

การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด : การวิจัยแบบ
ผสานวิธี



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CLINICAL SUPERVISION WITH BRAHMAVIHARA 4 IN TRAINEE COUNSELORS: A MIXED
METHODS STUDY



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy in Psychology

Common Course

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2018

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ใน
	นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด : การวิจัยแบบผสมผสานวิธี
โดย	น.ส.พุลทรัพย์ อารีกิจ
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณระพี สุทธิวรรณ)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)	
.....	กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)	
.....	กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นिरนาท แสนสา)	

พูลทรัพย์ อารีกิจ : การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยา
 การปรึกษาฝึกหัด : การวิจัยแบบผสมวิธี. (CLINICAL SUPERVISION WITH
 BRAHMAVIHARA 4 IN TRAINEE COUNSELORS: A MIXED METHODS STUDY) อ.
 ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ผู้วิจัย
 ดำเนินการศึกษาเชิงปริมาณก่อน และดำเนินการศึกษาเชิงคุณภาพในภายหลัง สำหรับการศึกษา
 เชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูล ตาม
 ระเบียบวิธีวิจัยแบบการทดลองกลุ่มเล็ก (Single-case Experimental Design) และในการศึกษา
 เชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ
 แนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis) กลุ่ม
 ตัวอย่างในการศึกษานี้ เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจำนวน 8 คนที่ผ่านการเข้าร่วม
 กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 เพิ่มเติมจากการเข้ารับการนิเทศการ
 ปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักสูตร และจากสถานฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ผลการศึกษาพบว่า
 กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ส่งอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของการรับรู้
 ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา และต่อการลดลงของการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง
 อย่างไรก็ตามผลการศึกษาในเชิงปริมาณพบอิทธิพลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 ด้วยพรหมวิหาร 4 ในกลุ่มตัวอย่างบางรายเท่านั้น สำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพผลการวิเคราะห์
 ข้อมูล พบว่าประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลสามารถสรุปได้เป็น 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประเด็นหลักที่
 1 ช่วงระหว่างรับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วย ประสบการณ์ระหว่างรับการ
 นิเทศ และมุมมองต่อตนเองที่เกิดขึ้นจากการนิเทศประเด็นหลักที่ 2 การสังเกตและการตระหนักรู้
 ในตนเอง ประกอบด้วย การสังเกตและการตระหนักรู้ในภายใน และการสังเกตและการตระหนักรู้
 จากตัวแบบ ประเด็นหลักที่ 3 ความเข้าใจจากการสังเกต การตระหนักรู้ และการอยู่ในภาวะเดิม
 ด้วยใจที่ใหม่ ประกอบด้วย ความเข้าใจจากการสังเกต และการตระหนักรู้ และการอยู่ในภาวะเดิม
 ด้วยใจที่ใหม่

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2561

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5677617038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: CLINICAL SUPERVISION, BRAHMAVIHARA 4, COUNSELING, COUNSELOR
 TRAINEE, SELF-EFFICACY, SELF-CRITICISM, PAÑÑĀ

Poonsub Areekit : CLINICAL SUPERVISION WITH BRAHMAVIHARA 4 IN
 TRAINEE COUNSELORS: A MIXED METHODS STUDY. Advisor: Asst. Prof.
 NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D.

This mixed methods study aimed at examining the effectiveness of incorporating Brahmavihara 4 into the clinical supervision process: how it created an impact on counselor trainees' self-efficacy, self-criticism, and PANNA. A Single-case Experimental Design method was employed in the quantitative study, while Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method was employed in the qualitative study. Participants were 8 counselor trainees who participated in clinical supervision with Brahmavihara 4. Results indicated that the Brahmavihara 4 clinical supervision significantly increased the participants' self-efficacy and significantly decreased their level of self-criticism. However, some of the participants did not benefit from the supervision program in the quantitative study. For the qualitative study, data analysis resulted in 3 themes: (1) *during the clinical supervision*, including supervision experience and self-perception gained from the program, (2) *self-observation and self-awareness* including the internal observation and awareness and the observation and awareness learned from the model, (3) *understandings gained from the observation and awareness and living with new feelings*.

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2018

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ ด้วยความเมตตาและความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คณะกรรมการสอบ ผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และบุคคลผู้เป็น กัลยาณมิตรทุกท่าน ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ที่ คอยสนับสนุนและเป็นแรงบันดาลใจแก่ข้าพเจ้าตลอดช่วงเวลาอันยาวนานในการทำวิทยานิพนธ์ และในการพัฒนาตน บนเส้นทางนักจิตวิทยาการปรึกษา ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุล ยา พิสิษฐ์สังขการ อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี รวมถึงรองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ผู้มีพระคุณยิ่งในการ ตรวจสอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ และคณาจารย์คณะ จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ให้ความเมตตา บ่มเพาะความรู้ ทักษะ และความเข้าใจในโลกและชีวิต ซึ่ง ทำให้ข้าพเจ้ามีมุมมองต่อโลกกว้างขึ้น และเติบโตได้อย่างเข้มแข็งในชีวิต

ขอขอบพระคุณคุณปาริชาติ ธงภักดี สำหรับกำลังใจ และการดูแลเอาใจใส่ข้าพเจ้ามาโดยตลอด ขอขอบคุณ อาจารย์ศักดิ์พัฒน์ งามเอก ดร.จิรภัทร รวีภัทรกุล ดร.วิระยุทธ กุลสุวิพลชัย อาจารย์ภานุ สหัสสานนท์ ดร.วรัญญา กอง ชัยมงคล และคุณวัลลภ สีหะเดชวีระ ที่คอยช่วยเหลือ และให้การสนับสนุนข้าพเจ้าเสมอมา

ขอขอบคุณพี่ ๆ และเพื่อน ๆ นิสิตศิษย์บัณฑิตทุกท่าน รุ่นพี่ รุ่นน้องสาขาจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนร่วมรุ่น 29 ที่คอยสนับสนุน ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจที่ดีให้กับข้าพเจ้า ขอขอบคุณคุณจุริรัตน์ นิลจันทิก ผู้เป็นเพื่อนร่วมทางใน การเรียนรู้ และขอบคุณคุณอดิชาติ ตันติโสภณวนิช ผู้มีส่วนช่วยให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้เรียบร้อยสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณผู้เข้าร่วมงานวิจัยและผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ที่ร่วมเดินทางในเส้นทางของการบ่มเพาะพัฒนาตน บนเส้นทางวิชาชีพ และยินดีแบ่งปันประสบการณ์อันมีคุณค่า อันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเรียนรู้ของข้าพเจ้า และเป็นประโยชน์ในการพัฒนาวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ขอขอบพระคุณทุนการศึกษาหลักสูตรดุขภูมิต 100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช จากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้การสนับสนุน งบประมาณในการศึกษาและดำเนินการวิจัยแก่ข้าพเจ้าตลอดการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณคุณแม่พ่อดุสิต อารีกิจ และคุณแม่หนู อารีกิจ ขอขอบคุณคุณเกตุวดี อารี กิจ คุณสุพัตรา อารีกิจ คุณธันยวัต สมใจทวีพร คุณชัชชยะ ศรีชัยสวัสดิ์ หลาน ๆ ของข้าพเจ้า และญาติพี่น้องใน ครอบครัว ที่ได้ให้ความรัก ความอบอุ่น และความห่วงใย เป็นกำลังใจและสนับสนุนในทุกเรื่องแก่ข้าพเจ้าด้วยดีเสมอมา

พูลทรัพย์ อารีกิจ

สารบัญ

	หน้า
.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy).....	10
2. การวิพากษ์วิจารณ์ และตำหนิตนเอง (Self-Criticism).....	23
3. ปัญญา (Pañcā).....	34

4. การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Clinical supervision)	42
5. พรหมวิหาร 4 (Brahmavihara 4).....	55
6. การวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Experimental Design)	90
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	95
ส่วนที่ 1 การศึกษาประสิทธิผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ใน นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด	95
ส่วนที่ 2 การศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการการ นิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4	96
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย	138
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	149
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	151
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ	151
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ	183
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	239
สรุปผลการวิจัย	239
การอภิปรายผล.....	245
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	269
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	270
บรรณานุกรม	294
ภาคผนวก	319
ภาคผนวก ก.....	320
ภาคผนวก ข.....	324
ภาคผนวก ค.....	326
ภาคผนวก ง.....	332

ภาคผนวก จ.....	359
ภาคผนวก ฉ.....	386
ภาคผนวก ช.....	400
ประวัติผู้เขียน	402



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความเหมือน และความแตกต่างระหว่างการนิเทศ (Supervision) กับ การสอน (Teaching) การบริการการปรึกษา (Counseling) และ การเป็นที่ปรึกษา (Consultation) (Bernard & Goodyear, 2004).....	47
ตารางที่ 2 องค์ประกอบของพรหมวิหาร 4 และรายละเอียดที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (2555) มาปรับใช้ในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	74
ตารางที่ 3 ทิศทางข้อกระทงในมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยา การปรึกษา แยกตามองค์ประกอบรายด้าน.....	100
ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนน และการกลับคะแนนมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของนักจิตวิทยาการปรึกษา.....	101
ตารางที่ 5 ทิศทางข้อกระทงในมาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง แยกตามองค์ประกอบ รายด้าน.....	105
ตารางที่ 6 เกณฑ์การให้คะแนน และการกลับคะแนนมาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง	106
ตารางที่ 7 ทิศทางข้อกระทงในมาตรวัดปัญญา แยกตามองค์ประกอบรายด้าน	111
ตารางที่ 8 เกณฑ์การให้คะแนน และการกลับคะแนนมาตรวัดปัญญา.....	112
ตารางที่ 9 แนวทางดำเนินการนิเทศแบบกลุ่ม ตามกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยพรหมวิหาร 4	117
ตารางที่ 10 ประเด็นและคำถามในการสัมภาษณ์	137
ตารางที่ 11 วันในการดำเนินการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4	142
ตารางที่ 12 วัน เวลาในการดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล.....	144
ตารางที่ 13 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=8)	153
ตารางที่ 14 ขั้นตอน และการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ.....	154
ตารางที่ 15 คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Aaron.....	158

ตารางที่ 16	คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของ มาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Aaron	159
ตารางที่ 17	คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Beta	161
ตารางที่ 18	คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของ มาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Beta	162
ตารางที่ 19	คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Cherian	163
ตารางที่ 20	คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของ มาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Cherian	165
ตารางที่ 21	คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Danica	166
ตารางที่ 22	คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของ มาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Danica	168
ตารางที่ 23	คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Elkan	170
ตารางที่ 24	คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของ มาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Elkan	171
ตารางที่ 25	คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Fanir	172
ตารางที่ 26	คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของ มาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Fanir	174
ตารางที่ 27	คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Gamma	175
ตารางที่ 28	คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของ มาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Gamma	177

ตารางที่ 29 คะแนน <i>Level Comparison</i> ของมาตรวัด <i>COSE, LOSC, และ PANNA</i> ของ <i>Hadas</i>	178
ตารางที่ 30 คะแนน <i>Percentage of Data Exceeding the Median (PEM)</i> ของ มาตรวัด <i>COSE, LOSC, และ PANNA</i> ของ <i>Hadas</i>	180
ตารางที่ 31 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล และอิทธิพลของกระบวนการนิเทศการปรึกษา เชิงจิตวิทยาด้วย พรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา.....	182
ตารางที่ 32 แสดงรายละเอียดกิจกรรมระหว่างการนิเทศ ในระยะเวลา 6 สัปดาห์.....	288
ตารางที่ 33 รายนามและสังกัดผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ	325



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย	6
ภาพที่ 2 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผล ที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1977).....	11
ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผล ที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1977).....	12
ภาพที่ 4 กระบวนการพัฒนาสัมมาทิฐิที่นำไปสู่ปัญญา พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543, อ้างถึงใน สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)	38
ภาพที่ 5 คะแนน t -score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้งของ Aaron	157
ภาพที่ 6 คะแนน t -score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้งของ Beta.....	160
ภาพที่ 7 คะแนน t -score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้ง ของ Cherian	163
ภาพที่ 8 คะแนน t -score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้ง ของ Danica	166
ภาพที่ 9 คะแนน t -score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้งของ Elkan	169
ภาพที่ 10 คะแนน t -score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้ง ของ Fanir.....	172
ภาพที่ 11 คะแนน t -score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้ง ของ Gamma	175
ภาพที่ 12 คะแนน t -score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้ง ของ Hadas	178
ภาพที่ 13 กระบวนการทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนิเทศ ที่มีการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ร่วมด้วย.....	253

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาความสามารถในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษานั้น เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างต่อเนื่องยาวนาน เป็นพัฒนาการตัวตนทางวิชาชีพ (professional self) ทั้งในแง่ของความรู้ และความสามารถ และพัฒนาการตัวตนของบุคคล (personal self) ในแง่ของความเข้าใจโลก และความจริงของชีวิต (โลรีซ์ โปธิแก้ว, 2547) เพื่อที่จะสามารถให้การช่วยเหลือเยียวยาพัฒนา จนสามารถพาผู้คนที่ให้ข้ามพ้นจากความทุกข์หรือข้อจำกัดได้ จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างต่อเนื่องยาวนาน (lifelong learning) ตั้งแต่เริ่มการฝึกเป็นผู้ให้การปรึกษา ผ่านการเรียนรู้ในชั้นเรียน การฝึกประสบการณ์ภาคสนาม ตั้งแต่การเป็นผู้ฝึกปฏิบัติในระยะเริ่มต้น จนถึงระยะเกษียณ ผ่านการตระหนักรู้ในตนเองทั้งกระบวนการภายในจิตใจ และทำที่ภายนอก (Zahm, 2009)

นักจิตวิทยาการปรึกษาทุกคนล้วนเริ่มต้นจากผู้ไม่มีประสบการณ์สู่การเรียนรู้ฝึกฝน ค่อย ๆ พัฒนาจนเกิดความเชี่ยวชาญ เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ผ่านการสะท้อน ทบทวนตนเอง ค่อย ๆ เคลื่อนจากความรู้ ความเข้าใจในแง่ของเนื้อหาทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติ หลอมรวมตัวตนของบุคคล และตัวตนทางวิชาชีพเกิดเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลในการอยู่กับสถานการณ์ต่าง ๆ หรือการให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Skovholt & McCarthy, 1988; Skovholt & Rønnestad, 1992, 1995, 2003; Wilkins, 1997)

การพัฒนาทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษาในระยะการฝึกหัด (training) (Skovholt & Rønnestad, 1992) จึงเป็นระยะของการเปลี่ยนผ่านจากผู้ไม่มีประสบการณ์มาสู่การเริ่มฝึกหัดทางวิชาชีพ (transition to professional training stage) (Skovholt & Rønnestad, 1995) เป็นระยะที่บุคคลได้รับการศึกษาในทุกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องในการฝึกปฏิบัติทางวิชาชีพ เช่น ทฤษฎีต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้บริการ ลักษณะของผู้มาปรึกษา เพื่อนร่วมงาน อาจารย์ผู้นิเทศก์งาน สภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม (Skovholt & Rønnestad, 2003) ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการหล่อหลอมตัวตนทางวิชาชีพของผู้นักจิตวิทยาการปรึกษา ผ่านการเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญ (imitation of experts

stage) เกิดการพัฒนาตัวตนภายใต้การฝึกและปฏิบัติงานภายใต้การนิเทศ (conditional autonomy stage) (Skovholt & Rønnestad, 1995) เป็นช่วงที่เชื่อมต่อระหว่างการเรียนรู้ภาคทฤษฎีในชั้นเรียน ไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริง (Jackson et al., 2002) นับเป็นระยะเริ่มต้นของการปฏิบัติงานในชีวิตของนักจิตวิทยาการปรึกษา และเป็นภารกิจหลักของหลักสูตรในการฝึกและพัฒนาการให้บริการของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมีประสิทธิภาพด้วยความเข้มงวดกวดขัน (Tang et al., 2004) เป็นการฝึกปฏิบัติงานจริงภายใต้การนิเทศก็อย่างเป็นทางการ เช่น การฝึกการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (practicum) และการฝึกการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (internship) (Rønnestad & Skovholt, 2003)

ช่วงเวลาการฝึกหัดนี้จึงไม่เป็นเพียงช่วงเวลาของการเรียนรู้แนวทางการทำงาน แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตน และทำความเข้าใจพฤติกรรมและปัญหาของผู้รับบริการเท่านั้น แต่ยังเป็นช่วงเวลาแห่งการปรับตัว หล่อหลอม ทำความเข้าใจตนเองและเรียนรู้ที่จะรักษาสมดุลระหว่างการเป็นตนเอง และตัวตนทางวิชาชีพ (Skovholt & Rønnestad, 1992) เป็นช่วงเวลาที่บุคคลเริ่มตระหนักถึงช่องว่างระหว่างตัวตนทางวิชาชีพ และตัวตนของบุคคล จากการฝึกประสบการณ์การบริการการปรึกษา ซึ่งเป็นงานมีลักษณะงานที่เฉพาะ มีความยืดหยุ่น คลุมเครือ และไม่มีเกณฑ์ในการทำงานที่ชัดเจน (Rønnestad & Skovholt, 2003) ประกอบกับการมีภาระหน้าที่หลากหลาย ทั้งการเรียนรู้ภาคทฤษฎี การฝึกประสบการณ์ รวมถึงการประเมินจากการเรียนในชั้นเรียน และการเรียนรู้วิชาชีพจากอาจารย์นิเทศ ช่วงเวลาในการฝึกหัดนี้จึงเป็นช่วงเวลาที่ท้าทาย และเหนื่อยยาก ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ที่ยังมีประสบการณ์ในการทำงานไม่มาก เมื่อต้องมาประสบกับความไม่ชัดเจนในการปฏิบัติงาน ความตื่นเต้น ลังเลใจในการกำหนดทิศทางในการให้บริการ รวมไปถึงความกังวลต่อเรื่องราว และท่าทีของผู้มาปรึกษา นำมาสู่ความสงสัย เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในความรู้ ความสามารถในการให้บริการของตนเอง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ (low self-efficacy) (Rønnestad & Skovholt, 1993; Tang et al., 2004) เกิดความไม่พอใจ และวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (self-criticism) (Kannan & Levitt, 2013) จากการที่ไม่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าความวิตกกังวล และความไม่สบายใจเหล่านี้ ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดพยายามที่จะดิ้นรนออกจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยพยายามที่จะหาวิธีการที่จะทำงานออกมาให้ได้ดีที่สุด และพยายามหลีกเลี่ยงความผิดพลาด (Rønnestad & Skovholt, 2003; Skovholt & Rønnestad, 1992) เพื่อลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง

นำมาสู่ความกดดันในการที่จะพัฒนาตนเองไปยังระดับความสามารถที่ตนเองต้องการ นำมาสู่ความทุกข์ ความคาดหวังให้เป็นอย่างใจตน ขาดความเข้าใจในธรรมชาติว่าไม่มีอะไรไม่เกิดขึ้นที่เล็กละเอียดน้อย ความทุกข์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ขาดความเข้าใจอย่างถูกต้องในความจริงของโลกและชีวิต ภาวะความทุกข์ ความบีบคั้น กัดดันที่เกิดขึ้นนี้ย่อมรบกวนจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาบั่นทอนกระบวนการเรียนรู้ในการสร้างเสริมประสบการณ์ในการบริการที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากบุคคลจะจมอยู่กับข้อผิดพลาด และส่วนที่ยังพร่องอยู่ของตน ตามมาด้วยการประเมิน และการตำหนิตนเอง เกิดความกดดัน เพื่อให้งานสมบูรณ์แบบ ขาดการผ่อนคลาย และขาดความเป็นธรรมชาติในการปฏิบัติงาน อันเป็นวงจรนำมาสู่ความท้อแท้ จิตใจไม่แจ่มใส เกิดความเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน ส่งผลต่อตัวตนนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการปฏิบัติงาน นำมาสู่การส่งผลกระทบต่อค่าบริการ

การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นกระบวนการหนึ่งที่สำคัญในการช่วยเหลือนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (Rønnestad & Skovholt, 2003) ให้มีการพัฒนาทักษะด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทักษะทางวิชาชีพ (Haynes, Corey, & Moulton, 2013; Loganbill, Hardy, & Delworth, 1982) และจริยธรรม (Wheeler & Richards, 2007) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปกป้องรักษาผลประโยชน์ของผู้มาปรึกษา (Blount & Mullen, 2015) และเพื่อดูแลนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (Loganbill et al., 1982) อันเป็นประโยชน์ต่อผู้มาปรึกษาในทางอ้อมอีกด้วย โดยการนิเทศจะเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษา เพื่อช่วยเติมเต็ม และเอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้สำรวจ และสะท้อนความรู้สึก ความคิด การกระทำ และแนวทางในการให้บริการกับผู้รับบริการ ขณะเดียวกันการนิเทศยังมีวัตถุประสงค์ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์มุมมองจากนักจิตวิทยาคนอื่น ๆ และยังช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้พัฒนามุมมอง ซึ่งส่งผลต่อการบริการปรึกษาแก่ผู้มาปรึกษา จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการนิเทศในแง่ที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือในการพัฒนาศักยภาพ และทักษะในการให้บริการ (Ögren & Jonsson, 2004; Ögren, Jonsson, & Sundin, 2005; Ward & House, 1998; Wheeler & Richards, 2007) โดยเชื่อว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมีทักษะในการให้บริการที่ดีขึ้นจะส่งผลในการบริการที่ดีขึ้นด้วย

แม้กระบวนการนิเทศที่มีการศึกษาอย่างแพร่หลายนั้น จะช่วยเอื้อให้เกิดการพัฒนาในทางวิชาชีพ เสริมสร้างทักษะ นำมาสู่ความมั่นใจที่มากขึ้นจากประสบการณ์และการเรียนรู้ อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมดังที่กล่าวไปข้างต้นจะเห็นได้ว่า อุปสรรคหรือปัญหาของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดนั้นไม่ได้มีเพียง การขาดความรู้ ความเข้าใจ หรือขาดทักษะในการบริการปรึกษาเท่านั้น แต่ยังมีภาระงานทางใจที่เกิดขึ้น จากความคาดหวัง การรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถ การตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ตน ขาดความเข้าใจในการความเป็นจริงของโลกและชีวิต ซึ่งเป็นอีกปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียนรู้ การมองโลก และการพัฒนาตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด แต่การศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการนิเทศ ที่ส่งเสริม บรรเทาความทุกข์ และพัฒนาในด้านของสุขภาวะ หรือด้านของการพัฒนาตัวตนของนักจิตวิทยาการศึกษาในฐานะเครื่องมือในการให้ความช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นยังคงมีการศึกษาที่จำกัด (Blount & Mullen, 2015; Wheeler & Richards, 2007)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา และพัฒนากระบวนการนิเทศที่เอื้ออำนวยให้เกิดการพัฒนาตัวตนของนักจิตวิทยานี้ เอื้อให้เกิดคุณภาพใจในช่วงเวลาของการฝึกฝน เกิดการเรียนรู้ความสามารถของตนเองตามจริง ลดความคาดหวัง และการตำหนิตนเอง เอื้อให้เกิดความเข้าใจในโลกและชีวิต อันจะนำมาสู่พัฒนาตัวตนภายใน นำมาสู่การอยู่กับตนเองได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น พัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติและชีวิตให้เกิดมีในตนเองและเอื้อให้เกิดขึ้นแก่ผู้มาปรึกษา อยู่กับสังคม และชีวิตได้อย่างอบอุ่น ด้วยความเข้าใจ และเข้มแข็ง ควบคู่กันกับการพัฒนาทักษะความสามารถในทางวิชาชีพ

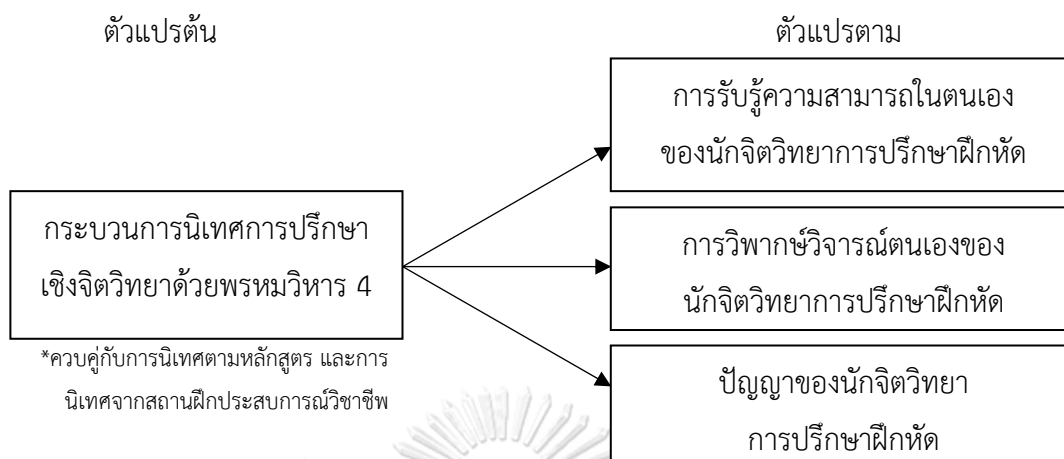
จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าพรหมวิหาร 4 ที่ประกอบด้วยหลักธรรมที่สำคัญ 4 ประการ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อันเป็นตัวแปรที่ครอบคลุมทั้งในด้านของความรู้สึก อันเอื้อให้เกิดสัมพันธภาพอันดีกับตนเองและผู้อื่น นับเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะเอื้อให้กระบวนการในการปรึกษานั้นมีประสิทธิภาพ และด้านของปัญญา อันเอื้อให้สามารถอยู่กับธรรมชาติของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน และสงบสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) เอื้อให้เกิดทัศนคติที่กว้างขวางในการมองมนุษย์และทัศนคติในการให้บริการปรึกษา อันเป็นปัจจัยที่สำคัญ Rogers (1961) ในการที่จะเปิดรับประสบการณ์ในการเรียนรู้ และการพัฒนาตนทั้งในฐานะของตัวตนทางวิชาชีพนักจิตวิทยาการศึกษาและในฐานะของการเรียนรู้โลกและชีวิต

ในปัจจุบันมีงานวิจัยที่นำเอาหลักธรรมพรหมวิหาร 4 เข้ามาร่วมใช้ในกระบวนการจิตบำบัดมากขึ้น โดยงานวิจัยส่วนใหญ่มักจะนำเพียงหลักธรรมเมตตา (Mettā; loving-kindness) (Jazaieri et al., 2013; Shonin, Van Gordon, Compare, Zangeneh, & Griffiths, 2015) หรือหลักธรรมกรุณา (Karuṇā; compassion) มาประยุกต์ใช้ในงานวิจัย (Gilbert & Procter, 2006; Tirsch, 2010) เท่านั้น แต่จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าหลักธรรมทั้ง 4 นั้นเป็นความรู้ความเข้าใจที่เกี่ยวข้องและเกิดขึ้นเนื่องกัน ไม่ได้แยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด กล่าวคือพรหมวิหาร 4 นั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้าน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) คือ (1) ด้านความรู้สึก อันเป็นด้านของการอยู่ร่วมกันในสังคม ประกอบด้วย เมตตา กรุณา และมุทิตา และ (2) ด้านของความเข้าใจ เป็นด้านของปัญญา หรืออุเบกขา อันเป็นความรู้ความเข้าใจในการอยู่ร่วมกับกฎของธรรมชาติ หรือความจริงของชีวิต หลักธรรมทั้ง 2 ด้าน หรือหลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้ ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ในแง่ที่ด้านของให้มีความสมดุล และสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความตั้งใจที่จะพัฒนาเครื่องมือการนิเทศที่นำหลักธรรมพรหมวิหาร 4 มาใช้อย่างครบถ้วน เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจทั้งในด้านในธรรมชาติดังกล่าวตามจริง ลดความคาดหวัง การตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง เสริมสร้างให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเกิดการรับรู้ความสามารถในตนเอง พร้อมทั้งศึกษากระบวนการทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ารับการนิเทศที่มีการบ่มเพาะพรหมวิหาร 4 ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร เพื่อนำไปสู่การพัฒนากระบวนการนิเทศและส่งเสริมกระบวนการพัฒนาตน และวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
2. เพื่อศึกษาผลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
3. เพื่อศึกษาผลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
4. เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. กรอบการนิเทศการศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยพระมหามิวหาร 4 ช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้
2. กรอบการนิเทศการศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยพระมหามิวหาร 4 ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้
3. กรอบการนิเทศการศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยพระมหามิวหาร 4 ช่วยเพิ่มปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้

ขอบเขตของการวิจัย

หลักธรรมที่ปรากฏในการวิจัยครั้งนี้ทั้งในตัวแปรต้นและตัวแปรตาม เป็นหลักธรรมในระดับโลกียะ เป็น ธรรมที่ใช้ในระดับบุคคลทั่วไปที่แก้ปัญหาทุกข์อันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน มิใช่หลักธรรมระดับของโลกุตระ ซึ่งดำเนินการหลุดพ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏทั้งหมด เป็นการศึกษาในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ หรือตัวแปรจัดกระทำ คือ กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

2. ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (self-efficacy) ที่ได้จากมาตรวัด Counseling Self-Estimate Scale (COSE) (Larson et al., 1992) ค่าคะแนนการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (self-criticism) ที่ได้จากมาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Levels of Self-Criticism scale; LOSC) (Thompson & Zuroff, 2004) และค่าคะแนนปัญญาที่วัดจากมาตรวัดปัญญา (Pañākā Scale) (เพชรพรรณ แดนศิลป์, 2550)

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (Counselor in training) หมายถึง บุคคลที่ผ่านการศึกษาด้านหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา อยู่ในช่วงฝึกประสบการณ์การทำงานการปรึกษาปรึกษาทางจิตวิทยา และงานที่เกี่ยวข้อง และได้รับการนิเทศอย่างสม่ำเสมอ พัฒนาทักษะ ความรู้ และความเข้าใจ ส่งเสริมการทำงานให้มีประสิทธิภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาอาชีพ

การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor Self Efficacy) หมายถึง ความเชื่อ การประเมินความสามารถ และทัศนคติที่นักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ความสามารถ บทบาท กระบวนการคิด และตอบสนองทางอารมณ์ในการบริการปรึกษาของตน ในการศึกษาครั้งนี้วัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาด้วยมาตรวัด Counseling Self-Estimate Scale (COSE)

การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Self-Criticism) หมายถึง การประเมินตนเองเมื่อเกิดข้อผิดพลาด หรือรับรู้ว่ามีข้อผิดพลาด โดยใช้การเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นกับมาตรฐานของตน หรือเปรียบเทียบกับคนอื่น การศึกษาครั้งนี้ประเมินการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองด้วยมาตรวัด Levels of Self-Criticism scale (LOSC)

ปัญญา (Paññā) หมายถึง ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหาอันเป็นที่มาของทุกข์ เป็นความเข้าใจในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หรือรู้ในอิทัปปัจจยตา คือรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น ด้วยเหตุปัจจัยหลายประการ สามารถสืบสาวไปได้ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด และความเข้าใจในภาวะการเปลี่ยนแปลง หรือรู้ในไตรลักษณ์ คือรู้แจ้งความจริงที่ว่าทุกปรากฏการณ์ล้วนเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ไม่อยู่นิ่ง ไม่คงที่ (ทุกขัง) และไม่ถาวร (อนัตตา) ปัญญานี้จะน้อมนำให้บุคคลมีความอ่อนน้อมต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และอ่อนน้อมกับตัวเอง เป็นอิสระจากการยึดมั่น ยื้อยุดให้สิ่งต่าง ๆ คงที่ หรือเป็นไปตามใจตน การวิจัยครั้งนี้ใช้มาตรวัดปัญญา (Paññā Scale)

การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Supervision) หมายถึง กระบวนการการนิเทศที่มีรูปแบบของการเรียนการสอน และการดูแลจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานวิชาชีพ ทั้งจากการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักสูตร และการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากสถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ผู้ให้การนิเทศในการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะมีบทบาทเป็นทั้งครู เป็นพี่เลี้ยง เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาและที่ปรึกษาในการทำงาน ให้กับผู้รับการนิเทศในช่วงระหว่างการฝึกประสบการณ์ภาคสนาม (practicum & internship) ผ่านการสอน การดูแล ส่งเสริมให้เกิดการฝึกฝน ให้คำแนะนำ ชี้แนะ จากความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์ของอาจารย์นิเทศ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ภายในตนเองควบคู่กันกับการพัฒนาทักษะทางวิชาชีพ

พรหมวิหาร 4 (Brahmavara 4) หมายถึง ธรรมที่เป็นหลักในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบ และสันติ เป็นธรรมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพใจที่กว้างขวางอ่อนโยน และอบอุ่น ในขณะที่เดียวกันก็มีความหนักแน่น มั่นคงไม่หวั่นไหวด้วยปัญญา เกื้อกูลตนเองและผู้อื่นได้ มีหลักปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่ (1) เมตตา อันเป็นความรัก ความปรารถนาดี อยากให้มีความสุข (2) กรุณา อันเป็นความเห็นใจปรารถนาอยากให้พ้นจากทุกข์ (3) มุทิตา อันเป็นความยินดีในคุณงามความดี และ (4) อุเบกขา อันเป็นความเข้าใจ เป็นปัญญาที่จะสงบนิ่ง เป็นกลาง

การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 หมายถึง กระบวนการการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมุ่งเน้นพรหมวิหาร 4 มีแนวคิดพื้นฐานการนิเทศเชิงพัฒนาการ (Integrated Developmental Model; IDM) และโมเดลการนิเทศเชิงจำแนก (Discrimination Model) โดยมีการนำเอาความรู้ ความเข้าใจในพรหมวิหาร 4 มาบูรณาการเข้ากับกระบวนการนิเทศ โดยดำเนินการ

นิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ควบคู่กับการนิเทศตามหลักสูตร และจากสถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ทั้งนี้บทบาทของผู้ให้การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้ จะมีบทบาทของเป็นผู้ที่ส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด กลับมาสังเกต ความคิด ความรู้สึก รวมถึงท่าทีที่ในการทำงานของตนเองอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ประหม่นหรือตัดสิน เพื่อให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองในช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ และ ส่งเสริมการดูแลจิตใจของตนในช่วงเวลาดังกล่าว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงประสิทธิผลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ต่อการลดลงของการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และต่อปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
2. มีการพัฒนากระบวนการนิเทศที่ส่งเสริมการพัฒนาพรหมวิหาร 4 สำหรับเป็นแนวทางในการพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดผ่านความเข้าใจ และพัฒนาภาวะพรหมวิหารนำมาสู่สภาวะในการเรียนรู้ พัฒนาตนทางวิชาชีพ และการดำเนินชีวิต
3. องค์ความรู้ทางการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ขยายขอบเขตที่กว้างขึ้น สำหรับบริบทสังคมวัฒนธรรมไทย

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาประสิทธิผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนี้ เป็นการศึกษาผลของการพัฒนากระบวนการนิเทศ ร่วมกับการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง การตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และปัญญา ตลอดจนศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่มีการพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปและนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy)
2. การตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Self criticism)
3. ปัญญา (Pañña)
4. การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Clinical supervision)
5. พรหมวิหาร 4 (Brahmavihara 4)
6. การวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Experimental Design)

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy Theory) ของ Bandura (1977) ที่พัฒนาจากกรอบแนวคิดที่เชื่อว่าการก่อเกิดพฤติกรรมของมนุษย์นั้น เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องอาศัยซึ่งกันและกัน (reciprocal interactions) ระหว่างปัจจัยหลัก 3 ปัจจัย ปัจจัยแรก คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล (internal person factor; P) ได้แก่ความคิด ความเชื่อ การรับรู้ตนเอง ปัจจัยต่อมาคือเงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (behavior condition; B) และปัจจัยสุดท้ายคือ เงื่อนไขสิ่งแวดล้อม สังคม (environmental condition; E) (Bandura, 1977)

1.1) ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) นั้นเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล (internal person factor; P) ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม Bandura (1977) ได้นิยามความหมายของการรับรู้ตนเองไว้ว่า เป็นความเชื่อ เป็นการประเมินความสามารถที่จะกระทำการต่าง ๆ ของบุคคลว่าจะให้ผลลัพธ์ตามที่บุคคลคาดหวังไว้ โดยอาศัยความรู้และทักษะที่ตนมีอยู่ เป็นความมั่นใจของบุคคลว่าตนเองจะประสบผลสำเร็จในงานที่ทำ Bandura เชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองจะช่วยกระตุ้นแรงจูงใจที่จะทำให้บุคคลลงมือทำ (Bandura, 1977, 1986)

การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ความสามารถตนเองที่คาดหวัง (efficacy expectation) ซึ่งเป็นความเชื่อในความสามารถของตนในการทำงานหนึ่ง ๆ และองค์ประกอบที่ 2 คือ ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (outcome expectations หรือ outcome efficacy) ว่าพฤติกรรมที่ทำจะนำมาซึ่งผลที่คาดหวังไว้ (Goreczny, Hamilton, Lubinski, & Pasquinelli, 2015)

Bandura (1977) ได้ขยายความเข้าใจให้ชัดเจนขึ้น ผ่านภาพกระบวนการ และความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น ดังนี้



ภาพที่ 2 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง
และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1977)

จากภาพที่ 2 จะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตน เป็นการประเมินความสามารถของตนเองว่าจะสามารถแสดงพฤติกรรม หรือทำงานได้ในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น นั้นเป็นการประเมินคาดการณ์ว่าผลใดที่จะเกิดขึ้นหลังจากการแสดงพฤติกรรมดังกล่าว ยกตัวอย่างเช่น หากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด รับรู้ว่าตนเองสามารถให้บริการปรึกษาได้ โดยที่การรับรู้ความสามารถของตนเองนี้ เกิดจากการประเมินความสามารถจากทักษะและความรู้ของตน

จากผลการประเมิน และประสบการณ์ในอดีต โดยอาจคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นตามมาได้ว่า ตนจะได้รับคำขอบคุณ ความชื่นชมจากผู้มาปรึกษา จากเพื่อน อาจารย์นิเทศ เกิดความภูมิใจในตนเอง เมื่อรับรู้ว่าคุณสามารถให้บริการได้ดี หากบุคคลมีทั้งการรับรู้ความสามารถในตนเอง และความคาดหวังผลที่จะตามมาในระดับสูงก็จะมีแนวโน้มที่จะแสดงออกพฤติกรรมนั้นมากขึ้น ในทางกลับกันหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถในตนเองในระดับต่ำ ไม่ว่าจะมีความคาดหวังในผลลัพธ์นั้นมากน้อยเพียงไร ก็มีแนวโน้มที่จะไม่แสดงออก หรือกระทำพฤติกรรมนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นนั้นสามารถแสดงออกได้ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1977)

จากภาพที่ 3 จะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนในระดับที่สูง เป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่จะเอื้อให้บุคคลแสดงพฤติกรรม หรือกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ

1.2) แนวทางการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเอง

Bandura (1977) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ไว้ 4 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (performance accomplishments)

Bandura เชื่อว่าการมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน เป็นวิธีการที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของบุคคลให้เกิดขึ้น เนื่องจากการที่บุคคลเคยประสบความสำเร็จมาแล้ว สามารถเป็นเครื่องยืนยันให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะทำได้อีก ดังนั้นใน

กระบวนการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ควรเริ่มจากการเตรียมความพร้อม และฝึกฝนให้บุคคลมีทักษะที่เพียงพอที่จะทำงานได้ลุล่วงประสบความสำเร็จ การศึกษาหลายงานพบว่า การเตรียมความพร้อมเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ ยิ่งมีการฝึกฝนเตรียมความพร้อมมากขึ้น การรับรู้ความสามารถในตนก็จะเพิ่มขึ้นด้วย (Sawyer, Peters, & Willis, 2013) นำมาสู่การเริ่มต้นลงมือทำเพื่อให้บุคคลได้ใช้ความรู้ ทักษะ ความสามารถเหล่านั้น และค่อย ๆ เกิดการตระหนักรู้ว่าตนเองสามารถทำได้ และเมื่อบุคคลรับรู้ความสามารถในตนเอง ย่อมเกิดกำลังใจ ไม่ย่อท้อ เกิดความพยายาม และความเชื่อมั่นในการทำงานนั้นแม้จะพบอุปสรรคก็ตาม

วิธีที่ 2 การเรียนรู้จากตัวแบบ (vicarious experience)

การได้เห็นตัวแบบ หรือรับรู้ประสบการณ์ของผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวแบบที่มีลักษณะ และเงื่อนไขอื่น ๆ ที่ใกล้เคียงกับตัวของผู้เรียน เมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรม และได้รับผลที่พึงพอใจ ก็ จะส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่น เกิดกำลังใจ รู้สึกว่าตนเองก็สามารถทำได้เช่นกัน

วิธีที่ 3 การพูดชักจูง ชักชวน และการสนับสนุน (verbal persuasion)

การพูด หรือชักจูงให้บุคคลเห็นและรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น เป็นวิธีที่ใช้กันทั่วไป เนื่องจากเป็นวิธีการที่ใช้ง่าย และสามารถใช้ได้ในทุกโอกาส ผ่านการให้คำแนะนำ ชื่นชม อย่างไรก็ตาม การใช้คำพูดเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง Bandura ได้ เสนอว่า การใช้คำพูดชักจูงนี้ ควรใช้ร่วมกับกระบวนการที่เอื้อโอกาสให้บุคคลได้ลงมือทำพร้อมทั้งให้เกิดประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะค่อย ๆ สร้างความสามารถ และการรับรู้ความสามารถของบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป ผ่านการลงมือทำ และการใช้คำพูดชักจูง แนะนำ

วิธีที่ 4 การกระตุ้นทางอารมณ์ (emotional arousal)

การกระตุ้นทางอารมณ์หรือสิ่งเร้า มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยสิ่งเร้า หรือ สิ่งกระตุ้นทางบวก จะเอื้อให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถในตนเอง ส่งผลให้บุคคลแสดงออกถึง ความสามารถนั้น ๆ ได้ดีขึ้นด้วย ในทางกลับกันสิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นที่เป็นทางลบ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ก็จะทำให้บุคคลเกิดความกดดัน ความเครียด เกิดความกลัวมากขึ้น นำมาสู่ ประสบการณ์ของความล้มเหลว ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับ ความสามารถของตนต่ำลง

1.3) ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura (1977) เชื่อว่าการรับรู้ความสามารถในตนเองที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมที่แตกต่างกันของบุคคล แม้จะมีระดับความสามารถใกล้เคียงกัน อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน หรือ แม้แต่ในตัวบุคคลเองที่เมื่อมีการรับรู้ความสามารถตนเองที่ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน พฤติกรรมที่แสดงออกก็แตกต่างกันด้วย อาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งความสามารถของบุคคลนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนในสถานการณ์นั้น ๆ หากบุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถ ก็จะแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความสามารถนั้นออกมา นอกจากนี้ยังพบอีกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในตนที่สูงกว่า มีแนวโน้มที่จะเริ่มต้นลงมือทำงาน และมีความพยายามที่จะฝึกฝน หรือทำพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง (Goreczny et al., 2015)

ด้วยเหตุนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นจึงเป็นตัวแปรหนึ่งที่สำคัญ และมีการศึกษากันอย่างแพร่หลาย ในฐานะของตัวแปรที่สามารถทำนายความสำเร็จของบุคคลในบริบทต่าง ๆ ของชีวิต (Stajkovic & Luthans, 1998) และมีอิทธิพลต่อการพัฒนาทักษะ และตัวตนทางวิชาชีพของบุคคลในหลากหลายอาชีพ (Goreczny et al., Armstrong & Vogel, 2009; 2015) รวมถึงในเป็นตัวทำนายความสำเร็จในการบริบทของการเรียนรู้ (Brady-Amoon & Fuertes, 2011; Multon, Brown, & Lent, 1991) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่บุคคลกำลังบ่มเพาะ และพัฒนาความสามารถของตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนนับเป็นสิ่งที่สำคัญต่อบุคคลที่อยู่ภายใต้ช่วงเวลาแห่งการฝึก และนำไปสู่ความสำเร็จในการพัฒนาความเป็นมืออาชีพด้วยความมั่นใจ (Tang et al., 2004)

วิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาก็เป็นอีกหนึ่งวิชาชีพที่มีกระบวนการในการบ่มเพาะตัวตนของบุคคล เพื่อให้เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษามืออาชีพ และงานวิจัยส่วนใหญ่ให้ผลตรงกันว่าการรับรู้ความสามารถตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงาน (Bandura, 1982b; Stajkovic & Luthans, 1998) การรับรู้ความสามารถตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา จึงเป็นหนึ่งในตัวแปรที่ใช้ชี้วัดการพัฒนาทักษะ ความเข้าใจในการปฏิบัติงาน (Larson & Daniels, 1998) และเป็นอีกหนึ่งตัวแปรที่มีการบ่มเพาะให้เกิดขึ้นในนักจิตวิทยาการปรึกษา

1.4) การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา (Counselor Self Efficacy; CSE)

การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา เป็นความเชื่อหรือการประเมินของนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีต่อความสามารถ บทบาท กระบวนการคิด และตอบสนองทางอารมณ์ในการบริการปรึกษาของตน (Larson & Daniels, 1998) มากกว่าที่จะเป็นความสามารถของบุคคลตามจริง (Bandura, 1986)

แม้ว่านักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดจะได้รับการสอนความรู้ และทักษะพื้นฐานอย่างครบถ้วนจากการเรียนการสอนตามหลักสูตรแล้ว แต่จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า นักจิตวิทยาการศึกษา ในช่วงฝึกหัดอาจมีความรู้สึกไม่มั่นใจในบทบาทการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษา รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ (Levitt, 2001) มักมองไม่เห็นความรู้สึกทางบวกที่ผู้มาปรึกษามีต่อการบริการ (Melchert, Hays, Wiljanen, & Kolocek, 1996) มีความวิตกกังวลทั้งในระหว่างการปฏิบัติงาน และในระหว่างกรณีพิเศษ ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดมักเรียนรู้ผ่านตัวแบบที่ดี เรียนรู้ผ่านการสังเกตการทำงานของอาจารย์ที่มากด้วยประสบการณ์ และมีความเชี่ยวชาญ ส่งผลให้พวกเขาปรับเอาภาพที่สมบูรณ์แบบแบบนั้นเข้ามาเป็นเกณฑ์ในการประเมิน และรับรู้ความสามารถของตนด้วย (Yager & Beck, 1985) พวกเขาจึงพยายามอย่างยิ่งที่จะบริการการปรึกษาอย่างถูกต้อง และดีที่สุด (Levitt, 2001; Rønnestad & Skovholt, 1993; Tang et al., 2004) โดยความปรารถนาที่จะให้บริการตามภาพในอุดมคติที่ยึดถือ และการมุ่งผลสัมฤทธิ์ในการให้บริการนั้นส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดไม่ได้ตระหนักถึงว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นมีความซับซ้อน และต้องอาศัยเหตุปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นตัวผู้มาปรึกษา นักจิตวิทยา ประสบการณ์โดยรวมถึงระยะเวลาเป็นต้น การลืมนึกถึงในข้อนี้ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดมุ่งให้น้ำหนักกับความสามารถในการปฏิบัติงานของตน ว่าเป็นเหตุหลักที่ส่งผลต่อผู้มาปรึกษา จึงทำให้อยู่ในภาวะวิตกกังวล และเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง และห่วงเกรงการประเมินจากอาจารย์พิเศษที่ตนเคารพ และถือเป็นแบบอย่าง ความรู้สึกเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการเรียนรู้ของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด กล่าวคือ ความไม่มั่นใจ การรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถในการปฏิบัติงาน ความกังวลว่าตนจะถูกประเมินจากอาจารย์พิเศษ ส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดเลือกที่จะปกปิดความกังวลในการทำงานของตน (Williams, Judge, Hill, & Hoffman, 1997) ไม่กล้า

ที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์การทำงานของตนให้อาจารย์นิเทศฟังอย่างเต็มที่ (Yerushalmi, 1992) ส่งผลเสียต่อโอกาสในการพัฒนาตน และรับรู้ความสามารถที่ตนมีตามจริง

ผลการศึกษาของ Barbee, Scherer, และ Combs (2003) พบว่าการรับรู้ความสามารถในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลด้วย (Bowman & Roberts, 1979; Friedlander, Keller, Peca-Baker, & Olk, 1986) อาจกล่าวได้ว่า การรับรู้ความสามารถในตนเองนั้น ไม่เพียงแต่เป็นการรับรู้ถึงความสามารถที่เป็นความรู้หรือทักษะ แต่รวมถึงการรับรู้ของบุคคลว่าตนจะสามารถรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวล จากสถานการณ์ที่มากกระตุ้นได้ หากนักจิตวิทยาการปรึกษา มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับที่ต่ำ ไม่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถรับมือกับความยุ่งยาก ก็ จะเกิดความวิตกกังวล และมีแนวโน้มที่จะทำงานได้ไม่เต็มศักยภาพ เนื่องจากนักจิตวิทยาการปรึกษา ฝึกหัดมุ่งความสนใจ และใช้พลังงานไปกับความวิตกกังวลของตนมากกว่าการอยู่ หรือรับฟังและเข้าใจ ผู้มาปรึกษา (Larson & Daniels, 1998)

ด้วยเหตุนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor Self Efficacy; CSE) จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสามารถและประสิทธิภาพในการบริการการปรึกษา หรือจิตบำบัด (Friedlander et al., 1986; Larson & Daniels, 1998; Mullen, Uwamahoro, Blount, & Lambie, 2015) และมีบทบาทในฐานะตัวแปรที่เป็นตัวชี้วัดการพัฒนาทางวิชาชีพ และ ศักยภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ทำให้นักวิจัยเกิดความพยายามที่จะศึกษา และพัฒนาให้ เกิดการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมทั้งเครื่องมือที่จะวัดการรับรู้ ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Hu, Duan, Jiang, & Yu, 2015; Kozina, Grabovari, Stefano, & Drapeau, 2010; Larson & Daniels, 1998; Mullen et al., 2015; Tang et al., 2004)

1.5) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยา การปรึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดการรับรู้ ความสามารถของตนเอง คือ ประสบการณ์เชิงวิชาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกประสบการณ์ในการ ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นับเป็นประสบการณ์การทำงานที่ส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้

ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น ผลการศึกษาจากหลายงานวิจัยบ่งชี้ไปในทิศทางเดียวกันว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่มีประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จะมีแนวโน้มระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่านักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่เคยฝึกประสบการณ์หรือมีประสบการณ์น้อยกว่า (Barbee et al., 2003; Johnson, Baker, Kopala, Kiselica, & Thompson, 1989; Kozina et al., 2010; Larson & Daniels, 1998; Leach, Stoltenberg, McNeill, & Eichenfield, 1997; Melchert et al., 1996; Pendygraft, 2013; Sipps, Sugden, & Faiver, 1988)

งานวิจัยของ Larson และ Daniels (1998) ได้ขยายลักษณะของประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า ไม่เพียงแต่ประสบการณ์ที่มากขึ้นเท่านั้น แต่การรับรู้ความสำเร็จของการให้บริการนับเป็นประสบการณ์ที่สำคัญ ที่ส่งผลต่อการเพิ่มระดับการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยา ในขณะที่การรับรู้ข้อบกพร่องในการให้บริการนั้นบั่นทอนการรับรู้ความสามารถในตนเอง (Hu et al., 2015) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด หากการเริ่มต้นประสบการณ์ทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้เพียงแต่ข้อบกพร่อง และความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน ย่อมส่งผลต่อการรับรู้ถึงความเหมาะสมของตนในการปฏิบัติงาน การตัดสินใจในการเลือกเส้นทางอาชีพ ความผูกพันในวิชาชีพ และความท้อถอยเมื่อเจอกับอุปสรรค (Larson & Daniels, 1998)

กระบวนการนิเทศ เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะเอื้อโอกาสให้นักจิตวิทยาการปรึกษาประสบความสำเร็จในการให้บริการมากยิ่งขึ้น อันเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเพิ่มพูนการรับรู้ความสามารถในตนเอง (Larson & Daniels, 1998) โดยการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์การทำงาน บ่มเพาะพัฒนาการ ส่งเสริมให้ตระหนักถึงความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Bandura, 1977) และเอื้อให้ได้เรียนรู้ และพัฒนาทักษะความสามารถ โดยทำหน้าที่เป็นตัวแบบในการเรียนรู้ และส่งเสริมการปฏิบัติงานที่เหมาะสม

งานวิจัยของ Munson, Stadulis, และ Munson (1986) พบว่าภายใน 3 สัปดาห์ของกระบวนการนิเทศ ที่ให้ผู้นิเทศที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ผ่านการแสดงบทบาทสมมติ การสังเกตตัวแบบ และได้รับผลป้อนกลับจากอาจารย์นิเทศ มีความมั่นใจ รับรู้ความสามารถในตนเอง และได้รับการประเมินจากผู้สอนว่ามีความสามารถปฏิบัติงานได้ดีเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกประสบการณ์

และไม่ได้รับการนิเทศ ต่อมาในปี 1992 Larson และคณะ (1992) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการนิเทศกับการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษา ผลการศึกษาพบว่านักจิตวิทยาที่เข้ารับการนิเทศ ตั้งแต่ 1 ถึง 3, 4 ถึง 6 ภาคการศึกษา และ 7 ถึง 17 ภาคการศึกษา มีระดับของการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการนิเทศอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Cashwell และ Dooley (2001) ที่พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ได้รับการนิเทศมีระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่รับการนิเทศเพียงเล็กน้อยหรือไม่ได้รับเลย ในขณะที่งานวิจัยของ Whittaker (2004) ได้ทำการอภิปรายเพื่อตรวจสอบบทบาทของการนิเทศที่ส่งผลต่อ ความวิตกกังวลของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า กระบวนการนิเทศส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างมาก อันเป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นว่ากระบวนการนิเทศ มีความสำคัญต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างยิ่ง สอดคล้องกับ Bernard (2006) ที่เสนอว่า การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นหัวใจของการฝึกและพัฒนา และเสริมสร้างคุณลักษณะ และความสามารถหลักของนักจิตวิทยาการปรึกษา และการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ก็เป็นหนึ่งในคุณลักษณะที่สำคัญนั้น

ผลจากการศึกษาที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่า ผู้รับการนิเทศที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะบริการการปรึกษาได้ดีและเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีสมรรถนะและความมั่นใจในการให้บริการ ดังนั้นการพัฒนาการนิเทศที่มุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาความเข้าใจ และเกิดการรับรู้ความสามารถในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังการศึกษาของ Bozgeyikli (2012) ที่พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ส่งผลต่อความสามารถในการจัดการกับความวิตกกังวล ความอ่อนล้าที่จะกรุณา (compassion fatigue) หรือภาวะหมดแรงในการทำงาน ซึ่งเป็นภาวะที่ส่งผลต่อการพัฒนาของนักจิตวิทยาการปรึกษาในช่วงแห่งการเรียนรู้นี้ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยพบว่าการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้น ส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่การรับรู้ความสามารถในด้านทักษะในการให้บริการปรึกษา โดยเชื่อว่าเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษามีข้อมูล มีความรู้ในทางทักษะ เมื่อไปปฏิบัติงานย่อมมีโอกาสที่จะให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้การนิเทศส่วน

ใหญ่เป็นไปในลักษณะที่เน้นการเพิ่มพูน พัฒนาทักษะในการให้บริการปรึกษา ในการแก้ปัญหาของผู้มาปรึกษามากกว่ามุ่งเน้นที่ การรับรู้ความสามารถในด้านของการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองของ นักจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งการตระหนักรู้ และเข้าใจตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา ก็ถือเป็น คุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิบัติงานร่วมกับผู้มาปรึกษาอย่างเกื้อกูล โดยไม่ให้อคติ หรือความปรารถนาของตนเข้ามามีอิทธิพลในการให้บริการ โดนการตระหนักรู้ เข้าใจในตนเองนี้มุ่งให้ความสนใจที่ ภาวะใจของนักจิตวิทยาการศึกษา แตกต่างจากการรับรู้ความสามารถ กล่าวคือ การรับรู้ ความสามารถ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินการทำงานของตนเอง โดยอาจมีเกณฑ์ในการประเมินที่ หลากหลายแตกต่างกัน ในขณะที่การตระหนักรู้ และเข้าใจตนเอง เป็นการกลับมาสัมผัสกับความคิด ความรู้สึก ทำที่ของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา อย่างไม่ประเมิน ยกตัวอย่างเช่น นักจิตวิทยาการศึกษา ฝึกหัดอาจมีการรับรู้ความสามารถของตนในการทำงาน และมุ่งทำงานเพื่อยืนยันการรับรู้ความเชื่อมั่น ของตน โดยที่หากไม่ได้มีการรับรู้ตระหนักรู้ในตน ก็อาจจะทำให้การทำงานนั้นมีความปรารถนาที่จะ ยืนยันในความสามารถของตน ซึ่งส่งผลต่อการอยู่กับผู้มาปรึกษาได้อย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็น ว่าการรับรู้ความสามารถนั้นควรเป็นไปทั้งในแง่ของการทำงาน และส่วนบุคคล

1.6) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน การรับรู้ความสามารถของตนเองของ นักจิตวิทยาการศึกษา

นอกจากการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองให้เกิดขึ้นในตัว of นักจิตวิทยาการศึกษา แล้ว การศึกษาและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองของ นักจิตวิทยาการศึกษานั้นก็ได้รับความสนใจและมีการศึกษาอย่างกว้างขวางเช่นกัน ในฐานะที่การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นตัวแปรที่สามารถใช้วัดผลในการพัฒนาทางวิชาชีพของนักจิตวิทยา การปรึกษา ทำให้เกิดความพยายามที่จะศึกษาและพัฒนา เพื่อเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกและการ พัฒนานักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด โดยการนำเอาแนวคิดทฤษฎีของการรับรู้ความสามารถของ ตนเองมาบูรณาการร่วมกับการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษา นำมาสู่การพัฒนามาตรวัดการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการศึกษา

Lent, Hackett, และ Brown (1998) ได้ศึกษา และระบุว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง ของนักจิตวิทยาการศึกษานั้นมี 2 รูปแบบ (Lent et al., 1998; Lent, Hill, & Hoffman, 2003)

ตามความจำเพาะ นั้นคือการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อให้บริการผู้มาปรึกษาโดยทั่วไป (general CSE) และการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการปฏิบัติงานกับผู้มาปรึกษาที่มีความเฉพาะ (client specific CSE) การรับรู้ความสามารถทั้ง 2 รูปแบบนี้ ส่งผลกับการปฏิบัติงาน (Lent et al., 2006) โดยได้ขยายเพิ่มเติมว่าการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อให้บริการผู้มาปรึกษาโดยทั่วไป (general CSE) เหมาะสำหรับเป็นตัวชี้วัดการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในนักจิตวิทยาการปรึกษาผ่านช่วงเวลาของการฝึกฝน มาตรฐานที่ใช้วัดระดับพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในนักจิตวิทยาการปรึกษาโดยทั่วไป เช่น มาตรฐาน Counselor Activity Self-Efficacy Scale (CASES) (Lent et al., 2003) มาตรฐาน Counseling Self-Estimate Scale (COSE) (Larson et al., 1992) หรือมาตรฐาน Counselor Self-Efficacy Scale (Melchert et al., 1996)

ในขณะที่การรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการปฏิบัติงานกับผู้มาปรึกษาที่มีความเฉพาะ (client specific CSE) เหมาะสำหรับใช้วัดผลการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในระหว่างผู้มาปรึกษาในแต่ละครั้งที่มีรับบริการ มาตรฐานที่ใช้ได้แก่ มาตรฐาน The Counselor Activity Self-Efficacy Scale-Client Specific (CASES-CS) ที่พัฒนาเพื่อการวัดการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการปฏิบัติงานกับผู้มาปรึกษาที่มีความเฉพาะ

ทั้งนี้ในระหว่างสามทศวรรษที่ผ่านมา การศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมีเพิ่มมากขึ้น เกิดการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาในหลากหลายรูปแบบตามบริบท หรือตามกลุ่มเป้าหมายในการศึกษานั้น ๆ (Dillon & Worthington, 2003; Kozina et al., 2010; Melchert et al., 1996; O'brien, Heppner, Flores, & Bikos, 1997; Sutton & Fall, 1995) แต่การพัฒนามาตรฐานในแต่ละการศึกษานั้นพบว่ามาตรฐานส่วนใหญ่เป็นการพัฒนาเพื่อการศึกษาจำเพาะในงานวิจัยนั้น ๆ ยังขาดหลักทฤษฎีรองรับ และไม่มีกรรายงานค่าทางจิตมิติ อันเป็นข้อจำกัดในการขยายการใช้ในการศึกษาอื่น ๆ

อย่างไรก็ตามเครื่องมือวัดและประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่พัฒนามาบนพื้นฐานของทฤษฎี สามารถวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาโดยทั่วไป และมีการใช้อย่างแพร่หลายนั้นคือ มาตรฐาน Counselor Activity Self-

Efficacy Scale (CASES) (Lent et al., 2003) ที่พัฒนาบนพื้นฐานของแนวคิดทักษะในการช่วยเหลือ (Hill & O'Brien, 1999) และมาตรวัด Counseling Self-Estimate Scale (COSE) (Larson et al., 1992) เป็นมาตรวัดที่พัฒนาบนพื้นฐานแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Kozina et al., 2010) โดยมีรายละเอียดดังนี้

มาตรวัด Counselor Activity Self-Efficacy Scale (CASES) ได้รับการพัฒนาโดย Lent และคณะ (2003) เพื่อวัดการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อความสามารถในการปฏิบัติงานของการนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยพัฒนากับนิสิตระดับปริญญาโท ปริญญาเอก ที่ผ่านการฝึกภาคสนาม และลงทะเบียนเรียนวิชาทักษะการให้ความช่วยเหลือจำนวน 345 คนประกอบด้วยข้อกระทง 41 ข้อ วัด 3 ด้านย่อยได้แก่ (1) ด้านทักษะการช่วยเหลือ (helping skills) พัฒนาจากแนวคิดการฝึกของ Hill และ O'Brien (1999) โดยมุ่งวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในทักษะพื้นฐานในการให้บริการ เช่น การสำรวจ การตระหนักรู้ และการปฏิบัติ (2) ด้านการจัดการการให้บริการ (session management) เป็นด้านที่การรับรู้ความสามารถในการบูรณาการองค์ความรู้พื้นฐานในการช่วยเหลือเข้ากับการให้บริการที่มีรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การตอบสนองด้วยทักษะการช่วยเหลือ เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเล่าเรื่องราวได้ลึกซึ้งมากขึ้น (3) ด้านการรับมือกับความท้าทายในการให้บริการ (counseling challenges self-efficacy) เป็นด้านของการรับรู้ความสามารถที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย หรือการต้องเผชิญกับผู้มาปรึกษาที่อยู่ในภาวะเสี่ยงทำร้ายตัวเอง หรือมีความรู้สึกสนใจ ชอบพอในตัวนักจิตวิทยา (Lent et al., 2003)

มาตรวัด Counseling Self-Estimate Scale (COSE) ได้รับการพัฒนาโดย Larson และคณะ (1992) เพื่อใช้สำหรับวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยเฉพาะในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่อยู่ในช่วงเริ่มต้น (Lorenz, 2009) เป็นมาตรวัดที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีการรายงานค่าจิตมิติ ที่ครบถ้วน (Larson & Daniels, 1998) ประกอบด้วยข้อกระทง 37 ข้อ วัด 5 องค์ประกอบหลัก นั่นคือ (1) ด้านการใช้ทักษะจิตวิทยาการปรึกษาจุลภาค (microskills) จำนวน 12 ข้อ มุ่งวัดเนื้อหาความรู้พื้นฐาน การเตรียมความพร้อมก่อนการฝึก (pre-practicum course) คุณภาพในการตอบสนองและติดตามเรื่องราวของผู้มาปรึกษา (2) ด้านกระบวนการ (process) ด้านนี้ประกอบด้วยข้อกระทงด้านย่อย 10 ข้อ เพื่อวัดการรับรู้ความสามารถในการระบุปัญหา การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การ

สร้างกำลังและความเข้มแข็ง สร้างความมั่นใจให้กับผู้มาปรึกษา (3) ด้านการรับมือกับความยากลำบากที่มาจากผู้มาปรึกษา (difficult client behaviors) จำนวน 7 ข้อ มุ่งวัดในสถานการณ์ที่ผู้มาปรึกษามีความเสี่ยงทำร้ายตัวเอง ใช้สารเสพติด ถูกทำร้าย เจ็บ ไม่กล้าตัดสินใจ หรือไม่ก้าวหน้าในการรับบริการ เพื่อดูความรู้ และวิธีการรับมือกับปัญหาผู้มาปรึกษา และดูทักษะพื้นฐานที่ต้องใช้ในผู้มาปรึกษาที่มีความเสี่ยง หรือมีความยากลำบากในการปรึกษา (4) ด้านสมรรถนะเชิงวัฒนธรรม (cultural competence) ประกอบด้วย 4 กระทั่งวัดการรับรู้ความสามารถในการให้บริการผู้มาปรึกษาที่มาจากหลากหลายสังคม วัฒนธรรม เชื้อชาติ หรือเศรษฐกิจสถานะ ด้านสุดท้าย (5) ด้านการตระหนักรู้ในคุณค่าและอคติของนักจิตวิทยาการปรึกษา (awareness of values) ประกอบด้วยข้อ 4 ข้อ ที่วัดการตระหนักรู้ในคุณค่าและอคติของนักจิตวิทยาการปรึกษา ผลการพัฒนามาตรพบว่ามาตรมีค่าความตรง และความเที่ยงในระดับที่สูง และจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ามาตร COSE สามารถวัดการเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ในระยะเวลา 3 สัปดาห์ (Larson et al., 1992)

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นว่ามาตรวัด Counselor Activity Self-Efficacy Scale (CASES) มุ่งวัดการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาในแง่ของการรับรู้ทักษะช่วยเหลือวิธีการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ การจัดการการให้บริการ และการรับมือกับความท้าทายในการให้บริการ โดยมุ่งความสนใจไปที่การทำงาน ในขณะที่มาตรวัด Counseling Self-Estimate Scale (COSE) จะมีการวัดในประเด็นการตระหนักรู้ในคุณค่าและอคติของนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งเป็นการรับรู้ความสามารถในการรับรู้ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา นอกเหนือไปจากการรับรู้ความสามารถในแง่ของทักษะ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้มาตรวัด Counseling Self-Estimate Scale (COSE) มาใช้ในการศึกษาคั้งนี้

ทั้งนี้การรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นการรับรู้ และประเมินตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด หากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมีการรับรู้หรือประเมินความสามารถในทางทักษะแต่ไม่ตระหนักหรือเท่าทันความปรารถนาของตน ทำให้เกิดความคาดหวัง อันนำมาสู่การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง อันเป็นการประเมินอีกรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นกับนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์ภาคสนามนี้

2. การวิพากษ์วิจารณ์ และตำหนิตนเอง (Self-Criticism)

การวิพากษ์วิจารณ์ และตำหนิตนเอง (self-criticism) เป็นกระบวนการประเมินที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ถึงข้อผิดพลาดของตนเอง แล้วรู้สึกปฏิเสธตนเอง ไม่ยอมรับข้อผิดพลาด เกิดความรู้สึกอับอายในตนเอง อันเป็นอาการที่แสดงออกของการตำหนิตนเองที่มีอยู่ภายใน เป็นอาการแสดงของความรู้สึกโกรธ (Tangney & Dearing, 2002) นำมาสู่การตำหนิตนเอง (Gilbert, 2004) ซึ่งส่งผลให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองต่ำ และรู้สึกเศร้าหมอง (Greenberg, Elliott, & Foerster, 1990)

แม้การที่บุคคลตระหนักถึงข้อจำกัด หรือข้อบกพร่อง จนนำมาสู่การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองนี้อาจเอื้อให้บุคคลเกิดการพัฒนา และการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม แต่ในขณะเดียวกันก็อาจทำให้บุคคลปฏิเสธตนเอง ไม่ยอมรับตนเอง เกิดความพยายามที่จะป้องกันไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด และไม่ให้เกิดความรู้สึกไม่ชอบตนเอง (Chang, 2008; Gilbert & Irons, 2005; Whelton & Greenberg, 2005) ความพยายามที่มาจากความไม่พอใจในตนเอง จึงเป็นความพยายามที่มากไปด้วยความกดดัน บีบคั้น และก่อให้เกิดความเครียด Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, และ Irons (2004) พบว่า การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกัน คือ (1) ความผิดพลาด การรับรู้ว่าคุณไม่ดีพอ และ (2) ความรู้สึกรังเกียจ ไม่พอใจ และต้องการที่จะลงโทษตนเอง ทั้ง 2 องค์ประกอบนี้ทำให้การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองส่งผลต่อบุคคลใน 2 ลักษณะ ได้แก่ การวิพากษ์วิจารณ์ที่เป็นไปเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเอง (self-correction) และการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองเพื่อตำหนิ และลงโทษตนเอง เมื่อเกิดความผิดหวัง (self-harming/persecuting) (Gilbert, 2004)

การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง สะท้อนถึงความปรารถนาที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ โดยเป็นความพยายามให้ผลลัพธ์เป็นไปตามมาตรฐานความสมบูรณ์แบบที่บุคคลตั้งไว้ โดยมีการเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นกับมาตรฐานของตนหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น (Besser, Flett, & Davis, 2003) สอดคล้องกับ Thompson และ Zuroff (2004) ที่เสนอว่า การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองนั้น มี 2 ประเภท ได้แก่ 1) การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากการเปรียบเทียบ (Comparative self-criticism; CSC) และ 2) การวิพากษ์วิจารณ์จากมาตรฐานภายในตน (Internalized self-criticism) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากการเปรียบเทียบ (Comparative self-criticism; CSC)

คือ มุมมองทางลบที่บุคคลมีต่อตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นแล้วพบข้อบกพร่องของตนเอง หรือพบว่ามามีสิ่งที่ตนยังขาดอยู่ โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่เหนือกว่า คนที่เป็นคนสำคัญ หรือเป็นคู่แข่ง นำมาสู่ความรู้สึกอึดอัดคับข้องใจ เมื่อต้องอยู่กับคนอื่น ๆ ภายใต้การประเมินการวิพากษ์วิจารณ์จากการเปรียบเทียบนี้ สัมพันธ์อย่างยิ่งกับความรู้สึกอ่อนด้อยในตนเอง ยิ่งบุคคลรู้สึกว่าตนอ่อนด้อย บุคคลก็จะมองผู้อื่นในแง่ลักษณะการเปรียบเทียบ เมื่อเปรียบเทียบแล้วรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่น่าพอใจก็ยิ่งวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง นอกจากคนอื่น ๆ ที่บุคคลนำมาเป็นบรรทัดฐานในการประเมินตนแล้ว มาตรฐานทางสังคม หรือสิ่งที่บุคคลอื่น ๆ ยึดถือว่าดี ก็เป็นอีกเกณฑ์หนึ่งส่งผลให้บุคคลยึดความปรารถนาที่จะเป็นไปตามสิ่งที่สังคมคาดหวัง หรือสิ่งที่สังคมบอกว่าดี (Hewitt & Flett, 1991)

2. การวิพากษ์วิจารณ์จากมาตรฐานภายในตน (Internalized self-criticism)

การวิพากษ์วิจารณ์จากมาตรฐานภายในตน คือ มุมมองทางลบที่บุคคลมีต่อตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่ตนเองเป็น กับมาตรฐานภายในที่บุคคลกำหนด เกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ เกิดความรู้สึกว่าตนบกพร่อง โดยมาตรฐานเหล่านี้มักเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บุคคลที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองมักจะมีความพยายามที่จะทำทุกอย่างให้ได้ตามเกณฑ์ ตามมาตรฐานที่ตั้งไว้นี้ได้อย่างสมบูรณ์แบบ และถึงแม้จะบรรลุตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ แต่ก็ไม่ได้รับรู้ หรือกล่าวถึงตนเองด้วยความพึงพอใจในความสำเร็จ มักจะละเลยไม่ใส่ใจ ที่จะชื่นชมตนเองในความสำเร็จนั้น และมักตอบสนองต่อความสำเร็จนั้น ด้วยการปรับมาตรฐานของตนให้สูงขึ้น โดยอาจไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งการกระทำดังกล่าวเป็นผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนประสบกับความล้มเหลวในการทำให้อัตรามาตรฐานของตนอยู่ตลอดเวลา อันจะทำให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง เผ้ามองแต่ข้อบกพร่องของตนเอง (Hewitt & Flett, 1991) จนกลายมาเป็นมาตรฐานในการรับรู้ตนเอง เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) (Rosenberg, 1965) และการรับรู้ความสามารถ (efficacy)

การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง เป็นกระบวนการภายในของบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อรับรู้ข้อผิดพลาดหรือเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามเกณฑ์ หรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองเป็นความคิด การพิจารณาถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ด้วยความปรารถนาที่จะควบคุมไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด (Gilbert, 2004) การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างเหมาะสม จึงเป็นเสมือนการเรียนรู้จากความผิดพลาด

เกิดความพยายามที่จะแก้ไข หรือป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดนั้นอีก อย่างไรก็ตามการศึกษาพบว่า ความพยายามที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดที่มากเกินไป นำมาสู่การกำหนดมาตรฐานที่สูง เกิดความกดดัน และมีโอกาสในการไปถึงมาตรฐานนั้นได้ยากขึ้น ทำให้เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ บุคคลที่มีการวิพากษ์วิจารณ์มักรู้สึกว่ามันอ่อนด้อย เกิดความรู้สึกผิด และส่งผลต่อการรับรู้คุณค่าของตนเอง มักไม่พอใจ หรือไม่มีความสุขกับความสำเร็จของตนเองมากนัก (Gilbert & Irons, 2005)

ในทางกลับกันเมื่อเกิดข้อผิดพลาด บุคคลที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองมักจะรู้สึกต่อความผิดพลาดนั้นอย่างรุนแรง จะตำหนิ และลงโทษตนเองในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความพยายามที่จะมุ่งไปให้ถึงมาตรฐานความสมบูรณ์แบบที่บุคคลตั้งไว้ (Besser et al., 2003) โดยไม่ได้เป็นไปเพื่อการพิจารณาในการที่จะปรับปรุงแก้ไขในอนาคต แต่มองความผิดพลาด และอุปสรรคที่เกิดขึ้นว่าเป็นเครื่องยืนยันว่าตนนั้นด้อยค่า ไร้ความสามารถ ความไม่สมบูรณ์แบบ ความไม่ดีพอของตนเอง บุคคลที่มีระดับการวิพากษ์วิจารณ์ในตนเองที่สูง มักเป็นบุคคลที่ไม่ค่อยอ่อนโยนกับตนเอง และขาดทักษะในการที่จะปลอบโยนตนเองด้วยความกรุณา และความอบอุ่น (Gilbert & Irons, 2004) ขาดการยอมรับตนเอง (Gilbert & Procter, 2006) และมีแนวโน้มที่จะทำให้บุคคลระมัดระวัง ในการเปิดเผยตนเองกับผู้อื่น หว้นการประเมินจากสังคม มักเก็บตัว และมีความวิตกกังวล และเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า และความถดถอยทางสุขภาพทางจิตที่มีความเรื้อรัง

ด้วยเหตุนี้เองการศึกษาเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ส่วนใหญ่จึงมักศึกษาวิจัยในบริบทของพยาธิสภาพทางจิต และจิตบำบัด (Kannan & Levitt, 2013; Whelton & Greenberg, 2005) โดยเฉพาะกลุ่มคนที่มีภาวะซึมเศร้า (depression) (Blatt, 1995; Blatt, Hart, Quinlan, Leadbeater, & Auerbach, 1993; Campos, Besser, & Blatt, 2013; Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus, & Palmer, 2006; Hewitt & Flett, 1991; Sturman & Mongrain, 2005; Yamaguchi, Kim, & Akutsu, 2014; Zuroff, Koestner, Moskowitz, McBride, & Bagby, 2012) หรือกลุ่มคนที่มีแนวโน้มของบุคลิกภาพแบบสมบูรณ์แบบ (perfectionism) (Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2006; James, Verplanken, & Rimes, 2015; Trumpeper, Watson, & O'Leary, 2006) อาทิจานวิจัยของ Gilbert และ Irons (2004) ที่ศึกษาทดลองโดยนำเอาการฝึกความกรุณา มาใช้ในกลุ่มคนที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองพบว่า บุคคลที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองนั้นมัก

เป็นบุคคลที่ไม่ค่อยอ่อนโยนกับตนเอง และขาดการพัฒนาความสามารถในการที่จะปลอบโยนตนเอง ด้วยความกรุณาและความอบอุ่น Gilbert และ Irons (2004) ได้พัฒนาความกรุณา และความเมตตา กรุณาต่อตนเองให้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยนำเอาการเขียนบันทึกประจำวันมาใช้เพื่อช่วยให้บุคคลได้เห็น ความคิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และความคิดที่อ่อนโยนต่อตนเอง ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มคนที่ได้รับการอบรมมีความกรุณาต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น และส่งผลต่อสภาวะของพวกเขาด้วย สอดคล้องกับผล การศึกษาของ Gilbert และ Procter (2006) ที่ศึกษาการฝึก Compassionate Mind Training ใน บุคคลที่มีความรู้สึกละอาย และวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างมาก พบว่าหลังจากการฝึกแล้ว บุคคลมี ความอ่อนโยนกับตนเอง รับรู้ความรู้สึกที่อบอุ่น และให้กำลังใจตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ระดับของความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความรู้สึกว่าตนเองด้อย การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และความท้อถอยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในนักจิตวิทยาการปรึกษา

ในวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษานั้น ตัวตนของนักจิตวิทยาการปรึกษา ถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญ ต่อการบริการในฐานะของผู้ที่ทำงานร่วมกับผู้มาปรึกษา ที่เข้ามาปรึกษาด้วยเงื่อนไขปัจจัยที่ หลากหลาย ตั้งแต่ผู้ที่มาปรึกษาด้วยความกังวลใจ ความไม่สบายใจ ไปจนถึงผู้ที่มีความรู้สึกทุกข์อย่าง มาก ผู้ที่มีความคิดพฤติกรรมที่มีความเสี่ยง หรือเป็นอันตรายถึงชีวิต ตัวตนของนักจิตวิทยาการ ปรึกษาที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ ทำงานร่วมกับบุคคลในช่วงที่มีความอ่อนไหวในจิตใจ จึงต้องมีความ ยืดหยุ่น เปิดกว้าง ยอมรับ เข้าใจในความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่มีความแตกต่างหลากหลาย ภายใต้อัมพันธ์ภาพที่มีความละเอียดอ่อนนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาก็ต้องมีความระมัดระวังในการ ทำงาน ต้องมีสติ ตระหนักรู้ และคำนึงถึงความคิด ความรู้สึก คำพูด และท่าทีที่แสดงออกของตนเอง ที่จะส่งผลต่อจิตใจของผู้มาปรึกษา กระบวนการปฏิบัติงานจิตวิทยาการปรึกษาจึงเป็น กระบวนการ ทำงานที่ละเอียดอ่อน มีความซับซ้อน และไม่มีการกำหนดแนวทางการปฏิบัติงานที่ตายตัว รวมถึงไม่มีเกณฑ์ที่ชัดเจนในการวัดหรือประเมินผลการปฏิบัติงาน ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องหมั่น ทบทวนตนเองอยู่เสมอ โดยมีกระบวนการนิเทศเข้ามามีส่วนร่วมเอื้อให้บุคคลได้พิจารณา ทบทวน ความคิดความรู้สึก เพื่อขัดเกลาและเพิ่มพูนการตระหนักรู้ในตนเอง กระบวนการทำงาน และ กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนี้มีส่วนช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถทบทวนการทำงาน การทำ ความรู้จักเข้าใจตนเอง มีการประเมิน และการพัฒนาการทำงานได้ดียิ่งขึ้น

แม้การประเมินจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถตระหนักถึงการทำงานของตนได้อย่างรอบด้าน นำมาสู่การพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น แต่การประเมินที่ขาดความเข้าใจในธรรมชาติของการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประเมินตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่มีความวิตกกังวล และตั้งเกณฑ์ประเมินความสำเร็จในการทำงานตามความคาดหวังของตนเองโดยที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เช่น ตั้งเป้าหมายว่าผู้มาปรึกษาจะคลายจากความทุกข์ และมีท่าทีที่เป็นอย่างใจตน หรือประเมินการทำงานของตนเองโดยเปรียบเทียบกับภาพการทำงานที่ตนเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การทำงานของอาจารย์นิเทศที่มีประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญ ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับเอาภาพการทำงานเหล่านั้นเป็นเกณฑ์ในการตัดสินหรือประเมินการทำงานของตนเอง การประเมินด้วยเกณฑ์ที่มาจากความคาดหวังนี้ ย่อมนำมาสู่ความผิดหวัง เมื่อการบริการไม่สอดคล้องหรือเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจึงต้องประสบกับความวิตกกังวลต่อผลการบริการ เกิดความไม่มั่นใจในการที่จะสื่อสารกับผู้มาปรึกษาที่มีความทุกข์ รวมถึงการปรับตัวกับความปรารถนาที่จะรับผิดชอบดูแลผู้มาปรึกษาที่สูงขึ้น นำมาสู่ความลังเลสงสัยในตนเอง (self-doubt) และการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (self criticism)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (self criticism) นั้นมีอิทธิพลต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพและการพัฒนาในวิชาชีพ ของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Alves de Oliveira & Vandenberghe, 2009) ทั้งต่อประสบการณ์ในการเรียนรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และต่อความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้มาปรึกษา การศึกษาพบว่า การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการใส่ใจความรู้สึก ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกที่ชัดเจน และความสามารถในการดูแลเยียวยาความรู้สึกของผู้อื่น (P. Myers, 2007) การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองที่มุ่งเน้นไปที่การตำหนิ และความบกพร่องของตนเอง นำมาซึ่งความเครียด ความกดดัน และความวิตกกังวล ภาวะใจเช่นนี้ล้วนเป็นอุปสรรคสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา ในการอยู่และรับรู้ความรู้สึกของผู้มาปรึกษาได้อย่างเต็มที่

งานวิจัยของ Hill, Sullivan, Knox, และ Schlosser (2007) ที่ศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในช่วงภาคเรียนที่ต้องฝึกประสบการณ์ ฝึกทักษะ เรียนรู้กระบวนการบริการปรึกษา และเข้ารับการนิเทศแบบรายบุคคล โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะได้รับมอบหมายให้เขียนบันทึกประสบการณ์รายสัปดาห์ที่เกี่ยวกับการฝึกของตนเอง เช่น ความสามารถในการ

การบริการ ความวิตกกังวล การรับรู้ความสามารถของตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และความรู้สึกที่มีต่อการนิเทศ ผลการศึกษาพบว่า การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองนั้นส่งผลต่อการพัฒนาของนักจิตวิทยาการปรึกษาในหลาย ๆ ด้าน อาทิ การอยู่กับผู้มาปรึกษาอย่างไม่เต็มที่ รู้สึกไม่มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี และขาดทักษะในการยุติการให้บริการ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Whelton, Paulson, และ Marusiak (2007) ที่พบว่า การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองส่งผลต่อสัมพันธภาพในการให้บริการ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองสูงมีแนวโน้มที่จะได้รับการประเมินสัมพันธภาพจากผู้มาปรึกษาในระดับต่ำ ดังการศึกษาของ Alves de Oliveira และ Vandenberghe (2009) ที่ได้สำรวจและศึกษาแนวทางของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์มากกว่า 3 ปีขึ้นไป ในการจัดการรับมือกับความขุ่นเคืองใจที่เกิดขึ้นระหว่างให้บริการ ผลการศึกษาพบว่าความลำบากใจในการให้บริการ เกิดเมื่อผู้มาปรึกษาเก็บตัว และต่อต้านความพยายามที่จะสำรวจเรื่องราวอย่างลึกซึ้ง ทำให้เหล่านี้อของผู้มาปรึกษาส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาหันมาการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในประสิทธิภาพ และเกิดความรู้สึกขุ่นเคืองต่อผู้มาปรึกษา และวิธีการส่วนใหญ่ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้รับมือกับความรูสึกดังกล่าวก็คือ การเปิดเผยความรู้สึกให้ผู้มาปรึกษาได้รับรู้ และสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้มาปรึกษาในช่วงเวลาของการทบทวน หรือการนิเทศ เพื่อตระหนักในความคิด ความรู้สึกที่มีต่อผู้มาปรึกษาให้ชัดเจน และค่อย ๆ ปรับให้เกิดความเหมาะสม

นอกจากการศึกษาศึกษาการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในบริบทของการทำงานกับผู้มาปรึกษาแล้ว ยังมีการศึกษาศึกษาการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในบริบทของการนิเทศ (Gard & Lewis, 2008; Gray, Ladany, Walker, & Ancis, 2001) และในบริบทของการพัฒนาทักษะทางวิชาชีพอีกด้วย (Aronov & Brodsky, 2009; Hill, Stahl, & Roffman, 2007; Mehr, Ladany, & Caskie, 2010) การศึกษาพบว่า การนิเทศส่งผลต่อการประเมินตนเอง และส่งผลต่อความมั่นใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (Falender, Shafranske, & Ofek, 2014) สอดคล้องกับการศึกษาของ Gray และคณะ (2001) ที่ศึกษาประสบการณ์การรับการนิเทศของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดพบว่า การนิเทศช่วยบรรเทาความคิด หรือความรู้สึกอ่อนแอของผู้รับการนิเทศได้ (Watkins, 2011) เช่นเกี่ยวกับการศึกษาของ Kannan และ Levitt (2017) ที่ศึกษาประสบการณ์การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในระดับดุษฎีบัณฑิต จำนวน 14 คน พบประเด็นที่เกี่ยวข้อง 5 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากความเข้าใจผิดต่อความรับผิดชอบของตนเองในการทำงาน

ยิ่งผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าคุณต้องรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาให้กับผู้มาปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อรับรู้ว่าคุณอยู่ในบทบาทของผู้เชี่ยวชาญ ก็จะทำให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้สัมพันธภาพที่ไม่ราบรื่นในการให้บริการ ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ผู้ให้ข้อมูลใช้เป็นตัวบ่งชี้ว่าคุณเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ดี และจะยิ่งรู้สึกมากขึ้นเมื่อผู้มาปรึกษาขอยกเลิกการปรึกษา อย่างไรก็ตามการตระหนักถึงข้อเท็จจริงที่ว่า การปรึกษา เป็นกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษา และการยอมรับว่าคุณมาปรึกษาเป็นเพื่อนร่วมงานที่มีส่วนในความรับผิดชอบในกระบวนการ และความสำเร็จในการปรึกษา การตระหนักและยอมรับเช่นนี้ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของพวกเขาลง และการได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ระหว่างผู้มาปรึกษาก็ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาลงด้วย

ประเด็นที่ 2 การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองนั้นแปรเปลี่ยนไปตามความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดกล่าวว่า เมื่อเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับภาพในอุดมคติ หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจารย์นิเทศที่ตนนับถือ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลตั้งคำถามต่อความสามารถของตนในฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษา และหันมาวิพากษ์วิจารณ์การทำงาน กระบวนการคิดของตน และไม่ให้อภัยในข้อบกพร่อง หรือข้อผิดพลาดของตัวเอง ในทางกลับกันผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า การที่อาจารย์นิเทศแบ่งปันและเปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ในช่วงการฝึกทั้งในแง่ของการพัฒนาและข้อบกพร่อง ช่วยให้การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของพวกเขาลดลง เมื่อรับรู้ว่าคุณบกพร่อง หรือความวิตกกังวลในการทำงานนั้นเป็นธรรมชาติที่ทุกคนต่างต้องเจอ และไม่มองว่าคุณผิดพลาดเหล่านั้นคือความล้มเหลว แต่เป็นการขัดเกลาบ่มเพาะทักษะของพวกเขา นอกจากนี้การแบ่งปันความรู้สึก หรือการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองกับเพื่อนร่วมงานก็เป็นอีกหนึ่งวิธีการที่ช่วย และสนับสนุนให้พวกเขาไม่รู้สึกแย่ หรือรู้สึกว่าคุณเผชิญกับอุปสรรคเพียงลำพัง

ประเด็นที่ 3 การประเมินของอาจารย์นิเทศส่งผลต่อการวิพากษ์วิจารณ์และการปกป้องตนเอง

ความคิดเห็น หรือการวิพากษ์วิจารณ์ของอาจารย์นิเทศส่งผลต่อความรู้สึกของนักจิตวิทยา การปรึกษาฝึกหัดอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนิเทศที่ชี้ให้เห็นเพียงด้านลบอย่างเดียว ทำให้พวกเขารู้สึกอับอาย ระบุว่าตนไม่มีความสามารถ ซึมเศร้า และวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างหนัก ด้วยความกังวลที่จะถูกรับรู้ว่าไม่มีความสามารถ ส่งผลให้ผู้รับการนิเทศเลือกฉายด้านที่ดี ที่มีความสามารถ และเลือกที่จะปกปิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ความวิตกกังวลในการทำงานของตน เพื่อหลีกเลี่ยงการประเมินทางลบจากอาจารย์นิเทศ อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลในการศึกษานี้ได้เพิ่มเติมว่าพวกเขาไม่ได้คาดหวังว่าจะได้รับเพียงคำชื่นชม เท่านั้น แต่ก็ไม่ได้ต้องการที่จะได้รับเพียงข้อผิดพลาด การนิเทศที่ดีสำหรับพวกเขาคือการได้รับรู้ทั้งจุดอ่อน และข้อที่ต้องปรับปรุงของตัวเอง

ประเด็นที่ 4 การฝึกประสบการณ์และการสำรวจตนเองช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

ในช่วงเวลาของการฝึกหัดที่เป็นช่วงเวลาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมักจะคิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอยู่แทบตลอดเวลา ส่งผลบั่นทอนจิตใจ และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะ รวมถึงกระบวนการคิดวิเคราะห์ กล่าวคือ ในขณะที่บุคคลวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอยู่นั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะไม่รับรู้ถึงพัฒนาการ หรือความสามารถของตนเอง แต่หมกหมุ่นครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง เฝื่อนตีตนเองให้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ภายใต้การนิเทศที่มีความเข้มงวด มีแบบแผนกำกับ หรือมีกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดในการให้บริการ ความวิตกกังวล การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจะรุนแรงขึ้น ในทางกลับกันหากผู้รับการนิเทศมองว่าอาจารย์นิเทศ เป็นผู้ชี้แนะแนวทางให้พวกเขาได้พิจารณาถึงเหตุผล และผลที่เกิดจากกระบวนการที่พวกเขาเลือกใช้จะช่วยเอื้อให้พวกเขามั่นใจ และกล้าที่จะบอกเล่าแนวทาง ความคิดที่เขาใช้ในการทำงานมากขึ้น

ประเด็นที่ 5 กระบวนการนิเทศเอื้อให้เกิดการเรียนรู้จากการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

กระบวนการนิเทศที่เป็นสภาพแวดล้อมที่นักจิตวิทยาการปรึกษารู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย เป็นพื้นที่ที่นักจิตวิทยาจะเปิดเผยตนเอง ยอมรับความไม่สมบูรณ์ในการทำงาน รวมถึงเรียนรู้จากวิพากษ์วิจารณ์ตนเองได้ ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเห็นพ้องกันว่า กระบวนการนิเทศเป็นกระบวนการที่สำคัญยิ่งในการบ่มเพาะ หล่อหล่อม และเพิ่มพูนความองอาจในตน และตนทางวิชาชีพ ผ่านกระบวนการและอาจารย์นิเทศที่ให้การสนับสนุนทางอารมณ์ ยอมรับในข้อบกพร่อง และแสดงออกถึงการรับรู้จุด

แข็งของผู้รับการนิเทศ ทำให้พวกเขากลัวที่จะเปิดเผยจุดที่ยังต้องพัฒนา และได้เรียนรู้จากข้อผิดพลาด เรียนรู้จากการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง เห็นกระบวนการ ได้รับความรู้สึกที่ตนวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ตระหนักถึงผลที่กระทบต่อการบริการ และเอื้อโอกาส ให้พวกเขาได้ใช้เวลาทบทวนตนเอง เข้าใจวิธีที่จะพัฒนาตนเองในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ดีขึ้น

จากงานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองนั้นส่งผลต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด การรับรู้ตนเอง และประสิทธิภาพในการบริการ กโดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ที่มีเผชิญกับความรู้สึกวิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง มักเปรียบเทียบตนเองกับเกณฑ์ในอุดมคติ หรือกับอาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญ ฝ้ามองแต่จุดบกพร่องของตนเอง ละเลยจุดที่ตนพัฒนา และการดูแลตัวเอง (Gilbert & Irons, 2005) ส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียด ปฏิบัติงานได้ไม่เต็มศักยภาพ และไม่เป็นที่ธรรมชาติ หรือพลาดโอกาสในการเรียนรู้จากกระบวนการนิเทศ เกิดเนื้อเป็นวงจร ที่ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดยิ่งเกิดความรู้สึกทางลบกับตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง กล่าวคือ เมื่อบุคคลไม่ปรารถนาที่จะทำผิดพลาด และปรารถนาที่จะเป็นตามความคาดหวังที่ตนตั้งไว้ บุคคลจะมีภาพบางอย่างในใจ และหลีกเลี่ยงการกระทำใด ๆ ที่จะส่งผลลบต่อภาพนั้น ทำให้บุคคลไม่เป็นคนที่แท้จริงในการบริการ และการนิเทศ โดยเลือกที่จะปิดบังตนด้านที่อ่อนแอ ข้อบกพร่องของตนไว้ เกิดความกังวล และไม่ยืดหยุ่น แต่เฝ้าระมัดระวัง ประเมินตนเองหรือระมัดระวังให้ตนเป็นไปตามที่มาตรฐานหรือเกณฑ์ทั้งจากตนเองและผู้อื่น เมื่อเกิดข้อผิดพลาดก็มักจะวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างหนัก และพยายามหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาด ทั้งในการทำงาน และการนิเทศ

การนิเทศจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก ต่อการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การนิเทศที่เข้มงวด หรือมุ่งพัฒนา แก่ไขจุดบกพร่องอาจนำมาสู่การรับรู้และวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง เช่นเดียวกับการนิเทศที่มุ่งหาวิธีการที่แน่นอนให้ผู้รับการนิเทศนำไปใช้ก็ไม่อาจเสริมสร้างความมั่นใจ และวิธีการทำงานที่เป็นธรรมชาติของตัวผู้รับการนิเทศได้ ดังนั้นการนิเทศที่เหมาะสม ที่ส่งเสริมทั้งการพัฒนาทักษะ ความมั่นใจในการทำงาน และการพัฒนาในการเป็นคนที่แท้ เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ตนเอง ผ่านการพิจารณา ทบทวน ความคิดความรู้สึกของตน รวมถึงการเพิ่มทักษะในการดูแลตนเองให้เกิดขึ้น ย่อมเอื้อให้ผู้รับการนิเทศเกิดการพัฒนา ทั้งในแง่ของตัวตนอันเป็นเครื่องมือที่สำคัญ และในแง่ของความรู้และทักษะในการทำงาน ทำให้การบริการมีประสิทธิภาพ และเป็นไปเพื่อประโยชน์ของผู้มาปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา

2.2) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีความพยายามในการพัฒนาเครื่องมือวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง มาตราวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในช่วงแรกนั้น พัฒนาโดย Sears (1937, อ้างถึงใน Sears & Kraus, 2009) โดยได้ดำเนินการพัฒนามาตราวัด Self efficacy scale เป็นแบบรายงานตนเอง เพื่อใช้วัดในนักศึกษามหาวิทยาลัย ต่อมา Zuroff, Koestner, และ Powers (1994) ได้นำมาปรับใช้กับการศึกษาในเด็กอายุ 12 ปี ประกอบด้วยข้อกระทง 20 ข้อ เป็นคำถามแบบให้เลือกตอบแบบ 2 ตัวเลือก คือ ใช่และไม่ใช่ ข้อกระทงถามถึงความรู้สึกไม่เพียงพอในการเป็นการรับรู้ว่าคุณเป็นคนดี ความเขลาของตนเอง ความรู้สึกผิด ความกังวล

ต่อมาได้มีการพัฒนาแบบสอบถาม Depressive Experiences Questionnaire; DEQ (Blatt, D'Afflitti, & Quinlan, 1976) เพื่อวัดประเมินอาการซึมเศร้า เป็นมาตราวัดประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 66 ข้อ โดยวัดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ใน 3 ประเด็น ได้แก่ การพึ่งพา การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และการรับรู้ความสามารถ จากการพิจารณาค่าจติมิติทำให้มาตราวัด DEQ นั้นมีการใช้กันอย่างกว้างขวาง (Blaney & Kutcher, 1991; McCranie & Bass, 1984; Mongrain & Zuroff, 1994; Zuroff & de Lorimier, 1989; Zuroff & Mongrain, 1987) ต่อมา Santor, Zuroff, และ Fielding (1997) เห็นว่ามาตราวัดของ Blatt และคณะ (1976) ยังขาดการประเมินอาการซึมเศร้าอย่างเป็นระบบ จึงได้นำมาพัฒนา และปรับปรุง โดยวัด 2 องค์ประกอบได้แก่ ภาวะซึมเศร้า และการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ผ่านการประเมินตนเอง 7 ระดับ โดยมีการเก็บกับกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มคนที่รับการศึกษา และบุคคลโดยทั่วไป (Santor & Yazbek, 2006; Whelton & Greenberg, 2005)

อย่างไรก็ตามมาตราวัดที่มีการพัฒนานั้นดังกล่าวยังคงเป็นการวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ต่อมาจึงมีการพัฒนามาตราวัดที่มุ่งประเมินการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองมากขึ้น ผ่านกระบวนการวัดที่ต่างกัน อาทิ Gilbert และ Irons (2004) ทำการศึกษาทดลองการใช้ความเมตตากรุณาต่อกับกลุ่มตัวอย่างที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และประเมินการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ผ่านการรายงานความถี่ ความรุนแรง และช่วงเวลาที่เกิดขึ้น Gilbert และคณะ (2004) ได้พัฒนาและ Functions of Self-Criticizing/Attacking Scale (FSCS) เพื่อวัดรูปแบบการคิด และสาเหตุในการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของบุคคล โดยพัฒนาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าที่เข้ารับ

การรักษา ประกอบด้วยข้อกระทงแบบรายงานตัวเอง 5 ระดับ จำนวน 22 ข้อกระทง โดยถมาถึงการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และความมั่นอกมั่นใจในตนเอง (self reassurance) (Gilbert et al., 2004; Gilbert & Procter, 2006) ในขณะที่ Thompson และ Zuroff (2004) ได้ดำเนินการพัฒนามาตรวัด Levels of Self-Criticism scale (LOSC) เป็นมาตรประเมินตนเอง 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อกระทง 22 ข้อ มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง โดยพัฒนาจากการความเข้าใจ และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของการวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองโดยตรง (Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015) ทำให้มาตรวัด LOSC วัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองใน 2 ด้านหลักได้แก่ การวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากการเปรียบเทียบ (Comparative Self-Criticism; CSC) และวัดการวิพากษ์วิจารณ์จากมาตรฐานภายในตน (Internalized Self-Criticism) รวมทั้งมีการพัฒนาค่าจิตมิติ ในกลุ่มนักศึกษาจำนวน 282 คน โดยมีการวัดค่าความตรงความเที่ยง และค่าความสอดคล้องภายในที่อยู่ในระดับที่มีความน่าเชื่อถือ ทำให้มาตร LOSC เป็นที่ยอมรับและใช้กันอย่างกว้างขวาง และมีการนำไปใช้ในบริบทวัฒนธรรมที่หลากหลาย ทั้งในการศึกษาในบริบทวัฒนธรรมตะวันตก และตะวันออก (Castilho et al., 2015; Clark & Coker, 2009; Öngen, 2006; Yamaguchi et al., 2014)

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่าการวิพากษ์ วิจารณ์และตำหนิตนเองนั้น ล้วนเป็นผลมาจากการประเมินตนเองด้วยพื้นฐานความคิด ความเข้าใจที่เต็มไปด้วยมาตรฐาน ข้อกำหนดทั้งจากสภาพแวดล้อมภายนอก และความปรารถนาภายในของตัวบุคคล ทำให้บุคคลหันมาบีบคั้น กดดัน และเคี่ยวเข็ญตนเองให้เป็นอย่างใจที่ตนเองต้องการ เมื่อเป็นไปตามที่ต้องการบุคคลก็จะมีความสุข ความพึงพอใจ แต่หากไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการบุคคลก็เกิดความรู้สึกขุ่นเคือง ขัดใจ และหันมาตำหนิตนเอง โดยขาดความเข้าใจ และละเลยความจริงที่ว่าทุกอย่างเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน ด้วยเหตุนี้ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต การมีทัศนคติในการมองโลกที่กว้างขวาง ยืดหยุ่น เข้าใจความผันแปร ความไม่ยั่งยืนของสิ่งต่าง ๆ จึงเป็นความเข้าใจที่สำคัญที่จะเอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีใจที่กว้างขวาง และก้าวข้ามการประเมินสิ่งต่าง ๆ ด้วยอคติ ทั้งกับการอยู่กับตัวเอง และการทำงาน ความเข้าใจความจริง และธรรมชาติของชีวิตนี้ อาจเรียกได้ว่า เป็นปัญญา ซึ่งเป็นอีกหนึ่งตัวแปรที่จะกล่าวต่อไป

3. ปัญญา (Paññā)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2543) ได้กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาที่ช่วยให้มนุษย์แก้ปัญหาและมีชีวิตที่ดีได้จริงนั้น คือ จิตวิทยาแบบที่ช่วยมนุษย์ทั้งในแง่ชีวิตและสังคม ให้สามารถอยู่ดีมีสุขได้ยั่งยืน สืบไป จิตวิทยาเช่นนี้จะต้องดี และได้ผลจริงทั้งด้านความรู้ และการนำไปใช้ประโยชน์ กล่าวคือ มีความรู้ที่ถูกต้องชัดเจนถึงความจริง และนำมาใช้ได้ผล เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงในการที่จะช่วยให้ชีวิตและสังคมมนุษย์ดำรงอยู่ได้ด้วยดี เช่นเดียวกับ โสริช โปธิแก้ว (2547) ที่ให้คำจำกัดความของการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่า เป็นการนำพาผู้คนจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง จากที่คับแคบไปสู่ที่กว้าง เป็นการนำพาผู้คนเหล่านั้นด้วยความเข้าใจในความจริงของโลกและชีวิตของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา และเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ขยายโลกแห่งการรับรู้ความจริงนั้นให้กว้างขวาง เพื่อให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับการเปลี่ยนแปลงอันเป็นความจริงของชีวิต

ในการที่จะเอื้อให้บุคคลใช้ชีวิตและอยู่ในสังคมดำเนินชีวิตได้อย่างกว้างขวาง ออกจากที่มืดภายในใจที่คับแคบมาสู่ที่สว่าง และสามารถอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างอิสระ และมีคุณภาพนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษา จำเป็นต้องอาศัยทักษะในการมองโลกที่กว้างขวาง ยืดหยุ่น มีความเข้าใจในชีวิต เข้าใจความผันแปร ความไม่ยั่งยืนของสิ่งต่าง ๆ ตระหนักถึงอคติที่ครอบงำจิตใจ จิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญาเช่นนี้ ย่อมเอื้อให้นักจิตวิทยาเกิดความสงบในใจ สามารถปฏิบัติงานด้วยใจที่โปร่ง โล่งกว้างที่จะรับฟัง และรวมถึงร่วมเดินทางกับผู้มาปรึกษาด้วยใจที่กว้างขวาง ปราศจากความปรารถนาส่วนตนที่จะเข้าไปเบียดเบียนผู้มาปรึกษา ดังนั้นภาวะแห่งปัญญาในที่นี้ จึงเป็นความเข้าใจในความเชื่อมโยงของสรรพชีวิต และความเปลี่ยนแปลงไปไม่หยุดนิ่งของสรรพสิ่ง จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพึงพัฒนาให้เกิดขึ้นในตนเองตน และขยายความเข้าใจสู่คนรอบข้างในชีวิตและการทำงาน อันยังมาซึ่งความสงบ และสันติสุขในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษา

3.1) นิยามและความหมายของปัญญา

ปัญญา (Paññā ในภาษาบาลี หรือ Prajñā ในภาษาสันสกฤต; wisdom; insight) เป็นคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และพุทธธรรมในบริบทที่หลากหลาย โดยมีความหมายที่กว้างขวาง และลึกซึ้ง จากความหมายของปัญญาในพระไตรปิฎก กล่าวโดยย่อไว้ว่า ปัญญา เป็นความรู้ในปฏิจจสมุปบาท เห็นตามความจริงไตรลักษณ์ในเบญจขันธ์ ว่าสิ่งทั้งปวงมีการผันแปร และไม่ใช่มิใช่ของเรา รวมถึงรู้วิธีจัจ

เหตุเกิด เหตุดับทุกข์ คุณ โทษตามความเป็นจริง และหลุดพ้นได้ด้วยความไม่ถือมั่น ละอวิชชา คือ ความเชื่อที่ผิด และเกิดสัมมาทิฐิ คือปัญญาอันเห็นชอบ (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

พุทธทาสภิกขุ (2545) กล่าวถึง ปัญญาว่า หมายถึง ความว่าง ว่างจากโมหะ คือว่างความหลง ความไม่รู้ตามเป็นจริง ว่างจากการยึดมั่นถือมั่น อันเกิดจากอวิชชา หรือความไม่รู้ เป็นความหลง อันเป็นเหตุไม่รู้จริง ที่ครอบงำอยู่ ขณะที่จิตว่างปราศจากการปรุงแต่ง ถึงสภาพของจิตที่เป็นจิต เดิมแท้ คือ ปัญญา ด้วยเหตุนี้ความว่างกับปัญญา หรือสติปัญญาจึงเป็นสิ่งเดียวกัน สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2546) ที่ให้ความหมายของปัญญาไว้ ว่าหมายถึง ความรู้ทั่ว รู้ชัด เป็นความเข้าใจชัดเจน ในเหตุและผล เป็นความรู้แยกแยะเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ พิจารณาได้ว่าสิ่งใด เป็นประโยชน์สิ่งใดไม่เป็นประโยชน์ เป็นความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง รู้ถึงความสัมพันธ์ของเหตุ และผล รวมถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ เป็นความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต และการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ ย่อมส่งผลให้บุคคลอยู่กับชีวิต และสรรพสิ่งด้วยความไม่ยึดติด แต่สามารถยอมรับ และอยู่กับธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสอดคล้อง อยู่ด้วยความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต

คำนิยามจากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นคำนิยามปัญญา ในบริบทหลักธรรมทางพุทธศาสนา ที่มีความลึกซึ้ง และอาศัยการฝึกปฏิบัติ ด้วยเครื่องมือทางพุทธศาสนาที่เรียกว่า สมถะกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) ผ่านการฝึกฝนตัวตนอย่างยาวนานในการจะบ่ม เพาะปัญญาตามความหมายดังกล่าว ดังนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ ยกเอานิยามของปัญญา ในบริบทของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเป็นนิยามจากการศึกษา กระบวนการพัฒนาปัญญาในนิสิตนักศึกษา (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550) มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ โดย เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ได้ให้คำนิยามของปัญญาไว้ว่าเป็น ความรู้ที่ใช้ในการดับทุกข์ ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมดงาม ไม่ให้เกิดปัญหาอันเป็นที่มาของทุกข์ อาจเรียกว่าเป็น ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง กล่าวคือ ความมีปัญญานั้นเนื่องกับการเห็นอริสัจจ์ คือ เห็นทั้งความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิถีทางแห่งการดับทุกข์ การเห็นอริสัจจ์นี้ ก็คือการ เกิดสัมมาทิฐิ อันเกิดขึ้นเนื่องด้วยการเห็นอิทัปปัจจตา คือปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และการเห็นไตรลักษณ์ คือปัญญาในภาวะการเปลี่ยนแปลง อันเป็นปัญญาที่นำพาการแก้ปัญหาหรือดับทุกข์ ได้ โดย เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ได้ขยายความและให้ความหมายของปัญญาในภาวะทั้ง 2 ดังนี้

1. ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (อิทัปปัจจยตา)

หมายถึง ภาวะที่บุคคลเห็นว่าปรากฏการณ์แต่ละปรากฏการณ์ สิ่งทุกอย่าง ชีวิตทุกชีวิต เรื่องราวทุกเรื่องราว ล้วนเกิดขึ้นด้วยมีเหตุปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบกันให้เกิดขึ้น สามารถสืบสาวไปได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด เป็นความเข้าใจว่า ข้าวหนึ่งจานเป็นผลของกระบวนการธรรมชาติที่กว้างใหญ่ มิได้เกิดขึ้นได้เอง การเห็นแจ้งหรือมีปัญญาในความสัมพันธ์เชื่อมโยง หรือหลักอิทัปปัจจยตานี้ ย่อมนำมาพาให้บุคคลพึงมีท่าทีที่ชัดเจน สอดคล้องกับทั้งตนเองทั้งสถานการณ์แวดล้อม และอ่อนน้อมต่อสิ่งต่าง ๆ และอ่อนน้อมกับตัวเอง โดยไม่นึกกำหนดให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน

2. ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์)

หมายถึง ภาวะใจที่เห็นแจ้งในความจริงว่าทุกสรรพสิ่ง ทุกปรากฏการณ์มีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ไม่อยู่คงที่ (ทุกขัง) และมีความเป็นกระแส ไม่มีตัวตนที่ถาวร (อนัตตา) การเห็นความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ในสิ่งต่าง ๆ จะเอื้อให้บุคคลเป็นอิสระจากการยึดมั่น เพราะเข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดให้ยึด ช่วยให้บุคคลเกิดความปลอดโปร่งโล่งใจจากการไม่ยึดยุค หรือบีบบังคับให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน

3.2) กระบวนการพัฒนาปัญญา

เพชรพรรณ แดนศิลป์ (2550) ได้กล่าวถึงปัญญาในประเด็นที่น่าสนใจไว้ว่า ปัญญา หรือการ “รู้” นั้นไม่ใช่ความรู้ที่เป็นข้อมูล หรือเป็นตัวหนังสือ แต่หมายถึง “การมองเห็น” ด้วย “ใจ” ของตนเอง หมายถึง การเห็นด้วยการพิจารณา สังเกต การมีสติ มีสมาธิต่อกระบวนการทางจิตใจที่เคลื่อนไหวโดยมีอวิชชา อันเป็นความไม่เข้าใจชีวิต และธรรมชาติอย่างแท้จริงเป็นพื้น ดังนั้นกระบวนการเกิดปัญญา จึงเป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตอย่างมีสติ เห็นอวิชชาในใจตน และพัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในความจริงของธรรมชาติและชีวิต เกิดความเข้าใจอันเป็นจุดเริ่มในการออกจากการยึดมั่นถือมั่น

ปัจจัยที่สำคัญอันเป็นเหตุให้เกิดปัญญา หรือการเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี 2 ประการ ได้แก่ ปัจจัยที่หนึ่ง คือ ปรโตโฆสะ อันเป็นเสียงจากภายนอก (intra voice) ปรโตโฆสะที่นำไปสู่สัมมาทิฐิ คือความเข้าใจคิดเห็นเชื่อถือถูกต้อง และปัจจัยที่สอง คือ โยนิโสมนสิการ หรือความรู้จักคิด คิดเป็น

จิตตวิญญู อ้นเป็นเสียงภายในบุคคล (inner voice) ทั้งสองปัจจัยนี้เป็นเหตุและเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน ในการเกิดขึ้นของปัญญา เป็นแนวทางปฏิบัติที่บุคคลสามารถเรียนรู้ และช่วยเหลือเกื้อกูลให้เกิดขึ้นกับผู้อื่น เพื่อเอื้อให้ผู้อื่นมีสัมมาทิฏฐิได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2540) โดยทั้ง 2 ปัจจัยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ปรโตโฆสะ (intra voice) เป็นเสียงจากผู้อื่น เป็นความรู้ที่มาจากภายนอก ปรโตโฆสะที่ตจิงเป็นเสียงแห่งความดีงาม เสียงที่บอกกล่าวความจริงที่ถูกต้อง จากกัลยาณมิตร หรือเพื่อนผู้ดีงาม ที่มีความรัก และความปรารถนาดี เสียงจากผู้มีปัญญา และมีคุณสมบัติที่จะชักชวน ชี้นำ หรือกระตุ้นให้บุคคลเกิดสัมมาทิฏฐิ เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และทำให้เกิดปัญญา

2. โยนิโสมนสิการ (inner voice) หรือ การใคร่ครวญด้วยใจที่สงบ เป็นความรู้จักคิดจิตตวิญญู เป็นกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ ให้เห็นตามสภาวะแห่งเหตุปัจจัยที่สืบต่อกันมา ไม่เอาความอยากหรือตัณหา เข้าไปจับ อาจเรียกอีกอย่างว่า ปัจจัยภายใน หรือ วิถีการแห่งปัญญา เป็นอาหารของวิชา หล่อเลี้ยงสติ สกตอวิชา ตัณหา

จากการพิจารณาปัจจัยที่เอื้อให้เกิดปัญญาข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า การพัฒนาปัญญา อาจเริ่มต้นจากการมีกัลยาณมิตร หรือเสียงภายนอกที่น้อมนำให้บุคคลเกิดศรัทธา นำมาสู่การใช้ความคิดพิจารณาเสียงเหล่านั้น ด้วยโยนิโสมนสิการ หรือการใคร่ครวญด้วยใจที่สงบนิ่ง กระบวนการที่บุคคลค่อยรับเอาความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากภายนอกมาใคร่ครวญพิจารณาโดยมีสติ เห็นความจริงของชีวิต เห็นกฎตามธรรมชาติ ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2543) ได้กล่าวว่า เมื่อบุคคลรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามกฎธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุปัจจัย พ้นจากความต้องการ ความปรารถนาที่ต้องยึดหรือยึดเหนี่ยวรั้งให้ความจริงเป็นไปตามใจ มาสู่กระแสแห่งปัญญาที่กลมกลืนสอดคล้องกับกระแสธรรมชาติ ความทุกข์ในใจก็ค่อย ๆ คลายลง นำมาสู่ความสงบ สันติสุขในใจ

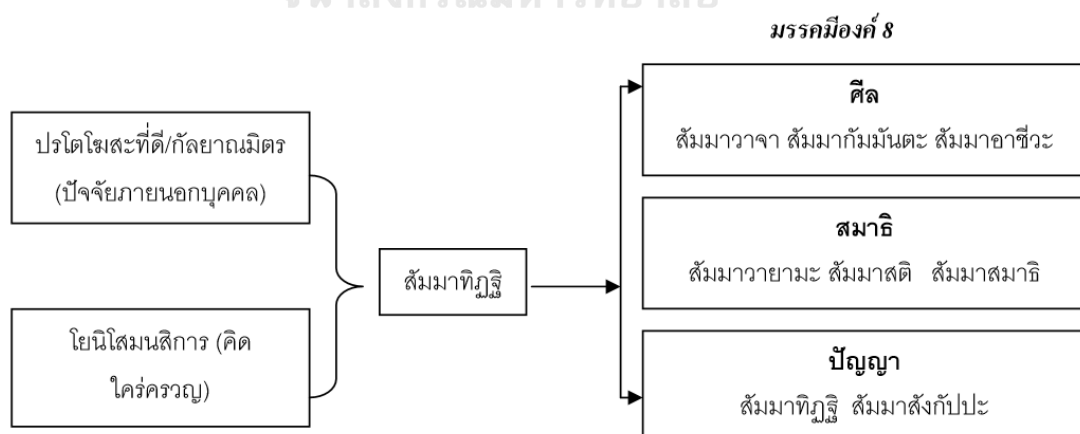
ความจริงของธรรมชาติและชีวิต ที่จะกล่าวถึงในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ หลักธรรมที่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ และการดับของวงจรปฏิจจสมุปบาท (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) โดยหลักธรรมสำคัญ ๆ เหล่านี้ปรากฏซ้อนซ้อนกันอยู่เป็นเนื้อเดียวกัน มีรายละเอียดโดยย่อ ดังนี้

1. อิทัปปัจจยตา คือ หลักความจริงที่ว่าปรากฏการณ์แต่ละปรากฏการณ์ ทุกชีวิต เรื่องราวทุกเรื่องราว มิได้เกิดขึ้นมาได้เองอย่างโดด ๆ แต่มีเหตุปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบกัน ให้มันเกิดขึ้น

2. ไตรลักษณ์ คือ หลักความจริงที่ว่าทุกสรรพสิ่ง ทุกปรากฏการณ์มีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ไม่คงที่ (ทุกขัง) และมีความเป็นกระแส ไม่มีตัวที่ถาวร (อนัตตา) การเห็นความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ในสิ่งต่าง ๆ

3. ปฏิจจสมุปบาท คือ หลักความจริงที่กล่าวถึงความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้น เพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา

เมื่อบุคคลรับรู้ถึงความเป็นจริงของธรรมชาติและชีวิตข้างต้น แล้วน้อมนำมาสู่กระบวนการ โยนิโสมนสิการ หรือการคิดใคร่ครวญหลักความจริงของธรรมชาติและชีวิต โยนิโสมนสิการที่เกี่ยวคู่ ร่วมกับปรโตโฆษะ ก็จะก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิ หรือการมีความคิดเห็นที่ถูกต้อง หรือที่เรียกว่าปัญญา และปัญญานี้เองที่จะนำบุคคลมาสู่มรรค 8 หรือ หนทางในการดับทุกข์ แม้ว่าในขั้นแรกเริ่มสัมมาทิฏฐิ นั้น จะยังเป็นความศรัทธา เป็นเพียงความเห็นหรือความเชื่อที่สอดคล้องกับความเป็นจริง แต่ก็เอื้อให้ บุคคลได้ฝึกฝนและปฏิบัติในมรรค ซึ่งจะเพิ่มพูนไปและเติบโตอย่างต่อเนื่องกันไปจนถึงความรู้ความ เข้าใจตามสภาวะที่เป็นจริง และเห็นประจักษ์แก่ตนเอง ดังภาพที่ 4 ที่แสดงถึงกระบวนการพัฒนา สัมมาทิฐิที่นำไปสู่ปัญญา



ภาพที่ 4 กระบวนการพัฒนาสัมมาทิฐิที่นำไปสู่ปัญญา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543, อ้างถึงใน สุภาพร ประดับสมุทฺร, 2552)

3.3) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Pookayaporn (2002) ได้ศึกษาปัญหาและความทุกข์ในบทบาทของแม่ชีทางพุทธศาสนา สายเถรวาทในฐานะผู้อำนวยความสะดวกบำบัดรักษา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เชิง ลึกมาศึกษาประสบการณ์ของแม่ชีที่เป็นที่ยอมรับของสังคมในเรื่องของการช่วยเหลือ ผู้อำนวย การบำบัดรักษา จำนวน 2 รูป ได้แก่ แม่ชีจากประเทศไทย 1 รูป และจากซานฟรานซิสโก 1 รูป ผล การศึกษาพบว่ามี สารสำคัญ 4 ด้านในกระบวนการบำบัด (1) หลักการสำคัญทางพุทธศาสนาที่ นำไปสู่การบำบัดรักษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมะและการวิปัสสนาซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญ (2) คุณสมบัติผู้บำบัดที่มีประสิทธิภาพจะประกอบด้วย สภาวะปัญหาและความทุกข์ และความสามารถ ของแม่ชีที่สร้างแรงบันดาลใจให้ฆราวาสเกิดความเชื่อมั่นในกระบวนการ (3) บทบาทการทำงานของ แม่ชี ร่วมกับฆราวาสในการให้ความร่วมมือและ มีความสมัครใจในกระบวนการบำบัดเพื่อนำไปสู่การ วิเคราะห์ตนเองเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองอย่างลึกซึ้ง และ (4) กระแสสัมพันธ์ภาพระหว่างแม่ชี และฆราวาส เป็นกระแสของความเกื้อกูลของสัมพันธ์ภาพในการบำบัด กล่าวคือ ในขณะที่ฆราวาส ได้รับประโยชน์จากการบำบัดรักษาจากแม่ชี แม่ชีก็ได้ขยายความเข้าใจในชีวิต ผ่านการปฏิสัมพันธ์ ผ่านความหลากหลายของบุคคล

จากงานศึกษาของ Pookayaporn (2002) จะเห็นได้ว่าปัญหา และทุกข์เป็นคุณลักษณะ สำคัญ และส่งผลอย่างยิ่งต่อผู้บำบัด หรือนักจิตวิทยาการปรึกษาในการทำงานกับผู้มาปรึกษา (พระครู ธรรมธรรชิต คุณวโร, การสื่อสารส่วนบุคคล, 18 ตุลาคม 2559) สอดคล้องกับการศึกษาของ ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาดนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้น ศิลและปัญหาต่อสัมพันธ์ภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (BPCG) และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้มา ปรึกษา ในนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 16 คน โดยศึกษาเปรียบเทียบค่าคะแนนระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการทดสอบก่อนหลัง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาจิตวิทยาการ ปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม BPGC มีค่าคะแนนสัมพันธ์ภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสูงขึ้นจากก่อนการเข้ากลุ่ม และพบว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มมีค่าคะแนนสัมพันธ์ภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และ ค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้มาปรึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุม การศึกษาของ ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) จึงชี้ให้เห็นว่า ปัญหา เป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะเอื้อให้เกิด สัมพันธ์ภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและส่งผลต่อความพึงพอใจของผู้มาปรึกษา

ต่อมา เพรศพรณ แคนศิลป์ (2550) ได้ศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อ ปัญหาใน ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 72 คน เป็นการศึกษเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบด้วยแบบวัดปัญญาก่อนและหลังการทดลอง ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกหลังการทดลองเพื่อนำมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มนักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับค่าคะแนนก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีคะแนนที่เพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทอเดเซอร์อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้การวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพชี้ให้เห็นว่าหลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้อง ชีวิตตนเอง ความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว

นอกจากนี้ ยังมีการวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดย สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ทำวิเคราะห์บทสนทนาในการบริการการปรึกษา ร่วมกับข้อมูลที่ได้การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในการทำงานของ กรณีศึกษา 10 คน ผลการศึกษาพบว่า การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น อาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษา และผู้มาปรึกษา โดยมีลักษณะการเกิดปัญญาเป็นลำดับขั้นที่ต่อเนื่อง แบ่งออกเป็น 2 ช่วงหลัก ๆ ได้แก่ ช่วงแรก ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลมีการกำหนดรู้ทุกข์ ตระหนักถึงความทุกข์ เห็นโทษของทุกข์ และเกิดความต้องการที่จะพ้นจากทุกข์ นำมาสู่การตระหนักรู้ในสาเหตุของทุกข์ และช่วงที่ 2 ซึ่งเป็นช่วงของการ พ้นทุกข์ นับเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญา ซึ่งอาจเกิดขึ้นเอง หรือตระหนักรู้แจ้งในทุกข์นั้น นำมาสู่การเกิดปัญญา โดยอาจเกิดได้อย่างฉับพลัน หรือค่อย ๆ สั่งสมความเข้าใจ เป็นเหตุให้บุคคลคลายทุกข์ และอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นได้อย่าง สอดคล้อง ปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้นแสดงออกใน 3 ลักษณะ นั้น คือ (1) ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์ และเหตุของทุกข์ (2) ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์ และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และ (3) การมีภาวะที่ใจที่เป็นอิสระจากการบีบคั้น โดยปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ประกอบด้วยทั้งปัจจัยภายนอก เช่น นักจิตวิทยาการปรึกษา สมาชิกในกลุ่ม สภาพแวดล้อม และปัจจัยภายใน เช่น การพิจารณา ใจที่สงบของผู้มาปรึกษา

การศึกษาส่วนใหญ่ต่างชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของปัญหาในบริบทของการเยียวยาดูแลจิตใจ การเป็นคุณลักษณะที่สำคัญอย่างของนักจิตวิทยาการศึกษา สอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543) ที่กล่าวไว้ว่าจิตวิทยาที่ยั่งยืนนั้นจะต้องประกอบด้วยปัญญา นอกจากนี้มีการศึกษา การบ่มเพาะหรือพัฒนาปัญญาผ่านกระบวนการการศึกษาจิตวิทยาแนวพุทธทั้งในนักจิตวิทยาการศึกษา และผู้มาปรึกษา แต่ยังไม่พบการพัฒนา หรือส่งเสริมให้เกิดปัญญาในกระบวนการนิเทศใน นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด

3.4) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดปัญญา

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีการศึกษาและพัฒนาแบบวัดปัญญา โดย เพรศพรณ แตนศิลป์ (2550) ได้พัฒนาแบบวัดปัญญา เป็นมาตรวัดประเมินค่า 5 ระดับ มีขอกระทงทั้งหมด 74 ข้อ โดยมุ่งศึกษาปัญญา ใน 2 มิติ คือ (1). ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง อันประกอบด้วย องค์ประกอบรายด้าน 3 ด้านย่อย ได้แก่ 1.1. ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม 1.2) ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์ เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต 1.3. การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคล ตระหนัก ใส่ใจว่า การกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยง ต่อสรรพสิ่ง และมิติที่ (2) ปัญญา ในภาวะความเปลี่ยนแปลง อันประกอบด้วยองค์ประกอบรายด้าน 2 ด้านย่อย ได้แก่ 2.1) การยอมรับ ความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและ พิจารณาตามความเป็นจริง ที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน 2.2) สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้อง กับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดย เพรศพรณ แตนศิลป์ (2550) ได้ดำเนินการพัฒนาแบบวัดปัญญานี้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย จำนวน 433 คน

4. การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Clinical supervision)

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายของ “การนิเทศ” ว่าหมายถึง การชี้แจง การแสดง การจำแนก และให้ความหมายของ “ผู้นิเทศก์” ว่าหมายถึง ผู้ชี้แจง โดยการนิเทศ ตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า Supervision ซึ่งมีรากศัพท์จากคำว่า Super ซึ่งมีความหมายว่า ดีกว่า เหนือ ดูแล และคำว่า Vision ที่หมายถึง การเห็น การมอง วิสัยทัศน์ ฉะนั้นคำว่า Supervision จึงมีความหมายถึง การมองเห็นที่ดี การมองจากโลกทรรศนะกว้างขวางกว่า การดูแล ฝึ่มอง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีการศึกษาและให้คำนิยามของคำว่า “การนิเทศ” ไว้หลากหลาย ทั้งนอกวงการวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษา ที่ให้ความหมายโดยทั่วไปของคำว่า “การนิเทศ” ว่าเป็นการควบคุม ดูแล หรือจัดแจงผู้ที่อ่อนประสบการณ์ หรือความรู้ความสามารถ และในวงการวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาเองก็ได้มีผู้ศึกษาให้คำจำกัดความของ “การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Clinical supervision)” ตามแง่มุมที่ผู้ศึกษาให้ความสนใจไว้ดังนี้

Goodyear และ Bernard (1998) ได้ระบุนิยามของการนิเทศ ว่าเป็นกระบวนการที่ผู้มีประสบการณ์ในวิชาชีพจะให้แก่ผู้ที่อ่อนประสบการณ์กว่า หรือเพื่อนร่วมวิชาชีพที่มีประสบการณ์เท่า ๆ กัน เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องยาวนาน ผ่านการสอน การดูแล การฝึกฝน ให้คำแนะนำ ชี้แนะ จากความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ของอาจารย์นิเทศ มีการประเมิน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา และเสริมสร้างความพร้อมให้กับผู้ที่อ่อนประสบการณ์ กำกับดูแลคุณภาพในการให้บริการของผู้ให้การปรึกษาที่อยู่ภายใต้การนิเทศ และทำหน้าที่ดูแล (gatekeeper) ให้มั่นใจว่านักจิตวิทยาการปรึกษาที่อยู่ภายใต้การนิเทศนี้ได้รับการดูแลให้มีการพัฒนาความเป็นวิชาชีพ และมีคุณภาพในการให้บริการ

European Association for Counseling (2013) ได้เสนอคำนิยามของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ว่าเป็นสัญญา เป็นข้อตกลง การสร้างความสัมพันธ์ในเชิงวิชาชีพระหว่างสองคนหรือมากกว่าที่มีส่วนร่วมในการเรียน การฝึกประสบการณ์ นำไปสู่การสะท้อนประสบการณ์ในการฝึกภาคสนาม และวิธีการทำงาน ในขณะเดียวกันก็มีการให้การสนับสนุนทางอารมณ์ คำแนะนำ รวมไปถึงการกำหนดขอบเขตของการทำงานที่ชัดเจนของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการทำงาน ทั้งยังได้ระบุเพิ่มเติมอีกว่า การนิเทศ เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ อันประกอบด้วย การอธิบายบรรยาย

ทำให้ผู้รับการนิเทศมีความรู้ ความเข้าใจทั้งในแง่ของจริยธรรมและการทำงาน โดยอาจารย์นิเทศจะคอยเฝ้าดูความก้าวหน้าในการให้บริการของผู้อยู่ภายใต้การนิเทศ

Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP) (2009) ได้ให้นิยามของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ไว้ว่าเป็นรูปแบบของการเรียน การสอน การดูแล โดยมีอาจารย์นิเทศเป็นเสมือนพี่เลี้ยงที่คอยดูแล การทำงานของผู้รับการนิเทศ ในช่วงระหว่างการฝึกประสบการณ์ภาคสนาม และเอื้ออำนวยให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้และการ พัฒนาทักษะ รวมไปถึงประเมินคุณภาพในการทำงานและการให้บริการที่ผู้รับการนิเทศมีต่อผู้มาปรึกษา

จากนิยามข้างต้นจะเห็นได้ว่า การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Clinical supervision) นั้น ไม่เป็นเพียงกระบวนการในการควบคุม กำกับดูแลการทำงานของผู้รับการนิเทศเช่นการนิเทศ โดยทั่วไปเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้เกิดการ เรียนรู้ และการพัฒนาทั้งในด้านประสบการณ์การทำงาน และในด้านของการสนับสนุนทางอารมณ์ รวมทั้งมีบทบาทในการกำกับดูแล รักษามาตรฐานในวิชาชีพอีกด้วย

4.1) ความสำคัญของการนิเทศ

สภารับรองหลักสูตรด้านจิตวิทยาการปรึกษาและการศึกษาที่เกี่ยวข้อง ประเทศ สหรัฐอเมริกา (Council for the Accreditation of Counseling and Related Educational Programs, CACREP) กำหนดให้การนิเทศเป็นหนึ่งในมาตรฐานหลักสูตรการเรียนการสอนด้าน จิตวิทยาการปรึกษา โดยระบุให้มีการนิเทศแบบรายบุคคลอย่างน้อย 1 ชั่วโมงต่อ สัปดาห์ และการ นิเทศแบบกลุ่มอย่างน้อย 1.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (practicum) และการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (internship) (Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP), 2009) และสมาคมจิตวิทยาอเมริกา (The American Psychology Association: APA) ยังกำหนดให้การนิเทศ เป็นหนึ่งในเกณฑ์ของการ พิจารณาใบอนุญาตประกอบวิชาชีพนักจิตวิทยา (American Psychological Association, 2006) ทั้งนี้ก็เพื่อให้สามารถมั่นใจได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่าง มีคุณภาพ เนื่องจากการบริการการปรึกษา เป็นงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลจิตใจของผู้มาปรึกษา มีความซับซ้อนและละเอียดอ่อน เป็นงานที่มีความเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการที่จะนำเอาความรู้

ความเข้าใจมาใช้ในการบริการกับผู้มาปรึกษาที่มีเรื่องราวต่าง ๆ เฉพาะตน นับว่าเป็นความท้าทาย และมีความเสี่ยงในทางวิชาชีพ (professional risk) โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ยังอ่อนประสบการณ์ ที่ต้องอยู่ภายใต้การนิเทศอย่างใกล้ชิด

การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นกระบวนการสำคัญการนิเทศ เป็นการฝึกอบรมเตรียมความพร้อม และเอื้อให้เกิดการพัฒนาในนักจิตวิทยาการปรึกษา (Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP), 2009) ทั้งในการพัฒนาทักษะด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และทักษะทางวิชาชีพ (clinical and professional skills) (Bernard, 2006; Haynes et al., 2013; Wheeler & Richards, 2007) โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อปกป้องรักษาผลประโยชน์ของผู้มาปรึกษา และเพื่อพัฒนาความสามารถ และทักษะของนักจิตวิทยาการปรึกษา อันเป็นประโยชน์ต่อผู้มาปรึกษาในทางอ้อมอีกด้วย นอกจากนี้ การนิเทศยังเป็นกระบวนการที่มีส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาวะทางจิตของผู้บริการ หรือผู้ประกอบวิชาชีพสายสุขภาพ (Kongchaimongkhon, Tuicomepee, & Taephant, 2016) โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษา เพื่อช่วยเติมเต็มในส่วนที่นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจไม่ทันได้สังเกต และเอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้สำรวจและสะท้อนความรู้สึก ความคิด การกระทำ และแนวทางในการให้บริการกับผู้มาปรึกษา ในขณะที่เดียวกันการนิเทศยังมีวัตถุประสงค์ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มุมมองจากนักจิตวิทยาคนอื่น ๆ และยังช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้พัฒนามุมมอง ซึ่งส่งผลต่อการให้คำปรึกษาแก่ผู้มาปรึกษา

สอดคล้องกับงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการนิเทศ เป็นการบูรณาการระหว่างองค์ความรู้ งานวิจัย และความรู้ในการฝึก จึงเปรียบเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างการเรียนรู้การสอนในมหาวิทยาลัยกับศูนย์ให้บริการ และเป็นปัจจัยเพียงตัวเดียวที่ส่งอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อการฝึกฝนของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Lucock, Hall & Noble, 2006, อ้างถึงใน Bell, Dixon, & Kolts, 2016) ผ่านบทบาทที่หลากหลาย เป็นทั้งการสนับสนุน และความท้าทายเพื่อให้นักจิตวิทยาได้เติบโตทั้งในทางวิชาชีพและในการดำเนินชีวิต เป็นกระบวนการที่กระตุ้นให้นักจิตวิทยาเกิดการตระหนักในตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ในตนเองที่จะเอื้อให้บุคคลเกิดการพัฒนาทางวิชาชีพไปตลอดชีวิต โดยการนิเทศจะต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับขั้นพัฒนาความต้องการของผู้ได้รับการนิเทศ ตามคำนิยามของ Bernard และ Goodyear (2004)

4.2) บทบาทของการนิเทศ

การนิเทศมีบทบาทในฐานะความสัมพันธ์ในวิชาชีพ บทบาทของการเป็นเครื่องมือในการพัฒนา เป็นการประเมินผล และเป็นตัวดูแล ควบคุมคุณภาพของการให้บริการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การนิเทศในฐานะของการเป็นเครื่องมือในการพัฒนา (intervention)

การนิเทศ เป็นกระบวนการที่อาศัยความรู้ความสามารถ และทักษะที่มีความเฉพาะตัวของอาจารย์นิเทศที่จะช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ผู้รับการนิเทศ รูปแบบของการนิเทศที่มีอยู่ในปัจจุบันจึงเป็นเสมือนกรอบในการนิเทศ เป็นเครื่องมือในการพัฒนา ที่อาจารย์นิเทศจะต้องผสมผสานรูปแบบการนิเทศที่หลากหลายเพื่อเอื้อให้ผู้รับการนิเทศเกิดการพัฒนา ในขณะเดียวกันผู้รับการนิเทศเองก็ต้องตระหนักถึงรูปแบบของการนิเทศที่อาจารย์นิเทศใช้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และร่วมอยู่ในกระบวนการได้อย่างกระตือรือร้น เพื่อให้เกิดรูปแบบของ Intervention และกรอบการทำงานที่สอดคล้องกับบุคลิกของทั้งผู้ให้และผู้รับการนิเทศ

การนิเทศในฐานะความสัมพันธ์ในวิชาชีพ

กระบวนการนิเทศเกิดขึ้นบนพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์นิเทศและผู้รับการนิเทศ สัมพันธภาพในการนิเทศนี้เป็นสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนานในช่วงของการฝึกฝนทางวิชาชีพ อย่างน้อยที่สุดก็ยาวนานเพียงพอที่จะเห็นพัฒนาการ และความก้าวหน้าของผู้รับการนิเทศ แตกต่างกับการมีปฏิสัมพันธ์ สั้น ๆ ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน การประชุมเชิงปฏิบัติการ และการให้คำแนะนำ ที่มีเวลาที่จำกัด หรือกำหนด session ที่แน่ชัด ด้วยเหตุนี้ความสัมพันธ์ในการนิเทศที่ดี ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญต่อประสิทธิภาพในการนิเทศที่ผู้ให้การนิเทศต้องคำนึงถึง โดยความสัมพันธ์ที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้ให้และผู้รับการนิเทศมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น น่าเชื่อถือ รู้สึกไว้วางใจ มีท่าทีที่สอดคล้อง อยู่ภายใต้ขอบเขตของจริยธรรม การรักษาความลับ และเคารพซึ่งกันและกัน

การนิเทศในฐานะของการประเมินผล และเป็นตัวดูแล ควบคุมคุณภาพของการให้บริการ

กระบวนการนิเทศมีวัตถุประสงค์เพื่อการดูแล รักษาสิทธิประโยชน์ของผู้มาปรึกษา และเพื่อพัฒนาความสามารถ และทักษะของนักจิตวิทยาการปรึกษาปรึกษา ด้วยเหตุนี้การนิเทศจึงมีบทบาทในฐานะของการประเมินผล และควบคุมคุณภาพของการให้บริการด้วย อาจารย์นิเทศจะมีบทบาทหน้าที่ในการดูแล เผื่อมอง ให้ข้อมูลป้อนกลับและประเมินความก้าวหน้า หรือพัฒนาการในการปฏิบัติงาน เพื่อให้มั่นใจว่านักจิตวิทยาให้บริการอย่างมีคุณภาพ. โดยการประเมินจะเกิดขึ้นหลังจากที่อาจารย์นิเทศเห็นว่าผู้รับการนิเทศได้รับการฝึกในระดับหนึ่งแล้ว จึงทำการประเมินบนพื้นฐานของการทำงานกับผู้มาปรึกษาในปัจจุบัน และประเมินศักยภาพในการทำงานในอนาคต อาจทำการประเมินช่วงระหว่างภาคการฝึกงาน และช่วงสิ้นสุดภาคการศึกษา แม้การประเมินจะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาและเอื้อให้นักจิตวิทยาก้าวหน้าในวิชาชีพ แต่สำหรับผู้รับการนิเทศ การประเมินจะส่งผลต่อความรู้สึกก่อให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้และผู้รับการนิเทศได้

จากบทบาทที่หลากหลายข้างต้นของการนิเทศนี้เองทำให้กระบวนการนิเทศ มีลักษณะร่วมกันของการสอน (teaching) การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling) และการเป็นที่ปรึกษา (consultation) ในด้านการสอนนั้น มีลักษณะร่วมกันกับการนิเทศ คือ มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มพูนความรู้ เพื่อพัฒนาทักษะของผู้เรียน รวมถึงมีการประเมินการเรียนรู้ทั้งในการสอนและการนิเทศ อย่างไรก็ตามการนิเทศจะมีรูปแบบของการเรียนรู้แตกต่างจากการสอน กล่าวคือ การสอนจะมีหลักสูตร เป็นตัววางแนวทางในการเรียนการสอน ในขณะที่การนิเทศไม่มีหลักสูตรที่ตายตัวแต่อาศัยประสบการณ์ของผู้รับการนิเทศมาใช้ในการเรียนรู้ ในด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีลักษณะร่วมกันกับการนิเทศ ทั้งสองกระบวนการมุ่งช่วยเหลือ และบรรเทาปัญหา หรือการตัดขาดทางความคิด อารมณ์ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิต ต่างกันตรงที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะเป็นการช่วยเหลือบรรเทาในประเด็นที่ผู้มาปรึกษาไม่สบายใจ ทุกข์ใจ จะเป็นอะไรก็ได้ ในขณะที่การนิเทศจะมุ่งสนใจในประเด็นที่เป็นปัญหาจากการปฏิบัติงาน เพื่อช่วยเหลือให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดช่วยปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการเป็นที่ปรึกษานั้นมีลักษณะร่วมกับการนิเทศ ในแง่ของการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน และถ่ายทอดความเข้าใจผ่านประสบการณ์ของผู้ให้คำแนะนำ หรืออาจารย์นิเทศ แต่อย่างไรก็ตามการแนะนำมีกระบวนการที่สั้น กระชับและเป็นความสัมพันธ์ในระดับเดียวกันระหว่างผู้ให้และผู้รับคำแนะนำ ในขณะที่การนิเทศเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องยาวนานกว่า

และความสัมพันธ์ของการนิเทศ เป็นความสัมพันธ์คนละระดับระหว่างอาจารย์และผู้รับการนิเทศ ในแต่ละด้านก็มีบทบาทที่เหมือนและแตกต่างกันกับกระบวนการดังกล่าว (Bernard & Goodyear, 2004) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1

เปรียบเทียบความเหมือน และความแตกต่างระหว่างการนิเทศ (Supervision) กับ การสอน (Teaching) การบริการการปรึกษา (Counseling) และ การเป็นที่ปรึกษา (Consultation) (Bernard & Goodyear, 2004)

การนิเทศ (Supervision)		
	ความเหมือน	ความต่าง
การสอน (Teaching)	<ul style="list-style-type: none"> • การสอนและการนิเทศต่างมีเป้าหมายในการส่งต่อความรู้ และเพิ่มพูนทักษะใหม่ ๆ • มีการประเมิน และการตรวจสอบคุณภาพของการเรียนรู้และการทำงาน 	<ul style="list-style-type: none"> • การสอนถูกกำหนดขึ้นตามหลักสูตร หรือ แผนการสอน ในขณะที่การนิเทศ กำหนดตามความต้องการของผู้รับการนิเทศและผู้มาปรึกษา
การบริการปรึกษา (Counseling)	<ul style="list-style-type: none"> • ทั้งการให้บริการการปรึกษา และการนิเทศสามารถระบุถึงปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งด้านพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก 	<ul style="list-style-type: none"> • การนิเทศมีเป้าหมายที่มุ่งเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการของนักจิตวิทยาการศึกษา • การนิเทศมีการประเมินและตรวจสอบในขณะที่การให้บริการการปรึกษาไม่มี • ผู้มาปรึกษามีโอกาสในการเลือกนักจิตวิทยาการปรึกษามากกว่า ในขณะที่ผู้รับการนิเทศไม่มีโอกาสในการเลือกอาจารย์นิเทศ
การเป็นที่ปรึกษา (Consultation)	<ul style="list-style-type: none"> • การสอนและการนิเทศต่างคำนึงถึงการเอื้อให้ผู้รับมีประสิทธิภาพในการงาน และเกิดการฝึกฝนพัฒนา 	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์ในการให้คำแนะนำเป็นความสัมพันธ์ที่ผู้ให้และผู้รับอยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกัน คือไม่มีการประเมิน ขณะที่การนิเทศ เป็นความสัมพันธ์แบบลำดับชั้น (hierarchical) • การนิเทศ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง ในขณะที่ การให้คำแนะนำอาจเกิดขึ้นเพียง

การนิเทศ (Supervision)	
ความเหมือน	ความต่าง
	<p>ครั้งเดียว</p> <ul style="list-style-type: none"> • การให้คำแนะนำจะมีหัวข้อที่อิสระในการพูดคุยมากกว่าการนิเทศ • การนิเทศมีการประเมินและตรวจสอบใน ขณะที่การให้คำแนะนำไม่มี

ด้วยเหตุนี้ในบริบทของการเรียนและการฝึกภาคสนามของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด การนิเทศจึงมีลักษณะของการสอน การปรึกษา และการให้คำแนะนำที่อาจารย์นิเทศจะเอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตบำบัด หรือผู้ที่ทำงานในวิชาชีพสายสุขภาพ นำเอาองค์ความรู้ในภาคทฤษฎีนำมาใช้ในการปฏิบัติงานภาคสนาม (Powell & Brodsky, 2004) ผ่านรูปแบบการนิเทศที่เหมาะสม

4.3) รูปแบบการนิเทศ

การนิเทศแบบรายบุคคล (Personal Supervision)

การนิเทศแบบรายบุคคล หรือการนิเทศแบบหนึ่งต่อหนึ่ง ระหว่างอาจารย์นิเทศกับผู้รับการนิเทศเป็นรูปแบบที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยอาจารย์นิเทศจะเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้นึกย้อนถึงการปฏิบัติงานกับผู้มาปรึกษา เอื้อให้เกิดการตระหนักในความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้รับการนิเทศเข้าใจและเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองผ่านข้อมูลที่ได้จากการปฏิบัติงาน เช่น บันทึกประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติงาน (Self-report) บันทึกความก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน (progress note) กรณีศึกษา (case note) เทปบันทึกเสียง (audio tape) เทปบันทึกภาพ (video tape) (Neufeldt, Karno, & Nelson, 1996) การนิเทศในลักษณะนี้มีข้อดีคือ ผู้รับการนิเทศได้รับความใส่ใจจากอาจารย์นิเทศอย่างใกล้ชิด มีความเป็นส่วนตัว ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์นิเทศและผู้รับการนิเทศเกิดความไว้วางใจ ผู้รับการนิเทศกล้าเปิดเผยข้อมูลหรือเล่าเรื่องราวอันจะเป็นประโยชน์ทำให้ผู้รับการนิเทศเห็นแนวทางการพัฒนาตนเอง ได้ชัดเจนมากขึ้น

การนิเทศแบบกลุ่ม (Group supervision)

การนิเทศแบบกลุ่ม เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ได้รับค่านิยม และเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการฝึกฝนตามหลักสูตรของสภารับรองหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาและการศึกษาที่เกี่ยวข้อง (Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP), 2009) โดยการนิเทศแบบกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มของผู้เข้ารับการนิเทศ (Bernard & Goodyear, 2009) ที่เข้าร่วมกระบวนการนิเทศ โดยมีอาจารย์นิเทศเป็นผู้นำกลุ่ม เอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติงาน ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ในผู้รับการนิเทศ รวมถึงการสนับสนุนทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกงานด้วย (Sansbury, 1982, อ้างถึงใน วรรณัญ กองชัยมงคล, 2558) โดยไม่มีรูปแบบที่ตายตัวว่ากระบวนการนิเทศแบบกลุ่มต้องมีรูปแบบใด ข้อดีของการนิเทศในลักษณะนี้คือ อาจารย์นิเทศหนึ่งคน สามารถดูแลให้การนิเทศแก่ผู้รับการนิเทศได้ครั้งละหลาย ๆ คน ลดทรัพยากร ทั้งเรื่องของเวลา ค่าใช้จ่าย และทรัพยากรบุคคล นอกจากนี้ยังเป็นพื้นที่ที่เอื้อโอกาสให้ผู้รับการนิเทศได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่หลากหลาย ทั้งในแง่ของลักษณะผู้มาปรึกษา ปัญหาและการจัดการได้หลากหลาย รูปแบบที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เทคนิควิธีการการทำงาน เป็นกระจุกสะท้อนให้แก่กันทั้งในแง่ของการทำงาน และการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้รับการนิเทศที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกัน (Bernard & Goodyear, 2004) อย่างไรก็ตามการนิเทศในลักษณะนี้ก็มีข้อจำกัดในลักษณะที่อาจารย์นิเทศอาจมีความใกล้ชิดกับผู้รับการนิเทศน้อยกว่าแบบรายบุคคล รวมถึงความเป็นส่วนตัว

4.4) แนวคิดทฤษฎีการนิเทศ (Models of Supervision)

แม้ว่ากระบวนการนิเทศนั้นจะไม่มีรูปแบบที่ตายตัวเช่นเดียวกับกระบวนการบริการการปรึกษา แต่นักจิตวิทยาการปรึกษาแต่ละคนจะมีแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการทำงาน ในกระบวนการนิเทศก็มี กรอบแนวคิดทฤษฎีที่อธิบายกระบวนการเรียนรู้ บทบาทหน้าที่ของอาจารย์นิเทศ และผู้รับการนิเทศ รวมถึงเป็นแนวทางในการพัฒนาทางวิชาชีพ โดยแต่ละแนวคิดทฤษฎีจะมีรายละเอียดที่แตกต่างกัน เรียกว่า โมเดลการนิเทศ การศึกษาโมเดลการนิเทศช่วยให้เข้าใจเป้าหมายของการ นิเทศ และแนวทางการไปสู่เป้าหมายดังกล่าว เปรียบเสมือนแผนที่ในการบริการการปรึกษา ช่วยให้เข้าใจเป้าหมายของการ นิเทศและแนวทางการไปสู่เป้าหมายดังกล่าว (วรรณัญ กองชัยมงคล, 2558) เอื้อให้การนิเทศเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า โมเดลการนิเทศหลาย ๆ ที่มีอยู่ในขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นโมเดลการนิเทศที่มีพื้นฐานเฉพาะจากแนวคิด หรือทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษา (Model grounded in psychotherapy theory) เช่น โมเดลการนิเทศตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic supervision) โมเดลการนิเทศตามแนว ความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral) โมเดลการนิเทศตามแนวคิดทฤษฎีแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered supervision model) (Bernard & Goodyear, 2004) โมเดลการนิเทศตามแนวคิดทฤษฎีการมุ่งเน้นการแก้ไขและหาทางออก (solution-focused) เป็นต้น โมเดลในกลุ่มนี้นับเป็น โมเดลการนิเทศกลุ่มแรก ๆ และมีการใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมทักษะ และความรู้ในการบริการของผู้รับการนิเทศ

อย่างไรก็ตามยังมีโมเดลอีกจำนวนหนึ่งระบุตนเองว่าเป็นการนิเทศเชิงบูรณาการ ที่มีการรวมเอาแนวคิดหรือองค์ประกอบด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากแนวคิดทฤษฎีการปรึกษา เข้ามาร่วมกันกับการนิเทศด้วย อาทิ โมเดลการนิเทศเชิงพัฒนาการ (Integrated Developmental Model; IDM) (Stoltenberg & Delworth, 1987) ที่มีการเน้นเรื่องของความเข้าใจในพัฒนาการของผู้รับการนิเทศ 4 ระดับในมิติของการปฏิบัติงาน นอกเหนือไปจากการมุ่งเน้นการพัฒนาองค์ความรู้ของผู้รับการนิเทศ ความเข้าใจในแต่ละลำดับขั้นพัฒนาการ ของผู้รับการนิเทศจะเป็นแนวทางของการนิเทศที่เหมาะสม และสอดคล้องกับลักษณะพัฒนาการที่ เกิดขึ้นในแต่ละลำดับขั้น และมีการนำเอาแนวคิดด้านสุขภาวะ เข้ามาร่วมกับการนิเทศ รวมถึงการตระหนักถึงการทำงานภายใต้ความแตกต่างทางวัฒนธรรม (Stoltenberg & McNeill, 2009) ก็เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่โมเดลการนิเทศเชิงบูรณาการให้ความสนใจในการพัฒนา และเอื้อให้เกิดความเข้าใจ การตระหนักรู้ในนักจิตวิทยาการปรึกษา นอกจากนี้ยังมี โมเดลการนิเทศเชิงจำแนก (Discrimination Model) (Bernard & Goodyear, 2004) ที่มีการบูรณาการ บทบาทของอาจารย์นิเทศเข้ามาใช้ในกระบวนการนิเทศด้วย กล่าวคือ Bernard และ Goodyear (2004) ได้เสนอว่า ในกระบวนการนิเทศนั้น อาจารย์นิเทศมีบทบาทที่สำคัญอยู่ 3 บทบาท นั่นคือ บทบาท การเป็นครู บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษา และบทบาทของการเป็นที่ปรึกษา แสดงให้เห็นว่า กระบวนการนิเทศตามแนวคิดนี้ไม่เป็นเพียงแต่กระบวนการสอน หรือพัฒนาทักษะเท่านั้น แต่มีด้านที่ อาจารย์นิเทศต้องมีส่วนในการดูแล และแนะนำนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดด้วย

จากแนวคิดข้างต้น จะเห็นได้ว่าแนวทางการนิเทศเชิงบูรณาการนั้นมีความเหมาะสมกับ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ในช่วงเริ่มต้นของการปฏิบัติงาน ที่มักประสบปัญหาความวิตกกังวลไม่

มั่นใจ ไม่กล้า หรือไม่ทันได้สำรวจตนเองอย่างชัดเจน ทั้งนี้เนื่องจากโมเดลเชิงบูรณาการเป็นโมเดลที่ไม่เพียงมุ่งเน้นแต่การพัฒนาทักษะเท่านั้นแต่ยังให้ความสนใจในเรื่องของสภาวะ หรือปัญหาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดอยู่ในขณะนั้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการทำงานและการพัฒนาตนเอง กระบวนการนิเทศเชิงบูรณาการจึงเป็นการเอื้อโอกาสให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้กลับมาดูแลสภาวะ และจิตใจตนเองมากขึ้น นับเป็นโมเดลการนิเทศที่เริ่มมุ่งเน้นการดูแลตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ควบคู่กันกับการพัฒนาทักษะ

4.5) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการศึกษาระบบการนิเทศในช่วงแรกจึงมุ่งเน้นไปเพื่อการพัฒนาความรู้ ความสามารถ (competency-based / task focus supervision) เพื่อช่วยเหลือในการพัฒนาศักยภาพ ทักษะในการให้บริการของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และตัวตนทางวิชาชีพ (Ögren & Jonsson, 2004; Ögren et al., 2005; Ward & House, 1998; Wheeler & Richards, 2007) ผ่านการฝึกงาน และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกระบวนการนิเทศ ของนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อป้องกันหรือลดข้อผิดพลาดในการทำงาน (Falender, Burnes, & Ellis, 2013; Falender & Shafranske, 2007; Ladany, Mori, & Mehr, 2013) มากกว่าการศึกษาในเรื่องของการพัฒนาตัวตนของบุคคล และการสนับสนุนทางอารมณ์ งานวิจัยส่วนใหญ่จึงเป็นงานที่ศึกษาถึงสถานการณ์ หรือปัจจัยที่ส่งเสริม และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการนิเทศ (G. J. Allen, Szollos, & Williams, 1986; Ladany et al., 2013; Martin, Goodyear, & Newton, 1987; Worthen & McNeill, 1996) โดยมุ่งความสนใจไปที่คุณลักษณะ พฤติกรรมของอาจารย์นิเทศที่ส่งผลต่อกระบวนการนิเทศ (Ellis & Ladany, 1997) เช่น การเปิดเผยตนเอง (self-discloser) ทักษะทางสังคมของอาจารย์นิเทศ (social skill) มากกว่ากระบวนการในการนิเทศ (Ladany et al., 2013)

จากการศึกษาผ่านประสบการณ์การเข้ารับนิเทศของนักจิตวิทยาการปรึกษาของ Hutt, Scott, และ King (1983) ที่ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่รับการนิเทศชี้ให้เห็นว่า การนิเทศที่ดีต้องมุ่งเน้นการพัฒนาทั้งในแง่ของความรู้ความเข้าใจในการทำงาน และการสนับสนุนทางอารมณ์ให้กับผู้รับการนิเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (Jacobsen & Tanggaard, 2009) ทำให้ความสนใจของการศึกษาขยายมาสู่กระบวนการนิเทศด้วย

อาทิ Heppner และ Roehlke (1984) ที่ศึกษาผลของรูปแบบการนิเทศ ในการฝึกนักจิตวิทยาการปรึกษา พบว่าการนิเทศและการให้ผลป้อนกลับ (feedback) อย่างอ่อนโยน และเป็นรูปธรรม ช่วยลดความกดดันในการฝึกของพวกนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ดีที่สุด ในขณะที่การนิเทศที่มีประเมิน หรือการเผชิญหน้า (confront) เป็นสิ่งที่เพิ่มความวิตกกังวล และส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ความสามารถในตนเองต่ำ (low self-efficacy) เกิดความไม่มั่นใจในการปฏิบัติงาน และการนิเทศ สอดคล้องกับการศึกษาของ Worthington และ Roehlke (1997, อ้างถึงใน Ladany et al., 2013) ที่พบว่าในระยะของการฝึกหัด การนิเทศโดยวิธีการสอน สนับสนุน และให้กำลังใจ เป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดต้องการได้รับจากการนิเทศ นอกจากนี้การศึกษาระยะการฝึกของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเกาหลีพบว่า การสอนของอาจารย์นิเทศและการเอื้อให้บุคคลได้สำรวจเรื่องราวของตนเองนั้นเป็นวิธีที่ช่วยให้พัฒนาผู้มาปรึกษาได้เช่นกัน (Bang & Park, 2009, อ้างถึงใน Ladany et al., 2013)

อาจกล่าวได้ว่าสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้น การนิเทศที่เอื้อต่อการพัฒนานั้น ไม่ได้เป็นเพียงการเรียนการสอนองค์ความรู้และการพัฒนาทักษะในการให้บริการเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นที่ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะรู้สึกปลอดภัย ได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติงาน และเกิดการรับรู้ความสามารถในตนเองให้มากขึ้นด้วย นอกจากนี้การนิเทศที่ผู้ให้การนิเทศแสดงออกถึงความเข้าใจภาวะของผู้เข้ารับการนิเทศ และเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้สำรวจเรื่องราวของตนเอง ยังเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนา และทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรู้สึกผ่อนคลาย ความเครียด และจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในช่วงของการพัฒนาทางวิชาชีพนี้ได้

ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้การศึกษาระบบการนิเทศในช่วงหลัง เริ่มมีการบูรณาการปัจจัยที่ส่งเสริม และเอื้อให้เกิดการพัฒนาทางบวกของนักจิตวิทยาการปรึกษา ควบคู่กันกับการพัฒนาทักษะ แม้จะยังมีการศึกษาไม่มากนัก (Blount & Mullen, 2015; Wheeler & Richards, 2007) อาทิ การพัฒนาสุขภาพ (Ohrt, Prosek, Ener, & Lindo, 2015) การให้ความรู้เรื่องของภาวะหมดแรงที่จะเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (compassion fatigue) (Merriman, 2015) โดยผู้วิจัยได้หยิบยกเอางานวิจัยบางส่วนที่สอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ ที่ต้องการพัฒนาการนิเทศที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทั้งในด้านขององค์ความรู้ ความเข้าใจในการทำงาน ควบคู่ไปกับการส่งเสริมการดูแลตนเองในด้าน ของการตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึก เพื่อเอื้อให้กระบวนการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

Lenz และ Smith (2010) ได้ศึกษาและบูรณาการแนวคิดสุขภาวะ (wellness) เข้าสู่กระบวนการนิเทศ โดยศึกษากรอบมโนทัศน์ของคำว่าสุขภาวะตามแนวคิดของ J. E. Myers, Sweeney, และ Witmer (2000) ที่เสนองงล้อสุขภาวะไว้ว่าประกอบด้วย 5 ด้านหลักของสุขภาวะ ได้แก่ ด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) อันเป็นการตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งต่าง ๆ ด้านทิศทางเป้าหมายของชีวิต (Self-Direction) ด้านการทำงานและการงานอดิเรก (Work and Leisure) และด้านมิตรภาพ (Friendship) ความสัมพันธ์ โดยแต่ละด้านเหล่านี้ต้องมีความสมดุลกัน หากด้านใดด้านหนึ่งพร่องไป ด้านอื่น ๆ ก็ได้รับผลกระทบด้วย Lenz และ Smith (2010) ได้นำเอาองค์ประกอบดังกล่าวมาบูรณาการเข้ากับกระบวนการพื้นฐานของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้แก่ การให้ความรู้ (Programs) การประเมิน (assessment) การวางแผนและตั้งเป้าหมาย (planning & goal) และการวัดผลของกระบวนการ (evaluation) เกิดเป็นการนิเทศแบบบูรณาการการเสริมสร้างสุขภาวะ โดย Lenz และ Smith (2010) ได้ใช้เวลา 20 นาทีในช่วงต้นของการนิเทศแต่ละครั้งกับกลุ่มตัวอย่าง โดยให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดสุขภาวะ การประเมินตนเองเกี่ยวกับสุขภาวะ ตั้งเป้าหมายและวางแผนในการดูแลสุขภาวะของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด รวมถึงการวัดผลของกระบวนการนั้นด้วย

Ohrh และคณะ (2015) ทำการศึกษาผลของการพัฒนาสุขภาวะในกระบวนการนิเทศแบบกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ และป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน โดยศึกษาในกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจำนวน 88 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษาในช่วงของการฝึกประสบการณ์ภาคสนาม เป็นการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม โดยกลุ่มที่ศึกษาจะได้รับการให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน และการดูแลสุขภาวะ ในทุก ๆ ช่วงต้นของการนิเทศ โดยอาจารย์นิเทศจะให้ความรู้และเอื้อให้กลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในสุขภาวะในตนเอง สร้างแรงจูงใจ และช่วยกันระดมความคิดในการวางแผน และการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาวะของสมาชิกแต่ละคน รวมถึงใช้เวลาช่วงก่อนการนิเทศปกติเป็นช่วงเวลาของการแลกเปลี่ยนแบ่งปันความคืบหน้าของการพัฒนาสุขภาวะตามเป้าหมายที่วางไว้ ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะได้รับเพียงการนิเทศตามหลักสูตรกำหนดเพียงอย่างเดียว โดยใช้ระยะเวลาการศึกษา 1 ภาคการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ความแตกต่างของระดับสุขภาวะ และภาวะหมดไฟในการทำงานของทั้งสองกลุ่มจะไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ

ในประเทศไทย พบว่าการศึกษาเกี่ยวกับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นยังมีจำกัด มีเพียงงานวิจัยของ (วรัญญู กองชัยมงคล, 2558) ที่ศึกษาการพัฒนาตัวตนทางวิชาชีพ และตัวตนส่วนบุคคลของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดแนวพุทธ โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการเปลี่ยนแปลงภายในใจ ทั้งในแง่ของความเป็นวิชาชีพ และในด้านของตัวตน อาทิการตระหนักรู้ในความคาดหวังของตนเอง การยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม การมีสติและใส่ใจกลุ่มมากขึ้น งานวิจัยนี้จึงเป็นตัวบ่งชี้ที่ดีว่ากระบวนการนิเทศนั้นสามารถเอื้อให้เกิดการพัฒนาทั้งในแง่ตัวตนทางวิชาชีพ และตัวตนของบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นพบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้นไม่เพียงประสบปัญหาในเรื่องของความรู้ หรือทักษะเท่านั้น แต่ยังประสบกับอุปสรรคที่เป็นภาระทางใจ เช่น ความวิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นใจ เกิดความสงสัย กัดดันตนเอง นำไปสู่การตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ซึ่งเป็นหนึ่งในสภาวะที่สำคัญ งานวิจัยหลายงานชี้ให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมักเผชิญกับการไม่ยอมรับและวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การรับรู้ความสามารถในตนเองต่ำ ภาวะเหล่านี้ส่งผลต่อจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งย่อมส่งผลไปสู่ผู้มาปรึกษาด้วย แม้จะเริ่มมีการศึกษา และบูรณาการปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสภาวะของนักจิตวิทยาการปรึกษาเข้ามา โดยมุ่งเน้นไปในด้านของการรับมือกับความเครียด ภาวะเหนื่อยหน่ายหมดไฟในการทำงาน หรือแก้ไขปรับปรุงความสมดุลในการทำงานและการใช้ชีวิต แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนาการนิเทศเชิงบูรณาการที่มีอยู่อาจไม่ได้เน้นการเอื้อให้ผู้รับการนิเทศเกิดความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลง และเกิดความเข้าใจ และยอมรับในตนเอง อันเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งในการทำงาน (Patterson, 1983; Rice, 1980) เพราะความเข้าใจในข้อนี้เองที่จะนำไปสู่ความสามารถที่จะสร้างบรรยากาศให้ผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจและยอมรับตนเองด้วย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเกิดความคิดที่จะบูรณาการหลักธรรม พรหมวิหาร 4 เข้าสู่กระบวนการนิเทศทั้งนี้เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาทั้งสภาวะทางด้านจิตใจ และด้านความเข้าใจ ซึ่งเป็นส่วนที่จะเข้ามาเติมเต็มการดูแลตนเองในฐานะเครื่องมือที่สำคัญในการบริการปรึกษา

5. พรหมวิหาร 4 (Brahmavihara 4)

คำว่า พรหมวิหารนั้นเป็นภาษาบาลี ประกอบด้วยคำว่า ‘พรหม’ และคำว่า ‘วิหาร’ ที่แปลว่า ที่อยู่ มีความหมายตามคำศัพท์ว่า ธรรมอันเป็นที่อยู่ของพรหม หรือธรรมประจำใจของพรหม พระพุทธองค์ทรงเลือกใช้คำว่า ‘พรหม’ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและไม่ขัดแย้งกับคติความเชื่อของศาสนาพราหมณ์ที่มีอยู่เดิมในขณะนั้น พระพรหมนั้นเป็นที่นับถือกันอยู่มากในฐานะขององค์เทพที่สร้างโลก ดลบันดาลสรรพสร้าง ลีลาความเป็นไปของสรรพสิ่ง รวมถึงชะตาชีวิตของมนุษย์ และช่วยเหลือเอื้ออำนวยประโยชน์แก่สรรพชีวิตด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อันประกอบด้วยปัญญาเป็นตัวกำกับ ส่งผลให้โลกมนุษย์มีความสุข พระพุทธองค์ทรงขยายทัศนะ มุมมองคำว่า พรหมจากศาสนาพราหมณ์ มาสู่ทัศนะของพุทธศาสนาที่ถือว่าเราทุกคนต่างเป็นส่วนหนึ่งร่วมกันและกัน และต่างมีส่วนร่วมในการสรรค์สร้างสังคม โดยนำเอาเมตตาของพระพรหมนั้นมาเป็นกุศโลบาย นำสั่งสอนมนุษย์ เพื่อเอื้อให้ผู้ปฏิบัติพรหมวิหารนั้น ได้พัฒนายกระดับจิตใจให้พ้นจากอคติ ความลำเอียงจากความเห็นผิด หรืออวิชชา เป็นธรรมที่ทำให้มนุษย์เป็นพรหมให้แก่กัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546) ส่งเสริมให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการสรรค์สร้างโลก และลิขิตชีวิตของตนให้มีความสุข ด้วยปัญญา และปฏิบัติต่อสรรพชีวิต เพื่อนมนุษย์ ด้วยจิตใจที่กว้างขวาง ช่วยเหลือเกื้อกูลเอื้อประโยชน์ให้แก่กัน นำพาให้สังคมมีความสันติ ก่อเกิดความสงบเย็นเป็นสุขแก่โลก (สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2520, อ้างถึงใน สมเด็จพระญาณสังวร, 2520)

ด้วยเหตุนี้เองพรหมวิหาร 4 จึงเป็นหลักธรรมที่มีการพูดถึงกันอย่างแพร่หลาย ในฐานะของธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของจิต ในฐานะธรรมที่จำเป็นต่อการปฏิบัติในการดำรงชีวิต และการอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข (สมเด็จพระญาณสังวร, 2536) กล่าวคือเป็นธรรมที่เกื้อกูล เอื้อประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งในระดับบุคคล คือการขัดเกลาความอยาก หรือกิเลส ความเห็นผิด หรืออวิชชา อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ พัฒนาจิตใจให้กว้างขวาง เป็นสุข เกิดสันติในใจนำมาสู่การเป็นกัลยาณมิตรแก่กัน เอื้อสันติสุขของสังคม อันเป็นประโยชน์ในการอยู่ร่วมกันในสังคม

ในการบริการการปรึกษาสิ่งที่เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะเอื้อให้กระบวนการในการปรึกษานั้นมีประสิทธิภาพ นั้นคือ สัมพันธภาพในการช่วยเหลือ (therapeutic relationship) ระหว่างนักจิตวิทยา การปรึกษา และผู้มาปรึกษา อันเป็นสัมพันธภาพที่มีความพิเศษ เป็นสัมพันธภาพของกัลยาณมิตร เป็นมิตรที่จริงใจ ปราศจากความคาดหวัง เพื่อการช่วยเหลือ เยียวยาจิตใจ สัมพันธภาพในการ

ให้บริการนี้จึงมีความสำคัญในฐานะของสะพานที่เชื่อมนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้มาปรึกษาเข้าด้วยกัน นักจิตวิทยาสามารถสื่อถึงความปรารถนาได้อย่างจริงใจในการช่วยเหลือและสื่อถึงความยินดีที่จะรับฟัง ทำความรู้จัก และทำความเข้าใจโลกแห่งการรับรู้ของผู้มาปรึกษาอย่างแท้จริง

เหตุนี้เองในเบื้องต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเอาหลักธรรมพรหมวิหาร 4 เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีในการช่วยเหลือ รวมทั้งนำเอาพรหมวิหารธรรมมาเอื้อให้นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดเกิดทัศนคติที่กว้างขวางในการมองมนุษย์และทัศนคติในการให้บริการปรึกษา อันเป็นปัจจัยที่สำคัญ ที่สามารถเสริมสร้างให้เกิดขึ้นได้ในตัวตนของนักจิตวิทยาการศึกษาปรึกษา ผ่านการฝึกฝนตระหนักรู้ในตนเองอย่างทอ้งแท้ นำมาสู่การขัดเกลาจิตใจให้ปราศจากอคตินำมาสู่สันติสุขในใจ เกิดความพร้อมในการที่จะเปิดรับประสบการณ์ในการเรียนรู้ และการพัฒนาตนทั้งในฐานะของตัวตนทางวิชาชีพนักจิตวิทยาการศึกษาและในฐานะของการเรียนรู้โลกและชีวิต

5.1) ความหมายของพรหมวิหาร 4 (Brahmavihara)

สมเด็จพระญาณสังวร (2536) ได้กล่าวถึงพรหมวิหารธรรมว่าหมายถึง ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหม หรือธรรมที่ทำให้เป็นพรหม คือผู้เป็นใหญ่ หรือผู้ประเสริฐ เป็นธรรมอันเป็นที่อยู่ของความดีและความสุข ไม่มัวหมอง ประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นธรรมที่มีความสำคัญ และหากมุ่งให้เกิดประโยชน์จำเป็นต้องปฏิบัติพรหมวิหารให้คุ้นชิน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ และแผ่ออกไปโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่มีคนดี คนไม่ดี แต่เป็นเรื่องของความงดงามคุณภาพของจิตใจ เห็นว่าเราต่างเป็นเพื่อนทุกข์ด้วยกัน ความเมตตาจึงพึงมีต่อทุกคน และทุกคนพึงมีความเมตตาต่อกันอันจะนำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2546) กล่าวถึง พรหมวิหาร ว่าเป็นธรรมที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ โดยกล่าววามมนุษย์จะอยู่ร่วมกันด้วยดี ก็ต้องมี เมตตา กรุณา มุทิตา คือหลักธรรมด้านอารมณ์ที่เกื้อกูล เอื้อเพื่อช่วยเหลือกันทั้งในสถานการณ์ที่เป็นปกติ สถานการณ์ที่เป็นทุกข์ และสถานการณ์ที่ประสบกับความสุข ร่วมกับ อุเบกขา คือความเข้าใจในหลักธรรมชาติของชีวิต ความเป็นจริงแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และหลักการแห่งความจริง การอยู่ร่วมกันของมนุษย์จึงไม่เพียงแต่มุ่งเน้นไปเพียงแค่ความสัมพันธ์อันดีที่จะช่วยเหลือกันเท่านั้น แต่ต้องมีอุเบกขา หรือปัญญาเป็นตัวกำกับ เพื่อไม่ให้ความช่วยเหลือนั้นไม่เป็นไปเพื่อความลำเอียง ด้วยคติ หรือความเห็นผิด

พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมของผู้ประเสริฐ เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมที่ทำให้เป็นพรหม เสมอด้วยพรหม ซึ่งหมายถึงผู้มีจิตใจกว้างขวาง ด้วยคุณงามความดี เป็นธรรมประจำใจอันประเสริฐประกอบไปด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

ความเมตตา (Mettā) ความรัก ความปรารถนาดี ปรารถนาให้มีความสุข และคิดทำประโยชน์แก่สรรพสัตว์ ความกรุณา (Karunā) เห็นใจ คิดช่วยปลดปล่อยให้พ้นจากความทุกข์ยาก เดือดร้อน มุทิตา (Muthita) ยินดี เมื่ออยู่ดีมีสุข จิตผ่องใส แซ่มนั่น เบิกบาน พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี งอกงาม อุเบกขา (Upekkhā) วางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง รวมทั้งรู้จัก วางเฉย สงบใจ เมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดี หรือสมควรรับผิดชอบตนเอง

จากความหมายของพรหมวิหาร 4 ที่มีผู้สนใจศึกษาได้ให้ความหมายไว้ อาจสรุปได้ว่าเป็นธรรมที่เป็นหลักในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบ และสันติ เป็นธรรมที่เมื่อบุคคลน้อมนำมาใส่ตนอย่างครบถ้วนสมบูรณ์แล้วย่อมเอื้อให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพใจที่กว้างขวางอ่อนโยน และอบอุ่น ในขณะเดียวกันก็มีความหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวด้วยปัญญา เกื้อกูลตนเองและผู้อื่นได้ โดยสรุปความหมายได้ดังนี้

พรหมวิหาร 4 ในฐานะของธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมที่ทำให้เป็นพรหม เสมอด้วยพรหม เป็นธรรมของผู้ประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ มีหลักปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เอื้อให้บุคคลประพฤติปฏิบัติ และแสดงออกถึงความรัก ความปรารถนาดี อยากรักษาให้มีความสุข ความเข้าใจ ปรารถนาให้พ้นจากทุกข์ เกิดความยินดีเมื่อมีสุข ด้วยความเข้าใจธรรมชาติ ความเป็นไปของโลกและชีวิตด้วยปัญญา ด้วยใจที่สงบ เป็นกลางไม่อยู่ภายใต้อคติ หากปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว จะเอื้อให้บุคคลประพฤติปฏิบัติ แสดงออกทางกาย วาจา ใจที่เป็นไปเพื่อประโยชน์และเกื้อกูลแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง และเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักธรรมพรหมวิหาร 4 อยู่เป็นนิจแล้วย่อมส่งผลเกิดปัญญา ขยายจิตใจ นำไปสู่ภาวะอัปปมัญญาที่ขยายจิตของการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานันไพบูลย์ แผ่ขยายออกไปอย่างไม่จำกัดเป็นพรหมวิหารของพระอรหันต์

5.2) หลักธรรมของพรหมวิหาร

พรหมวิหาร 4 นั้นเป็นธรรมเป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดี และความสุข (สมเด็จพระญาณสังวร, 2520) ประกอบด้วยหลักธรรมที่สำคัญ 4 ประการ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

ธรรม 4 อย่างนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546) ได้อธิบายว่าโดยสาระสำคัญแล้วธรรมทั้ง 4 นั้นแบ่งออกเป็น 2 ด้านใหญ่ ๆ ด้านแรกนั้น เป็น ด้านความรู้สึก กล่าวคือ เป็นด้านของการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นความรู้สึกที่ดีงาม เป็นความรู้สึกสุข (พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, การสื่อสารส่วนบุคคล, 18 ตุลาคม 2559) ปราศจากความโกรธ ขุ่นเคือง ชิงชัง หรือเบียดเบียน ในด้านนี้ประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา และมูทิตา เป็นธรรมที่เอื้อให้เกิดความสัมพันธ์อันดี ความช่วยเหลือเกื้อกูลแก่กัน เป็นความอบอุ่น อ่อนโยนให้แก่กัน ส่วนด้านที่สอง เป็น ด้านของความเข้าใจ กล่าวคือ ด้านอุเบกขา เป็นด้านของปัญญา อันเป็นความรู้ความเข้าใจในการอยู่ร่วมกับกฎของธรรมชาติ หรือความจริงของชีวิต เป็นธรรมที่เอื้อให้เกิดความเข้มแข็ง มีความสามารถที่จะพัฒนา รับผิดชอบตนเองได้ การที่บุคคลจะดำรงตนอยู่ในธรรม ทั้งสองด้านหรือธรรม 4 ประการนี้ได้ บุคคลต้องพัฒนาให้ครบสมบูรณ์ และสมดุลกัน หากมีเพียงด้านความรู้สึกอย่างเดียว ไม่มีปัญญากำกับ จากเมตตาก็กลายเป็นสเนหานำไปสู่โทษะ กรุณา ก็เจือด้วยความเศร้าโศกโทมนัส หรือแปรเปลี่ยนไปเป็นการเรียกร้อง เบียดเบียน มูทิตา ก็กลายเป็นพลอยยินดีด้วยความหวังผล หรือกลายเป็นความเพิกเฉย หรือริษยา บุคคลที่มุ่งเน้นแต่เพียงด้านนี้จะอ่อนแอ พังพา หรือเรียกร้อง เกื้อกูลกันในแง่ของความเสียหายส่วนตัว โดยไม่คำนึงถึงความชอบธรรม จนเกิดความไม่เป็นธรรม นำมาสู่ความวุ่นวายไม่สงบสุข ในทางกลับกันหากมุ่งเน้นที่ด้านอุเบกขาเพียงอย่างเดียว โดยไม่ประกอบด้วยความเข้าใจในธรรมชาติ หรือปัญญาก็อาจนำมาซึ่ง ความเฉยเมย เฉยชา เพิกเฉย ไม่เอาเป็นธุระ ไม่มีน้ำใจ ไม่เห็นอกเห็นใจ ในสุขทุกข์ของผู้อื่น สังคมก็จะแห้งแล้งโดดเดี่ยว

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยเห็นว่าหากจะพัฒนา หรือปฏิบัติให้เกิดหลักธรรมข้างต้นในเกิดขึ้นในใจของบุคคลแล้วควรมีการปฏิบัติให้ครบถ้วนอย่างเท่าเทียมกัน ด้วยความเข้าใจทั้งในแง่ของความหมาย และภาวะของธรรมนั้น ๆ ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวถึงความหมายของแต่ละหลักธรรม รวมทั้งภาวะที่เกิดขึ้น ดังนี้

5.2.1) เมตตา (Mettā)

พุทธธรรมกล่าวถึงความเมตตาไว้ว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญในพรหมวิหาร 4 อันเป็นหลักธรรมของผู้ประเสริฐ ซึ่งหมายถึงผู้มีจิตใจกว้างขวาง ด้วยคุณงามความดี เป็นภาวะแห่งความปรารถนาดี มุ่งเพื่อเอื้อประโยชน์ และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เหตุนี้ความเมตตา

จึงเป็นหลักพื้นฐานในการอยู่ร่วมกัน เมื่อมีเมตตาที่เท่ากับมีความปรารถนาที่จะเกื้อกูล จะทำสิ่งใดก็ระลึกถึง อันเป็นพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ โดยไม่เพียงแต่เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับผู้อื่นเท่านั้น แต่เป็นการเชื่อมความสัมพันธ์บุคคลเข้ากับทุกสรรพสิ่ง รวมถึงตนเองด้วย (Ferrucci, 2006; Stuntzner, 2014) โดยเอื้อให้บุคคลอยู่ร่วมกับโลกได้อย่างสอดคล้อง สันติ (Payutto, 2003) และบ่มเพาะให้บุคคลเห็นความเชื่อมโยงระหว่างกับตนเองเข้ากับสรรพสิ่ง ลดความขัดแย้ง ความโกรธ ความพยาบาท

ความหมายของเมตตา

พระพุทธโฆษาจารย์ (2555) ได้อธิบายความหมายของความเมตตาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยมีอรรถวิเคราะห์ว่า เมตตา เป็นคำจากภาษาบาลี ที่เขียนว่า “เมตตา” มีรากศัพท์มาจากคำว่า มิทฺถ มีความหมายว่า รักใคร่ ร่วมกับ ต แปลตามศัพท์ว่า “ธรรมชาติที่รักใคร่” ธรรมชาติที่มีความห่วงใย ใฝ่ใจที่จะทำประโยชน์ให้กับสรรพสัตว์ หรืออีกกรากหนึ่ง มิตต (มิตร, เพื่อน) ร่วมกับ ณ แปลตามศัพท์ว่า “ธรรมชาติที่มีอยู่ในมิตร” หรือ “ธรรมชาติของมิตร” ปรารถนามุ่งประโยชน์ให้เกิดมีในมิตร เมตตา จึงเป็นการประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สรรพสิ่ง น้อมนำเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายมาเป็นกิจของตน นำมาสู่การลดความอาฆาต พยาบาท เกิดในภาวะที่น่าเจริญใจ หากเมตตาโดยปราศจากปัญญา ก็จะนำมาซึ่งเมตตาวิบัติ คือเป็นความปรารถนาดีที่เป็นไปด้วยสเนหา ห่วงใยด้วยตัณหา หรือความปรารถนาของตน

สมเด็จพระญาณสังวร (2522) ตรัสไว้ว่าความเมตตา เป็นธรรมที่ทำให้คนเรามีคุณธรรม ทุกชีวิตล้วนดำรงอยู่ได้ด้วยอาศัยเมตตากรุณาของผู้อื่น เมตตา เป็นความคิดความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ผู้ที่มีเมตตา คือผู้ที่มีความเป็นมิตรเป็นเครื่องอุปถัมภ์ ตรงกันข้ามกับศัตรู เป็นจิตใจที่ระงับโทษสะพยาบาท เมื่อเมตตาต่อกัน ย่อมนำมาสู่ความคิดที่จะเกื้อกูลและให้อภัย เมตตา จึงเป็นภาวะของใจที่มีเอื้อโย ไมตรีจิต มิตรใจ คิดเกื้อกูลด้วยสุขประโยชน์ ปราศจากอาฆาตพยาบาทซึ่งเคียดโกรธแค้น แสดงออกทางสีหน้าและสายตาที่สงบแช่มชื่น มองดูด้วย สายตาอันแสดงถึงใจที่เอิบอาบด้วยความปรารถนาดีให้มีความสุข ปราศจากความพยาบาทมุ่งร้ายที่ เป็นภัยเวรทั้งปวง

พุทธทาสภิกขุ (2530) ได้อธิบายความหมายของคำว่า เมตตา ว่าเป็นคำบาลี หมายความว่าถึง ความเป็นมิตร หรือ มิตรภาพ ปราภฏอยู่ในพระสูตรต้นตปิฎกตอนหนึ่งว่า ขุททกนิกาย มหานิทเทส ระบุถึงเมตตาว่า ชื่อว่าเมตตา คือ ความไมตรี กิริยาที่รัก ความเป็นผู้มี ความรัก ความเอ็นดู กิริยาที่ เอ็นดู ความเป็นผู้เอ็นดู ความแสวงหาประโยชน์ ความ อนุเคราะห์ ความไม่พยาบาท ความไม่ปองร้าย ความไม่โกรธ กุศลมูล (ดลดาว ปุณณานนท์, 2551)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) ได้ให้ความหมายไว้ใน พจนานุกรม พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า เมตตา วิเคราะห์โดยคำศัพท์แล้วหมายความว่า มีน้ำใจ ใฝ่ประโยชน์สุขแก่คนทั้งหลาย หรือน้ำใจ ที่ปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นไปต่อมิตร ความ เมตตา หมายถึงไมตรี ความรัก ความหวังดี ความปรารถนาดี ความเข้าใจดีต่อกัน ความเอา ใจใส่ หรือต้องการที่จะสร้างประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เกิดจาก สัมมาทิฐิ ว่าโดยสาระเมตตา คือ ความอยากให้ผู้อื่นเป็นสุขและอยากทำให้เขาเป็นสุข เป็น ธรรมพื้นฐานของใจขั้นแรกในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้หวังดีต่อกัน ไม่ยึด เอาความเห็นแก่ตัว หรือความเกลียดชังเป็นที่ตั้ง ช่วยให้ผู้คลคลายอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความแค้นเคือง อาฆาต พยาบาทที่เกิดขึ้นภายในใจลงได้

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า เมตตา คือภาวะของใจที่ปรารถนาดี มีไมตรีจิต คิดเกื้อกูล เป็นความปรารถนาที่จะทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่สรรพสัตว์ โดยอยู่บนพื้นฐาน ของความเข้าใจโลกและชีวิต เพื่อให้เป็นเมตตาที่เกื้อกูล ลดโทสะ พยาบาท และไม่เป็นไป เพื่อการสนองซึ่งค้นหา ความเสนาหา รักใคร่ของตน

5.2.2) กรุณา (Karunā)

พุทธธรรม กล่าวถึงความกรุณาไว้ในหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ว่าภาวะที่เกิดเมื่อบุคคล รับรู้หรือเห็นถึงความทุกข์ยากลำบาก เป็นความเห็นใจ คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลด ปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือนร้อนนั้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

ความหมายของกรุณา

พระพุทธโฆษาจารย์ (2555) ได้อรรถาธิบายความหมายของความกรุณาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยมีอรรถวิเคราะห์ว่า กรุณา เป็นธรรมชาติของความสะเทือนใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเห็นว่าสัตว์อื่นประสบทุกข์ เป็นธรรมชาติของบุคคลที่ปรารถนาจะช่วยถ่ายถอน ปลดเปลื้องความทุกข์ให้หมดไป และระลึกไปในสรรพสัตว์ผู้ประสบทุกข์ด้วยรับเอามาเป็นกิจเป็นหน้าที่ที่จะบำบัดทุกข์นั่นเอง ธรรมชาตินั้นเรียกว่า กรุณา กรุณาจึงเกิดเมื่อรับรู้ความทุกข์เป็นความปรารถนาที่จะช่วยบรรเทาทุกข์แก่สัตว์ทั้งหลาย ไม่นิ่งดูตายต่อความทุกข์เดือดร้อน นำมาสู่การไม่เบียดเบียน หากกรุณาเกิดโดยปราศจากปัญญา หรืออุเบกขาจะนำซึ่งความเศร้าโศก โทมนัส

สมเด็จพระญาณสังวร (2532) ทรงอธิบายความหมายของความกรุณา ไว้ว่าเป็นความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ ทั้งความทุกข์ทางกาย และความทุกข์ทางใจ ซึ่งความทุกข์ทางใจนี้ สมเด็จพระญาณสังวร ได้ทรงเน้นย้ำว่า เป็นการช่วยให้พ้นทุกข์ที่ถูกรรณภูิกวิธี ทุกกรณี โดยเริ่มจากการกรุณา ช่วยเหลือต่อตนเองให้พ้นจากทุกข์ก่อน รู้จักทุกข์เสียก่อน แล้วจึงนำเอาความเข้าใจนั้นช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งนี้จึงเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลที่เอื้อให้คนหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนผู้อื่น หรือเพื่อตามใจตนเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543, อ้างถึงใน พระครูพิณิจรัตนกร (อนุสรณ์ ฐานทตฺโต), 2556) กล่าวถึงความกรุณาว่าเป็นความรู้สึกลึก และไหวต่อความทุกข์ เมื่อรับรู้ที่กำลังเผชิญปัญหา นำมาสู่ความต้องการที่จะปลดเปลื้องให้หลุดพ้นเป็นอิสระจากความทุกข์ เกิดความคิด ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์นั้น เป็นอิสระจากใจที่เศร้าหมอง รับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงที่เป็น มีจิตเป็นอิสระไม่อยู่ภายใต้ความเห็นผิด ตัณหา อุปทาน แต่เป็นสภาวะใจที่อิสระ เปิดกว้าง ที่จะรับรู้ทุกข์และปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้อย่างเต็มที่ นำมาซึ่งความเข้าใจ และปรารถนาที่จะบรรเทา ช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์นั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) ได้ให้ความหมายของกรุณาไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า กรุณา อยู่ในพรหมวิหารธรรม เป็นความ

สงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ คิดหาทางช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ของเขา วิเคราะห์โดยคำศัพท์แล้วหมายความว่า เป็นความสะเทือนใจ เมื่อคนอื่นประสบทุกข์ มีความปรารถนาที่จะช่วยบรรเทาทุกข์นั้นให้หมดไป หรือแผ่ใจไปรับรู้ต่อคนสัตว์ทั้งหลายที่ประสบทุกข์

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า กรุณา คือภาวะของใจที่เข้าไปรับรู้ถึงความทุกข์ยาก เดือดร้อน เกิดความเห็นใจ ไม่เพิกเฉย ละเลย หรือนิ่งดูตาย เป็นความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ เพื่อบรรเทาเบาบางหรือปลดเปลื้องความทุกข์นั้นโดยอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจโลกและชีวิต หรือมีปัญญากำกับเพื่อให้เป็นความกรุณาที่เกื้อกูล ไม่เศร้าหมอง ชัดเกลา ความเห็นแก่ตัว ความเบียดเบียน

5.2.3) มุทิตา (Muthita)

พุทธธรรมกล่าวถึงมุทิตา ไว้ในหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ว่าเป็น ภาวะใจที่ยินดี เป็นสุขอันเกิดจากการรับรู้ หรือเห็นถึงความสำเร็จ ก้าวหน้า ของสรรพสัตว์ พร้อมทั้งจะส่งเสริมให้ได้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยไม่ร้อนรุ่มฟุ้งซ่านด้วยความริษยา เมื่อเห็นว่าผู้อื่นได้ดี มุทิตาจะช่วยให้ผู้ฝึกเกิดไมตรีและเป็นมิตรกับผู้อื่นได้โดยง่าย และลึกซึ้ง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

ความหมายของมุทิตา

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อรรถาธิบายความหมายของมุทิตาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยมีอรรถวิเคราะห์ว่า มุทิตา คือความยินดีต่อผู้อื่นที่ประสบสุข ประสบความสำเร็จ ความยินดีนั้น เรียกว่า มุทิตา มุทิตาจึงเกิดเมื่อบุคคลรับรู้ถึงความสุข ความสำเร็จ นำมาสู่ความยินดีด้วยใจที่สงบ ไม่เกิดความริษยา หรือเพิกเฉย ไม่สนใจใฝ่ดี ในขณะที่เดียวกันหากความมุทิตาที่เกิดขึ้นปราศจากปัญญา หรืออุเบกขามากำกับจะนำมาซึ่งความร่ำเริง โสมนัส พลอยหวังประโยชน์จากความสำเร็จหรือความสุขนั้น มิได้เป็นมุทิตาด้วยใจอันสงบหรือยินดีด้วยปัญญา

สมเด็จพระญาณสังวร (2532) ทรงอธิบายความหมายของมุทิตา ไว้ว่าเป็นความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข โดยทรงขยายความหมายของมุทิตา ออกเป็นสองความหมาย

ความหมายแรกหมายถึง ความยินดีในความได้ดีมีสุขของผู้อื่น และอีกความหมายหนึ่ง นั่นคือ ความยินดีกับตนเอง เมื่อตนเองได้ดีมีสุข ความมูทิตานี้ไม่ว่าบุคคลจะมีให้กับตนเอง หรือผู้อื่น ล้วนนำมาซึ่งความสงบเย็นในใจของบุคคลนั้นก่อนในเบื้องต้น เกิดปัญญาเห็นถึงความตังาม นั้น เพิ่มพูนโอกาสที่จะประพฤติปฏิบัติรักษาซึ่งความดีนั้นไว้ และส่งความสงบเย็นนั้นไปยัง บุคคลที่อยู่รอบข้าง ในทางกลับกันหากบุคคลไม่มีมูทิตาแล้ว ย่อมเกิดความริษยา หรือ เพิกเฉยในความเจริญก้าวหน้าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น นำมาสู่ความร้อนรุ่มกุ่มใจด้วยความ ริษยา หรือความไม่พอใจนั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) ได้ให้ความหมายของมูทิตา ไว้ใน พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า มูทิตา เป็นธรรมอยู่ในพรหมวิหารธรรม หมายถึง ความยินดี พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตใจผ่องใส เบิกบาน พลอยยินดี ด้วยเมื่อเขาได้ดี มีความเจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า มูทิตา คือภาวะของใจที่รู้สึกแจ่มใสเบิกบานใจ ยินดีเมื่อตนเองและบุคคล ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ เกิดความก้าวหน้า ได้ดีมีสุข ประสบ ความสำเร็จอย่างจริงใจ ยินดีที่จะส่งเสริม สนับสนุนให้บังเกิดความก้าวหน้าโดยละซึ่งความ เพิกเฉยต่อสิ่งที่มี หรือความริษยาเมื่อผู้อื่นได้ดี หรือหวังผลพลอยได้จากความสำเร็จนั้น

5.2.4) อุเบกขา (Upekkhā)

พุทธธรรมกล่าวถึงอุเบกขา ไว้ในหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ว่าเป็น ภาวะใจที่เป็นกลาง เนื่องมาจากการพิจารณาให้เห็นถึง ธรรมชาติของชีวิต กฎของธรรมชาติ เราต่างเป็นผู้รับผล แห่งการกระทำ เมื่อบุคคลเข้าใจความเป็นจริงในข้อนี้จะเอื้อให้บุคคลวางใจเป็นกลางไม่ไหว ไปตามความรัก หรือชิง สงบจากความเสียใจ หรือดีใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

ความหมายของอุเบกขา

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อรรถาธิบายความหมายของอุเบกขาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยมีอรรถวิเคราะห์ อุเบกขา ว่าเป็นธรรมชาติที่เห็นความเสมอกัน เกิดเมื่อบุคคลพิจารณา

เห็นภาวะที่สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน ไม่ว่าจะประสบกับความทุกข์หรือสุข ก็เนื่องมาจากการกระทำของบุคคลนั้น อุเบกขาที่ประกอบด้วยปัญญาจะนำมาซึ่งความสงบจากความเสียใจและความดีใจ ในทางกลับกันหากอุเบกขาไม่ประกอบด้วยปัญญาแล้วจะกลายเป็นความเพิกเฉย ละเลย

สมเด็จพระญาณสังวร (2532) ทรงอธิบายความหมายของ อุเบกขา ไว้ว่า เป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะเอื้อให้ธรรมทั้งสามข้างต้นสมบูรณ์ยิ่งขึ้น กล่าวคือ อุเบกขาเป็นธรรมที่เนื่องด้วยปัญญา คือ ความเข้าใจถึงความเป็นจริงของธรรมชาติ คือ อนัตตา ธรรมทั้งหลายไม่เป็นไปตามความปรารถนาของผู้ใดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะปรารถนาของเราหรือผู้อื่น แต่เป็นไปด้วยเหตุปัจจัยนั้น ๆ จึงไม่อาจเป็นไปตามใจปรารถนาได้ทุกครั้ง เช่นเดียวกับความเมตตา กรุณา มุทิตาที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข พ้นจากทุกข์ ผลที่ตามมาคืออาจจะไม่ใช่ว่าบุคคลที่เราเมตตา กรุณา จะมีความสุข หรือพ้นจากทุกข์อย่างที่ใจเราปรารถนาจะเกื้อกูล ในกรณีเช่นนี้ อุเบกขา จึงเป็นส่วนที่สำคัญ จำเป็น ที่จะพยายามวางใจ ฝึกด้วยใจที่สงบ เมื่อเราได้พยายามเต็มที่อยู่แล้วที่สุดความสามารถแล้วที่จะช่วยเหลือ เกื้อกูลเขา ผลเป็นเช่นไรก็ต้องอุเบกขา หากไม่เช่นนั้นแล้วจิตใจจะไม่สงบ เป็นทุกข์แก่ตนเอง เพราะปรารถนาจะได้ผลที่เป็นอย่างใจ เช่นนี้ก็ถือว่าขาดเมตตา กรุณา ในตนเอง ในทางกลับกัน อุเบกขาที่สมบูรณ์ก็ต้องมีเมตตา กรุณา มาเป็นองค์ประกอบ ไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นความใจจัด

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2546) ได้ให้ความหมายไว้พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า อุเบกขา เป็นธรรมที่อยู่ในพรหมวิหารธรรม หมายความว่า ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยอคติ ไม่ว่าจะรักหรือชัง เป็นภาวะที่จะดำรงอยู่ในธรรมได้ด้วยการพิจารณาด้วยปัญญา เห็นการกระทำที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วเกิดความเข้าใจในผลอันที่เขาควรได้รับด้วยเหตุที่กระทำกรรมนั้น รวมถึงความสงบเฉย ฝ้ามองอยู่ในเหตุที่พิจารณาแล้วว่าตนไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเห็นว่าเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว หรือเห็นสมควรที่เขาจะรับผิดชอบตนเอง หรือเห็นว่าเขาควรได้รับผลที่สมกับความรับผิดชอบของตน เป็นความเป็นกลาง

จากการให้ความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า อุเบกขา เป็น ภาวะใจที่สงบไม่ว่าบุคคลจะประสบกับสิ่งที่เป็นสุข ทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ภาวะใจที่ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็น

กลาง ๆ เป็นภาวะที่เกี่ยวข้องกับปัญญา ความเข้าใจที่ตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต เช่น เราต่างเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ประารถนาที่จะพ้นจากทุกข์ และมีศรัทธาที่จะก้าวพ้นทุกข์นั้น ด้วย อุเบกขาจึงเป็นภาวะที่เกื้อหนุนให้เราเกิดความรู้สึกเมตตา กรุณา มุทิตาต่อสรรพสิ่งได้อย่างบริสุทธิ์และไม่จำกัด ป้องกันไม่ให้เราหวั่นไหวไปกับอคติ ความลำเอียงอันเกิดจากความรัก ความชัง ไม่หวั่นไหวไปกับความรู้สึกสงสารเห็นใจ และเอื้อให้บุคคลไม่หลงเปรียบเทียบตนเอง กับผู้อื่นหรือสิ่งต่าง ๆ เกิดความยินดี หรือความริษยา แต่เป็นธรรมที่เอื้อให้เราได้วางใจอย่างสงบ สามารถอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสอดคล้อง ฝ้ามองอยู่ด้วยใจที่ไม่รุ่มร้อน แต่มีสติพิจารณาเมื่อเห็นสิ่งควรทำจึงทำ

5.3) ภาวะของพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร เป็นธรรมที่เป็นที่อยู่ของจิตใจ (สมเด็จพระญาณสังวร, 2520) เป็นคุณภาพของจิตที่มีเมตตา และจาคะ เป็นพื้นฐาน กล่าวคือเป็นธรรมที่เป็นกุศลสาธารณะจิต เป็นภาวะจิตที่ปราศจากซึ่งโทสะ (อโทสะ) และปราศจากโลภะ (อโลภะ) เกิดเป็นสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา (พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, การสื่อสารส่วนบุคคล, 18 ตุลาคม 2559) คือเมื่อบุคคลมีพรหมวิหาร 4 เป็นอารมณ์ เป็นที่ตั้งในจิตใจแล้ว จะนำมาซึ่งสภาวะจิตที่ยินดี เป็นสุข หรือเฉย ๆ แต่เมื่อใดที่บุคคลเกิดทุกขเวทนา ความรู้สึกขุ่นมัว โกรธเคือง ขัดใจ อันเกิดจากการไม่ได้รับในสิ่งที่ตนปรารถนา อันไปด้วยอารมณ์แห่งโลภะ และโทสะ ผู้ปฏิบัติพึงควรพิจารณาภาวะอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ให้ชัดเจน เนื่องจากในขณะจิตหนึ่งนั้น อารมณ์มีการกระเพื่อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอทั้งไปในทางที่เป็นกุศลจิตและอกุศลจิต ด้วยเหตุนี้การฝึกพรหมวิหาร นั้นจึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน หากไม่ศึกษาให้ชัดเจนแล้วง่ายต่อการที่จะเข้าใจคลาดเคลื่อน และนำไปสู่การปฏิบัติที่นำมาซึ่งความทุกข์ความขุ่นเคืองใจ แทนที่จะเกิดความสุขสงบ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการทบทวนวรรณกรรมที่อธิบายถึงสภาวะใจที่เจริญธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหาร พบว่าพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค (พระพุทธโฆษาจารย์, 2555) ได้อธิบายขยายความไปสภาวะใจที่มีความใกล้เคียงกับหลักธรรมในพรหมวิหาร 4 หากไม่สังเกตอย่างถี่ถ้วนก็จะนำไปสู่ความทุกข์ขุ่นใจ สภาวะเช่นนี้เรียกว่าข้าศึกใกล้ คือใกล้เคียง ง่ายต่อสภาวะใจจะเปลี่ยนจากกุศลจิตไปสู่อกุศลจิต และอาจ

นำไปสู่ภาวะตรงข้ามกับพรหมวิหารธรรม หรือที่เรียกว่าข้าศึกไกล คือสภาวะใจที่เป็นด้านตรงข้าม เป็นสภาวะใจของอกุศล หากมีสภาวะใจเช่นนี้แล้วบุคคลจะไม่สามารถมีกุศลธรรมในด้านนั้น ๆ ได้เลย เพื่อให้การบ่มเพาะสภาวะใจแห่งพรหมวิหารนี้ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงได้นำเอาสภาวะดังกล่าวเข้ามาร่วมพิจารณา พร้อมทั้งยกตัวอย่างในชีวิตประจำวัน และตัวอย่างภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดอาจต้องเผชิญเพื่อให้เกิดความชัดเจนในธรรมข้อนั้น ๆ มากยิ่งขึ้น ดังนี้

5.3.1) ภาวะเมตตา

เมตตา คือภาวะของจิตที่มีเอื้อโยไมตรี คิดเกื้อกูล ความปรารถนาอยากทำให้ผู้อื่น เกิดสุข มีอาการแสดงออกด้วยสีหน้าที่สงบแจ่มชื่น ปราศจากความมุงร้าย (สมเด็จพระญาณสังวร, 2520)

เมตตา หรือภาวะจิตที่มีความรัก ปรารถนาให้เป็นสุข นับเป็นภาวะธรรมดาที่บุคคล มีต่อตนเองและคนที่รัก หากแต่พิจารณาให้ดีจะพบว่ายังเจือด้วยราคะสีเนหาอยู่ เมตตา พรหมวิหารจึงเป็นธรรมที่เกื้อกูล ให้บุคคลยกระดับปรับปรุงความรัก ปรารถนาสุขดังกล่าวให้เป็นเป็นเมตตาอันบริสุทธิ์ ที่แผ่ออกไปอย่างกว้างขวาง มีจำกัดอยู่เฉพาะตน และพรรคพวก เท่านั้น เมื่อใจมีความปรารถนาดีเช่นนี้แล้วก็จะทำให้ปราศจากจิตที่อาฆาตพยาบาท คิดทำร้าย และปราศจากจิตที่เป็นราคะสีเนหา คิดครอบครอง (สมเด็จพระญาณสังวร, 2520)

อย่างไรก็ตามในการดำเนินชีวิต เรามักพบว่าหลายครั้งที่เราเกิดความรู้สึกเมตตา ความปรารถนาดี ปรารถนาให้ตนเอง หรือผู้อื่นเป็นสุขนั้น กลับนำมาซึ่งความร้อนใจ กระทบกระวายใจ ทั้งนี้เนื่องจากภาวะเมตตาที่เกิดขึ้น เป็นเมตตาที่เจือด้วยราคะ สาเหตุที่เมตตา ถูกเจือหรือแปรเปลี่ยนไปเป็นราคะได้โดยง่ายนั้น เป็นเพราะมีส่วนที่ใกล้เคียงกัน นั่นคือการมองว่ามุ่งประโยชน์เหมือนกัน แตกต่างที่เมตตาที่ประกอบด้วยปัญญาจะปรารถนาสุขประโยชน์ที่จริงแท้ สุขที่ยั่งยืน ไม่เป็นไปด้วยความร้อนใจ เป็นสุขเป็นประโยชน์ตามเงื่อนไขปัจจัยของสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ในขณะที่เมตตาที่เจือด้วยราคะนั้น แม้จะยังเป็นความปรารถนาให้เกิดประโยชน์สุข แต่อาจแปรเปลี่ยนเป็นความปรารถนาอยากให้อายุยืนยาวโดย ประโยชน์สุขที่ปรารถนานั้น เป็นความอยากที่มุ่งให้ตนสนใจ ราคะ จึงเป็นข้าศึกไกลของเมตตาพรหมวิหาร ที่หากผู้ฝึกไม่เท่าทันแล้วอาจชักนำซึ่งศัตรูไกล นั่นคือความพยาบาท คำว่า

พยาบาลนี้ สมเด็จพระญาณสังวรได้ขยายความเพิ่มเติมว่ามีความหมายตั้งแต่เบาบาง ไปจนถึงหยาบซำกล้าแข็ง ที่เป็นเบื้องต้นก็ได้แก่ ปฏิฆะ คือความขัดอกขัดใจ กระทบกระทั่งจากการประสบกับอารมณ์ที่ไม่เป็นอย่างไร ความอึดอัดคับข้องใจ ไม่ปรารถนา นำไปสู่ความโกรธหรือโธษะ นำไปสู่โทษะ ความประทุษร้ายในใจ และความพยาบาล ปองร้าย มุ่งร้าย

ตัวอย่างในชีวิตเช่น ความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีที่พ่อแม่มีต่อลูก อาจแสดงออกด้วยการเลี้ยงดู เกื้อกูล ส่งเสริมให้ลูกได้เจริญเติบโต มีความสุข ความเจริญก้าวหน้าในชีวิต โดยพ่อแม่มิได้เอาความสุข หรือความปรารถนาของตนเข้ามาครอบครอง (ราคะ) หรือบีบคั้นให้เป็นอย่างใจตัว (โลภะ) แต่เป็นความสัมพันธ์ที่ส่งเสริมเกื้อกูลด้วยเมตตา และไม่เข้าไปก้าวก่ายจัดการด้วยความเข้าใจในอุเบกขา หากไม่แล้วความเมตตาของพ่อแม่จะกลายเป็นความเมตตาที่ก่อทุกข์ ก่อให้เกิดโทษะ ความขุ่นเคืองเมื่อลูกไม่เป็นอย่างไรใจตน

เช่นเดียวกับการปฏิบัติงานการบริการศึกษานั้น นักจิตวิทยาการศึกษาผู้เจริญเมตตา ย่อมมีความปรารถนาดีกับผู้มาปรึกษา ปรารถนาให้ผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจ ตระหนักรู้ในตนเอง มีความสุขในชีวิต หากเมตตาของนักจิตวิทยาการศึกษานี้เจือด้วยราคะ ความสเนหา ก็อาจนำไปสู่ความรักใคร่ เอ็นดู คิดปรารถนาครอบครอง นำไปสู่การประพฤติที่ผิดจรรยาบรรณ และไม่เอื้อประโยชน์ที่แท้กับผู้มาปรึกษา หรืออีกแง่หนึ่งหากความปรารถนาดีของนักจิตวิทยา เจือด้วยราคะ ความปรารถนาที่บีบคั้น อยากจะให้ผู้มาปรึกษามีความสุขอย่างใจตน ก็ย่อมพยายามที่จะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาคิดเห็นอย่างใจตน เพราะเข้าใจว่านั่นคือความสุขที่ผู้มาปรึกษาควรจะเป็น และเมื่อผู้มาปรึกษาไม่คิด เข้าใจหรือเห็นอย่างนี้นักจิตวิทยาการศึกษาปรารถนาก็จะนำมาสู่ความขุ่นข้องหมองใจ ความอึดอัดคับใจของนักจิตวิทยาการศึกษา และอาจนำมาสู่ความขุ่นเคืองต่อผู้มาปรึกษาได้ ซึ่งภาวะความขุ่นเคืองนี้จะป็นข้อเสียที่ไม่อาจทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาเมตตาแก่ผู้มาปรึกษาได้

นอกจากนี้ในฐานะของผู้นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติจำเป็นต้องเจริญเมตตาแก่ตนเองด้วย กล่าวคือต้องมีใจที่ปรารถนาดี อยากทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตน โดยแท้ ในที่นี้อาจเป็นความปรารถนาให้ตนมีความก้าวหน้าในการศึกษา หาความรู้ และพัฒนาตนในการให้บริการ เป็นความปรารถนาให้ตนก้าวหน้าตามเหตุปัจจัย มิใช่เป็นไปเพื่อ

สนองความต้องการ หรือความคาดหวังที่มาจากใจที่กดดันบีบคั้น ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่าง การฝึกหัดปฏิบัติงานให้บริการ เป็นความกดดัน ความคาดหวังที่จะให้ตนปฏิบัติงานได้ดี ได้ สมบูรณ์โดยมีเกณฑ์ในใจ ภาวะเช่นนี้ไม่อาจถือว่าเป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ หากแต่เจือด้วยโลภะ คือปรารถนาให้ตนเป็นดั่งใจตน ไม่ใช่การอยู่กับตนเองด้วยเมตตาในทุกขณะ หากแต่มีการ ประเมินและอยากให้เป็นอย่างใจตน เมื่อเห็นว่าตนไม่สามารถทำอย่างที่ตนต้องการได้ ก็เกิด โทสะ ความขุ่นเคือง คัดค้าน กัดดันตน ภายในใจก็ขุ่นมัว อยู่กับความความอยากของตน นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ตกอยู่ในภาวะเช่นนี้จะไม่อาจได้ยินเสียงของผู้มาปรึกษาได้อย่าง เต็มที่ เพราะเสียงที่ชัดเจนที่สุด คือความปรารถนาให้เป็นดั่งใจตน ในทางกลับกันหาก นักจิตวิทยาการปรึกษามีเมตตาต่อตนเองแล้ว ย่อมอยู่กับตนเองด้วยใจที่สงบ ในกระบวนการ ฝึก หรือทำงานก็สามารถอยู่อย่างเข้าใจ ไม่เร่งเร้า ความคาดหวังก็จะไม่เข้ามารบกวนการอยู่ กับผู้มาปรึกษาทำให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถอยู่กับผู้มาปรึกษาได้อย่างเต็มที และอยู่ กับตนด้วยใจที่สงบ

5.3.2) ภาวะกรุณา

กรุณา คือ ภาวะของจิตที่หวั่นไหวเนื่องจากการรับรู้ถึงความทุกข์ของผู้อื่น เกิดความ ปรารถนาที่จะช่วยเหลือ ปลดปล่อยทุกข์ให้หมดไป ด้วยใจยินดีที่จะช่วยเหลือ มีอาการ คือ ไม่นิ่งดูตาย เกิดความขวนขวายที่จะช่วยเหลือ โดยไม่คิดเบียดเบียนซ้ำเติม (สมเด็จพระญาณ สัจวร, 2520)

กรุณา หรือภาวะจิตที่ต้องการให้พ้นจากความทุกข์ นับเป็นภาวะธรรมดาที่บุคคลมี ต่อตนเองและคนที่ตนรัก หากพิจารณาให้ดีจะพบว่าบางครั้งความกรุณานั้นนำมาสู่ความทุกข์ ใจ บีบคั้นอยากให้ตน หรือคนที่รักพ้นทุกข์ นั้นแสดงว่าเป็นกรุณาที่ บุคคลได้รับรู้ถึงความ ทุกข์ ความลำบากของสรรพสิ่ง โดยปราศจากปัญญา หรือความเข้าใจในชีวิตเป็นตัวกำกับ แล้ว ก็เกิดความอึดอัดขัดใจ ไม่ปรารถนาที่จะเห็นความทุกข์นั้น นำมาซึ่งความเศร้าโศกเสียใจ โทมณัส อันเป็นข้าศึกใกล้ที่ทำให้บุคคลสิ้นไหวไปกับความทุกข์นั้น และโทมนัสนั้นมีอย่างยิ่ง จนบุคคลไม่อาจอยู่ร่วมกับความทุกข์ได้โดยสงบ ต้องการที่จะพ้นทุกข์จนนำมาซึ่งวิหิงสาอัน เป็นข้าศึกไกล คือความคิดเบียดเบียนตน หรือผู้อื่นเพื่อให้พ้นจากทุกข์นั้น ทั้งนี้เกิดจากภาวะ

ใจที่คับแคบ มุ่งต้องการเพียงเพื่อให้ตน และผู้เป็นที่รักพ้นจากความทุกข์ โดยละเลยว่าผู้อื่นก็มีทุกข์และปรารถนาที่จะพ้นทุกข์เช่นเดียวกัน การพ้นทุกข์ในลักษณะนี้เป็นการพ้นจากภาวะทุกข์หนึ่งไปสู่การสร้างทุกข์ใหม่ ไม่ใช่การพ้นจากทุกข์ที่แท้ กรุณาจึงเป็นธรรมที่เกื้อกูล ให้บุคคลได้นำภาวะ ความปรารถนาดี ปรารถนาที่จะช่วยเหลือนี้ได้ขยาย ให้เกื้อกูลได้กว้างขวาง (สมเด็จพระญาณสังวร, 2520) สงบระงับจากความเศร้าหมอง แต่เห็นถึงความยินดีที่ได้เกื้อกูล ปราศจากความคิดเบียดเบียน

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน เช่นความกรุณาของพ่อแม่ที่มีต่อลูก เมื่อรับรู้ว่าคุณเป็นทุกข์ผิดหวัง อาจจะผิดหวังในการเรียน หรือความรัก เมื่อพ่อแม่เห็นลูกผิดหวังเสียใจแล้ว ย่อมอยากเกื้อกูล ช่วยเหลือให้ลูกคลายจากความเศร้าหมองนั้น ด้วยการดูแลเอาใจใส่รับฟัง ให้ความรักและกำลังใจ โดยมีได้ปล่อยให้ความโหม่นเศร้าหมองที่พ่อแม่มี ด้วยความเข้าใจไม่ปรารถนาที่จะเห็นลูกทุกข์ มาเบียดเบียนกล่าวโทษ โกรธแค้นครูผู้สอน หรือคนรักของลูก หรือแม้แต่เบียดเบียน ไม่ยอมรับให้ลูกทุกข์หรือเสียใจได้ ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากการที่พ่อแม่ไม่เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ของความทุกข์

เช่นเดียวกับการปฏิบัติงานบริการการศึกษา ที่นักจิตวิทยาการศึกษาต้องรับรู้ถึงความเศร้าหมอง ความทุกข์ และความยากลำบากที่ผู้มาปรึกษาต้องเผชิญ การรับฟังและอยู่กับผู้มาปรึกษาย่อมก่อให้เกิดความเข้าใจ และมีความปรารถนาที่จะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาผ่อนคลายจากความทุกข์นั้นด้วยใจที่กรุณา หากแต่ความกรุณาที่เจือด้วยโลภะ อาจทำให้เกิดความทุกข์โหม่นส จนไม่อาจอยู่กับผู้มาปรึกษาด้วยใจที่สงบได้ และหากทุกข์นั้นไม่สามารถปลดเปลื้องหรือเบาบางไป พร้อมกับถูกเร่งเร้าด้วยความทุกข์โหม่นส ความกรุณานี้ อาจถูกแทนที่ด้วยวิหิงสา เกิดความเอนเอียง ซัดใจ ตำหนิบุคคลแวดล้อม หรือเหตุปัจจัยอื่นของผู้มาปรึกษาที่มีส่วนให้ผู้มาปรึกษาเป็นทุกข์ นำไปสู่การมุ่งแก้ปัญหาที่ปัจจัยแวดล้อมแทนที่จะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สำรวจ และจัดการใจตนเอง

ในฐานะของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดเองนั้น การเจริญความกรุณาก็มีความสำคัญมาก ทั้งนี้เนื่องจากการบริการศึกษานั้น ตัวตนของนักจิตวิทยาการศึกษาถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดความชัดเจนในเรื่องราวของตนนำมาสู่การปฏิบัติต่อตนเองและชีวิตอย่างเหมาะสม การบริการศึกษานั้น เป็นงานที่ต้องรับฟัง และ

สัมผัสกับความทุกข์ของผู้มาปรึกษา เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความทุกข์ ทั้งทุกข์อันเกิดจากการเข้าไปรับรู้เรื่องราวความทุกข์หรือเรื่องราวที่สะเทือนใจ และทุกข์อันเกิดจากความปรารถนาที่จะช่วยเหลือให้ผู้มาปรึกษาปลดปล่อยจากความทุกข์เหล่านั้น แต่ไม่สามารถทำได้อย่างที่ใจปรารถนา เกิดเป็นความรู้สึกเศร้าหมอง เสียใจที่ไม่สามารถช่วยผู้มาปรึกษาได้ อาจนำมาสู่การเบียดเบียนตนเอง ต่ำหนีนในข้อบกพร่องของตนเอง เกิดความกดดันบีบคั้นใจ ไม่สามารถอยู่กับภวะนั้นได้อย่างสงบ

นอกจากนี้อาจนำไปสู่การเบียดเบียนผู้มาปรึกษาด้วย กล่าวคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจเกิดความรู้สึกชดชดใจ และพยายามอย่างยิ่งที่ให้ผู้มาปรึกษารู้สึกดี จนไม่สามารถอยู่กับผู้มาปรึกษาได้อย่างเต็มที่ การปฏิบัติงานจึงไม่ได้เป็นไปเพียงเพื่อจะแก้กูกูล แต่เป็นไปเพื่อให้ตนรู้สึกสุขสบายใจว่าตนสามารถช่วยเหลือ สร้างความเลื่อมใส หรือให้บริการได้อย่างที่ตนปรารถนา อย่างนี้เป็นความปรารถนาที่ให้ตนพ้นทุกข์ที่เจอไปด้วยวิหิงสา คือเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ในทางกลับกันหากผู้เจริญกรรมาเห็นชัดเจนในความทุกข์ แล้วยอมไม่ปรารถนาให้ตนคลายจากความทุกข์ด้วยใจที่บีบคั้นเร่งเร้า แต่จะกรรมาต่อตนเอง ยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งที่มีความทุกข์ และปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ ลดการคาดหวังกดดันตน แต่พิจารณาข้อบกพร่องนั้นอย่างถึถ้วน นำมาสู่การปรับปรุงแก้ไขด้วยใจที่สงบ โดยมีได้ตำหนิตนเอง ทำให้ความชดชดใจเหล่านั้นไม่เข้ามาบกรวนการอยู่กับผู้มาปรึกษา และเรียนรู้และพัฒนาข้อบกพร่องนั้นด้วยใจที่เป็นสุข จะเห็นได้ว่าความกรรมาที่แท้ นั้นต้องมาพร้อมกับอุเบกขาและสติปัญญา

5.3.3) ภาวะมูทิตา

มูทิตา คือภาวะของจิตที่ยินดีในเมื่อผู้อื่นได้รับความสุข (สมเด็จพระญาณสังวร, 2520) ความสุขในที่นี้เป็นสุขที่ควรเสพ เป็นสุขอันเกิดจากคุณงามความดี (พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 พฤศจิกายน 2559)

มูทิตา หรือภาวะจิตที่ยินดีต่อความสุข ความสำเร็จนี้ นับเป็นภาวะธรรมดาที่บุคคลพึงมีต่อตนเองและคนที่ตนรัก อย่างไรก็ตามหากไม่เท่าทันในความยินดีนี้แล้ว จากภาวะมูทิตา อาจแปรเปลี่ยนเป็นโสมนัส อันเป็นข้าศึกใกล้ได้โดยง่าย กล่าวคือ ในขณะที่พลอยยินดี

นั้นก็เกิดความปรารถนาที่จะรื่นเริง หรือสนุกสนานยินดีว่าตนพลอยได้ดี ส่วนนี้ได้ขยับจากมุทิตาที่ยินดีในความดีงาม มาเป็นโสมนัส อันเกิดจากความปรารถนาที่มุ่งมาตอบสนองความต้องการ (โลภะ) ของตนแล้ว มุทิตา จึงเป็นธรรมที่เกื้อกูลและขยายใจที่แคบยินดีแต่กับตน หรือพวกพ้องของตน ไปสู่ความยินดีกับผู้อื่น ไม่เกิดอวดดี ความไม่ยินดียินร้ายรวมไปถึงความริษยา อันเป็นข้าศึกไกลของมุทิตา คือเป็นความริษยาหรือเพิกเฉยในคุณงามความดี ความเจริญของผู้อื่น

ตัวอย่างของการมีมุทิตานั้น เช่นพ่อแม่มีมุทิตาต่อลูก เมื่อลูกเติบโตใหญ่ได้ดีมีความเจริญก้าวหน้า ก็แสดงความยินดี ส่งเสริมในคุณงามความดีนั้น ในทางกลับกันหากมุทิตาแปรเปลี่ยนเป็นโสมนัสแล้วก็อาจจะทำให้พ่อแม่รู้สึกว่าคุณค่าสำคัญ ฉันทเป็นพ่อแม่ของคนใหญ่คนโต พาลคิดไปถึงลาภ ยศ ต่าง ๆ ความคิดสนุกสนานระเริงเช่นนี้ก็ทำให้พ่อแม่ละเลยที่จะยินดีในคุณงามความดีของลูกไป หรือเมื่อเห็นใครได้ดี หรือได้ดีกว่าลูกก็เกิดความริษยา นิ่งเฉยไม่ชื่นชมส่งเสริมความดี อันเป็นการปิดกั้นโอกาสให้ลูกได้สัมผัสเรียนรู้ความดีงามนั้น

ในการให้บริการการศึกษานั้น สัมพันธภาพในการให้บริการเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะเอื้อให้เกิดความเข้าใจ และเอื้อให้กระบวนการศึกษาเป็นไปอย่างราบรื่น นักจิตวิทยาการศึกษาเองต่างมีความมุ่งหวังที่จะเอื้อให้ผู้มาศึกษาเกิดความสบายใจ และเมื่อผู้มาศึกษาเกิดความสบายใจ ผ่อนคลายจากความทุกข์ นักจิตวิทยาการศึกษาเองก็พลอยยินดีกับการก้าวล่วงทุกข์นั้นด้วย แสดงความยินดีในความดีงาม ในการยกระดับจิตใจของเขา เกิดเป็นพลังในผู้มาศึกษาเกิดมุทิตา ยินดีในตน อย่างไรก็ตามหากไม่เท่าทัน ภาวะมุทิตา อาจแปรเปลี่ยนเป็นโสมนัส คือ ความระเริง ยินดี และพลอยคิดว่านี่เป็นความสำเร็จของตน ติดอยู่กับความสุขนั้น พลอยคิดว่าตนจะได้ดีหรือได้ประโยชน์จากการให้บริการ อย่างซัดที่สุดก็เป็นสินจ้าง คำชื่นชม ที่นอกเหนือจากที่ควรจะได้รับ

ในฐานะของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดเองนั้น การเจริญมุทิตาก็มีความสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่หากบุคคลไม่เห็น ละเลย หรือเพิกเฉยในความสุขอันเกิดจากความดีที่ตนได้ทำแล้ว ย่อมไม่ส่งเสริมการกระทำอันดีนั้นให้เกิดขึ้นในใจ เช่นหากนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดมุ่งไปเพียงส่วนที่ตนรู้สึกบกพร่อง โดยไม่ทันได้พิจารณาการทำงานของตนอย่างตรงไปตรงมา จิตไม่เกิดความยินดี ไม่มีความสุขก็นำมาซึ่งความท้อถอย เหนื่อยหน่ายใน

การปฏิบัติหน้าที่ อาจนำตนไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เกิดความรู้สึกไม่พอใจเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี หรือได้ดีกว่าตน อันเป็นการปิดกั้นที่จะส่งเสริม หรือเรียนรู้ในคุณงามความดีของผู้อื่น

5.3.4) ภาวะอุเบกขา

อุเบกขา คือภาวะใจที่มีอาการเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ไม่ว่าจะบุคคลจะอยู่ในภาวะปกติ ประสบความสุขหรือมีทุกข์ ทั้งนี้เนื่องจากความเข้าใจในเบื้องต้นว่าทุกคนมีกรรมเป็นของของตน บุคคลจะประสบสุข หรือผ่อนคลายจากทุกข์ก็เพราะกรรม การกระทำของเขาเหล่านั้น ความเข้าใจนี้จะเอื้อให้บุคคลมีหลักธรรมสามข้อข้างต้นด้วยความเข้าใจ เป็นการวางเฉยได้ เพราะรู้ เพราะเข้าใจความเป็นไปแล้ว ทำให้เมื่อเห็นว่ายังไม่ถึงเวลาก็สามารถวางลงได้ คือ ไม่กระวนกระวายเร่งเร้าให้เป็นอย่างใจตน (สมเด็จพระญาณสังวร, 2520)

ภาวะจิตเป็นอุเบกขา เป็นภาวะที่เกิดขึ้นในเวลาปกติ ไม่มีอะไรมากระทบที่ทำให้ยินดี หรือเศร้าโศก แต่ภาวะเฉยที่เกิดขึ้นในเวลาปกตินี้ อาจเป็นการเฉยที่เจือด้วยความไม่รู้ (อัญญาณ) อันเป็นข้าศึกใกล้ กลายเป็น เฉยเมย เฉยโง่ ความเฉยในลักษณะนี้เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจะแปรเปลี่ยนไปเป็นความยินดียินร้าย กลายเป็นการเปิดโอกาสให้ข้าศึกไกลอันได้แก่ ราคะความชอบใจ หรือปฏิฆะความขัดใจ เข้ามาช่วงชิงพื้นที่ความสงบในใจได้ อุเบกขาจึงเป็นธรรมที่มาก่อกุศลใจให้บุคคลได้สงบอย่างมั่นคง ทั้งในยามที่ไม่มีสิ่งใดมากระทบหรือ มีสิ่งใดมากระทบ ทั้งนี้เป็นความสงบได้ด้วยปัญญา (ญาณ)

ตัวอย่างของการมีอุเบกขานั้น เช่น เมื่อพ่อแม่เห็นว่าลูกโตอยู่ในภาวะที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือเห็นควรว่าลูกควรที่จะฝึกฝนตนเอง ในสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะลูกจะประสบทุกข์ สุข หรือเป็นกลาง ๆ พ่อแม่ก็จะเข้าไปช่วยเหลือตามเหตุปัจจัย ด้วยใจที่สงบมั่นคงเป็นกลาง ไม่เข้าไปก้าวร้าวจัดแจง เป็นการให้พื้นที่ ปล่อยให้ลูกได้เรียนรู้ ด้วยความเข้าใจ ไม่ปล่อยให้ความเมตตา กรุณา หรือมูทิตาที่มีต่อลูกเข้ามาจนเป็นตัวปิดกั้นที่จะให้ลูกได้เติบโต เห็นได้จากตัวอย่างของภาวะธรรมทั้งสามข้างต้น หากไม่มีอุเบกขอันเป็นปัญญา และเกิดเนื่องด้วยปัญญาแล้ว พ่อแม่ก็จะไม่เกิดสุขในการมีภาวะธรรม แต่จะนำมาซึ่งความขัดเคือง ขุ่นข้อง เมื่อลูกไม่เป็นดั่งใจ นำมาสู่ความเศร้าโศก เมื่อลูกประสบทุกข์ นำมาสู่ความระแงเมื่อลูกประสบสุข อย่างไรก็ตามการวางเฉยของพ่อแม่นี้ มิใช่การนิ่งดูตาย หรือ

เฉยเมย แต่เป็นการวางเฉยเมื่อพิจารณาเห็นว่าไม่มีกิจอันมีประโยชน์พึงทำ แต่ไม่ละเลยยังคงเอาใจใส่ ฝ้าคูอยู่ เมื่อมีกิจพึงทำจึงทำ

เช่นเดียวกับการปฏิบัติงานให้บริการการศึกษา ที่นักจิตวิทยาการศึกษาต้องมีความเข้าใจในภาวะอารมณ์ และการเคลื่อนไหวของสภาวะใจ นักจิตวิทยาการศึกษาจึงมีพื้นที่ให้ผู้มาปรึกษาได้เรียนรู้กับสภาวะเหล่านั้นด้วยใจและท่าทีที่สงบ ไม่กระวนกระวาย หรือเร่งเร้าให้ผู้มาปรึกษา ต้องคลายหรือเคลื่อนไปในทิศทางที่ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ละเลย หรือเพิกเฉยต่อความรู้สึกของผู้มาปรึกษา แต่เป็นการเฝ้ามองดู ด้วยใจที่สงบด้วยความรู้ ความเข้าใจในเหตุอันนั้น

ในฐานะของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดเองนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีโอกาส ทั้งนี้เนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่นั้นนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดอาจรับรู้ว่าคุณยังปฏิบัติหน้าที่ได้ไม่เป็นที่พอใจของตน นำมาสู่ความเร่งเร้าบีบคั้นอยากจะทำได้ดีเท่าที่ใจปรารถนา เมื่อเกิดภาวะใจที่ไม่สงบเช่นนี้แล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้า ท้อถอย ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลขาดความเข้าใจในความเป็นเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ หลงคิดว่าตนเองเป็นเหตุหลัก และสามารถควบคุมให้เป็นอย่างไรก็ได้ เมื่อมีสิ่งที่ไม่ปรารถนามากกระทบก็ทำให้ไม่สามารถวางเฉยได้กระเพื่อมไปด้วยความเขื่อนั้น

กล่าวโดยสรุปพรหมวิหาร เป็นคุณภาพใจที่เป็นกุศล กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีใจที่เป็นพรหมวิหาร ย่อมเกิดความสุขที่แท้ อันมีพื้นฐานมาจากความเมตตา และการเสียสละต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ด้วยความเข้าใจในธรรมเป็นองค์ประกอบ เอื้อให้บุคคลอยู่กับตนเอง สังคมและโลกได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่ความปรารถนาในสุขนั้นมุ่งมาที่ตนเองโดยมิได้ประกอบด้วยปัญญา พรหมวิหารก็จะแปรเปลี่ยนจากกุศลไปเป็นอกุศล คือเข้าศึกใกล้ได้ มีราคะ โลภะเป็นต้น ซึ่งภาวะเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและง่ายต่อการเข้าใจผิดเนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดสุข แตกต่างที่เป็นสุขที่ได้ให้ กับสุขจากการได้อย่างใจ ความสุขที่เกิดจากการได้อย่างใจนี้ ถ้าไม่ได้ได้อย่างใจก็นำมาสู่ภาวะที่เป็นเข้าศึกไกล มีโทสะ เป็นต้น

จากความหมายและภาวะของพรหมวิหาร 4 ข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปลงตารางดังตารางที่ 2 ที่แสดงองค์ประกอบและรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

ตารางที่ 2

องค์ประกอบของพรทมิวิหาร 4 และรายละเอียดที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (2555) มาปรับใช้ในบริบทการบริการวิชาชีพจิตวิทยา

หมวด	ความรู้สึกลึกทางบวก			ปัญญา
พรทมิวิหาร	เมตตา	กรุณา	มุทิตา	อุเบกขา
ความหมาย	ความปรารถนาไม่ประสงค์จะสุขแก่คนและสัตว์ มีน้ำใจอยากทำให้เป็นประโยชน์สุข	ความปรารถนาให้เห็นจากทุกๆ หรือแผ่ใจไปรับรู้อุบัติทุกขันธ์	ความยินดีต่อสิ่งดี เมื่อมีความสุข	การวางเฉย ต่อสิ่งที่ยังไม่พร้อม ฝึกดุด้วยใจที่เป็นกลาง
สถานการณ์	เมื่ออยู่เป็นปกติ	เมื่อเห็นว่ามีทุกข์ เดือดร้อน	เมื่อมีความสุข หรือทำอะไรได้ด้วยดี	เมื่อรับผิดชอบ ต่อกรรมที่ทำ
ลักษณะ	เป็นไปด้วยความเกื้อกูลแก่คน สัตว์ทั้งหลาย	เป็นไปด้วยการปลดเปลื้องทุกข์	เป็นไปด้วยความยินดี	เป็นไปด้วยความสงบ เป็นกลางต่อสรรพสัตว์
หน้าที่	น้อมนำประโยชน์ให้เกิดขึ้น	น้อมนำประโยชน์ให้เกิดขึ้น	ไม่ริษยา อิจฉา	เห็นความจริง ความเสมอภาคในสรรพสิ่ง
ผลปรากฏ (ปัจจุปัจภู)	กำจัดความแค้นเคืองให้หมดไป	ไม่เบียดเบียน	ขจัดความริษยา ความไม่ยินดี หรือทนไม่ได้เมื่อผู้อื่นมีความสุข สำเร็จ	ระงับความขัดเคืองใจ เสียใจ และระงับความเคลือบแคลงตาม ดีใจ
เหตุใกล้ (ปทัสฐาน)	เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของสรรพ สัตว์	เห็นภาวะของสรรพสัตว์ที่มีทุกข์	เห็นความสำเร็จของสรรพสัตว์	เห็นภาวะว่าสรรพสัตว์มีกรรมเป็นของตน

หมวด	ความรู้สึกร่องทางบวก			ปัญญา
พรหมวิหาร	เมตตา	กรุณา	มุทิตา	อุเบกขา
สมบัติ (สัมฤทธิ์ผล)	สงบ/ไร้ความแค้นเคืองไม่พอใจ	สงบ / ไร้วิหิงสา	สงบ/ไร้ความริษยา	สงบ/ไม่มีความยินดียินร้าย
วิบัติ (ปฏิบัติไม่สำเร็จ)	เกิดเสนาหา	เกิดความเศร้าเสียใจ	เกิดความสมนุสสนาน	เกิดความเฉยด้วยไม่รู้ (เฉยโง่) เฉยเฉยเฉยเมิน)
ข้าศึกใกล้	ราคะ/สเนหา	โทมนัส คือ ความโศกเศร้าเสียใจ	โสมนัส(ดีใจว่าตนจะพลอยได้ดีด้วย)	อัญญาบุบผา(เฉยไม่รู้เรื่อง เฉยเฉยเฉยโง่)
ข้าศึกไกล	พยาบาท	วิหิงสา คือ ความเบียดเบียน ทำร้ายผู้อื่น	อหิต คือ ความเมตตา ไร้ริษยา	ราคะ (ความใคร่) และปฏิฆะ (ความเคือง) หรือขอบใจและขัดใจ
ตัวอย่าง	เมื่อลูกยังเล็ก แม่ - เมตตา รักใคร่ เอาใจใส่ อนุเคราะห์ ให้เจริญเติบโต	เมื่อลูกเจ็บไข้เกิดมีทุกข์ภัย แม่ - กรุณา ห่วงใยปกป้องรักษา	เมื่อลูกเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวสวยสง่า แม่ - มุทิตา พลอยปลอบปล้ำใจ	เมื่อลูกรับผิดชอบหน้าที่ของตน ขวนขวายอยู่ด้วยดี แม่ - อุเบกขา มีใจนิ่งสงบเป็นกลางวางเฉยคอยดู
ตัวอย่างใน	ปรารถนาให้ผู้มาปรักขามิ	ความปรารถนาที่จะเกิดกุศลให้ผู้	ความยินดีต่อผู้มาปรักขาในกร	ความเข้าใจในความเป็นจริงของโลก
การนิเทศด้วย	ความสุขที่สอดคล้องกับเงื่อนไข	มาปรักขาได้ผ่อนคลายจากความ	ก้าวล่วงทุกข์ ยินดีต่อความดีงาม	และชีวิตไม่หวั่นไหว หรือเพิกต่อ
พรหมวิหาร 4	ในชีวิต	ทุกข์	ที่เขาได้ยกระดับจิตใจ	ความทุกข์ของผู้มาปรักขา

5.4) กระบวนการบ่มเพาะและพัฒนาพรหมวิหาร 4

กระบวนการบ่มเพาะพรหมวิหาร 4 ว่าแท้จริงนั้นต้องประกอบไปด้วยธรรมทั้ง 4 ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เกิดขึ้นพร้อมเพรียงกัน โดยไม่ขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง (พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, การสื่อสารส่วนบุคคล, 18 ตุลาคม 2559; พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543; สมเด็จพระญาณสังวร, 2520)

พระพุทธโฆษาจารย์ (2555) ได้อธิบายถึง ศีล สมาธิ และปัญญา หลักธรรมต่าง ๆ รวมถึงพรหมวิหาร 4 นี้ไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคด้วย โดยได้การฝึกพรหมวิหาร 4 ไว้ดังนี้

เมตตา

พระพุทธโฆษาจารย์ (2555) ได้กล่าวถึงการฝึกเมตตาผ่านการฝึกสติไว้ว่า เป็นความรัก ความปรารถนาอันดี ที่บุคคลพึงจะมีต่อตนเองก่อนเป็นอันดับแรก โดยพระพุทธโฆษาจารย์ ได้อรรถาธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อบุคคลเกิดการยอมรับตนเองได้อย่างลึกซึ้งแล้ว บุคคลนั้นก็จะสามารถยอมรับผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้งเช่นกัน เช่นเดียวกันความเมตตาที่บุคคลส่งต่อให้ตนเองนั้น ก็ย่อมเกิดจากการตระหนักรู้ เข้าใจถึงความทุกข์ของตนเอง และเกิดความรัก ความปรารถนาที่จะให้ตนพ้นทุกข์ หากบุคคลเข้าใจภาวะที่เกิดขึ้นกับตนอย่างถ่องแท้แล้ว ก็ย่อมจะเข้าใจในความทุกข์ของผู้อื่น และนำมาสู่ความรัก ความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ด้วยความเข้าใจว่าผู้อื่นนั้นก็มีทุกข์ ความรัก ไม่ต่างจากตน ใจของบุคคลที่มีเมตตาต่อตนเองอย่างสม่ำเสมอ ก็จะแผ่ขยาย ความเข้าใจ ความรัก ความปรารถนาดีไปยังผู้อื่นด้วยเช่นกัน ความเมตตานี้เป็นความรัก ความปรารถนาดีด้วยใจอันสงบ เป็นกลาง บุคคลสามารถแผ่กระแสของความรักความปรารถนาดีนี้ได้ออกไปโดยไม่จำกัด โดยอาจเริ่มจากผู้ที่เป็นกลาง ๆ เป็นที่รัก และแผ่ขยายออกไปยังบุคคลที่เป็นศัตรู และนำมาซึ่งจิตใจที่ปราศจากความขุ่นเคืองจากความโกรธ ยึดมั่นในทุกข์

กรุณา

การบ่มเพาะความเมตตา นั้นเป็นพื้นฐานที่เอื้อให้บุคคลมีความพร้อมที่จะบ่มเพาะความกรุณาให้เกิดขึ้นในใจ ทั้งนี้เนื่องจากความกรุณา เป็นความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และ

ปรารถนาที่จะให้ผู้ที่ประสบทุกข์พ้นจากความทุกข์ยากนั้น โดยมีได้เจือด้วยความเศร้าหมอง เป็นธรรมชาติของความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตน เข้าใจ ในทุกข์ และเห็นความจริงว่าเราทุกคนต่างประสบทุกข์ ทั้งความทุกข์ทางกาย ทางใจ และ ความทุกข์อันเกิดจากความยึดมั่น เกิดจากความไม่รู้ถึงความจริงของชีวิต ความกรุณาจึงเป็น ความเข้าอกเข้าใจ และความปรารถนาดีที่จะส่งต่อจากบุคคลไปยังผู้อื่นได้อย่างไม่จำกัด

มูทิตา

ความเมตตากรุณาต่อสิ่งมีชีวิตตามธรรมชาติ ก่อให้เกิดความสุข ความรู้สึกยินดีแก่ บุคคล เมื่อตระหนักว่าผู้ที่ตกทุกข์นั้นพ้นจากความทุกข์ยาก หรือมีความสุขในความโชคดีของ พวกเขาเหล่านั้น ความสุขที่บังเกิดขึ้นนี้ก็เป็นตัวบ่มเพาะใจที่มูทิตาให้เกิดแก่บุคคลใน ความสุขของผู้อื่น เป็นความสุขสงบเย็นมากกว่าที่จะเป็น ความสุขที่ตื่นเต้น หัวือหว่า ใจที่มี มูทิตาจะป้องกันมิให้เกิดความรู้สึกอิจฉาริษยา หรือเกลียดชังเมื่อผู้อื่นได้ดี หรือได้ดีกว่าเมื่อ เปรียบเทียบกับตน

อุเบกขา

อุเบกขา เป็น ภาวะใจที่สงบไม่ว่าบุคคลจะประสบกับสิ่งที่เป็นสุข หรือทุกข์ ในพุทธ ศาสนาเชื่อว่าความสุข หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น ขึ้นอยู่ที่รูปแบบความคิด และความตั้งใจที่ บุคคลตอบสนองต่อประสบการณ์นั้น ๆ อุเบกขาจึงเป็นภาวะใจที่ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นกลาง ๆ เป็นภาวะที่เกี่ยวข้องกับปัญญา ความเข้าใจที่ตระหนักรู้ว่ามนุษย์ทุกคน ต่างประสบทุกข์ รวมถึงความปรารถนาที่จะพ้นจากทุกข์ และมีศักยภาพที่จะก้าวพ้นทุกข์นั้น ด้วย อุเบกขาจึงเป็นภาวะที่เกื้อหนุนให้เราเกิดความรู้สึกเมตตา กรุณา มูทิตาต่อสรรพสิ่งได้ อย่างไม่จำกัด ป้องกันมิให้เราเกิดอคติ ความลำเอียงขึ้น รักษาสภาวะใจให้บริสุทธิ์ ตัวอย่างเช่น อุเบกขาเอื้อให้บุคคลไม่หลงยึดติดกับสิ่งอันเป็นที่รัก เกิดเป็นความเมตตาที่ บริสุทธิ์ เอื้อให้บุคคลไม่หวั่นไหวกับความทุกข์สังสาร เกิดเป็นกรุณาที่บริสุทธิ์ และเอื้อให้ บุคคลไม่หลงเปรียบเทียบตนเอง กับผู้อื่น หรือสิ่งต่าง ๆ เกิดความยินดี หรือมูทิตาจิตที่ บริสุทธิ์

พุทธทาสภิกขุ (2517) ได้บรรยายการเจริญพรหมวิหาร 4 ไว้ว่า การเจริญพรหมวิหาร 4 นั้น ต้องทำจิตของตน ให้เหมาะสมที่จะแผ่ คือเริ่มจากละกิเลสก่อน โดยพิจารณาให้เห็นว่า เพราะละกิเลส มีวิชาเป็นต้น อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ บุคคลเมื่อละอวิชชาได้ ย่อมพิจารณาเห็นตนเป็นคนบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งอันเป็นอกุศล เมื่อเห็นตนในความเป็นอยู่อย่างนี้แล้วความปรารถนาก็เกิดขึ้น ครั้นความปรารถนาก็เกิดขึ้นแล้วปฏิบัติก็เกิดขึ้น นามกายก็สงบระงับ เกิดมีความรู้สึกเป็นสุขภายใน ครั้นเมื่อมีสุขแล้วจิตก็ตั้งมั่น จึงแผ่พรหมวิหาร คือแผ่จิตไปสู่ทิศที่หนึ่ง ทิศที่สอง ทิศที่สาม ทิศที่สี่ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องต่ำ ทิศเบื้องขวาง โดยรอบทั่วทุกทิศ ด้วยจิตอันประกอบไปด้วยเมตตา ด้วยจิตอันประกอบไปด้วยกรุณา ด้วยจิตอันประกอบไปด้วยมุติทา ด้วยจิตอันประกอบไปด้วยอุเบกขา เหล่านี้เป็นไปตลอดโลกทั้งสี่ เป็นจิตอันไพบูรณ์ เต็มเปี่ยม เป็นจิตประกอบด้วยความอันใหญ่หลวงไม่มีประมาณ เป็นจิตไม่มีเวร เป็นจิตไม่มีพยาบาท นี้เรียกว่าเป็นจิตที่แผ่พรหมวิหาร กล่าวคือตนเองก็รู้สึกเป็นสุข แล้วก็แผ่ความสุขนั้นไปยังสัตว์ทั้งหลายทั้งไม่มีประมาณ

สมเด็จพระญาณสังวร (2520) ทรงกล่าวถึงการบ่มพรหมวิหารธรรมไว้ โดยแบ่งการบ่มเพาะ ออกตามหลักธรรมทั้ง 4 ดังนี้

เมตตา วิธีการอบรมเมตตานี้ทำได้โดยระมัดระวังใจมิให้โกรธ ขัดเคือง ไปจนถึง อาฆาตพยาบาท เมื่อเห็นภาวะจิตเช่นนั้นก็พยายามสงบระงับ ฝึกหัดที่จะนึกถึงว่าตนมีความปรารถนาให้ตนมีความสุขเช่นไร สัตว์อื่นก็ล้วนต้องการความสุขเช่นนั้น เมื่อเกิดความระลึกถึงเช่นนี้ บุคคลก็จะสงบจากความอาฆาตพยาบาทหลงได้ และทำให้เกิดเมตตริจิต ที่จะแผ่ออกไปแก่สัตว์อื่น ด้วยใจที่มีเมตตา คิดปรารถนาสุขประโยชน์ให้เกิดขึ้น

โดยให้เริ่มจากการแผ่เมตตาเข้ามาในตนเองก่อน เพื่อให้บุคคลได้พิจารณาเห็นด้วยตนเองว่า โทสะ หรือพยาบาทเป็นความทุกข์ ใจที่ละทุกข์ได้เป็นสุข เมื่อใจสงบเย็นแล้วจึงแผ่ไปในผู้อื่น เมตตาจึงเป็นหลักธรรมที่เอื้อให้บุคคลอยู่เย็นเป็นสุข และแผ่ความสงบเย็นนั้นไปถึงผู้อื่นอีกด้วยโดยเริ่มจากคนที่เป็นที่รัก แล้วจึงแผ่ไปในคนที่เป็นคนกลาง ๆ จึงแผ่ไปในคนที่ เป็นศัตรูไม่ชอบใจกัน โดยเว้นคนที่ก่อให้เกิดโรค สะเนหา และคนที่ลวงลับแล้ว

กรุณา วิธีอบรมกรุณา นั้นทำได้โดยระมัดระวังใจมิให้คิดเบียดเบียนใคร ด้วยความเข้าใจ พิจารณาเห็นแล้วว่าเมื่อตนมีทุกข์ ก็ปรารถนาต้องช่วยเหลือให้พ้นจากทุกข์เช่นไร สัตว์

อื่นก็ปรารถนาที่จะพันทุกข์เช่นกัน ส่งผลให้บุคคลฝึกหัดใจไม่ให้นิ่งดูตาย และเกิดความ
 ขวนขวายที่จะปลดเปลื้องทุกข์ของผู้อื่นตามกำลังของตน โดยเริ่มจากฝึกหัดแผ่กรุณาไปยัง
 สรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้วยใจที่ปรารถนาให้พ้นจากความทุกข์

มุทิตา วิธีอบรมมุทิตา คือระมัดระวังใจมิให้ริษยา พิจารณาให้เห็นโทษของความ
 ริษยา เมื่อความริษยาเกิดขึ้นก็พยายามระวังเสีย ด้วยความเข้าใจว่าตนมีความยินดีต่อ
 ความสุข ความสำเร็จเช่นไร ผู้อื่นก็ย่อมยินดีในความสุข ความสำเร็จของเขาเช่นนั้น เมื่อทำ
 มุทิตาจิตให้เกิดขึ้นได้ ก็หัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแก่สัตว์อื่น

อุเบกขา วิธีอบรมอุเบกขา คือระมัดระวังใจมิให้กระเพื่อมไหวด้วยความยินดีในร้าย
 จากสิ่งที่มากระทบ หัดคิดถึงกรรมและผลของกรรม หัดคิดวางลงไปในแก่กรรม เมื่อทำจิตให้
 อุเบกขาได้ก็หัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแก่สัตว์อื่น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552) ได้อธิบายการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ในพุทธ
 ธรรม ฉบับปรับขยายว่ารวมอยู่ใน หมวดสมาธิหรืออธิจิตตสิกขา ด้วยเหตุนี้พรหมวิหาร 4 จึงจัดเป็น
 กรรมฐานหมวดหนึ่งในจำนวน กรรมฐาน 40 อยู่ในหมวดพรหมวิหารกรรมฐาน 4 อย่าง หรืออัปป
 มัญญา 4 คือการฝึกอบรมพรหมวิหารโดยน้อมนำเอาหลักพรหมวิหารมาเป็นอารมณ์

จากการอบรมข้างต้นสรุปได้ว่าการอบรมพรหมวิหารนั้นส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่ใจ กล่าวคือ เอา
 ภาวะพรหมวิหารมาเป็นอารมณ์ หรือเฝ้ามองอารมณ์เหล่านั้น อย่างไรก็ตามในการบ่มเพาะพรหมวิหาร 4
 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องบ่มเพาะให้เกิดกระบวนการเรียนรู้
 ในเบื้องต้น ให้เขาได้สัมผัสกับประสบการณ์นั้น ๆ ก่อนที่จะน้อมนำเอาหลักธรรมข้างต้นมาอยู่ใน
 อารมณ์หรือเฝ้าสังเกตได้ (พระครูธรรมธรครชิต คุณวโร, การสื่อสารส่วนบุคคล, 18 ตุลาคม 2559)

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวถึงวิธีการ ขั้นตอนการพัฒนา
 พรหมวิหาร 4 ให้เกิดขึ้นในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้น พบว่าในการบ่มเพาะองค์ความรู้ ความ
 เข้าใจใด ๆ นั้น เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยทั้งปัจจัยหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยภายในนอกใน โดยเฉพาะ
 การเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลให้บุคคลเห็นคุณค่า เกิดศรัทธา และฉันทะ คือ
 แรงจูงใจในการพัฒนาตนในทางที่ดี นำไปสู่ทางที่จะส่งเสริมหรือเอื้อให้เกิดปัจจัยภายในของการ

เรียนรู้ นั่นคือ โยนิโสมนสิการ อันเป็นปัจจัยที่จะเอื้อให้บุคคลเกิดปัญญาในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง นำมาสู่การน้อมนำตนไปในทางที่เป็นประโยชน์ ได้แก่ แนวทางปฏิบัติที่เป็นกุศลในที่นี้คือ พรหมวิหาร 4

ภาวะพรหมวิหาร 4 อันได้แก่ ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีวิธีการบ่มเพาะที่หลากหลาย และเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับภาวะอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญญา อาจกล่าวได้ว่าพรหมวิหาร 4 นั้นจะเป็นพรหมวิหาร 4 ที่นำมาซึ่งกุศลจิต หรือจิตที่ยินดี สงบ ไม่ได้หากปราศจากปัญญา หรืออีกนัยหนึ่งนั้น พรหมวิหาร 4 ก็คือปัญญา ซึ่งเอื้อให้บุคคลเกิดความเข้าใจ มีความคิดเห็นชอบ นำมาสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับตนเอง กับผู้อื่น และกับโลกอย่างถูกต้อง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การบ่มเพาะพรหมวิหาร 4 ผ่านกระบวนการนิเทศ โดยเอื้อให้ผู้รับการนิเทศ สังเกต สำรวจและทบทวนประสบการณ์ในการทำงานกับผู้มาปรึกษา โดยใคร่ครวญให้เห็นถึงภาวะใจของตนเอง ทั้งภาวะใจที่ยินดี หรือปีบคั้น รวมถึงความเข้าใจโลกและชีวิต ผ่านทางอาจารย์นิเทศผู้เป็นกัลยาณมิตรที่เอื้อให้บุคคลได้เรียนรู้ภาวะพรหมวิหาร และชวนให้สังเกต ได้นำเอาภาวะและความเข้าใจในหลักธรรมนี้เข้ามาใคร่ครวญพิจารณา เพื่อให้บุคคลตระหนักในภาวะใจที่ทุกข์ และคลายภาวะใจที่ทุกข์นั้นได้

1. กัลยาณมิตร (Kalyāṇ amittatā)

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ได้อธิบายความหมายของ กัลยาณมิตร ไว้ว่าคือ การเป็นสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี เป็นผู้แนะนำ ที่ปรึกษา และบุคคลแวดล้อมที่ดี มีปัญญาที่จะเป็นแบบอย่าง สนับสนุน ชี้ชวน ช่วยเหลือแนะนำให้มีความก้าวหน้า ใน การศึกษาอบรม การครองชีวิต และการปฏิบัติกิจการงานต่าง ๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546) เป็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิด ปรโตโฆสะที่ดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546) เป็นปัจจัยที่เอื้อให้บุคคลเกิดสัมมาทิฐิ เกิดความคิดที่ถูกต้อง นำไปสู่ปัญญาและความดีงาม

ในการศึกษาครั้งนี้กัลยาณมิตรจะกล่าวถึงมิตรในฐานะของอาจารย์นิเทศ กับ นักจิตวิทยาการศึกษา และนักจิตวิทยาการศึกษาการปรึกษากับผู้มาปรึกษาการศึกษา ผู้วิจัยจึงได้นำเอาหลักธรรมกัลยาณมิตรธรรม 7 (qualities of a good friend) หรือ คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546) มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการนิเทศสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด เพื่อเอื้อให้เกิด ความสัมพันธ์อันดี คุณสมบัติของกัลยาณมิตร หรือมิตรที่ดีนั้นมี 7 ประการ ดังนี้

1. ปิโย (Lovable; Endearing) คือ ความน่ารัก น่าสบายใจ ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ไต่ถาม

2. ครู (Estimable; Respectable; Venerable) คือ ความน่าเคารพ ก่อให้เกิดความรู้สึกอุ่นใจ ปลอดภัย และเป็นหลักที่พึ่งทางใจ

3. ภาวนิโย (Adorable; Cultured; Emulable) คือ ความน่ายกย่อง ในความรู้และภูมิปัญญา เป็นผู้ฝักอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เป็นแบบอย่าง

4. วตตา จ (Being a counsellor) คือ การรู้จักพูดอย่างเหมาะสม รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนเป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วจนกขโม (Being a patient listener) คือ ความอดทนต่อถ้อยคำพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถามคำเสนอแนะ วิพากษ์วิจารณ์ ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว

6. คมภีรณจ กลั กตตา (Able to deliver deep discourses or to treat profound subjects) คือ สามารถอธิบายเรื่องที่ซับซ้อน ยาก หรือลึกซึ้งให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้นไป

7. โน จฏฐาเน นิโยชเย (Never exhorting groundlessly; Not leading or spurring on to a useless end) ไม่ชักนำในอธรรม คือ ไม่แนะนำหรือชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย

จากคุณสมบัติทั้ง 7 ข้อข้างต้นจะเห็นได้ว่า ไม่เพียงแต่เป็นคุณสมบัติของการเป็นกัลยาณมิตรเท่านั้น แต่ยังเป็นคุณสมบัติในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาด้วย กล่าวได้ว่า การให้บริการการปรึกษานั้นคือกระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นกัลยาณมิตรจะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดความงอกงาม ปลอดภัย ก้าวล่วงจากทุกข์ได้ด้วยเช่นกัน

2. โยนิโสมนสิการ (Yonisomanasikàra)

โยนิโสมนสิการ เป็นการกระทำในใจโดยแยกแยะ มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงเหตุตลอดไปถึงผล แยกแยะออกพิจารณาวิเคราะห์ด้วยปัญญาที่คิดอย่างเป็นระเบียบ โดยให้เห็นสิ่งนั้น หรือปัญหานั้นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546) เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อให้เกิดปัญญาและการดับทุกข์ เป็นปัจจัยภายในที่เอื้อให้บุคคลเกิดสัมมาทิฐิ เพื่อขจัดความสงสัย เพื่อเอื้อให้เกิดความคิดเห็นชอบในการดำรงชีวิต โดยโยนิโสมนสิการนั้นมีการวิธีกระทำในใจทั้งสิ้น 10 วิธี คือ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ การคิดแบบสามัญลักษณ์ การคิดแบบอริยสัจ (คิดแก้ปัญหา)

1. การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
2. การคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก
3. การคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
4. การคิดแบบเร้าคุณธรรม
5. การคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน
6. การคิดแบบวิภาษวาท

3. อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นความจริงอันประเสริฐ กล่าวถึงทุกข์ และการดับทุกข์ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยมีละเอียดการดำเนินไปของทุกข์ดังต่อไปนี้

1. ทุกข์ คือ เป็นสภาพที่ทนได้ยาก เป็นภาวะที่บีบคั้น ชัดแย้ง ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ขาดิ ขรา มรณะ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง

2. ทุกขสมุทัย คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ เหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

3. ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับ อวิชชาสิ้นไปหลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ คือนิพพาน

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ ทางที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ได้แก่ มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมงคล 8 นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

4. อิทัปปัจจยตา

อิทัปปัจจยตา หมายถึง ภาวะของการเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยง พึ่งพิงกันของทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น พุทธทาสภิกขุ (2537) ได้กล่าวถึงอิทัปปัจจยตาใจความตอนหนึ่งว่า

อิทัปปัจจยตา มีว่าอย่างนี้ เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป ก็คือส่วนที่เป็นเหตุมี แล้วส่วนที่เป็นผลก็จะมี เมื่อส่วนที่เป็นเหตุดับไป ส่วนที่เป็นผลก็จะดับไป

กล่าวโดยสรุปว่าความเข้าใจในหลักความจริงที่ว่า ทุก ๆ อย่างเกิดจากการประชุมรวมกัน เป็นการแสดงความจริงของภาวะที่ของเหตุและปัจจัยรวมกันแล้วก่อให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งมีลักษณะเกี่ยวโยงกัน มิใช่เป็นสาเหตุในลักษณะที่เป็น Cause and Effect ซึ่งแสดงให้เห็นว่าไม่มีสิ่งใดอยู่ได้ด้วยตัวเอง สิ่งที่ปรากฏอยู่ล้วนแต่เกี่ยวเนื่องกับสิ่งอื่น ๆ อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน (โสริช โปธิแก้ว, 2553ข) และตระหนักได้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยนั้นด้วย มิได้แยกส่วนออกจากสรรพสิ่ง ซึ่งการตระหนักถึงภาวะนี้ย่อมส่งผลให้บุคคลมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นองค์รวม ตระหนักถึงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ อย่างละเอียดลึกซึ้ง เกิดเป็นความระลึกถึง ขอบคุณ และกตัญญูต่อเหตุปัจจัยทั้งหมดที่นำตนมาอยู่ในจุดปัจจุบัน บุคคลจะเห็นในส่วนที่บุคคลสามารถทำได้และทำไม่ได้และทำในส่วนที่บุคคลสามารถทำได้ อย่างเต็มที่ ลดความคาดหวังและความต้องการที่จะให้สิ่งต่าง ๆ เป็นตามที่ต้องการ ด้วยเห็นในอิทัปปัจจยตา ภาวะที่บุคคลเกิดความเข้าใจในลักษณะนี้เรียกว่าเกิด เป็นสัมมาทิฐิ เป็นแสงสว่างนำชีวิตให้ดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องตามธรรมชาติ” (โสริช โปธิแก้ว, 2553ข)

5. ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ มีความหมายว่า ลักษณะ 3 ประการ แห่งสังขารธรรมทั้งหลาย เรียกอีกอย่างว่า สามัญลักษณ์ แปลว่าลักษณะที่ทั่วไป เสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง (พระราชาธิปไตย (ป.อ. ปยุตฺโต), 2528) ประกอบด้วย

1. อนิจจัง คือความไม่คงที่ ไม่ยั่งยืนเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไป มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
2. ทุกขัง ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้อยู่ในสภาพนั้นเปลี่ยนแปลงไป ล้วนมีภาวะของการไม่อยู่คงที่ จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้
3. อนัตตา ภาวะอันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายมีอยู่ในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน จึงทำให้ไม่สามารถที่จะอยู่อย่างโดด ๆ เป็นตัวได้ ไม่มีตัว ไม่มีตนที่จะอยู่ไปตลอดกาล หรือยึดให้เป็นตามความต้องการของเรา ความเข้าใจอันเป็นสัมมาทิฐินี้จะมีส่วนช่วยให้บุคคลเห็นแนวทางที่จะอยู่กับชีวิตท่ามกลางกระแสของความเปลี่ยนแปลงได้อย่างสอดคล้อง (โสริช โพรธิแก้ว, 2553ก; พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

6. สังคหัตถ์ 4

หลักธรรมพรหมวิหาร 4 เพียงลำพังนั้นยังไม่เป็นการกระทำ หรือการแสดงออกทางสังคม ในขั้นของการปฏิบัติจะเป็นธรรมข้อสังคหัตถ์ 4 ซึ่งอยู่ในฝ่ายศีล เป็นธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว ประสานหมู่คนไว้ในสามัคคี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) ประกอบด้วย

1. ทาน คือ การให้ คือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ทั้งในระดับวัตถุ และความรู้ คำแนะนำ
2. ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ คือ วาจาเป็นที่รัก ที่ซาบซึ้งใจ ไพเราะ อ่อนหวาน ทำให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ ประกอบด้วยเหตุผล น้อมนำไปให้เกิดความเชื่อและทำตาม

3. อุตถจริยา คือ การประพฤติประโยชน์ ช่วยเหลือกิจการ ทำประโยชน์แก่สาธารณชน ขวนขวายที่จะช่วยเหลือ และส่งเสริมในทางจริยธรรม

4. สمانัตตตา คือ การทำตนเสมอด้วยปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอ และเสมอในสุขทุกข์โดยร่วมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี

งานวิจัยเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าในต่างประเทศ พบว่ามีการหยิบยกพรหมวิหาร 4 มาศึกษา ในฐานะของตัวแปรที่ช่วยเยียวยาจิตใจ และเพิ่มพูนคุณลักษณะทางบวกของบุคคล โดยส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาและพัฒนาหลักธรรมเมตตา (Mettā; loving-kindness) (Boellinghaus, Jones, & Hutton, 2013; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008; Jazaieri et al., 2013; Shonin et al., 2015) และความกรุณา (Karunā; compassion) (Chapin et al., 2014; Gilbert & Procter, 2006; Lo, 2014; Tirch, 2010) แต่ไม่พบการศึกษาหลักธรรมมุทิตา และหลักธรรมอุเบกขาในงานวิจัยต่างประเทศ (Cheng & Tse, 2015)

การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมเมตตานั้น พบว่าการศึกษาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเพื่อศึกษาผลของการฝึกภาวนาแบบเมตตา ดังงานวิจัยของ Fredrickson และคณะ (2008) ที่นำการภาวนาแบบเมตตา (lovingkindness meditation) มาใช้เพื่อพัฒนาอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในชีวิต ทำการทดลองเป็นเวลา 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 60 นาที ในวัยทำงานจำนวน 139 คน โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึก และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกภาวนาแบบเมตตามีอาการซึมเศร้าลดลง และมีระดับของความสงบ การยอมรับตนเอง และสมาธิเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่มีการฝึกการภาวนาแบบเมตตามีระดับของอารมณ์ทางบวกได้แก่ ความรัก ความสนุกสนาน ความซาบซึ้ง ความพึงพอใจ ความหวัง ความภาคภูมิใจ ความใคร่รู้ อารมณ์ขัน และความเคารพนับถือ จากผลการวิจัยนี้สรุปได้ว่าการฝึกภาวนาแบบเมตตาช่วยเพิ่มพูนความสงบทางใจ การยอมรับตนเอง สัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวก และความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รวมถึงการมีสุขภาพกายที่ดี นำมาสู่ความพึงพอใจในชีวิต ทั้งชีวิตการทำงาน และความสัมพันธ์ทางสังคม ในบริบทของจิตวิทยาการปรึกษา Boellinghaus และคณะ (2013) ได้ศึกษาเอาการภาวนาแบบเมตตามาใช้เพื่อ

พัฒนาการดูแลตนเอง และความกรุณาต่อตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจำนวน 13 คน จากการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูล พวกเขาพบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ผ่านการฝึกการภาวนาแบบเมตตา ทั้งสิ้น 6 ครั้ง ให้ข้อมูลที่น่าสนใจ ใน 5 ประเด็นหลัก ดังนี้ (1) การฝึกภาวนาแบบเมตตามีผลเชื่อมโยงกับการฝึกปฏิบัติงาน (2) การฝึกภาวนาแบบเมตตาส่งผลต่อตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง (3) การฝึกภาวนาแบบเมตตาส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาและครอบครัว (4) การฝึกภาวนาแบบเมตตาทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดภาวะกรุณาในการปฏิบัติงาน และ (5) การฝึกภาวนาแบบเมตตาเอื้อให้บุคคลหล่อหลอม และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า การฝึกภาวนาแบบเมตตาเอื้อให้พวกเขามีการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดความกรุณาต่อทั้งตนเอง และผู้อื่น และมีต่อความสัมพันธ์ในการบริการ รวมถึงมีต่อทักษะการทำงานของตนเองด้วย

ในการศึกษาหลักธรรมด้านความกรุณา พบว่าได้รับความสนใจและมีการศึกษากันอย่างแพร่หลาย ดังเช่นการศึกษาของ Gilbert และ Irons (2004) และการศึกษาของ Gilbert และ Procter (2006) ที่นำเอาแนวคิดความกรุณา พัฒนาเป็นทฤษฎีการบำบัด compassion-focused therapy เพื่อเอื้อให้บุคคลมีการพัฒนาความอ่อนโยน กรุณาต่อตนเอง ในกลุ่มคนที่มีความรู้สึกละอายใจ และการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง นอกจากนี้ยังมีหลายงานวิจัยที่นำเอาความกรุณามาใช้ร่วมในกระบวนการบำบัด และผลการศึกษาพบว่าผู้มาปรึกษาในกระบวนการที่มีความกรุณาช่วยด้วย รายงานความรู้สึกปลอดภัยในการเข้ารับบริการ และเพิ่มพูนความกรุณาให้เกิดขึ้นในตัวผู้มาปรึกษารวมถึงเพิ่มการยอมรับตนเอง อบอุ่นและอ่อนโยนกับตนเองมากขึ้น ลดความรู้สึกละอาย และการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Gilbert & Irons, 2004) อดทนต่อความทุกข์ยาก และมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น (N. B. Allen & Knight, 2005; Gilbert, 2009; Welford, 2010) นอกจากนี้มีงานวิจัยที่นำเอาหลักธรรมด้านความกรุณา มาศึกษาในนักจิตวิทยาการปรึกษา โดย Fulton และ Cashwell (2015) ได้ศึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาในระดับปริญญาโทที่กำลังฝึกประสบการณ์ภาคสนามจำนวน 152 คน ผู้วิจัยได้ทำการติดต่อและเก็บข้อมูลโดยวิเคราะห์ด้วยสถิติวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสติ และความกรุณามีส่วนร่วมอธิบายความแปรปรวนในความร่วมรู้สึก (empathy) และความวิตกกังวล (anxiety) ในนักจิตวิทยาการปรึกษา

อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยที่มีความพยายามที่จะบ่มเพาะพรหมวิหาร 4 ผ่านการภาวนา ดังการศึกษาของ Wallmark, Safarzadeh, Daukantaite, และ Maddux (2013) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกภาวนาตามแนวพุทธ ต่อความเห็นอกเห็นใจ การรับรู้รู้ความทุกข์ การฝึกสติ และความกรุณาต่อตนเอง โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง (20 คน) และกลุ่มควบคุม (22 คน) กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกภาวนา โดยมีระยะเวลาการฝึกครั้งละ 75 นาที ประกอบด้วย การสอนในประเด็นที่เตรียมไว้สำหรับสัปดาห์นั้น ๆ เป็นเวลา 30 นาที ใช้เวลา 10 นาทีให้สมาชิกได้ฝึกสติ จากนั้นจึงฝึกภาวนาในหัวข้อของพรหมวิหาร 4 ที่เตรียมไว้ในสัปดาห์นั้น ๆ เป็นเวลา 20 นาที และใช้เวลา 15 นาทีสำหรับการถามตอบ โดยก่อนการเริ่มการเข้ากลุ่มจะมีการฝึกสติอยู่กับลมหายใจ และมีการให้การบ้านในประเด็นที่เนื่องกับการฝึกในสัปดาห์นั้น ๆ เป็นเวลาติดต่อกัน 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกนั้นมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ คิดถึงผู้อื่น (altruistic) มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และมีการรับรู้ความทุกข์ลดลง มีสติและความกรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Sears และ Kraus (2009) ที่ทำการศึกษาผลของการฝึกภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวล อารมณ์ทั้งทางบวก ทางลบ และความหวัง ในนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 57 คน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ โดยใช้เวลาในการฝึกภาวนาสัปดาห์ละ 15 นาที การฝึกจะเน้นการฝึกภาวนาเมตตา แต่มีเนื้อหาที่ครอบคลุมถึงพรหมวิหาร 4 ด้วย ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกภาวนาแบบเมตตานั้นมีความวิตกกังวล และอารมณ์ทางลบลดลง และมีความหวังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ในประเทศไทย หลักธรรมพรหมวิหาร 4 มักถูกนำมาศึกษาในกลุ่มของผู้บริหาร (นิตยา นิยมวงศ์, 2555; พระปลัดวัฒน์ชัย อภิวัฒน์ (ท้าวสมม), 2558) หรือพัฒนาการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กร (พระไพฑูริย์ เมธิโก (มหาบุญ), 2555; พระมหาสมพงษ์ จันทร์เทศ, 2556) นอกจากนี้จะเป็นการศึกษาที่เกี่ยวกับการพัฒนาและสร้างเสริมเมตตา ผ่านการสอน การฝึกอบรม ดังงานวิจัยของ มารศรี กลางประพันธ์ (2546) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนา พรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธโดยการทำกิจกรรมร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในนักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร จำนวน 78 คน โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมพัฒนาพรหมวิหาร 4 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธ ร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้าน และในส่วนย่อยแต่ละด้าน คือ เมตตา

กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สูงกว่านักศึกษาวิชาชีพรูทที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมพัฒนาวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีนัยสำคัญ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการวิจัยในบริบทของนักจิตวิทยาการศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศ พบว่ามีการศึกษาวิจัยที่นำการศึกษาเชิงจิตวิทยามาใช้ในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 (ปัทมาสน์ อมาตยกุล, 2533) ในนิสิตชั้นปีที่ 4 วิชาเอกการแนะแนว และวิชาโทการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 18 คน แบ่งออกเป็น 2 โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที เป็นระยะเวลาติดต่อกันเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่เข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา มีบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหมวิหาร สูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาการพัฒนาหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ในด้านต่าง ๆ เช่นกัน การศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรมด้านเมตตา พบว่าในประเทศไทยมีการศึกษาและพัฒนากระบวนการเพิ่มพูนเมตตา เช่น การสอน การฝึกอบรม หรือกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวกับเมตตา ดังงานวิจัยของ อัสวิน นันทะแสง (2542, อ้างถึงใน ดลดาว ปุรณานนท์, 2551) ที่ศึกษาการสร้างสื่อการ์ตูนเรื่องความเสียสละ และความเมตตากรุณา ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 15 คน ผลการศึกษาพบว่า สามารถนำหนังสือการ์ตูนเรื่องความเสียสละและความเมตตากรุณาเป็นสื่อการสอนในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ได้ เช่นเดียวกับกับการศึกษาของ ต้องจิตต์ ทะสุวรรณ (2538, อ้างถึงใน ดลดาว ปุรณานนท์, 2551) ที่นำเทคนิคแม่แบบหุ่นมือและ การใช้บทบาทสมมุติมาใช้พัฒนาความเมตตากรุณาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนการัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบหุ่นมือ ในการสอนและกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมุติในการสอนมีความเมตตากรุณาเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่มีความแตกต่างของความเมตตากรุณาทั้งสองกลุ่ม ในบริบทของจิตวิทยาการศึกษาที่มีการศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นสื่อ (ดลดาว ปุรณานนท์, 2551) ในพนักงานจำนวน 28 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองจะเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ส่วนกลุ่มควบคุมอีก 3 จะได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล การสอนมรรคมีองค์แปดรายกลุ่ม และการสอนมรรคมีองค์แปดเป็นรายบุคคลตามลำดับ จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตา และเมตตาเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับสันติภาวะในพนักงาน

นอกจากหลักธรรม เมตตาแล้ว ยังพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรมอุเบกขาด้วย เป็นการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา (ครรชิต แสนอุบล, 2553) ในนิสิตนักศึกษาจำนวน 41 คน โดยกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 จำนวน 14 คน จะเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 13 คนฝึกอานาปานสติในช่วงที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงที่ 2 และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน เป็นจำนวน 7 ครั้งรวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง หลังการทดลองแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับสมาชิกกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 มีคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการทดลอง และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม แต่คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน ในการวัดหลังการทดลองช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงหลังการทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญ และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลองช่วงที่ 2 มีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าหลังการทดลองช่วงที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ โดย คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกยืนยันความเป็นจริงของภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในสมาชิกกลุ่มทดลอง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า พรหมวิหาร 4 และองค์ธรรมที่เกี่ยวข้อง มีการศึกษา และพัฒนาในเกิดขึ้นทั้งในบุคคลทั่วไป และบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพทางจิต เนื่องจากเป็นตัวแปรที่เอื้อให้เกิดอารมณ์ทางบวก เช่นความเห็นอกเห็นใจ ความอบอุ่นอ่อนโยน เกิดความเข้าใจในชีวิต ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และช่วยลดปัจจัยทางลบ เช่น การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ความวิตกกังวล ความ

เศร้ามอง เกิดการพัฒนาวิธีการที่จะบ่มเพาะพรหมวิหาร 4 หรือองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยพัฒนา สุกขาผ่านการสอน และการฝึกสติ การแต่อย่างใดก็ตามยังไม่พบการศึกษาที่พัฒนาพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการศึกษา โดยเฉพาะนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด ซึ่งมีการศึกษาจำนวนมากชี้ให้เห็น ว่าเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงในภาวะอารมณ์ทางลบที่ได้กล่าวในข้างต้น การศึกษาในครั้งนี้จึงมี วัตถุประสงค์ที่จะพัฒนากระบวนการนิเทศซึ่งเป็นเครื่องมือที่มีอยู่ มาพัฒนาร่วมกับแนวคิดพรหม วิหาร 4 เพื่อเอื้อให้เกิดการดูแลนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดทั้งทางด้านทักษะองค์ความรู้ และ ทางด้านสุขภาวะทางจิตใจ เพื่อให้ช่วงเวลาของการบ่มเพาะ และการเรียนรู้นี้เป็นไปอย่างราบรื่นและ มีประสิทธิภาพ

6. การวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Experimental Design)

การวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case experimental design) มีชื่อเรียกที่ หลากหลายตามรูปแบบการทดลองที่แตกต่างกัน อาทิ การวิจัยกลุ่มตัวอย่างเดียว (Single subject design) การวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่าง $n = 1$ ($n = 1$ Design) (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2006) การวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก (Small n design) หรือการวิจัยกรณีเดียว (Single Case research design) เป็นต้น ในกลุ่มตัวอย่างประชากรที่หายาก (Kazdin, 2011) ตั้งแต่ กลุ่มตัวอย่างที่มีเพียงคนเดียว กลุ่มเดียว หรือกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อย เช่น สมาชิกในครอบครัว หรือ กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเฉพาะ มีความอ่อนไหว รวมถึงกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ ส่วนใหญ่มักใช้ใน การศึกษาเชิงพฤติกรรม การวิจัยทางการศึกษา ครูการศึกษาพิเศษ นักสังคมสงเคราะห์ การวิจัยเชิง จิตวิทยา นักจิตวิทยาคลินิก และบุคลากรทางสาธารณสุข (Ray, 2015)

การวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว เป็นระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองรูปแบบหนึ่ง มีต้นกำเนิดมา จากการศึกษาศาสตร์จิตวิทยา ในยุคแรกเริ่มจะพบว่าการทดลองทางจิตวิทยาส่วนใหญ่มักจะเริ่มมา จาก การศึกษากับคนหรือสัตว์เดี่ยว ๆ (single organism) เช่น การศึกษาของ Ebbinghaus ในปี 1885 ทำการศึกษาทดลอง เรื่องความจำ (forgetting curve) และการศึกษาของ Skinner ในปี 1938 ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับรางวัลเงื่อนไข การกระทำ (Operant Conditioning) ให้หนูทดลอง โดยได้พัฒนาวิธีการวิเคราะห์พฤติกรรม (Analysis of Behavior) ที่ถือได้ว่าเป็นรากฐานของการวิจัย เชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Christensen, 2007) ในปัจจุบันระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงทดลอง

แบบกรณีเดียว นิยมนำมาใช้ในการวิจัยเชิงทดลองเพื่อประเมินประสิทธิภาพของ intervention โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ (Kazdin, 2011) ส่วนการศึกษาทางด้านจิตวิทยาการศึกษานั้นพบว่ามีการวิจัยเพียงบางส่วนที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Kazdin, 2011) อย่างไรก็ตาม Ray (2015) ได้เขียนถึงวิธีการนำเอาระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา ตั้งแต่การออกแบบการวิจัย ประเด็นที่ควรคำนึงถึง รวมถึงการวิเคราะห์ผลข้อมูล เพื่อขยายมุมมอง และเครื่องมือในการศึกษาทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาในกว้างขึ้น โดยวัตถุประสงค์หลักของการวิจัยมุ่งเน้นไปที่กลไกการเปลี่ยนแปลงภายในของกลุ่มตัวอย่างที่เกิดขึ้นระหว่าง หรือภายหลังการเข้ารับ intervention (Gallo, Comer, & Barlow, 2013)

6.1 ลักษณะของการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว

การวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว เหมาะสำหรับการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนน้อย หรือเข้าถึงได้ยาก ตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป ไม่เกิน 10 คน (Smith & Osborn, 2004) การเก็บรวบรวมข้อมูล จะทำโดยการวัดประเมิน หรือสังเกตอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้การวัดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง (Repeated Measures) หลาย ๆ ครั้งในช่วงเวลาต่าง ๆ กัน ได้แก่ ช่วงระยะเส้นฐาน ช่วง Intervention หรือช่วง Treatment โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจะดำเนินการวิเคราะห์ ข้อมูลโดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์นั้น มักเป็นสถิติที่ไม่ซับซ้อน และนำเสนอข้อมูลเป็นกราฟ และแยกนำเสนอเป็นรายบุคคล

6.2 ประเภทของการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว

การวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว มีการใช้สัญลักษณ์ในการกำหนดระยะเวลาของการเก็บข้อมูล ตามรูปแบบของการวิจัย โดยมักกำหนดตัวอักษร A แทน ระยะเส้นฐาน (Baseline) และ B แทน ระยะที่มีการให้ Intervention โดยรูปแบบพื้นฐานที่มีการนำมาใช้ในการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว มี 3 รูปแบบ ได้แก่

1) รูปแบบการจัดกระทำอย่างเดียว (B: Intervention Only Design) การทดลองแบบนี้เป็นแบบง่ายที่สุด ไม่มีเส้นฐาน นักวิจัยดำเนินการให้ Intervention แล้วบันทึกผลการทดลองจึงไม่เป็นการทดลองที่สมบูรณ์

2) รูปแบบเส้นฐานและการจัดกระทำ (A-B: Baseline and Intervention Design) เป็นการทดลองที่มี 2 ระยะ คือระยะเส้นฐาน (A) และระยะการให้ Intervention (B) โดยทำการวัดพฤติกรรมตลอดระยะเวลาทั้ง 2 ระยะ

3) รูปแบบการระงับวิธีการจัดกระทำ (A-B-A: Withdrawal Design) เป็นรูปแบบที่ให้ผลดีกว่า 2 แบบข้างต้น โดยมีการเพิ่มช่วงที่ 3 ขึ้นมาจากรูปแบบ A-B เป็นการระงับการให้ Intervention หรือระยะคงไว้ของพฤติกรรม (Maintenance of Behavior)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ได้ออกแบบวิธีวิจัยแบบ ชนิด A-B เนื่องจาก กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นกระบวนการเรียนรู้ ที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเกิดการเรียนรู้ต่อได้ แม้จะสิ้นสุดกระบวนการนิเทศแล้ว ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลในระยะติดตามผล (follow up) เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงภายหลังการยุติกระบวนการนิเทศ (Meany-Walen, Davis-Gage, & Lindo, 2016)

6.3 การวิเคราะห์ และนำเสนอข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูลของ Single Subject Design จะเป็น นำเสนอข้อมูลแบบกราฟและการบรรยายลักษณะความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมตามกราฟ เรียกว่า “Graphical Analysis” หรือ “Visual Analysis” การนำเสนอข้อมูลด้วยแผนภูมิ แผนภูมิที่แสดงพฤติกรรมทั้งช่วง A (Baseline) และ ช่วง B (Intervention) โดยพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของคะแนน จากการคำนวณด้วยวิธีการ Level comparison (Meany-Walen et al., 2016) โดยคำนวณจากการนำเอาค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนในแต่ละระยะมาเปรียบเทียบ เพื่อดูแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงคะแนน ในขั้นนี้จะพิจารณาเปรียบเทียบใน 2 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 เปรียบเทียบระหว่างระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) กับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เพื่อพิจารณาว่าภายหลังการเข้าร่วมการนิเทศนั้น กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนในแต่ละตัวแปรอย่างไร

ช่วงที่ 2 เปรียบเทียบระหว่างระยะติดตามผล (Follow up) กับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เนื่องจากการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นั้นเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมเกิดกระบวนการเรียนรู้ และนำไปปรับใช้ในการทำงาน และในชีวิตประจำวัน ดังนั้นแม้จะยุติกระบวนการนิเทศแล้ว แต่ความเข้าใจ และกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นย่อมมีแนวโน้มที่จะคงอยู่

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างระยะดังกล่าว เพื่อพิจารณาว่าภายหลังการยุติกระบวนการนิเทศ กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนในแต่ละตัวแปรอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline)

การวิเคราะห์ขนาดอิทธิพล (Effect Size)

ในการวิเคราะห์หาขนาดอิทธิพลในการศึกษา Single Subject Design นั้นมีวิธีการที่หลากหลาย และยังคงเป็นที่ถกเถียงกันถึงรูปแบบวิธีการวิเคราะห์ที่เหมาะสม อย่างไรก็ตามในปัจจุบันมีวิธีการในการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นที่นิยม และมักนำมาใช้ในการศึกษาวิจัยแบบ Single Subject Design เช่น Percentage of no overlapping data (PND) (Scruggs, Mastropieri, & Casto, 1987), Pearson's phi (Parker, Hagan-Burke, & Vannest, 2007) และ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) เป็นต้น

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการคำนวณขนาดอิทธิพลโดยใช้ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) เนื่องจากเป็นวิธีการคำนวณที่มีการนำข้อมูลที่ได้มาใช้มากกว่าที่การคำนวณขนาดอิทธิพลด้วยวิธีอื่น เช่น PND รวมถึง PEM นั้นง่ายต่อการนำเสนอข้อมูล รวมถึงสามารถทำความเข้าใจ และตีความได้อย่างตรงไปตรงมา (Vannest & Ninci, 2015)

การคำนวณคะแนน PEM ขั้นตอนแรกคำนวณโดยใช้ค่ามัธยฐานในช่วงของ baseline ยกตัวอย่างเช่น ข้อมูลในช่วง baseline คือ 4, 3 และ 5 ซึ่งให้ค่ามัธยฐานเท่ากับ 4

ขั้นตอนที่สองคือพิจารณาค่าคะแนนแต่ละครั้งของการวัดในช่วง intervention เช่น ข้อมูลในช่วง intervention คือ 2, 1, 2, 1, 3, 0 และ 2 จะเห็นได้ว่าข้อมูลในช่วง intervention ในทุกครั้งของการวัด (ทั้งหมด 7 ครั้ง) ในการพิจารณาคะแนนที่ได้ดูจากทิศทางของคะแนนที่ต้องการวัด กล่าวคือ หากเป้าหมายของการให้ intervention คือต้องให้คะแนนที่วัดได้มีค่าลดลง ผู้วิจัยจะนับเอาครั้งของการวัดที่ค่าคะแนนในช่วง intervention ที่มีค่าต่ำกว่าคะแนนค่ามัธยฐาน มาเทียบอัตราส่วนกับจำนวนของข้อมูลจากการวัดทั้งหมด โดยในตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่าข้อมูลในช่วง intervention มีค่าน้อยกว่าค่ามัธยฐานในช่วงของ baseline (Median= 4)

ขั้นที่ 3 คือการคำนวณ PEM โดยนำเอาจำนวนข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนา (ในตัวอย่างนี้คือ คะแนนลดลง) หารจำนวนข้อมูลทั้งหมดในช่วง intervention จะได้ค่า PEM จากตัวอย่างในขั้นที่หนึ่งและสองค่า PEM ที่ได้ก็จะเท่ากับ $7/7 = 1.00$ (100%)

ขั้นที่ 4 การแปลผลของขนาดอิทธิพลที่ได้ ในการแปลผลขนาดของอิทธิพลได้มีการกำหนดระดับของขนาดอิทธิพล 4 ระดับดังนี้ (Ma, 2006)

1. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง Intervention ส่งอิทธิพลในระดับสูง (very effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา

2. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วง .70-.89 หมายถึง Intervention ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง (moderate effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา

3. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วง .50-.69 หมายถึง Intervention ส่งอิทธิพลในระดับที่ยังต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป (debatable effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา

4. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วงต่ำกว่า .50 หมายถึง Intervention ไม่ส่งอิทธิพล (not effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา

ดังนั้นในตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่า ค่าขนาดอิทธิพล PEM = 1 นั้นหมายถึง Intervention ในการวิจัยส่งอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ต่อการดำเนินวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ต่อปัญหา และ เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 โดยใช้วิธีการทางสถิติแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) กล่าวคือ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การศึกษาประสิทธิผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

การศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูล ตามระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Experimental Design) (เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ ค่อนข้างมีข้อจำกัด ทั้งในแง่ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนิเทศตามมาตรฐานวิชาชีพ ทำให้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างน้อย และในการฝึกประสบการณ์ตามรายวิชานั้น นิสิตที่ฝึกงานต่างเป็นนิสิตที่อยู่ในรุ่น และเข้าชั้นเรียนเดียวกัน หากแยกออกเป็นกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยเกรงว่าจะเกิดการปนเปื้อนของข้อมูล (Contaminated) เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเลือกใช้รูปแบบการศึกษาแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Experimental Design) โดยใช้รูปแบบการเก็บข้อมูลแบบ A-B Follow Up Design (Meany-Walen et al., 2016) เป็นรูปแบบการวิจัย เนื่องจาก กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นกระบวนการเรียนรู้ ที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเกิดการเรียนรู้ต่อได้ แม้จะสิ้นสุดกระบวนการนิเทศแล้ว ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลในระยะติดตามผล (follow up) เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงภายหลังการยุติกระบวนการนิเทศ โดยการศึกษาครั้งนี้มีการเก็บข้อมูลผ่านการทำมาตรวัดซ้ำในช่วงระยะก่อน (6 ครั้ง) ระหว่าง (3 ครั้ง) และหลังการเข้าร่วมการนิเทศ (6 ครั้ง) โดยคะแนนจากมาตรวัดที่ได้จะถูกแปลงเป็นค่าคะแนนมาตรฐาน (T-Score) เพื่อให้ง่ายต่อการนำเสนอข้อมูล และรายงานผลในรูปแบบของกราฟแสดงข้อมูลการเปลี่ยนแปลง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของ

การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของ นักจิตวิทยาการศึกษา การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และปัญหาในนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด

ส่วนที่ 2 การศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการ การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่ ผ่านการเข้าร่วมการศึกษาใน ส่วนที่ 1 ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก โดยใช้แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structure) และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามแนวการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิง คุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis) (Smith, 2015) โดยวิธีการดำเนินการวิจัย ทั้ง 2 ส่วนมีรายละเอียดดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่อยู่ในช่วงเริ่มต้นการฝึก

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 10 คน โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว ที่กำหนดให้ มีกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป โดยไม่เกิน 10 คน (Smith & Osborn, 2004)

ผู้วิจัยจำแนกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยตามวิธีการดำเนินการวิจัย คือ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เชิงปริมาณ และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพ มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณ

สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยเชิงปริมาณนั้น ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับนักจิตวิทยาการศึกษา ที่อยู่ในช่วงฝึกหัด จำนวน 10 คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก คือ

- (1) เป็นผู้ที่กำลังศึกษาจิตวิทยาการศึกษาในระดับปริญญาโท และลงทะเบียนเรียนวิชาที่ เกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์การศึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งเพศชายและหญิง

- (2) เป็นผู้ที่อยู่ในช่วงการฝึกประสบการณ์การให้บริการปรึกษา โดยมีประสบการณ์ในการให้บริการไม่ต่ำกว่า 9 ชั่วโมง และเข้ารับการนิเทศอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำทุกสัปดาห์ จากสถานที่ฝึกงาน และอาจารย์นิเทศจากรายวิชา
- (3) มีความสมัครใจ และสามารถเข้าร่วมตามวันและเวลาที่กำหนดได้อย่างน้อย 5 ครั้ง หรือ คิดเป็นร้อยละ 80 ของระยะเวลาการวิจัย (6 ครั้ง)

เกณฑ์ในการคัดออก คือ

- (1) เข้าร่วมการวิจัยได้น้อยกว่า 5 ครั้ง
- (2) ตอบมาตรฐานวัดในระยะเวลาหลังการเข้าร่วมการนิเทศได้น้อยกว่า 14 ครั้ง หรือคิดเป็นร้อยละ 90 ของการเก็บข้อมูล
- (3) ผู้ร่วมวิจัยที่มีความประสงค์จะยุติการเข้าร่วมการวิจัย

ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าข้างต้นทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่ผ่านตามเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 10 คน ที่เข้าร่วมกระบวนการการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 อย่างไรก็ตาม จากการเก็บ และวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 คน ที่ตอบมาตรฐานวัดในระยะเวลาหลังการเข้าร่วมการนิเทศได้น้อยกว่า 14 ครั้ง หรือคิดเป็นร้อยละ 90 ของการเก็บข้อมูล ทำให้ผู้วิจัยต้องคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเหลือเพียง 8 คน ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพ

สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้น ผู้วิจัยใช้การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 8 คน ที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ตามเกณฑ์การคัดเลือกมีดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า คือ

- (1) เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 อย่างน้อย 5 ครั้ง
- (2) เป็นผู้ที่ตอบมาตรฐานวัด ภายหลังจากการเข้าร่วมการนิเทศได้ไม่น้อยกว่า 14 ครั้ง

(3) มีความสมัครใจในการให้ข้อมูล

เกณฑ์ในการคัดออก คือ

(1) ผู้ร่วมวิจัยที่มีความประสงค์จะยุติการเข้าร่วมการวิจัย

การเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ร่วมวิจัยที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 และตอบมาตรฐานวัดในระยะหลังการเข้าร่วมการนิเทศตามเกณฑ์คัดเข้า หากผู้ร่วมวิจัยมีความสมัครใจให้ข้อมูลสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจึงได้ทำการติดต่อเพื่อนัดหมายขอสัมภาษณ์ สำหรับการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างตามเกณฑ์การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative phenomenological analysis: IPA) (Smith, 2015)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. มาตรฐานการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา
2. มาตรฐานการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง
3. มาตรฐานปัญญา
4. กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4
5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

โดยมีข้อมูล และรายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. มาตรฐานการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้มาตรฐานการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาที่แปลและปรับปรุงจากมาตรฐานวัด Counseling Self-Estimate Scale (COSE) ที่พัฒนาโดย Larson และคณะ (1992) สำหรับวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา วัด 5 องค์ประกอบหลัก

นิยามของการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา

Larson และคณะ (1992) ได้นิยามการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา ว่าหมายถึง ความเชื่อหรือการประเมินของนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีต่อความสามารถในการบริการปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ จากการพัฒนามาตรวัดและวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบ Larson และคณะ (1992) ได้เสนอองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา ไว้ 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการใช้ทักษะจิตวิทยาการศึกษาจุลภาค (microskills) คือ ความรู้พื้นฐาน การเตรียมความพร้อมก่อนการฝึก (pre-practicum course) คุณภาพในการตอบสนองและติดตามเรื่องราวของผู้มาปรึกษา
2. ด้านกระบวนการ (process) คือ การรับรู้ความสามารถในการระบุปัญหา การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การสร้างกำลังและความเข้มแข็ง สร้างความมั่นใจให้กับผู้มาปรึกษา
3. ด้านการรับมือกับความยากลำบากที่มาจากผู้มาปรึกษา (difficult client behaviors) คือ ด้านที่สะท้อนสถานการณ์ที่ผู้มาปรึกษามีความเสี่ยงทำร้ายตัวเอง ใช้สารเสพติด ถูกทำร้าย เจ็บ ไม่กล้าตัดสินใจ หรือไม่ก้าวหน้าในการรับบริการ นักจิตวิทยาการศึกษามีความรู้ และวิธีการรับมือกับปัญหาผู้มาปรึกษา มีทักษะพื้นฐานที่ต้องใช้ในผู้มาปรึกษาที่มีความเสี่ยง หรือมีความยากลำบากในการปรึกษา
4. ด้านสมรรถนะเชิงวัฒนธรรม (cultural competence) คือ การรับรู้ความสามารถในการให้บริการผู้มาปรึกษาที่มาจากหลากหลายสังคม วัฒนธรรม เชื้อชาติ หรือเศรษฐกิจสถานะ
5. ด้านการตระหนักรู้ในคุณค่าและอคติของนักจิตวิทยาการศึกษา (values) คือ การรับรู้ตระหนักรู้ในคุณค่าและอคติของนักจิตวิทยาการศึกษา

ลักษณะของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา ประกอบด้วยข้อกระทง 37 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (self-report questionnaire) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (likert scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (6) ตรงมากที่สุด

การตอบและเกณฑ์การให้คะแนน

การตอบแบบสอบถามนั้น ผู้วิจัยขอให้ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตรงตามข้อความในข้อกระทง ว่ามีความเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากน้อยเพียงใด และเลือกคำตอบที่ตรงกับความเห็นของตนเองมากที่สุด มีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 37 ข้อ มีข้อกระทงทางบวก 18 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 19 ข้อ โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3

ทิศทางข้อกระทงในมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา แยกตามองค์ประกอบรายด้าน

องค์ประกอบรายด้าน	จำนวนข้อกระทง	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
(1) ด้านการใช้ทักษะจิตวิทยา การศึกษาจุลภาค (microskills)	12	1, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 14, 17, 32, 34	
(2) ด้านกระบวนการ (process)	10		6, 9, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 31, 33
(3) ด้านการรับมือกับความ ยากลำบากที่มาจากผู้มา ปรึกษา (difficult client behaviors)	7	15, 20, 25	24, 26, 27, 28
(4) ด้านสมรรถนะเชิงวัฒนธรรม (cultural competence)	4	29, 30	36, 37
(5) ด้านการตระหนักรู้ในคุณค่า และอคติของนักจิตวิทยาการศึกษา (values)	4	13	2, 7, 35

สำหรับเกณฑ์ในการให้คะแนน หากเป็นข้อกระทงทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนนตามตัวเลขที่ผู้ร่วมวิจัยเลือกตอบ เช่น ผู้ร่วมวิจัยตอบ 3 (ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย) การให้คะแนนเท่ากับ 3 แต่หากเป็นข้อกระทงทางลบ ผู้วิจัยจะทำการกลับคะแนน เช่น ผู้ร่วมวิจัยตอบ 3 (ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย) การให้คะแนนเท่ากับ 4 ดังแสดงในตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4

เกณฑ์การให้คะแนน และการกลับคะแนนมาตรฐานวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา

คำตอบ	การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	6
2 หมายถึง ไม่เห็นด้วยปานกลาง	2	5
3 หมายถึง ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	3	4
4 หมายถึง เห็นด้วยเล็กน้อย	4	3
5 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง	5	2
6 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6	1

การแปลผลคะแนน

คะแนนของมาตรฐานวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาทั้งหมดทั้งฉบับ จะมีค่าคะแนนระหว่าง 37-222 คะแนน มาตรฐานวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา เป็นมาตรฐานที่วัดการประเมินความสามารถของตนเองในอนาคต ซึ่งไม่ใช่การประเมินความสามารถในการทำงานให้คำปรึกษาที่แท้จริง คะแนนรวมของมาตรฐานทั้งฉบับ จึงสะท้อนถึงความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานให้คำปรึกษาของตนเองในอนาคตอันใกล้ หากคะแนนรวมมีค่าสูง ย่อมหมายถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงด้วย และคะแนนรวมในแต่ละองค์ประกอบ ก็สะท้อนถึงการรับรู้ความสามารถในด้านดังกล่าวเช่นกัน

การประเมินคุณภาพของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยา การปรึกษา

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา พัฒนาโดย Larson และคณะ (1992) ซึ่งกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ และสร้างข้อกระทงตามการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1982a) และ Kirsch (1986) ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้สร้างมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 67 ข้อ โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่อยู่ในช่วงฝึกหัดจำนวน 213 คน และได้ทำการตัดข้อกระทงและวิเคราะห์องค์ประกอบ ทำให้ได้มาตรวัดจำนวน 53 ข้อ ประกอบด้วยด้านย่อย 5 ด้าน ต่อมา Larson และคณะ (1992) ได้พัฒนามาตรวัด มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาลบข้อ ทำให้ได้มาตรวัดจำนวน 37 ข้อ และได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในนักจิตวิทยาการปรึกษาที่อยู่ในช่วงฝึกหัด โดยได้ทำการทดสอบค่าจิตมิติต่าง ๆ ดังนี้

การตรวจสอบความตรง

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงสอดคล้อง ผู้วิจัยใช้มาตรวัด Tennessee Self-Concept Scale ซึ่งเป็นมาตรวัดที่ใช้ประเมินความมั่นใจในตนเองมาเป็นเกณฑ์ในการตรวจสอบ โดยใช้วิธีวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันในการหาความสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา และมาตรวัด Tennessee Self-Concept Scale พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษามีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงเชิงสอดคล้องจากการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา และมาตรวัด State Anxiety Scale และ Trait Anxiety Scale ซึ่งเป็นมาตรวัดที่ใช้ประเมินความวิตกกังวลอีกด้วย ผลการตรวจสอบพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษามีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับความวิตกกังวล ไม่ว่าจะเป็คนคะแนนรวมทั้งฉบับหรือคะแนนรายด้านทั้ง 5 ด้านก็ตาม

การตรวจสอบความเที่ยง

ผลการตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาทั้งฉบับ เท่ากับ .93 ซึ่งอยู่ในระดับสูง และค่าความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำในระยะเวลา 3 สัปดาห์ เท่ากับ .87 ซึ่งอยู่ในระดับสูงเช่นกัน จากการตรวจสอบและการประเมินมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา พบว่ามาตรวัดมีความเที่ยงในระดับดี

การนำมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษามาใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ มาตรวัด Counseling Self-Estimate Scale (COSE) ที่พัฒนาโดย Larson และคณะ (1992) มาใช้วัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เพื่อให้มาตรวัดที่ใช้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการแปลและปรับข้อกระทงของมาตรวัดดังกล่าว โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัยจากผู้พัฒนาเครื่องมือ

ขั้นที่ 2 ศึกษาแนวคิดด้านความหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อพิจารณานิยามเชิงปฏิบัติการ และพิจารณาข้อคำถาม เพื่อให้สอดคล้อง และครอบคลุมสำหรับเนื้อหา และบริบทที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการแปลข้อกระทง โดยใช้วิธีการแปลย้อนกลับ (back-translation) เริ่มจากผู้วิจัยทำการแปลมาตรวัดต้นฉบับภาษาอังกฤษ เป็นภาษาไทย (forward translation) จากนั้นผู้วิจัยติดต่อผู้ทรงคุณวุฒิที่มีสามารถทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี (bilingual person) จำนวน 1 ท่าน เพื่อทำการแปลย้อนกลับจากภาษาไทย เป็นภาษาอังกฤษ (backward translation) จากนั้นนำมาตรวัดต้นฉบับ (original version) กับฉบับแปลย้อนกลับ (back-translated version) มาให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นเจ้าของภาษาเดิม 1 ท่าน เพื่อพิจารณาเปรียบเทียบความเท่าเทียมกันของการแปล เพื่อพิจารณาว่าเครื่องมือชุดที่แปลนั้นมีความหมายใกล้เคียงกับเครื่องมือชุดต้นฉบับมากน้อยเพียงใด

ขั้นที่ 4 พิจารณาความตรงตามเนื้อหาและความตรงตามภาวะสันนิษฐานของข้อกระทงรายข้อที่สร้างขึ้น ว่ามีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน

3 ท่าน จากนั้นจึงนำผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างข้อกับ วัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item Objective Congruence Index) แล้วพิจารณาคัดเลือกข้อ กระทบตามเกณฑ์ ดังนี้ (1) ข้อกระทบที่มีค่า IOC ตั้งแต่ .75 และ (2) ข้อกระทบที่ ค่า IOC ตั้งแต่ .50 และมีข้อเสนอแนะให้ปรับข้อความโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 5 ทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทบที่เหมาะสม

2. มาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้มาตรวัด Levels of Self-Criticism scale (LOSC) เพื่อวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา พัฒนาโดย Thompson และ Zuroff (2004)

นิยามของการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

Thompson และ Zuroff (2004) ได้แบ่งการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองออกเป็น 2 ด้านใหญ่ ๆ ได้แก่

1. การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากการเปรียบเทียบ (Comparative self-criticism: CSC) เป็นการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากมุมมองทางลบที่บุคคลมีต่อตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น และพบข้อบกพร่อง หรือสิ่งที่ตนยังขาดอยู่ โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่เหนือกว่า เป็นคนสำคัญ หรือเป็นคู่แข่ง

2. การวิพากษ์วิจารณ์จากมาตรฐานภายในตนเอง (Internalized self-criticism: ISC) คือ มุมมองทางลบที่บุคคลมีต่อตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่ตนเองเป็นกับมาตรฐานภายในของบุคคลที่ตั้งไว้

ลักษณะของมาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

มาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ประกอบด้วยข้อกระทบ 22 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report questionnaire) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (likert scale) 7 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (7) ตรงมากที่สุด

การตอบและเกณฑ์การให้คะแนน

การตอบแบบสอบถามนั้น ผู้วิจัยขอให้ ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตรฐานวัดตามข้อความในข้อกระทง ว่า ข้อความดังกล่าวตรงกับความรู้สึกที่ผู้ร่วมวิจัยมีต่อตนเองมากน้อยเพียงใด และเลือกคำตอบที่ตรงกับความเห็นของตนเองมากที่สุด มีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 22 ข้อ มีข้อกระทงทางบวก 15 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 7 ข้อ โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5

ทิศทางข้อกระทงในมาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง แยกตามองค์ประกอบรายด้าน

องค์ประกอบรายด้าน	จำนวนข้อกระทง	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
(1) การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง			
จากการเปรียบเทียบ (Comparative self-criticism; CSC)	12	2, 4, 10, 14, 18, 22	6, 8, 12, 16, 20, 21
(2) การวิพากษ์วิจารณ์จาก มาตรฐานภายในตน (Internalized self-criticism; LSC)	10	1, 3, 5, 7, 9, 13, 15, 17, 19	11

สำหรับเกณฑ์ในการให้คะแนน หากเป็นข้อกระทงทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนนตามตัวเลขที่ผู้ร่วมวิจัยเลือกตอบ เช่น ผู้ร่วมวิจัยตอบ 3 (ค่อนข้างไม่ตรง) การให้คะแนนเท่ากับ 3 แต่หากเป็นข้อกระทงทางลบ ผู้วิจัยจะทำการกลับคะแนน เช่น ผู้ร่วมวิจัยตอบ 3 (ค่อนข้างไม่ตรง) การให้คะแนนเท่ากับ 5 ดังแสดงในตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6

เกณฑ์การให้คะแนน และการกลับคะแนนมาตรฐานวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

คำตอบ	การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
1 หมายถึง ไม่ตรงเลย	1	7
2 หมายถึง ไม่ตรง	2	6
3 หมายถึง ค่อนข้างไม่ตรง	3	5
4 หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	4	4
5 หมายถึง ค่อนข้างตรง	5	3
6 หมายถึง ตรง	6	2
7 หมายถึง ตรงมากที่สุด	7	1

การแปลผลคะแนน

คะแนนของมาตรฐานวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองรวมทั้งฉบับจะมีค่าคะแนนระหว่าง 22-154 คะแนน มาตรฐานวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง เป็นมาตรฐานที่วัดรูปแบบการประเมินตนเองทางลบสองรูปแบบที่ผิดปกติ นั่นคือการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากการเปรียบเทียบ และการวิพากษ์วิจารณ์จากมาตรฐานภายในตนเอง คะแนนรวมของมาตรทั้งฉบับ จึงสะท้อนถึงระดับของการประเมินตนเองทางลบสองรูปแบบดังกล่าว หากคะแนนรวมมีค่าสูง ย่อมหมายถึงการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองที่สูงด้วย และคะแนนรวมในแต่ละด้านก็จะสะท้อนถึงการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในด้านดังกล่าวเช่นกัน

การประเมินคุณภาพของมาตรฐานวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

มาตรฐานวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง พัฒนาโดย Thompson และ Zuroff (2004) ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้สร้างมาตรฐานวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง จำนวน 34 ข้อ และเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 282 คน หลังจากทำการตัดข้อกระทงและวิเคราะห์องค์ประกอบ ทำให้

มาตรวัดมีจำนวนข้อทั้งหมด 22 ข้อ ประกอบด้วยด้านการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากการเปรียบเทียบ 12 ข้อ และด้านการวิพากษ์วิจารณ์จากมาตรฐานภายในตนเอง 10 ข้อ หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยได้ทำการทดสอบค่าจิตมิติต่าง ๆ ดังนี้

การตรวจสอบความตรง

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงสอดคล้อง ความตรงเชิงจำแนก และความตรงเชิงโครงสร้าง ผลการตรวจสอบความตรงเชิงสอดคล้อง ผู้วิจัยพบว่า มาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ด้านการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากการเปรียบเทียบ และด้านการวิพากษ์วิจารณ์จากมาตรฐานภายในตนเอง มีความสัมพันธ์กับมาตรวัด DEQ Self-Criticism รวมถึงความไม่มั่นใจในตนเอง ภาวะบีบคั้นทางจิตใจ และความนิยมในความสมบูรณ์แบบ ส่วนผลการตรวจสอบความตรงเชิงจำแนก พบว่า มาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองทั้ง 2 ด้าน มีความสัมพันธ์กับบุคลิกรูปแบบต่าง ๆ ของมาตรวัดบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ และสุดท้าย ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง พบว่า มาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองทั้ง 2 ด้าน มีความสัมพันธ์กับรูปแบบความผูกพัน และรูปแบบการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล

การตรวจสอบความเที่ยง

ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองโดยแยกด้านแต่ละด้าน พบว่า ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของด้านการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากการเปรียบเทียบ เท่ากับ .84 และความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของด้านการวิพากษ์วิจารณ์จากมาตรฐานภายในตนเอง เท่ากับ .88

การนำมาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองมาใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ มาตรวัด Levels of Self-Criticism scale (LOSC) ที่พัฒนา Thompson และ Zuroff (2004) มาใช้วัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เพื่อให้มาตรวัดที่ใช้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการแปลและปรับข้อกระทงของมาตรวัดดังกล่าว โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัยจากผู้พัฒนาเครื่องมือ

ขั้นที่ 2 ศึกษาแนวคิดด้านความหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อพิจารณานิยามเชิงปฏิบัติการ และพิจารณาข้อคำถาม เพื่อให้สอดคล้อง และครอบคลุมสำหรับเนื้อหา และบริบทที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการแปลข้อกระทง โดยใช้วิธีการแปลย้อนกลับ (back-translation) เริ่มจากผู้วิจัยทำการแปลมาตรวัดต้นฉบับภาษาอังกฤษ เป็นภาษาไทย (forward translation) จากนั้นผู้วิจัยติดต่อผู้ทรงคุณวุฒิที่สามารถทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี (bilingual person) จำนวน 1 ท่าน เพื่อทำการแปลย้อนกลับจากภาษาไทย เป็นภาษาอังกฤษ (backward translation) จากนั้นนำมาตรวัดต้นฉบับ (original version) กับฉบับแปลย้อนกลับ (back-translated version) มาให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นเจ้าของภาษาเดิม 1 ท่าน เพื่อพิจารณาเปรียบเทียบความเท่าเทียมกันของการแปล เพื่อพิจารณาว่าเครื่องมือชุดที่แปลนั้นมีความหมายใกล้เคียงกับเครื่องมือชุดต้นฉบับมากน้อยเพียงใด

ขั้นที่ 4 พิจารณาความตรงตามเนื้อหาและความตรงตามภาวะสันนิษฐานของข้อกระทงรายข้อที่สร้างขึ้น ว่ามีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน จากนั้นจึงนำผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างข้อกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item Objective Congruence Index) แล้วพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงตามเกณฑ์ ดังนี้ (1) ข้อกระทงที่มีค่า IOC ตั้งแต่ .75 และ (2) ข้อกระทงที่ ค่า IOC ตั้งแต่ .50 และมีข้อเสนอแนะให้ปรับข้อความโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 5 ทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงให้เหมาะสม

3. มาตรวัดปัญญา (Pañkā Scale)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้มาตรวัดปัญญาที่พัฒนาโดย เพรศพรณ แตนศิลป์ (2550) สำหรับวัดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งเป็นมาตรวัดที่ครอบคลุมทั้งปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

นิยามของปัญญา

เพรสพรณ แตนศิลป์ (2550) ได้นิยามคำว่าปัญญาไว้เป็น 2 มิติ ได้แก่

1. ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิต คือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงนี้ สามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้

1.1) ความเข้าใจว่าชีวิต คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

1.2) ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลกับชีวิต

1.3) การตระหนักถึง การกระทำของตนเอง ที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง

2. ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่าง ๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ อยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ ความปรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการ

แก้ไขสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง สามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้

2.1) การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน

2.2) สามารถแก้ไข และปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ลักษณะของมาตรวัดปัญญา

มาตรวัดปัญญา ประกอบด้วยข้อกระทง 74 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (self-report questionnaire) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด

การตอบและเกณฑ์การให้คะแนน

การตอบแบบสอบถามนั้น ผู้วิจัยขอให้ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตรวัดตามข้อความในข้อกระทงว่า ข้อความดังกล่าวตรงกับความรู้สึกที่ผู้ร่วมวิจัยมีต่อตนเองมากน้อยเพียงใด และเลือกคำตอบที่ตรงกับความเห็นของตนเองมากที่สุด มีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 74 ข้อ มีข้อกระทงทางบวก 16 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 58 ข้อ โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7

ทิศทางข้อกระทงในมาตรวัดปัญญา แยกตามองค์ประกอบรายด้าน

องค์ประกอบรายด้าน	จำนวนข้อกระทง	ข้อกระทง ทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
(1) ความเข้าใจว่าชีวิต คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	12	22, 42, 51, 71, 72	35, 38, 53, 54, 59, 69, 74
(2) ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจ ความสัมพันธ์เชื่อมโยง	10	1, 25, 29, 47, 60, 62, 63	5, 28, 70
(3) การตระหนักถึงการกระทำ ของตนเอง ที่ส่งผลเชื่อมโยง กับสรรพสิ่ง	17	4, 6, 13, 33	2, 7, 15, 16, 18, 21, 23, 24, 26, 37, 55, 57, 68
(4) การยอมรับความ เปลี่ยนแปลง	21		3, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 20, 32, 34, 36, 39, 40, 43, 45, 46, 61, 64, 65, 67, 73
(5) ความสามารถแก้ไข และ ปฏิบัติภาระหน้าที่ตาม ความเปลี่ยนแปลง	14		17, 19, 27, 30, 31, 41, 44, 48, 49, 50, 52, 56, 58, 66

สำหรับเกณฑ์ในการให้คะแนน หากเป็นข้อกระทงทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนนตามตัวเลขที่ผู้ร่วมวิจัยเลือกตอบ เช่น ผู้ร่วมวิจัยตอบ 5 (ตรงมากที่สุด) การให้คะแนนเท่ากับ 5 แต่หากเป็นข้อกระทงทางลบ ผู้วิจัยจะทำการกลับคะแนน เช่น ผู้ร่วมวิจัยตอบ 5 (ตรงมากที่สุด) การให้คะแนนเท่ากับ 1 ดังแสดงในตารางที่ 8 ดังนี้

ตารางที่ 8

เกณฑ์การให้คะแนน และการกลับคะแนนมาตรวัดปัญหา

คำตอบ	การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
1 หมายถึง ตรงน้อยที่สุด	1	5
2 หมายถึง ตรงน้อย	2	4
3 หมายถึง ตรงปานกลาง	3	3
4 หมายถึง ตรงมาก	4	2
5 หมายถึง ตรงมากที่สุด	5	1

การแปลผลคะแนน

คะแนนของมาตรวัดปัญญารวมทั้งฉบับจะมีค่าคะแนนระหว่าง 74-370 คะแนน มาตรวัดปัญหาเป็นมาตรวัดที่วัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง คะแนนรวมของมาตรทั้งฉบับ จึงสะท้อนถึงปัญญาทั้งสองมิติดังกล่าว หากคะแนนรวมมีค่าสูง ย่อมหมายถึงปัญญาที่สูงด้วย และคะแนนรวมในแต่ละมิติ ก็สะท้อนถึงปัญญาในมิติดังกล่าวเช่นกัน

การประเมินคุณภาพของมาตรวัดปัญหา

มาตรวัดปัญหา พัฒนาโดย เจริศพรธณ แตนศิลป์ (2550) ซึ่งกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ และสร้างข้อกระทงตามการสังเคราะห์เอกสารและตำราทางพุทธศาสนา รวมถึงข้อมูลเชิงประจักษ์ หลังจากปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนาและการศึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยได้สร้างมาตรวัดปัญหา จำนวน 155 ข้อ และเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 433 คน เมื่อทำการตัดข้อกระทงและวิเคราะห์องค์ประกอบ ทำให้มาตรวัดมีจำนวนข้อทั้งหมด 74 ข้อ ประกอบด้วยปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง 39 ข้อ และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง 35 ข้อ หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยทำการทดสอบค่าจิตมิติต่าง ๆ ดังนี้

การตรวจสอบความตรง

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างและความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนาและการศึกษาเชิงจิตวิทยา แล้วนำข้อกระทงทั้งหมดมาวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบก่อนจะนำไปตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน ด้วยการนำไปทดสอบกับกลุ่มที่รู้ลักษณะที่มีกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

การตรวจสอบความเที่ยง

ผลการตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัดปัญญาทั้งฉบับ เท่ากับ .98 โดยความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง เท่ากับ .94 และความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง เท่ากับ .96

4. กระบวนการการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

กระบวนการการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 เป็นกระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยดำเนินการนิเทศติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละประมาณ 90-120 นาที รวมเวลาประมาณ 9-12 ชั่วโมง ประกอบด้วยสมาชิก 5 คน กระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นภายใต้การนิเทศของอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการพัฒนากระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดพรหมวิหาร 4 เข้ามาเพิ่มเติมในกระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกรอบแนวคิดพัฒนาการเชิงบูรณาการ (The integrated developmental Model; IDM) และโมเดลการนิเทศเชิงจำแนก (Discrimination Model) (Bernard & Goodyear, 2004) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่เข้ารับการนิเทศได้สำรวจประสบการณ์ของตนเอง และประสบการณ์ในการบริการปรึกษา และนำประสบการณ์หรือ เรื่องราวเหล่านั้นมาเป็นฐานของการฝึกพิจารณาสังเกตเห็นภาวะพรหมวิหาร 4 และผลที่เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการนิเทศเกิดความเข้าใจตนเอง และส่งเสริมการดูแลจิตใจของตนในช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์การให้บริการนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด โดยมีขั้นตอน และรายละเอียดของการพัฒนาแนวทางกระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ดังนี้

การพัฒนากระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวถึงวิธีการ ขั้นตอนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้เกิดขึ้นในนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด พบว่าในกระบวนการบ่มเพาะองค์ความรู้ ความเข้าใจใด ๆ นั้น อาศัยทั้งปัจจัยภายใน อันได้แก่ ความตั้งใจของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด และปัจจัยภายนอก เช่น อาจารย์นิเทศ เพื่อนร่วมกลุ่มการนิเทศ ผู้มาปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพในการนิเทศ ซึ่งเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่ง ในช่วงเวลาแห่งการปรับตัวนี้ อาจารย์นิเทศเปรียบเสมือน กัลยาณมิตรที่สำคัญของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลให้ผู้รับการนิเทศเห็นคุณค่า เกิดศรัทธา และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตน นำไปสู่หนทางที่จะส่งเสริม หรือเอื้อให้เกิดปัจจัยภายในของการเรียนรู้ อันเป็นปัจจัยที่จะเอื้อให้บุคคลเกิดปัญญาในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง นำมาสู่การทะนุถนอม อ่อนโยนต่อตนเอง และบุคคลรอบข้าง

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดบทบาทของอาจารย์นิเทศในกระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้ว่ามีบทบาทหน้าที่ที่จะเอื้อให้ผู้รับการนิเทศสังเกตและตระหนักถึงความคาดหวังที่ซ่อนอยู่ภายใต้ ความรู้สึกกังวลใจ ความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นเมื่อนึกถึงการปฏิบัติงานของตนเอง โดยบูรณาการเอาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 มาพิจารณาร่วมกับประสบการณ์ที่ตนได้สำรวจ โดยมุ่งเน้นที่ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม อย่างไม่มีการประเมิน ตัดสิน และส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้ขยายความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นไปใช้ในชีวิตการทำงาน และชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุนี้อาจารย์นิเทศ จึงมีบทบาททั้งเป็นผู้สอน ผู้ให้บริการการศึกษา และให้คำแนะนำแก่ผู้เข้ารับการนิเทศ ร่วมกับการพัฒนาความเข้าใจในพรหมวิหารที่จะเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้สัมผัสกับภาวะใจเช่นนั้น โดยสามารถระบุเนื้องานในการนิเทศได้ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพอันดี

ในกระบวนการนิเทศ สัมพันธภาพเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง สัมพันธภาพที่ดีจะเอื้อให้นักจิตวิทยาเกิดกำลังใจ เกิดศรัทธาในการชวนช่วยเรียนรู้และพัฒนาตน กล่าวที่จะเผชิญหน้ากับความบกพร่อง โดยมองว่าเป็นโอกาสของการเรียนรู้ ในทางกลับกัน หากสัมพันธภาพในการนิเทศเป็นไปอย่างไม่เกื้อกูลแล้ว บุคคลจะไม่ไว้วางใจ มีความกลัว ความกังวล หวั่นการประเมินไม่กล้าเปิดเผยส่วนที่ตนยังรู้สึกบกพร่อง ไม่เอื้อโอกาสให้ได้เรียนรู้และพัฒนา สำหรับการนิเทศบนพื้นฐานความเข้าใจพรหมวิหารนั้น

อาจารย์นิเทศจึงเป็นผู้แสดงภาวะแห่งใจที่กว้างขวางเปิดรับ สร้างความไว้วางใจ ลดความกดดัน ใฝ่ถามด้วยความเป็นกัลยาณมิตร การมีปฏิสัมพันธ์ที่เอื้อประโยชน์ มีความเข้าอกเข้าใจ และยินดีที่จะเกื้อกูลทั้งในแง่ของความรู้ และด้านของจิตใจ เป็นการแสดงถึงภาวะแห่งเมตตา กรุณาในเบื้องต้นให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้มีประสบการณ์เป็นผู้รับ นำไปสู่ความรู้สึที่ดี เป็นแบบอย่างที่จะแสดงพรหมวิหารแก่ตนเองและผู้อื่นเช่นกัน

2. การสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพรหมวิหาร

เมื่อน้อมนำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นถึงสุขอันเกิดจากพรหมวิหารแล้ว อาจารย์นิเทศก็ต้องเอื้อโอกาสให้เขาได้เกิดมีภาวะพรหมวิหารที่ถูกต้อง ผ่านการคิดใคร่ครวญ พิจารณาอย่างแยบคาย ผ่านการสอน คือให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมที่สำคัญ และพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ส่งเสริมให้เขาตระหนัก และเห็นภาวะของพรหมวิหาร 4 ของตน ได้สังเกตภาวะที่เป็นพรหมวิหาร และภาวะที่มีความปรารถนา ความเข้าใจผิดเข้ามาเจือจนทำให้เกิดความทุกข์

ฝึกฝนให้ความรู้ความเข้าใจนั้นแผ่ขยายออกสู่การพัฒนา การนำมาใช้ในการทำงาน คือเอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้กลับมาพิจารณาทบทวน สังเกตภาวะพรหมวิหารของตนเอง เมื่อให้บริการหรือทำความเข้าใจผู้รับบริการ และส่งเสริมให้นักจิตวิทยามีแนวทางในการพัฒนาภาวะพรหมวิหารให้เข้มแข็งมากขึ้น

ในส่วนการพัฒนาแนวทางการดำเนินกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยค้นคว้าทบทวนงานวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้อง และการบ่มเพาะพัฒนาพรหมวิหาร 4 จากนั้นนำมาสร้างกรอบแนวคิดและขั้นตอนในการพัฒนาพรหมวิหาร 4
2. ผู้วิจัยนำกรอบแนวคิดที่ได้มาปรึกษากับ พระพระครูธรรมธรรมชิต คุณวโร ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาพรหมวิหาร 4
3. ผู้วิจัยได้นำเอาองค์ความรู้ ความเข้าใจในด้านต่าง ๆ ของพรหมวิหาร 4 อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มาบูรณาการเข้ากับกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา บนพื้นฐานความเข้าใจในกระบวนการพื้นฐานของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกรอบแนวคิดพัฒนาการ

เชิงบูรณาการ (The integrated developmental Model; IDM) ซึ่งพัฒนาโดย Stoltenberg, McNeill, และ Delworth (1998) ที่อธิบายพัฒนาของผู้รับการนิเทศผ่านลำดับขั้นของพัฒนาการ เริ่มต้นจากนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดจนกระทั่งพัฒนาไปเป็นนักจิตวิทยาวิชาชีพ สะท้อนให้เห็นถึง ประเด็นที่มีพัฒนาขึ้นในแต่ละลำดับขั้นของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด ร่วมกับโมเดลการนิเทศเชิง จำแนก (Discrimination Model) (Bernard & Goodyear, 2004) ที่อธิบายถึงบทบาทในการทำงาน ร่วมกันของผู้ให้การนิเทศ

4. ผู้วิจัยเขียนร่างกระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 โดย กระบวนการที่ได้มีระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้นประมาณ 9 ชั่วโมง (6 สัปดาห์ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ละ ครั้ง ละ 90 นาที)

5. เมื่อพัฒนาแนวทางการดำเนินกระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 แล้ว ผู้วิจัยนำกระบวนการนิเทศดังกล่าวปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา นำคำแนะนำที่ได้มาปรับปรุง แนวทางในการดำเนินกระบวนการนิเทศให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น

6. ผู้วิจัยนำกระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มาทดลองใช้ (Try out) กับนักจิตวิทยาการศึกษามือใหม่ จำนวน 5 คน โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นนิสิตระดับ บัณฑิตศึกษาทั้งระดับปริญญาโท และปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ที่มีประสบการณ์เข้ารับการนิเทศ และการฝึกประสบการณ์ภาคสนาม เมื่อสิ้นสุดการ ทดลองใช้ ผู้วิจัยรวบรวมผลป้อนกลับที่ได้ มาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และปรับร่างกระบวนการ นิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาให้สอดคล้อง เหมาะสมมากขึ้น

7. เมื่อได้ร่างกระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่มีการปรับปรุง แล้ว ผู้วิจัยจึงทำการติดต่อขอให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน พิจารณากระบวนการ นิเทศดังกล่าว และนำคำแนะนำที่ได้มาปรับปรุงแนวทางในการดำเนินกระบวนการนิเทศให้มีความ สอดคล้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9

แนวทางการดำเนินงานการนิเทศแบบกลุ่ม ตามกระบวนการนิเทศการบริการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	เวลา	กระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 1				
<ul style="list-style-type: none"> เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างอาจารย์และผู้รับการนิเทศ เพื่อให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางวิชาชีพจิตวิทยาการ 		5 นาที	ช่วงที่ 1 : ช่วงเตรียมความพร้อม อาจารย์นิเทศแนะนำตนเอง สร้างสัมพันธ์ภาพ เตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการนิเทศ	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศได้ทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธ์ภาพอันดี ระหว่างอาจารย์นิเทศและผู้เข้ารับการนิเทศ ผู้รับการนิเทศได้เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กระบวนการนิเทศ
<ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้อาจารย์นิเทศเข้าใจในพรหมวิหาร 4 (ผู้รับการนิเทศเข้าใจภาวะเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาผ่านประสบการณ์ และฝึกประสบการณ์พื้นฐานความรู้) เพื่อให้ผู้รับการนิเทศ 		30 นาที	ช่วงที่ 2 : ช่วงบรรยาย อาจารย์นิเทศให้ความรู้เกี่ยวกับประเด็น ดังต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> <i>พัฒนาการทางวิชาชีพจิตวิทยาการทางวิชาชีพ</i> <i>พรหมวิหาร 4</i> เมตตา, กรุณา, มุทิตา 	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศได้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการทางวิชาชีพจิตวิทยาการบริการ และตระหนักถึงปัญหาที่ตนประสบว่าเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาตนเอง ผู้รับการนิเทศได้ข้อมูลความรู้ ความเข้าใจในพรหมวิหาร 4 ผู้รับการนิเทศเห็นประโยชน์ของการนำพรหมวิหารมาใช้ในการทำงาน ผู้รับการนิเทศได้ฝึกสังเกตภาวะพรหมวิหารที่แสดงออกผ่านการสื่อสาร และการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
<ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้อาจารย์นิเทศเข้าใจในพรหมวิหาร 4 (ผู้รับการนิเทศ) 		30 นาที	ช่วงที่ 3 : ช่วงฝึกประสบการณ์ อาจารย์นิเทศเอื้อให้ผู้เข้ารับการนิเทศฝึกสื่อสารความรู้สึกภายใน พร้อมทั้งสังเกตการตอบสนองของร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศได้ฝึกสติเบื้องต้น ผ่านการสังเกตและตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง ที่ส่งผลต่อผู้รับการนิเทศ

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	เวลา	กระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
<ul style="list-style-type: none"> ได้เริ่มสำรวจตนเองและตระหนักถึงรูปแบบการสื่อสารของตนเองทั้งในแง่ตัวตนส่วนบุคคล และในสถานะของนักจิตวิทยาการปรึกษา 			<p>ที่มีความรู้สึกรู้สึกที่เกิดขึ้น เชื่อมโยงตนเองกับการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5</p> <p>อาจารย์ขอให้ผู้เข้ารับการนิเทศ นึกถึงประสบการณ์ในการให้บริการของในช่วงนี้ ผ่านคำถามว่า</p> <p>“เคยมีไหมเมื่อท่านต้องเริ่มการบริการปรึกษา แต่ท่านยังรู้สึกไม่มั่นใจว่าท่านจะให้บริการได้”</p> <p>ท่านบอกตัวเองว่าอย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> ผ่านมุมมองที่มีต่อตนเอง : เรามักจะพูดกับตัวเองอย่างไร ผ่านมุมมองที่คนที่แตกต่างจะพูดกับเรา : คนที่มีเมตตาต่อเรา พูดกับเราอย่างไร ผ่านมุมมองของคนที่ไม่พอใจจะพูดกับเรา : คนที่ไม่พอใจเรา พูดกับเราอย่างไร <p>จากนั้นขอให้ผู้รับการนิเทศ พิจารณาประโยคเหล่านั้นว่าเป็นประโยคที่ผู้พูดอยู่ในภาวะใด และประโยคที่ผู้รับการนิเทศนั้นจัดอยู่ในกลุ่มของคนที่ไม่เมตตา หรือคนที่ไม่พอใจเรา จากนั้นขอให้ผู้รับการนิเทศลองปรับมุมมองการทำงานของตนเองตามฐานความเข้าใจพรทมิวิหาร 4 และลองสื่อสารกับตนเองในแบบที่เมตตาต่อตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศเกิดความเข้าใจในพรทมิวิหาร 4 ในเบื้องต้นผ่านประสบการณ์การทำงานของตนเอง ผู้รับการนิเทศได้สำรวจตนเองและตระหนักถึงรูปแบบการสื่อสารของตนเอง ผู้รับการนิเทศได้ตระหนักถึงภาวะของพรทมิวิหาร 4 ที่อยู่ในตนเอง และที่รับจากผู้อื่น ผู้รับการนิเทศได้ตระหนัก และลดรูปแบบการสื่อสารแบบตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ผู้รับการนิเทศได้ตระหนักถึงภาวะของพรทมิวิหาร 4 ที่อยู่ในตนเอง และที่รับจากผู้อื่น ผู้รับการนิเทศได้ตระหนัก และลดรูปแบบการสื่อสารแบบตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ผู้รับการนิเทศเข้าใจที่จะนำเอาพรทมิวิหารมาใช้กับตนเอง และการปฏิบัติงาน

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	เวลา	กระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
		5 นาที	<p>ช่วงที่ 4 : ช่วงแบ่งปันประสบการณ์ สรูปการเรียนรู้</p> <p>อาจารย์นิเทศขอให้ผู้รับการนิเทศสะท้อนประสบการณ์ และ สรุปประเด็นที่ได้จากการนิเทศในครั้งนี้</p> <p>อาจารย์นิเทศ ขอให้ผู้รับการนิเทศได้ลองกลับไปสังเกต ถ้อยคำหรือประโยคที่ใช้สื่อสารในการทำงาน หรือใน ชีวิตประจำวัน และบันทึกลงในแบบฟอร์มบันทึกประจำวัน บันทึกประจำวัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้ทบทวน เห็นภาพรวมใน กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น • ผู้รับการนิเทศได้เริ่มสำรวจตนเอง รูปแบบการพูด หรือ ความคิดของตนที่ใช้ในชีวิตประจำวัน



วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	ลำดับ	กระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 2				
● เพื่อให้ผู้รับการนิเทศเกิดความเข้าใจ เชื่อมโยงในความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น (อทัปปัจฉัยตา) ในเบื้องต้น		5 นาที	ช่วงที่ 1 : ช่วงเตรียมความพร้อม อาจารย์นิเทศเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการนิเทศ ผ่านการพูดคุย และซักถามความเป็นไปในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งก่อน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้ไปสำรวจ	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้รับการนิเทศได้เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กระบวนการนิเทศ ● ผู้รับการนิเทศได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้
● เพื่อให้ผู้รับการนิเทศเข้าใจในพรหมวิหาร 4 (ผู้รับการนิเทศเข้าใจ)		20 นาที	ช่วงที่ 2 : ช่วงบรรยาย อาจารย์นิเทศให้ความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ <i>เมตตา อุเบกขา</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้รับการนิเทศเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4
ภาวะเมตตา และอุเบกขา ผ่านประสบการณ์ตระหนักถึงความรักที่บุคคลได้รับจากทั้งตัวเอง และจากสรรพสิ่ง และได้ฝึกการสื่อสาร และได้ส่งความรู้สึกเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น)		40 นาที	ช่วงที่ 3 : ช่วงฝึกประสบการณ์ อาจารย์นิเทศเอื้อให้ผู้เข้ารับการนิเทศฝึกปฏิบัติในเบื้องต้น สำคัญความรู้สึกภายใน ผ่านการสังเกตและตระหนักถึงการตอบสนองทางร่างกาย พร้อมเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้ส่งความรัก ความปรารถนาดีให้กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาจารย์นิเทศเอื้อให้ผู้เข้ารับการนิเทศ ได้สัมผัสถึงความเชื่อมโยงในความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น ผ่านกิจกรรม <i>โสมของนักจิตวิทยาบรรพริภักข</i> โดยขอให้ผู้รับการนิเทศได้ทบทวนว่าในการเดินทางบนโลกของนักจิตวิทยาการปรึกษา	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้รับการนิเทศได้ฝึกสติเบื้องต้น ผ่านการสังเกตและตระหนักถึงการตอบสนองทางร่างกาย และได้สื่อสารความรู้สึกและปรารถนาดีที่มีต่อร่างกายของตนเอง ● ผู้รับการนิเทศได้ทบทวน ถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองคนรอบข้าง และสรรพสิ่ง ผ่านประสบการณ์ ผู้รับการนิเทศได้เห็นว่าคุณเชื่อมโยงนี้ ส่งผลต่อทำที่ในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาของตน ● ผู้รับการนิเทศเกิดความเข้าใจ เห็น ธรรมชาติของอารมณ์ความรู้สึก

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท ลำดับ	กระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
		<p>ขอให้ผู้รับการนิเทศนึกถึงผู้มารับบริการ และส่งความปรารถนาดีให้กับเขาเหล่านั้นด้วย</p>	
5 นาที	<p>ช่วงที่ 4 : ช่วงแบ่งปันประสบการณ์ สรุปลงการเรียนรู้</p>	<p>อาจารย์นิเทศขอให้ผู้รับการนิเทศได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยสำรวจว่าความรู้สึกปรารถนาดีเหล่านั้น ส่งผลต่อตัวเขาอย่างไรในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ทั้งในด้านความรู้สึก และท่าทีที่เขามีต่อผู้รับบริการ พร้อมสรุปประเด็นที่ได้จากการนิเทศในครั้งนี้</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้รับการนิเทศได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่ส่งผลกระทบต่อทักที่ในการอยู่กับตนเอง และการปฏิบัติงาน • ผู้รับการนิเทศได้ทบทวน เห็นภาพรวม ในกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น
		<p>อาจารย์นิเทศ ขอให้ผู้รับการนิเทศได้ลองกลับไปสังเกต ถ้อยคำหรือประโยคที่ใช้สื่อสารในการทำงาน หรือโน้ตประจำวัน และบันทึกลงในแบบฟอร์มบันทึกประจำวัน</p>	

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	ลำดับ	กระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 3				
● เพื่อให้ผู้รับการนิเทศเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะกรณผ่านประสบการณ์และได้สำรวจความทุกข์ความกังวลใจกับภาวะให้บริการปรึกษา		5 นาที	ช่วงที่ 1 : ช่วงเตรียมความพร้อม อาจารย์นิเทศเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการนิเทศ ผ่านการพูดคุย และซักถามความเป็นไปในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งก่อน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้ไปสำรวจ	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้รับการนิเทศได้เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กระบวนการนิเทศ ● ผู้รับการนิเทศได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้
ให้บริการปรึกษา รวมทั้งความโกรธ ความ ขุนเคือง ความกลัว ความ วุ่น หรือสิ่งที่รบกวนใจ		10 นาที	ช่วงที่ 2 : ช่วงบรรยาย อาจารย์นิเทศให้ความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ <i>กรณ และอุบายกรณ</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้รับการนิเทศเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ● ผู้รับการนิเทศเข้าใจภาวะกรณ
● เพื่อให้ผู้รับการนิเทศตระหนักถึงความ ปรารถนา ความคาดหวัง ที่ตนเองมีต่อตนเอง และ ผู้อื่น		50 นาที	ช่วงที่ 3 : ช่วงฝึกประสบการณ์ อาจารย์นิเทศขอให้ผู้รับการนิเทศ <i>มีอภิสิทธิ์</i> ในเบื้องต้นสำรวจความรู้สึกภายใน สังเกตและตระหนักถึงความตั้งใจ เตรียมร่างกาย เอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้ผ่อนคลายความ ตึงเครียดนั้น และส่งความปรารถนาที่เป็ร่างกายแต่ละ ส่วน พร้อมทั้งสังเกตการตอบสนองของร่างกายที่มีต่อ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้รับการนิเทศได้ฝึกสติเบื้องต้น ผ่านการสังเกตและตระหนักถึงความหมายของร่างกาย ได้ผ่อนคลาย และสื่อสารความรู้สึกรักและปรารถนาที่มีต่อร่างกายของตนเอง ● ผู้รับการนิเทศเกิดความเข้าใจ เห็น ธรรมชาติของอารมณ์ความรู้สึก ● ผู้รับการนิเทศได้สำรวจปัญหา หรือความทุกข์ใจในการปฏิบัติงานของตนเอง ● ผู้รับการนิเทศได้ตระหนักถึงความปรารถนา ความคาดหวังที่ตนเองมีต่อตนเอง และผู้อื่น
● ผู้รับการนิเทศพบเพาะ ความกรุณา ผ่านการ ใคร่ครวญ และทำความเข้าใจ ในความทุกข์อย่างไม่			อาจารย์นิเทศขอให้ผู้รับการนิเทศ <i>สำรวจความคิด</i> ความรู้สึกของตนเอง ผ่านกิจกรรม <i>นักจิตวิทยาการปรึกษา</i>	

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	ลำดับ	กระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
	มุมมอง ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของ ความเมตตา กรุณา มาใช้ในการพิจารณาความทุกข์ของตนเอง	5 นาที	<p>ช่วงที่ 4 : ช่วงแบ่งปันประสบการณ์ สรุปลงการเรียนรู้ อาจารย์นิเทศสรุปประเด็นที่ได้จากกรณีศึกษาในครั้งนี้ อาจารย์นิเทศ ขอให้ผู้รับการนิเทศได้ลองกลับไปสังเกต ถ้อยคำหรือประโยคที่ใช้สื่อสารในการทำงาน หรือใน ชีวิตประจำวัน และบันทึกลงในแบบฟอร์มบันทึกประจำวัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศได้สำรวจตนเอง และตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึกของตนเองในปัจจุบันขณะ ผู้รับการนิเทศได้ทบทวน เห็นภาพรวม ในกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น



วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	ลำดับ	กระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 4				
<ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้รับการนิเทศ เข้าใจในพรทมิวิหาร 4 (ผู้รับการนิเทศเข้าใจ ภาวะมุทิตาผ่าน ประสบการณ์ และได้ฝึก การสื่อสาร และได้ส่ง ความรู้สึกลับใจต่อตนเอง และผู้อื่น) เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้ ตระหนักถึงความคิด ความเชื่อ และความ ต้องการที่แท้ของตนเอง ที่ส่งผลต่อทำดีในการอยู่ กับตนเอง และการ ปฏิบัติงาน เพื่อให้ผู้รับการนิเทศ ตระหนักถึงผลกระทบ 	5 นาที	ช่วงที่ 1 : ช่วงเตรียมความพร้อม อาจารย์นิเทศเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการนิเทศ ผ่านการพูดคุย และซักถามความเป็นไปในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งก่อน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้ไปสำรวจ	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศได้เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กระบวนการนิเทศ ผู้รับการนิเทศได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ 	
		20 นาที	ช่วงที่ 2 : ช่วงบรรยาย อาจารย์นิเทศให้ความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ <i>มุทิตา</i>	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศเกิด ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพรทมิวิหาร 4
		40 นาที	ช่วงที่ 3 : ช่วงฝึกประสบการณ์ อาจารย์นิเทศเอื้อให้ผู้เข้ารับการนิเทศ <i>ฝึกปฏิบัติ</i> ในเบื้องต้น สำคัญความรู้สึกลับใจใน สังเกตและตระหนักถึงการตอบสนองของร่างกาย สำคัญถึงความยินดีในการทำงานของร่างกาย ส่งความรู้สึกชอบคุณ และชื่นชมไปให้ร่างกายแต่ละส่วน พร้อมทั้งสังเกตการตอบสนองของร่างกายที่มีต่อความรู้สึกลับใจ	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศได้ฝึกสติเบื้องต้น ผ่านการสังเกตและตระหนักถึงการตอบสนองของร่างกาย และสื่อสารความรู้สึกชอบคุณยินดีที่มีต่อร่างกายของตนเอง ผู้รับการนิเทศได้เริ่มสำรวจตนเอง และตระหนักถึงในความคิด ความรู้สึกของตนเอง เห็น ธรรมชาติของอารมณ์ ความรู้สึก ผู้รับการนิเทศได้แบ่งพหุภาวะมุทิตาที่มีต่อตนเอง ผ่านการตระหนักถึงคุณประโยชน์ที่ตนเองได้ทำ และได้มีโอกาสชื่นชมยินดีกับตนเอง

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท ลำดับ	กระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
<ul style="list-style-type: none"> จากความปรารถนา ความคาดหวัง ที่บุคคลมีต่อตนเอง 	<p>ทำ และเต็มใจเอาสื่อนิยมขึ้นกับตนเอง ผ่านกิจกรรม ชิงชัย ฉันยืนหยัดในฐานวิชาชีพวิทยากรบริการ โดยขอให้ผู้รับการนิเทศได้ทบทวนและบันทึกว่าในการปฏิบัติหน้าที่</p>	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศได้มีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ผ่านกิจกรรม ชิงชัย ฉันยืนหยัดในฐานวิชาชีพวิทยากรบริการ โดยขอให้ผู้รับการนิเทศได้ทบทวนและบันทึกว่าในการปฏิบัติหน้าที่ 	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศได้สื่อสารกับตนเองในทางบวก ลดการตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้ส่งความรู้สึกที่คาดหวังต่อตนเอง 	<p>นักจิตวิทยาการปรึกษาที่เคยได้ปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบันนั้น ผู้รับการนิเทศมีความยินดี มีความตั้งใจอะไรในการปฏิบัติงาน ในความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ผ่านมานั้น ผู้รับการนิเทศได้มีส่วนแก่กฏ หรือข้อให้ผู้มาปรึกษาดีขึ้นได้ อย่างไร รวมถึงอุปสรรคที่ผู้รับการนิเทศก้าวข้ามมาได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่ส่งผลต่อทำที่ในการอยู่กับตนเอง และการปฏิบัติงาน 	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศ ได้ฝึกมอง และเห็นถึงข้อดี รู้รู้ความสามารถในการทำงานที่ตนเอง ผู้รับการนิเทศได้ตระหนักถึงความรู้สึกพอใจ ยินดีที่เกิดขึ้นในชีวิต ในการทำงาน ทั้งความรู้สึกที่ยินดีต่อตัวเอง ต่อผู้อื่น และความรู้สึกเมื่อได้รับความยินยินดีจากผู้อื่น

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	ลำดับ	กระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	ลำดับ	กระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
		5 นาที	<p>ช่วงที่ 4 : ช่วงแบ่งปันประสบการณ์ สรุปลงการเรียนรู้</p> <p>อาจารย์นิเทศสรุปประเด็นที่ได้จากกรณีศึกษาในครั้งนี้</p> <p>อาจารย์นิเทศ ขอให้ผู้รับการนิเทศได้ลองกลับไปสังเกต</p> <p>ถ้อยคำหรือประโยคที่ใช้สื่อสารในการทำงาน หรือใน</p> <p>ชีวิตประจำวัน และบันทึกลงในแบบฟอร์มบันทึกประจำวัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศได้ทบทวน เห็นภาพรวม ในกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น



ศาลากลางมหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	ลำดับ	แนวทางในกระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 5				
• เพื่อให้ผู้รับการนิเทศ เข้าใจในพรทมิวิหาร 4 และภาวะที่เกิดขึ้น ผ่าน การเกื้อกูลกันทั้ง 4 ภาวะ ผ่านการพิจารณา		5 นาที	ช่วงที่ 1 : ช่วงเตรียมความพร้อม อาจารย์นิเทศเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการนิเทศ ผ่านการ พูดคุย และซักถามความเป็นไปในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งก่อน และแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่ได้ไปสำรวจ	• ผู้รับการนิเทศได้เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กระบวนการ นิเทศ • ผู้รับการนิเทศได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้
• ประสบการณ์ และได้ฝึก นึกถึงสถานการณ์ และ ลองนำเอาความรู้ความ เข้าใจไปประยุกต์ใช้ใน สถานการณ์จริง		20 นาที	ช่วงที่ 2 : ช่วงบรรยาย อาจารย์นิเทศให้ความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ <i>อุเบกขา</i>	• ผู้รับการนิเทศเกิด ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพรทมิวิหาร 4
• เพื่อให้ผู้เข้ารับการนิเทศ ตระหนักถึงการรับรู้ และ รูปแบบการสื่อสารที่ดีมี กับตนเอง เมื่อประสบกับ ปัญหา หรือไม่สามารถ บรรลุเป้าหมายได้		40 นาที	ช่วงที่ 3 : ช่วงฝึกประสบการณ์ อาจารย์นิเทศเอื้อให้ผู้เข้ารับการนิเทศฝึกปฏิบัติเบื้องต้น สำรวจความรู้สึกภายใน ผ่านการสังเกตและตระหนักถึงใน อารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง ที่สังเกตต่อการ ตอบสนองของร่างกายของตนเอง พร้อมทั้งสังเกตการ ตอบสนองของร่างกายที่มีต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อนึกถึง ปัญหา หรือสถานการณ์ที่ยากลำบากที่ผู้เข้ารับการนิเทศ กำลังเผชิญอยู่ จากนั้นขอให้ส่งความปรารถนาดีไปให้ ร่างกายแต่ละส่วน และค่อย ๆ ผ่อนคลายร่างกายแต่ละส่วน	• ผู้รับการนิเทศได้ฝึกสติเบื้องต้น ผ่านการสังเกตและ ตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวังที่ สังเกตต่อการตอบสนองของร่างกายของตนเอง • ผู้รับการนิเทศได้นำเอาความรู้ความเข้าใจเรื่องพรทมิวิหาร 4 มาบูรณาการในการทำงานจริงมีประสบการณ์ในการ ประยุกต์เอาความรู้ความเข้าใจไปใช้ในการปฏิบัติงานจริง • ผู้รับการนิเทศสามารถนำเอาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ พรทมิวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ มีการรับรู้ และมีรูปแบบการ สื่อสารกับตนเองอย่างเหมาะสม เมื่อประสบกับปัญหา หรือ เมื่อไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท ลำดับ	แนวทางในกระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
		<p>อาจารย์นิเทศเอื้อให้ผู้เข้ารับการนิเทศ ได้สำรวจความรู้สึกถึงประสบการณ์ที่เป็นปัญหา ประสบการณ์การทำงานที่ได้รับ การนิเทศรู้สึกว่าจะไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตนต้องการได้ ผ่านกิจกรรม <i>สถานการณ์จำลอง</i> โดยขอให้ผู้เข้าร่วมการนิเทศ ลองสวมบทบาทสถานการณ์จำลองในการให้บริการ เช่น "ฉันไม่รู้ว่าคุณควรพูดทำอย่างไรต่อ และผู้มาปรึกษาก็นั่งอยู่ตรงนั้น" "ฉันรู้สึกว่าผู้มาปรึกษาไม่ได้เชื่อมั่นในตัวฉัน แต่ฉันคงต้องให้บริการต่อไป" หรือ "ฉันมีความเวียนถึงถึงฉันทำไม ระหว่างการให้บริการอยู่ตลอดเวลา" "ฉันไม่สามารถเอาคำพูดของอาจารย์นิเทศที่พูดถึงการทำงานของฉันออกไปได้" "ฉันไม่รู้ว่าคุณจะทำอย่างไร ในการให้บริการในครั้งต่อไป" จากนั้นขอให้ผู้รับการนิเทศได้สำรวจความรู้สึกที่ตนมีกับสถานการณ์นั้น ความคิดที่มีกับตนเอง และความคิดที่คิดว่า ผู้รับบริการปรึกษา อาจารย์นิเทศ รู้สึกกับตนเอง และวิธีการในการรับมือกับสถานการณ์ สิ่งที่เคยทำ และสิ่งที่คิด จะทำหากเจอสถานการณ์นั้น</p> <p>อาจารย์นิเทศเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้สังเกตภาวะที่ รู้สึกไม่พร้อม ไม่มั่นคง รวมถึงเอื้อให้ผู้รับการนิเทศนำมา</p>	

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท ลำดับ	แนวทางในกระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
		<p>ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 มาปรับใช้กับ ประสบการณ์ที่ได้สำรวจ เพื่อให้เห็นสภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลง และหาวิธีในการรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นจริง</p>	
5 นาที	<p>ช่วงที่ 4 : ช่วงแบ่งปันประสบการณ์ สรุปการเรียนรู้ อาจารย์นิเทศขอให้ผู้รับการนิเทศได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ พร้อมสรุปประเด็นที่ได้จากการนิเทศในครั้งนี้ อาจารย์นิเทศ ขอให้ผู้รับการนิเทศได้ลองกลับไปสังเกต ด้อยค่าหรือประโยชน์ที่ใช้สื่อสารในการทำงาน หรือใน ชีวิตประจำวัน และบันทึกลงในแบบฟอร์มบันทึกประจำวัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับการนิเทศได้ทบทวน เห็นภาพรวม ในกระบวนการ เรียนรู้ที่เกิดขึ้น 	

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	ลำดับ	แนวทางในกระบวนการนิเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 6				
• เพื่อให้ผู้รับการนิเทศ เข้าใจในพรหมวิหาร 4 และภาวะที่เกิดขึ้น ผ่าน การเกื้อกูลกันทั้ง 4 ภาวะ ผ่านการพิจารณา ประสบการณ์ และได้ฝึก นั่งถึงสถานการณ์ และ ลองนำเอาความรู้ความ เข้าใจไปประยุกต์ใช้ใน สถานการณ์จริง	10 นาที	ช่วงที่ 1 : ช่วงเตรียมความพร้อม อาจารย์นิเทศเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการนิเทศ ผ่านการ พูดคุย และซักถามความเป็นไปในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งก่อน และแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่ได้ไปสำรวจ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่ผ่านมา	• ผู้รับการนิเทศได้เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กระบวนการ นิเทศ • ผู้รับการนิเทศได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้	
• เพื่อให้ผู้รับการนิเทศ ตระหนักถึงการรับรู้ และ รูปแบบการสื่อสารที่ดีมี กับตนเองในการทำงาน • เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้มี โอกาส รับรู้การทำงาน ของตนเองในฐานะ นักจิตวิทยาการปรึกษา	40 นาที	ช่วงที่ 3 : ช่วงฝึกประสบการณ์ อาจารย์นิเทศขอให้ผู้รับการนิเทศฝึกปฏิบัติเบื้องต้น สำรวจความรู้สึกภายใน ผ่านการสังเกตและตระหนักถึงใน อารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง ที่ส่งผลต่อการ ตอบสนองของร่างกายของตนเอง พร้อมทั้งสังเกตการ ตอบสนองของร่างกายที่มีต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อส่ง ความปรารถนา และความรู้สึกขอขอบคุณในการทำงานของ ร่างกาย และพิจารณากับความเจ็บปวดที่อาจเกิดขึ้นใน ร่างกายแต่ละส่วน อาจารย์นิเทศขอให้ผู้รับการนิเทศ ได้ตระหนักถึงความ ปรารถนาที่ซ่อนอยู่ ผ่านกิจกรรม <i>วิเคราะห์ประสบการณ์จาก ภาพยนตร์</i> โดยขอให้ผู้รับการนิเทศได้ทบทวน	• ผู้รับการนิเทศได้ฝึกสติเบื้องต้น ผ่านการสังเกตและ ตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง ที่ ส่งผลต่อการตอบสนองของร่างกายของตนเอง • เพื่อให้ผู้รับการนิเทศตระหนักถึงผลกระทบจาก ความ ปรารถนา ความคาดหวัง ที่บุคคลมีต่อ ตนเอง และผู้อื่น • เพื่อให้ผู้รับการนิเทศเกิดการตระหนักถึงความ คิด ความ เชื่อ และความต่อการที่ตนเอง ที่ส่งผลต่อท่าทีใน การอยู่กับตนเอง และการปฏิบัติงาน • ผู้รับการนิเทศได้มีประสบการณ์ในการประยุกต์เอาความรู้ ความเข้าใจในเรื่องพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในการปฏิบัติงานจริง • ผู้รับการนิเทศได้มีโอกาส รับรู้การทำงานของตนเองในฐานะ นักจิตวิทยาการปรึกษา	

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท	ลำดับ	แนวทางในกระบวนการมีเทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
<ul style="list-style-type: none"> เพื่อสรุปการเรียนรู้และวางแผนในการดูแลจิตใจ 	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>ประสงค์ให้ผู้บริหารปฏิบัติงานของตัวเอง และเลือกถอดเทป ช่วงการให้บริการที่ตนคิดว่า (ดีชัด หรือช่วงของการแก้ไข) และขอให้ผู้รับบริการมีเทศ พิจารณาบทสนทนาแต่ละ ประโยคที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากความคิด ความรู้สึกอะไรของ นักจิตวิทยาการปรึกษาสะท้อนให้เห็นความปรารถนาที่ซ่อน อยู่ภายใต้บทสนทนาที่ได้ออบนั้น หากมีประโยคไหนที่ผู้รับ การมีเทศ ต้องการปรับ ขอให้ผู้รับมีเทศได้ลองปรับ และ แก้ไข โดยพิจารณาว่าบทสนทนาที่ต้องการแก้ไขเกิดจาก ความเข้าใจใด จากนั้นขอให้ผู้รับมีการมีเทศแลกเปลี่ยนความ เข้าใจกับเพื่อนสมาชิก</p>	<ul style="list-style-type: none"> ผู้รับบริการมีเทศได้สื่อสารกับตนเองในทางบวก ลดการตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง
<p>20</p>	<p>นาที่</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>
<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>
<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>

วัตถุประสงค์หลัก	บทบาท ลำดับ	แนวทางในกระบวนการนี้เทศ	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
	<p>การวางแผนที่จะดูแลจิตใจตนเองตามแนวทางที่ได้เรียนรู้</p> <p>และเอื้อให้ผู้รับบริการนี้เทศได้มีโอกาสสื่อสารความประทับใจ</p> <p>และแสดงออกถึงความขอบคุณบทเรียนในการเป็น</p> <p>นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดของกันและกัน จากนั้นผู้วิจัย</p> <p>ดำเนินการเก็บข้อมูล หลังสิ้นสุดโครงการและทำการนำ</p> <p>มาภายในการขอเก็บข้อมูลติดตามผล</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้ผู้รับบริการนี้เทศได้ให้และรับกับใส่ใจแก่กัน ● เพื่อวัดผลกระบวนการเรียนรู้ 	



การนำไปใช้

โครงการดำเนินกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้ สามารถใช้ร่วมกับการนิเทศตามแนวทางอื่น ๆ ได้ ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มุ่งเน้นไปยังการพัฒนาภาวะใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เพื่อส่งเสริมการกลับมาดูแลจิตใจ และอยู่กับตนเองอย่างอ่อนโยนของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เพื่อเป็นเครื่องมือที่เอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีแนวทางที่จะเกื้อกูลตนเองเมื่อประสบปัญหา และส่งเสริมสภาวะใจอันอ่อนโยนที่มีอยู่ให้เข้มแข็ง โดยเชื่อว่าเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษามีสภาวะใจที่เป็นสุข สงบยอมเกิดปัญญา สามารถนำเอาทักษะต่าง ๆ และองค์ความรู้ที่มีมาใช้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้ จึงเหมาะที่จะนำไปใช้ควบคู่กันกับการนิเทศตามแนวคิดทฤษฎีของอาจารย์นิเทศ ที่ไปเพื่อการพัฒนาทักษะ องค์ความรู้ ความเข้าใจในทฤษฎี

5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

5.1) ผู้วิจัย

ในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ แนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ ผู้วิจัยนับเป็นเครื่องมือที่สำคัญต่อการได้มาซึ่งข้อมูล ทั้งนี้เนื่องจากในกระบวนการเก็บข้อมูล ตลอดจนการวิเคราะห์ผล ผู้วิจัยจะเป็นผู้สังเกต สัมภาษณ์ จัดบันทึกข้อมูล รวมถึงวิเคราะห์ข้อมูล ดังนั้นตัวตน มุมมองของผู้วิจัย รวมถึงสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย และผู้ให้ข้อมูลล้วนมีความสำคัญต่อการศึกษาทั้งสิ้น

จุดยืนผู้วิจัย

ผู้วิจัยเชื่อว่า การพัฒนาความสามารถในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษานั้น เป็นการพัฒนาการทั้งตัวตนทางวิชาชีพ ในแง่ของความรู้ และความสามารถ และตัวตนของบุคคลในแง่ของความเข้าใจโลก และความจริงของชีวิต การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถมีส่วนให้การช่วยเหลือเยียวยาพัฒนา จนสามารถพาผู้คนให้ข้ามพ้นจากความไม่สบายใจหรือข้อจำกัดได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างต่อเนื่องยาวนาน ตั้งแต่เริ่มการฝึกเป็นผู้ให้การปรึกษา ผ่านการเรียนรู้ สังเกต ฝึกประสบการณ์ภาคสนาม กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในชีวิตของการเป็นนักจิตวิทยา

การศึกษานั้น เป็นกระบวนการที่อย่างต่อเนื่องไปตลอดชีวิต (lifelong learning) ไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาของการเรียน การให้บริการ การทำงาน หรือการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยเชื่อว่า กระบวนการนิเทศเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญของนักจิตวิทยาการศึกษา เป็นเสมือนแหล่งเพาะชำที่ช่วยประคับประคองต้นกล้า ให้เติบโตแข็งแรงท่ามกลางกระแสแห่งธรรมชาติ กระบวนการนิเทศที่มีส่วนเอื้อให้นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดได้เริ่มต้นเรียนรู้ และบ่มเพาะมุมมองใหม่ในโลกของวิชาชีพจิตวิทยาการศึกษา บ่มเพาะแนวคิดความเข้าใจให้กับนักจิตวิทยาการศึกษา ไม่เพียงแต่การบ่มเพาะความรู้ ความเข้าใจในด้านที่เป็นทักษะเท่านั้น แต่กระบวนการนิเทศยังเป็นเสมือนพื้นที่ที่เอื้อโอกาสให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้กลับมาดูแล เยียวยาจิตในช่วงเวลาแห่งการปรับตัว ให้กับนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดได้มีกำลังในเส้นทางแห่งการเรียนรู้ด้วย

ในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาที่อยู่ภายใต้กระบวนการเรียนรู้และพัฒนาตนนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจในประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด ที่มีต่อการเข้ารับการนิเทศ เพื่อศึกษาถึงการรับรู้เกี่ยวกับกระบวนการนิเทศ กระบวนการเรียนรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้ารับการนิเทศ อันจะเป็นประโยชน์ต่อพัฒนากระบวนการนิเทศให้เอื้อประโยชน์กับ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีความเชื่อว่าการได้เรียนรู้ประสบการณ์ของบุคคล ทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ที่บุคคลเผชิญเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

5.2) แนวคำถามสัมภาษณ์

คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าเรื่อง อธิบาย แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกได้อย่างอิสระ ลักษณะคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เป็นแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) คือ แนวคำถามที่ใช้จะมีความยืดหยุ่นทั้งจำนวนข้อ ลำดับคำถาม และการใช้ภาษา ผู้วิจัยอาจมีการปรับเปลี่ยนแนวคำถาม ถ้อยคำ หรือจำนวนข้อคำถามได้อย่างอิสระ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้เข้าถึงประสบการณ์ และเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงเรื่องราวของตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยการสัมภาษณ์จะเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เกี่ยวกับประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่เข้าการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวคำถามสัมภาษณ์ โดยศึกษาทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และกระบวนการนิเทศ เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในการสร้างแนวทางในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้นำคำถามสัมภาษณ์ไปทดลองสัมภาษณ์ กับนักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่ ที่มีเกณฑ์ใกล้เคียงกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจริง จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของคำถาม เวลา และภาษาที่ใช้ ตลอดจนทิศทางของคำถามที่สามารถสื่อสารกับผู้ให้ข้อมูลในภาษาที่ผู้ให้ข้อมูลจะเข้าใจได้ง่าย และอยู่ในประเด็นที่ต้องการศึกษา และได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว โดยอนุมัติให้ใช้ดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลได้ และ

แนวคำถามสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลัก ๆ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 10

ประเด็นและคำถามในการสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 คำถามเกริ่นนำ	
ประเด็นสัมภาษณ์	แนวคำถาม
1 ข้อมูลทั่วไป	ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา ระยะการฝึกประสบการณ์ 1.1) ขอให้ท่านแนะนำตัว 1.2) ระยะเวลาในการฝึกงานมากี่เดือน 1.3) ในขณะนี้ยังคงฝึกประสบการณ์ภาคสนามหรือให้บริการอยู่หรือไม่
ส่วนที่ 2 คำถามสัมภาษณ์หลัก	
2 คำถามเพื่อทำความเข้าใจ ประสบการณ์ในการเข้ารับการนิเทศ	2.1) ในมุมมองของท่าน กระบวนการนิเทศที่ท่านได้เข้าร่วมเป็นอย่างไรบ้าง <u>ปรับแก้</u> : ประสบการณ์การเข้ากระบวนการนิเทศของท่านเป็นอย่างไรบ้าง 2.2) ท่านรู้สึกอย่างไรในระหว่างการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศ <u>ปรับแก้</u> : ในระหว่างการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศ ท่านรู้สึกอย่างไร
3 คำถามเพื่อทำความเข้าใจ กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่	3.1) ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการนิเทศจนถึงวันนี้ ท่านรับรู้ตัวเองเปลี่ยนแปลงไป (ที่ท่านสังเกตได้) หรือไม่ <u>ปรับแก้</u> : ตั้งแต่เริ่มเข้าร่วมกระบวนการนิเทศ จนถึงวันนี้ การรับรู้ตัวเองที่ท่านสังเกตได้ เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร

ส่วนที่ 2 คำถามสัมภาษณ์หลัก

- | | |
|--|--|
| เกิดขึ้นภายหลัง
เข้ารับ
กระบวนการ
นิเทศ | <p>3.1.1) ในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาการอยู่กับ Client ท่าที่
ความคิด / การรับรู้ความสามารถในตนเอง</p> <p>3.1.2) ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คนใกล้ชิดความเข้าใจ ท่าที่ ความคิด
ความรู้สึก อารมณ์</p> <p>3.1.3) ในการรับรู้ความเข้าใจที่มีต่อตนเอง การดำเนินตัวเอง การ
วิพากษ์ ความเข้าใจตนเอง</p> <p>3.2) ท่านคิดว่าอะไรเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น
ปรับแก้ : จากประสบการณ์ของท่าน สิ่งใดที่มีส่วนในการเปลี่ยนแปลงที่
เกิดขึ้น</p> <p>3.2.1) ความเข้าใจ (กระบวนการภายใน)</p> <p>3.2.2) ปัจจัยจากภายนอก</p> <p>3.3) กระบวนการนิเทศที่ท่านได้เข้าร่วมนั้น มีส่วนเอื้อให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงข้างต้นอย่างไร?</p> |
|--|--|

ส่วนที่ 3 คำถามสำหรับปิดการสัมภาษณ์

- 4 คำถามสำหรับ ปิดการสัมภาษณ์ ข้างต้น ท่านมีสิ่งใดอยากบอกเล่าเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่
ปิดการสัมภาษณ์ สัมภาษณ์บ้าง
-

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย
1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยครั้งนี้ เป็นไปเพื่อให้การพัฒนากระบวนการนิเทศการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาการปรึกษาด้วยพรหมวิหาร 4 และดำเนินการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษา
ด้วยพรหมวิหาร 4 เป็นไปด้วยความเหมาะสม และเพื่อให้การศึกษามีความถูกต้อง และน่าเชื่อถือ

ตัวผู้วิจัย ในฐานะเครื่องมือสำคัญในการวิจัย คือเป็นทั้งผู้ดำเนินการกระบวนการนิเทศการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาด้วยพรหมวิหาร 4 และเป็นผู้วิจัย เพื่อให้การวิจัยสามารถดำเนินได้
อย่างถูกต้องตามกระบวนการวิจัย และเชื่อถือได้ ก่อนทำวิจัยผู้วิจัยจำเป็นต้องมีคุณสมบัติบาง
ประการที่ช่วย เตรียมความพร้อมของผู้วิจัย โดยขั้นตอนในการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยมีดังนี้

1.1) ด้านความเข้าใจในหลักพรหมวิหาร 4

1.1.1) การศึกษาหนังสือ ตำรา เอกสารคำสอนทางด้านพระพุทธศาสนา เช่น ท่านพุทธทาส พระพรหมคุณาภรณ์ ท่านทะเล ลามะ ทานติช นัท ฮันท์ ลามะโซปะ रिโมปะ เป็นต้น

1.1.2) ผู้วิจัยติดต่อ และขอความรู้ เกี่ยวกับความเข้าใจที่ถูกต้อง ในเรื่องพรหมวิหาร 4 จากพระอาจารย์ ท่านพระครูธรรมธรศรีต คุณวโร

1.1.3) ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดในการนำเอาพรหมวิหาร 4 ตามหลักพุทธธรรมมาประยุกต์กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์ (Counseling with the Context Buddhist Teaching) จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556

1.2) ด้านการปรึกษาและการนิเทศเชิงจิตวิทยา

1.2.1) ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากการทบทวนเอกสาร ค้นคว้าข้อมูลจากตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ

1.2.2) ในระดับปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา (Practicum) จำนวน 200 ชั่วโมง และฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Internship) ในองค์กรจำนวน 240 ชั่วโมง ระยะเวลา 4 เดือน การฝึกฝน

1.2.3) ในระดับปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 400 ชั่วโมง และฝึกประสบการณ์วิชาชีพในองค์กรจำนวน 350 ชั่วโมง

1.2.4) เข้าร่วมโครงการ “จากครูเก่า ถึงศิษย์เก่า สานศิษย์ใหม่ professional enrichment through supervision” เพื่อเพิ่มพูนสมรรถนะเชิงวิชาชีพผ่านการนิเทศ และเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ความเข้าใจในเชิงวิชาชีพพร้อมกันระหว่างอาจารย์ศิษย์เก่า และศิษย์ปัจจุบันสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ มูลนิธิพรรัตนสุวรรณ์ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี ระหว่างวันที่ 22-24 พฤษภาคม 2558

1.2.5) เข้าร่วมการอบรมกับกลุ่มพระสงฆ์ “คิลานธรรม” ณ วัดศรีทวี จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยฟังบรรยายและเรียนรู้ประสบการณ์ทำงาน รวมถึงรับฟังการนิเทศจาก รศ. ดร.โสรัช โปธิแก้ว ที่ถวายเป็นความรู้แด่พระสงฆ์ผู้ฝึกการบริการปรึกษา และเข้าร่วมกลุ่มการ ฝึกทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้กับพระสงฆ์ระหว่างวันที่ 5-10 กรกฎาคม 2559

1.2.6) เข้าร่วมการอบรมกับกลุ่มพระสงฆ์ “คิลานธรรม” ณ โรงพยาบาลศิริราช โดย ฟังบรรยายและเรียนรู้ประสบการณ์ทำงาน รวมถึงรับฟังการนิเทศจาก รศ. ดร.โสรัช โปธิแก้ว ที่ถวายเป็นความรู้แด่พระสงฆ์ผู้ฝึกการบริการปรึกษา และปฏิบัติหน้าที่ผู้นำกลุ่มร่วมในการฝึก ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้กับพระสงฆ์ ระหว่างวันที่ 6-9 ธันวาคม 2559

1.3) ด้านความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาสถิติในการวิจัย โดยในปี 2556 ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800602 สถิติ สำหรับจิตวิทยา (Statistic for psychology) ภาคการศึกษาต้น จำนวน 3 หน่วยกิต ศึกษาเกี่ยวกับ ระเบียบวิธีวิจัย จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800784 การวิจัยเชิงจิตวิทยา (Psychological Research) ในภาคการศึกษาปลาย จำนวน 3 หน่วยกิต ในปีการศึกษา 2557 ภาคการศึกษาต้น ผู้วิจัยได้ ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800612 การประเมินลักษณะมนุษย์ (Assessment of Human Characteristics) จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อศึกษาหลักการสร้างมาตรวัด และพัฒนามาตรวัดในจิตวิทยา ผู้วิจัยลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800785 การวิจัยเชิงคุณภาพด้านจิตวิทยาศึกษา (Qualitative Methods in Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต และศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย รวมถึงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802785 สัมมนาจิตวิทยาการ ปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต

2. ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

2.1) ผู้วิจัยพัฒนากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 เพื่อนำไป ทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน โดยกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมดเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ที่มีประสบการณ์เข้ารับการนิเทศ และการฝึกประสบการณ์ภาคสนาม เมื่อสิ้นสุดการ

ทดลองใช้ ผู้วิจัยรวบรวมผลป้อนกลับที่ได้ มาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และปรับร่างกระบวนการ
 นิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้สอดคล้อง และผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อขอผู้ทรงคุณวุฒิทางด้าน
 จิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 3 ท่าน พิจารณากระบวนการนิเทศดังกล่าว และนำคำแนะนำที่ได้มา
 ปรับปรุงแนวทางในการดำเนินกระบวนการนิเทศให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อน
 นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

2.2) ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน
 ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน

2.3) หลังจากที่ผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม
 การทำวิจัยในคน เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ประจำวิชา เพื่อขอความ
 ร่วมมือ และเป็นผู้ประสานติดต่อไปยังกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตเข้าไปประชาสัมพันธ์โครงการ
 เชิญชวนและสอบถามผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย เมื่ออาจารย์ผู้สอนประจำวิชาอนุญาต ผู้วิจัยจะเข้า
 ไปประชาสัมพันธ์ และอธิบายเกี่ยวกับโครงการวิจัยหน้าชั้นเรียน ชี้แจงเงื่อนไข รายละเอียดการเข้า
 ร่วมวิจัย พร้อมตอบคำถามที่ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการซักถาม ก่อนให้ลงชื่อแสดงความยินยอมเข้าร่วม
 การวิจัย โดยผู้วิจัยให้อธิบายรายละเอียดการดำเนินการวิจัย พร้อมกับข้อมูลการติดต่อกลับใน
 ภายหลัง

2.4) เนื่องจากการจัดกลุ่มการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 จะเอื้อประโยชน์
 สูงสุด เมื่อจำนวนผู้เข้ารับการนิเทศไม่เกิน 8 ท่าน ผู้วิจัยจึงขอให้ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยที่มีจำนวน
 10 ท่าน เลือกเวลาวันที่สะดวก ในการเข้าร่วมการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 โดย
 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ตามความสะดวกของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินกลุ่มการ
 นิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 ท่าน โดยการดำเนินการ
 นิเทศนั้น ทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการนิเทศในแนวทางเดียวกัน ในระยะเวลาที่ใกล้เคียงกัน ผู้วิจัยติดต่อขอให้
 นิสิตรระดับดุขฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งม
 ีความคุ้นเคยกับกระบวนการนิเทศ และมีความเข้าใจในจิตวิทยาแนวพุทธเป็นอย่างดี จำนวน 1 ท่าน
 เป็นผู้สังเกตกระบวนการนิเทศ เพื่อตรวจสอบให้การนิเทศเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และเพื่อช่วยให้
 กระบวนการนิเทศทั้ง 2 กลุ่มเป็นไปอย่างเท่าเทียม

3. ขั้นตอนการวิจัย

การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 (Baseline) จำนวน 6 ครั้ง โดยเก็บข้อมูลมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (COSE) มาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) และมาตรวัดปัญญา (Pañkā Scale)

2. ผู้วิจัยดำเนินการระบวการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 กับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 2 กลุ่มในช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกัน ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละประมาณ 90 นาที เป็นเวลาประมาณ 9 ชั่วโมง โดยในการดำเนินการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้ ผู้วิจัยเป็นผู้นำการนิเทศทั้งกระบวนการ โดยดำเนินการระบวการนิเทศ ตามวันและเวลาที่กำหนด ดังที่แสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11

วันในการดำเนินการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

กลุ่มที่	วันที่ดำเนินการระบวการ					
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6
1	14/03/61	21/03/61	26/03/61	2/04/61	9/04/61	20/04/61
2	15/03/61	22/03/61	27/03/61	3/04/61	11/04/61	21/04/61

*หมายเหตุ ในระหว่างการเข้าร่วมการวิจัยนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยยังคงได้รับการนิเทศตามหลักสูตร และจากสถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพควบคู่ด้วย

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล ในระยะดำเนินการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 (Intervention) จำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ (1) ก่อนเริ่มกระบวนการนิเทศในครั้งที่ 1 (2) ก่อนเริ่มกระบวนการนิเทศในครั้งที่ 4 และ (3) หลังจากสิ้นสุดกระบวนการนิเทศ โดยเก็บข้อมูลจากมาตรวัด

4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผลการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 (Follow up) จำนวน 5 ครั้ง โดยเก็บข้อมูลมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ของนักจิตวิทยาการปรึกษา (COSE) มาตรฐานการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) และมาตรวัดปัญญา (Pañkā Scale)

การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยได้เริ่มเก็บข้อมูลหลังจากการเก็บข้อมูลในการศึกษาเชิงปริมาณเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ในการวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผ่านผู้ประสานงานของโครงการวิจัย โดยขอให้ผู้ประสานงานของโครงการวิจัยดำเนินการติดต่อผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive) ตามคุณสมบัติที่กำหนด กล่าวคือ เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่มีความสมัครใจในการให้ข้อมูล โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ (1) เป็นผู้ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 อย่างน้อย 5 ครั้ง (2) เป็นผู้ที่ยังไม่เคยตอบมาตรวัดในระยะหลังการเข้าร่วมการนิเทศได้น้อยกว่า 14 ครั้ง (3) มีความสมัครใจในการให้ข้อมูล โดยมีเกณฑ์ในการคัดออก คือ ผู้ร่วมวิจัยที่มีความประสงค์จะยุติการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูล จำนวน 8 ราย ที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์

2. การนัดหมายก่อนการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยติดต่อขอสัมภาษณ์ผู้ที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกเพื่อเก็บข้อมูล จำนวน 8 ราย โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัย และถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยอีกครั้งหนึ่งรวมถึงสร้างสัมพันธภาพที่เป็นมิตร ให้เกียรติ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกไว้วางใจ และรู้สึกสบายใจการพูดคุย จากนั้นผู้วิจัยแจ้งเกี่ยวกับสิทธิของผู้ให้ข้อมูล บทบาทสถานะของผู้วิจัย และชี้แจงขั้นตอนการสัมภาษณ์ รวมทั้งการบันทึกเสียง ความปลอดภัยของข้อมูล การรักษาความลับ ประโยชน์และความเสี่ยงที่ผู้ให้ข้อมูลอาจจะได้รับ ให้แก่ผู้ให้ข้อมูลทราบ พร้อมตอบข้อซักถามที่ผู้ให้ข้อมูลสงสัย จากนั้นจึงทำการนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์ที่มีความเป็นส่วนตัว และสะดวกต่อการเดินทางของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ที่รับผิดชอบขออนุญาตใช้สถานที่เพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึกจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้วยตนเอง

3. การดำเนินการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยพบกับผู้ให้ข้อมูลตามวัน เวลา และสถานที่ที่นัดหมาย ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ให้ข้อมูล ด้วยการชวนพูดคุยเรื่องทั่วไปเล็กน้อย และชี้แจงรายละเอียดการวิจัย ขั้นตอนดำเนินการวิจัย ระยะเวลาที่ใช้ รวมถึงความสมัครใจในการให้ข้อมูล และสิทธิในการขอถอนตัวจากการวิจัย หลังจากนั้นให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ผู้วิจัยเริ่มการสัมภาษณ์ และขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ โดยเริ่มดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 1 ครั้ง โดยใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 45-90 นาที ด้วยชุดคำถามสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้าร่วมการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการทบทวนประเด็นที่ได้พูดคุยกันและเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้นึกถึงประเด็นที่อยากจะบอกเล่าเพิ่มเติม จากนั้นทำการยุติการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการถอดเทปเสียงแบบคำต่อคำเพื่อนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ข้อมูลหลังจากการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลควบคู่ระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด จำนวน 8 ราย ข้อมูลที่พบมีความอึดอัดและไม่พบประเด็นใหม่จากการสัมภาษณ์ โดยวันและเวลาที่ดำเนินการสัมภาษณ์ ระบุไว้ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12

วัน เวลาในการดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	ครั้งการสัมภาษณ์	วันที่สัมภาษณ์	เวลา	ระยะเวลา
1	1	16/10/61	16.50 – 17.35 น.	45 นาที
2	1	21/10/61	14.30 – 15.35 น.	65 นาที
3	1	18/10/61	14.25 – 15.40 น.	75 นาที
4	1	24/10/61	13.00 – 14.30 น.	90 นาที
5	1	23/07/61	15.00 – 18.02 น.	62 นาที
6	1	03/09/61	15.00 – 16.30 น.	90 นาที
7	1	1/08/61	15.00 – 16.27 น.	87 นาที
8	1	15/08/61	14.00 – 15.22 น.	82 นาที

4. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยระเบียบวิธีวิจัยการศึกษา ตามระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดี่ยว (Single-case Experimental Design) โดยวิเคราะห์ข้อมูล 2 ส่วนประกอบด้วย (1) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน และร้อยละ วิเคราะห์โดยใช้สถิติบรรยายของตัวแปร ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ (2) การวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของคะแนน โดยพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของคะแนนจากการคำนวณด้วยวิธีการ Level comparison (Meany-Walen et al., 2016) โดยการนำเอาค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนในแต่ละระยะมาเปรียบเทียบ เพื่อดูแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงคะแนน ในขั้นนี้จะพิจารณาเปรียบเทียบใน 2 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 เปรียบเทียบระหว่างระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) กับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เพื่อพิจารณาว่าภายหลังการเข้าร่วมการนิเทศนั้น กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนในแต่ละตัวแปรอย่างไร

ช่วงที่ 2 เปรียบเทียบระหว่างระยะติดตามผล (Follow up) กับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เนื่องจากการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นั้นเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมเกิดกระบวนการเรียนรู้ และนำไปปรับใช้ในการทำงาน และในชีวิตประจำวัน ดังนั้นแม้จะยุติกระบวนการนิเทศแล้ว แต่ความเข้าใจ และกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นย่อมมีแนวโน้มที่จะคงอยู่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างระยะดังกล่าว เพื่อพิจารณาว่าภายหลังการยุติกระบวนการนิเทศ กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนในแต่ละตัวแปรอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline)

วิเคราะห์อภิปรัชญาของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และต่อปัญญาของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การคำนวณขนาดอิทธิพลด้วยวิธีการคำนวณ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) โดยมีการกำหนดระดับของขนาดอิทธิพล 4 ระดับดังนี้ (Ma, 2006)

1. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง Intervention ส่งอิทธิพลในระดับสูง (very effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา
2. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วง .70-89 หมายถึง Intervention ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง (moderate effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา
3. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วง .50-69 หมายถึง Intervention ส่งอิทธิพลในระดับที่ยังต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป (debatably effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา
4. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วงต่ำกว่า .50 หมายถึง Intervention ไม่ส่งอิทธิพล (not effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative phenomenological analysis: IPA) ตามแนวคิดของ Smith (2015) กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในการศึกษาคั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามแนวการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative phenomenological analysis: IPA) และ (2) การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (trustworthiness) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามแนวการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative phenomenological analysis: IPA) (Smith, 2015) มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยถอดเทปบันทึกเสียงสัมภาษณ์จากเครื่องบันทึกเสียงแบบคำต่อคำ (Verbatim) และพิมพ์ออกมาเป็นตัวอักษร (Transcript) จากนั้นผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำอีกครั้ง และเปรียบเทียบกับเสียงที่บันทึก เพื่อตรวจสอบความถูกต้องว่าการถอดความ และเสียงสัมภาษณ์ที่บันทึกไว้มีความสอดคล้องกัน

2. ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำ ๆ หลายครั้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจข้อมูลในภาพรวม จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลมาบันทึกประเด็นสำคัญ (Comments) โดยบันทึกในเชิงแนวคิด จากความเข้าใจที่ผ่านการตีความของผู้วิจัย (Conceptual comments) จากองค์ความรู้และประสบการณ์ของผู้วิจัย และบันทึกเชิงบรรยายเพื่อสะท้อนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่ปรากฏชัดของผู้ให้ข้อมูล (Descriptive comments) ผ่านการสังเกตจากมุมมองการรับรู้ของผู้วิจัยเป็นหลัก

3. ผู้วิจัยพิจารณาทิ้งประเด็นสำคัญ (Comments) ที่ได้โดยอ้างอิงความเข้าใจทางจิตวิทยา เพื่อทำความเข้าใจในประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ ลึกซึ้งยิ่งขึ้น จากนั้นแปลงความเข้าใจข้างต้น ให้เป็นใจความสำคัญเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สั้น กระชับ และสะท้อนถึงแก่นความหมายของข้อมูลวิจัย

4. ผู้วิจัยนำข้อความที่มีใจความสำคัญที่เกี่ยวข้องกัน มาหาความสัมพันธ์ และจับประเด็นเหล่านั้นให้เข้ากลุ่มด้วยกัน เป็นหมวดหมู่ย่อย (sub category) และนำหมวดหมู่ย่อยที่มีความสัมพันธ์ หรือมีความหมายใกล้เคียงกันมาจับเข้าประเด็นเดียวกันเป็นหมวดหมู่ (category)

5. ผู้วิจัยรวบรวมหมวดหมู่ (category) เข้าเป็นประเด็นย่อย (subtheme) และรวมประเด็นที่มีความเชื่อมโยงเข้าเป็นกลุ่มเดียวกัน (Theme หรือ Clustering of themes) ตั้งชื่อประเด็นดังกล่าว แล้วจึงสรุปเป็นภาพรวมของข้อมูล

6. ผู้วิจัยนำใจความสำคัญของผู้ให้ข้อมูลรายอื่นมาร่วมวิเคราะห์ เพื่อจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญร่วมกัน จนสามารถสรุปเป็นประเด็นหลักได้ ในขั้นตอนนี้อาจมีการปรับย้ายข้อมูลในบางประเด็นตามความเหมาะสม หากพบว่าผู้ให้ข้อมูลรายอื่นมีประเด็นใหม่ที่นอกเหนือจากประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลอื่น

7. นำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาวิเคราะห์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยการนำเสนอข้อความที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นจะต้องนำเสนอข้อความสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างน้อยครั้งหนึ่ง ของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด กล่าวคือ ในการนำเสนอประเด็นหนึ่ง ๆ ที่ได้จากการวิเคราะห์

ข้อมูล จะต้องเป็นผู้ให้ข้อมูล ที่ให้สัมภาษณ์ในประเด็นดังกล่าวอย่างน้อย 4 คนจาก 8 คน (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560)

8. ผู้วิจัยตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล โดยการสอบถามผู้ให้ข้อมูล เพื่อตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง

9. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและวิเคราะห์ผลกับอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้มีความเชี่ยวชาญด้านวิจัยเชิงคุณภาพ และสรุปเป็นผลการวิจัย

(2) การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (trustworthiness) มีรายละเอียดดังนี้

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของงานวิจัย ตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้หลักเกณฑ์ของ Lincoln และ Guba (1985) และข้อเสนอแนะของ Morrow (2007) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลหลักของการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยกล่าวคือ ผู้ให้ข้อมูล เป็นนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่อยู่ในช่วงของการฝึกประสบการณ์การให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยา และเข้ารับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 และมีความคุ้นเคยกับผู้วิจัย ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าประสบการณ์ของตนได้อย่างตรงไปตรงมา

2. ในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัย มีการตรวจสอบและยืนยันความถูกต้องของข้อมูล โดยใช้ทักษะการทวนความ การสรุปความ และสอบถามผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

3. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยการทบทวนเอกสารที่ถอดเทปควบคู่กับการฟังเสียงจากการบันทึกเทปอีกครั้ง เพื่อความถูกต้องแม่นยำและครบถ้วนของข้อมูล (conformability)

4. การดำเนินการวิจัยสามารถตรวจสอบได้ (audit trail) ผ่านการตรวจสอบจากการจดบันทึกข้อมูลภาคสนาม เทปบันทึกเสียงสัมภาษณ์ บันทึกการถอดรหัสความ บันทึก

การจัดกลุ่มประเด็น และการอ้างอิงข้อความ คำพูดของผู้ให้ข้อมูลในรายงานผลการวิจัย (direct quotes)

5. ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) จากการเก็บข้อมูลด้วยวิธีที่หลากหลาย อาทิ การสัมภาษณ์ การสังเกต และจากสิ่งที่ผู้วิจัยบันทึกในแบบบันทึกภาคสนาม เพื่อเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของการตีความของผู้วิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องกับผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพและประเด็นการวิจัยที่ศึกษา (peer debriefing) ได้แก่ ผศ.ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและมุมมองเกี่ยวกับการทำความเข้าใจปรากฏการณ์อย่างต่อเนื่อง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยตระหนักถึง การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย และผู้ให้ข้อมูล และดำเนินการในการปกป้องสิทธิ โดยการยื่นเสนอโครงการวิจัยแก่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคน (Institutional Review Board: IRB) โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการยื่นเสนอโครงการวิจัยแก่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผ่านการพิจารณาและอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน เลขที่ 148.1/60 นอกจากนี้ผู้วิจัยยังคำนึงถึงสิทธิและประโยชน์ โดยผู้วิจัยจะดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย และชี้แจงให้ทราบถึงความเสี่ยงและผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย โดยตลอดระยะเวลาการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับความรู้สึกละอายใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นหลัก ทั้งก่อนและระหว่างการทำรายการวิจัย ผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียดที่จะเกิดขึ้น และขอรับการยินยอมจากผู้เข้าร่วมเสมอ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังคำนึงถึงการรักษาความลับ กล่าวคือ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ในการนำเสนอข้อมูลผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลในภาพรวม และไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริง รวมถึงไม่เปิดเผยข้อมูลอื่น ๆ ที่สามารถระบุถึงตัวตนของผู้ให้ข้อมูลได้ และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลไว้เป็นระยะเวลาประมาณ 1 ปี

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยจะดำเนินการทำลายข้อมูลทั้งเสียงบันทึก รวมถึงข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด

ในกรณีที่ในขณะที่เข้าร่วมการวิจัยผู้ร่วมวิจัยเกิดความไม่สบายใจ หรือต้องการยุติการเข้าร่วมโครงการ ผู้ร่วมวิจัยสามารถยุติการเข้าร่วมได้ตลอดเวลาและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้วิจัยจะไม่ถูกนำมาใช้ในการวิจัย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ

การศึกษาประสิทธิผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของคะแนน และผลการศึกษาอิทธิพลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และต่อปัญญาของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเก็บข้อมูล และวิเคราะห์โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยการศึกษาตามระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Experimental Design)

เพื่อให้การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลผลข้อมูลมีความสะดวกมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยคะแนนตัวแปร
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$range$	หมายถึง	พิสัย
PEM	หมายถึง	ค่า Percentage of Data Exceeding the Median

ชื่อย่อตัวแปร

COSE	หมายถึง	ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
LOSC	หมายถึง	ตัวแปรการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
PANNA	หมายถึง	ตัวแปรปัญญา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จำนวนทั้งสิ้น 10 คน โดยเป็นผู้ที่อยู่ระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาในระดับปริญญาโทขึ้นไป ลงทะเบียนเรียนวิชาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีประสบการณ์ในการให้บริการไม่ต่ำกว่า 9 ชั่วโมง มีความสมัครใจ และสามารถเข้าร่วมตามวันและเวลาที่กำหนดได้อย่างน้อย 5 ครั้ง หรือคิดเป็นร้อยละ 80 ของระยะเวลาการวิจัย (จำนวน 6 ครั้ง) ในขั้นของการดำเนินการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มีผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น 10 คน จากการคัดเลือกข้อมูลพบว่า มีผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 2 คน ที่ต่อมาตรวจวัดในระยะหลังการเข้าร่วมการนิเทศน้อยกว่าร้อยละ 80 ผู้วิจัยจึงได้ทำการคัดออก ทำให้มีผู้เข้าร่วมวิจัยเพียง 8 คน ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ โดยมีข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คนดังนี้

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่อยู่ระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาในระดับปริญญาโทขึ้นไป ลงทะเบียนเรียนวิชาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และเข้ารับการนิเทศอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำทุกสัปดาห์จากสถานที่ฝึกงาน และอาจารย์นิเทศจากรายวิชา ในการศึกษาครั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 38 เป็นเพศหญิง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 62 มีอายุเฉลี่ย 26.12 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.5 ปี; พิสัยระหว่าง 23-30 ปี) ส่วนใหญ่กำลังศึกษาในระดับมหาบัณฑิต จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 87.5 และดุษฎีบัณฑิต จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์บริการปรึกษากับผู้รับบริการปรึกษาที่เป็นนิสิต นักศึกษา

ในมหาวิทยาลัย รวมถึงวัยรุ่นและเยาวชน โดยมีระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์เฉลี่ย 9.63 เดือน (5.85 เดือน; พิสัยระหว่าง 7–24 เดือน) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 13

ตารางที่ 13

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ($n=8$)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	3	38.0
หญิง	5	62.0
อายุเฉลี่ย 26.12 ปี ($SD = 2.5$ ปี; $range = 23-30$ ปี) ($n = 8$)		
สถานภาพการศึกษา		
ปริญญาโท (กำลังศึกษา)	7	87.5
ปริญญาเอก (กำลังศึกษา)	1	12.5
แนวทางทฤษฎีที่ใช้ในการทำงาน		
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวอัตถิภาวนิยม	2	25.0
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวเกสตัลท์	1	12.5
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง	3	37.5
การปรึกษาจิตวิทยาแนวความคิดพฤติกรรมนิยม	1	12.5
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	1	12.5
ระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์โดยเฉลี่ย 9.63 เดือน ($SD = 5.85$ เดือน; $range = 7-24$ เดือน) ($n = 8$)		

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของคะแนน และผลการศึกษาอิทธิพลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และต่อปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Visual analysis ด้วยโปรแกรม R package Scan (Wilbert & Lueke, 2016) โดยวิเคราะห์ขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ด้วยวิธี Level comparison และ Percentage of Data

Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนในแต่ละระยะที่ศึกษา เพื่อตอบสนองมติฐานการวิจัย 3 ข้อ ดังนี้

1. การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้
2. การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้
3. การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยเพิ่มปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้

ผู้วิจัยได้รายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละตัวแปรที่ศึกษาโดยคำนวณคะแนนจากมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (COSE) จากมาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) และจากมาตรวัดปัญญา (PANNA) ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ในแต่ละครั้ง ตั้งแต่ระยะก่อนการเข้าร่วมการนิเทศไปจนถึงระยะหลังการเข้าร่วมการนิเทศรวมทั้งสิ้น 15 ครั้ง

ตารางที่ 14

ขั้นตอน และการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

	ระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ						ระยะดำเนินการนิเทศ						ระยะติดตามผล (Follow up)					
สัปดาห์	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ระยะ	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	F	F	F	F	F
การนิเทศ	N	N	N	N	N	N	N	I	I	I	I	I	I	N	N	N	N	N
เก็บข้อมูล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓*			✓	✓	✓	✓**	✓	✓	✓	✓	✓

A = ระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) B = ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) F = ระยะติดตามผล (Follow up)

N = ไม่มีการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 I = มีการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

* การเก็บข้อมูลก่อนเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ** การเก็บข้อมูลหลังเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

ภายหลังการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 15 ครั้ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน เป็นรายบุคคล เพื่อให้ง่ายต่อการพิจารณาข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการแปลงค่าคะแนนดิบของแต่ละตัวแปรที่ศึกษาให้อยู่ในรูปแบบของคะแนน

มาตรฐาน (t -score) โดยนำเสนอในรูปแบบของกราฟแสดงการเปลี่ยนแปลงคะแนน t -score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้ง

ในการพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยพิจารณาข้อมูลใน 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 พิจารณาการเปลี่ยนแปลงของคะแนน จากขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละระยะ ได้จากการคำนวณด้วยวิธีการ Level comparison (Meany-Walen et al., 2016) โดยการนำเอาค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนในแต่ละระยะมาเปรียบเทียบ เพื่อดูแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงคะแนน ในขั้นนี้จะพิจารณาเปรียบเทียบใน 2 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 เปรียบเทียบระหว่างระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) กับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เพื่อพิจารณาว่าภายหลังการเข้าร่วมการนิเทศนั้น กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนในแต่ละตัวแปรอย่างไร

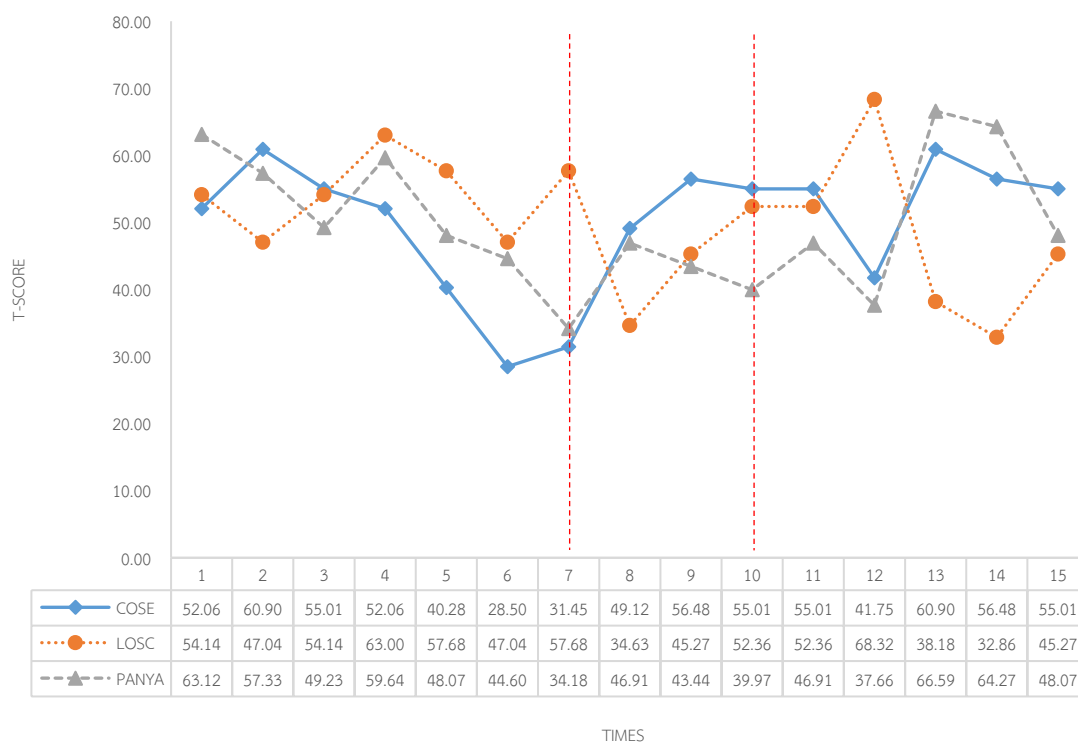
ช่วงที่ 2 เปรียบเทียบระหว่างระยะติดตามผล (Follow up) กับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เนื่องจากการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นั้นเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมเกิดกระบวนการเรียนรู้ และนำไปปรับใช้ในการทำงาน และในชีวิตประจำวัน ดังนั้นแม้จะยุติกระบวนการนิเทศแล้ว แต่ความเข้าใจ และกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นย่อมมีแนวโน้มที่จะคงอยู่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างระยะดังกล่าว เพื่อพิจารณาว่าภายหลังการยุติกระบวนการนิเทศ กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนในแต่ละตัวแปรอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline)

ขั้นที่ 2 พิจารณาว่ากระบวนการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา ในการศึกษานี้หมายถึง การเพิ่มขึ้นของการรับรู้ความสามารถในตนเอง (COSE) การลดลงของการตำหนิตนเอง (LOSC) และการเพิ่มขึ้นของปัญญา (PANNA) ในแต่ละระยะมากน้อยเพียงไร โดยใช้การคำนวณขนาดอิทธิพลด้วยวิธีการคำนวณ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) โดยมีการกำหนดระดับของขนาดอิทธิพล 4 ระดับดังนี้ (Ma, 2006)

1. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง Intervention ส่งอิทธิพลในระดับสูง (very effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา
2. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วง .70-.89 หมายถึง Intervention ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง (moderate effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา
3. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วง .50-.69 หมายถึง Intervention ส่งอิทธิพลในระดับที่ยังต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป (debatably effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา
4. ขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วงต่ำกว่า .50 หมายถึง Intervention ไม่ส่งอิทธิพล (not effective) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา

กล่าวโดยสรุปในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยกราฟแสดงการเปลี่ยนแปลงคะแนน *t*-score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้ง เพื่อให้เห็นภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงของคะแนนแต่ละตัวแปร ในแต่ละระยะเวลาของการเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ขนาดอิทธิพลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนในแต่ละระยะที่ศึกษา ด้วยวิธี Level comparison และ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ผู้วิจัยรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1 Aaron (นามสมมติ)



ภาพที่ 5 คะแนน t-score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้งของ Aaron

ภายหลังการเข้าร่วม กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาด้วยพรหมวิหาร 4 ผลคะแนนของ Aaron แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของ นักจิตวิทยาการปรึกษา (COSE) และระดับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของระดับปัญญา (PANNA) โดยขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะของแต่ละตัวแปรนี้สามารถอธิบายได้ด้วยวิธีการ Level comparison โดยมีค่าเฉลี่ยของค่าคะแนน ในแต่ละระยะดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15

คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Aaron

	Baseline	Intervention	Follow up
COSE	140.71	146.00	146.20
LOSC	86.14	80.33	82.20
PANNA	265.43	259.00	267.00

จากตารางจะพบว่าค่า Level ของตัวแปร COSE ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของ Aaron เท่ากับ 140.71 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 146 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 146.2 นั่นหมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน COSE เฉลี่ยของ Aaron เพิ่มขึ้นในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และยังคงเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล (Follow up) ในขณะที่ตัวแปร LOSC ที่มีค่า Level ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 86.14 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 80.33 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 82.20 ซึ่งหมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน LOSC เฉลี่ยของ Aaron ลดลงทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) ส่วนค่า Level ของตัวแปร PANNA ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 265.43 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 259 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 267 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน PANNA เฉลี่ยลดลงในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่เพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล (Follow up)

ในการพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยพรหมวิหาร 4 มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาจาก Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16

คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Aaron

	Baseline (Raw Score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
COSE	145	0.67	0.80
LOSC	86	1.00	0.80
PANNA	264	0.00	0.40

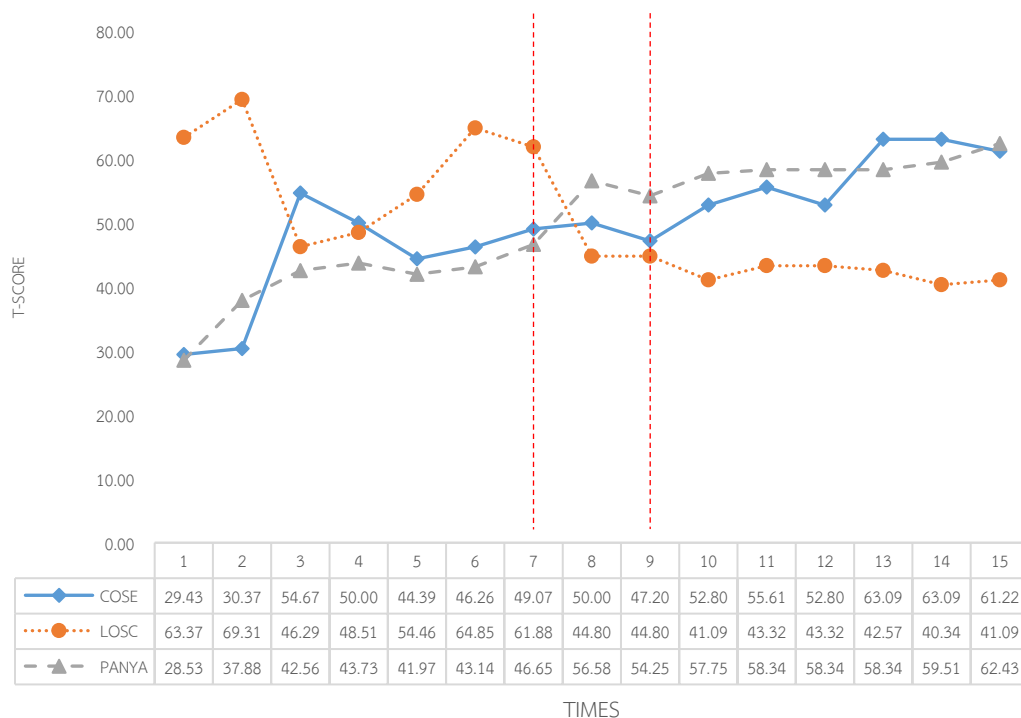
ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล (Ma, 2006) ดังนี้
 ค่า PEM ในช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ค่า PEM ในช่วง .70-89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง
 ค่า PEM ในช่วง .50-69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป
 ค่า PEM ในช่วงต่ำกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของ กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อระดับคะแนนของ COSE, LOSC, และ PANNA ของ Aaron โดยใช้คะแนนมัธยฐาน (Median) จากระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของแต่ละตัวแปร (COSE = 145; LOSC = 86; PANNA = 264) มาเปรียบเทียบกับคะแนนแต่ละครั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) พบว่ามีค่า PEM ของตัวแปร COSE = 0.67 ตัวแปร LOSC = 1 และตัวแปร PANNA = 0 ตามลำดับ อธิบายได้ว่า กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นั้นส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE แต่อยู่ในเกณฑ์ที่ยังต้องพิจารณาต่อไป เนื่องจากค่าคะแนน 0.67 ที่ได้อยู่ในระดับที่ยังต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป (Debatably effective) (Ma, 2006) แต่มีค่าคะแนนที่ค่อนข้างสูง อย่างไรก็ตามพบว่าการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ส่งอิทธิพลต่อการลดลงของ LOSC ในระดับสูง (PEM = 1) แต่ไม่ส่งอิทธิพล (not effective) ต่อการเพิ่มขึ้นของ PANNA (PEM = 0)

ในระยะติดตามผล (Follow up) พบว่าค่า PEM ของตัวแปร COSE = 0.80, LOSC = 0.80 และ PANNA = 0.40 ตามลำดับ อธิบายได้ว่า ภายหลังจากยุติกระบวนการนิเทศแล้ว การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ยังคงประสิทธิภาพต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE และการ

ลดลงของ LOSC แต่อยู่ในระดับปานกลาง ($PEM = 0.80$) เมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) ในขณะที่อิทธิพลของกระบวนการนิเทศส่งผลต่อระดับ PANNA มากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่เนื่องจากมีคะแนนที่ต่ำมาก ($PEM = 0.4$) จึงถือว่าไม่มีประสิทธิภาพต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ PANNA

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 2 Beta (นามสมมติ)



ภาพที่ 6 คะแนน t -score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้งของ Beta

ผลคะแนนของ Beta แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา (COSE) ระดับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) และระดับปัญญา (PANNA) ภายหลังจากเข้าร่วม Intervention โดยขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะของแต่ละตัวแปรนี้สามารถอธิบายได้ด้วยวิธีการ Level comparison โดยมีค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนในแต่ละระยะดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17

คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Beta

	Baseline	Intervention	Follow up
COSE	144.00	151.00	160.80
LOSC	89.29	69.33	67.40
PANNA	256.71	283.33	288.80

จากตารางจะพบว่าค่า Level ของตัวแปร COSE ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของ Beta เท่ากับ 144 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 151 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 160.80 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน COSE เฉลี่ยของ Beta เพิ่มขึ้นในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และยังคงเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล (Follow up) ในขณะที่ตัวแปร LOSC ที่มีค่า Level ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 89.29 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 69.33 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 67.40 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน LOSC เฉลี่ยของ Beta ลดลงในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และยังคงลดลงในระยะติดตามผล (Follow up) ส่วนค่า Level ของตัวแปร PANNA ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 256.71 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 283.33 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 288.80 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน PANNA เฉลี่ยของ Beta เพิ่มขึ้นในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และยังคงเพิ่มสูงขึ้นในระยะติดตามผล (Follow up)

ในการพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยพรหมวิหาร 4 มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาจาก Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 18

ตารางที่ 18

คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Beta

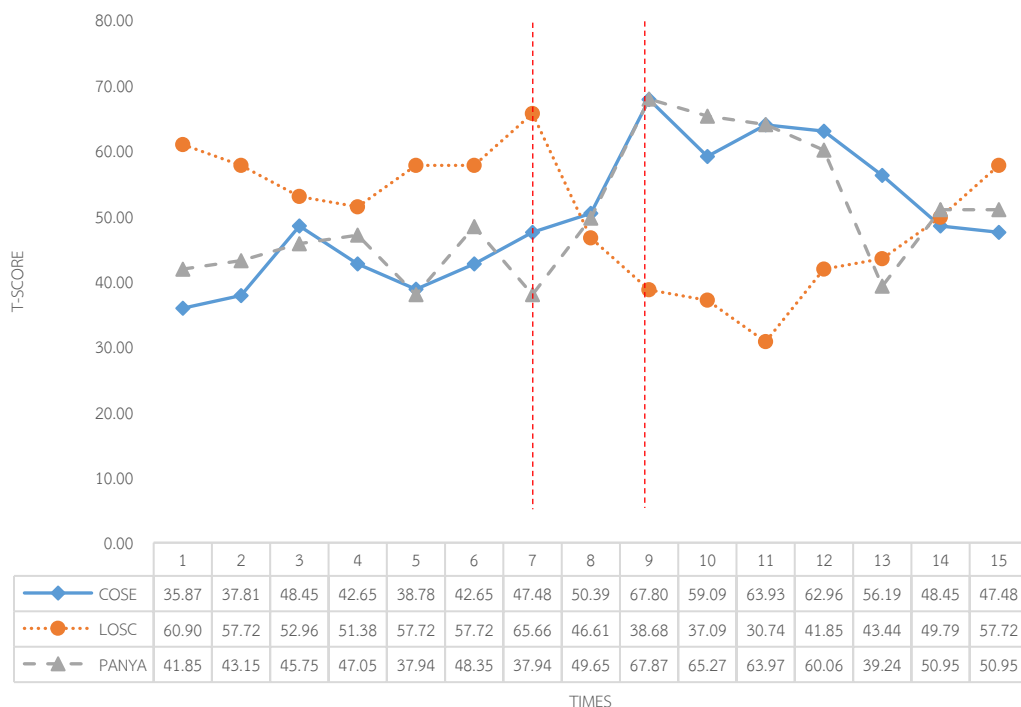
	Baseline (Raw Score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
COSE	147	1.00	1.00
LOSC	94	1.00	1.00
PANNA	260	1.00	1.00

ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล (Ma, 2006) ดังนี้
 ค่า PEM ในช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ค่า PEM ในช่วง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง
 ค่า PEM ในช่วง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป
 ค่า PEM ในช่วงต่ำกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อระดับคะแนนของ COSE, LOSC, และ PANNA ของ Beta โดยใช้คะแนนมัธยฐาน (Median) จากระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของแต่ละตัวแปร (COSE = 147; LOSC = 94; PANNA = 260) มาเปรียบเทียบกับคะแนนแต่ละครั้งในระยยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) พบว่ามีค่า PEM ของตัวแปร COSE = 1 ตัวแปร LOSC = 1 และตัวแปร PANNA = 1 ตามลำดับ ซึ่งอธิบายได้ว่า การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มีประสิทธิภาพอย่างมากทั้งต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 1) การลดลงของระดับ LOSC (PEM = 1) และการเพิ่มขึ้นของระดับ PANNA (PEM = 1)

ในระยะติดตามผล (Follow up) พบว่าค่า PEM ของตัวแปร COSE = 1, LOSC = 1 และ PANNA = 1 ตามลำดับ อธิบายได้ว่าภายหลังยุติกระบวนการนิเทศแล้ว การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ยังคงประสิทธิภาพอย่างมากต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 1) และการลดลงของ LOSC (PEM = 1) และการเพิ่มขึ้นของระดับ PANNA ของ Beta (PEM = 1)

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 3 Cherian (นามสมมติ)



ภาพที่ 7 คะแนน t-score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้งของ Cherian

ผลคะแนนของ Cherian แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา (COSE) ระดับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) และระดับปัญญา (PANNA) ภายหลังจากเข้าร่วม Intervention โดยขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะของแต่ละตัวแปรนี้สามารถอธิบายได้ด้วยวิธีการ Level comparison โดยมีค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนในแต่ละระยะดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19

คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Cherian

	Baseline	Intervention	Follow up
COSE	136.29	154.00	150.60
LOSC	94.00	83.33	85.80
PANNA	249.00	262.67	256.60

จากตารางจะพบว่าค่า Level ของตัวแปร COSE ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของ Cherian เท่ากับ 136.29 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 154 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 150.6 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน COSE เฉลี่ยของ Cherian เพิ่มขึ้นทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้วคะแนน COSE กลับลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่ยังคงมีระดับคะแนนที่สูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เช่นเดียวกับตัวแปร LOSC ที่มีค่า Level ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 94.00 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 83.33 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 85.80 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน LOSC เฉลี่ยของ Cherian ลดลงทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้ว คะแนน LOSC กลับมาสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่ยังคงมีระดับคะแนนที่ต่ำกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ส่วนค่า Level ของตัวแปร PANNA ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 249 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 262.67 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 256.6 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน PANNA เฉลี่ยเพิ่มขึ้นทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศ แล้ว คะแนน PANNA กลับลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่ยังคงมีระดับคะแนนที่สูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline)

ในการพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยพรหมวิหาร 4 มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาจาก Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20

คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Cherian

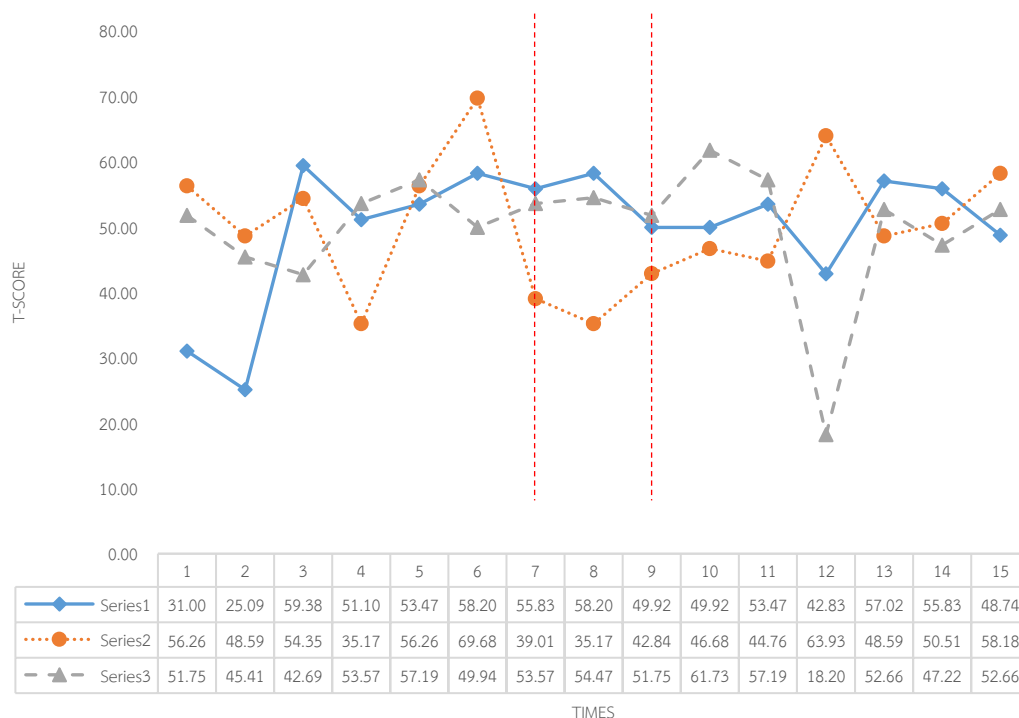
	Baseline (Raw Score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
COSE	137	1.00	1.00
LOSC	94	1.00	0.80
PANNA	249	1.00	0.80

ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล (Ma, 2006) ดังนี้
 ค่า PEM ในช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ค่า PEM ในช่วง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง
 ค่า PEM ในช่วง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป
 ค่า PEM ในช่วงต่ำกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อระดับคะแนนของ COSE, LOSC, และ PANNA ของ Cherian โดยใช้คะแนนมัธยฐาน (Median) จากระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของแต่ละตัวแปร (COSE = 137; LOSC = 94; PANNA = 249) มาเปรียบเทียบกับคะแนนแต่ละครั้ง ในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) พบว่ามีค่า PEM ของตัวแปร COSE = 1 ตัวแปร LOSC = 1 และตัวแปร PANNA = 1 ตามลำดับ อธิบายได้ว่า กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มีประสิทธิภาพอย่างมากต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 1) การลดลงของ LOSC (PEM = 1) และการเพิ่มขึ้นของ PANNA (PEM = 1)

ในระยะติดตามผล (Follow up) พบว่าค่า PEM ของตัวแปร COSE = 1, LOSC = 0.80 และ PANNA = 0.80 ตามลำดับ อธิบายได้ว่าภายหลังยุติกระบวนการนิเทศแล้ว การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ยังคงมีประสิทธิภาพอย่างมากต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 1) และมีประสิทธิภาพต่อการลดลงของ LOSC (PEM = 0.80) และการเพิ่มขึ้นของ PANNA (PEM = 0.80) ในระดับปานกลาง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4 Danica (นามสมมติ)



ภาพที่ 8 คะแนน t-score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้งของ Danica

ผลคะแนนของ Danica แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของระดับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา (COSE) และระดับปัญญา (PANNA) ภายหลังจากเข้าร่วม Intervention โดยขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะของแต่ละตัวแปรนี้สามารถอธิบายได้ด้วยวิธีการ Level comparison โดยมีค่าเฉลี่ยของค่าคะแนน ในแต่ละระยะดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21

คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Danica

	Baseline	Intervention	Follow up
COSE	141.14	145.33	144.40
LOSC	69.43	64.33	70.40
PANNA	261.14	267.67	252.60

จากตารางจะพบว่าค่า Level ของตัวแปร COSE ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของ Danica เท่ากับ 141.14 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 145.33 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 144.40 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน COSE เฉลี่ยของ Danica เพิ่มขึ้นทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้วคะแนน COSE กลับลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่ยังคงมีระดับคะแนนที่สูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เช่นเดียวกันกับตัวแปร LOSC ที่มีค่า Level ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 69.43 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 64.33 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 70.40 ซึ่งหมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน LOSC เฉลี่ยของ Danica ลดลงในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้วพบว่าคะแนน LOSC กลับสูงขึ้นมากกว่าระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และมีระดับคะแนนที่สูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ส่วนค่า Level ของตัวแปร PANNA ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 261.14 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 267.67 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 252.6 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน PANNA เฉลี่ยเพิ่มขึ้นในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้วคะแนน PANNA กลับลดลงต่ำกว่าระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และมีระดับคะแนนที่ต่ำกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline)

ในการพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยพรหมวิหาร 4 มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาจาก Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22

คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Danica

	Baseline (Raw Score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
COSE	146	0.33	0.40
LOSC	71	1.00	0.67
PANNA	264	0.67	0.00

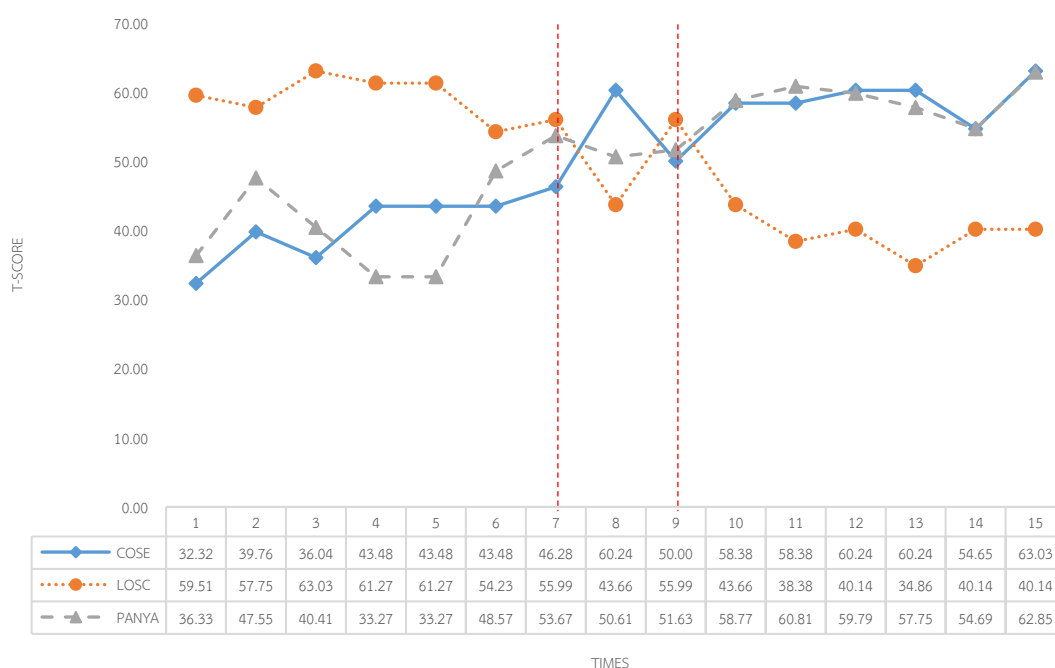
ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล (Ma, 2006) ดังนี้
 ค่า PEM ในช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ค่า PEM ในช่วง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง
 ค่า PEM ในช่วง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป
 ค่า PEM ในช่วงต่ำกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของ กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อระดับคะแนนของ COSE, LOSC, และ PANNA ของ Danica โดยใช้คะแนนมัธยฐาน (Median) จากระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของแต่ละตัวแปร (COSE = 146; LOSC = 71; PANNA = 264) มาเปรียบเทียบกับคะแนนแต่ละครั้ง ในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) พบว่ามีค่า PEM ของตัวแปร COSE = 0.33 ตัวแปร LOSC = 1 และตัวแปร PANNA = 0.67 ตามลำดับ ซึ่งอธิบายได้ว่า การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ไม่มีประสิทธิภาพต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 0.33) แต่ส่งอิทธิพลอย่างมากต่อการลดลงของ LOSC (PEM = 1) และส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของ PANNA (PEM = 0.67) ในเกณฑ์ที่ยังต้องพิจารณาต่อไป

ในระยะติดตามผล (Follow up) พบว่าค่า PEM ของตัวแปร COSE = 0.40, LOSC = 0.80, และ PANNA = 0 ตามลำดับ อธิบายได้ว่าภายหลังยุติกระบวนการนิเทศแล้ว กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มีอิทธิพลเพิ่มมากขึ้นต่อการเพิ่มขึ้นของ COSE เมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่เนื่องจากมีคะแนนที่ต่ำมาก (PEM = 0.40) จึงอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ส่งอิทธิพล (not effective) ต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนน COSE แต่ยังคงส่งผลต่อ

การลดลงของคะแนน LOSC ในระดับปานกลาง ($PEM = 0.80$) และไม่พบอิทธิพลของกระบวนการนิเทศที่ส่งผลต่อระดับ PANNA ($PEM = 0$) จึงถือว่าไม่ส่งอิทธิพล (not effective) ต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ PANNA ในระยะติดตามผล (Follow up)

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 5 Elkan (นามสมมติ)



ภาพที่ 9 คะแนน t-score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้งของ Elkan

ผลคะแนนของ Elkan แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา (COSE) ระดับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) และระดับปัญญา (PANNA) ภายหลังจากเข้าร่วม Intervention โดยขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะของแต่ละตัวแปรนี้สามารถอธิบายได้ด้วยวิธีการ Level comparison โดยขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะของแต่ละตัวแปรนี้สามารถอธิบายได้ด้วยวิธีการ Level comparison โดยมีค่าเฉลี่ยของค่าคะแนน ในแต่ละระยะดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23

คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Elkan

	Baseline	Intervention	Follow up
COSE	150.00	166.67	170.00
LOSC	74.71	68.33	63.20
PANNA	271.43	284.33	283.80

จากตารางจะพบว่าค่า Level ของตัวแปร COSE ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของ Elkan เท่ากับ 150 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 166.67 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 170 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน COSE เฉลี่ยของ Elkan เพิ่มขึ้นทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) และยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะติดตามผล (Follow up) ในขณะที่ตัวแปร LOSC มีค่า Level ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 74.71 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 68.33 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 63.20 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน LOSC เฉลี่ยของ Elkan ลดลงทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) และเมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้วคะแนน LOSC ยังคงลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) ส่วนค่า Level ของตัวแปร PANNA ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 271.43 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 284.33 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 283.8 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน PANNA เฉลี่ยเพิ่มขึ้นทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้ว คะแนน PANNA ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่ยังคงมีระดับคะแนนที่สูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline)

ในการพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยพรหมวิหาร 4 มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาจาก Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 24

ตารางที่ 24

คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Elkan

	Baseline (Raw Score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
COSE	153	1.00	1.00
LOSC	75	1.00	1.00
PANNA	275	1.00	0.80

ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล (Ma, 2006) ดังนี้

ค่า PEM ในช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง

ค่า PEM ในช่วง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง

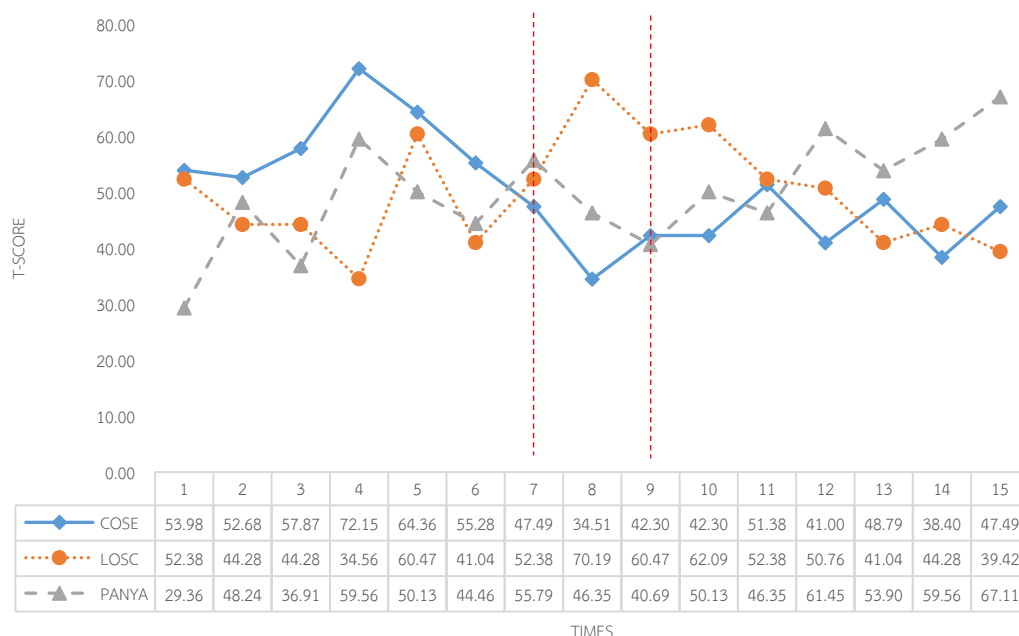
ค่า PEM ในช่วง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป

ค่า PEM ในช่วงต่ำกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของ กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อระดับคะแนนของ COSE, LOSC, และ PANNA ของ Elkan โดยใช้คะแนนมัธยฐาน (Median) จากระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของแต่ละตัวแปร (COSE = 153; LOSC = 75; PANNA = 275) มาเปรียบเทียบกับคะแนนแต่ละครั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) พบว่ามีค่า PEM ของตัวแปร COSE = 1 ตัวแปร LOSC = 1 และตัวแปร PANNA = 1 ตามลำดับ อธิบายได้ว่าการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 1) ต่อการลดลงของ LOSC (PEM = 1) และต่อการเพิ่มขึ้นของ PANNA (PEM = 1)

ในระยะติดตามผล (Follow up) พบว่าค่า PEM ของตัวแปร COSE = 1, LOSC = 1 และ PANNA = 0.80 ตามลำดับ อธิบายได้ว่าเมื่อสิ้นสุดกระบวนการแล้ว การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ยังคงประสิทธิภาพอย่างมากต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 1) และต่อการลดลงของ LOSC (PEM = 1) และมีประสิทธิภาพต่อการเพิ่มขึ้นของ PANNA (PEM = 0.80) ในระดับปานกลาง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 6 Fanir (นามสมมติ)



ภาพที่ 10 คะแนน t-score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้งของ Fanir

ผลคะแนนของ Fanir ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของ นักจิตวิทยาการศึกษา (COSE) ระดับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) และระดับปัญญา (PANNA) ภายหลังจากเข้าร่วม Intervention โดยขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะของแต่ละ ตัวแปรนี้สามารถอธิบายได้ด้วยวิธีการ Level comparison โดยมีค่าเฉลี่ยของค่าคะแนน ในแต่ละ ระยะดังตารางที่ 25

ตารางที่ 25

คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Fanir

	Baseline	Intervention	Follow up
COSE	140.86	127.00	131.40
LOSC	87.71	93.33	86.80
PANNA	244.29	242.67	249.20

จากตารางจะพบว่าค่า Level ของตัวแปร COSE ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของ Fanir เท่ากับ 140.86 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 127 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 131.4 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน COSE เฉลี่ยของ Fanir ลดลงทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้ว คะแนน COSE กลับเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่ยังคงมีระดับคะแนนที่ต่ำกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เช่นเดียวกันกับตัวแปร LOSC ที่มีค่า Level ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 87.71 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 93.33 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 86.80 ซึ่งหมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน LOSC เฉลี่ยของ Fanir เพิ่มขึ้นในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้ว คะแนน LOSC ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และมีระดับคะแนนที่ต่ำกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ส่วนค่า Level ของตัวแปร PANNA ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 244.29 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 242.67 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 249.2 ซึ่งหมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน PANNA เฉลี่ย ลดลงในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้ว คะแนน PANNA กลับเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และมีระดับคะแนนที่เพิ่มสูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline)

ในการพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยพรหมวิหาร 4 มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาจาก Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 26

ตารางที่ 26

คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Fanir

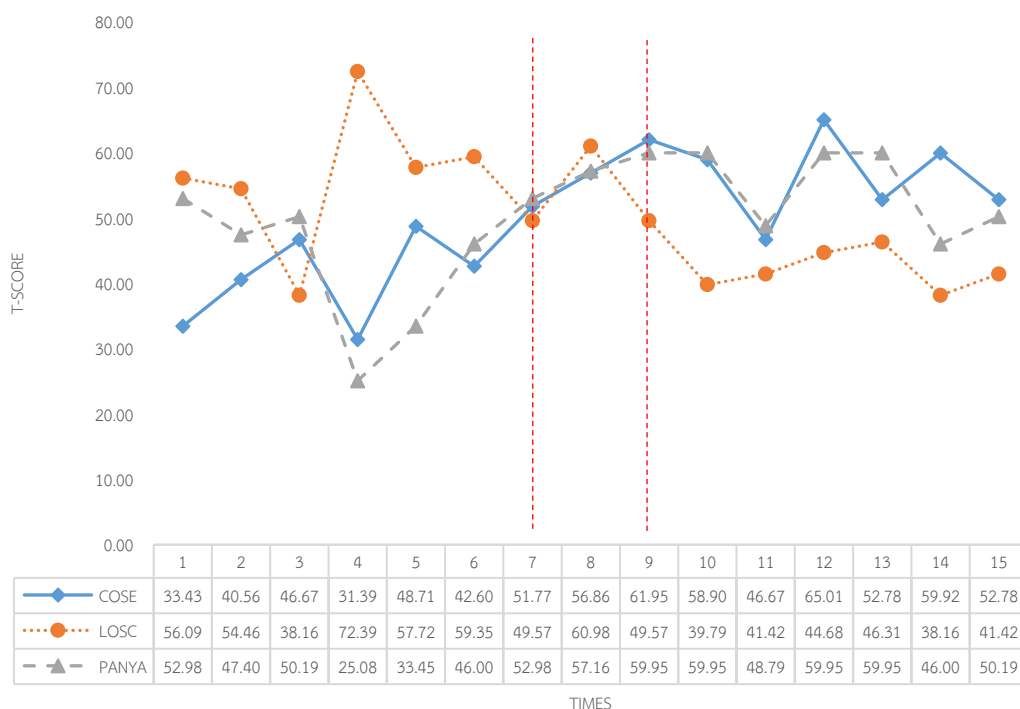
	Baseline (Raw Score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
COSE	139	0.00	0.00
LOSC	86	0.00	0.40
PANNA	244	0.33	0.80

ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล (Ma, 2006) ดังนี้
 ค่า PEM ในช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ค่า PEM ในช่วง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง
 ค่า PEM ในช่วง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป
 ค่า PEM ในช่วงต่ำกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของ กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อระดับคะแนนของ COSE, LOSC, และ PANNA ของ Fanir โดยใช้คะแนนมัธยฐาน (Median) จากระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของแต่ละตัวแปร (COSE = 139; LOSC = 86; PANNA = 244) มาเปรียบเทียบกับคะแนนแต่ละครั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) พบว่ามีค่า PEM ของตัวแปร COSE = 0 ตัวแปร LOSC = 0 และตัวแปร PANNA = 0.33 ตามลำดับ อธิบายได้ว่าการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ไม่ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 0) ต่อการลดลงของ LOSC (PEM = 0) และต่อการเพิ่มขึ้นของ PANNA (PEM = 0.33)

ในระยะติดตามผล (Follow up) พบว่าค่า PEM ของตัวแปร COSE = 0, LOSC = 0.40 และ PANNA = 0.80 ตามลำดับ อธิบายได้ว่าเมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้ว การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ไม่ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 0) แต่ส่งผลต่อการลดลงของ LOSC เพิ่มขึ้น (PEM = 0.40) แม้ว่าจะยังอยู่ในระดับที่นับว่าไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง และมีประสิทธิภาพต่อการเพิ่มขึ้นของ PANNA ในระดับปานกลาง (PEM = 0.80)

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 7 Gamma (นามสมมติ)



ภาพที่ 11 คะแนน t-score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้งของ Gamma

ผลคะแนนของ Gamma แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (COSE) ระดับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) และระดับปัญญา (PANNA) ภายหลังจากเข้าร่วม Intervention โดยขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะของแต่ละตัวแปรนี้สามารถอธิบายได้ด้วยวิธีการ Level comparison โดยมีค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนในแต่ละระยะดังตารางที่ 27

ตารางที่ 27

คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Gamma

	Baseline	Intervention	Follow up
COSE	126.00	142.33	138.60
LOSC	100.00	96.33	91.60
PANNA	238.00	246.33	243.80

จากตารางจะพบว่าค่า Level ของตัวแปร COSE ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของ Gamma คือ 126 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 142.33 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 138.6 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน COSE เฉลี่ยของ Gamma เพิ่มขึ้นทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้ว คะแนน COSE กลับลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่ยังคงมีระดับคะแนนที่สูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เช่นเดียวกับตัวแปร LOSC ที่มีค่า Level ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 100 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 96.33 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 91.60 ซึ่งหมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน LOSC เฉลี่ยของ Gamma ลดลงทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) ส่วนค่า Level ของตัวแปร PANNA ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 238 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 246.33 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 243.80 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน PANNA เฉลี่ยเพิ่มขึ้นทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้ว คะแนน PANNA กลับลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่ยังคงมีระดับคะแนนที่สูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline)

ในการพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยพรหมวิหาร 4 มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาจาก Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 28

ตารางที่ 28

คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Gamma

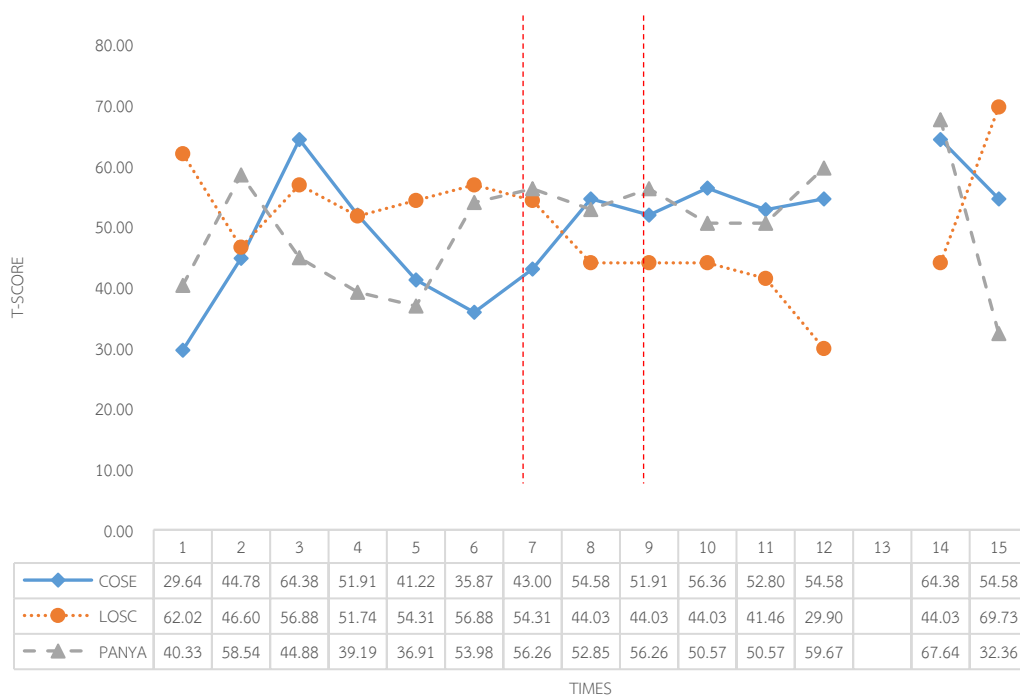
	Baseline (Raw Score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
COSE	126	1.00	1.00
LOSC	100	0.67	1.00
PANNA	240	1.00	0.60

ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล (Ma, 2006) ดังนี้
 ค่า PEM ในช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ค่า PEM ในช่วง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง
 ค่า PEM ในช่วง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป
 ค่า PEM ในช่วงต่ำกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของ กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลกระทบต่อระดับคะแนนของ COSE, LOSC, และ PANNA ของ Gamma โดยใช้คะแนนมัธยฐาน (Median) จากระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของแต่ละตัวแปร (COSE = 126; LOSC = 100; PANNA = 240) มาเปรียบเทียบกับคะแนนแต่ละครั้ง ในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) พบว่ามีค่า PEM ของตัวแปร COSE = 1 ตัวแปร LOSC = 0.67 และตัวแปร PANNA = 1 ตามลำดับ อธิบายได้ว่า การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ส่งผลอย่างมากต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 1) และส่งผลต่อการลดลงของ LOSC ในระดับที่ยังต้องพิจารณาต่อไป (PEM = 0.67) และส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของ PANNA ในระดับสูง (PEM = 1)

ในระยะติดตามผล (Follow up) พบว่าค่า PEM ของตัวแปร COSE = 1, LOSC = 1 และ PANNA = 0.60 ตามลำดับ อธิบายได้ว่าภายหลังจากยุติกระบวนการนิเทศแล้ว การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ยังคงประสิทธิภาพอย่างมากต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 1) และต่อการลดลงของ LOSC (PEM = 1) แต่มีประสิทธิภาพต่อการเพิ่มขึ้นของ PANNA ในระดับที่ยังต้องพิจารณาต่อไป (PEM = 0.60)

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 8 Hadas (นามสมมติ)



ภาพที่ 12 คะแนน t-score ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ทั้ง 15 ครั้งของ Hadas

ผลคะแนนของ Hadas แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา (COSE) ระดับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของระดับปัญญา (PANNA) ภายหลังจากเข้าร่วม Intervention โดยขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะของแต่ละตัวแปรนี้สามารถอธิบายได้ด้วยวิธีการ Level comparison โดยขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะของแต่ละตัวแปรนี้สามารถอธิบายได้ด้วยวิธีการ Level comparison โดยมีค่าเฉลี่ยของค่าคะแนน ในแต่ละระยะดังตารางที่ 29

ตารางที่ 29

คะแนน Level Comparison ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Hadas

	Baseline	Intervention	Follow up
COSE	125.57	136.67	139.25
LOSC	73.29	65.00	66.75
PANNA	253.57	256.67	258.50

จากตารางจะพบว่าค่า Level ของตัวแปร COSE ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของ Hadas คือ 125.57 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 136.67 และระยะติดตามผล (Follow up) คือ 139.25 ซึ่งหมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน COSE เฉลี่ยของ Hadas เพิ่มขึ้นทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) ระยะติดตามผล (Follow up) และยังคงเพิ่มขึ้นหลังจากยุติกระบวนการนิเทศแล้ว ในขณะที่ตัวแปร LOSC มีค่า Level ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 73.29 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 65.00 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 66.75 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน LOSC เฉลี่ยของ Hadas ลดลงทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศ แล้ว คะแนน LOSC กลับมาสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่ยังคงมีระดับคะแนนที่ต่ำกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ส่วนค่า Level ของตัวแปร PANNA ในระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) เท่ากับ 253.57 ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) เท่ากับ 256.67 และระยะติดตามผล (Follow up) เท่ากับ 258.50 หมายความว่า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) คะแนน PANNA เฉลี่ย เพิ่มขึ้นทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up) แต่เมื่อยุติกระบวนการนิเทศแล้ว คะแนน PANNA กลับลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) แต่ยังคงมีระดับคะแนนที่สูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline)

ในการพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยพรหมวิหาร 4 มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาจาก Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 30

ตารางที่ 30

คะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของมาตรวัด COSE, LOSC, และ PANNA ของ Hadas

	Baseline (Raw Score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
COSE	124	1.00	1.00
LOSC	73	1.00	1.00
PANNA	257	0.33	0.75

ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล (Ma, 2006) ดังนี้
 ค่า PEM ในช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ค่า PEM ในช่วง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง
 ค่า PEM ในช่วง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไป
 ค่า PEM ในช่วงต่ำกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของ กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อระดับคะแนนของ COSE, LOSC, และ PANNA ของ Hadas โดยใช้คะแนนมัธยฐาน (Median) จากระยะก่อนเข้าร่วมการนิเทศ (Baseline) ของแต่ละตัวแปร (COSE = 124; LOSC = 73; PANNA = 257) มาเปรียบเทียบกับคะแนนแต่ละครั้ง ในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) พบว่ามีค่า PEM ของตัวแปร COSE = 1, ตัวแปร LOSC = 1 และตัวแปร PANNA = 0.33 ตามลำดับ อธิบายได้ว่า การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ส่งผลอย่างมากต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 1) และการลดลงของ LOSC (PEM = 1) แต่ไม่ส่งอิทธิพล (not effective) ต่อการเพิ่มขึ้นของ PANNA (PEM = 0.33)

ในระยะติดตามผล (Follow up) พบว่าค่า PEM ของตัวแปร COSE = 1, LOSC = 1, และ PANNA = 0.75 ตามลำดับ อธิบายได้ว่าภายหลังยุติกระบวนการนิเทศแล้ว การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ยังคงประสิทธิภาพอย่างมากต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ COSE (PEM = 1) แต่มีประสิทธิภาพต่อการลดลงของ LOSC (PEM = 1) และต่อการเพิ่มขึ้นของ PANNA ในระดับปานกลาง (PEM = 0.75)

สรุปผลการวิจัย

จากรายงานข้างต้นผู้วิจัยได้สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังแสดงในตารางที่ 31 ผลการวิจัยข้างต้นอาจสรุปได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยทั้ง 3 ข้อ ซึ่งเกณฑ์ในการพิจารณาว่าสนับสนุนสมมติฐานหรือไม่นั้น ผู้วิจัยอ้างอิงเกณฑ์จากงานวิจัยของ Stewart, McMullen, และ Rubin (1994) ที่กำหนดให้ผลการศึกษานับสนับสนุนสมมติฐานการวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50 ขึ้นไปจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนน มีรายละเอียดดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ ผลการวิจัยพบว่าในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) กลุ่มตัวอย่าง 6 ใน 8 คนมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในตนเอง (COSE) เพิ่มสูงขึ้น และยังพบว่าในระยะติดตามผล (Follow up) กลุ่มตัวอย่าง 6 ใน 8 คนมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในตนเอง (COSE) เพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานกล่าวคือ การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้

สมมติฐานข้อที่ 2 การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ ผลการวิจัยพบว่าในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) กลุ่มตัวอย่าง 7 ใน 8 คนมีคะแนนการวิพากษ์วิจารณ์ และตำหนิตนเอง (LOSC) ลดลง และยังพบว่าในระยะติดตามผล (Follow up) กลุ่มตัวอย่าง 7 ใน 8 คน มีคะแนนการวิพากษ์วิจารณ์ และตำหนิตนเอง (LOSC) ลดลง ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานกล่าวคือ การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้

สมมติฐานข้อที่ 3 การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยเพิ่มปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ ผลการวิจัยพบว่าในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) กลุ่มตัวอย่าง 5 ใน 8 คนมีคะแนนปัญญา (PANNA) เพิ่มสูงขึ้น และยังพบว่าในระยะติดตามผล (Follow up) กลุ่มตัวอย่าง 6 ใน 8 คน มีคะแนนปัญญา (PANNA) เพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐาน กล่าวคือ การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยเพิ่มปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้

ตารางที่ 31

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล และอิทธิพลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วย

พรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา

ราย ที่	ข้อมูลส่วนตัว	อิทธิพลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา****			
		ระยะเวลา	COSE	LOSC	PANNA
ID 1	Aaron (นามสมมติ) เพศ ชาย	ระยะดำเนินการนิเทศ	+	+++	0
		ระยะติดตามผล	++	++	0
ID 2	Beta (นามสมมติ) เพศ หญิง	ระยะดำเนินการนิเทศ	+++	+++	+++
		ระยะติดตามผล	+++	+++	+++
ID 3	Cherian (นามสมมติ) เพศ หญิง	ระยะดำเนินการนิเทศ	+++	+++	+++
		ระยะติดตามผล	+++	++	++
ID 4	Danica (นามสมมติ) เพศ หญิง	ระยะดำเนินการนิเทศ	0	+++	+
		ระยะติดตามผล	0	+	0
ID 5	Elkan (นามสมมติ) เพศ ชาย	ระยะดำเนินการนิเทศ	+++	+++	+++
		ระยะติดตามผล	+++	+++	++
ID 6	Fanir (นามสมมติ) เพศ หญิง	ระยะดำเนินการนิเทศ	0	0	0
		ระยะติดตามผล	0	0	++
ID 7	Gamma (นามสมมติ) เพศ ชาย	ระยะดำเนินการนิเทศ	+++	+	+++
		ระยะติดตามผล	+++	+++	+
ID 8	Hadas (นามสมมติ) เพศ หญิง	ระยะดำเนินการนิเทศ	+++	+++	0
		ระยะติดตามผล	+++	+++	++

**** หมายถึง อิทธิพลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้หมายถึง การเพิ่มขึ้นของการรับรู้ความสามารถในตนเอง (COSE) การลดลงของการตำหนิตนเอง (LOSC) และการเพิ่มขึ้นของปัญญา (PANNA) โดยมีระดับของขนาดอิทธิพล 4 ระดับ (Ma, 2006) ดังนี้

+++ คือ มีอิทธิพลในระดับสูง ขนาดอิทธิพลอยู่ในระยะ .90 ขึ้นไป

++ คือ มีอิทธิพลในระดับปานกลาง ขนาดอิทธิพลอยู่ในระยะ .70-.89

+ คือ มีอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณา ขนาดอิทธิพลอยู่ในระยะ .50-.69

0 คือ ไม่ส่งอิทธิพล ขนาดอิทธิพลอยู่ในระยะต่ำกว่า .50

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

การศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative phenomenological analysis: IPA) โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 8 คน ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่กำลังศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาโทขึ้นไป ในขณะที่ให้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 25-30 ปี มีประสบการณ์ในการฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาไม่ต่ำกว่า 8 เดือน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีประสบการณ์บริการปรึกษากับผู้รับบริการปรึกษาที่เป็นนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัย รวมถึงวัยรุ่นและเยาวชน ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก คือ ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศดำเนินการตอบแบบสอบถามเชิงปริมาณครบถ้วนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูล

การระบุข้อมูลส่วนบุคคลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการตัดข้อมูลในส่วนที่ระบุถึงตัวตนของผู้ให้ข้อมูล เพื่อเป็นการรักษาความลับ และพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล โดยมีภาพรวมของเรื่องราวจากประสบการณ์กระบวนการนิเทศของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 Aaron

คุณ Aaron (นามสมมติ) เพศชาย ผู้ให้ข้อมูลรายงานตนเองว่า ตนเองทำงานจิตวิทยาการปรึกษาบนฐานของทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความคิดพฤติกรรมนิยม และเคยรับการนิเทศจากอาจารย์นิเทศ จำนวน 4 ท่าน ในขณะที่สัมภาษณ์อยู่ในช่วงหลังฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ผู้ให้ข้อมูลยังคงให้บริการอยู่เนื่องจากยังคงมีผู้รับบริการที่ยังต้องการรับบริการอย่างต่อเนื่อง ในการสัมภาษณ์ Aaron เล่าถึงประสบการณ์ในการนิเทศตั้งแต่ในช่วง Practicum จนถึง Internship ว่าเป็นช่วงเวลาที่น่ารัก มีหลายอย่างที่ตนต้องเรียนรู้ ทั้งในวิชาเรียน การฝึกประสบการณ์ภาคสนาม และการนิเทศ Aaron กล่าวว่าในช่วงเวลาของการฝึกงาน Aaron ยังไม่มีประสบการณ์ ทำให้รู้สึกวิตกกังวล รู้สึกว่าตนเองทำได้ไม่ดีนัก รับรู้ว่าการนิเทศช่วยสะท้อนการทำงานทั้งด้านทักษะและความเข้าใจในการปฏิบัติตนในบริบทของการทำงาน และช่วยให้เห็นท่าทีที่ตนเองปฏิบัติต่อตนเองเมื่อรู้สึกกังวลใจ หรือรับรู้ว่าคุณเองทำได้ไม่ดี โดยรับรู้ว่าคุณอาจารย์นิเทศ เป็นส่วนสำคัญในการช่วยขยายมุมมองทำให้เห็นตัวเองชัดและรอบด้านมากขึ้น ตลอดจนช่วยแก้ไขปัญหภายในใจที่ส่งผลในการทำงาน โดยมากกล่าวถึงสัมพันธ์ภาพอันดีกับอาจารย์นิเทศ รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองในด้านทักษะ ความเข้าใจที่ได้จากประสบการณ์ทำงานและการนิเทศรวมถึง การเปลี่ยนแปลงภายในตน ที่สามารถอยู่กับความวิตกกังวลหรือความไม่พอใจในตนเองด้วยความรักและเมตตาต่อตนเองส่งผลให้สามารถอยู่กับปัญหาหรืออุปสรรคที่เจอในช่วงการฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้ได้อย่างสอดคล้องและราบรื่นมากขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 Beta

คุณ Beta (นามสมมติ) เพศหญิง ผู้ให้ข้อมูลรายงานตนเองว่า ตนเองทำงานจิตวิทยาการปรึกษาบนฐานของทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และเคยรับการนิเทศจากอาจารย์นิเทศ จำนวน 8 ท่าน ในขณะที่ให้สัมภาษณ์ Beta ได้สิ้นสุดการฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามกำหนดของหลักสูตรที่ตนเรียนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดย Beta เล่าถึงประสบการณ์การ

ฝึกประสบการณ์การฝึกวิชาเชิงจิตวิทยาและการนิเทศว่า ในช่วงแรกนั้น เต็มไปด้วยความคาดหวังที่อยากจะให้บริการการฝึกวิชาได้เป็นอย่างดี รวมถึงคาดหวังที่จะได้รับการยอมรับจากรุ่นพี่และอาจารย์นิเทศด้วย อย่างไรก็ตามอุปสรรคหนึ่งที่ Beta พบในขณะการฝึกประสบการณ์ในช่วงแรกนั้นก็คือการมีปัญหาทางด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์นิเทศ ทำให้ในช่วงเวลานั้น Beta รู้สึกสะเทือนใจและผิดหวังอย่างมาก แม้ในขณะที่ได้รับข้อมูล Beta ก็ยังรู้สึกสะเทือนใจอยู่ สังเกตได้จากท่าทีที่พยายามจะหลีกเลี่ยง และไม่พูดถึงเหตุการณ์ในครั้งนั้น พร้อมกับบอกว่าหากพูดถึงอาจจะร้องไห้ออกมา เนื่องจากรู้สึกว่าตนโดนตำหนิอย่างรุนแรง ในการทำงาน และไม่กล้าที่จะเล่าประสบการณ์ในการทำงานให้กับอาจารย์นิเทศคนดังกล่าวฟัง การทำงานในระยนี้จึงเป็นไปด้วยความทรมาน อย่างไรก็ตามการได้รับการสนับสนุนทางจิตใจจากอาจารย์นิเทศท่านอื่นประกอบกับมุ่งมั่นใจการให้บริการกับผู้มาปรึกษาก็มีส่วนช่วยให้ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนั้นมาได้ ต่อมาเมื่อได้เปลี่ยนสถานที่ฝึกงาน Beta ก็ได้พบกับแนวทางในการนิเทศที่แตกต่างจากเดิม Beta รายงานถึงสัมพันธภาพที่ดีกับอาจารย์นิเทศในที่ที่ตนไปฝึกงาน โดยอาจารย์นิเทศให้ความรู้สึกเป็นกันเองยอมรับและให้ความสนใจที่ตัวของ Beta จนทำให้ Beta รู้สึกสบายใจที่จะเล่าถึงความคิดความรู้สึกโดยไม่หวั่นการประเมิน กล้าที่จะสำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ส่งผลให้เห็นตนเองอย่างชัดเจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งในด้านการให้บริการ และในการใช้ชีวิต Beta รู้สึกประทับใจในอาจารย์นิเทศเป็นอย่างมาก ระบุว่าอาจารย์นิเทศเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติงานและการพัฒนาตนทั้งในทางวิชาชีพและตัวตนส่วนบุคคล รวมทั้งรายงานถึงการเปลี่ยนแปลงที่ตนสังเกตได้ภายหลังการเข้ารับการนิเทศ Beta รายงานถึงการรับรู้ตัวเองชัดเจนขึ้น อยู่กับคนอื่นเปลี่ยนไป มีสติรู้ทันความรู้สึกของตนมากขึ้นไว้กับเรื่องราวและความรู้สึกของผู้มาปรึกษามากขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 Cherian

คุณ Cherian (นามสมมติ) เพศหญิง ผู้ให้ข้อมูลรายงานตนเองว่า ตนเองทำงานจิตวิทยาการปรึกษานบนฐานของทฤษฎีการฝึกวิชาเชิงจิตวิทยาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และเคยรับการนิเทศจากอาจารย์นิเทศ จำนวน 3 ท่าน ในขณะที่สัมภาษณ์ Cherian ยังอยู่ระหว่างการฝึกประสบการณ์การฝึกวิชาเชิงจิตวิทยา Cherian มีความตั้งใจที่จะทำตามเป้าหมายในการฝึกงานที่กำหนดให้ครบถึงแม้ว่าจะรู้สึกเหนื่อยและท้อจากการฝึกที่ต่อเนื่องยาวนาน Cherian เล่าถึงประสบการณ์ในการเข้ารับการนิเทศที่หลากหลาย เนื่องจากได้รับการนิเทศจากอาจารย์นิเทศหลายท่าน Cherian รับรู้

บรรยากาศที่แตกต่างกัน ทั้งการรับรู้บรรยากาศที่สนับสนุนทางด้านความรู้สึก และบรรยากาศที่ส่งเสริมทักษะ สำรวจที่มาที่ไปในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ และแนะนำวิธีการทำงาน รับรู้ถึงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดระหว่างอาจารย์และผู้บริหารนิเทศ ในช่วงเวลานั้น Cherian รายงานถึงความรู้สึกเหนื่อยล้าจากการปรับตัวกับการทำงาน กับบทบาทหน้าที่ใหม่ ๆ ในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ แต่ยังคงสนุกกับการเรียนรู้ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเนื่องจากความไม่พร้อมของสถานที่ฝึกงาน แต่จุดเปลี่ยนที่ทำให้ Cherian รู้สึกหมดพลัง และหมดกำลังใจ คือการได้รับผลป้อนกลับจากเพื่อนร่วมฝึกงานที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบประเมิน วิชาพัชร์วิจารณ์การทำงาน โดยวิเคราะห์ข้อบกพร่องในการให้บริการปรึกษาในกลุ่มที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจาก Cherian ทำให้ผู้ข้อมูลกลับมาตำหนิตนเองอย่างหนัก รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีจุดหมาย เป็นต้นเหตุของความผิดพลาด ในช่วงเวลานั้น Cherian เล่าว่าตนร้องไห้ไม่มีเหตุผล รู้สึกเศร้าและไม่มีแรงใจที่จะทำอะไรโดยไม่รู้ตัว ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้กระทบกับชีวิตของ Cherian อย่างมาก ทั้งความสัมพันธ์กับเพื่อน การรับรู้ตนเอง และการพัฒนาตัวตนในฐานะนักจิตวิทยา Cherian ทำทุกอย่างตามหน้าที่ ที่ผ่านเข้ามา แต่ไม่ได้มีโอกาสทบทวนหรือกลับมาใคร่ครวญสิ่งที่ได้ทำไปมากนัก ในช่วงเวลานั้น Cherian รายงานว่าอาจารย์นิเทศและนักจิตวิทยาการปรึกษาเข้ามามีบทบาทอย่างมากในการช่วยเหลือให้ผ่านพ้นปัญหาดังกล่าว โดยช่วยให้ Cherian กลับมารัก และทะนุถนอมตนเองมากขึ้น มองเห็นทางเลือกที่จะอยู่กับความเจ็บปวด ความผิดพลาดได้กว้างกว่าการตำหนิ หรือลงโทษตัวเอง กลับมาอยู่กับตนเองด้วยความรัก เริ่มหันกลับมาชื่นชมสิ่งที่ตัวเองทำได้ดี การรับรู้เช่นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่ Cherian กำลังเผชิญอยู่นั้น ไม่ได้มีเพียงด้านที่หดหู่ เพียงอย่างเดียว หากแต่มีแง่มุมที่ทำให้ Cherian มีกำลังใจ และเปิดใจรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงมากขึ้น คาดคั้นกับตนเองน้อยลง ตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนเองทำได้มากขึ้น ตำหนิตัวเองน้อยลง และรู้สึกผ่อนคลายจากการกดดันตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ Cherian ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้นภายใต้กระบวนการนิเทศ และช่วงเวลาแห่งการฝึกประสบการณ์การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 Danica

คุณ Danica (นามสมมติ) เพศหญิง ผู้ให้ข้อมูลรายงานตนเองว่า ตนเองทำงานจิตวิทยาการปรึกษาบนฐานของทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวเกสตัลท์ และเคยรับการนิเทศจากอาจารย์นิเทศ จำนวน 4 ท่าน ในขณะที่สัมภาษณ์ Danica ฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเสร็จ

เรียบร้อยแล้ว ในการสัมภาษณ์ Danica เล่าย้อนถึงการรับรู้การนิเทศ ในช่วงแรก Danica รับรู้ว่า กระบวนการนิเทศเป็นหนึ่งในภาระหน้าที่ที่ต้องทำ เพราะฉะนั้นสำหรับผู้ให้ข้อมูลพื้นที่ของการนิเทศ คือ พื้นที่ของการทำงาน Danica เล่าว่าตนไม่ค่อยเล่าถึงความรู้สึกส่วนตัวที่เกิดขึ้นให้กับอาจารย์นิเทศ ฟัง เพราะโดยทั่วไปก็ไม่ชอบพูดถึงความรู้สึกให้คนรอบ ๆ ตัว หรือคนอื่น ๆ ฟังอยู่แล้ว ส่วนหนึ่ง เพราะรู้สึกว่าตนเองเข้ากับเพื่อนร่วมรุ่นได้ไม่ตึงนัก รู้สึกว่ามีความสนใจและการใช้ชีวิตแตกต่างจากตน ทำให้ Danica ไม่ค่อยได้แบ่งปันเรื่องราว หรือความรู้สึกของตนเองกับเพื่อนกลุ่มนี้มากนัก ส่วนใหญ่ Danica จะใคร่ครวญกับตัวเองมากกว่าที่จะเล่าออกมา จนกระทั่งเริ่มให้บริการปรึกษา Danica พบว่า ตนเองเริ่มรู้สึกอ่อนไหวกับเรื่องราวของผู้มาปรึกษาได้ง่าย และหลายครั้งก็มีความรู้สึกร่วมกับเรื่องราวของเขา ทำให้ Danica ต้องกลับมาคุยกับตัวเอง และพาตัวเองกลับมาอยู่ที่ปัจจุบันขณะ แล้วจึงกลับไปจดจ่อกับเรื่องราวของผู้มาปรึกษา เมื่อต้องทำงาน เจอกับเรื่องราวที่สะเทือนใจบ่อย ๆ มากขึ้น ความหวั่นไหวทำให้ Danica เริ่มกลับมาสังเกตตนเองมากขึ้น ในขณะเดียวกันการเห็นตัวแบบจากเพื่อนที่ร่วมฝึกด้วยกันที่มีการเปิดเผย ความคิด ความรู้สึกกับตัวเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลค่อย ๆ เปิดเผย เรื่องราว ความคิด ความรู้สึกกับเพื่อนคนนั้นมากขึ้น นำมาสู่การสำรวจตนเองในด้านที่นอกเหนือจากการทำงาน การได้พูดถึงความรู้สึกไม่สบายใจของตนเองทำให้ Danica กลับมาอยู่กับความทุกข์เหล่านั้นด้วยความอ่อนโยนกับตัวเองมากขึ้น โดย Danica รับรู้ว่า การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้เข้ามารับฟังปัญหาของตน เป็นการกลับมาเมตตาตัวเองอย่างหนึ่ง เป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองได้รับความช่วยเหลือ ได้รับการดูแลจากคนรอบข้าง และการสื่อสารความรู้สึกให้คนรอบข้างได้รับรู้ ก็เป็นเหมือนการช่วยให้ผู้อื่นได้เข้าใจตัว Danica มากขึ้นเช่นกัน การได้ลองสัมผัสกับความเข้าใจในส่วนนี้ทำให้ Danica เห็นความเชื่อมโยงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับการทำงานของตนเองมากขึ้น และใช้พื้นที่การนิเทศมากกว่าแค่การทำงานตามหน้าที่ แต่เป็นพื้นที่ของการดูแลใจของตนเองด้วย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 Elkan

คุณ Elkan (นามสมมติ) เพศชาย ผู้ให้ข้อมูลรายงานตนเองว่า ตนเองทำงานจิตวิทยาการปรึกษาบนฐานของทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และเคยรับการนิเทศจากอาจารย์นิเทศจำนวน 5 ท่าน ในขณะที่ให้สัมภาษณ์ Elkan ฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเสร็จเรียบร้อยแล้ว Elkan เล่าถึงประสบการณ์การนิเทศในภาพรวม จากประสบการณ์การนิเทศที่หลากหลายรูปแบบการสื่อสารในการนิเทศที่ส่งผลต่อตัว Elkan ทั้งการนิเทศที่ Elkan รู้สึกว่าอาจารย์นิเทศใส่ใจ

ความรู้สึก หรือไม่ใส่ใจความรู้สึก รวมถึงการนิเทศที่ Elkan รู้สึกชอบ รับรู้ว่าเป็นการนิเทศที่ส่งเสริมให้ Elkan มีแรงใจที่จะพัฒนาตนเอง โดยที่ไม่ต้องใช้ถ้อยคำที่บีบคั้น กดดัน หรือเยินยอ เป็นการนิเทศที่ไม่สร้างความรู้สึกทุกข์ หรือคาดหวังกดดันให้กับ Elkan โดยเล่าถึงช่วงเวลาการฝึกประสบการณ์ว่าเป็นช่วงเวลาที่คุณให้ข้อมูลมีหน้าที่หลายอย่างที่ต้องทำ และมีความคาดหวังต่อตนเอง โดยรับเอาความมาตรฐานการทำงาน ความคาดหวังของอาจารย์นิเทศที่ตนรับรู้เข้ามาเป็นเป้าหมายในการทำงานของตนเองด้วย ในช่วงเวลานั้นจึงเป็นเสมือนว่า Elkan ทำหน้าที่บทบาทต่าง ๆ ที่รับมาอย่างเต็มที่ แต่ไม่มีเวลาให้ได้ใคร่ครวญกับตนเองมากนัก สำหรับ Elkan การนิเทศจึงเป็นเสมือนพื้นที่ที่ได้กลับมาทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด รอบด้านมากขึ้น ทำให้ตนได้ตระหนักรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองชัดเจนขึ้น เห็นการรับรู้ตนเอง ตระหนักถึงการอยู่กับผู้มาการปรึกษาอย่างไร ด้วยท่าทีแบบไหน รวมถึงการได้ฟังเรื่องราวจากเพื่อนร่วมการนิเทศก็ช่วยสะท้อนมุมมองที่หลากหลาย ทำให้เกิดความเข้าใจบางอย่างที่ชัดเจนมากขึ้น เป็นความเข้าใจผ่านประสบการณ์ในชีวิต ในการทำงานมากกว่าความเข้าใจจากความรู้ที่อ่าน หรือเรียนในชั้นเรียน ความเข้าใจผ่านประสบการณ์ตรงของตนเองนี้ ทำให้ Elkan รู้สึกว่ากระบวนการนิเทศที่สำรวจประสบการณ์เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลมีใจที่กว้างมากขึ้น ที่จะยอมรับทั้งด้านที่เป็นความสุข และความทุกข์ มีพื้นที่ให้กับตนเอง และผู้อื่น คือมีความสมดุลกับการอยู่ร่วมกับตนเอง และสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจ และยินดีต้อนรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 Fanir

คุณ Fanir (นามสมมติ) เพศหญิง ผู้ให้ข้อมูลรายงานตนเองว่า ตนเองทำงานจิตวิทยาการปรึกษาบนฐานของทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวอัตถวานิยม และเคยรับการนิเทศจากอาจารย์นิเทศ จำนวน 5 ท่าน ในขณะที่ให้สัมภาษณ์ Fanir ได้ฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเสร็จเรียบร้อยแล้ว Fanir เล่าถึงประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าเป็นช่วงเวลาที่น่าเบื่อ และมีความไม่สบายใจอย่างมาก ทั้งในเรื่องของการเรียน และเรื่องส่วนตัว โดยประเด็นหลัก ๆ ที่ Fanir รู้สึกกังวลมาโดยตลอด คือ การเก็บจำนวนชั่วโมงการฝึกประสบการณ์ให้ครบตามที่หลักสูตรกำหนด เนื่องจากจำนวนผู้มาปรึกษาอาจไม่เพียงพอกับความต้องการ ทำให้นอกจากการฝึกประสบการณ์ที่ต้องกังวลแล้ว ยังต้องพะวงถึงการหาสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลจะสามารถเก็บชั่วโมงการฝึกประสบการณ์ให้ครบตามที่กำหนดด้วย Fanir รู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับการสนับสนุนจากอาจารย์นิเทศ เมื่อเทียบกับเพื่อนร่วมการนิเทศที่ได้รับการช่วยเหลือจากอาจารย์นิเทศ ทำให้ในช่วงเวลานั้น Fanir

เกิดความรู้สึกโกรธที่อาจารย์นิเทศไม่แก้ไข หรือเข้ามาช่วยเหลือ รับรู้ว่าคุณเองไม่ได้รับความสนใจจาก อาจารย์นิเทศ รู้สึกน้อยใจ เกิดคำถามกับตนเองว่า ตนเองทำอะไรได้ไม่ดี หรือไม่เก่งพอที่อาจารย์ที่จะให้ ความสนใจ หรือให้ความสำคัญกับตนเองเหมือนที่เพื่อนร่วมกลุ่มการนิเทศได้รับ รู้สึกว่าคุณเองไม่มี ตัวตน ไม่มีพื้นที่ของตัวเองเมื่อเข้ารับการนิเทศ ความเหนื่อยล้าที่สะสมมาเกือบปี ความรู้สึกเคืองแค้น ไม่แน่นอน และความรู้สึกน้อยใจนี้ ทำให้ช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์เต็มไปด้วย ความรู้สึกสับสน เหนื่อยล้าหมดแรง หมดพลัง รู้สึกว่าคุณเองไม่มีความสามารถ เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ เกิดคำถามว่าคุณเองเหมาะกับการทำงานในวิชาชีพนี้จริงหรือ และเกิดความคิดที่จะออกจาก กระบวนการเรียนรู้ เกิดเป็นเสียงที่สู้กันอยู่ภายใน เป็นภาระทางใจที่ทำให้ Fanir รู้สึกทุกข์อย่างมาก นอกจากนี้การเรียนจิตวิทยาการศึกษาก็ทำให้เกิดภาพในใจ ที่คาดหวังจากทั้งตนเอง และจากคน รอบข้างว่า Fanir จะสามารถจัดการกับความทุกข์ ความไม่สบายใจของตนเองได้ เป็นความคาดหวังที่ ซ้อนเข้ามากดดัน ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับการสนับสนุนทั้งจากอาจารย์นิเทศ และคนรอบข้าง และ กระทั่งกับด้านอื่น ๆ ของชีวิต ทั้งการเรียน และความสัมพันธ์กับทั้งครอบครัว คนรัก ช่วงเวลาในการ ฝึกประสบการณ์นี้จึงเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากมากสำหรับผู้ให้ข้อมูล อย่างไรก็ตาม เมื่อสิ้นสุดการ ฝึกประสบการณ์แล้ว Fanir รายงานว่ารู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น และเมื่อได้มีเวลากลับมาทบทวน ตนเองก็พบว่า ยังชอบงานจิตวิทยาการศึกษา และมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองในวิชาชีพนี้ ต่อไป

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 Gamma

คุณ Gamma (นามสมมติ) เพศชาย ผู้ให้ข้อมูลรายงานตนเองว่า ตนเองทำงานจิตวิทยาการ ศึกษานานของทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และเคยรับการนิเทศจาก อาจารย์นิเทศ จำนวน 4 ท่าน Gamma กล่าวถึงประสบการณ์การเข้ารับการนิเทศในช่วง practicum ว่าในช่วงระหว่างเข้ารับการนิเทศนั้น Gamma เกิดความรู้สึกสงสัย กังวล ลังเลในการทำงาน กลัวว่าจะผิด ขอยุ่ตลอดเวลา เพราะเชื่อว่ามีสิ่งที่ถูกต้องอยู่ และช่วงเวลาของการนิเทศก็คือ ช่วงเวลาของ การตรวจสอบว่า สิ่งที่เราทำนั้นถูกต้องตามกรอบ ตามเกณฑ์ ตามภาพในอุดมคติ อาจจะมีบ้างที่การ นิเทศพากลับมาถึงการสำรวจตัวเอง แต่ก็ไม่ได้ลึกซึ้ง และความกลัวที่จะผิดพลาดก็ทำให้ Gamma ไม่กล้าสำรวจตัวเองได้อย่างเต็มที่ในเวลานั้น ในขณะที่การนิเทศในช่วง internship ส่งผลให้ Gamma รับรู้บรรยากาศการนิเทศที่ผ่อนคลาย ปลอดภัย โดยอาจารย์นิเทศชวนสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน

สะท้อนทำให้ Gamma เห็นความกลัว ความกังวลของตนเองได้ชัดเจน และเห็นว่ามันส่งผลต่อการทำงาน การรับรู้ตนเองอย่างไร เมื่อได้สัมผัสกับความกลัวที่ซุกซ่อนอยู่ในใจได้อย่างชัดเจนแล้ว ส่งผลให้การทำงานในครั้งต่อ ๆ มา Gamma กล้าสัมผัสกับประสบการณ์ในการอยู่กับผู้รับบริการอย่างเต็มที่ และในการรับการนิเทศผู้ Gamma ก็กลับมาสำรวจ มาสัมผัสกับประสบการณ์ภายในใจตนเองอย่างเต็มที่ ไม่มีความกลัว ความกังวลว่าจะทำไม่ถูกหรือไม่ครบถ้วน ไม่มีความรู้สึกกลัวว่าจะถูกตำหนิมารบกวนใจ หรือมาเป็นกรอบกั้นทำให้ไม่กล้าสำรวจตนเองอย่างตรงไปตรงมา ส่วนหนึ่งที่ทำให้ Gamma กล้าที่จะสำรวจ และเล่าการทำงานที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงไปตรงมา เพราะ Gamma รู้สึกว่าอาจารย์นิเทศมุ่งในความสนใจที่กระบวนการภายในใจของตน มากกว่าคอยประเมินว่า ตนทำอะไรผิดพลาด และคำแนะนำ หรือผลป้อนกลับที่ได้รับกลับมา ล้วนส่งเสริมให้ตนเกิดการพัฒนา ผ่านการเป็นแบบอย่างให้เห็น ทำให้ Gamma ได้เรียนรู้ทั้งทางตรง และทางอ้อม การนิเทศในครั้งนี้จึงเป็นเสมือนการที่ Gamma ได้เห็นตัวอย่างในการอยู่กับผู้อื่นของอาจารย์นิเทศ แนวทางในการให้บริการทั้งของอาจารย์ และของตนเองจากประสบการณ์ตรง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 Hadas

คุณ Hadas (นามสมมติ) เพศหญิง ผู้ให้ข้อมูลรายงานตนเองว่า ตนเองทำงานจิตวิทยาการปรึกษาบนฐานของทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวอัตถวนิยม และเคยรับการนิเทศจากอาจารย์นิเทศ จำนวน 5 ท่าน ในช่วงฝึกประสบการณ์ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา Hadas ได้กล่าวถึงความรู้สึกกังวลอย่างมากกับการเก็บชั่วโมงการฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เนื่องจากมีข้อจำกัดในการหาจำนวนกลุ่มอาสาสมัครที่จะเข้ารับบริการปรึกษาได้ไม่เพียงพอกับความต้องการของหลักสูตร Hadas เล่าว่ารู้สึกไม่สบายใจ เพราะกลัวว่าหากไม่สามารถเก็บจำนวนชั่วโมงฝึกงานให้ครบภายในระยะเวลาที่กำหนด จะส่งผลกระทบต่อผลการเรียนในภาพรวม และส่งผลกระทบต่อความสำเร็จการศึกษา ความกังวลนี้ทำให้ Hadas พยายามจะหาแนวปฏิบัติที่ชัดเจนในการแก้ไขปัญหาหาก Hadas ไม่สามารถเก็บชั่วโมงการฝึกประสบการณ์ได้ครบตามที่กำหนด แต่เมื่ออาจารย์นิเทศเองก็ไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่า มีแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างไร ก็ส่งผลให้กลัวและวิตกกังวลมาก และกดดันตัวเองกับการหาอาสาสมัครที่จะเข้ารับบริการ Hadas ย้ำอีกว่า ภาระหน้าที่หรืองานที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้งการฝึกการให้บริการปรึกษานั้นไม่ได้สร้างความรู้สึกเหนื่อยหน่ายหรือท้อใจให้กับ Hadas เท่ากับกับความไม่ชัดเจนของการแก้ไขปัญหาที่ตนเองกำลังประสบ สำหรับการนิเทศนั้น

Hadas รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน การได้รับผลป้อนกลับในรูปแบบที่มีการประเมิน อาจทำให้รู้สึกหวั่นไหว หรือสะท้อนความรู้สึกบ้าง แต่ Hadas มองว่าอาจารย์นิเทศแต่ละท่าน มีแนวคิดในการทำงานของตน การให้ผลป้อนกลับนั้นย่อมอยู่บนพื้นฐานตามแนวทางการทำงานของอาจารย์นิเทศที่แตกต่างกัน และแตกต่างจากแนวทางการทำงานของ Hadas ดังนั้นผลป้อนกลับที่มีการประเมินที่ได้รับมา Hadas จึงเลือกเอามาปรับกับตัวเอง หากสิ่งที่อาจารย์นิเทศบอก แต่ Hadas รู้สึกว่าไม่ใช่แนวทางของตน ก็ทำแค่เพียงรับฟังเท่านั้น การอยู่กับผลป้อนกลับในลักษณะนี้ทำให้ Hadas ไม่กลับมาตำหนิตนเอง เมื่อได้รับการประเมิน แต่จะพิจารณาและเลือกรับเฉพาะข้อมูลบางส่วนมาปรับใช้ โดยไม่รับเอาการประเมินนั้นมาตัดสินตัวตนของตนเอง แต่มองว่าเป็นการทำงาน

จากประสบการณ์ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 คน ในภาพรวม จะเห็นได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกคนเล่าถึงการรับรู้ประสบการณ์การฝึกประสบการณ์ของตน บรรยากาศในการนิเทศ รูปแบบการสื่อสารในระหว่างการเรียนรู้ที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดี และรูปแบบการสื่อสารที่สร้างความรู้สึกกดดัน ความท้าทายทั้งด้านการทำงาน และการรับมือกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ความกังวล ความไม่มั่นใจในการเริ่มต้นทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ที่หลากหลายมากขึ้น ทั้งด้านการเรียน การทำงานการรับรู้ตนเอง การใช้ชีวิตสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นอาจารย์นิเทศ เพื่อน คนรัก ครอบครัว ที่ส่งผลกระทบต่อเนื่องกันไปมา สะท้อนให้เห็นถึงช่วงเวลาแห่งการขยับ ปรับตัวอย่างเป็นองค์รวมในตนของผู้ให้ข้อมูล ในช่วงเวลาแห่งการปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่ใหม่ที่ได้เรียนรู้ และการรักษาสมดุลระหว่างตัวตนส่วนบุคคลและตัวตนทางวิชาชีพนี้ สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่ง นอกเหนือไปจากปัจจัยภายในตัวบุคคลแล้วสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์นิเทศรูปแบบวิธีการสื่อสาร และท่าทีที่อาจารย์นิเทศมีต่อผู้ให้ข้อมูล ก็เป็นอีกหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญในช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ ที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงความเข้าใจภายในและส่งผลต่อความรู้สึก และการรับรู้ตนเองทั้งตัวตนส่วนบุคคล และตัวตนทางวิชาชีพของผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูล 8 คน โดยใช้แนวทางการวิเคราะห์ตามปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative phenomenological analysis: IPA) โดยมีใจความสำคัญของการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อกระบวนการนิเทศของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 จำนวน 8 คน ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์นิยมแบบตีความ โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนผ่านการเรียนตามหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้น ผ่านกระบวนการเรียนเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งในเชิงทฤษฎีและในภาคปฏิบัติ จากในชั้นเรียนและจากการฝึกทักษะเบื้องต้นในระยะเวลาสั้น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมายในรายวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ทั้งในรูปแบบเดี่ยว และแบบกลุ่ม รวมถึงการฝึกประสบการณ์วิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษา ที่ส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลได้ออกไปมีประสบการณ์ตรงในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เป็นการฝึกให้บริการในบริบทของการทำงานจริง กับผู้รับบริการที่ส่วนใหญ่จะเป็นนิสิต นักศึกษา เป็นการปฏิบัติงานภายใต้การนิเทศจากอาจารย์นิเทศตามหลักสูตร และอาจารย์นิเทศประจำศูนย์ปฏิบัติงาน โดยอาจเป็นอาจารย์ รุ่นพี่ที่มีประสบการณ์ และเพื่อนร่วมวิชาชีพการนิเทศจะเป็นแบบการนิเทศย้อนหลัง คือ ผู้ให้ข้อมูลนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการให้บริการวิชาชีพผ่านการบอกเล่า การถอดเทปบันทึกเสียง การบันทึกวิดีโอ หรือการบันทึกคลิปเสียงมาใช้เป็นสื่อในการนิเทศ รวมถึงการพูดคุยถึง สิ่งที่เป็นอุปสรรคในระหว่างการปฏิบัติงาน ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งในระหว่างและหลังการให้บริการ หรือประเด็นอื่น ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการปรึกษา หรือแบ่งปันในระหว่างการนิเทศ

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมุ่งความสำคัญกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงออก ทั้งนี้เนื้อหาที่ผู้ให้ข้อมูลแบ่งปัน ตลอดจนจนถึงให้ความสนใจ ให้ความหมาย หรือนัยที่แฝงอยู่ในคำพูด อารมณ์หรือน้ำเสียงของผู้ให้ข้อมูลขณะให้สัมภาษณ์ อย่างไรก็ตามข้อมูลบางส่วนอาจมีการปรับเพื่อเป็นการรักษาความลับ และพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล โดยยังคงรักษาใจความสำคัญของข้อมูลให้ตรงตามที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ช่วงระหว่างรับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ประเด็นย่อยที่ 1.1 ประสบการณ์ระหว่างรับการนิเทศ

1.1.1) การรับรู้รูปแบบการทำงานของอาจารย์นิเทศ

1.1.1.1) การทำงานที่มุ่งพัฒนาทักษะ

1.1.1.2) การทำงานที่มุ่งสำรวจประสบการณ์

1.1.2) ความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการนิเทศ

1.1.2.1) ความรู้สึกคับข้องใจ

1.1.2.2) ความรู้สึกสบายใจ และรู้สึกปลอดภัย

ประเด็นย่อยที่ 1.2 มุมมองต่อตนเองที่เกิดขึ้นจากการนิเทศ

1.2.1) มุมมองทางลบต่อตนเอง

1.2.2) มุมมองทางบวกต่อตนเอง

ประเด็นที่ 2 การสังเกตและการตระหนักรู้ในตนเอง

ประเด็นย่อยที่ 2.1 การสังเกตและการตระหนักรู้ภายใน

ประเด็นย่อยที่ 2.2 การสังเกตและการตระหนักรู้จากตัวแบบ

ประเด็นที่ 3 ความเข้าใจจากการสังเกต การตระหนักรู้ และการอยู่ในภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่

ประเด็นย่อยที่ 3.1 ความเข้าใจจากการสังเกต และการตระหนักรู้

3.1.1) การเริ่มต้นความเข้าใจในความทุกข์ของตน

3.1.2) การยอมรับความทุกข์ของตนภายหลังเข้าใจความทุกข์

ประเด็นย่อยที่ 3.2 การอยู่ในภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่

3.2.1) ภาวะเมตตา

3.2.2) ภาวะกรุณา

3.2.3) ภาวะมุทิตา

3.2.4) ภาวะอุเบกขา

สำหรับรายละเอียดแต่ละประเด็นหลัก ประเด็นย่อยและเนื้อหาประสบการณ์ด้านจิตใจ เกี่ยวข้องกับกระบวนการนิเทศของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด มีดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 ช่วงระหว่างรับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ช่วงระหว่างรับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นช่วงเวลาที่ได้รับนิเทศกล่าวถึง การเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการเข้ารับการนิเทศ และช่วงเวลาระหว่างการนิเทศในแต่ละครั้ง เป็นช่วงเวลาที่จะช่วยเตรียมพร้อมผู้รับการนิเทศทั้งในแง่ของการทำงานจิตวิทยา การปรึกษา และการเตรียมความพร้อมทางจิตใจในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมถึงเป็นช่วงเวลาของการติดตามพัฒนาการทำงานของผู้รับการนิเทศในช่วงระหว่างการฝึก โดยมีอาจารย์นิเทศเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการเรียนรู้และการพัฒนา รวมไปถึงประเมินคุณภาพในการทำงานและการให้บริการที่ผู้รับการนิเทศมีต่อผู้มาปรึกษา แนวทางการนิเทศจะเป็นเช่นไรนั้น ขึ้นอยู่กับการทำงานร่วมกันระหว่างอาจารย์นิเทศและผู้รับการนิเทศ กระบวนการนิเทศที่เกิดขึ้นจึงไม่มีรูปแบบที่กำหนดตายตัว หากแต่เป็นธรรมชาติของการถ่ายทอด การเรียนรู้ระหว่างอาจารย์และศิษย์ ประสบการณ์ระหว่างรับการนิเทศในการศึกษานี้จึงสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่ออาจารย์นิเทศ ในมุมมองการทำงาน ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้นจากการได้รับการนิเทศ และการรับรู้ตนเองจากการสะท้อนของอาจารย์นิเทศ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการรับการนิเทศ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงช่วงระหว่างรับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ใน 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1.1) *ประสบการณ์ระหว่างรับการนิเทศ* และ (1.2) *มุมมองต่อตนเองที่เกิดขึ้นจากการนิเทศ*

ประเด็นย่อยที่ 1.1 ประสบการณ์ระหว่างรับการนิเทศ

ประสบการณ์ระหว่างรับการนิเทศนี้ เป็นการกล่าวถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงระหว่างเข้ารับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นการรับรู้ภาพรวมของการนิเทศที่ผู้ให้ข้อมูลเคยเข้ารับ ตั้งแต่การรับรู้กระบวนการทำงานของอาจารย์นิเทศ เป้าหมายการนิเทศ กระบวนการเรียนรู้ผ่านการแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์จากการปฏิบัติงาน การสนับสนุนทางอารมณ์ การเตรียมความพร้อมในการสำรวจ การเรียนรู้ตนเองทั้งตัวตนส่วนบุคคลและการทำงาน

รับรู้ถึงบรรยากาศและสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างอาจารย์นิเทศและผู้เข้ารับการนิเทศ และมีการตีความจากสิ่งที่ตนรับรู้ นำมาสู่ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างรับการนิเทศ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงประสบการณ์ระหว่างรับการนิเทศ ใน 2 ประเด็น คือ (1.1.1) การรับรู้รูปแบบการทำงานของอาจารย์นิเทศ และ (1.1.2) ความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการนิเทศ

1.1.1) การรับรู้รูปแบบการทำงานของอาจารย์นิเทศ

การรับรู้รูปแบบการทำงานของอาจารย์นิเทศ เป็นการรับรู้และตีความของผู้ให้ข้อมูลว่าอาจารย์นิเทศมีรูปแบบในการทำงาน ในการนิเทศที่จะเพื่อเอื้อผู้รับการนิเทศให้เกิดการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองในรูปแบบใด โดยผู้ให้ข้อมูลตีความจากรูปแบบของการสอน และการทำงานที่พวกเขารับรู้ในระหว่างการนิเทศ อาทิ ประเด็นที่อาจารย์นิเทศให้ความสนใจ สิ่งที่อาจารย์นิเทศขอให้เขาเล่าจากการทำงาน และมุมมองที่อาจารย์นิเทศชวนสังเกต รวมถึงแนวทางในการประเมินการทำงานของอาจารย์นิเทศ การสังเกต และรับรู้ท่าที และรูปแบบการสอนเหล่านี้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลตีความและรับรู้ในภาพรวมว่า อาจารย์นิเทศมีแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาผู้รับการนิเทศ หรือมีรูปแบบการทำงานอย่างไร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาผู้รับการนิเทศ หรือมีรูปแบบการทำงาน 2 รูปแบบ ได้แก่ (1.1.1.1) การทำงานที่มุ่งพัฒนาทักษะ เป็นการรับรู้ของผู้รับการนิเทศว่าอาจารย์นิเทศ ให้ความสนใจ และให้ความสำคัญกับการพิจารณาแนวทางในการทำความเข้าใจประเด็นปัญหาของผู้รับบริการ แนวทางในการให้บริการของผู้รับการนิเทศ รวมถึงทักษะพื้นฐานของการบริการปรึกษาทางจิตวิทยา รวมไปถึงการใช้เทคนิคและวิธีการสื่อสาร และ (1.1.1.2) การทำงานที่มุ่งสำรวจประสบการณ์ เป็นการรับรู้ของผู้รับการนิเทศว่าอาจารย์นิเทศ ให้ความสนใจ และให้ความสำคัญกับกระบวนการภายในจิตใจของผู้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้

1.1.1.1) การทำงานที่มุ่งพัฒนาทักษะ

การทำงานที่มุ่งพัฒนาทักษะ เป็นการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลว่า รูปแบบการทำงานของอาจารย์นิเทศ เป็นการทำงานที่มุ่งสนใจ พัฒนาผู้รับการนิเทศในด้านการปฏิบัติงานกับผู้มารับบริการเป็นหลัก มากกว่ามุ่งสำรวจประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการรับรู้บรรยากาศของการทำงานเพื่อส่งเสริมการพัฒนาทักษะนี้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน กล่าวคือ รับรู้ว่าการนิเทศเป็นหนึ่งในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน เป็นการพูดคุยเรียนรู้ เพื่อให้อาจารย์นิเทศได้ติดตามการทำงาน เหมือนการส่งการบ้านในวิชาเรียนอื่น ๆ โดยแยกระหว่างความรู้สึกร่วมตัวของตนเองออกจากการทำงาน กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจึงเป็นไปเพื่อการสำรวจ และพัฒนาทักษะ ไม่ได้มุ่งเน้นหรือให้ความสนใจที่ตัวตนของผู้เข้ารับการนิเทศมากนัก หากมีการสำรวจตัวตนภายในก็เพื่อไปเพื่อให้การทำงานราบรื่นมากขึ้น โดยมุ่งสนใจที่ทักษะที่ใช้ในการทำงาน แนวทางที่ใช้ในการทำงานของผู้เข้ารับการนิเทศ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“กลุ่มเล็กลง เพราะว่าจะแบ่งกลุ่มนี้ อาจารย์นิเทศคนนึง กลุ่มนี้ อาจารย์นิเทศคนนึง แล้วกลุ่มนี้อาจารย์ก็จะเน้นดูที่ skills ที่เราใช้ว่า คุณใช้ skills นี้มีเหตุผลอะไร คือมันจะมีความเป็นเหตุเป็นผล คือเราทำอย่างนี้เราต้องการอะไร แล้วเขาก็ชี้มา โอเคเหตุผลมันเป็นอย่างนั้นนะ ถ้าคุณอยากจะทำอย่างนี้ แนะนำว่าลองทำอย่างนี้ดู แล้วก็ลองทำให้ดูอะไรอย่างนี้... อาจารย์จะให้ลอง role play ซึ่งตอน role play จำได้ว่ามันมีอาทิตย์นึง อาจารย์ role play แล้วเราได้เป็น case แล้วอาจารย์ถาม เอ้ย เพื่อนเราทำสิ แล้วอาจารย์จะเป็นคนแบบดูแล้วอาจารย์จะดูเรื่อง skills ซะมากกว่า แต่เราก็เล่าเรื่องของเราไปที่เราเป็นอยู่ ณ ตอนนั้น เรารู้สึกอะไรยังไงบ้าง แต่ว่าตอนนั้นก็ไม่ได้ focus เรื่องของเรามาก พอเราไป focus เรื่องของการทำงานของเราซะมากกว่า หรือการใช้ skills ของเพื่อนซะมากกว่า อาจารย์ให้แบบ focus ว่าเรามาดูวิธี skills นี้ ๆ ทำอย่างนี้ แล้ว

เขาจะพูดอย่างนี้ เห็นมัยยะอะไรจ้ะ คือจะไม่ลงมาที่เรื่อง เราจะมาดูวิธีการทำงานกันซะมากกว่า”

คุณ Cherian ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (36, 184)

“อาจารย์ B ก็จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนตัวอะไรที่มันขัดขวางไม่ให้เราทำงานได้ราบรื่น ก็จะเป็นการแก้ปัญหาส่วนตัวกันไป มีเทคนิคอันไหนที่ยังไม่คล่อง เป็นเกี่ยวกับการมองประเด็น มองโจทย์ มองเขาเรียกอะไร มอง *client case formulation*”

คุณ Aaron ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (24)

“อาจารย์ก็ให้เราลองไปทำก่อน แล้วเอากลับมาคุยกันว่ามันเป็นอย่างไง อะไรอย่างเงี้ยเหมือนเขาก็ไม่ได้ *push* เรามากขนาดนั้น ทำได้เท่าที่ทำได้ ลองทำแบบนี้ แบบนี้ เขาก็กว้างพอ เขาอยู่ในสายงานตรงนั้นด้วยแหละ ลองทำอย่างนี้แบบนี้ เออ ไม่ใช่ว่ามุ่งไปที่ประเด็นว่าจะต้องไปแก้ไขอะไรข้างใน”

คุณ Fanir ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 (60)

“อย่างอาจารย์ B (นามสมมุติ) ก็จะมีมองว่าแบบ เขารู้สึกว่าการ *support* ทางจิตใจ เขารู้สึกว่ามันไปจัดการกันเองได้ เขาสนใจที่ว่า ทำ *case* ยังไง อะไรพวกนี้มากกว่า”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (144)

เมื่อผู้รับการนิเทศตีความรูปแบบการทำงานของอาจารย์นิเทศในลักษณะนี้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีภาพจำว่าตนเองควรทำ หรือไม่ควรทำอะไร ทำให้รับรู้เกณฑ์และกรอบที่ควรยึดถือปฏิบัติมากกว่าที่จะทำความเข้าใจผ่านประสบการณ์ตนเองโดยตรง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลบางส่วนรายงานว่า เมื่อเวลาผ่านไปก็ทำให้หลงลืมได้ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“การนิเทศแบบที่เน้นให้คิด ๆๆ ว่าทำแบบนี้ดีหรือไม่ดี แบบที่คิดเดี่ยวเราก็
ลืม แต่ถ้าตระหนักเราจะไม่ลืมเราจะเข้าใจ”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (138)

“เรื่องของความรู้นั้นก็อาจจะได้... อาจารย์ F (นามสมมุติ) พูดอะไรมา
อาจารย์ F ก็จะพูดดีอะค่ะ แต่ว่าเหมือนจำไม่ค่อยได้ แต่เหมือนอาจารย์ G
(นามสมมุติ) อาจจะ supportive ในแง่ของทางจิตใจได้ดีกว่า อาจารย์ F
ด้วยมั้งคะ คือจำในเชิงทักษะไม่ได้แล้วว่าเรียนรู้อะไรบ้าง”

คุณ Beta ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (24)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นข้างต้น ผู้วิจัยรับรู้ถึงความรู้สึกกดดัน
ความกังวลของผู้ให้ข้อมูลที่แสดงออกในระหว่างการให้ข้อมูล ยิ่งผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่า
การทำงานของอาจารย์นิเทศนั้น ให้ความสนใจในรายละเอียดในการพิจารณาวิธีการ
ทำงาน ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมทักษะมากเท่าใด ยิ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลกังวลต่อวิธีการ
ทำงานของตนเองมากขึ้นเท่านั้น และอาจส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกกระแฉะ
และประเมินตนเองในการปฏิบัติงานมากขึ้น

1.1.1.2) การทำงานที่มุ่งสำรวจประสบการณ์

การทำงานที่มุ่งสำรวจประสบการณ์ เป็นการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลว่า รูปแบบ
การทำงานของอาจารย์นิเทศ เป็นการทำงานที่มุ่งส่งเสริมให้เกิดการสำรวจ
กระบวนการภายในจิตใจของผู้รับการนิเทศ ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการรับรู้
บรรยากาศของการทำงานเพื่อส่งเสริมการสำรวจประสบการณ์ ว่ารับรู้จากการที่
อาจารย์นิเทศใช้เวลากับการทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในการทำงาน และชีวิต
ส่วนตัว ส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความคิดความรู้สึกภายในของตน รวมถึง
ท่าทีของผู้เข้ารับการนิเทศที่ส่งผลต่อบริบทการทำงานทั้งทางตรง และทางอ้อม โดย
มีอาจารย์นิเทศเป็นผู้สร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างและปลอดภัย เอื้อให้เกิดการสำรวจ
ตนเองอย่างตรงไปตรงมา ผ่านการพูดคุย ไล่ถาม และให้การสนับสนุนทางด้านจิตใจ

ทั้งในการส่งเสริมให้มีกำลังใจในการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติงาน และการก้าวข้ามช่วงเวลาแห่งการปรับตัวในการอยู่กับความคาดหวังในการทำงานจิตวิทยาการปรึกษา ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนกล่าวว่า การที่ตนรับรู้ว่าคุณครูนิเทศให้ความสนใจที่กระบวนกรภายใน ทั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่กังวลกับการใช้ทักษะต่าง ๆ และส่งเสริมความกล้าที่จะพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา ไม่เฉยใจ หรือเลี่ยงความรู้สึก แต่กล้าที่จะสำรวจตนเองรอบด้านอย่างมีสติ นำไปสู่การตระหนักรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“ประสบการณ์ที่เข้านิเทศ (อาจารย์ C) ผมมองว่ามันเป็นการสำรวจตัวเองนะ มันเหมือนเราได้กลับมาทบทวนตัวเอง เห็นตัวเองมากขึ้น”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (4)

“เรารู้สึกว่าเราก็คงจะไม่มานั่งกับตัวเองแล้วเอามาคลี ๆ แบบนี้ ว่าเราเปลี่ยนแปลงอะไรไปบ้าง ถ้า (อาจารย์ B) ไม่มีคำถามหรือมันไม่มีประเด็นเข้ามาชวนคิด”

คุณ Danica ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (364)

“ฟังเทปไปแล้วก็อาจารย์ก็จะถามตลอดค่ะว่าอยู่กับ case คนนี้เป็นยังไงบ้าง เราเป็นยังไงบ้าง คือเราอยู่กับ case เราก็จะ เรารู้ว่าตัวเองอยู่กับ case เป็นยังไง เราก็จะรู้สึกประมาณนี้ รู้สึกงกับ case นี้จึงเลยประมาณนี้”

คุณ Cherian ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (66)

“อันนี้จากการรับรู้ตัวเองนะ เข้าใจอาจารย์นิเทศ A เขาจะแบบ เขาค่อนข้างเน้นให้เรา experience ด้วยตัวเองด้วย ไม่ใช้การพูดในฐานะคนที่ มีประสบการณ์มากกว่าเฉย ๆ อาจารย์เขามักจะถามบ่อย ๆ เช่นแบบว่า อันนี้เราตัดตรงนี้ เราอยากรู้หรือว่ามันจะเป็นยังไงต่อ เราอยากรู้ว่ามันเป็นยังไง แล้วถ้าเรารู้แล้ว แล้วมันจะเป็นยังไง แล้วพอเรารู้เสร็จแล้ว แล้วมัน

ยังงี้ต่อ สุดท้ายแล้วถามว่า แล้วเมื่อก็เห็นใหม่ว่าจริง ๆ แล้วที่อยากรู้เมื่อก็จริง ๆ มันกลัวเหมือนกันนะ กลัวเพราะมันมีภาพว่าสิ่งที่เรารู้มันผิดอยู่ตลอดเวลา มันยังไม่เพียงพอที่จะเห็นภาพทุกอย่าง เราถึงได้พยายามอยาก
รู้มากขึ้นเรื่อย ๆ”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (139)

"อาจารย์นิเทศ A เขาจะเน้นเรื่องการสังเกตตัวเองเยอะอะไรอย่างนี้ เหมือนกับเรื่องการสังเกตโจทย์ตัวเอง คือโจทย์ อย่าเพิ่งไปหาโจทย์ใคร หา
โจทย์ตัวเองนี่แหละ ทั้งตอนที่อยู่กับ client ด้วย แล้วก็ตอนทั่วไปในชีวิต"

คุณ Beta ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (106)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นข้างต้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่ารูปแบบการทำงานของ
อาจารย์นิเทศที่มุ่งสำรวจนั้น เป็นวิธีการนิเทศที่ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ บ่มเพาะแนวทาง
ในการสำรวจและทำความเข้าใจตนเองได้ด้วยตนเอง ผ่านการเอื้อโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้ลอง
กลับมาทบทวนความคิด ความรู้สึกของตนเอง ค่อย ๆ ให้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง จน
นำไปสู่ความเข้าใจในตนเอง ที่นำไปสู่การขยายทรรศนะในการมองโลกและชีวิตที่มากขึ้น
และผู้ให้ข้อมูลก็นำวิธีการสำรวจดังกล่าวไปใช้ในชีวิตของตนด้วย และการที่อาจารย์นิเทศ
แสดงออกถึงความสนใจที่จะสำรวจ ขยายความเข้าใจในประสบการณ์ โดยที่ให้ความสำคัญ
กับผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก ก็ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากอาจารย์นิเทศ นำมา
สู่การที่ผู้ให้ข้อมูลยอมรับตัวเองตามจริง การพัฒนาตนเองในฐานะนักจิตวิทยาจึงเป็นไปบน
พื้นฐานของการเป็นตนเอง โดยไม่ติดกับกรอบ หรือวิธีปฏิบัติตามเกณฑ์

แม้ว่าผลการศึกษาที่พบในประเด็นที่ (1.1.1) การรับรู้รูปแบบการทำงานของ
อาจารย์นิเทศ นั้นผู้ให้ข้อมูลจะรับรู้รูปแบบการทำงานของอาจารย์นิเทศใน 2 รูปแบบ นั่นคือ
(1.1.1.1) การทำงานที่มุ่งพัฒนาทักษะ และ (1.1.1.2) การทำงานที่มุ่งสำรวจประสบการณ์
แต่การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลรูปแบบการทำงานของ
อาจารย์นิเทศในภาพรวมของประสบการณ์ทั้งหมด ไม่ใช่การสะท้อนถึงการทำงานของ
อาจารย์นิเทศท่านใดท่านหนึ่ง กล่าวคือ ในประสบการณ์ระหว่างรับการนิเทศจากอาจารย์

นิเทศหนึ่งท่าน ผู้ให้ข้อมูลอาจรับรู้ถึงการรับรู้รูปแบบการทำงานของอาจารย์นิเทศในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือทั้ง 2 รูปแบบ

1.1.2) ความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการนิเทศ

ความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการนิเทศ เป็นความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อบรรยากาศที่เกิดขึ้นในการนิเทศเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้รูปแบบการสื่อสาร ทั้งที่เป็นภาษาและอวัจนภาษา ถ้อยคำ น้ำเสียง ท่าทาง วิธีการตั้งคำถาม วิธีการสะท้อน การกระตุ้นกระบวนการคิด การเผชิญหน้าเพื่อกระตุ้นการสำรวจ ความคิด ความรู้สึก อันเป็นลักษณะเฉพาะตัวของอาจารย์นิเทศที่จะเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ รวมถึงสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างอาจารย์นิเทศและผู้ให้ข้อมูล เป็นสิ่งที่ผู้รับการนิเทศรับรู้ว่าเป็นบรรยากาศในการนิเทศ ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการนิเทศโดยตรง และขยายผลไปสู่คุณภาพของกระบวนการเรียนรู้ และทำทีในการปฏิบัติงานของผู้รับการนิเทศ โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการนิเทศ 2 ประเด็น ดังนี้ (1.1.2.1) *ความรู้สึกคับข้องใจ* และ (1.1.2.2) *ความรู้สึกสบายใจ และรู้สึกปลอดภัย*

1.1.2.1) ความรู้สึกคับข้องใจ

ความรู้สึกคับข้องใจ เป็นความรู้สึกทางลบของผู้ให้ข้อมูล ที่เป็นผลมาจากการเข้ากระบวนการนิเทศ ความรู้สึกคับข้องใจนี้มักเกิดขึ้นเป็นความรู้สึกแรก ๆ หลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับคำแนะนำ หรือผลป้อนกลับในการทำงานจากอาจารย์นิเทศให้ ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนได้ขยายความว่า ความรู้สึกคับข้องใจนี้ เกิดขึ้นจากการที่คำแนะนำ ผลป้อนกลับ หรือมุมมองของอาจารย์นิเทศที่ดูจะสมเหตุสมผลที่มีต่อการทำงาานนั้น หากผู้ให้ข้อมูลก็ยังรู้สึกสับสน ลังเลไม่แน่ใจ เกิดคำถามในใจ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าอาจารย์นิเทศไม่ได้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง หรือรับรู้พวกเขาจากมุมมองของอาจารย์เอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางคนก็เลือกที่จะสนใจ หรือรับเอาเฉพาะคำแนะนำที่สอดคล้องกับแนวทางของตนเองเท่านั้น ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลบางคนก็กลับมาตั้งคำถามกับการประเมินที่ได้รับ เกิดความสงสัยในความสามารถตัวเอง

สับสนในทิศทางการทำงานของตนเอง และพยายามที่จะหาแนวทางที่ถูกต้องที่สุด จนส่งผลให้ขาดความเป็นธรรมชาติในการทำงาน ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“เขาก็พยายามจะพูด clarify พยายามจะ reflect คือเอาจริง ๆ เราจำไม่ได้ว่าเขาพูดอะไรบ้าง แต่เป็นความรู้สึกของเราที่เราจำได้ แค่ความรู้สึกนะคะ คือเขาอาจจะพูดในสิ่งที่จริง ๆ อาจจะไม่ได้ร้ายแรงขนาดนั้นก็ได้ แต่พอความรู้สึกเรามันเหมือนเราโดนเขาจี้อยู่ตลอดเวลา แบบเธอเป็นอย่างนี้ใช่ไหม ๆ เธอเป็นอย่างนี้ใช่ไหม...ความรู้สึกของเราก็กังไม่ได้รู้สึกว่าเขาก็ยังเข้าใจเรา เขาทำเหมือนพยายามจะเข้าใจเรา แต่เขาไม่ได้เข้าใจเราขนาดนั้นนะ เราก็เลยรู้สึกว่ามันไม่โอเค”

คุณ Cherian ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (88)

“เพราะว่าอย่างเวลาในเทศก่อน ๆ ทัว ๆ ไปมันจะมีแบบ เนี่ยถ้าเป็นอาจารย์ อาจารย์จะทำอย่างนั้นอะ อย่างนี้อะ มันจะมีบางครั้งที่สงสัยว่าแบบที่เราคิดมันผิดหรือ หรือว่า วิธีการเขามันถูกกว่า หรือว่า จริง ๆ แล้วเราทำแบบของเราก็ได้วะ คือมันจะมีความสับสนตักันเองอยู่ในหัว บางครั้งก็จะเกิด self-doubt ในตัวเองเยอะว่าแบบ จริง ๆ แล้วเราไม่ควรทำอย่างนั้นวะ อะไรแบบนี้”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (56)

“แต่มันจะมีแว็บหนึ่งตรงที่แบบ เรารู้ว่า case เราเป็นยังไง เราเชื่อว่า case เราเป็นแบบนี้ แต่อาจารย์จะให้เรามาทำอีกแบบหนึ่งเราจะรู้สึกว่า ขอลองของเราอีกแป็บหนึ่งอะ เพราะเรารู้สึกว่าของเราที่ค่อย ๆ ทำกับเขามัน work กว่าที่ challenge เลย อันนี้ยกตัวอย่าง ก็จะมีแว็บที่รู้สึกว่าฉันมั่นใจว่าฉันรู้จัก case ฉันดี ใช ๆ ขอค่อย ๆ แบบ คือรู้สึกล่อลูกชนกับ case”

คุณ Danica ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (210)

“บางครั้งมันก็เลยแบบ ไอ้สิ่งที่เราทำมันเป็นแนวทางของเรา แต่พอมาเจอแนวทางนี้มาบอกว่าทำอย่างนี้ ทำอย่างนี้สิ อย่างเนี้ย บางครั้งมันก็รู้สึกว้าว เอ้า แต่สิ่งที่ฉันเชื่อมั่นไม่ได้ทำแบบนี้มัน มันก็เลยแบบว่า โอเคอะไรที่เอามาปรับกับตัวเองได้เอามา อะไรที่เขาบอกมาแล้วมันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ทางของเรา ก็ฟังไว้แล้วก็ปล่อยไป”

คุณ Hadas ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 (130)

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยพบว่า ส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลที่เก็ตรู้สึกคับข้องใจ ก็คือความรู้สึกไม่มั่นใจ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลยังอ่อนประสบการณ์ เมื่อได้รับคำแนะนำหรือการประเมินจากอาจารย์นิเทศผู้มีประสบการณ์มากกว่า ก็เกิดความรู้สึกสับสน เนื่องจากใจหนึ่งก็รู้สึกว่าสิ่งที่อาจารย์นิเทศประเมินนั้นถูกต้อง แต่ก็ยังเป็นเพียงมุมมองจากข้อมูลเพียงบางส่วนของการทำงานเท่านั้น และอีกใจหนึ่งก็เชื่อว่าตนเป็นผู้ที่รู้สถานการณ์นั้นดีที่สุด แต่ก็ไม่มั่นใจในตนเอง ความสับสน ความลังเล ความไม่แน่ใจเหล่านี้ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนรับการประเมินนั้น โดยไม่ได้นำมาพิจารณาอย่างรอบด้าน ทั้งตนเอง หรือบริบทแวดล้อมอย่างถี่ถ้วน แต่นำมาประเมินและดำเนินที่ตัวตนภายใน ดำเนินตนเอง วิพากษ์วิจารณ์การทำงานของตนเอง เกิดความรู้สึกเหนื่อย หหมดพลังในการทำงาน นำมาสู่ความรู้สึกกังวล และหวั่นการประเมินจากอาจารย์นิเทศ ทำให้พลาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้ได้อย่างเต็มที่

1.1.2.2) ความรู้สึกสบายใจ และรู้สึกปลอดภัย

ความรู้สึกสบายใจ และรู้สึกปลอดภัย เป็นความรู้สึกทางบวกของผู้ให้ข้อมูลที่ เป็นผลมาจากการเข้ากระบวนการนิเทศ ความรู้สึกสบายใจ และรู้สึกปลอดภัยนี้ มักเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูล ระบุว่าอาจารย์นิเทศ เข้าใจ และยอมรับในตัวตนของผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนได้ขยายความว่า ความรู้สึกสบายใจ และรู้สึกปลอดภัยนี้ เกิดจากการที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการสื่อสาร พูดคุย ได้ตอบของอาจารย์นิเทศนั้น เป็นไปเพื่อขยายประสบการณ์ของผู้เข้ารับการนิเทศ เพื่อทำความเข้าใจตัวผู้ให้ข้อมูลอย่างเปิดกว้าง พร้อมรับฟังความคิด ความรู้สึก แสดงออกถึงความใส่ใจ

ความพยายามทำความเข้าใจ ไม่มีการประเมินหรือตัดสิน โดยมีอาจารย์นิเทศที่เปรียบเสมือนเพื่อนร่วมสำรวจ เป็นผู้เอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ให้ความใกล้ชิดอย่างเหมาะสม แสดงออกถึงท่าทีที่พร้อมรับฟัง และเปิดโอกาสให้ผู้รับการนิเทศได้อธิบายความคิด ความรู้สึก หรือเหตุผลในการทำงานของตน เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงสัมพันธ์ภาพอันดี ก็เกิดรู้สึกสบายใจ และปลอดภัยที่จะสำรวจตนเองได้อย่างเต็มที่ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ กล่าวที่สำรวจตนเอง กล่าวที่จะเปิดเผยสื่อสาร เล่าเรื่องราวการทำงาน ความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา โดยไม่กลัวว่าจะต้องถูกตัดสิน ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“อาจารย์นิเทศ A จะทำเหมือนให้เราเป็นตัวของตัวเองได้ จะไม่รู้สึกลัวว่าเขาเป็น *authority figure* หรือเป็นผู้ใหญ่เกินไป เพราะว่าถ้าอยู่กับผู้ใหญ่คนอื่นอย่างอาจารย์นิเทศคนอื่น ๆ พี่อะไรต่าง ๆ มันจะแบบเกร็งนิดนึง ก็จะเกร็ง ต้อง *behave* แล้วก็แบบว่าต้องแบบนั้นแหละ เหมือนไม่ได้พูดอะไรได้อย่างอิสระ เหมือนต้องกรองนิดนึง เหมือนเวลาอยู่กับคนที่ไม่สนิทเท่าไร หรือไม่ได้แบบว่า ไม่แน่ใจว่าเราเป็นตัวของตัวเองได้ขนาดไหนกับคนนี้นะคะ เหมือนแต่เท่ากับอาจารย์นิเทศ A รู้สึกว่าเป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่ จะพูดอะไรก็ได้ เขารับเราได้ที่เป็นอย่างทุกอย่าง ไม่ว่าเราจะเป็นอะไร เราเลยไม่ต้อง *sensor* ตัวเอง อาจารย์นิเทศ A ก็พูดครั้งแรกที่เราเจอกันเลยว่าแบบเหมือนเราไม่ต้องกรองคำพูดตัวเองมาก ไม่ต้องระวัง คือคิดอะไรก็พูดออกมาได้เลย และก็เป็นที่ของเขาด้วย คือเขาจะดูรับฟังตลอดอย่างนี้ค่ะ จะแบบว่าไม่ได้เหมือนกับ เขาจะให้พื้นที่เราด้วยการแบบว่า เขาจะให้เวลาไม่ได้แบบจำกัดว่าอันนี้เท่านี้ แล้วเขาก็จะอยู่กับเราเต็มที่ เราก็เลยรู้สึกว่าเราสามารถ ถ้าเรามีเรื่องกังวลใจเราเล่าให้เขาฟังได้ตลอด เหมือนกับเขา *available* ให้เราตลอด เขาแบบไม่คุกคามอะค่ะ หมายถึงว่าไม่ได้ทำอะไรที่คุกคาม หมายถึงสิ่งที่พูด ท่าที ดูแบบโอบอุ้มเรา อธิบายไม่ถูกเหมือนกัน เขาไม่ *judge* มันแบบว่า กำลังคิดอยู่ คือเวลาคนทั่วไปที่เราชอบ *sensor* ตัวเองด้วย คือเหมือนกับเขาจะมี *judgement* บางอย่าง แล้วก็ยังมีสิ่งที่ถูก

ไม่ถูก แล้วก็แบบว่า หรือบางเรื่องที่เขาจะแซวเล่นก็ตาม แต่เราก็จะรู้สึกเกร็ง สมมติแบบถ้าเป็นที่อาวุโสหน่อย เราก็จะเกร็งเรื่องแบบทำที่ ทำทางดูเรียบร้อยพอมั้ย แล้วแต่คน”

คุณ Beta ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (74)

“มันจะเป็นบรรยากาศที่อาจารย์ก็เหมือนกับ โอเคอาจารย์ก็ดูแลว่าเรา counseling เป็นยังไงบ้าง แต่ว่าส่วนใหญ่อาจารย์ก็จะถามว่าเราตอนนั้น เป็นยังไง ให้เราสังเกตตัวเองให้มาก ๆ สังเกตตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้น”

คุณ Cherian ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (36)

“มันจะให้ความรู้สึกเหมือนกับว่า เราได้สัมผัส experience กับสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นในใจเราเต็ม ๆ มากกว่า โดยที่เราไม่ต้องมานั่งพะวงเรื่องการทำครบไหม หรือมานั่งพะวงว่าถ้าเราพูดอย่างนี้ออกไป เราจะโดนตำหนิเปล่า คือมองว่าน่าจะเป็นที่ตัวบรรยากาศด้วยส่วนหนึ่ง ที่มันทำให้เรากล้าที่จะ explore ตัวเอง คือหลาย ๆ ครั้งมันให้ความรู้สึกเหมือนกับว่า เขาไม่ได้ focus อยู่ที่งาน เขา focus อยู่ที่เรา แล้วมันจะเป็นการ focus ที่เราโดยที่แบบ คือไม่ใช่มานั่งจับผิดหรือว่าอะไรอย่างนี้ต่อให้สมมติว่ารู้อะไรบางอย่างเราพูดไปมี โอกาสจะโดนตำ หรือโอกาสจะอะไรนะ แต่ว่าก็พูด ก็รู้สึกว่าเป็นมันเรียกว่า อะไรอะ คือการที่เขาพูดอะไรกลับมาแต่ละอย่างมันไม่รู้สึกถึงการตำหนิ คือถึงแม้เขาจะกวนตีนจะอะไรก็แล้วแต่จะ ให้ความรู้สึกที่แบบ ทุกอย่างที่ เขาพูดกลับมาเราจะได้อะไรกลับมา โดยที่เราไม่จำเป็นจะต้องกลัวว่าจะมาขัดแย้งกับตัวเราเองไหม”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (56)

“อาจารย์นิเทศ 1 (นามสมมุติ) ให้บรรยากาศที่แบบสบายใจ สไตล์ของ อาจารย์นิเทศ แบบว่าก็ถามไถ่เราว่ามันเป็นยังไงนะ เออ อะไรแบบนี้ แล้วคือเราก็เล่าด้วยอินเนอร์น้อง ซึ่งมันมีอินเนอร์เราอยู่ มีอินเนอร์เราด้วยอยู่”

ในนั้น อาจารย์นิเทศ / ก็บอกว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ลองเอามาใช้สิ เรา
ก็เลยใช้กับตัวเองว่า เออมันก็ใช้ได้ อยู่แล้วสบายใจด้วย คุณแล้วสบายใจ”

คุณ Hadas ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 (108)

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสังเกตพบว่า การที่ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึก
สบายใจ และรู้สึกปลอดภัยต่อกระบวนการนิเทศ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความ
กระตือรือร้นที่จะสำรวจ แบ่งปันประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของตนเองทั้งใน
ประเด็นส่วนตัว และประเด็นการทำงาน ทำให้กลับมาตระหนัก และเกิดการขยาย
มุมมองที่มีต่อตนเองมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองได้รับความ
เข้าใจ และการยอมรับจากอาจารย์นิเทศ ส่งผลสำคัญอย่างยิ่งต่อการที่ผู้ให้ข้อมูล
กลับมายอมรับในตนเองอย่างตรงไปตรงมามากขึ้น และทำงานอย่างเป็นตัวของ
ตัวเอง ลดการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน ๆ หรือรุ่นพี่ และค่อย ๆ ยอมรับกับ
ข้อบกพร่องในการทำงาน ลดการตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอีกด้วย

สำหรับประเด็นความรู้สึกที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อกระบวนการนิเทศนี้ อาจกล่าวได้ว่า
กระบวนการทำงานของอาจารย์นิเทศ และบรรยากาศในการนิเทศ มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อ
ความรู้สึกที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อกระบวนการนิเทศ กล่าวคือ ในกระบวนการนิเทศผู้ให้ข้อมูลจะ
รับรู้บรรยากาศ ท่าที ความรู้สึก ความสนใจ และรูปแบบการทำงานของอาจารย์นิเทศแต่ละ
ท่าน ตามการรับรู้ และการตีความของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออก ท่าทีที่เขามีต่อ
การนิเทศ ต่อตัวเขาเอง และการปฏิบัติงานจิตวิทยาการปรึกษา หากผู้ให้ข้อมูลรับรู้
ว่าอาจารย์นิเทศเป็นผู้ประเมินผู้ให้ข้อมูล หรือมีระดับ (hierarchy) ที่สูงกว่า มักส่งผลให้ผู้ให้
ข้อมูลรู้สึกว่าตนเองถูกวิเคราะห์กระบวนการทำงาน ถูกตัดสิน ทั้งนี้เนื่องจากการประเมินใน
บริบทของการนิเทศนั้นแตกต่างจากการประเมินการทำงานโดยทั่วไป กล่าวคือ การประเมิน
การทำงาน มักมีการกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน หรือข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้ให้และผู้รับ
การประเมิน แต่การประเมินในการนิเทศนี้ไม่มีกฎเกณฑ์ในการทำงานที่ตายตัว มีเพียง
แนวทางในการทำงานที่มีความหลากหลาย ไม่มีแนวทางใดที่ถูกต้องหรือดีที่สุดเพียงแนวทาง
เดียว การประเมินในการนิเทศนี้จึงเป็นการพูดคุยสื่อสารถึงกระบวนการคิด มุมมอง การ

วางแผน และการติดตามการทำงาน เป็นลักษณะของการสื่อสารที่ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว เป็นกระบวนการรับรู้ และสื่อสารกลับตามความเข้าใจของอาจารย์นิเทศตามประเด็นที่อาจารย์นิเทศให้ความสนใจ หากได้รับการประเมินทางบวกก็จะทำให้รู้สึกดีกับทั้งตัวเอง และกระบวนการนิเทศ รู้สึกมั่นใจในการทำงาน แต่ถ้าหากได้รับการประเมินทางลบ มักทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าคุณเองยังทำงานได้ไม่ดี ไม่มีความสามารถ เกิดความรู้สึกสับสน ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลที่รับรู้ว่าคุณเองไม่ได้เป็นผู้ประเมินผู้ให้ข้อมูล แต่เป็นผู้ที่มีส่วนในการสนับสนุนการทำงาน ไม่มีช่องว่างของ (hierarchy) ที่สูง บทบาทของอาจารย์นิเทศตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลนี้ จึงเป็นผู้ที่ช่วยขยายประสบการณ์ของผู้เข้ารับการนิเทศ เอื้อให้ผู้เข้ารับการนิเทศกลับมาสำรวจสังเกตตัวเอง ชวนสำรวจกระบวนการทำงาน กระบวนการคิด ความรู้สึกของผู้เข้ารับการนิเทศ ด้วยท่าทีที่ยอมรับ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความตั้งใจของอาจารย์นิเทศที่จะทำความเข้าใจในตัวตนของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความเข้าใจ และการยอมรับจากอาจารย์นิเทศแล้ว พวกเขา ก็จะกล้าที่จะยอมรับตนเองได้อย่างเต็มที่ สำรวจตนเองตรงไปตรงมา ไม่ปกปิด และใช้พื้นที่ในการนิเทศนั้นในการพัฒนาตนทั้งในการทำงาน และการใช้ชีวิต

นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญอีกสิ่งหนึ่งในประเด็นข้างต้นก็คือ สัมพันธภาพระหว่างอาจารย์นิเทศและผู้รับการนิเทศ จากการสัมภาษณ์และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยรับรู้ถึงสัมพันธภาพในการนิเทศที่เกิดขึ้น ระหว่างอาจารย์นิเทศ และผู้รับการนิเทศ ทั้งบทบาทความสัมพันธ์ที่ครูและศิษย์ ที่ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ การให้คำชี้แนะ การประเมินและฝึกสอนทักษะต่าง ๆ รวมถึงความสัมพันธ์ในฐานะรุ่นพี่ผู้ผ่านเส้นทางในการฝึกมาก่อนด้วยเช่นกัน ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายใต้บรรยากาศของการนิเทศนี้จึงมีความซับซ้อน และละเอียดอ่อน โดยผู้ให้ข้อมูลที่มีการรับรู้บรรยากาศของการเรียนรู้ผ่านการประเมิน มักรายงานถึงสัมพันธภาพที่เห็นห่างจากอาจารย์นิเทศ มีความกลัว หวั่นการโดนตำหนิ และพยายามหลีกเลี่ยงที่จะนำประเด็นปัญหามาพูดคุยกับอาจารย์นิเทศ ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลที่มีการรับรู้บรรยากาศของการเรียนรู้ผ่านการสำรวจ มักรายงานถึงสัมพันธภาพที่ดีกับอาจารย์นิเทศ และมีการติดต่อเพื่อปรึกษา หาความรู้กับอาจารย์นิเทศอยู่เสมอ แม้จะสิ้นสุดกระบวนการฝึกแล้ว

สะท้อนให้เห็นว่าสัมพันธภาพ การรับรู้บรรยากาศที่ดีในการนิเทศนั้นมีส่วนต่อกระบวนการเรียนรู้ และการพัฒนาตนทั้งในกระบวนการเรียนรู้ภายใต้หลักสูตร และการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ประเด็นย่อยที่ 1.2 มุมมองต่อตนเองที่เกิดขึ้นจากการนิเทศ

มุมมองต่อตนเองที่เกิดขึ้นจากการนิเทศ เป็นความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้เสียงจากภายนอกทั้งจากการพูดคุย สื่อสาร ท่าทีที่แสดงออกของอาจารย์นิเทศ เพื่อนร่วมชั้นเรียน หรือผู้มาปรึกษา และรับเสียงเหล่านั้นเข้ามาสู่กระบวนการตีความ เกิดเป็นการรับรู้ที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อตนเอง เป็นมุมมองที่เกิดขึ้นทันที ภายหลังเข้ากระบวนการนิเทศ แม้จะมีมุมมองทางบวก แต่โดยมากมักเป็นมุมมองด้านลบที่เข้ามากระทบใจ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับค่านิยม ความเชื่อที่ตนมี เป็นการรับรู้ท่าที รูปแบบการสื่อสารทั้งที่เป็นวัจนภาษา และอวัจนภาษาของตนเอง รวมถึงท่าทีที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับการปฏิบัติจากบุคคลแวดล้อม ทั้งทางตรงและทางอ้อม มุมมองต่อตนเองที่เกิดขึ้นไม่ใช่ผลลัพธ์ของกระบวนการนิเทศ แต่เป็นการรับรู้ว่าประสบการณ์ และการนิเทศนั้น ส่งผลทันทีต่อการรับรู้ตัวเอง ทั้งในด้านการเรียน และด้านการทำงาน และส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับการนิเทศ อาจารย์นิเทศ และผู้มาปรึกษาอย่างไร

1.2.1) มุมมองทางลบต่อตนเอง

มุมมองทางลบที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้ารับการนิเทศของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด ที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานของตนเอง โดยส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลที่อยู่ในระยะฝึกหัดมักกล่าวถึง การรับรู้ตนเองในด้านลบ หรือรับรู้ส่วนที่ตนยังบกพร่อง โดยมักกล่าวถึงข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นในการทำงาน ที่สะท้อนถึงการลดทอนคุณค่าภายในของตนเอง กลับมาสงสัยในคุณค่า หรือความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษา ด้อยค่าตำหนิตนเองที่ยังไม่พัฒนาไปตามความต้องการ หรือบรรทัดฐานทั้งที่ตนเองตั้งขึ้น และจากผู้อื่น มุ่งประเมินในส่วนที่ยังบกพร่อง มากกว่าการมองเห็นส่วนที่ทำได้ และใช้ความพยายามไปกับการแก้ไขจุดบกพร่องเพื่อไม่ให้ความรู้สึกด้านลบที่มีต่อตนเองเกิดขึ้นซ้ำอีก ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“Cherian กลายเป็นรู้สึกว่าคุณแม่ แย่จนไม่น่าอยู่ตรงนี้ คือเหมือนเราเป็นตัวแย่มาก เหมือนตัวเองเป็นขยะ ตอนนั้นมันอาจจะไม่ได้เปรียบตัวเองเป็นขยะ แต่ถ้าตอนนี้ถ้าให้อธิบายมันรู้สึกว่าคุณแม่ไม่มีค่า ไม่มีความหมาย ทำอะไรก็ผิดพลาด ก็คือต้องเป็นคนผิดอยู่ดี มันเหมือนเราทำอะไรก็ไม่ ไม่ได้สร้างคุณค่า ไม่ได้สร้างอะไรให้เกิดขึ้น มันก็เลย suffer หนักมากเลย ตอนนั้นคือหนักมาก แล้วจำได้เลยว่าเราก็ดาวนั้ ดาวนั้ไปเลย ไปช่วงนี้ ก็คือซิมไปเลย”

คุณ Cherian ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (100)

“เพิ่งโดนนิเทศจากอาจารย์มาหนัก คือเขาพูดแบบ ประมาณว่า เหมือนมันทำให้เราเกิดความสงสัยในตัวเองสูงมาก คือเรารู้ว่าเขาไม่ได้เจตนา และเขาแค่เป็นคนพูดตรง ๆ แต่ว่ามันรู้สึกคล้าย ๆ ว่า ที่เราทำมันไม่มีประโยชน์ (สบท) อะไรเลยหรือ อะไรอย่างนี้ เขาพูดประมาณว่า เขาคุณถอดเทปไป คือเราก็คงจะทำอะไรไม่ได้เรื่องของเราไปนะ แต่ว่าเขาบอกว่า ‘อันนี้คือที่อ่านดู คือมันเหมือน Gamma เป็นแค่ listener ไม่ใช่ counselor’ มันก็เลยรู้สึกแบบ คือเราอยู่หน้างาน เรารู้สึก คือมันไม่ได้ประโยชน์ติดลบ หรือแบบศูนย์ หรือไม่ได้ (สบท) อะไรเลยขนาดนั้น อย่างน้อยก็ได้อะไรซักอย่างหนึ่ง ซึ่ห้ห้ห้มา มันก็เลยรู้สึกว่าคุณแม่ทำไว้ (สบท) ขนาดนั้นเลย reflect (สบท) ไม่ตรง (สบท) อะไรเลย จนแบบมันไม่ก่อเกิดประโยชน์อะไรขนาดนั้นเลยหรือ ตอนนั้นรู้สึกว่าคุณแม่ไม่ฟังเลย มันยังสงสัย มันแบบ เราจะทำงานได้หรือวะ”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (100)

“มันจะรู้สึกว่าคุณแม่มองไปภายนอกซะเยอะ แบบว่า เราแค่ทำอย่างนี้รีเปลา ถ้าหากมีความเสี่ยงอย่างนี้เราทำตาม protocol ใหม่ แล้วการที่เราพูดอย่างนี้เรา reflect ถูกหรือ อันนี้เขาไม่ได้เสียใจนะ อันนี้เขาไม่ได้ตื้อนะ เรียกว่าอะไรอะ คือก่อนหน้านี้นี้เราไม่รู้ตัวว่าการนิเทศแบบนั้นมันทำให้เรากลัว คือมันเป็นความกลัวอยู่ในลึก ๆ ว่าเราจะทำถูกไหม ทุกครั้งที่นิเทศเราจะรู้สึกว่าคุณแม่ เราไม่รู้ว่าคุณแม่จะต้องไปโดนอะไร จะทำอะไรผิดอีกรึเปล่าวะ อะไรอย่างนี้”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (38)

“อย่างที่เราเคยบอกในกลุ่มไปแล้วว่าเหมือน *traumatize* จากประสบการณ์กับ อาจารย์นิเทศนิดนึง คือมันเหมือนกับว่าอาจารย์นิเทศ F เขาจะใช้คำแรง ๆ อย่างนี้ ค่ะ อย่างเช่นแบบว่า เราก็จำไม่ค่อยได้ละ ต้องรื้อฟื้น อาจารย์นิเทศพูด ‘กลับไป เรียนมาใหม่มั้ย’ แล้วก็มันเหมือนกับว่า *personal relationship* กับอาจารย์ก็ไม่ได้ ดีขนาดนั้นด้วย *professional relationship* ก็เลยเหมือนกระทบไปด้วยค่ะ”

คุณ Beta ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (18)

“เออ ใช่เพราะว่าเราอะตื่นขึ้นมาด้วยตัวเอง เราตื่นขึ้นมาด้วยตัวเองตลอด เรา รู้สึกว่า เราได้รับการ *treat* ที่แตกต่างกันมาก แตกต่างมากกกกก มันน้อยใจ แล้วมันก็โกรธ มันเคืองว่าแบบเออ มันทำอะไรอะ มันก็ผ่านมาแต่แบบเนี่ยมันก็อยู่กับความรู้สึกแบบนี้ มาตั้งแต่เทอม 1 อะ ตอนช่วงหลังที่แบบ ที่มันเหี่ยว ๆ ไปอะก็เพราะมันรู้สึกแบบนี้ รู้สึกอย่างนี้ในใจมาตั้งนานแล้วอะแบบมันเหนื่อย...แล้วก็เขาก็รับรู้ปัญหาว่าเราไม่มี แต่เขาก็ได้ตื่นที่จี้แก็ให้เราเลย ทั้ง ๆ ที่เขาก็เคยผ่านมา เพราะว่าเขาเป็นรุ่นพี่เรา เขาก็เคยผ่านมา เขาก็ควรจะพัฒนาให้มันดีกว่านี้เปลวอะ ไม่ใช่ว่าฉันเคยผ่านมา เธอ ก็ช่วยอย่างขั้นไปสิ ทำไมไม่พัฒนานะ ใช่ มัน *fail* หหมดเลย ก็เรื่องที่แบบว่าเรายังย้ำ ตัวเองว่าตัวเองยังช่วยอยู่มันก็กลับมา ว่าแบบเออเนี่ยฉันไม่เก่งขนาดที่ครูไม่สนใจฉัน เลยเธอ”

คุณ Fanir ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 (138)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยวิเคราะห์หว่า มุมมองทางลบที่มีต่อตนเองของผู้ให้ข้อมูล นั้น มักเกิดขึ้นภายหลังการได้รับการประเมินการทำงานจากอาจารย์นิเทศ หรือเพื่อน ๆ ที่ร่วม รับการนิเทศด้วย โดยผู้ให้ข้อมูลที่เกิดมุมมองทางลบนี้มักจะรับเอาคำประเมิน และตีความ กลับมาให้ความหมายที่ตัวตนภายในเช่น ไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ ไม่เก่ง ไม่ฉลาด มากกว่าจะมองว่าเป็นการประเมินเฉพาะผลการทำงาน นอกจากนี้รูปแบบการสื่อสารของ อาจารย์นิเทศ ก็มีส่วนที่สำคัญมากต่อมุมมองความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยรับรู้ว่ามีผู้ให้ข้อมูล ในช่วงที่ต้องรับการฝึกหัดนี้มีความไม่มั่นใจ และมีประอบางต่อการประเมินอย่างยิ่ง รับรู้ถึง ความกลัวต่อการรับการประเมินจากอาจารย์นิเทศ เพราะไม่เพียงแต่ต้องการที่จะให้อาจารย์

นิเทศยอมรับ หรือกังวลต่อการรับรู้ของอาจารย์นิเทศจะมีต่อตัวเองแล้ว ท้ายที่สุดก็คือความกังวลว่าตนเองจะไม่สามารถยอมรับตนเองได้ และไม่ยอมรับรู้ว่าตนเองไม่มีความสามารถ หรือไม่มีคุณค่า ด้วยเหตุนี้ผู้ให้ข้อมูลหลายคนจึงมีท่าทีที่ไม่สบายใจนักต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น หลายคนพยายามอย่างยิ่งที่จะหลีกเลี่ยงการประเมินที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกที่มีต่อตนเอง โดยเลือกนำเสนอการทำงานเพียงบางส่วน หรือพยายามหาวิธีการทำงานที่ดีที่สุด พยายามควบคุมการทำงานของตนเองอย่างหนัก พยายามคาดหวังให้ผู้มาปรึกษาปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเชื่อว่าเหมาะสม ตามที่ได้เรียนรู้จากการนิเทศ เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานที่วางไว้ หรือพยายามที่จะสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง โดยใช้การแสดงออกที่ไม่สอดคล้องกับตัวตนภายใน ทั้งนี้การแก้ไขดังกล่าว มิใช่การแก้ไขที่ผ่านความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง หรือยอมรับ แต่เป็นการปฏิเสธ และป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก โดยพยายามเปลี่ยนท่าที ที่เชื่อว่าเป็นเหตุให้เกิดข้อผิดพลาดนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงท่าทีภายนอก มิใช่การเปลี่ยนแปลงที่มาจากความเข้าใจภายใน ความพยายามที่จะทำเช่นนี้ย่อมเพิ่มแรงกดดัน บีบคั้นต่อผู้ให้ข้อมูลมากขึ้น ทำให้พวกเขาขาดอิสระที่จะเรียนรู้ที่จะทำงานอย่างเป็นตัวเอง ขาดความเป็นธรรมชาติในการทำงาน บั่นทอนกำลังใจ และเกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่าย และท้อถอยในการทำงาน

1.2.2) มุมมองทางบวกต่อตนเอง

มุมมองทางบวก เป็นมุมมองที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้ารับการนิเทศของนักจิตวิทยา การปรึกษาฝึกหัด ที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่ากระบวนการนิเทศส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานของตนเอง มักเป็นการสื่อสารถึงมุมมองทางบวกของผู้อื่น อาทิ อาจารย์นิเทศ หรือเพื่อนร่วมการนิเทศที่มีต่อผู้ให้ข้อมูล ที่เข้ามาช่วยขยายมุมมอง หรือการรับรู้ตนเองทั้งในด้านตัวตนส่วนบุคคล และการทำงาน ของผู้ให้ข้อมูล ผ่านการชี้ชวนให้เห็นในสิ่งที่เป็จุดแข็ง ความสามารถ ความตั้งใจ หรือแม้แต่การชี้ให้เห็นข้อบกพร่องด้วยท่าทีที่เชื่อมั่น ให้งกำลังใจ และพร้อมสนับสนุน จนทำให้ผู้ให้ข้อมูลค่อย ๆ เห็น และตระหนักถึงความสามารถ เกิดมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง รู้จักตนเอง และเกิดมุมมองทางบวกต่อตนเองมากขึ้น ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“ทุกครั้งที่เราอาจจะมองว่าไม่ดี แต่อาจารย์จะเป็นคนบอกว่ามันก็มีดีของมัน มีครั้งหนึ่ง อาจารย์บอกว่าถ้าได้ทำ มันไม่ใช่ที่เราไม่ได้ทำอะไรเลย แต่มันคือเราได้ทำแล้ว ก็คือ การฟังก็เป็นการได้ทำอะไรแล้วซักอย่าง คือเราอาจจะรู้สึกแบบไม่ได้ทำอะไรเลย แต่ว่าการฟังก็คือได้ทำแล้ว ก็เลยแบบ อาจารย์ได้ให้มุมมองอีกแบบที่ทำให้เราเออวะ ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้มีแค่คิดว่าเราทำอะไรไม่ได้”

คุณ Cherian ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (144)

“ถ้าเป็นกับอาจารย์นิเทศ D (นามสมมติ) ก็จะได้เห็นตัวเอง ได้เข้าใจตัวเองมากกว่า ก็จะเป็นทางด้าน เออ กับอาจารย์จะเริ่มรู้ว่าเป็นคนไม่มั่นใจ เป็นคนชีวิตกังวลนู่นนี่ นั่นอาจารย์จะค่อย ๆ ช่วยให้เราเห็นว่า เอ้ย เห็นถึงข้อดีข้อเสีย เขาเรียกว่าอะไรนะ เหมือนรู้สึกเหมือนให้มองโลกตามความเป็นจริงมากกว่า เหมือนขยายมุมมองเราว่า เอ้ย มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เหรอ ผมรู้สึกว่า ผมทำไม่ดีตรงไหนที่ทำไม่ดี อะไร ประมาณนี้ ก็จะค่อย ๆ มองว่าจริง ๆ มันไม่ใช่เสมอไป ความเป็นจริงก็คือ ผมจะคิดว่าผมยังทำได้ไม่ดีพออะไรประมาณนี้ พออยู่กับอาจารย์ก็กลับมามองตามความเป็นจริงมากขึ้นว่าทำอะไรไปแล้วบ้าง ผลเป็นยังไง จะปรับปรุงแก้ไขยังไง ไม่มุ่งแต่โทษตัวเอง หรือวิตกกังวลอะไรเกินไป จะเป็นเหมือนกับการช่วยตั้งสติเพื่อให้ยังทำงานได้อยู่อย่างนี้”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

คุณ Aaron ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (30)

“ใช่ มันเป็นครั้งแรกที่ได้มาเห็นความรู้สึกอยากรู้ อยากเห็นของเรา จริง ๆ มันซ่อน อยู่ล่องซัน คืออยากรู้เองด้วยส่วนหนึ่ง จริง ๆ อีกส่วนหนึ่งซึ่งเป็นส่วนหลัก คือมันถูก ขับเคลื่อนด้วยความกลัวของเรา เรากลัวเพราะเราไม่มั่นใจว่าเรารู้พอ หรือเราไม่มั่นใจในสิ่งที่เรามีว่ามันจะเพียงพอ หรือว่ามันถูกต้อง คล้าย ๆ ว่าเขาจะเปรียบเทียบ นะ อ๊ะ อยากลองเดินใช้ใหม่ ลองเดินดู พอถึงตรงนี้แล้วมันเป็นยังไงต่อ แล้วยังไงต่อ แล้วสุดท้ายเห็นใหม่เนี่ยว่ามันพามาตรงนี้แล้ว มันให้ความรู้สึก เหมือนกับ สมมติเราอยากจะทำ เขาก็ให้เราทำ ทำไป ๆ ๆ แล้วเขาก็จะดูใน

ระหว่างนั้นกับเรานี้แหละ ว่าพอเราก้าวไปแล้วมันเป็นยังไง อาจจะเป็นส่วนที่รู้สึกว่าการกล้าจะเอ็กซ์พลอร์ตัวเองมากขึ้นด้วย ถ้าเป็นกับคนนี้”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (139)

“ที่ฝึกงานเนี่ย ก็เห็นการนิเทศที่ดีนะ เหมือนที่เคยแบบ การนิเทศที่ดี มีคุณค่ามาเลยนะ เราไม่รู้ว่าเขาทำด้วยเทคนิคอะไรนะ แต่เขาสอนเราโดยที่เราไม่รู้สึกรึ้นนะ แต่เราแฮ้ย ใครตอยากจะทำดีเลยอะ (มีแรงใจ) เออ แต่เขาไม่ได้เียนยอเรานะ ไม่มีคำชมแม้แต่คำเดียว แต่ขณะที่นิเทศไม่มีความทุกข์เลยนะ ไม่มีแม้แต่ ความรู้สึก ที่ถูกบีบ ถูกคั้น ถูกขยี้ แต่เรารู้สึกว่าเรามีพื้นที่ที่จะไปต่อได้อีก อันนี้อะเป็นโมเดลที่ดีเลยนะ แล้วก็ ก็จากการที่เข้ากลุ่มเนี่ย คำบางคำก็ช่วย จริง ๆ มันไม่ใช่คำบางคำหรอก จริง ๆ เป็นโมเมนต์ทั้งหมดที่เราคุยกัน แล้วก็ภาวะที่เราได้ทบทวนตัวเอง มันมีความพอดีอยู่นะ อืม”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (102)

สำหรับประเด็นมุมมองต่อตนเองที่เกิดขึ้นจากการนิเทศนี้ แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของการนิเทศที่ส่งผลต่อมุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อตนเอง และการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ยังคงรู้สึกไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ และยังคงไม่ชัดเจนกับการรับรู้ตนเองในบทบาทของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา เสี่ยงจากอาจารย์นิเทศ รวมถึงบุคคลรอบข้าง ย่อมมีความสำคัญในการช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักรู้ในตนเองได้ชัดเจนขึ้นมากขึ้น เห็นตนเองในมุมมองที่กว้างขึ้น อย่างไรก็ตามผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า รูปแบบ ท่าทีที่อาจารย์นิเทศใช้ในการสื่อสารในกระบวนการนิเทศนั้น ส่งผลอย่างยิ่งต่อการตีความสัมพันธภาพของผู้ให้ข้อมูล กล่าวคือ ผู้ให้ข้อมูลโดยมากจะรับรู้สัมพันธภาพระหว่างตนเองกับอาจารย์นิเทศ และตีความท่าทีของอาจารย์นิเทศ มายังมุมมองที่มีต่อตนเองด้วย อย่างไรก็ตามมุมมองดังกล่าว เป็นมุมมองที่เกิดขึ้นภายหลังการได้รับคำแนะนำ หรือพูดคุยกับอาจารย์นิเทศ มุมมองที่เกิดขึ้นนี้จึงเป็นมุมมองที่ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกเข้มข้นในช่วงเวลานั้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า ในขณะที่เล่าผู้ให้ข้อมูลมักมีการแสดงทางอารมณ์ สีหน้าอย่างชัดเจน และมักเล่าว่ามุมมองต่อตนเองเหล่านี้ส่งผลต่อการ

ตัดสินใจหลายอย่างในเวลานั้น เช่น คิดว่าจะไม่ทำงานในวิชาชีพนี้ ต้องการพักการเรียน คิดว่าตนเองไม่เหมาะกับการทำงานเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือคิดว่าตนเองเหมาะกับแนวทางการทำงานตามทฤษฎีหนึ่ง ๆ จากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยพบว่า การรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้ข้อมูลกับอาจารย์นิเทศ เข้ามามีบทบาทอย่างมากต่อการรับรู้ประสบการณ์การเข้ารับการนิเทศ ผู้ให้ข้อมูลที่มีการรับรู้บรรยากาศของการเรียนรู้ผ่านการประเมิน มักรายงานถึงสัมพันธภาพที่เห็นห่างจากอาจารย์นิเทศ มีความกลัว หวั่นการโดนตำหนิ และพยายามหลีกเลี่ยงที่จะนำประเด็นปัญหามาพูดคุยกับอาจารย์นิเทศ ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลที่มีการรับรู้บรรยากาศของการเรียนรู้ผ่านการสำรวจ มักรายงานถึงสัมพันธภาพที่ดีกับอาจารย์นิเทศ และมีการติดต่อเพื่อปรึกษา หากความรู้เกี่ยวกับอาจารย์นิเทศอยู่เสมอ แม้จะสิ้นสุดกระบวนการฝึกแล้ว สะท้อนให้เห็นว่าสัมพันธภาพ การรับรู้บรรยากาศที่ดีในการนิเทศนั้นมีส่วนต่อกระบวนการเรียนรู้ และการพัฒนาตนทั้งในกระบวนการเรียนรู้ภายใต้หลักสูตร และการเรียนรู้ตลอดชีวิต ในทางกลับกันหาผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงสัมพันธภาพที่ดี มีความใกล้ชิดกับอาจารย์นิเทศ แม้ได้รับการนิเทศ หรือผลป้อนกลับในรูปแบบของการประเมิน ก็ทำให้รู้สึกสบายใจ และปลอดภัย และมีมุมมองทางลบต่อตนเองน้อยกว่า ผู้ให้ข้อมูลที่รับรู้ว่าคุณภาพสัมพันธภาพที่ไม่ดีนัก อย่างไรก็ตามมุมมองดังกล่าวอาจเปลี่ยนแปลงไปได้หากผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาสังเกต และพิจารณาอย่างถี่ถ้วนรอบด้าน ดังที่จะกล่าวถึงในประเด็นถัดไป

ประเด็นที่ 2 การสังเกตและการตระหนักรู้ในตนเอง

การสังเกตและการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาอยู่กับตนเอง ภายหลังจากการเข้ารับการนิเทศ ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงกระบวนการที่เกิดขึ้น ว่าเป็นการกลับมาสังเกตความคิด ความรู้สึก กลับมาให้เวลาในการใคร่ครวญตัวเอง และสังเกตกระบวนการเรียนรู้ซึ่งเป็นผลลัพธ์จากกระบวนการนิเทศ ทั้งจากการเข้ารับการนิเทศตามหลักสูตร และการนิเทศภาคสนาม การสังเกตและการตระหนักรู้ในตนเองที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานี้เปรียบเสมือนต้นอ่อน ที่งอกงามจากเมล็ดพันธุ์แห่งการสำรวจ ที่ได้รับการบ่มเพาะจากกระบวนการนิเทศอันเป็นกระบวนการที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาสังเกตสำรวจ ทบทวน กลับมามีสติ และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่กับความคิด ความรู้สึกของตนเอง ตลอดจนสำรวจรูปแบบความคิด การแสดงออกที่ตนเองมีต่อทั้งตนเองและการทำงาน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึงการสังเกตและการตระหนักรู้ในตนเองที่เกิดขึ้น ใน 2

ประเด็น ได้แก่ (2.1) การสังเกตและการตระหนักรู้ภายใน ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้ให้ข้อมูลได้มีการสำรวจ ใคร่ครวญ พิจารณาและทบทวนตนเองอย่างลึกซึ้ง และ (2.2) การสังเกตและการตระหนักรู้จากตัวแบบ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากภายนอก ผ่านการสังเกต แลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำมาสู่การขยายมุมมองความเข้าใจต่อโลกและชีวิต

ประเด็นย่อยที่ 2.1 การสังเกตและการตระหนักรู้ภายใน

การสังเกตและการตระหนักรู้ภายใน เป็นกระบวนการเรียนรู้ภายในที่เริ่มจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้สำรวจ ใคร่ครวญตนเอง และกลับมาตระหนักในความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองภายใน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รายงานว่าการทำงานจิตวิทยาการปรึกษา และกระบวนการนิเทศเป็นจุดเริ่มต้นที่เอื้อให้ได้กลับมาสังเกต สำรวจความคิดความรู้สึกของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าในช่วงเวลานี้พวกเขามักกลับมาสังเกตความคิด อารมณ์ความรู้สึก รวมไปถึงท่าทีที่แสดงออกของตนเองมากขึ้น ตระหนักถึงความรู้สึกทั้งด้านที่รู้สึกพึงพอใจ หรือด้านที่รู้สึกขุ่นข้องหมองใจ โดยสำรวจความคิด ความรู้สึกเหล่านี้โดยตรงไปตรงมา ไม่หลีกเลี่ยง และไม่ประเมิน ค่อย ๆ พิจารณาและให้เวลากับตนเองในการใคร่ครวญภาวะภายในตนที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด กลับมาตระหนักรู้ และเห็นตนเองอย่างชัดเจน ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในตนเอง รู้จัก และเท่าทันตนเองมากขึ้น ทั้งในแง่ความรู้สึกส่วนตัวการตระหนักในตนเอง และการตระหนักถึงการทำงาน ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“เหมือนตั้งแต่ที่เรามาเรียน คือ เราก็เข้าใจในสิ่งที่อาจารย์สอนนะ ความคาดหวังอะไรแบบนี้ แต่เมื่อมาอยู่ในภาคปฏิบัติเนี่ยบางครั้งมันก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่บางครั้งเราก็ทำร้ายตัวเองโดยที่เราไม่รู้ตัว อาจจะเป็นแบบกดดันตัวเองบ้างจากการทำงาน หรือว่าได้รับคำพูดจากคนอื่นที่กระทบจิตใจเรา อะไรอย่างเนี่ย ซึ่งบางทีถ้าเราไม่ทันเราก็คาดหวังกับตัวเรามาก ๆ เราก็ไม่ได้ใช้ปัญญา ไม่ได้ใช้สติที่จะ deal กับมันอะ คือถ้าจะถามว่าเรา handle ได้ไหม เราก็ handle ได้นะมาจนถึงปลายเทอมนะ ก็ในแบบของมันอะ เท่าที่มันจะอยู่ได้ แต่การมาอยู่ในกลุ่มเนี่ยมันก็ทำให้ตัวเราละเอียดมากขึ้นนะ ว่าตัวเรามองตัวเรายังไง อยู่กับผู้มารับการปรึกษา ยังไง ด้วยท่าทีแบบไหนเนอะ...การที่ได้มาอยู่ตรงนี้ ก็ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า คือจากมุมมองที่เราเคยมอง ว่าบางทีเราก็คัดค้านตัวเรา บางทีเราก็อารมณ์กับตัวเราอะ”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (14)

“ผมรู้สึกได้นะ แคร่รับรู้ตัวว่าเป็นคนซึ่กั้วล แต่มันเห็น เอาเป็นว่าอาจจะยังไม่ยอมรับหรืออะไรก็ตาม อาจจะยังไม่เข้าใจมันอย่างเนี่ย คือรับรู้ว่าเป็นคนซึ่กั้วลนี่แหละ แต่พอไปเรื่อย ๆ มันจะเข้าใจว่าตัวเอง อ้อ มันจะแบบเออ เราวิตกกังวลนะ เราเหมือนกับเราไม่ค่อยหนีมันละ เราจะหาวิธีอยู่กับมันอย่างเนี่ย หาวิธีในการเข้าใจมัน คงเข้าใจตัวเองมากขึ้นมากกว่า”

คุณ Aaron ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (48)

“เมื่อก่อนเราจะไม่รู้เลยว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง รู้อีกทีก็ fail แล้ว เศร้าแล้ว ซึมแล้ว เป็นอะไรว่า ไม่รู้ที่มาที่ไป ถ้าก่อนฝึกงานนะคะ แต่หลังฝึกงานเราเริ่มเห็นที่มาที่ไปแล้วว่าไอ้ที่เรา รู้สึกต่าง ๆ นานา มันมีอะไรบ้าง มีปัจจัยอะไรบ้างที่มันส่งผลต่อเรา เหมือน aware มากขึ้น ...ดีกว่าตรงที่ถ้าไม่รู้ทันมันก็ fail เป็นไรเนี่ย รู้สึกเบื่อโลก แต่ว่าถ้ารู้ทันมันก็จะแบบ อ้ออย่างนี้เอง เมื่อกี้เนี่ยเราคิดอย่างนี้ละ พอมันรู้ทันบึบ มันก็อาจจะไม่มีโมเมนต์เบื่อโลก เพราะว่ามันรู้ทันแล้ว ไซ้”

คุณ Beta ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (130)

“Awareness จริง ๆ อันนี้คือถ้าไม่ใช่คำนี้ก็ไม่รู้จะใช้คำไหน เพราะเราไม่เคยรู้จักคำว่า awareness มาก่อนอะ คือเรารู้จักมาพร้อมกับการรู้ รู้ว่าการตระหนักในตัวเองมันยังไง แต่พอมัน aware แล้วจริง ๆ มันก็ไม่มีคำจำกัดความไหนที่จำกัดได้มากกว่า aware หรือ awareness อะ คือ ตระหนักนั่นแหละ คือถ้าตระหนักมันก็คือ รู้ก่อนว่าตัวเองรู้สึกอะไรยังไงบ้าง รู้การกระทำว่าทำอะไรยังไงบ้าง แล้วมันก็จะ process เอง นำไปสู่พฤติกรรมที่เราจะแสดงออกไป ในที่นี้มันเริ่มมาจากที่เราไม่รู้ก่อน ที่มันทำให้แบบเห็นนู่นนี่นั่นนี้ มันมาจากการเห็น”

คุณ Danica ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (280)

“ผมรู้สึกว่าส่วนหนึ่งมันคือการที่มันได้ experience ความรู้สึกบางอย่าง อย่างที่บอกอะ ที่มันเหมือนเป็นรูปเป็นร่างขึ้น คือพอมันได้สัมผัสจริง ๆ จนมันเหมือน เบิกเนตรอะ เรียกว่าอย่างนี้ละกัน แบบประมาณว่า ได้เห็นในสิ่งที่เราเคยตามมาตลอดโดยที่ไม่รู้ว่า ลักษณะการตามของเรา ทำทางเราเป็นยังไง คือเราตามโดยที่โดนมันลากแขนเลยนะเนี่ย เนี่ยเรากลัวเรากังวลจนเราไปทำนู่นทำนี่โดยที่แบบ จริง ๆ เราไม่รู้สภาพตัวเองเลยว่าตอนนั้นอะ คือเราทำ

ไปด้วยความรู้สึกที่ว่าแบบ จริง ๆ เราโดนลากอะ มันเป็นครั้งแรกที่ได้มาเห็นความรู้สึกอยากรู้
อยากเห็นของเรา จริง ๆ มันซ้อนอยู่สองชั้น คืออยากรู้เองด้วยส่วนหนึ่ง จริง ๆ อีกส่วนหนึ่ง
ซึ่งเป็นส่วนหลัก คือมันถูกขับเคลื่อนด้วยความกลัวของเรา เรากลัวเพราะเราไม่มั่นใจว่าเรารู้
พอ หรือเราไม่มั่นใจในสิ่งที่เรามีว่ามันจะเพียงพอ หรือว่ามันถูกต้อง คล้าย ๆ ว่าเขาจะ
เปรียบเทียบนะ อ๊ะ อยากลองเดินใช้ใหม่ ลองเดินดู พอถึงตรงนี้แล้วมันเป็นอย่างงี้ต่อ แล้วยังไง
ต่อ แล้วยังไงต่อ แล้วสุดท้ายเห็นใหม่เนี่ยว่ามันพามาตรงนี้แล้ว”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (136)

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวถึงการสังเกต และตระหนักรู้ในการทำงาน ซึ่งเป็นกระบวนการ
เรียนรู้ภายใน ที่เริ่มจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้สำรวจ ใคร่ครวญตนเอง และกลับมาตระหนักในความคิด
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่นเดียวกับการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง ต่างกันตรงที่เป็นการพิจารณาใคร่ครวญ
สำรวจความคิดและความรู้สึกที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อการปฏิบัติงานจิตวิทยาการปรึกษาของตน ผู้ให้ข้อมูล
กล่าวถึงกระบวนการสังเกต และการตระหนักในการทำงานในช่วงระหว่างการฝึกประสบการณ์นี้ ว่า
เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาใช้เวลาในการใคร่ครวญตัวเอง เป็นการกลับมามีสติ
พิจารณาการทำงานของตนเองที่เกิดขึ้นทั้งก่อนการให้บริการ ระหว่างการให้บริการ และหลังจาก
สิ้นสุดการให้บริการ รวมถึงการเข้ารับการนิเทศ โดยให้เวลากับตนเองในการทบทวน เรียบเรียง
เหตุการณ์ ลำดับความคิด และกลับมามองถึงท่าที ทั้งท่าทีภายใน และท่าทีภายนอกที่ตนมีต่อผู้มา
ปรึกษา และการให้บริการของตน การตระหนักในการทำงานจึงเป็นการตระหนักที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูล
เห็นแนวทางในการทำงานของตนเอง ชัดเจนขึ้น เห็นท่าทีภายในที่สื่อสารออกมายังท่าทีภายนอก
ตระหนักถึงตัวตนภายในทั้งความคิด ความรู้สึก ค่านิยมที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงาน อาทิ ความคาดหวัง
ที่มีต่อการทำงานในฐานะนักจิตวิทยา ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“อันดับแรกก็ถ้าประสบการณ์ตอน *practicum* ตอนนั้นก็เป็นที่เข้าใจความรู้สึกผมนะ ก็ให้
เข้าใจตัวเองก่อน เข้ากับอาจารย์นิเทศ H (นามสมมุติ) ก็เริ่มเห็นเหมือนกับเห็น *pattern* ตัวเอง
ว่าตัวเองติดขัดอะไรตรงไหน การได้คุยกับอาจารย์และเพื่อน ๆ ก็เริ่มทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น
ได้ประสบการณ์ เป็นทักษะดีกว่า ผมว่าได้เรียนรู้ทักษะในช่วงนั้นเยอะ อย่างเช่น ผมไม่ค่อยถาม

open question ไม่ค่อยรีเฟลค บางอย่างมันถามได้นะเพื่อชวนสำรวจ ก็จะมีเฟลคไปเรื่อย ๆ พูดซ้ำ เหมือนนกแก้วอย่างนี้ เราก็เลยบอกว่ามันตลกดี แล้วก็ได้อะไร ๆ เรียนรู้”

คุณ Aaron ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (20)

“มันก็ทำให้เราเห็นมากขึ้นว่า อ้อ มันอาจจะ เราได้เห็นว่าเรามีค่านิยมแบบไหนมีความคิดแบบไหน อย่างเช่นเจอ case ที่แบบเขาพูดไม่ค่อยรู้เรื่อง แล้วเราแบบเขาพูดไม่ค่อยรู้เรื่อง อาจารย์ ฟังไม่รู้เรื่อง แล้วพอดูเทป โท ไม่รู้เรื่องไปกันทั้งคู่เลย ไม่รู้เรื่อง แล้วมันเลยกลายเป็นว่า อ้อ มันประโยคนี้นี่ว่าพอเราพูดประโยคนี้นี่ปุ๊บ เราเห็นว่าไอ้ตรงนี้เป็นที่เรายากตัดรำคาญนะ ใจมันชุ่น แบบ พูดหลักที่มันรู้เรื่องหน่อย พยายามถามอยู่นั้นแหละ พยายามถาม คือพยายามอยากให้เราพูดที่มันรู้เรื่องให้เราออกมาให้ได้ ให้มันเป็นรูปธรรม ก็ทำให้เราเห็นว่าอ้อเนี่ยเราไม่ได้อยู่กับเขาจริง ๆ ที่อยู่ตรงนั้น ไม่ได้ทำให้เขารู้สึกผ่อนคลาย กลับทำให้เขารู้สึกเร่งกว่าเดิมอีก เพราะเราก็เร่ง โอเค เออวะ ไซ้ ก็กลับไปถามตรงนั้นก็จริง ตอนนั้นก็รู้สึกเป็นเราที่แบบเหมือนอยากจะทำหวังที่อยากให้เราแบบว่า พูดในสิ่งที่เราต้องการ”

คุณ Cherian ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (134)

“คำว่า aware มันอธิบายยาก มันจะไม่ได้ให้ความรู้สึก aware แบบ เหมือนที่เวลาพระเจ้าพูดเนอะ ลึกแต่ว่าเห็น ลึกแต่ว่ารู้ อะไรอย่างนี้ จะรู้สึกว่ามันนั้นนะ มันเป็นการเห็นแบบ experience อะ อย่างถ้าทุกวันนี้ถ้าถาม ที่บอกว่าเห็นละเอียดมากขึ้น ก็อาจจะเป็นการถามว่าแบบ เราคิดอย่างนี้เพราะว่าจริง ๆ แล้วเราไม่อยากจะมันเกิดขึ้นนะ เรากลัวว่ามันจะเป็นอย่างนั้นนะ เรารู้สึกว่าเรายังรู้ไม่พอเราเลยพยายามที่จะรู้ตรงนี้มากขึ้นนะ อะไรอย่างนี้ หรือว่าการที่เราอยากที่จะเปลี่ยน style การทำกลุ่ม ทุกครั้งรู้ว่าจะเรากลัวการทำ encounter group มาก แต่ทุกครั้งที่เรายากที่จะเปลี่ยน style เนี่ย เราก็จะรู้ว่าแบบ คือจริง ๆ ที่เราอยากเปลี่ยน มันเพราะว่าเรากลัวและไม่อยากเผชิญมัน คือเวลาเราโยนกิจกรรมให้ทำอะไรอย่างนี้ เรารู้สึกสบายใจกว่า พอมันเห็นพวกนี้เยอะ ๆ เข้า มันเลยอาจจะพอรู้ว่าอะไรที่มันสำคัญสำหรับเรา อย่างอันนี้เรารู้สึกว่า เรายากที่จะรู้ตรงนี้ เรายากทำให้เป็น คือถึงแม้ทุกครั้งเข้าไปแล้วเราจะต้องกลัว จะต้องประสบกับความ fail ทุกครั้ง”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (198)

“เมื่อเวลาเราไปอยู่กับ case จริง ๆ เมื่อเราทำได้ไม่ดีอะ ผมก็ไม่กดดันตัวเองนะ เพราะว่า อาจจะมีหลายอย่างที่เรานำไม่ดีแต่เราไม่รู้อะ อันนี้ ก็คือจุดนี้ แต่มีหลายอย่างที่เรานำไม่ดี แต่เราเพิ่งตอนนั้นเลย ว่า อันนี้ไม่ใช่แล้ว บางทีเราก็อุดกับเราไม่ดีเหมือนกัน เหมือนที่ให้ลอง คิดอะ บางทีมันก็เป็นความทุกข์ ความคาดหวังที่เข้ามาทันทีเลยอะ ที่เรามองตัวเรา แล้วเราก็อทุกข์ทันที ก็คือเรา แล้วก็ แต่ว่ามันก็ไม่เลวร้ายซะทีเดียว แล้วก็ ด้วยการไปเข้ากลุ่มการนิเทศ มันก็ทำให้รู้ว่า เหยี่ยไม่ต้องขนาดนั้นก็ได้อะ ไม่ต้องขนาดนั้นก็ได้อะ มันก็ให้พอดีอะ”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (91)

“จากอาจารย์นิเทศด้วย แล้วก็เรามาสังเกตตัวเองด้วย เพราะเราจะแบบเสียบ ๆ เคียง ๆ คือ ไม่ยอม โปะ เขาซักที อาจารย์ก็จะขึ้นบ่อยครั้งที่แบบรู้แล้วทำไมไม่ไอนี้เขา...อาจจะเพราะ อาจจะเป็นที่เรารู้สึกว่ามันยังไม่ถึงเวลา เขาอาจจะยังไม่พร้อม แต่จริง ๆ แล้วอาจจะกลับมาที่ เราว่าเรายังไม่พร้อม”

คุณ Danica ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (220)

“อยู่กับปัจจุบัน ตั้งเป้าหมาย มีเป้าหมาย ชีวิตไม่ว่างเปล่า โอเค แค่นี้ ประมาณเนี่ย แล้ว เดี่ยวทุกอย่างเราเห็น มันก็ใช่ มันเป็น Exist อะไรอย่างเงี้ย เอาจริง ๆ ไม่ได้ตั้งไว้ก่อนด้วยนะ ตอนไป Practicum เราไปแบบศูนย์เลย แบบไม่ได้ตั้งอะไรในใจไว้เลย แล้วเราค่อย ๆ ไปนั่งคิดว่า ที่เราทำไปทั้งหมดมันคือ อะไรวะ แล้วก็ได้มาตอบคำถามของตัวเองว่า อ้อ ทั้งหมดที่พูดมา ที่มันอยู่ในหัว มันคือแบบนี้ มันคือ Exist เราพยายามจะหาเป้าหมายให้กับทุกคนบนโลกใบนี้”

คุณ Fanir ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 (68)

การสังเกตและการตระหนักรู้ภายใน และการตระหนักในการทำงานที่ก่อให้เกิดกระบวนการ เรียนรู้นั้นมักเกิดจากการตระหนักรู้ที่เกิดจากการสำรวจตนเอง และการทำงานของตนเองอย่างรอบ ด้าน ตรงไปตรงมา ไม่มีภาพที่คาดหวังในใจให้เป็น โดยเป็นการสำรวจเพื่อที่จะเข้าใจในตน และการทำงานของตนเอง จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยพบว่าการสังเกตทั้งความรู้สึกภายในของตนเอง และการทำงานนั้น เกิดขึ้นควบคู่กัน และส่งผลต่อกัน กล่าวคือ การสังเกต และตระหนักถึงความคิด ความรู้สึกบางอย่างภายในตน ก็ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักเห็นที่มาที่ไปของท่าทีที่แสดงออกมาขึ้น

ในทางกลับกันการได้สังเกต และตระหนักรู้ถึงท่าที และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงานก็ส่งผลให้ ผู้ให้ข้อมูลกลับมาตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงค่านิยมบางอย่างในตนเองด้วยเช่นกัน นอกจากนี้การเข้ารับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้กลับกลับมาสังเกต และตระหนักรู้ภายในแล้ว กระบวนการนิเทศยังเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลมีโอกาสได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ และเรื่องราวของเพื่อน ๆ ดังที่จะกล่าวต่อไป

ประเด็นย่อยที่ 2.2 การสังเกตและการตระหนักรู้จากตัวแบบ

การนิเทศนั้นเปรียบเสมือนพื้นที่ ที่ใช้บ่มเพาะตัวตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทั้งตัวตนภายในและตัวตนทางวิชาชีพ เป็นพื้นที่แห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งในด้านทักษะ และด้านทัศนคติ มุมมอง ความเข้าใจ รวมถึงประสบการณ์ ทั้งประสบการณ์การทำงาน และประสบการณ์ในการใช้ชีวิต กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายใต้การนิเทศนั้นจึงมิได้จำกัดเพียงการเรียนรู้ทางทฤษฎีหรือเรียนรู้ทักษะในการปฏิบัติงานเท่านั้น แต่เป็นลักษณะร่วมของทั้งการสอน การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการให้คำแนะนำ ผู้เข้ารับการนิเทศจึงเกิดการเรียนรู้ ผ่านการสังเกต การเห็นแบบอย่างในการทำงาน การแลกเปลี่ยนทัศนคติ จากทั้งตัวอาจารย์นิเทศ และผู้เข้าร่วมการนิเทศคนอื่น ๆ นำมาสู่การขยายมุมมองความเข้าใจต่อโลกและชีวิต จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูล กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้ผ่านการนิเทศว่าทำให้เห็นตนเองชัดเจนขึ้นทั้งจากการรับฟังประสบการณ์ของเพื่อน หรือผ่านเสียงสะท้อนจากเพื่อน กระบวนการนิเทศแบบกลุ่มทำให้ได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้มากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเรียนรู้ทั้งจากประสบการณ์ของตนเอง และประสบการณ์ของเพื่อน รู้สึกมีกำลังใจ รับรู้ถึงการมีเพื่อนร่วมเส้นทางของการฝึกฝน เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับคนอื่น ๆ เลือกรับเอาประสบการณ์ที่ได้จากทั้งอาจารย์นิเทศ และเพื่อนที่เข้ารับการนิเทศ มาเป็นแบบอย่างในการทำงานและการใช้ชีวิตตนเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“มันเหมือนว่าการฝึกงานที่ผ่าน ๆ มา เราก็เห็นนะ แต่มันไม่มีเวลากลับมาดู มันเห็นนะเวลานั้น แล้วมันก็ไปต่อ แต่การได้กลับมานั่งทบทวนตัวเอง ได้ฟังเรื่องของคนอื่น มันก็สะท้อนตัวของเรามากขึ้น เหมือนมันละเอียดมากขึ้นนะ ละเอียดมากขึ้นอะ เหมือนการอยู่กับตัวเอง การฟังจากคนอื่นมันเกิดความเข้าใจบางอย่าง”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (6)

“คาดคั้นน้อยลง จริง ๆ มาจากทุกอย่างแหละ แต่ก่อนนี้มาจากตัวอย่างของรุ่นพี่ พี่คนนี้เป็นตัวอย่างที่ดีของผมแหละ เมื่อไหร่ก็ตามที่มีคนกำลังจะตั้งเป้าหมายอะ พี่เขาจะสลายมันด้วยการทำให้มันเป็นอะไรก็ได้”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (100)

“อาจารย์นิเทศ A ค่ะ อาจารย์นิเทศ A ก็เป็นแบบ idol ทุกสิ่งอย่างเลย เมื่อก่อนเรายังบอกแม่ เมื่อก่อนเราเล่นเกมกับแม่อะไรอย่างนี้ ให้เขาทายว่าตอนนี้ใครเป็น idol ที่สุดในชีวิตเรา ตอนนี้นักคนเดียว ให้แค่คนเดียว ก็เป็นอาจารย์นิเทศ A อะไรอย่างนี้ ก็คืออาจารย์นิเทศ A นี่ก็จะเป็นแบบไม่รู้จะพูดยังไง เป็นทั้ง idol ในเรื่องการใช้ชีวิต idol ในเรื่องการทำงานเป็น counselor”

คุณ Beta ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (74)

“เมื่อก่อนไม่เปิดไม่อะไรเลย พอเรารู้สึกว่าเราเกิดการเรียนรู้ด้วย เลียนแบบจากพี่ที่เรียนด้วยกันด้วย แม้แต่บางครั้งเผลอไปแล้วเพื่อนพูดกลับมาหรือคนพูดกลับมาว่าเฮ้ย ทำให้เราคิดอะไรได้เหมือนกัน มันเกิดจากการเรียนรู้ จริง ๆ แล้วมันก็มีประโยชน์เหมือนกัน มันก็เลยส่งผลทำให้แบบรู้สึกว่าการเปิด พอเปิดเปิดปุ๊บ มัน aware มากขึ้น มันได้เห็นมุมมองอื่น ๆ ที่คนอื่นก็มอง”

คุณ Danica ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (306)

“มันเป็นความรู้สึกเหมือนลดความโดดเดี่ยวของภาระลง ของภาระของเราลง ผมไม่รู้สึกว่ากำลังเรียนอันนี้อยู่คนเดียว เหมือนคนอื่นก็เรียนเหมือนกัน คนอื่นก็ผ่านมันมาเหมือนกัน อย่างนี้ เอะไม่เป็นไร มันสบายใจขึ้นที่แบบเออ ทุกคนก็เผชิญแบบนี้อยู่ ทุกคนที่เรียนโท หรืออะไรประมาณนี้ครับตรงนั้นที่ประทับใจนะ”

คุณ Aaron ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (90)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 2 การสังเกต และตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า กระบวนการสังเกต และตระหนักรู้ในตนเองนั้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการสังเกต ค่อย ๆ ละเอียดกับตนเอง วางการประเมินและพร้อมจะยอมรับ

และเผชิญหน้ากับความคิดความรู้สึกของตนอย่างตรงไปตรงมา นำความเข้าใจที่เกิดขึ้น มาเปลี่ยนแปลง พัฒนาตนเอง และกลับมาสังเกตตนเอง เป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ผู้วิจัยสังเกตว่าในช่วงแรก ๆ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ไม่ทันรู้ที่มาที่ไปของความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น หลายครั้งหลีกเลี่ยง ไม่อยากกลับไปมอง หรือยอมรับความรู้สึกที่ทำให้ตนขุ่นใจ โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กล่าวตรงกันว่าในระยะเริ่มต้น การตระหนักถึงการให้บริการของตนเองนั้นเป็นไปในลักษณะของการรับรู้การทำงานที่มีความกังวล รู้สึกไม่ได้ตั้งใจ มักรับรู้ว่าการทำงานของตนนั้นยังไม่ดีเท่าที่ตนต้อง การตระหนักในลักษณะนี้เป็นการรับรู้การทำงานที่มาพร้อมกับการประเมิน นำมาสู่ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง รับรู้ว่าตนไม่มีความสามารถ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนมีการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน ๆ โดยคิดว่าตนเองนั้นด้อยกว่าเพื่อน ๆ และกังวลต่อการประเมินจากอาจารย์นิเทศ ทำให้ไม่กล้าเปิดเผยสิ่งที่ตนทำในการปฏิบัติงานระหว่างกรณีศึกษา อันเป็นตัวขัดขวางกระบวนการเรียนรู้ และการพัฒนาตนเอง อย่างไรก็ตามเมื่อได้รับการนิเทศ หรือได้รับการสนับสนุนให้พื้นที่ที่ทำให้พวกเขา กล้าที่จะสำรวจตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ก็ทำให้พวกเขา รู้สึกกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ รวมถึงสังเกต และเรียนรู้จากเพื่อน ๆ หรือคนรอบข้างมากกว่าที่จะเปรียบเทียบ กลับมาสังเกตเห็นที่มาที่ไปของความคิดความรู้สึกตลอดจนเห็นท่าทีที่เขาปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นการกลับมาสังเกต และสำรวจที่เกิดขึ้นนี้ จึงมิได้เป็นไปเพื่อการตรวจสอบ หรือจับผิด แต่เป็นการสำรวจเพื่อให้ตระหนักว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้น รู้ที่มา และเห็นถึงผลที่เกิดขึ้นต่อตนเอง เห็นรูปแบบการทำงานที่ตนเองมี ทั้งรูปแบบการทำงานที่เอื้อประโยชน์ และรู้แบบการทำงานที่เป็นข้อจำกัด เป็นการตระหนักเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้เข้าใจในตนเอง และการทำงานของตนเองชัดเจนมากขึ้น การสังเกต และตระหนักในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นได้ ก็ด้วยบรรยากาศในการนิเทศ ที่เอื้อให้ผู้เข้ารับการนิเทศรู้สึกปลอดภัยที่จะสำรวจตนเองอย่างตรงไปตรงมา กล้าที่จะเปิดเผย แบ่งปันความคิดความรู้สึก และความเข้าใจที่ตนมีต่อการทำงาน โดยไม่มีการประเมินตัดสิน จนทำให้ต้องหลีกเลี่ยง แต่เป็นการพิจารณาให้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งที่ถูกต้อง และที่ขุ่นใจ สิ่งที่ตนเองทำ ทั้งสิ่งที่ทำได้ดี และสิ่งที่ยังต้องพัฒนา นำไปสู่การยอมรับนับถือตนเอง และมีกำลังใจ พร้อมที่จะพัฒนาในจุดที่ยังบกพร่อง

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลหลายคนยังกล่าวว่า การสังเกต และตระหนักในตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ กล่าวคือ การที่พวกเขาได้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา ภาวะที่เกิดขึ้นในทันทีเมื่อเกิดการตระหนักก็คือ รู้ว่าตนคิด ตนรู้สึกอย่างไร เกิดอะไรขึ้นภายในใจ และต่อเมื่อ

ได้ใคร่ครวญสิ่งที่ตระหนกอย่างลึกซึ้ง ก็ได้ความคิดความรู้สึกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลัง หรือรากแห่งความคิด และความรู้สึกที่เป็นตัวผลักดันให้เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างชัดเจน ดังนั้นการตระหนกจึงไม่ได้เป็นเพียง การรู้ แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ตามจริง ไม่บิดเบือน นำมาสู่ความเข้าใจในตนเอง ที่จะส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ประเด็นที่ 3 ความเข้าใจจากการสังเกต และการตระหนกรู้ ต่อการอยู่กับภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่

ภายหลังจากเข้ารับการนิเทศ ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้น และนำไปสู่การขยายทัศนคติในการมองโลกและชีวิต ภายในตนเองของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นผลลัพธ์จากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้สังเกต ทบทวน และตระหนกรู้ในตนเองอย่างชัดเจน เกิดเป็นความเข้าใจต่อภาวะที่ตนได้สัมผัส อันเป็นทัศนคติที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลอยู่กับตนเอง อยู่กับผู้คนแวดล้อม และสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสอดคล้อง การขยายความเข้าใจนี้นำไปสู่การปฏิบัติตนทั้งในการดำเนินชีวิต การอยู่กับตนเอง การอยู่กับผู้อื่น รวมถึงการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา การตกผลึกที่เกิดขึ้นนี้จึงเปรียบเสมือนการบ่มเพาะฐานใจที่มั่นคง ให้พร้อมสำหรับการเติบโตอย่างเข้มแข็ง และส่งต่อทัศนคติในการมองโลกที่สอดคล้องไปยังบุคคลรอบข้าง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึง 2 ประเด็น ได้แก่ (3.1) ความเข้าใจจากการสังเกต และการตระหนกรู้ อันเป็นความเข้าใจในภาวะที่ตนได้กลับไปสัมผัสความคิด ความรู้สึกภายในของผู้ให้ข้อมูล เป็นผลต่อเนื่องจากการตระหนก และใคร่ครวญ เกิดเป็นทัศนคติ ความเข้าใจ และ (3.2) การอยู่กับภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่ อันเนื่องมาจากความเข้าใจที่เกิดขึ้น

ประเด็นย่อยที่ 3.1 ความเข้าใจจากการสังเกต และการตระหนกรู้

ความเข้าใจจากการสังเกต และการตระหนกรู้ เป็นความเข้าใจของผู้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้น ภายหลังจากการสังเกต อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง พิจารณาใคร่ครวญเหตุปัจจัยต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน ตามความเป็นจริง เกิดเป็นความเข้าใจในความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกไม่สบายใจ ความรู้สึกทุกข์ใจ นำมาสู่การยอมรับกับความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ด้วยใจที่เป็นสุข ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึง 2 ประเด็น ได้แก่ (3.1.1) การเริ่มต้นความเข้าใจในความทุกข์ของตน และ (3.1.2) การยอมรับความทุกข์ของตนภายหลังเข้าใจความทุกข์

3.1.1) การเริ่มต้นความเข้าใจในความทุกข์ของตน

ความเข้าใจในความทุกข์ นับเป็นผลเนื่องมาจากกระบวนการสังเกต และการตระหนักรู้ ผ่านประสบการณ์ภายในตน พิจารณาใคร่ครวญจนเกิดการตกผลึกเป็นความเข้าใจที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อสถานการณ์ที่ตนประสบ มาสู่การเริ่มเข้าใจในความทุกข์ของตนเอง ทั้งนี้ประสบการณ์ความทุกข์ที่ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ประสบในระหว่างช่วงฝึกประสบการณ์นั้น มักเป็นภาวะใจที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ความกลัว ความคาดหวัง และการตำหนิตนเอง อันเป็นทุกข์ที่เข้ามาบั่นทอนกำลังใจ และสติของผู้ให้ข้อมูลอยู่เสมอ เมื่อบุคคลตระหนักถึงความทุกข์ที่ตนประสบ เห็นเหตุที่มาที่ทำให้ตนเกิดความทุกข์ เห็นวิธีที่ตนอยู่และตอบสนองกับความทุกข์ และเห็นผลกระทบที่ส่งผลต่อตนเองและการทำงาน เกิดการใคร่ครวญภาวะใจที่เกิดขึ้น โดยมีกระบวนการนิเทศ และกระบวนการเรียนรู้ภายในเป็นปัจจัยที่เอื้อโอกาสให้บุคคลได้สำรวจ สัมผัสกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจ เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้ใคร่ครวญ แลกเปลี่ยนทรรศนะ เกิดเป็นความเข้าใจที่ละเอียดละน้อยทีละน้อย ๆ สัมผัส จนนำไปสู่การรู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้นมากขึ้น ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“เราจะรู้สึก เพราะว่าเรามักจะดึงเรื่องนั้นมาว่า ‘ถ้าเป็นเรา’ พอหลัง ๆ เริ่มแบบ aware ตัวเองเรื่อย ๆ ว่าเราเป็นอย่างนี้ เวลาที่แบบนิดนึง เราก็จะเป็นนักร้องนำมาละ เพราะว่าเรามักจะดึงกลับมา โอ้ยเราสงสาร สงสาร ๆ จังเลย มันมีแต่ความรู้สึก สงสาร ไม่ได้มองมุมอื่น ๆ อะ อย่างเช่นแบบสิ่งที่เขาต้องเจออะ มันมีที่มา หรือมีแบบ มีมุมอื่นอีก แต่เราก็จะไปมองแค่มันน่าสงสารจัง เขาต้องเจอเรื่องเศร้า มันจะเป็นแบบนั้น แต่พอหลัง ๆ เริ่มมองมุมอื่น ๆ มากขึ้น เริ่มเข้าใจว่ามันก็คือมีที่มา มีเหตุผลที่มันจะต้องมาเป็นแบบนี้”

คุณ Danica ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (22)

“ทะเลาะกับแฟนเราไม่เคยแบบมาสังเกตตัวเองเลย แต่ครั้งนั้นอยู่ดี ๆ ก็เนิร์ดจัดมาก มาสังเกตตัวเอง แล้วก็รีบมาเขียน เขียน ๆ ๆ ๆ ได้เป็นหน้าเลยอะ พอเขียนเสร็จแล้วก็ อะ ๆ หุย ขนาดนี้เลยเนอะ อะไรอย่างนี้ แล้วก็แบบหลับได้ เขียนออกมาแล้วก็หลับได้ ไม่งั้นคงแบบเสียใจ รับไม่ได้ เห็นว่ามันไม่ใช่ความจริงละ มันดูฟุ้ง มันดูไป

ไกลแล้วอะไรอย่างนี้ คิดฟังชานอะไรอย่างนี้ค่ะ แต่พอเขียนแบบ เป็นอย่างนี้แหละ แล้วก็นอน”

คุณ Beta ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (186)

“อย่างความรู้สึกกลัว การที่เราเห็นภาพในใจตัวเองว่า เรามีภาพอุดมคติอยู่ว่า counselor ที่ดีควรจะเป็นยังไง หรือว่า case คนนี้เรามองว่า ถ้าเราทำแล้ว work มันจะออกมาเป็นประมาณอย่างนี้ แล้วเราก็งงตาม อะไรอย่างนี้ ซึ่งพอมันเห็นว่า อะไรที่เป็นตัวที่มากกระทบเราหนักจริง ๆ มันไม่ใช่เสียงคนรอบข้าง แต่มันคือพวกนี้แหละที่ทำให้เราต้องดิ้นหนัก”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (192)

“เห็นว่าครั้งนึงเราเคยเป็นคนที่เราไม่ชอบ แล้วเราไม่อยากเป็นคน ๆ นั้นเลย เราพยายามไม่ยอมรับตัวเรานี่”

คุณ Hadas ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 (220)

“เราจะแยกกันที่ว่านี่เป็นความทุกข์ของเขา และนี่คือความทุกข์ของเรา มันจะแยกนะ แต่ก่อนเนี่ย คนอื่นมีความทุกข์ เราก็มีความทุกข์ไปกับเขา อย่างได้ยินเรื่องเพื่อน เสียชีวิตเนี่ย เราจะรู้สึกเศร้าไปทันที อย่างไม่กี่วันก่อนมีพี่คนหนึ่งที่เตะบอลด้วยกันเนี่ย เขาเสียชีวิตนะ ก็ทำให้เราเศร้าแหละ แต่เราก็แบบเออ มันก็เป็นชะตาชีวิตของเขา แล้วเราก็ต้องดำเนินชีวิตของเราไป เราก็ทำในสิ่งที่เราทำได้ เราก็ทำบุญทำในสิ่งที่เราทำได้”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (68)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นการเริ่มต้นความเข้าใจในความทุกข์ของตอนนี้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าทิศทางของการเล่าเรื่องราวในประเด็นนี้ มีความแตกต่างจากการเล่าถึงความไม่สบายใจในประเด็นที่ 1 ที่กล่าวถึงมุมมองทางลบต่อตนเองที่ได้รับอิทธิพลมาจากเสียงภายนอก กล่าวคือ ทิศทางการเล่าเรื่องของผู้ให้ข้อมูลจะกลับมาที่ภายในความคิด ความรู้สึกของตนเอง เห็นความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับตนเองในลักษณะที่ขยายมุมมองที่มีต่อ

การรับรู้ เห็นที่มาของความทุกข์ ให้เวลากับตัวเองค่อย ๆ พิจารณาใคร่ครวญ พยายามกลับมาเข้าใจความคิดความคาดหวังของตนเอง มากกว่าที่จะเรียกร้อง หรือว่ากล่าวปัจจัยภายนอก และกลับมาเท่าทันกับความคิด ความรู้สึกที่ก่อให้เกิดทุกข์ของตนเองมากขึ้น โดยรับรู้ว่าคุณมีส่วนในความทุกข์นั้นด้วย

3.1.2) การยอมรับความทุกข์ของตนภายหลังเข้าใจความทุกข์

การอยู่กับความทุกข์ นับเป็นผลเนื่องมาจากความเข้าใจในความทุกข์ที่ผู้ให้ข้อมูลประสบ การเห็นท่าทีของตนเองที่อยู่ภายใต้ทุกข์ และความเข้าใจในธรรมชาติของทุกข์ที่เกิดขึ้นทำให้ผู้ให้ข้อมูล เห็นรอยแยกระหว่างความคิด และความจริง มีมุมมองและท่าทีในการรับมือกับความทุกข์เหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป ส่วนใหญ่แล้วผู้ให้ข้อมูลจะสะท้อนภาพความเชื่อมโยงระหว่างความทุกข์ที่เกิดขึ้น นั่นคือความกังวล กลัวว่าตนเองจะทำผิด ความความล้มเหลว สงสัย ไม่มั่นใจในตนเอง ที่ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลพยายามทำงานให้เกิดภาพที่ถูกต้อง แต่เมื่อผู้ให้ข้อมูลเกิดความเข้าใจในความทุกข์ ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น เห็นว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น มาจากความกลัวที่จะผิด เมื่อเข้าใจความจริงแล้วว่าไม่มีอะไรที่ถูกต้อง และผิด ก็ทำให้เท่าทันตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตนเองต้องการอะไร ไม่ได้ทำตามความคาดหวังจากภายนอกที่ตนรับเข้ามา กลับมาเชื่อในตัวเองมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็มีความอ่อนโยนกับตนเอง ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยไม่มีความกลัวมาเป็นตัวขับเคลื่อน หรือเร่งเร้า ไม่พยายามผลักออก หรือพยายามหาทางที่จะหลีกเลี่ยง หลีกหนี แต่ยอมรับและอยู่กับความทุกข์ และตนเองได้อย่างสอดคล้อง และสงบมากขึ้น ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“บางอย่างพอรู้สึกว่าจะแบบยอมรับมันอย่างนี้ เข้าใจ มันก็จะเบาลง เราก็จะยอมรับมันเหมือนแบบไม่ต้องฝืน ไม่ต้องหาทางคิดแก้มันอะไรประมาณนี้เลยอะ เป็นการแบบ บางทีแค่ได้เห็น แค่ได้เข้าใจตัวเองมากขึ้นมันก็เบาลงแล้ว ความรู้สึกผม มันคงเป็นความรู้สึกยอมรับอะไรบางอย่างได้ มันก็เบาลง มันเป็นความรู้สึกที่แบบ มันไม่ต้องคิดต่อ ไม่ต้องแบบจะจัดการยังไงดี ตรงนี้อันดับแรกมันเป็นการค่อย ๆ ยอมรับจริง ๆ อะครับ ซึ่งมันก็จะบอกว่าอะไรเนอะ ไม่รู้ว่ามันเกิดขึ้นยังไง ที่มันยอมรับแล้วมันรู้สึกสงบอย่างนี้ พอเกิดตรงนั้นแล้วมันก็สบาย มันก็สงบ เวลาที่ก่อน ๆ วิตกกังวล

ว่าเข้าไปจะฟังยังไง จะนุ่น จะนึ่งยังไง มันจะอะไร เราจะทำแบบไหนดี เราอยากมีทิศทาง เราอยากเห็นภาพ แต่พอมาถึงจุดหนึ่งว่าแบบ อย่างเมื่อก่อนก็จะเป็นแบบนี้ ทำให้คิด แบบเครียด อยากทำนุ่น ทำนี้ให้ได้ดี มันก็ต่อ ๆ กันไป เป็นความวุ่นวาย แต่ตอนนี้ก็คือ เออช่างมันละ ตั้งสติ แล้วก็ไปนั่งทำงาน นั่งฟัง เท่าที่ทำได้ หลุดก็หลุด ไม่หลุดก็นั่งฟัง นั่งไปเรื่อย ๆ คือมันส่งผลในการอยู่กับปัจจุบัน”

คุณ Aaron ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (68)

“เหมือนกับว่าเราไม่ได้คาดหวังน้องนี้ ว่าน้องจะแบบ แต่เราคาดหวังตัวเอง เราไม่คาดหวังน้อง client เยอะอะ แบบว่าน้องเป็นตัวของตัวเองได้เลย เป็นเรื่องธรรมดาตินะ อยากจะโอบอุ้มน้อง แต่ว่าพอมารเรียนกับอาจารย์ C พอผ่านนิเทศมาก็รู้สึกว่ เออเราก็เป็นธรรมดา อันนี้ที่เราทำได้ออกกับน้องเรามาทำกับตัวเองได้เหมือนกัน แล้วการทำตรงนี้มันก็จะเป็นการฝึกอยู่กับตัวเอง อยู่กับความทุกข์ตัวเองได้ด้วย ที่รู้สึกว่าได้ สุดท้ายก็คืออยู่กับตัวเองได้มากขึ้น”

คุณ Beta ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (126)

“เมื่อก่อนนี้เราไม่รู้ว่เรากลัว แล้วเราก็พยายามจะวิ่งตามทุกสิ่งทุกอย่าง อะไรอย่างนี้ พอตรงนี้มันเคลียร์ปั๊บ ไอพวกนี้มันตามมาได้เองอะ โดยที่มันอาจจะไม่ได้จะต้องถึงขั้นมา psycho ed. อะไรขนาดนั้นเลยด้วยซ้ำ เพราะว่าเมื่อก็ลอง ๆ นึก ทำไมตอนนั้นเรารู้สึกว่ ไอพวกนี้ ทำไมเราเข้าไปถึงมันมากขึ้นวะโดยที่แบบ จริง ๆ เราก็ยังไม่ได้ทำอะไรเท่าไร ซึ่งพอส่วนหนึ่งมาตุก็เพราะว่า น่าจะเป็นเพราะว่ เรารู้สึกเชื่อในตัวเองมากขึ้นได้ เรารู้ว่เราเป็นยังไง เราต้องการอะไร เพราะฉะนั้นเราก็รู้สึกว่ไม่ต้องไปวิ่งตามความคาดหวังของคนอื่นมาก หรือแบบไม่ต้องวิ่งตามภาพในอุดมคติที่คนเขาอยากจะให้เราเป็น ถ้าคุณจะทำ case ให้ดี คุณต้องอย่างนี้ละ ๆๆ แต่แบบ คือเราก็อยากจะไปให้ดีแหละ แต่เราไปในแบบของเราเองก็ได้ โดยที่ว่ ถึงแม้ทุกวันนี้มันจะยังห่วย หลายอย่างที่ยังไม่ work แต่ว่า ในเมื่อเรารู้ว่ตอนนี้มันทำได้แค่นี้ และเรารู้สึกว่ ถ้าไปอย่างนี้แล้วสบายใจก็ไปอย่างนี้ดีกว่า ถ้าเป็นเมื่อก่อนมันอาจจะแบบว่า พลาดปั๊บ อย่างที่บอก เหมือนมันมีภูมิมืดอะเนอะ มันก็จะแบบ ถ้า

เราอยากจะทำให้มันดีกว่านี้นะ จะต้องทำให้มันคมขึ้น ให้มันดีขึ้นกว่าครั้งต่อไป
อะไรอย่างนี้ จริง ๆ มันก็เหมือนกับ เป็นการวิ่งตามภาพ ซึ่งถูกคนอื่นดึงหัวมาให้เรา
โดยไม่รู้ตัว มันเหมือนมันเป็นความต้องการของเรานะ แต่จริง ๆ แล้วคือ มัน
interjects มาจากคนอื่นด้วยเหมือนกัน”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (156)

“จากการเข้า เรารู้สึกว่าเรายังตำหนิตัวเองอยู่นะแต่ว่ามันยอมรับมากกว่า ยังไงอะ
คือเหมือนเราก็ สอบมาตรวจด้วยด้วย คะแนนเท่าเดิมในทุก ๆ ครั้งอะมันเหมือนกับ
ตอนที่เรากาคะแนนมันคะแนนมันก็ไม่ได้เปลี่ยนหรือเราก็ยังรู้สึกว่าเรายัง
Reflect ได้ไม่ดีเหมือนเดิมอะไรอย่างนี้แต่ว่าที่มันต่างก็คือมันเหมือนมันยอมรับได้
เหมือนมันยอมรับแล้วมันก็อยู่กับมันได้ มันไม่ดื้ออะก็มันไม่ดีก็ไม่ใช่เป็นไร”

คุณ Fanir ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 (120)

“เหมือนใจเราพร้อมที่จะยอมรับมากขึ้น มันมี 2 ด้าน ด้านหนึ่งมองว่ามันเป็น
ประสบการณ์ให้เราเรียนรู้ ไม่ว่าจะไรก็ตามที่เข้ามาแล้วมันยาก มันคือการเรียนรู้
มันคือประสบการณ์ใหม่ แต่ก่อนนี้ไม่ค่อยสนใจ ความรู้สึกว่ามันไม่ใช่เรื่องของฉัน
เราไม่เอาเลยนะ แต่เราเปลี่ยนตรงที่ว่าสิ่งเหล่านี้มันจะหาไม่ได้อีกแล้ว เพราะว่ามัน
คือโอกาส ที่อยู่ตรงหน้า ไม่ว่าจะไรก็ตามที่เป็นโอกาสที่เข้ามาแล้วมันจะพาชีวิตของ
เราไปอีก”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (76)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นการยอมรับความทุกข์ของตนภายหลังเข้าใจความ
ทุกข์นี้ ผู้วิจัยพบว่า การยอมรับของผู้ให้ข้อมูลนี้ ไม่ใช่การยอมรับงานต่อความทุกข์ในข้อจำกัด
หรือข้อบกพร่อง แต่เป็นการยอมรับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น อย่างไม่ประหม่นหรือ
ตัดสิน ไม่พยายามที่จะหลีกเลี่ยง หรือบังคับให้ตนเองต้องเป็นอย่างไร การยอมรับเช่นนี้สะท้อน
ให้เห็นถึงภาวะใจอันอ่อนน้อมที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อทั้งตนเอง และผู้คนรอบข้าง และสะท้อนให้
เห็นถึงพื้นที่ภายในใจที่กว้างขวางพอที่จะยอมรับ ทั้งด้านดี ที่พอใจ และด้านที่ทำให้ขุ่นใจ

ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าท่าทีที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงออกมานั้น เป็นท่าทีที่แสดงออกถึงความรู้สึกอ่อนคลาย ไม่ตำหนิ หรือสงสัยในตนเอง จนต้องกดดันตนเองอย่างที่ปรากฏในตอนต้น สอดคล้องกับการแสดงออกให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีการตำหนิตนเองลดลง ด้วยเข้าใจว่าการตำหนิตนเองนั้นไม่ใช่วิธีการที่ช่วยให้พัฒนาตนเอง กลับยังบั่นทอน และทำให้ตนเป็นทุกข์ด้วย

ประเด็นย่อยที่ 3.2 การอยู่ในภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่

การอยู่ในภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่ เป็นภาวะที่ปรากฏขึ้นภายหลังที่ผู้ให้ข้อมูลกลับมาทบทวนพิจารณาใคร่ครวญประสบการณ์ภายในใจ จนเกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น เห็นความเชื่อมโยงของภาวะที่เกิดขึ้นภายในตนกับปัจจัยต่าง ๆ ทั้งจากภายในตัวบุคคล และภายนอก นำมาสู่การยอมรับ และเกิดการขยายมุมมองแนวคิดภายใน เห็นแนวทางใหม่ ๆ ในการทำงาน และการดำเนินชีวิต

การอยู่ในภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่นี้ จึงเป็นมากกว่าการรับรู้ภาวะที่เกิดขึ้นภายใน แต่เป็นนำเอาความเข้าใจนั้นไปใช้ในการทำงาน การดำเนินชีวิต ด้วยทัศนคติที่กว้างและยืดหยุ่น มีทางเลือกที่เหมาะสมและสอดคล้องตามความเป็นจริง สังเกตได้จากการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อท่าทีที่ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ตนประสบ ท่าทีที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งการอยู่กับตนเอง ผู้อื่น และการทำงานด้านจิตวิทยาการศึกษา โดยส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลจะกล่าวถึง มุมมอง หรือท่าทีที่ตนใช้รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ผ่านมา เปรียบเทียบกับท่าทีที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน สะท้อนให้เห็นถึงภาวะใจใหม่ของผู้ให้ข้อมูล ที่เอื้อให้อยู่ในสถานการณ์การเดิมด้วยใจที่สงบ และผ่อนคลายมากขึ้น ทั้งนี้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบประเด็นที่เกี่ยวข้องที่เกิดขึ้นใน 4 ประเด็น ดังนี้ (3.2.1) ภาวะเมตตา, (3.2.2) ภาวะกรุณา, (3.2.3) ภาวะมุทิตา, และ (3.2.4) ภาวะอุเบกขา โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.2.1) ภาวะเมตตา

ภาวะเมตตา เป็นภาวะที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึง การกลับมาตระหนักถึงตนเอง ด้วยความรู้สึกที่อ่อนน้อม อ่อนโยน กลับมาให้พื้นที่กับตนเองมากขึ้น โดยไม่เบียดเบียน หรือพยายามกดดันตนเอง เพื่อที่จะตอบสนองความคาดหวัง หรือความต้องการภายในของตนเอง แต่กลับมารัก และดูแลตัวเองมากขึ้น เช่นที่ท่าต่อผู้อื่น ความรัก และความปรารถนาดีต่อ

ตนเองที่เกิดขึ้นนี้ เป็นไปด้วยความเข้าใจในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น ไม่ใช่การตามใจ ตามความต้องการของตนเอง แต่เป็นการทำสิ่งต่าง ๆ ตามความต้องการด้วยความเข้าใจ และไม่เบียดเบียนตนเอง เห็นได้จากการที่ผู้ให้ข้อมูลมีทางเลือกที่จะปฏิบัติต่อสถานการณ์เดิมที่เคยประสบด้วยท่าทีที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกสงบ และสบายใจกับตนเองมากขึ้น ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“อันนั้นเป็นจุดที่ทำให้เมตตาตัวเองอย่างชัด ๆ เลย คือเห็นตัวเอง แล้วก็เมตตาตัวเองอย่างชัด ๆ ว่าแบบจริง ๆ แล้วการที่เราคุยกับคนอื่น ๆ หรือคุยกับใครซักคนนึง มันก็เป็นการกลับมาเมตตาตัวเองอย่างนึง แบบว่าบางทีเราอยู่แต่กับตัวเอง แล้วเราก็คิดคิดว่าเป็นแบบนี้ เราเป็นแบบนี้ ๆๆ มันไม่ได้มีการพยายามที่จะเข้าใจ คือมันเป็นการพยายามเข้าใจตัวเอง แต่มันเหมือนกับปิดตัวเอง”

คุณ Danica ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (152)

“ผมมีความสุขมากเลยนะ แต่แรกเข้าใจว่ามันจะเป็นความทุกข์ ก่อนหน้านี้นะ ไม่ใช่ตอนนี้นะ แต่เป็นตั้งนานมาแล้วอะครับ การปฏิเสธคืออย่างหนึ่งที่ เมื่อผู้ใหญ่ นะ หรือคนที่แบบมีอำนาจ รู้สึกว่าอยากให้เราทำอะไรอย่างเงี้ย ถ้ารู้สึกว่าไม่เหนือไปกว่าแรง เราก็จะทำ แต่เมื่อไหร่ก็ตามจากเหตุการณ์ครั้งนี้ เมื่ออยู่ในเหตุการณ์ ผิดงานทอมสุดท้าย มีเหตุการณ์ที่ทำให้เราต้องปฏิเสธ แล้วเราก็กังเลที่จะปฏิเสธนะ แต่ว่าคนรอบข้างทำให้เรามั่นใจที่จะทำให้เราปฏิเสธมากขึ้น และก็จากประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มนี้ จากการทบทวนตัวเองอะไรอย่างเงี้ย มันก็ทำให้เรารัก รักตัวของเรา ทำให้เรามองว่าการปฏิเสธไม่ใช่สิ่งที่แย่นะ แล้วเรากำลังยืนบนพื้นที่ของเรา ที่เรากำลังจะไม่ถูกกินพื้นที่ในสิ่งที่เราไม่ยอมทำ”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (25-26)

“เหมือนเราเจอจุดยืนตัวเองว่าตอนนี้เรายืนอยู่ตรงนี้นะ ซึ่งมันจะเป็นจุดที่แบบ โอเคตรงนี้ถ้ามันจะเปลี่ยน คือมันจะไป ด้วยความที่อย่างน้อยเรารู้สึกว่า เราเลือกที่จะเปลี่ยนมากขึ้นกว่าเมื่อก่อน ที่แบบว่า จริง ๆ เราอยู่ตรงนี้ จริง ๆ เราก็ไปไปทาง

แล้วก็ไปอีกทาง บางครั้งเราเลือกเดินไปโดยที่เราเองก็ไม่ว่างหรือว่า เราพอใจไม่พอใจ”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (133)

“ส่งผลอันแรกก็คือมันไม่รบกวน ไม่บั่นทอนจิตใจ หลังจากเข้ากลุ่มนิเทศ จำได้ว่าเมตตาตัวเองสูงมาก แล้วก็ไปทำงาน มีช่วงหนึ่งทำงานติดกันอยู่สองเดือน คือเมตตาตัวเองเก่ง ร่างกายไม่ไหวแล้ว รู้สึกแบบ ทำงานติดกัน 20 กว่าวัน ทำกลุ่ม คือมันคันตัวมันเริ่มคัน ความเครียดมันออกทางร่างกายรู้สึกแบบนั่งคัน คัน แต่นอนแล้วหายคือไม่ใช่ละ นี่ความเครียดละ ให้กำลังใจตัวเองสูง แล้วแบบเออรู้สึกที่ตัวเองให้กำลังใจตัวเองสูงมาก ไม่ได้ตัวเองอะไรเลย คือใจมันไปได้เรื่อย ๆ แต่ร่างกายพังละ พอมองตัวเองแล้วมันตลกดี พอผ่านช่วงนั้นมาได้ เมตตากรุณาตัวเองอะไรอย่างนี้ ใจมันยังสู้ จำได้ว่าตอนนั้นก็มีหงุดหงิดบ้าง รู้ตัวว่าหงุดหงิดแล้ว ‘ไม่เป็นไร อ้าวพัก’ โอ้โห จำได้ว่ามันไม่เหนื่อย มันไม่ใช่ self-talk แบบฝัน ๆ ฐไป ลากไป แต่มันเป็นแบบเมตตาตัวเองสูงจัด ๆ เลยอย่างนี้”

คุณ Aaron ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (106)

3.2.2) ภาวะกรุณา

ภาวะกรุณา เป็นภาวะที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการกลับมาตระหนักความรู้สึกทุกซ์ที่เกิดขึ้นว่าตนนั้นมีส่วนที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ สัมผัสกับความทุกข์ ความไม่สบายใจของตน เกิดเป็นมุมมองใหม่ที่ผู้ให้ข้อมูลมองความทุกข์ของตน กล่าวคือแต่เดิมบุคคลมักมองความรู้สึกทุกซ์ รู้สึกไม่สบายใจ ด้วยความรู้สึกไม่พอใจ ไม่ปรารถนาที่จะรู้สึกทุกซ์ และพยายามอย่างยิ่งที่จะหลีกเลี่ยงความทุกข์เหล่านั้น โดยการพยายามอย่างยิ่งที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเอง ด้วยการเบียดเบียน บีบคั้นตนเอง เมื่อตระหนักถึงความคาดหวังที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อตนเอง ประกอบกับมีความเข้าใจในพรหมวิหาร ก็ทำให้ผู้ให้ข้อมูลกลับมาอยู่กับความทุกข์ด้วยความเข้าใจ ยอมรับให้ความไม่สบายใจ ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้นได้ โดยไม่กลับมาตำหนิ หรือบีบคั้นตนเอง ด้วยความเข้าใจแล้วว่าทำที่ดังกล่าว ไม่เอื้อให้ตนคลายจาก

ความทุกข์ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลกลับมาอยู่กับตนเองด้วยความโอบอ้อม และทะนุถนอมตนเองมากขึ้น ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“หลัง ๆ มา เรา รู้สึกว่าเวลาที่นอนไม่หลับ หรือกังวลใจเนี่ย เราจะไม่จมอยู่นาน เรา ก็แบบเฮ้ย เราต้องดูแลตัวเอง มันมาจากคำที่อยู่ในกลุ่มอะว่า เฮ้ย เราไม่อยากให้คนอื่นมีความทุกข์อะ แล้วทำไมเราเอาตัวเองจมอยู่กับทุกข์ได้เป็นเดือน ได้เป็นสัปดาห์ ทำไมเราไม่อยู่กับมันด้วยความเข้าใจ ในแบบที่เราอยากให้ case เป็นหละ”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (86)

“ถ้าตอนนี้มองไปก็คำหาตัวเองน้อยลง ก่อนหน้านี้ก็มีความคาดหวังหรือความต้องการจะให้ตัวเองเก่งขึ้น บลา ๆ ๆ แต่ตอนนี้มันก็ถามว่ามีมัย ถ้าคุยกเล็ก ๆ เชื่อว่า มันก็มีนั่นแหละ แต่ว่ามันไม่ขนาดนั้น มันคงเขาเรียกอะไร เมตตาตัวเอง คงเบากับตัวเองลงครับ เหมือนผมก็ทำ thesis เรื่องประมาณนี้ด้วย มันพอได้ฝึกบ้าง มันได้เห็นความคิดตัวเองขึ้นมา เราก็เริ่มเห็นว่าความคิดไหนที่มันทำให้เราหมดแรง ความคิดไหนที่ทำให้เราเป็นลบ ความคิดไหนคำหาตัวเองอย่างนี้ ก็จะเริ่มฝึกตัวเองเหมือนกัน กลับมาชมตัวเอง เริ่มกลับมามองมุมมองอื่น ๆ ทบทวนอีกที มันก็เบาลง ผมว่ามันเบาลงนะ เบาลงจากก่อนเข้ากลุ่มอะไรประมาณนี้”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คุณ Aaron ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (88)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

“น่าจะเป็นเรื่องการให้ที่ว่างตัวเอง จะเป็นเรื่องหลัก เพราะว่าเหมือนตอนนั้น เราไปเล่าให้อาจารย์นิเทศฟัง จำไม่ได้ว่าเล่าว่าอะไร แต่อาจารย์นิเทศ A สรุปประมาณว่า เพราะว่าเราเป็นคนที่ไม่พอใจตัวเองเยอะ พอมันใช้เรื่องพรหมวิหาร 4 ที่ให้ความรักกับตัวเอง ให้พื้นที่ตัวเอง มันก็เลยช่วยให้เราสังเกตตัวเองได้ละเอียดขึ้น เหมือนกับว่าไม่มันเราก็จะ sensor

คุณ Beta ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (228)

“fail มัน fail อะ มันรู้สึกแย แต่พอทำไปหลาย ๆ รอบ มันก็ฮา ๆ ๆ คือจริง ๆ เรา รู้สึกว่าความรู้สึกที่เราว่ามันเปลี่ยนไปมากกว่า เหมือนแรก ๆ อะมันจะรู้สึกกว่า

แบบเออภูม้นห่วย แต่หลัง ๆ มันก็จะกาด้วยความรู้สึกว่าเออมันก็เท่านี้แหละก็ยังไม่ได้เก่งอะไรมาก”

คุณ Fanir ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 (122)

“ได้คุยกับพี่เขาก็แบบมีมุมให้เราลอง เวลาเกิดอะไรขึ้นเรากลับมาลอบโยนตัวเองบ้าง compassion ตัวเองบ้าง มันก็เลยแบบโอเค มันก็กลาย เรามีกำลังมากขึ้น เราไม่ Blame เรารู้ทันการ blame ตัวเองละ แล้วเรา compassion ตัวเองว่าเออไม่จำเป็นต้อง blame ตัวเองนะ เราไม่ได้ผิดขนาดนั้น โอเคนะ แล้วทำให้เรารู้สึกแบบเราเริ่มรักตัวเองมากขึ้นนะ คือเมื่อก่อนเรารู้สึกเหมือนเราไม่รักตัวเอง เป็นคนไม่รักตัวเองอะ แต่ว่าพอหลังจากครั้งนั้นที่ได้คุยกับพี่นักจิตคนนั้นตอน intern มันทำให้เรารักตัวเองมากขึ้น รักที่จะถนอมตัวเองมากขึ้น”

คุณ Cherian ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (162)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมีมุมมองในการมองตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป กล่าวคือ ผู้ให้ข้อมูลกลับมาอยู่กับตนเอง และคนรอบข้างด้วยสายตาของการสังเกต ด้วยความเข้าใจ มากกว่าการใช้สายตาแห่งการตัดสิน หรือตำหนิวิพากษ์วิจารณ์อย่างที่เคยเป็นมา นอกจากนี้ยังสังเกตเห็นว่าในขณะที่ให้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนถึงความรักที่มีต่อตนเอง ผ่านถ้อยคำที่กล่าวถึงการทำงานของตนเองอย่างไม่ตำหนิ หรือประเมินอย่างที่เคยแสดงออกในช่วงแรก

3.2.3) ภาวะมูทิตา

ภาวะมูทิตา เป็นภาวะที่ผู้ให้ข้อมูลกลับมาตระหนักถึงความตั้งใจดีของตนเอง และผู้อื่น กลับมาสำรวจตนเองตามความเป็นจริง และยินดีในสิ่งที่ตนมี มากกว่ามุ่งสนใจในจุดที่ตนยังขาด หรือบกพร่อง เป็นมุมมองใหม่ที่ผู้ให้ข้อมูลหันมารับรู้ตนเองในทุก ๆ ด้านตามความเป็นจริง หันมาชื่นชม และให้ความสนใจในสิ่งที่ตนทำได้ หรือความตั้งใจดีของตน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กล่าวว่าแต่เดิมผู้ให้ข้อมูลมักมุ่งให้ความสนใจไปยังส่วนที่ตนเองขาด หรือยังทำได้ไม่ดี ทุ่มเทแรงและพลังที่มีไปกับความพยายามที่จะแก้ไขจุดบกพร่องนั้น ด้วยใจที่เร่ง

เร้า คาคัดค้นกดดัน และตำหนิตนเอง รวมไปถึงเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง ขยายจุดบกพร่องของตนเองมากขึ้น เกิดเป็นความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง เห็นตนเองในด้านที่ยังไม่เป็นอย่างไร เพียงด้านเดียว แต่เมื่อบุคคลได้กลับมาสังเกต ตระหนักถึงความทุกข์เหล่านั้นด้วยความเข้าใจ ก็ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหันกลับมามองตนเองในทุกแง่มุม เรียนรู้ที่จะชื่นชม และให้กำลังใจตนเอง รวมถึงผู้อื่น โดยไม่เอาความปรารถนา หรือความต้องการของตนมาเป็นเงื่อนไขเช่นแต่ก่อน ภาวะมุกตาที่เกิดขึ้นนี้ จึงสามารถเกิดขึ้นได้ทันที โดยไม่ต้องรอผลลัพธ์ความสำเร็จ เสี่ยงจากภายนอก หรือต้องเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จนั้น ก็สามารถชื่นชมยินดีกับคุณงามความดีที่เกิดขึ้นได้ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“พอได้เริ่มยินดีกับตัวเองบ้าง มันทำให้เรารู้สึกว่ามันก็โลกมันก็ไม่ได้แยขนาดนั้นเปล่าวะ มันไม่ได้มีแค่ด้านเดียวเปล่าวะ อย่างสิ่งที่เราทำอะไรก็ตามมันไม่ได้แบบว่ามันจะดูเลวร้ายขนาดนั้น คือเราอาจจะเคยมองภาพด้านเดียว สิดำอะไรก็ว่าไป แต่ว่าการฝึกตรงนี้ทำให้เรามองว่ามันก็มีสีขาว มีสีขาวจริง ๆ นะ แล้วมันก็มีสีเทาด้วย มันก็มีอยู่จริงของมัน มันทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้อยู่ในที่แคบขนาดนั้น เราไม่แคบเราเปิดกว้างกับโลกมากขึ้น เรารู้สึกดีกับตัวเอง รู้สึกดีกับตัวเองที่แบบได้รับอะไรของโลกเข้ามาบ้าง ไม่ใช่ที่เรามองนิดเดียว เรามองโลกกว้างขึ้นแล้วเราก็ได้เห็นความสวยงามของที่ตรงนี้นั้นมากขึ้น อย่างตอนนี้ที่เรากลับไป เราก็มืดคิดว่ามันว่างอะ มันไม่น่าจะว่างอย่างนี้เลย แต่เรากลับไป ใจความว่างตรงนี้ เราได้ทำอะไรไปบ้าง เราได้ทำในสิ่งที่เราไม่เคยคิดว่าเราจะชอบเลย ก็คือเราทำอาหารกินเองอะไรอย่างนี้ เอาจริง ๆ เป็นสิ่งเล็กๆ ๆ เนอะ แต่เรารู้สึกว่าอ๋อ มันเป็นสิ่งที่ เฮ้ยเราชอบอะ ใจความว่างของเรามันก็ยังมีสิ่งที่เราได้เจอกับอะไรอย่างนี้ ได้เจอกับสิ่งที่เราคิดว่าเราจะชอบ”

คุณ Cherian ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (202)

“บางทีไม่ได้ตระหนัก บางทียินดี แต่มันเหลืออะ แบบเฮ้ยฉันเก่ง ฉันทำได้ สำเร็จเออ ฉันเก่ง พอหลัง ๆ นี้ผมรู้สึกว่า ความสุขมันไม่ได้เกิดจากรู้สึกว่าฉันเก่งอะ มันเกิดจากความพอดี เหมือนเราไปอยู่ใน moment ที่พอดี บางทีเราไม่ได้เป็นพระเอก

ในตอนนั้นด้วยซ้ำ แต่เรารู้สึกว่าเราชอบบรรยากาศแบบนั้น ยินดีกับมันและมี
ความสุขกับที่เป็น”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (64)

“เออ รู้สึกแย่งทำไปทำไม่วะเนี่ย อิจฉาไปก็ไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้นเลย แล้วเราลอง
โอเค ยินดี ยินดีจริง ๆ ดี เฮ้ยเพื่อนเก่งกว่าเราวะ ไหนเราไปลองบ้างดี ตอนนี้ก็ยินดี
จริง ๆ ละ พอยินดีจริง ๆ ตรงนั้นจริง ๆ เราก็เลย focus กับตัวเราได้มากขึ้น แล้ว
เราละ ในแนวทางของเราเราไปยังไงได้”

คุณ Hadas ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 (434)

“ถ้าเป็นเมื่อก่อน พอเราฟังคนอื่นแล้ว โคตรเก่งเลยวะทำได้ไงวะ อะไรวะอย่างนี้ อันนี้
คือฟังแล้วแบบ เรารู้สึกเรายอมรับตัวเองได้ เราแบบว่า บางทีเราก็อิจฉาเพื่อนนะ
ไม่ใช่อิจฉาแบบ ไม่อยากให้เขาได้ดีนะ คือเราอ่ะ เราดีใจที่เขาดี แต่เรารู้สึกเหมือน
เราอยากได้บ้าง แต่ว่าตอนนี้มันยังไม่ได้ ก็ไม่รู้จะ ก็คงมองหาทางไปละกัน แต่จะ
ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นแบบ fail กับตัวเอง คือเราทำอะไรวะ ทำไมมันละเทะอย่างนี้ ทำไมมัน
ไม่พัฒนาซักที แต่ถุกวันนี้รู้สึกว่ ปัญหาที่มันไม่ค่อยเข้ามาบ่อยเท่าไร impact ไม่
เยอะมาก คือเราอาจจะทำห่วยต่อไปก็ได้นะ แต่รู้สึกว่ามันมีความห่วยที่เราทำได้
และพร้อมที่เราจะเรียนรู้กับมัน”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (186)

3.2.4) ภาวะอุเบกขา

ภาวะอุเบกขา เป็นภาวะที่ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ผู้ให้
ข้อมูลมีต่อตนเอง และผู้อื่น ความเข้าใจนี้เห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลที่สามารถอยู่
กับเรื่องราว ความรู้สึกของตนเอง และคนรอบข้างได้ด้วยความสะดวก และเข้าใจ แสดงออกถึง
ความเคารพ ให้พื้นที่ที่จะเติบโต ไม่เอาตนเข้าไปก้าวก่าย โดยประเมินแล้วว่า ตนได้ทำหน้าที่
ที่ตนพึงทำอย่างเต็มกำลัง และใช้เวลา และเหตุปัจจัยอื่นได้ดำเนินตามธรรมชาติ ผู้ให้ข้อมูล
มักเล่าว่า เมื่อภาวะดังกล่าวเกิดขึ้น ความรู้สึกเดือดเนื้อร้อนใจก็ค่อย ๆ สงบลงด้วยความ

เข้าใจตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น สะท้อนออกมาให้เห็นถึงการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน เกิดความรู้สึกสงบ และสบายใจมากขึ้น ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“พอรู้ว่าสุดท้ายยังไง มันก็จะทำ เราก็จะไม่พยายามเปลี่ยนว่าไม่ให้มันทำ เพราะยิ่งพยายามเปลี่ยนมันก็จะรู้สึกว่ามันไม่เปลี่ยน แล้วเราเองก็ต้องมาหงุดหงิด ทำไม่เพื่อนถึงไม่ทำแบบที่ถูกต้องวะ ทำไมไปทำแบบที่ถูกใจวะ อะไรแบบนี้ ตัดอันนั้นทิ้งตั้งแต่แรก มันก็จะไม่มีถูกต้องถูกใจอีก มันก็จะเป็น เออ เพื่อนเราทำอย่างนี้ อย่างน้อยให้มันเรารู้สึกว่าให้มันยอมรับ หรือให้มันเข้าใจว่าสิ่งที่มันทำก็ส่งผลกระทบต่อคนอื่นเหมือนกันนะ แต่รู้ว่าที่เราทำอะ มีสิทธิ์เลือกที่จะทำ มีทำได้ มันเกิดขึ้นแล้ว แล้วมันก็ไม่ได้เกิดขึ้นจากเขาคคนเดียว มันก็เกิดขึ้นจากอะไรหลาย ๆ อย่าง หลาย ๆ ปัจจัยแน่นอน แต่ตอนนั้นบอกเพื่อน ก็ต้องอยากให้เพื่อนเข้าใจ เข้าใจที่เพื่อนทำมันก็มีผลอย่างอื่นตามมา ไม่ใช่ว่าเขามากับมึงอะ เพราะเขาอยากจะทำกับคนอื่นอยู่แล้ว แต่เป็นเพราะเราเองก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เขาตัดสินใจบางอย่าง”

คุณ Danica ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (186)

“มันใช้ชีวิตง่ายขึ้นมาก พอมันไม่ยุ่งเกี่ยวกับตัวเองหรือกับคนอื่น เรารู้สึกว่ามันง่าย ๆ เลยอะ เราเปรียบเทียบกับภารกิจง่ายอยู่ง่ายนอนง่าย คนที่กินง่ายอยู่ง่ายนอนง่ายมีความสุข เราว่ามีความสุขที่สุดแล้วอะ คล้าย ๆ กับเราคือคิดง่าย ๆ แต่ไม่ได้หมายถึงว่าคิดสั้น ๆ อะ คิดให้มันตามความเป็นจริง คิดให้มันอยู่ปัจจุบัน”

คุณ Danica ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (394)

“ก่อนหน้านี้มันเกิดขึ้นในความรู้สึกที่ทำร้ายตัวเอง เหมือนกับความคาดหวังที่มันซ้อน ๆ อยู่ในใจ ที่เราอยากได้อย่างนั้น แล้วเราก็อยากได้อย่างนี้ แล้วมันก็ไม่เป็นไปอย่างนั้น ไม่เป็นไปอย่างนี้ บางทีเราก็มืดหวังที่ทำแบบนั้นแบบนี้ไม่ได้ แล้วการที่เราได้มาอยู่ในกลุ่มนี้มันก็ทำให้เราเห็นว่าบางทีเราก็อะไรไปโดยไม่ใช้สติ ไม่ใช่ปัญญา ไม่ได้อยู่กับความพอดี กับความเป็นกลางอะ อย่างเรื่องที่ต้องปฏิเสธอะ แล้วเราไม่อยากปฏิเสธ เรากลัวว่าเขาไม่เอ็นดู เขาจะไม่พอใจ ทำให้เราไม่กล้าปฏิเสธ ทั้ง ๆ ที่

เราไม่ยากทำ มันเหมือนเราไม่มีพื้นที่ให้ตัวเอง เพราะเราพยายามจะทำตามความคาดหวังของคนอื่น”

คุณ Elkan ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (24)

“มันอาจจะทำให้ตัวเองนิ่งขึ้นด้วย คล้าย ๆ กับว่า เหมือนเราสงบขึ้นมั้งเวลาที่เราเคยเจออะไรบางอย่างในตัว แล้วเรารู้ว่าก่อนหน้านี้อะไรที่มันทำให้เราอยู่กับเขาอย่างเต็มที่ไม่ได้ คือรู้สึกตัวเองจะเริ่มใช้ silence ได้มากขึ้น คือเมื่อก่อนพอนิ่งไปนาน ๆ ปึบ เราก็จะเริ่มแบบ เราทำอะไรผิดป่าววะ เราจะต้องพูดอะไรซักอย่าง แต่คือตอนนี้มันก็จะเห็นใจ จริง ๆ แล้วตอนนั้นคือเรากำลังกลัวอยู่นะ แล้วไอเนี่ยแหละหลาย ๆ ครั้งที่เรา react ไปแต่ละอย่างที่มีมันดูเหมือนได้งาน ดูเหมือนเราได้ทำอะไรลงไป จริง ๆ มันไม่ได้ทำอะไรหรอกนะ เราแค่ทำเพื่อลดความกลัวในใจตัวเองแค่นั้นเอง แล้วมันก็ดูเหมือนว่าได้งาน”

คุณ Gamma ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (82)

“ถ้าเอาสังเกตได้ตอนนี้ที่เรากลับมาทำกลุ่ม ก็สังเกตว่าตัวเองสุขุมขึ้น ในเชิงที่ว่าเราใจเย็นกับสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นมากขึ้น เมื่อก่อนเราอาจจะร้อนรนว่าทำยังไงดีว่า ใน session คือทำยังไงดีวะ มันแบบมันเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้นแล้วเราก็จะร้อนรนกับมัน แต่ตอนนี้เราใจเย็นกับมันมากขึ้นแล้วเรามองให้มันถี่ถ้วนมากขึ้นว่ามันเกิดเหตุการณ์ละ เราจะทำยังไงกับมันดี อย่างเช่นกลุ่มอย่างนี้ค่ะ เราเกิดขึ้นตอนแรกครั้งแรกปึบ เห็นละ น้องไม่ค่อยเปิดกันเท่าไร มันทันทีมันแบบ ทำไม่ไม่เปิดกันเลย กลุ่มแรก มาไม่มา มันก็ไม่มาคนนึง จะมาไหมวะอะไรอย่างนี้ แล้วก็เหมือนก็มีอีกคนที่พูดกับเราว่า แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นมันมีอะไรดีบ้าง โอเค เพราะน้องก็เป็นเด็กดีเนอะ เชื้อฟังกเราอยู่ แล้วสิ่งที่เขาพูด แม้วว่ามันจะตื้น ๆ แต่ว่าเขาก็ได้พูดสิ่งที่มิชของเขาหมดแล้ว แล้วลองสำรวจ อาจจะเป็นเราก็ได้ที่ตื่นเต้นอยู่พอสมควร คือก็เลยได้กลับเป็นตัวเราที่ใจเย็นแล้วก็มองสถานการณ์ตรงนั้นที่มันเกิดขึ้น พยายามสังเกตมันมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้นให้มันถี่ถ้วนมากขึ้น ก็รู้สึกว่ามีความสุขตรงนั้นมากขึ้น”

คุณ Cherian ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (210)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นข้างต้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าภาวะทั้ง 4 ที่เกิดขึ้นของผู้ให้ข้อมูลนั้น เป็นภาวะที่มีอยู่แล้วในตัวของผู้ให้ข้อมูล อาจเป็นภาวะที่ผู้ให้ข้อมูลเอื้อกับผู้อื่น หรือกับตนเอง เพียงแต่ในช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์นั้น เป็นช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกกังวล และเกิดความรู้สึกหวั่นไหวไปกับท่าที หรือเรื่องราวของผู้รับบริการ ด้วยความคาดหวังว่าตนจะสามารถช่วยให้ผู้มาปรึกษาก้าวพ้นจากความทุกข์ภายในใจได้ โดยเชื่อว่าการที่ผู้มาปรึกษา รู้สึกคลายจากความทุกข์ เป็นเครื่องยืนยันความสามารถของตน ด้วยความเข้าใจนี้ผู้ให้ข้อมูลจึงมุ่งความสนใจไปยังการจัดการความไม่สบายใจจากภายนอก ด้วยความคาดหวังที่จะควบคุมสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นอย่างไร เมื่อตกอยู่ในสภาวะใจเช่นนี้ ภาวะเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อาจปรากฏขึ้นได้ยาก หรือหากปรากฏขึ้นก็เป็นสภาวะใจที่เจือด้วยความปรารถนา ความบีบคั้นที่จะให้เป็นอย่างไรใจตน แต่ภายหลังการเข้ารับการนิเทศที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้กลับไปสัมผัสกับภาวะใจที่มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาในตนเองอีกครั้ง และค่อย ๆ เพิ่มพูน แนวคิดและมุมมองดังกล่าว เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเป็นอิสระจากความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ทั้งในการใช้ชีวิต และการทำหน้าที่นักจิตวิทยาการศึกษา คลายความกังวล และบีบคั้นใจลง ด้วยความเข้าใจ ผู้ให้ข้อมูลมักกล่าวถึงการกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลกลับมาอยู่กับเรื่องราวของตนเอง และผู้มาปรึกษาอย่างเต็มที่ มีพื้นที่ที่เปิดกว้าง และให้อิสระกับทั้งตนเอง และผู้มาปรึกษาได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในช่วงเวลาในการให้บริการ ที่ทั้งผู้ให้ข้อมูล และผู้มาปรึกษาทำงานร่วมกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณก่อน และจึงดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในภายหลัง โดยให้ความสำคัญกับข้อมูลทั้งสองส่วนเท่าเทียมกัน ดังนี้ ส่วนที่ 1 การศึกษาประสิทธิผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูล ตามระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Experimental Design) และ ส่วนที่ 2 การศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่อยู่ระหว่างการฝึกประสบการณ์ภาคสนาม ด้วยแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structure) และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis) (Smith, 2015)

ผู้วิจัยเลือกใช้การศึกษาแบบผสมวิธีสำหรับการศึกษาครั้งนี้ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการศึกษาทั้ง 4 ข้อ ดังนี้ (1) เพื่อศึกษาผลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ (2) เพื่อศึกษาผลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ (3) เพื่อศึกษาผลของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

ช่วยเพิ่มปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ และ (4) เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นกลุ่มเดียวกัน กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จำนวนทั้งสิ้น 10 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ (1) เป็นผู้ที่กำลังศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในระดับปริญญาโท และลงทะเบียนเรียนวิชาวิชาที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (2) เป็นผู้ที่อยู่ในช่วงการฝึกประสบการณ์การให้บริการปรึกษาให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีประสบการณ์ในการให้บริการไม่ต่ำกว่า 9 ชั่วโมง และเข้ารับการนิเทศจากสถานที่ฝึกงาน และการนิเทศตามหลักสูตร (3) มีความสมัครใจ และสามารถเข้าร่วมตามวันและเวลาที่กำหนดได้อย่างน้อย 5 ครั้ง หรือคิดเป็นร้อยละ 80 ของระยะเวลาการวิจัย (6 ครั้ง) และมีเกณฑ์ในการคัดออก คือ (1) ผู้ร่วมวิจัยที่มีความประสงค์จะยุติการเข้าร่วมการวิจัย (2) เข้าร่วมการวิจัยได้น้อยกว่า 5 ครั้ง (3) ตอมาตรวัดในระยะหลังการเข้าร่วมการนิเทศได้น้อยกว่า 14 ครั้ง หรือคิดเป็นร้อยละ 90 ของการเก็บข้อมูล ทำให้ในการศึกษาเชิงกลุ่มคุณภาพ มีกลุ่มตัวอย่าง 8 คน ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์

สำหรับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเชิงคุณภาพนั้น ผู้วิจัยใช้การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด กล่าวคือ เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่มีความสมัครใจในการให้ข้อมูล จำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ (1) เป็นผู้ที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 อย่างน้อย 5 ครั้ง (2) เป็นผู้ที่ตอมาตรวัดในระยะหลังการเข้าร่วมการนิเทศได้น้อยกว่า 14 ครั้ง (3) มีความสมัครใจในการให้ข้อมูล โดยมีเกณฑ์ในการคัดออก คือ ผู้ร่วมวิจัยที่มีความประสงค์จะยุติการเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 37 ข้อ (2) มาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง จำนวน 22 ข้อ (3) มาตรวัดปัญญา จำนวน 74 ข้อ (4) แนวทางการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 และ (5) แนวคำถามสัมภาษณ์ที่พัฒนาขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล เริ่มจากผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ไปยังสาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือ ขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูล เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยได้ประสานงานไปยังอาจารย์ประจำวิชาที่เกี่ยวข้องกับการฝึก ประสบการณ์ทางวิชาชีพ เพื่อขอความร่วมมือเป็นผู้ประสานติดต่อไปยังกลุ่มผู้ให้ข้อมูล และขอ อนุญาตประชาสัมพันธ์โครงการ เชิญชวนและสอบถามผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยที่มีเงื่อนไข สอดคล้องกับงานวิจัย โดยใช้ใบประชาสัมพันธ์มีรายละเอียดตามเอกสาร ประชาสัมพันธ์การวิจัยใน ภาคผนวก จ เมื่อได้รายชื่อผู้ที่สนใจจะร่วมโครงการแล้ว ผู้วิจัยได้แนะนำตัวกับผู้สนใจ และอธิบาย รายละเอียดของโครงการวิจัย รวมถึงแจ้งสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ทราบ พร้อมทั้งนำเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ผู้สนใจจะเข้าร่วมโครงการได้อ่าน และอธิบายข้อสงสัยต่าง ๆ จากนั้นผู้วิจัยได้ ทำการนัดหมายการเก็บข้อมูลก่อนการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 จำนวน 6 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ เมื่อได้ข้อมูลในระยะ เส้นฐาน (Baseline) แล้ว ผู้วิจัยจึงได้ทำการนัดหมายกับผู้เข้าร่วมการวิจัย ถึงการเข้าร่วมกระบวนการ นิเทศการปรึกษาจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 จำนวน 6 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุด กระบวนการนิเทศทั้ง 6 ครั้ง ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายขอเก็บข้อมูลเพื่อติดตามผล อีก 6 ครั้ง จากนั้น ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติด้วยโปรแกรม R package Scan (Wilbert & Lueke, 2016)

หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยคัดเลือก ผู้ให้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเชิงปริมาณที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คัดเลือก จากนั้น ผู้วิจัยได้ติดต่อ นัดหมายกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อขอสัมภาษณ์ พร้อมทั้งบันทึกเสียง โดยใช้เวลาประมาณคน ละประมาณ 60-90 นาที ทั้งนี้หากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกยังได้ข้อมูลไม่ครบถ้วนผู้วิจัยจะขอ สัมภาษณ์อีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 45-60 นาที หลังจากการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ผู้วิจัยถอดเทป สัมภาษณ์แบบคำต่อคำจนได้บทสัมภาษณ์ที่เป็นลายลักษณ์อักษร และตรวจสอบความถูกต้องโดยการ ฟังเสียงจากการบันทึกเทปอีกครั้งเพื่อความถูกต้องแม่นยำและครบถ้วนของข้อมูล โดยผู้วิจัยจะทำการ วิเคราะห์ข้อมูลควบคู่ระหว่างการเก็บรวบรวม จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ โดยใช้วิธีการ วิเคราะห์ข้อมูลแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative phenomenological analysis: IPA) และตรวจสอบความถูกต้องในผลการวิจัยกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รวมทั้งรายงานผลการ วิเคราะห์ข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งเมื่อสิ้นสุดการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับการศึกษาในเชิงปริมาณ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติด้วยโปรแกรม R package Scan (Wilbert & Lueke, 2016) โดยคำนวณคะแนนจากมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา จากมาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และจากมาตรวัดปัญญาของผู้เข้าร่วมการวิจัย ตั้งแต่ระยะก่อนการเข้าร่วมการนิเทศ ระยะเข้าร่วมการนิเทศ ไปจนถึงระยะหลังการเข้าร่วมการนิเทศ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนของตัวแปรที่สนใจในแต่ละช่วง โดยเปรียบเทียบกับค่าคะแนนที่ได้จากระยะก่อนการเข้าร่วมการนิเทศ ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์แนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative phenomenological analysis: IPA) ซึ่งเป็นกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล ที่มุ่งสนใจค้นหาความหมายที่บุคคลมีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลในแนวทางนี้ใช้การตีความ 2 ชั้น (double hermeneutic) กล่าวคือ ในขั้นแรก ผู้วิจัยต้องศึกษาว่าผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง และในขั้นที่สอง ต้องศึกษาว่าผู้ให้ข้อมูลเข้าใจประสบการณ์เหล่านั้นอย่างไร โดยอาศัยการตีความของผู้วิจัย ซึ่งมีประโยชน์ในแง่ของการอภิปรายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในของผู้ให้ข้อมูล

สำหรับการรายงานผลการวิจัย ผู้วิจัยรายงานผลการวิจัยในเชิงปริมาณ และการวิจัยในเชิงคุณภาพทั้งสองส่วนแยกกัน และทำการบูรณาการข้อค้นพบจากผลการวิจัยในการอภิปรายผล เพื่อพิจารณาว่าข้อมูลทั้งสองประเภทสนับสนุนหรือสอดคล้องกันอย่างไรบ้าง

ผลการวิจัยในการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่ตอบแบบสอบถามครบถ้วน โดยผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 คน อยู่ระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพจิตวิทยาการศึกษา เข้ารับการนิเทศจากสถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ และการนิเทศตามหลักสูตร เป็นเพศชาย 3 คน คิดเป็นร้อยละ 38 และหญิง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 62 มีอายุเฉลี่ย 26 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.53 ปี ; พิสัยระหว่าง 23-30 ปี) โดยมีแนวทางการนิเทศตามแนวความคิดพฤติกรรมนิยม จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเข้ารับการนิเทศการศึกษาจิตวิทยาเชิงพุทธ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ด้านผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ด้วยวิธี Level comparison และ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา (COSE)

ระดับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) และระดับปัญญา (PANNA) ในแต่ละช่วงที่ศึกษา ผลการทดสอบพบว่าสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 (กระบวนการนิเทศการปรึกษาจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้) จากผลการศึกษาพบว่าเมื่อเทียบกับระยะเส้นฐานแล้ว (baseline) กลุ่มตัวอย่าง 6 ใน 8 คน (ร้อยละ 75) มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เพิ่มขึ้นในช่วงเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 (intervention) และ 6 ใน 8 (ร้อยละ 75) คนยังคงมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล (follow up) ส่วนสมมติฐานการวิจัยที่ 2 (กระบวนการนิเทศการปรึกษาจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้) ผลการทดสอบพบว่าสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 กล่าวคือ เมื่อเทียบกับระยะเส้นฐานแล้ว (baseline) กลุ่มตัวอย่าง 7 ใน 8 คน (ร้อยละ 87.5) มีคะแนนการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ลดลงในช่วงเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 (intervention) และ 7 ใน 8 (ร้อยละ 87.5) คนยังคงมีคะแนนลดลงในระยะติดตามผล (follow up) และสำหรับสมมติฐานการวิจัยที่ 3 (กระบวนการนิเทศการปรึกษาจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยเพิ่มปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้) ผลการวิจัยพบว่าข้อมูลเชิงประจักษ์ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย กล่าวคือ เมื่อเทียบกับระยะเส้นฐานแล้ว (baseline) กลุ่มตัวอย่าง 5 ใน 8 คน (ร้อยละ 62.5) มีคะแนนปัญญา เพิ่มขึ้นในช่วงเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 (intervention) และ 6 ใน 8 (ร้อยละ 75) คนยังคงมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล (follow up)

ผลการวิจัยในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 8 คน ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่กำลังศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาโทขึ้นไป ในขณะที่ให้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 25-30 ปี มีประสบการณ์ในการฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาไม่ต่ำกว่า 8 เดือน โดยส่วนใหญ่มีประสบการณ์บริการปรึกษากับผู้รับบริการปรึกษาที่เป็นนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัย รวมถึงวัยรุ่นและเยาวชน ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก คือ ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 และดำเนินการตอบแบบสอบถามเชิงปริมาณครบถ้วน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้เป็น 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ช่วงระหว่างรับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ประเด็นย่อยที่ 1.1 ประสบการณ์ระหว่างรับการนิเทศ

1.1.1) การรับรู้รูปแบบการทำงานของอาจารย์นิเทศ

1.1.1.1) การทำงานที่มุ่งพัฒนาทักษะ

1.1.1.2) การทำงานที่มุ่งสำรวจประสบการณ์

1.1.2) ความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการนิเทศ

1.1.2.1) ความรู้สึกคับข้องใจ

1.1.2.2) ความรู้สึกสบายใจ และรู้สึกปลอดภัย

ประเด็นย่อยที่ 1.2 มุมมองต่อตนเองที่เกิดขึ้นจากการนิเทศ

1.2.1) มุมมองทางลบต่อตนเอง

1.2.2) มุมมองทางบวกต่อตนเอง

ประเด็นที่ 2 การสังเกตและการตระหนักรู้ในตนเอง

ประเด็นย่อยที่ 2.1 การสังเกตและการตระหนักรู้ภายใน

ประเด็นย่อยที่ 2.2 การสังเกตและการตระหนักรู้จากตัวแบบ

ประเด็นที่ 3 ความเข้าใจจากการสังเกต การตระหนักรู้ และการอยู่ในภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่

ประเด็นย่อยที่ 3.1 ความเข้าใจจากการสังเกต และการตระหนักรู้

3.1.1) การเริ่มต้นความเข้าใจในความทุกข์ของตน

3.1.2) การยอมรับความทุกข์ของตนภายหลังเข้าใจความทุกข์

ประเด็นย่อยที่ 3.2 การอยู่ในภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่

3.2.1) ภาวะเมตตา

3.2.2) ภาวะกรุณา

3.2.3) ภาวะมุทิตา

3.2.4) ภาวะอุเบกขา

การอภิปรายผล

การศึกษาประสิทธิผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วย พรหมวิหาร 4 ใน นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีที่ให้ความสำคัญกับการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปริมาณเท่าเทียมกัน ในการดำเนินการวิจัยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย โดยเริ่มตั้งแต่การ เก็บข้อมูล การดำเนินกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 และการสัมภาษณ์ ประสพการณ์ทางจิตใฝ่ภายหลังเข้ารับกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ตลอดระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังคงเข้ารับการนิเทศจากหลักสูตรควบคู่ไปด้วย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีประเด็นสำคัญจากผลการวิจัยที่ผู้วิจัยได้นำมาอภิปราย 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ประสิทธิภาพของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วย พรหมวิหาร 4 ใน นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยมุ่งสนใจว่ากระบวนการการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วย พรหมวิหาร 4 นั้นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนของตัวแปรตาม อันได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ของนักจิตวิทยาการปรึกษา (COSE) การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (LOSC) และปัญญา (PANNA) โดย ผู้วิจัยได้นำมาอภิปรายใน 3 ประเด็นย่อย ดังนี้

ประเด็นที่ 1.1 ประสิทธิภาพของกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

จากผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัย 5 ใน 8 คน (ร้อยละ 62.5) มีคะแนนการรับรู้ ความสามารถในตนเอง (COSE) เพิ่มสูงขึ้น ทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) (PEM = 1.00) และระยะติดตามผล (Follow up) (PEM = 1.00) แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของกระบวนการ นิเทศเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ร่วมกับกระบวนการนิเทศตามหลักสูตรที่ส่งผลในระดับที่สูง (Scruggs & Mastropieri, 1998) ต่อการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาในทันที และ ยังคงส่งผลต่อเนื่องในระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัย 1 คนมีการเปลี่ยนแปลง ของคะแนนในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) (PEM = 0.67) ที่แสดงถึงอิทธิพลของ กระบวนการนิเทศที่ในเกณฑ์ที่ยังคงต้องพิจารณาต่อ และเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล (Follow up)

(PEM = 0.80) ที่แสดงให้เห็นว่าหลังสิ้นสุดกระบวนการนิเทศแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของคะแนน อย่างไรก็ตามพบว่ามีผู้เข้าร่วมการวิจัย 2 คนที่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up)

จากผลการศึกษาข้างต้น อาจกล่าวได้ว่ากระบวนการนิเทศเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานจิตวิทยาการปรึกษาของผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่ (6 ใน 8 คน) ทันทีหลังการเข้าร่วม และส่งผลต่อในระยะยาวภายหลังสิ้นสุดกระบวนการนิเทศ ผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าที่ชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์การเข้ารับนิเทศนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเพิ่มพูนการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (Bernard, 2006; Larson & Daniels, 1998) นอกจากนี้ผลการศึกษาวิจัยของ Al-Darmaki (2004) และการศึกษาของ Daniels และ Larson (2001) ที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนิเทศที่สื่อสารด้วยการให้ผลป้อนกลับทางบวก (Positive Feedback) เกี่ยวกับการทำงาน การนิเทศที่มุ่งความสนใจในการช่วยให้ผู้รับการนิเทศได้สำรวจความกลัวที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก และสำรวจความกังวลในการปฏิบัติงาน (Al-Darmaki, 2004) และการนิเทศที่อาจารย์นิเทศส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ ลดความกังวล และส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ในหน้าที่ของผู้มาปรึกษา และการทำงานของตัวเอง (Stoltenberg et al., 1998)

ในประเด็นของการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานจิตวิทยาการปรึกษานี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 เข้ามามีส่วนในการเปลี่ยนแปลงข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกระบวนการของการบ่มเพาะแนวคิดเมตตาธรรมกับอุเบกขา อันเป็นแนวคิด ที่ชวนให้ผู้รับการนิเทศได้ตระหนักถึงความรัก ความปรารถนาดีของผู้รับการนิเทศมีต่อตนเองในฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษา ส่งเสริมให้ผู้รับการนิเทศได้กลับมามองตนเองอย่างตรงไปตรงมา และอย่างรอบด้าน ทั้งด้านที่ยังรู้สึกบกพร่อง และด้านที่ตนรับรู้ว่าคุณทำได้ดี รวมถึงชวนพิจารณาถึงความปรารถนาดีที่ผู้รับการนิเทศสื่อสารกับตนเองทั้งในการรับรู้ตนเอง และการทำงาน เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้เท่าทัน ความคาดหวังกดดัน ที่มีอยู่ภายใน เช่น ความคาดหวังที่จะ

ให้บริการปรึกษาได้ดี ที่ดูเหมือนจะเป็นความปรารถนาความก้าวหน้าและการพัฒนาตนเองของผู้รับการนิเทศ แท้จริงแล้วเป็นไปด้วยความรู้สึกที่อ่อนโยน เปิดกว้างในการพัฒนาความสามารถของตน หรือเป็นไปด้วยความรู้สึกกดดัน คาดคั้นให้ตนเป็นอย่างภาพในความคาดหวัง เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้กลับมามีสติ และตระหนักถึงรูปแบบในการสื่อสารที่เชื่อว่าเอื้อต่อการพัฒนาตนเองมากขึ้นเพียงใด รวมถึงได้ฝึกแนวทางใหม่ ๆ ในการที่จะสื่อสารกับตนเอง ที่จะช่วยลดความกดดัน และขยายความกว้างภายในใจในการพร้อมที่จะเปิดรับการเรียนรู้กับประสบการณ์ทั้งหมดของชีวิต โดยไม่จำกัดว่าตนต้องประสบความสำเร็จเพียงอย่างเดียว หรือต้องไม่ผิดพลาดเท่านั้น แต่รับรู้ประสบการณ์ทั้งหมดด้วยความเข้าใจ (อุเบกขา) และอยู่กับประสบการณ์ทั้งหมดด้วยความเมตตาตนเอง กระบวนการเหล่านี้ช่วยขยายมุมมองในการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทั้งในการทำงาน และการใช้ชีวิตของผู้รับการนิเทศ อันจะส่งผลต่อความคิด ความเชื่อ การรับรู้ตนเองของผู้รับการนิเทศ กล่าวคือ เมื่อผู้รับการนิเทศมีภาวะของการเมตตาตนเองด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงแล้ว การรับรู้ตนเองย่อมเป็นไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น รับรู้ตนเองได้ตามจริงทั้งด้านที่พอใจ และด้านที่ไม่พอใจ มีมุมมองที่กว้างในการมอง และรับรู้ตนเองไม่จมอยู่กับความคาดหวัง หรือความปรารถนาที่จะให้ตนเองเป็นอย่างที่ต้องการจนทำให้รู้สึกไม่พอใจในตนเอง หรือพยายามกดดันตนเองเพื่อจะหลุดพ้นจากภาวะที่บีบคั้นใจนี้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงการความคิด ความเชื่อ การรับรู้ตนเองของผู้รับการนิเทศนี้นับเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล (internal person factor) ที่เป็นจุดเริ่มต้นที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตัวเอง (Bandura, 1977)

นอกจากกระบวนการนิเทศที่บ่มเพาะแนวคิดเมตตาธรรมกับอุเบกขา แล้วกระบวนการนิเทศที่บ่มเพาะมุทิตาร่วมกับอุเบกขา ยังมีส่วนช่วยให้ผู้รับการนิเทศ รับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องจาก กระบวนการดังกล่าวเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้ลองฝึกที่จะมอง และชื่นชมในสิ่งที่ผู้รับการนิเทศทำ กลับมาตระหนักถึงความตั้งใจของตนในการปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มกำลังความสามารถ กลับมาชื่นชมในความพยายามที่จะพัฒนาตนเองในการที่จะเอื้อประโยชน์ให้กับผู้มาปรึกษา และการพัฒนาวิชาชีพของตน เอื้อเห็นคุณค่าในความสำเร็จที่ผู้รับการนิเทศได้กระทำผ่านการก้าวข้ามข้อจำกัดของตน หรืออุปสรรคที่เคยผ่านมา ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้ทบทวน และตระหนักถึงความตั้งใจที่ผู้รับการนิเทศมี ความรู้สึกยินดีในการเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา ให้ผู้รับการนิเทศได้ลองทบทวนและเห็นในเอกลักษณ์ในการเป็นผู้ให้บริการของตนเอง เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้ฝึกการที่จะให้

คุณค่ากับความตั้งใจดี ความปรารถนา ที่เกิดขึ้นในระหว่างการพัฒนาตน โดยไม่ต้องรอความสำเร็จ ที่มาจากการประเมินผลลัพธ์ของการทำงานเท่านั้น ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยให้ผู้รับการนิเทศได้ฝึกที่จะ รับรู้ และมองตนเองตามความจริง ไม่มุง และทู่ความรู้สึกไปยังส่วนที่ตนยังทำไม่ได้เพียงอย่างเดียว ผู้วิจัยเห็นว่าการรับรู้ตนเองตามจริง และยินดีในความตั้งใจดี ที่จะพัฒนาตนเอง การเห็นคุณค่าใน ความพยายาม และความตั้งใจของตนรวมถึงการสื่อสารทางบวกกับตนเองในรูปแบบนี้มีส่วนสำคัญ อย่างมากต่อการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ทั้งในแง่ของ การส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผ่านประสบการณ์ที่ประสบ ความสำเร็จ (performance accomplishments) ให้ผู้รับการนิเทศได้หันกลับมามองสิ่งที่ตนได้ทำ ไป (Bandura, 1977) นำมาสู่การรับรู้ตนเองทางบวกจากประสบการณ์ และการตระหนักถึงความ ตั้งใจในการที่จะพัฒนาตนของผู้รับการนิเทศ สามารถเห็นความสามารถในตนเองในแต่ละขั้นของ พัฒนาการโดยไม่ต้องรอให้ตนเป็นภาพตามที่สมบูรณ์แบบในใจ สามารถชื่นชมความสำเร็จเล็ก ๆ น้อยที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นของตนได้ สิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยให้ผู้รับการนิเทศเกิดความรู้สึกมีกำลังใจ เกิด ความมั่นใจในการพัฒนาตนในการทำงานวิชาชีพ และรับรู้ถึงศักยภาพและความสามารถในการ ทำงานของตนเพิ่มขึ้น (Levitt, 2001)

ประเด็นที่ 1.2 กระบวนการนิเทศเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 กับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

จากผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัย 6 ใน 8 คน มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนการ วิพากษ์วิจารณ์ตนเองในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) (PEM = 1.00) แสดงให้เห็นถึง อิทธิพลของกระบวนการนิเทศเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ร่วมกับกระบวนการนิเทศตามหลักสูตร ที่ส่งผลอย่างมาก (Scruggs & Mastropieri, 1998) ต่อการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทันที และส่งผล อย่างมากในระยะยาวต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย 4 ใน 8 คน ทำให้ระดับการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ยังคงลดลงในระยะติดตามผล (Follow up) (PEM = 1.00) ส่วน 3 ใน 8 คนก็แสดงให้เห็นการ เปลี่ยนแปลงของคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up) นี้ (PEM = 0.80) ที่แสดงถึงอิทธิพลของ โปรแกรมที่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของการลดลงอย่างต่อเนื่องของคะแนน ส่วน ผู้เข้าร่วมการวิจัย 1 คนที่เหลือไม่พบการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนทั้งในระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) และระยะติดตามผล (Follow up)

อาจกล่าวได้ว่ากระบวนการนิเทศเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในการปฏิบัติงานจิตวิทยาการปรึกษาของผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่ (7 ใน 8 คน) ทันทีหลังการเข้าร่วม และส่งผลกระทบยาวหลังสิ้นสุดกระบวนการนิเทศ (7 ใน 8 คน) สอดคล้องกับการศึกษาของ Rose, McIntyre, และ Rimes (2018) ที่ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองภายหลังการเข้าร่วม Compassion-Focused Intervention ในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีระดับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองลดลงหลังสิ้นสุดการเข้าร่วม Intervention และในระยะติดตามผล นั้นแสดงให้เห็นว่าความกรุณาเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง เนื่องจากเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกผิดต่อตนเอง จะทำให้บุคคลสัมผัสความทุกข์ของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ตามความเป็นจริง และอยู่กับความทุกข์เหล่านั้นอย่างอ่อนโยน (Neff, 2011) ลดการตำหนิข้อผิดพลาดของตัวเอง กล้าที่จะแบ่งปันเรื่องราวความผิดพลาดที่เกิดขึ้น (Neff & Vonk, 2009) ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองในฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษา สอดคล้องกับแนวทางการนิเทศเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่ผู้วิจัยมีความเห็นว่ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 เข้ามามีส่วนในการเปลี่ยนแปลงการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกระบวนการของการบ่มเพาะแนวคิดกรณาร่วมกับอุเบกขา อันเป็นแนวคิดที่เอื้อให้ผู้รับการนิเทศสังเกตและตระหนักถึงความคาดหวังที่ซ่อนอยู่ภายใต้ ความรู้สึกกังวลใจ ความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้น ผ่านการทบทวนประสบการณ์การปฏิบัติงานที่ยากลำบาก สิ่งที่รบกวนใจหรือความทุกข์ในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาของตัวเอง โดยสำรวจว่าความรู้สึกยากลำบาก สิ่งที่รบกวนใจ หรือความทุกข์เหล่านั้น ส่งผลต่อตัวเขาอย่างไรในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ทั้งในด้านความรู้สึกและท่าทีที่เขามีต่อผู้รับบริการ และสนับสนุนให้ผู้รับการนิเทศได้ลองเอามุมมอง ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของ ความเมตตา กรุณามาใช้ในการพิจารณาความทุกข์ของตนเอง ภายใต้บรรยากาศของความเข้าใจ และยอมรับ เห็นถึงเกณฑ์ที่ผู้รับการนิเทศมีอยู่ในใจ ทั้งการเปรียบเทียบตนเองกับผู้ให้การนิเทศ เพื่อนผู้รับการนิเทศ และการเปรียบเทียบตนเองกับมาตรฐาน หรือภาพในอุดมคติ เพื่อเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้ขยายมุมมองในการยอมรับความไม่สบายใจนั้นอย่างอ่อนโยนกับตนเอง (Gilbert & Procter, 2006) มีมุมมองที่กว้างในการรับรู้ตนเอง ตระหนักและให้ความสำคัญกับการยอมรับตนเองตามจริง และชวนให้ผู้รับการนิเทศได้กลับมาดูแลตนเอง สิ่งเหล่านี้ช่วยลดความรู้สึกรังเกียจ หรือไม่พอใจในตนเอง อันเป็นองค์ประกอบในการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Gilbert et al., 2004) และเอื้อให้ผู้รับการนิเทศลดการวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง (Kannan & Levitt, 2017)

ประเด็นที่ 1.3) กระบวนการนิเทศเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 กับปัญญา

จากผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัย 4 ใน 8 คน มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนปัญญาใน ระยะดำเนินการนิเทศ (Intervention) ($PEM = 1.00$) แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของกระบวนการนิเทศเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ร่วมกับกระบวนการนิเทศตามหลักสูตร ที่ส่งผลอย่างมาก (Scruggs & Mastropieri, 1998) ต่อระดับปัญญาในทันที และส่งผลในระยะยาวต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย 5 ใน 8 คน ทำให้ระดับปัญญายังคงเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล (Follow up) ($PEM = 0.80-1.00$) แสดงถึงอิทธิพลของโปรแกรมในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของคะแนน

อาจกล่าวได้ว่ากระบวนการนิเทศเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มีส่วนช่วยเพิ่มระดับปัญญาในการปฏิบัติงานจิตวิทยาการปรึกษาของผู้เข้าร่วมการวิจัย (4 ใน 8 คน) ทันทีหลังการเข้าร่วม และส่งผลระยะยาวหลังสิ้นสุดกระบวนการนิเทศ (5 ใน 8 คน) เห็นได้ว่าจำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนของปัญญา ภายหลังจากเข้าร่วมนิเทศนั้น มีสัดส่วนน้อยกว่า 2 ตัวแปรข้างต้น ทั้งนี้อธิบายได้ว่าในกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นั้นเป็นกระบวนการที่เอื้อให้บุคคลเกิดการบ่มเพาะความรู้ ความเข้าใจในโลก และความจริงของชีวิต โดยพิจารณาควบคู่กับสภาวะใจที่เกิดขึ้น ทั้งในการทำงาน และการใช้ชีวิต ทั้งนี้กระบวนการบ่มเพาะความเข้าใจดังกล่าวเป็นกระบวนการที่อาศัยระยะเวลา ผ่านการตระหนักรู้ในสภาวะที่เกิดขึ้น อาจอธิบายได้ด้วยโมเดล The Berlin Wisdom Model (Baltes & Smith, 1990) ที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการของปัญญาที่มีบทบาทเป็นทั้งกระบวนการ และผลลัพธ์ ในช่วงแรกของการบ่มเพาะปัญญาจึงเป็นเสมือนกระบวนการที่เกิดขึ้น และค่อย ๆ สังสม โดยอาจจะเริ่มจากการคิดใคร่ครวญในระดับที่เป็นการสังเกต ความรู้ การรับรู้ ไปจนถึงการตกผลึกเป็นความเข้าใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่พบว่าลักษณะการเกิดปัญญา เป็นลำดับขั้นที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง แบ่งออกเป็น 2 ช่วงหลัก ได้แก่ ช่วงแรก อันเป็นช่วงที่บุคคลกำหนดรู้ทุกข์ ตระหนัก และเห็นโทษของทุกข์ เกิดความต้องการที่จะพ้นจากทุกข์ นำมาสู่การตระหนักรู้ในสาเหตุของทุกข์ และช่วงที่ 2 อันเป็นช่วงของการพ้นทุกข์ นับเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญา ซึ่งอาจเกิดขึ้นเอง หรือตระหนักรู้แจ้งในทุกข์นั้น นำมาสู่การเกิดปัญญา โดยอาจเกิดได้อย่างฉับพลัน หรือค่อย ๆ สังสมความเข้าใจ เป็นเหตุให้บุคคลคลายทุกข์ และอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างสอดคล้อง ด้วยเหตุนี้กระบวนการที่

เกิดขึ้นจึงมีระยะเวลาที่หลากหลายด้วยมีปัจจัยของตัวบุคคลในการสะสมความเข้าใจนี้มาเกี่ยวข้องด้วย ตัวแปรทั้ง 2 ตัวข้างต้นเป็นตัวแปรที่เอื้อให้คนเห็นทุกข์ และค่อย ๆ หาวิธีคลายทุกข์ แต่ยังพบว่ายังมีภาวะความทุกข์ใน 2 ตัวแปรเกิดขึ้นอยู่ จึงเป็นช่วงของการสะสมความเข้าใจผ่านประสบการณ์และการอยู่ร่วมกับภาวะความทุกข์นั้น อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนมาก (7 ใน 8 คน) มีแนวโน้มระดับของคะแนนปัญญาสูงขึ้นทั้งในระดับที่ยังคงต้องพิจารณาต่อไป (debatably effective) และในระดับปานกลาง

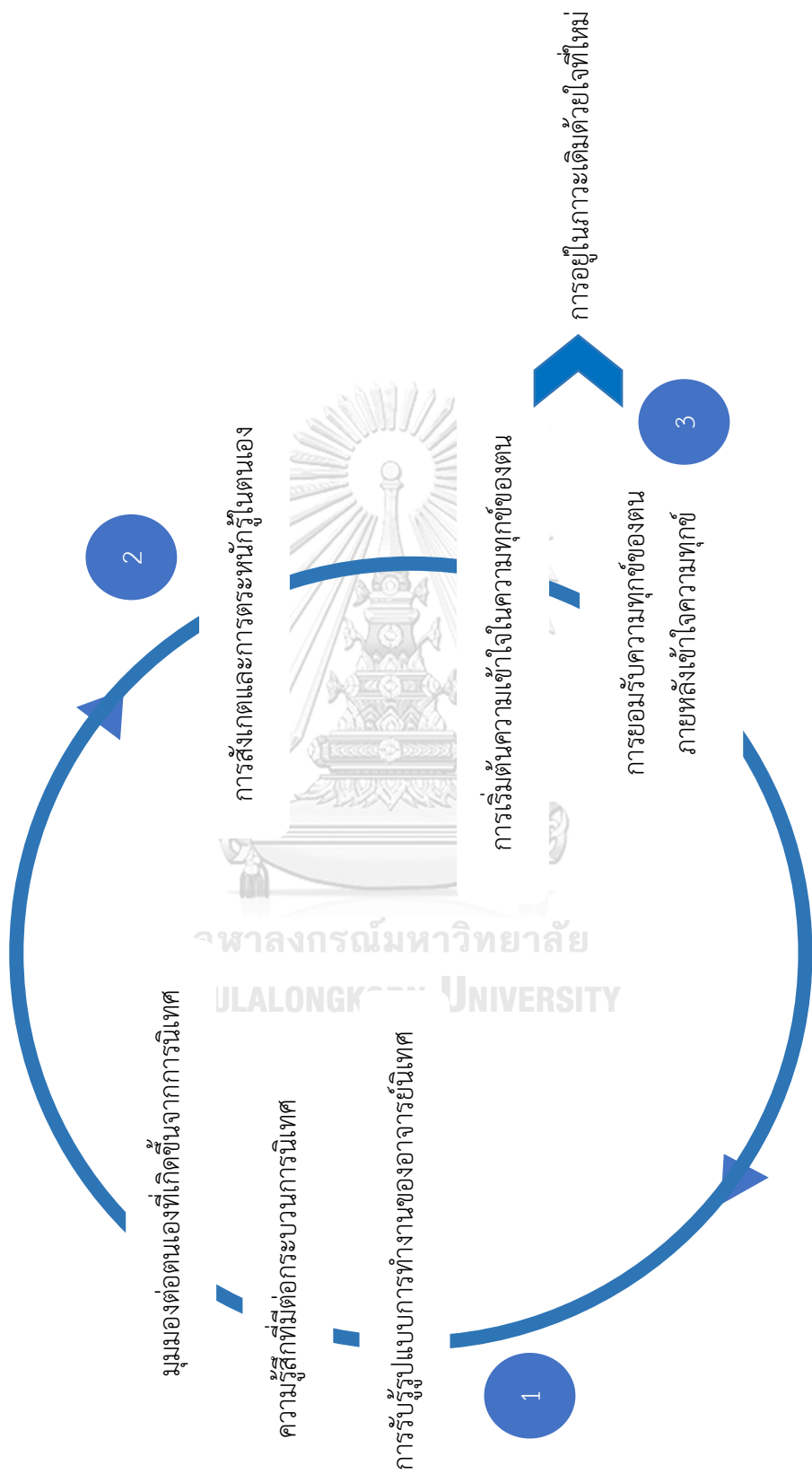
จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่ แสดงให้เห็นการเพิ่มขึ้นของการรับรู้ความสามารถในตนเอง ดำเนินวิพากษ์วิจารณ์ตนเองลดลง และมีระดับคะแนนปัญญาเพิ่มสูงขึ้น ตั้งแต่ครั้งแรกของการเข้าร่วม โดยอาจมีการลดลงไปบ้างในช่วงหลัง โดยพบว่าแต่ละคนมีค่าคะแนนที่ลดลงในช่วงสัปดาห์ที่ 12 หรือ 13 ซึ่งสันนิษฐานได้ว่าเป็นช่วงที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเผชิญกับภาระทางการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน และคลี่คลายลงในช่วง 1 สัปดาห์ เช่นเดียวกับในช่วงระยะติดตามผล ที่ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่ มีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของคะแนนการรับรู้ความสามารถในตนเอง ดำเนินวิพากษ์วิจารณ์ตนเองลดลง และมีระดับคะแนนปัญญาเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผลนี้ ช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วมสิ้นสุดกระบวนการเรียน และฝึกปฏิบัติงานภาคสนามแล้วเสร็จ ซึ่งอธิบายได้ว่า คะแนนของผู้เข้าร่วมงานวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงปัจจัยภายนอกที่อาจเข้ามามีส่วนต่อการเพิ่มขึ้น หรือลดลงของคะแนน เนื่องจากการเพิ่มขึ้นในสัปดาห์อื่น ๆ หากภาระทางการเรียน เป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงของคะแนน อาจกล่าวได้ว่าธรรมชาติของโปรแกรมมีศักยภาพที่จะส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถ การดำเนินวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และระดับปัญญา รวมถึงภาระทางการเรียนก็มีอิทธิพลในการสร้างบรรยากาศที่จะส่งเสริมผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยเช่นกัน

จากการอภิปรายผลในส่วนที่ 1 อาจกล่าวได้ว่ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ร่วมกับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักสูตร มีส่วนในการเปลี่ยนแปลงในการเพิ่มขึ้นของการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษา การลดลงของการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และมีแนวโน้มต่อการเปลี่ยนแปลงของปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ผ่านการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การสำรวจและกลับมาตระหนักรู้ตนเองตามจริง ขยายมุมมองในการ

รับรู้และดูแลตนเองในช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพภายใต้บรรยากาศและสัมพันธภาพในการนิเทศ

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

จากผลการวิจัยข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า ประสบการณ์การนิเทศของผู้ให้ข้อมูลนั้น เป็นประสบการณ์ที่ผ่านการบ่มเพาะที่ผสมทั้งชีวิตส่วนตัว และชีวิตการทำงานอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน ผ่านการฝึกฝนต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาานาน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนิเทศ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเชื่อมโยงกัน แบ่งได้เป็น 3 ช่วง คือ (1) ช่วงแรก คือ ช่วงระหว่างรับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นช่วงที่ผู้ให้ข้อมูลอยู่ในกระบวนการนิเทศ ในช่วงนี้จะเป็นช่วงที่ผู้ให้ข้อมูลจะมุ่งให้ความสนใจ สังเกต และรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการนิเทศเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจารย์นิเทศ ที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการรับรู้และการตีความของผู้ให้ข้อมูล คำพูด ท่าทีของอาจารย์นิเทศ มีอิทธิพลอย่างมากต่อความรู้สึกของผู้รับการนิเทศ ทั้งความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อตัวอาจารย์นิเทศ ความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการนิเทศ และอาจยังคงส่งผลต่อการรับรู้การทำงาน แม้ว่าจะสิ้นสุดการเรียนในวิชาแล้ว (2) ช่วงที่สอง คือ ช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลนำเอาสิ่งที่ได้จากการสังเกตตัวเอง ทั้งจากการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน และจากการนิเทศโดยอาจารย์นิเทศ รุ่นพี่ หรือเพื่อนร่วมฝึกประสบการณ์เป็นตัวแบบ นำมาใคร่ครวญ พิจารณาตนเอง เป็นช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลมุ่งความสนใจกลับมาที่เรื่องราวภายในตนเอง ผ่านการสังเกตตนเอง สังเกตคนรอบข้าง เป็นการรับฟังสังเกตเพื่อที่จะกลับมาตระหนักรู้ในตนเอง (3) ช่วงที่สาม คือ ช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลมีการตกผลึกความเข้าใจที่ได้จากการสังเกต และตระหนักรู้ในช่วงเวลาที่ผ่านมา เกิดการยอมรับ และส่งต่อมาเป็นท่าทีภายนอก ทั้ง 3 ช่วงของประสบการณ์นี้ ผู้วิจัยสังเกตว่าเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลต่อเนื่องกัน ดังแผนภาพที่ 13



ภาพที่ 13 กระบวนการทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้ากระบวนการนิเทศที่มีการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ร่วมด้วย

ผลการวิจัยสามารถอภิปรายตามประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดใน 3 ช่วงดังนี้

ประเด็นที่ 2.1 ช่วงระหว่างรับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ช่วงระหว่างรับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นช่วงเวลาให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึง ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างเข้ารับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นการรับรู้ภาพรวมของ กระบวนการนิเทศที่ผู้ให้ข้อมูลเคยได้รับ ตั้งแต่การรับรู้มุมมอง และกระบวนการทำงานของอาจารย์ นิเทศ เป้าหมายการนิเทศ กระบวนการเรียนรู้ผ่านการแลกเปลี่ยนแก้ปัญหาประสบการณ์จากการ ปฏิบัติงาน การสนับสนุนทางอารมณ์ การเตรียมความพร้อมในการสำรวจ การเรียนรู้ตนเอง ทั้งตัวตน ส่วนบุคคลและการทำงาน รับรู้ถึงบรรยากาศและสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างอาจารย์นิเทศและผู้เข้ารับ การนิเทศ และมีการตีความจากสิ่งที่ตนรับรู้ นำมาสู่ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างรับการ นิเทศ การรับรู้ตนเองจากการสะท้อนของอาจารย์นิเทศ ที่ส่งผลต่อมุมมองที่นักจิตวิทยาการปรึกษามี ต่อตนเอง

จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในช่วงระหว่างรับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้ พบว่า อาจารย์นิเทศ มีบทบาทสำคัญ และมีอิทธิพลต่อการรับรู้ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างยิ่ง (Dodenhoff, 1981; Skovholt & Rønnestad, 1992) ทั้งการรับรู้ความสามารถในการทำงาน (Larson & Daniels, 1998) และการรับรู้ มุมมองที่มีต่อตนเอง (Falender et al., 2014) กล่าวคือ ในช่วงเวลาแห่งการเริ่มต้นการฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพนี้ อาจารย์นิเทศมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการ สนับสนุน และส่งเสริมพัฒนาการทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Ward & House, 1998) เห็นได้จากความสนใจของผู้ให้ข้อมูลในช่วงเวลานี้ ที่ใส่ใจการทำงานของอาจารย์นิเทศ รวมไปถึง คำพูด ท่าทีของอาจารย์นิเทศที่มีต่อตนเอง ต้องการการยอมรับจากอาจารย์นิเทศอย่างมาก (Hutt et al., 1983) ดังผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า ‘*อยากเป็น professional counselor ในสายตาของเขา*’ (คุณ Beta, 86) ด้วยเหตุนี้การสื่อสาร และท่าที ทุกอย่างของอาจารย์นิเทศจึงมีความสำคัญ และมีความหมายอย่างยิ่งต่อผู้รับการนิเทศ

การรับรู้ และตีความรูปแบบการทำงาน นั้นเชื่อมโยงกับการรับรู้ท่าทีของอาจารย์ และส่งผล ต่อการรับรู้กระบวนการนิเทศในภาพรวม โดยผู้วิจัยขออภิปรายใน 2 ประเด็นย่อย ดังนี้

การรับรู้กระบวนการนิเทศที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึก และมุมมองทางลบ

จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงความรู้สึกทางลบที่มีต่อการนิเทศ อันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันที ในขณะที่เข้ารับการนิเทศอยู่ โดยส่วนมากเป็นความรู้สึกกลัว กังวล สับสน รู้สึกไม่มั่นใจ ดังผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่กล่าวว่า 'ตอนที่ *sup* (supervision) ด้วย ตอนที่ *sup* ก็กลัวผิด กลัวทำพลาดอะไรอย่างนี้' (คุณ Gamma, 46) ทั้งนี้เนื่องจากนักจิตวิทยาการที่อยู่นในช่วงฝึกหัดนี้มีความปรารถนาที่จะทำงานให้ออกมาดี (Friedberg & Taylor, 1994; Rønnestad & Skovholt, 2003; Skovholt & Rønnestad, 1992) มีความปรารถนาที่จะได้รับการยอมรับจากอาจารย์นิเทศ ความปรารถนาที่จะได้รับการยอมรับ และต้องการให้ออกมาดี ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลกลับมาความระมัดระวังอย่างยิ่งในการทำงาน และปฏิบัติหน้าที่ ส่งผลต่อการกลับมาคาดคั้นกดดันตนเอง และขาดความเป็นธรรมชาติในการทำงาน (Rønnestad & Skovholt, 2003) ดังผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวว่า 'ไม่ใช่ทำเพื่อผลิส้อย่างเดียวอะ แต่เหมือนกับว่าเรารับเอาความคาดหวังนั้นมาเป็นของเราด้วยโดยไม่รู้ตัวอะ ว่าเราจะต้องทำให้ดีในแบบนั้นแบบนี้ มันก็เลยคิดว่าตอนนั้น โอพวกนี้น่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราจะกลับมาเขียนดีตัวเองด้วย เวลาที่เราทำไม่ได้ คือมันก็ พอเราไปที่อุคมคิดไม่ได้ เราก็จะเริ่มหงุดหงิดเริ่มลงกับตัวเอง' (คุณ Gamma, 158) และเมื่อเข้ารับการนิเทศที่รับรู้ว่ามี การประเมินจากการอาจารย์นิเทศ ก็เกิดความกลัว รู้สึกหวั่นการประเมินทางลบจากอาจารย์นิเทศ (Rønnestad & Skovholt, 2003) ดังผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวว่า 'การ *sup* แบบนั้นมันทำให้เรากลัว คือมันเป็นความกลัวอยู่ในลึก ๆ ว่าเราจะทำถูกมั๊ย ทุกครั้งที่ *sup* เราจะรู้สึกว่แบบ เราไม่รู้ว่วันนี้เราจะต้องไปโดนอะไร จะทำอะไรผิดอีกรึเปล่าวะ' (คุณ Gamma, 38) สะท้อนให้เห็นว่าการประเมินจากการอาจารย์นิเทศนั้นส่งผลต่อความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประเมินทางลบ ที่ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกสับสน คับข้องใจ กลับมาประเมินตนเอง รับรู้ว่ตนเองยังทำงานได้ไม่ดี ไม่มีความสามารถเพียงพอ รู้สึกไม่มั่นใจ เกิดความรู้สึกไม่พอใจในตนเองและตำหนิตนเอง ดังเช่นการศึกษาของ Worthington และ Roehlke (1979) ที่ศึกษาการรับรู้ของผู้รับการนิเทศที่มีต่อกระบวนการนิเทศที่มีประสิทธิภาพในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าการประเมินในการนิเทศส่งผลต่อการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาในช่วงฝึกหัด โดยผู้รับการนิเทศ รายงานว่การประเมิน หรือการให้ผลกลับทางลบ หรือการตั้งคำถามการเผชิญหน้า (Confront) ของอาจารย์นิเทศ ส่งผลทางลบกับกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในการนิเทศ เช่นเดียวกับ

การศึกษาของ Heppner และ Roehlke (1984) ที่ศึกษาผลของรูปแบบการนิเทศ ในการฝึกนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด พบว่าสิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรายงานว่าเป็นตัวช่วยที่ดีที่สุดที่ช่วยลดความกดดันในการฝึกของพวกเขา คือ การนิเทศและการให้ผลป้อนกลับ (Feedback) อย่างอ่อนโยน และเป็นรูปธรรม ในขณะที่การนิเทศที่มีประเมิณ หรือการเผชิญหน้า (Confront) สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเป็นสิ่งที่เพิ่มความวิตกกังวล และส่งเสริมให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถในตนเองต่ำ เกิดความไม่มั่นใจในการปฏิบัติงาน และการนิเทศ

นอกจากนี้ผลป้อนกลับทางลบจากอาจารย์นิเทศ ยังส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดมุมมองต่อตนเองทางด้านลบอีกด้วย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลรับเอาการประเมิณ หรือผลป้อนกลับการทำงาน จากอาจารย์นิเทศ หรือจากเพื่อน ๆ ที่ร่วมรับการนิเทศก์ มาตีความให้ความหมายเกิดเป็นการรับรู้ที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อตนเอง เป็นมุมมองที่เกิดขึ้นทันทีภายหลังเข้ากระบวนการนิเทศ และตีความหมายที่ตัวตนภายในในทางลบ มากกว่าจะมองว่าเป็นการประเมิณเฉพาะผลการทำงาน ซึ่งเป็นการสรุปความอย่างสุดโต่ง (Hahn, 2001; Kannan & Levitt, 2017) เช่น ไม่มีความสามารถ ไม่เก่ง ไม่ฉลาด ไม่มีคุณค่า โดยที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้นำผลประเมิณนั้นมาใคร่ครวญพิจารณาอย่างถี่ถ้วน รอบด้าน ทั้งตนเอง หรือบริบทแวดล้อมอย่างถี่ถ้วน แต่นำมาประเมิณตำหนิตนเอง วิพากษ์วิจารณ์การทำงานของตนเอง การตีความผลป้อนกลับและการประเมิณเช่นนี้ส่งผลให้ ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกเหนื่อย หหมดพลังในการทำงาน นำมาสู่ความรู้สึกกังวล ท้อถอย เพราะไม่เพียงแต่ต้องการที่จะให้อาจารย์นิเทศยอมรับ หรือกังวลต่อการรับรู้ของอาจารย์นิเทศจะมีต่อตัวเองแล้ว ท้ายที่สุดก็คือความกังวลว่าตนเองจะไม่สามารถยอมรับตนเองได้ และไม่ยอมรับรู้ว่าตนเองไม่มีความสามารถ หรือไม่มีคุณค่า มุมมองเช่นนี้จึงส่งผลให้ ผู้ให้ข้อมูลหลายคนรู้สึกไม่สบายใจนักต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น เกิดพยายามอย่างยิ่งที่จะหลีกเลี่ยงการประเมิณที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกที่มีต่อตนเอง โดยเลือกนำเสนอการทำงานเพียงบางส่วน หรือพยายามหาวิธีการทำงานที่ดีที่สุด พยายามควบคุมการทำงานของตนอย่างหนัก พยายามคาดคั้นให้ผู้มาปรึกษาปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเชื่อว่าเหมาะสม ตามที่ได้เรียนรู้จากการนิเทศ เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานที่วางไว้ หรือพยายามที่จะสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง โดยใช้การแสดงออกที่ไม่สอดคล้องกับตัวตนภายใน ทั้งนี้การแก้ไขดังกล่าว มิใช่การแก้ไขที่ผ่านความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง หรือยอมรับ แต่เป็นการปฏิเสธ และป้องกันตนเอง โดยพยายามเปลี่ยนท่าที ที่เชื่อว่าเป็นเหตุให้เกิดข้อผิดพลาดนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงท่าที

ภายนอก มิใช่การเปลี่ยนแปลงที่มาจากความเข้าใจภายใน ความพยายามที่จะทำเช่นนี้ย่อมเพิ่มแรงกดดัน บีบคั้นต่อผู้ให้ข้อมูลมากขึ้น ทำให้พวกเขาขาดอิสระที่จะเรียนรู้ที่จะทำงานอย่างเป็นตัวเอง ขาดความเป็นธรรมชาติในการทำงาน บั่นทอนกำลังใจ และเกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่าย และท้อถอยในการทำงาน

การรับรู้กระบวนการนิเทศที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกและมุมมองทางบวก

จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล พบว่าความรู้สึกสบายใจ และรู้สึกปลอดภัย เกิดขึ้นเมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าคุณครูนิเทศไม่ประเมินผู้ให้ข้อมูล แต่เป็นผู้ที่สนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ ไม่มีช่องว่างของ (hierarchy) มากนัก อาจารย์นิเทศตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล ที่เอื้อให้เกิดความรู้สึก และมุมมองทางบวกนี้ มักเป็นอาจารย์นิเทศที่มีบทบาทในการช่วยขยายประสบการณ์ของผู้เข้ารับการนิเทศ เอื้อให้ผู้เข้ารับการนิเทศกลับมาสำรวจสังเกตตัวเอง ชวนสำรวจกระบวนการทำงาน กระบวนการคิด ความรู้สึกของผู้เข้ารับการนิเทศสอดคล้องกับการศึกษาของ Hutt และคณะ (1983) ที่ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจทางบวก และทางลบต่อการรับรู้การนิเทศเชิงจิตวิทยาของผู้เข้ารับการนิเทศ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า บรรยากาศของการนิเทศที่มีความอบอุ่น การแสดงออกถึงการให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างอาจารย์นิเทศและผู้รับการนิเทศ รวมถึงการยอมรับข้อผิดพลาดในการทำงาน การให้การสนับสนุน รวมถึงแสดงออกถึงความเข้าใจ จากอาจารย์นิเทศ สร้างความรู้สึกสบายใจให้กับผู้รับการนิเทศที่จะเล่าเรื่องราวและประสบการณ์

ผู้ให้ข้อมูล กล่าวถึง คำพูด การรับฟังอย่างเข้าใจ ด้วยท่าทีที่ยอมรับของอาจารย์นิเทศที่ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความตั้งใจของอาจารย์นิเทศที่จะทำความเข้าใจในตัวตนของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง การได้รับความเข้าใจ และการยอมรับจากอาจารย์นิเทศ เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของผู้ให้ข้อมูลที่ ทำให้กล้าที่จะยอมรับตนเองได้อย่างเต็มที่ สำรวจตนเองตรงไปตรงมา ไม่ปกปิด และใช้พื้นที่ในการนิเทศนั้นในการสำรวจ และพัฒนาตนเองรอบด้านอย่างมีสติ นำไปสู่การตระหนักรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเองทั้งในการทำงาน และการใช้ชีวิต ทำให้ผู้ให้ข้อมูลค่อย ๆ เห็น และตระหนักถึงความสามารถ เกิดมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง รู้จักตนเอง ลดการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน ๆ หรือรุ่นพี่ และค่อย ๆ ยอมรับกับข้อบกพร่องในการทำงาน ลดการตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอีกด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ Kannan และ Levitt (2017) ที่ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจการ

วิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตบำบัดในช่วงฝึกหัด ที่พบว่าท่าที และบรรยากาศในการนิเทศนั้นส่งผลต่อการดำเนินและวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยา กล่าวคือ การที่อาจารย์นิเทศแสดงออกถึง ท่าทีที่ยอมรับ เปิดเผย แบ่งปันประสบการณ์ในช่วงฝึกฝนของตนต่อผู้รับการนิเทศ ที่เป็นการแสดงออกถึงความเข้าอกเข้าใจในตัวผู้รับการนิเทศที่อยู่ในช่วงเวลาของการฝึกฝน สิ่งเหล่านี้เอื้อให้ผู้รับการนิเทศลดการตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

ประเด็นมุมมองต่อตนเองที่เกิดขึ้นจากการนิเทศนี้ แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของ อาจารย์นิเทศ และรูปแบบการดำเนิน กระบวนการนิเทศที่ส่งผลต่อมุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อตนเอง และการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดยังคงรู้สึกไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ และยังคงไม่ชัดเจนกับการรับรู้ตนเองในบทบาทของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา อย่างไรก็ตามผลการวิเคราะห์ข้อมูลสะท้อนประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจ นั่นคือ การรับรู้สัมพันธภาพระหว่างตนเองกับอาจารย์นิเทศ จากการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม พบว่า สัมพันธภาพในการนิเทศเข้ามามีบทบาทอย่างมากต่อการรับรู้ประสบการณ์การเข้ารับการนิเทศ ผู้ให้ข้อมูลที่มีการรับรู้บรรยากาศของการเรียนรู้ผ่านการประเมิน รายงานถึงสัมพันธภาพที่เห็นห่างจากอาจารย์นิเทศ มีความกลัว หวั่นการโดนตำหนิ และพยายามหลีกเลี่ยงที่จะนำประเด็นปัญหามาพูดคุยกับอาจารย์นิเทศ ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลที่มีการรับรู้บรรยากาศของการเรียนรู้ผ่านการสำรวจ รายงานถึงสัมพันธภาพที่ดีกับอาจารย์นิเทศ และมีการติดต่อเพื่อปรึกษา หาความรู้กับอาจารย์นิเทศอยู่เสมอ แม้จะสิ้นสุดกระบวนการฝึกแล้ว สะท้อนให้เห็นว่าสัมพันธภาพ การรับรู้บรรยากาศที่ดีในการนิเทศนั้นมีส่วนต่อกระบวนการเรียนรู้ และการพัฒนาตนเองทั้งในกระบวนการเรียนรู้ภายใต้หลักสูตร และการเรียนรู้ตลอดชีวิต ในทางกลับกันหาผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงสัมพันธภาพที่ดี มีความใกล้ชิดกับอาจารย์นิเทศ แม้ได้รับการนิเทศ หรือผลป้อนกลับในรูปแบบของการประเมิน ก็ทำให้รู้สึกสบายใจ และปลอดภัย และมีมุมมองทางลบต่อตนเองน้อยกว่า ผู้ให้ข้อมูลที่รับรู้ว่ามีสัมพันธภาพที่ไม่ดีนัก ดังผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวว่า ‘ถ้า counselor ยังกลัว supervisor อยู่ ยังรู้สึกวุ่นวาย เรามีกำแพงหรือมีอะไรบางอย่างที่ทำให้เรากับเค้าเหมือนคักคักมันต่างกัน อาจจะใช้ hierarchy หรือด้วยประสบการณ์ที่มากกว่าอะไรอย่างนี้ มันทำให้มันมีผลต่อการที่เราจะ experience ทุกสิ่งอย่างที่อยู่ในชั่วโมง supervision เพราะว่าทุกสิ่งที่เขาพูดมา เราก็จะมีการประเมินอยู่ตลอด แล้วที่เราทำมันไข่ม้อยวะ ที่เค้าพูดเราควรจะฟังมัย หรือว่าทำไมตอนนั้นเราไม่เห็นอย่างนี้วะ อะไรอย่างนี้’ (คุณ Gamma, 146) สอดคล้องกับการศึกษาของ

Hutt และคณะ (1983) ที่ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจทั้งทางบวก และทางลบของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสัมพันธภาพที่ส่งผลต่อการมีประสบการณ์ทางบวกต่อการนิเทศ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Lampropoulos (2002) ที่พบว่า สัมพันธภาพระหว่างอาจารย์นิเทศ และผู้รับการนิเทศนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ประเด็นที่ 2.2 ช่วงการสังเกตและการตระหนักรู้ในตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในช่วงนี้ของสะท้อนให้เห็นถึง การกลับมาสำรวจ สังเกต ความคิด ความรู้สึก ทั้งด้านที่รู้สึกพึงพอใจ หรือด้านที่รู้สึกขุ่นข้องหมองใจ กลับมาให้เวลาในการใคร่ครวญตัวเอง ทบทวนการทำงาน และสังเกตกระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ด้วยสายตา และมุมมองในการที่จะเรียนรู้ ตระหนัก และรู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นภายในมากกว่าเป็นการประเมิน หรือตำหนิตนเอง การสังเกตและการตระหนักรู้นี้เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการสังเกต ค่อย ๆ ละเอียดกับตนเอง วางการประเมินและพร้อมจะยอมรับ และเผชิญหน้ากับความ คิดความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมา นำความเข้าใจที่เกิดขึ้น มาเปลี่ยนแปลง พัฒนาตนเอง และกลับมาสังเกตตนเอง เป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในช่วงการสังเกตและการตระหนักรู้ในตนเองนี้ พบว่า กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นจุดเริ่มต้นที่เปิดโอกาสแก่ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาสังเกตสำรวจความคิดความรู้สึกของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Borders (1990) ที่พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในช่วงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิวัตน์ รายงานถึงการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Vallance (2004) ที่ศึกษาประสบการณ์การนิเทศที่ส่งผลต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ผลการวิจัยพบว่าการพูดคุย แลกเปลี่ยนในระหว่างการนิเทศช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกมากยิ่งขึ้น โดยกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ส่งเสริมให้ผู้รับการนิเทศเกิดการตระหนักรู้ในตนเองนั้นคือกระบวนการนิเทศที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึง *การยอมรับภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย* อันเป็นบรรยากาศที่สำคัญ (Hahn, 2001; Rice, 1980) ในการจะเอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเรียนรู้ที่จะสังเกต ตระหนักถึงความกังวล ความกลัว และความกดดันที่มีอยู่ภายในใจ ผ่านการเรียนรู้จากทำที่

ของอาจารย์นิเทศ รวมถึงบรรยากาศในการนิเทศ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า ‘อาจารย์นิเทศ A จะคุ้ยฝังกตลอดอย่างนี้ค่ะ จะแบบว่าไม่ได้เหมือนกับ เขาจะให้พื้นที่เราด้วยการแบบว่า เขาจะให้เวลา ไม่ได้แบบจำกัดว่าอันนี้เท่านี้ แล้วเขาก็จะอยู่กับเราเต็มที่ เราก็เลยรู้สึกที่เราสามารถ ถ้าเรามีเรื่อง กังวลใจเราเล่าให้เขาฟังได้ตลอด เหมือนกับเค้า *available* ให้เราตลอด’ (คุณ Beta, 80) จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าบรรยากาศในการนิเทศนั้นมีความสำคัญที่จะเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดกระบวนการเรียนรู้ และเข้าใจตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนากระบวนการนิเทศ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นกระบวนการนิเทศที่พัฒนาบนพื้นฐานความเข้าใจใน พรหมวิหาร 4 เพื่อเอื้อให้ผู้รับการนิเทศกลับมาสังเกต ตระหนักรู้ในตนเอง ภายใต้บรรยากาศที่เอื้อต่อ การเรียนรู้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพประเด็นวิจัยที่สนับสนุนว่ากระบวนการนิเทศการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 เป็นกระบวนการนิเทศที่มีบรรยากาศที่เอื้อให้ผู้เข้ารับการนิเทศ รู้สึกปลอดภัย รู้สึกสบายใจที่จะสำรวจ และเรียนรู้พัฒนาตนเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่กล่าวว่า ‘ผมรู้สึกว่าอย่างในกลุ่มการนิเทศ บรรยากาศจะโอเค บรรยากาศของการ *setting* ทำให้ ไม่ได้รู้สึกว่าตัวเองจะต้องขึ้นเตียงเหมือนเวลา *supervision* ทั่วไป ซึ่งจริง ๆ ผมก็อยากให้เป็นสิ่งที่มี มั่นในการนิเทศทั่วไปด้วยแหละ มันดูสบาย ๆ เราารู้สึกว่า ด้วยบรรยากาศของกลุ่ม ด้วยอะไรหลาย ๆ อย่าง อย่างน้อยมันให้ความรู้สึกที่ ถ้าเราพูดตรงนี้เราจะไม่โดนด่า หรือเราจะไม่โดนบอกว่า เราทำ อย่างนี้ไม่ได้นะ อะไรอย่างนี้’ (คุณ Gamma, 224)

เมื่อผู้รับการนิเทศ เกิดความรู้สึกปลอดภัย วางใจ และไม่ต้องกังวลว่าจะถูกประเมินหรือ ตัดสิน ก็ทำให้มีกำลังใจที่จะกลับมาสำรวจ สังเกตเรื่องราวของตนเองอย่างตรงไปตรงมาได้เป็นไป เพื่อการตรวจสอบ หรือจับผิด แต่เป็นการสำรวจเพื่อให้ตระหนักว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้น รู้ที่มา และเห็นถึง ผลที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ส่งผลให้ผู้รับข้อมูลเกิดความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ทั้งจากประสบการณ์ของ ตนเอง และจากคนรอบข้าง มากกว่าที่จะเปรียบเทียบ ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในตนเอง รู้จัก และเท่า ทันตนเองมากขึ้น ทั้งในแง่ความรู้สึกส่วนตัวการตระหนักในตนเอง และการตระหนักถึงการทำงานกับ ผู้มาปรึกษา (Hill, Sullivan, et al., 2007) รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง นำไปสู่การยอมรับนับถือ ตนเอง และมีกำลังใจ พร้อมทั้งจะพัฒนาในจุดที่ยังบกพร่อง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ‘ผม รู้สึกได้นะ แคร์รับรู้ตัวว่าเป็นคนซีงกังวล แต่มั่นเห็น เอาเป็นว่าอาจจะยังไม่ยอมรับหรืออะไรก็ตาม อาจจะยังไม่เข้าใจมันอย่างเนี่ย คือรับรู้ว่าเป็นคนซีงกังวลนี่แหละ แต่พอไปเรื่อย ๆ มันจะเข้าใจว่า

ตัวเอง อ้อ มันจะแบบเออ เราวิตกกังวลนะ เราเหมือนกับเราไม่ค่อยหนีมันละ เราจะหาวิธีอยู่กับมัน อย่างเนี้ย หาวิธีในการเข้าใจมัน คงเข้าใจตัวเองมากขึ้นมากกว่า” (คุณ Aaron, 48) การสังเกต และ ตระหนักรู้เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ กล่าวคือ รู้ว่าตนคิด ตนรู้สึกอย่างไร รับรู้ ความคิดความรู้สึกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลัง หรือรากแห่งความคิดและความรู้สึกที่เป็นตัวผลักดันให้เกิด ความคิด ความรู้สึกอย่างชัดเจน ดังนั้นการตระหนักรู้จึงไม่ได้เป็นเพียง การรู้ แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการ รับรู้ตามจริง ไม่บิดเบือน นำมาสู่ความเข้าใจในตนเอง ที่จะส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Pieterse, Lee, Ritmeester, & Collins, 2013)

ประเด็นที่ 2.3 ความเข้าใจจากการสังเกต การตระหนักรู้ และการอยู่ในภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่

ภายหลังจากเข้ารับการนิเทศ ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงความรู้สึกความเข้าใจที่เกิดขึ้น และนำไปสู่ การขยายทรรศนะในการมองโลกและชีวิต ภายในตนเองของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นผลลัพธ์จากการที่ผู้ให้ ข้อมูลได้สังเกต ทบทวน และตระหนักรู้ในตนเองอย่างชัดเจน เกิดเป็นความเข้าใจต่อภาวะที่ตนได้ สัมผัส อันเป็นทรรศนะที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลอยู่กับตนเอง อยู่กับผู้คนแวดล้อม และสิ่งต่าง ๆ ได้อย่าง สอดคล้อง การขยายความเข้าใจนี้นำไปสู่การปฏิบัติตนทั้งในการดำเนินชีวิต การอยู่กับตนเอง การอยู่ กับผู้อื่น รวมถึงการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา ความเข้าใจจากการสังเกต และการตระหนักรู้ ต่อการอยู่กับภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่ โดยผู้วิจัยขออภิปรายใน 2 ประเด็นย่อย ดังนี้

การบ่มเพาะปัญญา

ประสบการณ์ในช่วงนี้ของผู้ให้ข้อมูลสะท้อนถึงความเข้าใจบางประการที่เกิดขึ้นภายหลังการ สังเกต อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง พิจารณาใคร่ครวญเหตุปัจจัยต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน ตาม ความเป็นจริง เกิดเป็นความเข้าใจในความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้สึกไม่สบายใจ ความรู้สึกทุกข์ใจจากประสบการณ์ความทุกข์ที่ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ประสบใน ระหว่างช่วงฝึกประสบการณ์ เป็นภาวะใจที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ความกลัว ความคาดหวัง และการตำหนิตนเอง ความเข้าใจในภาวะดังกล่าวนำมาสู่การยอมรับ และโอบอุ้มความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้นได้ด้วยใจที่เป็นสุข

การบ่มเพาะปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในช่วงนี้ เป็นการเริ่มต้นเข้าใจในความทุกข์ที่เกิดขึ้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพนี้ สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการบ่มเพาะปัญญา ที่เริ่มจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาสัมผัสกับความทุกข์ของตนเอง ตระหนักถึงความทุกข์ที่ตนประสบ อย่างอ่อนโยน ยอมรับ ทำให้เห็นเหตุที่มาที่ของความทุกข์นั้น เห็นวิธีที่ตนอยู่และตอบสนองกับความทุกข์ และเห็นผลกระทบที่ส่งผลเชื่อมโยงทั้งต่อตนเองและการทำงาน เกิดเป็นความเข้าใจที่ละเอียดละน้อยที่ค่อย ๆ สั่งสม จนนำไปสู่การรู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้นมากขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า ‘เราจะแยกกันที่ว่านี่เป็นความทุกข์ของเขา และนี่คือความทุกข์ของเรา มันจะแยกนะ แต่ก่อนเนี่ย คนอื่นมีความทุกข์ เราก็มีความทุกข์ไปกับเขา อย่างได้ยินเรื่องเพื่อนเสียชีวิตเนี่ย เราจะรู้สึกเศร้าไปทันที อย่างไม่กี่ปีก่อนมีเพื่อนหนึ่งที่เตะบอลด้วยกันเนี่ย เขาเสียชีวิตนะ ก็ทำให้เราเศร้าแหละ แต่เราก็แบบเออ มันก็เป็นชะตาชีวิตของเขา แล้วเราก็ต้องดำเนินชีวิตของเราไป เราก็ทำในสิ่งที่เราทำได้ เราก็ทำบุญ ทำในสิ่งที่เราทำได้’ (คุณ Elkan, 68) สอดคล้องกับโมเดลการเกิดปัญญา The Berlin Wisdom Model (Baltes & Smith, 1990) ที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการของปัญญาที่มีบทบาทเป็นทั้งกระบวนการ และผลลัพธ์ และอธิบายกระบวนการบ่มเพาะของปัญญาว่า เป็นผลทั้งปัจจัยภายนอก อาทิ อาจารย์นิเทศ การเรียนการสอน ปัจจัยภายใน อาทิ ประสบการณ์ในชีวิต ความสามารถในการเรียนรู้ และบริบทอื่น ๆ ของชีวิต เช่น สภาพแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม โดยเกณฑ์ชีวิตหนึ่งที่ระบุการมีปัญญานั้น คือ การตระหนักรู้ปัญหาชีวิตของตนเอง และผู้อื่น ค่อย ๆ สั่งสม เช่นเดียวกับกับการศึกษาของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่ศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลการศึกษาพบว่า การเกิดปัญญาเป็นลำดับขั้นที่ต่อเนื่อง แบ่งออกเป็น 2 ช่วงหลัก ๆ ได้แก่ ช่วงแรก ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลมีการกำหนดรู้ทุกข์ ตระหนักถึงความทุกข์ เห็นโทษของทุกข์ และเกิดความต้องการที่จะพ้นจากทุกข์ นำมาสู่การตระหนักรู้ในสาเหตุของทุกข์ และช่วงที่ 2 ซึ่งเป็นช่วงของการ พ้นทุกข์ ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาคั้งนี้ สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการบ่มเพาะปัญญาในช่วงแรก อันเป็นการกลับมาตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในตน

นอกจากนี้ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลยังสะท้อนให้เห็นถึง บทบาทของกระบวนการนิเทศ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ส่งผลต่อกระบวนการบ่มเพาะปัญญา เป็นปัจจัยที่เอื้อโอกาสให้บุคคลได้สำรวจ สัมผัสกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า ‘อาจารย์นิเทศ ค่อนข้างเน้นให้เรา *experience* ด้วยตัวเองด้วย ไม่ใช่การแบบ พุดในฐานะประสบการณ์คนที่มี

มากกว่าเฉย ๆ เขามักจะถามบ่อย ๆ เช่นแบบว่า อันนี้เรากำลังทำอะไร เรารู้หรือว่ามันจะเป็นยังไง ต่อ เรารู้ว่ามันเป็นยังไง แล้วถ้าเรารู้แล้ว แล้วมันจะเป็นยังไง แล้วพอเรารู้เสร็จแล้ว แล้วมันเป็นยังไง ต่อ สุดท้ายแล้วถามว่า แล้วเมื่อไหร่เห็นมีย่างจริงจัง ๆ แล้วที่อยากรู้เมื่อไหร่ก็จริง ๆ มันก็คล้ายเหมือนกันนะ กลัวเพราะมันมีภาพว่าสิ่งที่เรารู้มันผิดอยู่ตลอดเวลา มันยังไม่เพียงพอที่จะเห็นภาพทุกอย่าง เราถึงได้พยายามอยากรู้มากขึ้นเรื่อย ๆ' (คุณ Gamma, 138) การเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้ใคร่ครวญ สำนวญ ผ่านการพูดคุย แลกเปลี่ยนทรรศนะ นำมาสู่การเกิดความเข้าใจในตนเอง จนนำไปสู่การรู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้นมากขึ้น ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า 'เมื่อก่อนนี้เราไม่รู้ว่าเรากลัว แล้วเราก็พยายามจะวิ่งตามทุกสิ่งทุกอย่าง อะไรอย่างนี้ พอตรงนี้มีมัน clear บึบ..เรารู้สึกเชื่อในตัวเองมากขึ้นได้ เรารู้ว่าเราเป็นยังไง เราต้องการอะไร เพราะฉะนั้นเราก็จะรู้สึกว่าไม่ต้องไปวิ่งตามความคาดหวังของคนอื่นมาก หรือแบบไม่ต้องวิ่งตามภาพในอุดมคติที่คนเค้าอยากให้เราเป็น...คือเราก็อยากจะไปให้ดีแหละ แต่เราไปในแบบของเราเองก็ได้ โดยที่ว่า ถึงแม้ทุกวันนี้มันจะยังห่วย หลายอย่างที่ยังไม่เวิร์ค แต่ว่า ในเมื่อเรารู้ว่าตอนนี้มันทำได้แค่นี้ และเรารู้สึกว่า ถ้าไปอย่างนี้แล้วสบายใจก็ไปอย่างนี้ดีกว่า' (คุณ Gamma, 156) คำบอกเล่าประสบการณ์ของคุณ Gamma สะท้อนให้เห็นว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด มีความเข้าใจในความจริง มีความเข้าใจที่ถูกแล้วว่า ไม่มีอะไรที่ถูกและผิด ก็ทำให้เท่าทันตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตนเองต้องการอะไร ไม่ได้ทำตามความคาดหวังจากภายนอกที่ตนรับเข้ามา กลับมาเชื่อในตัวเองมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็มีความอ่อนโยนกับตนเอง ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยไม่มีความกลัว ความกังวลมาเป็นตัวขับเคลื่อน หรือเร่งเร้า ไม่พยายามผลักออก หรือพยายามหาทางที่จะหลีกเลี่ยง หลีกหนี แต่ยอมรับและอยู่กับความทุกข์ และตนเองได้อย่าง สอดคล้อง และสงบมากขึ้น จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้ในความทุกข์ เป็นการรับรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ หากแต่ยังไม่ก้าวล่วงความทุกข์นั้นได้ นับเป็นขั้น แรกของกระบวนการในการบ่มเพาะปัญญา (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) ที่เกิดขึ้นภายในตนเองของผู้ให้ข้อมูล

ผลการค้นพบในงานวิจัยเชิงคุณภาพนี้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในการศึกษาเชิงปริมาณ ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนของการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองลดลง ความเข้าใจที่ถูกต้อง ต่อความเป็นจริงของธรรมชาติในการทำงาน จิตวิทยาการปรึกษา ที่ช่วยเข้ามาลดความวิตกกังวลในการทำงาน และการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของ

ผู้ให้ข้อมูลนี้ สะท้อนให้เห็นถึงผลลัพธ์ของการบ่มเพาะปัญญาที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการเรียนรู้ในช่วงเวลาของการฝึกฝนของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ Skovholt และ Rønnestad (1992) ที่ศึกษาพัฒนาการทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาดอนหนึ่งแสดงให้เห็นว่า การบ่มเพาะปัญญาในช่วงการพัฒนาทางวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษานั้น เป็นสิ่งที่สำคัญ และมีส่วนช่วยในการลดความวิตกกังวลในนักจิตวิทยาการปรึกษา

การอยู่ในภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่

จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลได้นำเอากระบวนการสังเกตการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น รวมถึงความเข้าใจในตนเอง ความเข้าใจในธรรมชาติ ของโลกและชีวิต มาใช้ในการทำงาน และการดำเนินชีวิต ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการรับรู้ถึงทรศนะที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเองสังเกตได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลที่รับรู้ทำที่ที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งการอยู่กับตนเอง ผู้อื่น และการทำงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา สะท้อนให้เห็นถึงภาวะใจใหม่ของผู้ให้ข้อมูลในการอยู่กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ดังเช่นคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่กล่าวว่า ‘เมื่อก่อนอาจจะยังแบบยังติดใจป่าอยู่ว่าทำไมป่าต้องอย่างนี้ละอย่างนี้ แต่พอมาวันนี้ไม่ติดใจแล้ว คือถ้าเมื่อก่อนนะติดใจ แต่ปัจจุบัน ติดใจน้อยกว่า เข้าใจมากกว่า (ว่าป่ามีความกลัวแบบนี้ มีความกังวลแบบนี้ในชีวิตป่าตอนนี้) มันเหลือแค่จำได้ว่าป่าพูดแบบนี้ แต่มันไม่รู้สึกรู้มันจะมีจิกนิดนึง แต่ไม่ถึงขนาดเก็บมาเป็นอารมณ์เท่ากับเมื่อก่อน’ (คุณ Beta, 158) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของการอยู่ในภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่นี้ สะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาด้วยพรหมวิหาร 4 มีส่วนในการส่งเสริมผู้ให้ข้อมูลให้เกิดความเข้าใจในโลกและชีวิต สะท้อนผ่านการที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถอยู่กับเรื่องราว ความรู้สึกของตนเอง และคนรอบข้างได้ด้วยความสะดวก และเข้าใจ แสดงออกถึงความเคารพให้พื้นที่ที่จะเติบโต ไม่เอาตนเข้าไปก้าวก่าย โดยประเมินแล้วว่า ตนได้ทำหน้าที่ที่ตนพึงทำอย่างเต็มกำลัง และให้เวลา และเหตุปัจจัยอื่นได้ดำเนินตามธรรมชาติ แสดงออกถึงความรัก ความปรารถนาดีที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อตนเอง ด้วยทำที่ที่กลับมาตระหนัก ใส่ใจในตนเอง ด้วยความรู้สึกที่อ่อนน้อม อ่อนโยนกลับมาให้พื้นที่กับตนเองมากขึ้น โดยไม่เบียดเบียน หรือคาดคั้นกดดันตนเองให้เป็นอย่างใจ อยู่กับตนเองและผู้อื่นได้อย่างสอดคล้อง มีมุมมองต่อความทุกข์ที่กว้างขึ้น แสดงออกถึงความเข้าใจในความทุกข์ที่ได้ประสบ ยอมรับให้ความไม่สบายใจเกิดขึ้นได้ โดยไม่กลับมาตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

หรือบีบคั้นตนเอง กลับมาอยู่กับตนเองด้วยความอ่อนโยน (Neff, 2003) และทะนุถนอมตนเองมากขึ้น กลับมาตระหนักถึงความตั้งใจของตนเอง และผู้อื่น กลับมาสำรวจตนเองตามความเป็นจริง และยินดีในสิ่งที่ตนมีและให้ความสนใจในสิ่งที่ตนทำได้ หรือความตั้งใจของตน เห็นคุณค่าในงานที่ตนเองทำ รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Boellinghaus et al., 2013) มีความมั่นใจในตนเอง เห็นแง่มุมในชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น ภายหลังการเข้ารับการนิเทศ

จากผลการศึกษาเชิงคุณภาพในประเด็นการอยู่ในภาวะเดิมด้วยใจที่ใหม่นี้ ช่วยขยายภาพการเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนในตัวแปรทั้ง 3 ได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และปัญญา ให้ชัดเจนมากขึ้น กล่าวคือ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีการรับรู้ความสามารถในตนเอง และมีระดับของปัญญาสูงขึ้น รวมไปถึงมีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองลดลง ภายหลังการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการที่ กระบวนการนิเทศดังกล่าวได้เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้กลับไปสัมผัสกับภาวะใจที่พรหมวิหาร 4 ในตนเองอีกครั้ง และค่อย ๆ เพิ่มพูนภาวะใจเหล่านั้นให้เข้มแข็งขึ้น แนวคิดและมุมมองดังกล่าว เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเป็นอิสระจากความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ทั้งในการใช้ชีวิต และการทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษา คลายความกังวล และบีบคั้นใจลง ด้วยความเข้าใจ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ เห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลที่สะท้อนถึงความสุข ความรู้สึกเบา สบายอันเป็นอาการที่แสดงออกถึงภาวะใจที่มีพรหมวิหาร (พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, การสื่อสารส่วนบุคคล, 18 ตุลาคม 2559) สอดคล้องกับคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลแล้วว่า เมื่อภาวะดังกล่าวเกิดขึ้น ความรู้สึกเดือดเนื้อร้อนใจก็ค่อย ๆ สงบลงด้วยความเข้าใจตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น สะท้อนออกมาให้เห็นถึงการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน เกิดความรู้สึกสงบ และสบายใจมากขึ้น ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ‘มันใช้ชีวิตง่ายขึ้นมา พอมันไม่เง่ากับตัวเองหรือกับคนอื่น เราชู้สึกว่ามันง่าย ๆ เลยอะ เราเปรียบเทียบกับภารกิจง่ายอยู่ง่ายนอนง่าย คนที่กินง่ายอยู่ง่ายนอนง่ายมีความสุข เรายังมีความสุขที่สุดแล้วอะ คล้าย ๆ กับเราคือคิดง่าย ๆ แต่ไม่ได้หมายถึงว่าคิดตื่น ๆ อะ คิดให้มันตามความเป็นจริง คิดให้มันอยู่ปัจจุบัน’ (คุณ Danica, 394)

ส่วนที่ 3 การอภิปรายร่วมกันระหว่างผลการศึกษาเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ

จากผลวิเคราะห์ข้อมูลในทั้งในการศึกษาเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพนั้น ผู้วิจัยพบประเด็นที่สามารถนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 2 การศึกษามาอภิปรายร่วมกันได้ 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้รับการนิเทศในช่วงระหว่างการรับการนิเทศ ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้ให้ข้อมูลมีการรับรู้ประสบการณ์ในการนิเทศ การรับรู้การทำงานของอาจารย์นิเทศ ความรู้สึกที่มีต่อการนิเทศ และมุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อตนเอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพสะท้อนให้เห็นถึงภาวะของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด โดยเฉพาะด้านความทุกข์ ความไม่สบายใจ เป็นความรู้สึกกดดัน ความไม่มั่นใจในตนเอง รวมไปถึงการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ตนเองด้วย (Borders, 1990; Hill, Sullivan, et al., 2007; Rønnestad & Skovholt, 2003; Skovholt & Rønnestad, 1992; Vallance, 2004) ดังจะเห็นได้จากคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่กล่าวว่า ‘บางทีหลายครั้งที่พอมันต้องทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาจำกัด แล้วมันมี standard หลาย ๆ อย่างที่อาจารย์เขาต้องทำ มันเลยกลายเป็นเหมือน เป็นการสร้าง standard ให้เด็กโดยไม่รู้ตัวเหมือนกัน ให้เด็กยิ่งรบราฆ่าฟันกับตัวเองหนักกว่าเดิม ในการที่จะพยายามทำให้ได้อย่างที่อาจารย์เขาก็ต้องทำภายในเวลาอันจำกัด’ (คุณ Gamma, 222) เช่นเดียวกันกับการวิจัยเชิงปริมาณ ที่พบว่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษานั้นมีคะแนนที่ต่ำ (Daniels & Larson, 2001) และมีคะแนนการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในระดับที่สูง เมื่อเปรียบเทียบกับหลังเข้ารับการนิเทศ

จากข้อค้นพบประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจคือ การศึกษาเชิงคุณภาพสะท้อนให้เห็นถึง ปัจจัยที่ส่งผลต่อ ภาวะความไม่สบายใจของนักจิตวิทยาการศึกษาในช่วงนี้ นั่นคือ การรับรู้สัมพันธภาพในการนิเทศกับอาจารย์นิเทศ (Hutt et al., 1983; Worthen & McNeill, 1996) วิธีการสื่อสารในกระบวนการนิเทศ (Daniels & Larson, 2001) กระบวนการทำงาน และบรรยากาศในการนิเทศที่ปลอดภัย (Kannan & Levitt, 2017) ปัจจัยเหล่านี้ถูกกล่าวถึงผ่านประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในลักษณะปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของนักจิตวิทยาการศึกษา การตำหนิ การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง รวมถึงการบ่มเพาะความเข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิตในนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดด้วย นอกจากนี้จากการทบทวนวรรณกรรม พบตัวแปรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการนิเทศ และการพัฒนาตนทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่ผู้วิจัยได้นำมา

เป็นตัวแปรที่สนใจศึกษา อันได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และปัญญา ผลการศึกษาเชิงคุณภาพที่ได้ช่วยยืนยันให้เห็นว่า ตัวแปรทั้ง 3 ข้างต้น ปรากฏในประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูลด้วยเช่นกัน

ประเด็นที่ 2 ผลการศึกษาเชิงคุณภาพช่วยขยายความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของคะแนนปัญญา

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณในรายบุคคล พบว่ากลุ่มตัวอย่างบางรายนั้น ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของระดับปัญญา หรืออาจพบการเปลี่ยนแปลงในระดับที่ต่ำ ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ทั้งความพร้อมในการเรียนรู้ เหตุการณ์ในชีวิต ที่เข้ามามีผลต่อกระบวนการประมวลปัญญา (Sternberg & Jordan, 2005) อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพสามารถอธิบาย ปรากฏการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้น กล่าวคือ ผู้ให้ข้อมูลคนดังกล่าวสะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนแปลงภายใน อันเป็นความเข้าใจในความทุกข์ ความไม่สบายใจของตนเอง และยอมรับความทุกข์นั้นได้ อันเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นการมีปัญญาที่เกิดขึ้นแล้วภายในตัวของผู้รับการนิเทศ แต่อาจไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของคะแนน แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ภายใน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 'fail มัน fail อะ มันรู้สึกแย่มาก แต่พอทำไปหลาย ๆ รอบ มันก็ฮา ๆ ๆ คือจริง ๆ เรา รู้สึกว่าความรู้สึกที่เราว่ามันเปลี่ยนไปมากกว่า เหมือนแรก ๆ อะมันจะรู้สึกกว่าแบบเออของมันห่วย แต่หลัง ๆ มันก็จะกัดด้วยความรู้สึกว่าเออมันก็เท่านั้นแหละก็ยังไม่ได้เก่งอะไรมาก' (คุณ Fanir, 122) จากข้อความข้างต้นจะเห็นได้ว่าการรับรู้การให้คะแนนความสามารถของตน หรือระดับของปัญญานั้นจะยังคงเดิม แต่ความรู้สึก ความเข้าใจที่มีต่อการรับรู้ที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นหากพิจารณาในตามค่าคะแนนอาจกล่าวได้ว่า การรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่หากพิจารณาในเชิงประสบการณ์ภายในจะพบว่า ความรู้สึก ความเข้าใจที่เกิดขึ้นภายในที่มีต่อการกาคะแนนในแบบสอบถามนั้นเปลี่ยนแปลงไป

ประเด็นที่ 3 กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ต่อการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และปัญญา โดยนอกเหนือจากการศึกษาเชิงคุณภาพจะขยายให้เห็นปัจจัยภายนอก อาทิ อาจารย์นิเทศ สัมพันธภาพในการนิเทศ และบรรยากาศในการนิเทศ ที่มีส่วนในการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยา

การศึกษา การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด แล้ว ผลการศึกษาเชิงคุณภาพยังสะท้อนให้เห็นปัจจัยภายในที่มีส่วนต่อการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดด้วยเช่นกัน กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่เป็นผลของการมีกระบวนการนิเทศที่เหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับอาจารย์นิเทศ หรือบรรยากาศที่ปลอดภัยที่จะเอื้อให้ผู้รับการนิเทศ เกิดการรับรู้ความสามารถในตนเอง มีความเข้าใจที่ถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของโลกและชีวิต แต่เกิดจากปัจจัยภายในอันได้แก่ การที่ผู้รับการนิเทศมีการสังเกตและตระหนักรู้ภายใน ที่นำมาสู่ความเข้าใจในตนเองตามจริง กลับมาอยู่กับตนเองด้วยความรัก ความปรารถนาดี มีความเข้าใจในความทุกข์ และดูแลตนเองอย่างอ่อนโยน ที่นำมาสู่การกลับมาตระหนักและรับรู้ในความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง สื่อสารกับตนเองด้วยท่าทีที่อ่อนโยนและด้วยความเข้าใจ ไม่คาดคั้นกดดันตนเช่นแต่ก่อน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า ‘ส่งผลอันแรกก็คือมันไม่รบกวน ไม่บั่นทอนจิตใจ หลังจากเข้ากลุ่มนิเทศ จำได้ว่าเมตตาตัวเองสูงมาก แล้วก็ไปทำงาน มีช่วงหนึ่งทำงานติดกันอยู่สองเดือน คือเมตตาตัวเองเก่ง ร่างกายไม่ไหวแล้ว รู้สึกแบบ ทำงานติดกัน 20 กว่าวัน ทำกลุ่ม คือมันคัน ตัวมันเริ่มคัน ความเครียดมันออกทางร่างกายรู้สึกแบบมันคัน คัน แต่นอนแล้วหาย คือไม่ใช่ละ นี่ความเครียดละ ให้กำลังใจตัวเองสูง แล้วแบบเออรู้สึกตัวเองให้กำลังใจตัวเองสูงมาก ไม่ตาตัวเองอะไรเลย คือใจมันไปได้เรื่อย ๆ แต่ร่างกายพังละ พอมองตัวเองแล้วมันตลกดี พอผ่านช่วงนั้นมาได้ เมตตากรุณาตัวเองอะไรอย่างนี้ ใจมันยังสู้ จำได้ว่าตอนนั้นก็หงุดหงิดบ้าง รู้ตัวว่าหงุดหงิดแล้ว ‘ไม่เป็นไร อ้าวพัก’ โอ้โห จำได้ว่ามันไม่เหนียว มันไม่ใช่ self-talk แบบฝัน ๆ ฐไป ลากไป แต่มันเป็นแบบเมตตาตัวเองสูงจัด ๆ เลยอย่างนี้’ (คุณ Aaron, 106)

จากผลการศึกษาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ ต่างสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของกระบวนการนิเทศ ที่จะช่วยในบทบาทของปัจจัยภายนอก การเป็นกัลยาณมิตร สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยที่จะสนับสนุนผู้รับการนิเทศในช่วงเวลาแห่งการฝึกฝน รวมทั้งช่วยบ่มเพาะปัจจัยภายในนั้นคือ ความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ถูกต้อง บ่มเพาะความรักความเมตตาให้เกิดแก่ตนเองที่จะเอื้อให้ผู้รับการนิเทศสามารถดูแลสภาวะใจของตนเองได้ และส่งต่อบรรยากาศของความรัก ความเข้าใจ และการยอมรับให้แก่ผู้มาปรึกษา รวมไปถึงบุคคลรอบข้างในชีวิต

ข้อจำกัดในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาที่มีความพยายามที่จะส่งเสริมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ในแง่มุมมองของการส่งเสริมการดูแลจิตใจ และบ่มเพาะภาวะใจที่จะเอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดสามารถเรียนรู้ และฝึกประสบการณ์ด้วยความเข้าใจ และเป็นสุข ทั้งนี้ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นั้น มีอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของการรับรู้ความสามารถในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ส่งอิทธิพลต่อการลดลงของการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ตลอดจนการเพิ่มขึ้นของระดับปัญญา

อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ยังคงมีข้อจำกัดใน 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 กลุ่มตัวอย่างมีความเฉพาะ เนื่องจากเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา อิงตามเกณฑ์ของกระบวนการเรียนรู้ และการฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษาตามมาตรฐานสากล จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยพบว่ามีสถาบันการศึกษาเพียงแห่งเดียวที่มีรูปแบบของการเรียนรู้ และการฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพตามเกณฑ์ที่กำหนด ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากสถาบันเดียวกัน มีลักษณะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน ทั้งในระดับการศึกษา อายุ และประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ทั้งในแง่ของหลักสูตรการเรียน และการฝึกประสบการณ์ ซึ่งอาจทำให้ขาดความหลากหลายกลุ่มตัวอย่าง ที่อาจส่งผลต่อการขยายผลการศึกษาไปยังกลุ่มอื่นได้ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ บางส่วนมีความคุ้นเคยกับผู้วิจัยก่อนการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งอาจส่งผลต่อกระบวนการนิเทศในประเด็นของสัมพันธภาพ และความไว้วางใจอีกด้วย

ประเด็นที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าค่าคะแนนบางตัวแปรของกลุ่มตัวอย่างก่อนการวิจัยมีค่าคะแนนที่ค่อนข้างสูง (ceiling effect) การเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนที่ได้จึงอาจไม่ชัดเจนมากนัก

ประเด็นที่ 3 การศึกษาครั้งนี้มีรูปแบบเก็บข้อมูลที่เก็บข้อมูลซ้ำหลายครั้ง ซึ่งอาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดเหล่านั้นตามความคุ้นชิน ประกอบกับในช่วงเวลาของการเก็บข้อมูลนั้น กลุ่มตัวอย่าง อยู่ในกระบวนการฝึกประสบการณ์ ควบคู่กันกับการเรียนตามหลักสูตร ซึ่งอาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความเหนื่อยล้า ซึ่งอาจส่งผลต่อคะแนนที่ได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ชี้แจงและขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างได้ใช้เวลาในการทบทวน และรายงานตนเองอย่างตรงไปตรงมา เพื่อลดความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดขึ้นในประเด็นดังกล่าว

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1.1) ข้อเสนอแนะสำหรับหลักสูตรในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาหลักสูตรในการส่งเสริมและพัฒนาทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้น ควรพัฒนาบนพื้นฐานความเข้าใจในประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ทั้งในด้านการพัฒนาทักษะ และในด้านจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการพัฒนาทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา และสามารถส่งเสริมได้อย่างตรงจุด เพื่อให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาได้พัฒนาตนเอง ทั้งตัวตนทางวิชาชีพ และตัวตนส่วนบุคคล ควรมีการสนับสนุนให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้สำรวจตนเอง และเอื้อให้พวกเขาได้มีพื้นที่ดูแลใจตัวเอง เนื่องจากตัวตนของนักจิตวิทยานั้นมีความสำคัญในฐานะเครื่องมือในการเยียวยาจิตใจผู้อื่น ความเข้าใจในตนเอง และการดูแลตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะเอื้อประโยชน์ให้กับตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเอง และต่อผู้มารับบริการ

1.2) ข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์นิเทศ

ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า อาจารย์นิเทศ เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการเรียนรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ทั้งในแง่ของผู้ให้ความรู้ และเป็นแบบอย่างของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษามีอาชีพ นอกจากนี้ในการศึกษารั้งนี้ยังพบด้วยว่า การรับรู้สัมพันธภาพระหว่างผู้รับการนิเทศ กับอาจารย์นิเทศนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่จะเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้ใช้พื้นที่ของการนิเทศในการสำรวจ และพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในแง่ตัวตนทางวิชาชีพ และตัวตนส่วนบุคคล ด้วยเหตุนี้อาจารย์นิเทศควรตระหนักรู้ถึงความสำคัญของบทบาทของตน รูปแบบการสื่อสารทั้งที่เป็นวัจนะภาษา และอวัจนะภาษาของตนเอง การสร้างบรรยากาศในการส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างการนิเทศที่จะส่งผลต่อการพัฒนาตนเองของผู้รับการนิเทศ รวมถึงควรตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมการดูแลจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ควบคู่กับการพัฒนาทักษะในการให้บริการทางวิชาชีพ

1.3) ข้อเสนอแนะสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้น เป็นช่วงเวลาที่มีความท้าทาย ต้องอาศัยการปรับตัวกับบทบาท อีกทั้งต้องเผชิญกับความคาดหวังภายในตน ซึ่งเป็นภาวะที่บีบคั้น อาจนำไปสู่การตำหนิ กัดดันตนเอง ดังนั้นในฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดควรฝึกฝน การสำรวจใคร่ครวญ พิจารณาตนเองตามความเป็นจริง และอาศัยการบ่มเพาะภาวะใจด้วยหลักพรหมวิหาร 4 ที่จะเอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้กลับมาดูแลจิตใจตนเอง อย่างนอบน้อม อ่อนโยน และด้วยความเข้าใจ เพื่อให้มีความมั่นคงทางจิตใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ผู้ช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไป

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดในเรื่อง ความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ทุกคนเรียนในสถาบันการศึกษาเดียวกันทั้งหมด และเป็นผู้ที่ได้รับการเรียนรู้ และบ่มเพาะพื้นฐานความเข้าใจในปรัชญาพื้นฐานของจิตวิทยาการปรึกษาเชิงพุทธมาก่อน ทำให้ข้อมูลความหลากหลาย ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจขยายการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างหลากหลาย เพื่อให้สามารถขยายผลการศึกษาไปยังประชากรได้

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น และศึกษาในกระบวนการนิเทศที่มีการบูรณาการการนิเทศที่ส่งเสริมการดูแลจิตใจ เช่น กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ร่วมกับการนิเทศที่มุ่งพัฒนาทักษะการปรึกษา โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลองที่มีการควบคุมแบบเข้มงวด เช่น Randomized control trial experimental design ซึ่งเป็นการวิจัยที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งนี้ในขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ควรคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย เช่น อายุ ประสบการณ์ในการฝึกฝนแนวคิดในการทำงาน สถาบันการศึกษา และวัฒนธรรมที่แตกต่างออกไป นอกจากนี้ควรมีขั้นตอนการจัดกลุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไขการวิจัยเป็นไปโดยใช้วิธีการสุ่ม เพื่อให้โอกาสในการถูกคัดเลือกมีความเท่าเทียมกัน และเป็นการเป็นการลดปัจจัยแทรกซ้อนอันเกิดจาก อคติในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่วิจัย อีกทั้งยังมีการวัดซ้ำ ก่อนและหลังการทดลอง รวมถึงมีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน

เพื่อให้ขั้นตอนการวิจัยเป็นไปอย่างเป็นระบบและสามารถควบคุมตัวแปรซ่อนเร้นเกิดจากขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิภาพกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลยังพบว่า การรับรู้สัมพันธภาพระหว่างอาจารย์นิเทศ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถมีอิทธิพลต่อกระบวนการเรียนรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ทั้งนี้ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาสมการถดถอยและวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่าน โดยมี การรับรู้สัมพันธภาพระหว่างอาจารย์นิเทศเป็นตัวแปรส่งผ่าน เพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดว่า การรับรู้สัมพันธภาพระหว่างอาจารย์นิเทศ มีอิทธิพลต่อกระบวนการเรียนรู้ในกระบวนการนิเทศของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดอย่างไร

3. แนวทางสำหรับผู้ให้การนิเทศในการประยุกต์ใช้การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ร่วมกับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีอื่น

กระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 เป็นกระบวนการนิเทศแบบกลุ่ม ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการนำแนวคิดพรหมวิหาร 4 มาผสมผสานเข้ากับกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมุ่งเน้นที่การดูแลจิตใจของผู้เข้ารับการนิเทศที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่อยู่ระหว่างการฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพ เพื่อให้ผู้ให้การนิเทศหรือผู้ให้การนิเทศ มีเครื่องมือหรือแนวทางในการนิเทศที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตัวตนภายใน และการดูแลจิตใจของผู้เข้ารับการนิเทศ ควบคู่กันกับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะความสามารถในทางวิชาชีพ

ในการพัฒนากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาในกลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ที่อยู่ในช่วงระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยเป็นผู้ที่ได้รับการนิเทศตามหลักสูตร รวมถึงได้รับการนิเทศจากสถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่กันกับการเข้ารับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ด้วย ผู้วิจัยดำเนินการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นิเทศติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละประมาณ 90-120 นาที รวมเวลาประมาณ 9-12 ชั่วโมง

จากผลการศึกษาพบว่ากระบวนการนิเทศการปรึกษาจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 (1) ช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (2) ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และ (3) มีแนวโน้มที่จะเพิ่มปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในระยะติดตามผล จากผลการวิจัยอาจกล่าวได้ว่ากระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มีส่วนเอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด รับรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานของตนเองมากขึ้น และวิพากษ์วิจารณ์ตนเองน้อยลง รวมถึงเอื้อให้เกิดความเข้าใจในโลกและชีวิต อันจะนำมาสู่พัฒนาตัวตนภายใน นำมาสู่การอยู่กับตนเองได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น พัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติและชีวิตให้เกิดมีในตนเองและเอื้อให้เกิดขึ้นแก่ผู้มาปรึกษา อยู่กับสังคม และชีวิตได้อย่างอบอุ่น ด้วยความเข้าใจ และเข้มแข็ง ควบคู่กันกับการพัฒนาทักษะความสามารถในทางวิชาชีพ การพัฒนาตัวตนของนักจิตวิทยานี้ เอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมีเกิดคุณภาพใจที่กว้างขวาง และมั่นคง เอื้อประโยชน์ให้กับตนเอง และผู้มาปรึกษาในช่วงเวลาของการฝึกฝนประสบการณ์วิชาชีพ

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้สรุปแนวทางในการประยุกต์ใช้การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 เพื่อส่งเสริมดูแลจิตใจ ร่วมกับการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สำหรับผู้ให้การนิเทศที่สนใจจะนำเอาการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในกระบวนการนิเทศควบคู่กระบวนการนิเทศตามแนวทฤษฎีอื่น เพื่อเอื้อให้เกิด การตระหนักรู้ในตนเอง การพัฒนาตัวตนภายใน และการดูแลจิตใจของผู้เข้ารับการนิเทศ โดยผู้วิจัยได้สรุปแนวทางในการประยุกต์ใช้ออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้ให้การนิเทศ

ในการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้ ผู้ให้การนิเทศหรือผู้ให้การนิเทศนับว่าเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญ ในฐานะของผู้ที่ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่เอื้อให้ผู้รับการนิเทศเกิดความรู้สึกสบายใจที่จะสำรวจประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา นำมาสู่การตระหนักรู้ภายในตน เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การทำงานของตน และเพื่อนผู้เข้าร่วมการนิเทศ เพิ่มมุมมองในการรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และส่งเสริมการกลับมาดูแลจิตใจตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ภายใต้บรรยากาศ

ที่ที่เป็ดกว้างและปลอดภัย เอื้อให้เกิดการสำรวจตนเอง ผ่านการพูดคุย และสนับสนุนทางด้านจิตใจ ทั้งในการส่งเสริมให้มีกำลังใจในการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติงาน และการก้าวข้ามช่วงเวลาแห่งการปรับตัวในการอยู่กับความคาดหวังในการทำงานจิตวิทยาการปรึกษา ด้วยความเข้าใจในภาวะ หรือสถานการณ์ที่ผู้รับการนิเทศต้องเผชิญ

ด้วยเหตุนี้ผู้ให้การนิเทศจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อม อันเป็นพื้นฐานความเข้าใจ หรือ สิ่งที่ต้องตระหนัก เพื่อให้การนิเทศมีประสิทธิภาพ และตรงตามวัตถุประสงค์ของกระบวนการนิเทศ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 โดยการเตรียมความพร้อมนี้แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1.1. ความเข้าใจในธรรมชาติของพัฒนาการทางวิชาชีพของผู้รับการนิเทศ

การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มีจุดมุ่งหมายที่จะส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ได้กลับมาตระหนักรู้ในตนเอง และส่งเสริมการดูแลจิตใจ รวมถึงการพัฒนาตนเองภายใน ด้วยเหตุนี้ความเข้าใจในธรรมชาติของพัฒนาการทางวิชาชีพ การปรึกษาฝึกหัด จะมีส่วนสำคัญช่วยให้ผู้ให้การนิเทศตระหนักถึงธรรมชาติของผู้รับการนิเทศที่อยู่ในช่วงพัฒนาการทางวิชาชีพในระยะฝึกหัด ทั้งความคิด ความคาดหวัง ความรู้สึก ที่ผู้รับการนิเทศต้องเผชิญ

ในการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนี้ ผู้ให้การนิเทศจำเป็นต้องเข้าใจในพัฒนาการของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่อยู่ในช่วงฝึกหัดด้วย ว่าช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาแห่งการเริ่มต้นของการปฏิบัติงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นช่วงที่เชื่อมต่อระหว่างการเรียนรู้ภาคทฤษฎีในชั้นเรียน ไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริง ทั้งในแง่ของการทำความเข้าใจการทำงานการเรียนการวัดผล การให้บริการกับผู้มาปรึกษา การเรียนรู้วิชาชีพ ระบบในการทำงาน การทำความเข้าใจความซับซ้อนและเงื่อนไขของชีวิตหรือเรื่องราวของมนุษย์ ที่บางครั้งไม่ได้เป็นเหตุเป็นผลที่ตรงไปตรงมา การนำเอาเรื่องราวที่ได้รับฟังมาเชื่อมโยงทำความเข้าใจในกรอบของทฤษฎีทางจิตวิทยา รวมถึงการเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์และสร้างสัมพันธภาพในการให้บริการปรึกษาที่เหมาะสม และส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิดความรู้สึกของผู้มาปรึกษา สิ่งเหล่านี้เป็นบทบาทหน้าที่ใหม่ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องเรียนรู้เพิ่มเติม นอกเหนือจากการเรียน

ตามหลักสูตร ในระยะนี้จึงเป็นช่วงเวลาของการปรับตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เป็นช่วงเวลาที่ทำทนายสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาในการรักษาสมดุลและผลานระหว่าง การเป็นตนเอง (personal self) และตัวตนทางวิชาชีพ (professional self) และเป็น ช่วงแรกที่นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องประสบกับความแตกต่างระหว่าง ความคาดหวัง และความจริงที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติงาน กล่าวคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมักมีความ คาดหวังว่าตนจะสามารถเอื้อให้เกิดการพัฒนา และการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีให้กับผู้มา ปรึกษา หรือคาดหวังว่าตนจะต้องตัดสินใจในการวางทิศทางในการปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง โดยเชื่อว่าเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองตามภาพที่ตนคาดหวัง แต่ในความเป็นจริง สิ่ง ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดต้องเผชิญนั้นเป็นสิ่งที่ยากจะคาดเดา และอาจไม่เป็นไปตามกรอบ ทฤษฎีที่อยู่ในตำราเรียน อันเป็นลักษณะเฉพาะของงานด้านการปรึกษาที่มีความคลุมเครือ ไม่มี เกณฑ์ที่ชัดเจน

ช่วงเวลาของการฝึกนี้จึงเป็นเวลาที่เหนื่อยยาก สำหรับนักจิตวิทยาฝึกหัดที่ต้อง ประสบกับความไม่ชัดเจนในการปฏิบัติงาน ความตื่นเต้น ความลังเลใจในการกำหนดทิศทาง ในการให้บริการ ความกังวลต่อเรื่องราว และท่าทีของผู้มาปรึกษา รวมถึงความรู้สึกหวั่นการ ประเมินจากผู้ให้การนิเทศ และความพยายามที่จะปฏิบัติหน้าที่ให้ได้ตามภาพที่ตนคาดหวัง ความกดดันและความรู้สึกที่ว่าตนเองไม่มีความสามารถ ทำให้บุคคลในระยะนี้พยายามทำ หน้าที่ของตนเอง โดยหลีกเลี่ยงความผิดพลาดและพยายามปฏิบัติงานให้ดียิ่งขึ้น เกิดความ กัดดันเพื่อให้งานสมบูรณ์แบบ ทำให้ขาดการผ่อนคลายและไม่เป็นธรรมชาติในการปฏิบัติงาน เกิดความคิดว่าตนไม่มีความสามารถเพียงพอในการปฏิบัติงาน รู้สึกกดดันในการที่จะพัฒนา ตนเองไปยังระดับความสามารถที่ตนเองต้องการ ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าและท้อถอยใน การปฏิบัติงานได้ ซึ่งภาวะความเครียดเหล่านี้เป็นสิ่งที่รบกวนใจของผู้ให้บริการ เมื่อผู้ ให้บริการมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับที่ต่ำ ก็จะส่งผลให้การปฏิบัติงานทำได้ ไม่ดี และส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดพยายามที่จะดิ้นรนออกจากอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ด้วยเหตุนี้ความเข้าใจของผู้ให้การนิเทศ จึงมีความสำคัญในการช่วยให้ผู้ให้การนิเทศ เข้าใจในประสบการณ์ของผู้รับการนิเทศ สามารถสร้างบรรยากาศที่แสดงออกถึงความเข้าใจ

และเอื้อให้ผู้รับการนิเทศเกิดความเข้าใจในพัฒนาการทางวิชาชีพ และเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ และลองผิดลองถูกในช่วงเริ่มต้นบทเส้นทางวิชาชีพ และการที่ผู้ให้การนิเทศแสดงออกถึงความเข้าใจ ในภาวะที่ผู้รับการนิเทศกำลังประสบอยู่ ช่วยลดความโดดเดี่ยวในการเผชิญหน้ากับ ปัญหา ลดความกดดันจากการประเมิน อันเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ และบรรยากาศที่ดีในการนิเทศตามแนวการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ด้วย

1.2. บทบาท และสัมพันธภาพในการนิเทศ

ในการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ผู้ให้การนิเทศมีบทบาทเป็นผู้ช่วยขยายประสบการณ์ของผู้เข้ารับการนิเทศ เอื้อให้ผู้เข้ารับการนิเทศกลับมาสังเกต และรับรู้ตัวเอง ชวนสำรวจกระบวนการทำงาน กระบวนการคิด ความรู้สึกของผู้เข้ารับการนิเทศ เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการเรียนรู้และการพัฒนาความเข้าใจในตนเอง เอื้อให้ผู้รับการนิเทศตระหนักถึงความคาดหวังที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความรู้สึกกังวลใจ ความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเมื่อนึกถึงการปฏิบัติงานของตนเอง

บทบาทของผู้ให้การนิเทศตามแนวทางการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้จึงเปรียบเสมือนเพื่อนร่วมสำรวจ ที่ให้ความใกล้ชิดอย่างเหมาะสม แสดงออกถึงท่าทีที่พร้อมรับฟัง และเปิดโอกาสให้ผู้รับการนิเทศได้อธิบายความคิด ความรู้สึก หรือเหตุผลในการทำงานของตนผ่านการสำรวจประสบการณ์ ภายใต้การสร้างบรรยากาศที่มีความอบอุ่น ให้ความรู้สึกสบายใจ ปลอดภัย แสดงออกถึงความเข้าใจ ให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้การนิเทศและผู้รับการนิเทศ และระหว่างกลุ่มผู้รับการนิเทศด้วยกัน แสดงถึงการยอมรับข้อผิดพลาดในการทำงาน ผ่านการสื่อสาร ทั้งที่เป็นภาษา และอวัจนภาษา ถ้อยคำ น้ำเสียง ท่าทาง วิธีการตั้งคำถาม วิธีการสะท้อน การกระตุ้น กระบวนการคิด ผ่านการรับฟังอย่างเข้าใจ ด้วยท่าทีที่ยอมรับและให้การสนับสนุน แสดงออกถึงความตั้งใจของผู้ให้การนิเทศที่จะทำความเข้าใจในตัวตนของผู้รับการนิเทศอย่างแท้จริง เพราะความเข้าใจ และการยอมรับจากผู้ให้การนิเทศ เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของผู้รับการนิเทศที่จะยอมรับตนเองได้อย่างเต็มที่

บทบาทของผู้ให้การนิเทศในแนวทางการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้ จำเป็นต้องอาศัยการสร้างสัมพันธภาพอันดีให้เกิดขึ้นระหว่างผู้ให้การนิเทศและผู้รับการนิเทศ ทั้งนี้เพื่อสร้างความรู้สึกสบายใจให้กับผู้รับการนิเทศ ที่จะสำรวจประสบการณ์ของตนเอง และทำให้ผู้รับการนิเทศรู้สึกไว้วางใจที่จะเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ กล่าวที่สำรวจตนเองตรงไปตรงมา ไม่ปกปิด รู้สึกสบายใจที่จะเล่าเรื่องราวการทำงานหรือเปิดเผยความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา โดยไม่กังวลว่าจะถูกประเมินหรือตัดสินจากผู้ให้การนิเทศ และใช้พื้นที่ในการนิเทศนั้นในการสำรวจและพัฒนาตนเองรอบด้านอย่างมีสติและเต็มศักยภาพ นำไปสู่การตระหนักรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเองทั้งในการทำงานและการใช้ชีวิต ค่อย ๆ เห็น และตระหนักถึงความสามารถ เกิดมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง รู้จักตนเอง ลดการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน ๆ หรือรุ่นพี่ และค่อย ๆ ยอมรับกับข้อบกพร่องในการทำงาน ลดการตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอีกด้วยแสดงออกถึงความเข้าอกเข้าใจในตัวผู้รับการนิเทศที่อยู่ในช่วงเวลาของการฝึกฝน

ด้วยเหตุนี้ผู้ให้การนิเทศจึงพึงตระหนักถึงความสำคัญของบทบาท และสัมพันธภาพในการนิเทศตามแนวทางการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ที่จะช่วยเอื้อให้มีบรรยากาศในการนิเทศที่เปิดกว้าง ยอมรับ และปลอดภัย เอื้อให้เกิดการสำรวจตนเองอย่างตรงไปตรงมา ผ่านการสร้างสัมพันธภาพอันดี และให้การสนับสนุนทางด้านจิตใจทั้งในการส่งเสริมให้มีกำลังใจในการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติงาน และการก้าวข้ามช่วงเวลาแห่งการปรับตัวในการอยู่กับความคาดหวังในการทำงานจิตวิทยาการปรึกษาดด้วยความเข้าใจ

1.3. จุดมุ่งหมายในการนิเทศ

ในการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการพัฒนาตัวตนภายใน และสนับสนุนทางใจในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ควบคู่กันกับการพัฒนาทางด้านทักษะวิชาชีพ การนิเทศในรูปแบบนี้มีจุดมุ่งหมายในการสำรวจประสบการณ์ ให้ความสำคัญกับการรับรู้ตนเองของผู้รับการนิเทศมากกว่าประเมินทักษะหรือการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ดังนั้นการทำงานของผู้ให้การนิเทศจึงมุ่งให้ความสนใจที่ประสบการณ์ และกระบวนการภายใน ทั้งความคิด

อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการนิเทศทั้งประสบการณ์ในการทำงาน และประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน

ด้วยเหตุนี้แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 นี้ จึงเป็นไปเพื่อขยายประสบการณ์ของผู้เข้ารับการนิเทศ เพื่อทำความเข้าใจตัวผู้รับการนิเทศอย่างเปิดกว้าง ส่งเสริมความกล้าที่จะพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา ไม่เฉไฉ หรือเลี่ยงความรู้สึก แต่กล้าที่จะสำรวจตนเองรอบด้านอย่างมีสติ นำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง โดยเอื้อให้เกิดการบูรณาการ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 มาพิจารณาร่วมกับประสบการณ์ตรงของตนเองที่ผู้รับการนิเทศได้สำรวจ และส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้ขยายความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นไปใช้ในชีวิตการทำงาน และชีวิตประจำวัน

2. ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4

การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 เป็นการนำแนวคิดพรหมวิหาร 4 เข้ามาผสมผสานกับกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเกิดทักษะที่กว้างขวางในการมองมนุษย์และทักษะในการให้บริการปรึกษา อันเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สามารถเสริมสร้างให้เกิดขึ้นได้ในตัวตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาปรึกษา ผ่านการฝึกฝน ตระหนักรู้ในตนเองอย่างทอ่งแท้ นำมาสู่การขัดเกลาจิตใจให้ปราศจากอคติ นำมาสู่สันติสุขในใจ เกิดความพร้อมในการที่จะเปิดรับประสบการณ์ในการเรียนรู้ และการพัฒนาตนทั้งในฐานะของตัวตนทางวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาและในฐานะของการเรียนรู้โลกและชีวิต ทั้งนี้ผู้วิจัยเชื่อว่าภาวะพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทุกคนเคยสัมผัสหรือมีอยู่แล้วในตัว อาจเป็นภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้เกิดกับผู้อื่น หรือภาวะที่เกิดกับตนเอง เพียงแต่ในช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์นั้น เป็นช่วงเวลาที่นักจิตวิทยาการปรึกษามักมีความรู้สึกกังวล และเกิดความรู้สึกหัวน้ไหลไปกับท่าที หรือเรื่องราวของผู้รับบริการ เต็มไปด้วยความคาดหวังว่าจะสามารถช่วยให้ผู้มาปรึกษาก้าวพ้นจากความทุกข์ภายในใจได้ โดยเชื่อว่าการที่ผู้มาปรึกษา รู้สึกคลายจากความทุกข์ เป็นเครื่องยืนยันความสามารถของตน ด้วยความเข้าใจเช่นนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจึงมุ่งความสนใจไปยังการจัดการความไม่สบายใจจากภายนอก ด้วยความคาดหวังที่จะควบคุมสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นอย่างใจ เมื่อตกอยู่ในสภาวะใจเช่นนี้ ภาวะเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อาจปรากฏขึ้นได้ยาก หรือ

หากปรากฏขึ้นก็เป็นสภาวะใจที่เจือด้วยความปรารถนา ความบีบคั้นที่จะให้เป็นอย่างใจตน ด้วยเหตุนี้ การนำแนวทางการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในการนิเทศ ผู้ให้การนิเทศ จำเป็นต้องมีความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ทั้งนี้เนื่องจากแนวคิดพรหมวิหาร 4 นี้ แม้ดูเรียบง่ายแต่มีความลึกซึ้ง ละเอียดย่อน เพราะเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสภาวะใจ อารมณ์มีการ กระเพื่อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้การฝึกพรหมวิหารหากผู้ให้การนิเทศเข้าใจไม่ถูกต้อง หรือไม่ ศึกษาให้ชัดเจนแล้ว ก็ง่ายต่อการที่จะเข้าใจคลาดเคลื่อน และนำไปสู่การปฏิบัติที่นำมาซึ่งความทุกข์ ความขุ่นเคืองใจ แทนที่จะเกิดความสุขสงบแล้ว ย่อมเกิดความเข้าใจผิด และไม่นำมาซึ่งสภาวะใจที่สงบ และเป็นสุขอย่างที่มีภาวะพรหมวิหาร 4 สภาวะใจที่มีความใกล้เคียงกับหลักธรรมในพรหมวิหาร 4 ซึ่งหากไม่สังเกตอย่างถี่ถ้วนก็จะนำไปสู่ความทุกข์ในใจ สภาวะเช่นนี้เรียกว่าข้าศึกใกล้ คือ ใกล้เคียง ง่ายต่อสภาวะใจจะเปลี่ยนจากความยินดี เป็นสุข สงบหรือเฉย ๆ ไปสู่ความรู้สึกขุ่นมัว โกรธเคือง ขัดใจ อันเกิดจากการไม่ได้รับในสิ่งที่ตนปรารถนา และอาจนำไปสู่ภาวะตรงข้ามกับพรหมวิหาร หรือที่เรียกว่าข้าศึกไกล คือสภาวะใจที่เป็นด้านตรงข้าม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552; พระพุทธโฆษาจารย์, 2555) เพื่อให้การบ่มเพาะสภาวะใจแห่งพรหมวิหาร 4 ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยได้ นำเอาสภาวะดังกล่าวเข้ามาร่วมพิจารณา พร้อมทั้งยกตัวอย่างในชีวิตประจำวัน และตัวอย่างภาวะที่ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดอาจต้องเผชิญเพื่อให้เกิดความชัดเจนในธรรมข้อนั้น ๆ มากยิ่งขึ้น ดังนี้

2.1 ภาวะเมตตา

เมตตา คือภาวะของจิตที่มีความรัก มีเยื่อใยไมตรี คิดเกื้อกูล ปรารถนาให้เป็นสุข นับเป็นภาวะธรรมดาที่บุคคลมีต่อตนเองและคนที่รัก มีอาการแสดงออกด้วยสีหน้าที่สงบเข้ม ชื่น ปราศจากความมั่งร้าย มีใจที่เป็นสุขสงบ (สมเด็จพระญาณสังวร, 2520) อย่างไรก็ตามในการดำเนินชีวิต เรามักพบว่าหลายครั้งที่เราเกิดความรู้สึกเมตตาความปรารถนาดี ปรารถนาให้ตนเอง หรือผู้อื่นเป็นสุขนั้น กลับนำมาซึ่งความร้อนใจ กระวนกระวายใจ ทั้งนี้เนื่องจากภาวะเมตตาที่เกิดขึ้น เป็นเมตตาที่เจือด้วยราคะ หรือความปรารถนาให้ได้อย่างใจตน

สาเหตุที่เมตตา ถูกเจือหรือแปรเปลี่ยนไปเป็นราคะ หรือความปรารถนาให้ได้อย่างใจตน ได้โดยง่ายนั้น เป็นเพราะมีส่วนที่ใกล้เคียงกัน นั่นคือการมองว่ามุ่งประโยชน์เหมือนกัน แตกต่างกันที่ เมตตาที่ประกอบด้วยปัญญาจะปรารถนาสุขประโยชน์ที่จริงแท้ สุขที่ยั่งยืน

ไม่เป็นไปด้วยความรื่นเริง เป็นสุขเป็นประโยชน์ตามเงื่อนไขปัจจัยของสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ในขณะที่เมตตาที่เจือด้วยราคะนั้น แม้จะยังเป็นความปรารถนาให้เกิดประโยชน์สุข แต่อาจแปรเปลี่ยนเป็นความปรารถนาอยากให้อายุอย่างใจตน โดยประโยชน์สุขที่ปรารถนานั้น เป็นความอยากที่มุ่งให้ตนสมใจ หากผู้ฝึกไม่เท่าทันแล้วอาจชักนำซึ่งศัตรูไกล นั่นคือความพยายาม คำว่าพยายามนี้ สมเด็จพระญาณสังวรได้ขยายความเพิ่มเติมว่ามีความหมายตั้งแต่เบาบาง ได้แก่ ความขัดอกขัดใจ กระทบกระทั่งจากการประสบกับอารมณ์ที่ไม่เป็นอย่างไร ความอึดอัดคับข้องใจ ไม่ปรารถนา นำไปสู่ความโกรธ

ตัวอย่างในชีวิตเช่น การปฏิบัติงานบริการนักเรียน นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้เจริญเมตตา ย่อมมีความปรารถนาดีกับผู้มาปรึกษา ปรารถนาให้ผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจ ตระหนักรู้ในตนเอง มีความสุขในชีวิต หากเมตตาของนักจิตวิทยาการปรึกษานี้เจือด้วยความสเนหา ก็อาจนำไปสู่ความรักใคร่ เอ็นดู คิดปรารถนาครอบครอง นำไปสู่การประพฤติที่ผิดจรรยาบรรณ และไม่เอื้อประโยชน์ที่แท้กับผู้มาปรึกษา หรืออีกแง่หนึ่งหากความปรารถนาดีของนักจิตวิทยา เจือด้วยราคะ ความปรารถนาที่บีบคั้น อยากจะให้ผู้มาปรึกษามีความสุขอย่างใจตน ก็ย่อมพยายามที่จะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาคิดเห็นอย่างใจตน เพราะเข้าใจว่านั่นคือความสุขที่ผู้มาปรึกษาควรจะเป็น และเมื่อผู้มาปรึกษาไม่คิด เข้าใจหรือเห็นอย่างนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาปรารถนา ก็จะนำมาสู่ความขุ่นข้องหมองใจ ความอึดอัดคับใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา และอาจนำมาสู่ความขุ่นเคืองต่อผู้มาปรึกษาได้ ซึ่งภาวะความขุ่นเคืองนี้จะเข้าศึกษาที่ไม้อาจทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีเมตตาแก่ผู้มาปรึกษา

นอกจากนี้ในฐานะของผู้ฝึกจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติจำเป็นต้องเจริญเมตตาแก่ตนเองด้วย กล่าวคือต้องมีใจที่ปรารถนาดี อยากทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตน โดยแท้ ในที่นี้อาจเป็นความปรารถนาให้ตนมีความก้าวหน้าในการศึกษา หาความรู้ และพัฒนาตนในการให้บริการ เป็นความปรารถนาให้ตนก้าวหน้าตามเหตุปัจจัย มิใช่เป็นไปเพื่อสนองความต้องการ หรือความคาดหวังที่มาจากใจที่กอดตันบีบคั้น ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่าง การฝึกหัดปฏิบัติงานให้บริการ เป็นความกอดตัน ความคาดหวังที่จะให้ตนปฏิบัติงานได้ดี ได้สมบูรณ์โดยมีเกณฑ์ในใจ ภาวะเช่นนี้ไม้อาจถือว่าเป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ หากแต่เจือด้วยความปรารถนาให้ตนเป็นดังใจตน ไม่ใช่การอยู่กับตนเองด้วยเมตตาในทุกขณะ หากแต่มีการ

ประเมิน เมื่อเห็นว่าตนไม่สามารถทำอย่างที่ต้องการได้ ก็เกิดความขุ่นเคือง คาคัดค้าน กัดดัน ตน ภายในใจก็ขุ่นมัว อยู่กับความความอยากของตน นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ตกอยู่ในภาวะ เช่นนี้จะไม่อาจได้ยินเสียงของผู้มาปรึกษาได้อย่างเต็มที่ เพราะเสียงที่ชัดเจนที่สุด คือความปรารถนาให้เป็นดังใจตน ในทางกลับกันหากนักจิตวิทยาการปรึกษามีเมตตาต่อตนเองแล้ว ย่อมอยู่กับตนเองด้วยใจที่สงบ ในกระบวนการฝึก หรือทำงานก็สามารถอยู่อย่างเข้าใจ ไม่เร่งเร้า ความคาดหวังก็จะไม่เข้ามาบงกการอยู่กับผู้มาปรึกษาทำให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถอยู่กับผู้มาปรึกษาได้อย่างเต็มที่ และอยู่กับตนด้วยใจที่สงบ

ในการบ่มเพาะภาวะเมตตาให้เกิดขึ้นในผู้รับการนิเทศนั้น ผู้ให้การนิเทศอาจทำได้ โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะเมตตา ผ่านการฝึกให้รับการนิเทศ กลับมาตระหนักถึงตนเอง ด้วยความรู้สึกที่อ่อนน้อม อ่อนโยน กลับมาให้พื้นที่กับตนเองมากขึ้น โดยไม่เบียดเบียน หรือพยายามกดดันตนเอง เพื่อที่จะตอบสนองความคาดหวัง หรือความต้องการของตนเอง แต่กลับมารัก และดูแลตัวเองมากขึ้น เช่นที่ทำต่อผู้อื่น โดยเข้าใจว่าความรัก และความปรารถนาดีต่อตนเองที่เกิดขึ้นนี้ เป็นไปด้วยความเข้าใจในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น ไม่ใช่การตามใจ ตามความต้องการของตนเอง แต่เป็นการทำสิ่งต่าง ๆ ตามความต้องการด้วยความเข้าใจ และไม่เบียดเบียนตนเอง

2.2 ภาวะกรุณา

กรุณา คือ ภาวะของจิตที่หวั่นไหวเนื่องจากการรับรู้ถึงความทุกข์ เกิดความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ ปลดเปลื้องทุกข์ให้หมดไป ด้วยใจยินดีที่จะช่วยเหลือ นับเป็นภาวะธรรมดาที่บุคคลมีต่อตนเองและคนที่ตนรัก มีอาการ คือไม่นิ่งดูตาย เกิดความขวนขวายที่จะช่วยเหลือ โดยไม่คิดเบียดเบียนซ้ำเติม (สมเด็จพระญาณสังวร, 2520)

ในการดำเนินชีวิต หากพิจารณาให้ดีจะพบว่าบางครั้งความกรุณานั้นนำมาสู่ความทุกข์ใจ บีบคั้นอยากให้ตน หรือคนที่รักพ้นทุกข์ นั้นแสดงว่าความกรุณาที่เกิดขึ้น เกิดบุคคลได้รับรู้ถึงความทุกข์ ความลำบากที่ขึ้น โดยขาดความเข้าใจในชีวิตเป็นตัวกำกับ ทำให้เกิดความอึดอัดขัดใจ ไม่ต้องการที่จะเห็นความทุกข์นั้น เกิดความเศร้าโศกเสียใจ สิ้นไหวไปกับความทุกข์นั้น จนไม่สามารถอยู่กับความทุกข์ได้ด้วยใจที่สงบ การที่บุคคลไม่สามารถอยู่

ร่วมกับความทุกข์ได้ ทำให้เราพยายามที่จะพ้นจากความทุกข์ ด้วยความร้อใจ มีความคิด เบียดเบียนตน หรือผู้อื่นเพื่อให้พ้นจากทุกข์นั้น ทั้งนี้เกิดจากภาวะใจที่คับแคบ มุ่งต้องการ เพียงเพื่อให้ตน และผู้เป็นที่รักพ้นจากความทุกข์ โดยละเลยว่าผู้อื่นก็มีทุกข์และปรารถนาที่จะ พ้นทุกข์เช่นเดียวกัน การพ้นทุกข์ในลักษณะนี้เป็นการพ้นจากภาวะทุกข์หนึ่งไปสู่การสร้าง ทุกข์ใหม่ ไม่ใช่การพ้นจากทุกข์ที่แท้

ในการปฏิบัติงาน นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องรับรู้ถึงความเศร้าหมอง ความทุกข์ และความยากลำบากที่ผู้มาปรึกษาต้องเผชิญ การรับฟังและอยู่กับผู้มาปรึกษาย่อมก่อให้เกิด ความเข้าใจ และความปรารถนาที่จะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาผ่อนคลายจากความทุกข์นั้น ด้วยใจที่กรุณา หากแต่ความกรุณาที่เจือด้วยปรารถนาหรือความต้องการ อาจทำให้เกิดความ เศร้าหมอง จนไม่อาจอยู่กับผู้มาปรึกษาด้วยใจที่สงบได้ และหากทุกข์นั้นไม่สามารถปลดเปลื้อง หรือเบาบางไป พร้อมกับถูกเร่งเร้าด้วยความทุกข์ ความกรุณานี้ อาจถูกแทนที่ด้วยความ เบียดเบียน เอนเอียง ชัดใจ ต่ำหนิบุคคลแวดล้อม หรือเหตุปัจจัยอื่นของผู้มาปรึกษาที่มีส่วน ให้ผู้มาปรึกษาเป็นทุกข์ นำไปสู่การมุ่งแก้ปัญหาก็ปัจจัยแวดล้อมแทนที่จะเอื้อให้ผู้มาปรึกษา ได้สำรวจ และจัดการใจตนเอง

ในฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเองนั้น การเจริญความกรุณาต่อตนเอง นั้นก็มีความสำคัญมาก ทั้งนี้เนื่องจากการบริการปรึกษานั้น ตัวตนของนักจิตวิทยาการ ปรึกษา ถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดความชัดเจนในเรื่องราวของตน การบริการปรึกษานั้น เป็นงานที่ต้องรับฟัง และสัมผัสกับความทุกข์ของผู้มาปรึกษา เป็น ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความทุกข์ ทั้งทุกข์อันเกิดจากการเข้าไปรับรู้ เรื่องราวความทุกข์หรือเรื่องราวที่สะเทือนใจ และทุกข์อันเกิดจากความปรารถนาที่จะ ช่วยเหลือให้ผู้มาปรึกษาปลดปล่อยจากความทุกข์เหล่านั้น แต่ไม่สามารถทำได้อย่างที่ใจ ปรารถนา เกิดเป็นความรู้สึกเศร้าหมอง เสียใจที่ไม่สามารถช่วยผู้มาปรึกษาได้ อาจนำมาสู่ การเบียดเบียนตนเอง ต่ำหนิในข้อบกพร่องของตนเอง เกิดความกดดันบีบคั้นใจ ไม่ สามารถอยู่กับภาวะนั้นได้อย่างสงบ นอกจากนี้อาจนำไปสู่การเบียดเบียนผู้มาปรึกษาด้วย กล่าวคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจเกิดความรู้สึกขัดอกขัดใจ และพยายามอย่างยิ่งที่ให้ผู้มา ปรึกษารู้สึกดี จนไม่สามารถอยู่กับผู้มาปรึกษาได้อย่างเต็มที่ การปฏิบัติงานจึงไม่ได้เป็นไป

เพียงเพื่อจะเกื้อกูล แต่เป็นไปเพื่อให้ตนรู้สึกสุขสบายใจว่าตนสามารถช่วยเหลือ สร้างความเลื่อมใส หรือให้บริการได้อย่างที่ตนปรารถนา อย่างนี้เป็นความปรารถนาที่ให้ตนพ้นทุกข์ที่เจือไปด้วยความเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ในทางกลับกันหากผู้เจริญกรรมาเห็นชัดเจนในความทุกข์ แล้วยอมไม่ปรารถนาให้ตนคลายจากความทุกข์ด้วยใจที่บีบคั้นเร่งเร้า แต่จะกรุณาต่อตนเอง ยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งที่มีความทุกข์ และปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ลดการคาดคั้นกดดันตน แต่พิจารณาข้อบกพร่องนั้นอย่างถ่องแท้ นำมาสู่การปรับปรุงแก้ไขด้วยใจที่สงบ โดยมีได้ตำหนิตนเอง ทำให้ความขัดข้องขัดใจเหล่านั้นไม่เข้ามารบกวนการอยู่กับผู้มาปรึกษา และเรียนรู้และพัฒนาข้อบกพร่องนั้นด้วยใจที่เป็นสุข จะเห็นได้ว่าความกรุณาที่แท้นั้นต้องมาพร้อมกับสติปัญญา และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต

ในการบ่มเพาะภาวะกรุณาให้เกิดขึ้นในผู้รับการนิเทศนั้น ผู้ให้การนิเทศอาจทำได้โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะกรุณา ผ่านการกลับมาตระหนักความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้นว่าตนนั้นมีส่วนที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ สัมผัสกับความทุกข์ ความไม่สบายใจของตน เกิดเป็นมุมมองใหม่ในการมองความทุกข์ กล่าวคือแต่เดิมบุคคลมักมองความรู้สึกทุกข์ รู้สึกไม่สบายใจ ด้วยความรู้สึกไม่พอใจ ไม่ปรารถนาที่จะรู้สึกทุกข์ และพยายามอย่างยิ่งที่จะหลีกเลี่ยงความทุกข์เหล่านั้น โดยการพยายามอย่างยิ่งที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเอง ด้วยการเบียดเบียน บีบคั้นตนเอง เมื่อตระหนักถึงความคาดคั้นกดดันที่มีต่อตนเอง ประกอบกับผู้ให้การนิเทศส่งเสริมให้เกิดมีความเข้าใจในภาวะพรหมวิหาร ก็ทำให้กลับมาอยู่กับความทุกข์ด้วยความเข้าใจ ยอมรับให้ความไม่สบายใจ ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้นได้ โดยไม่กลับมาตำหนิ หรือบีบคั้นตนเอง ด้วยความเข้าใจแล้วว่าทำที่ดังกล่าว ไม่เอื้อให้ตนคลายจากความทุกข์ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลกลับมาอยู่กับตนเองด้วยความโอบอ้อม และทะนุถนอมตนเองมากขึ้น

2.3 ภาวะมุทิตา

มุทิตา คือภาวะของจิตที่ยินดีต่อความสุข ความสำเร็จ (สมเด็จพระญาณสังวร, 2520) ความสุขในที่นี้เป็นสุขที่ควรเสพ เป็นสุขอันเกิดจากคุณงามความดี (พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 พฤศจิกายน 2559) มุทิตา จึงเป็นธรรมที่เกื้อกูล

และขยายใจที่แคบยินดีแต่กับตน หรือพวกพ้องของตน ไปสู่ความยินดีกับผู้อื่น ไม่เกิดความริษยา รวมไปถึงความไม่ยินดียินร้ายหรือเพิกเฉยในคุณงามความดี ความเจริญของตนเอง และผู้อื่น

ในการดำเนินชีวิต หากพิจารณาให้ดีจะพบว่าบางครั้งภาวะมูทิตา หรือความยินดีนั้น อีกความหมายหนึ่ง นั้นคือความยินดีกับตนเอง เมื่อตนเองได้ดีมีความสุข ภาวะมูทิตานี้ไม่ว่าบุคคล จะมีให้กับตนเอง หรือผู้อื่นล้วนนำมาซึ่งความสงบเย็นในใจของตนเองก่อนในเบื้องต้น เกิดปัญญาเห็นถึงความตึงตังนั้น เพิ่มพูนโอกาสที่จะประพฤติปฏิบัติรักษาซึ่งความดีนั้นไว้ และส่งความสงบเย็นนั้นไปยังผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง ในขณะที่เดียวกันภาวะมูทิตา อาจแปรเปลี่ยนไปได้ หากไม่เท่าทัน กล่าวคือ ในขณะที่พลอยยินดีต่อความสำเร็จ ความเจริญนั้น ก็เกิดความปรารถนาที่จะร่ำรวย หรือสนุกสนานยินดีว่าตนพลอยได้ดี ส่วนนี้ได้ขยับจากมูทิตาที่ยินดีในความตึงตัง มาเป็น โสมนัส อันเกิดจากความปรารถนาที่มุ่งมาตอบสนองความต้องการของตนแล้ว ส่งผลให้คนติดกับความสุข ความสำเร็จ ในทางกลับกันหากบุคคลไม่มีมูทิตาแล้ว ย่อมเกิดความริษยา หรือเพิกเฉยในความเจริญก้าวหน้าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น นำมาสู่ความร่ำรวยรุ่มกุ่มใจด้วยความริษยา หรือความไม่พอใจนั้น

ในการให้บริการการศึกษานั้น สัมพันธภาพในการให้บริการเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะเอื้อให้เกิดความเข้าใจ และเอื้อให้กระบวนการศึกษาเป็นไปอย่างราบรื่น นักจิตวิทยาการศึกษาเองต่างมีความมุ่งหวังที่จะเอื้อให้ผู้มาศึกษาเกิดความสบายใจ และเมื่อผู้มาศึกษาเกิดความสบายใจ ผ่อนคลายจากความทุกข์ นักจิตวิทยาการศึกษาเองก็พลอยยินดีกับการก้าวล่วงทุกข์นั้นด้วย แสดงความยินดีในความตึงตัง ในการยกระดับจิตใจของเขา เกิดเป็นพลังในผู้มาศึกษาเกิดมูทิตา ยินดีในตน อย่างไรก็ตามหากไม่เท่าทัน ภาวะมูทิตา อาจแปรเปลี่ยนเป็นโสมนัส คือ ความระแวง ยินดี และพลอยคิดว่านี่เป็นความสำเร็จของตน ติดอยู่กับความสุขนั้น พลอยคิดว่าตนจะได้ดีหรือได้ประโยชน์จากการให้บริการ อย่างชัดเจนที่สุดก็เป็นสินจ้าง ค่าขึ้นชม ที่นอกเหนือจากที่ควรจะได้รับ

ในฐานะของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดเองนั้น การเจริญมูทิตาก็มีความสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากในการปฏิบัติหน้าที่หากบุคคลไม่เห็น ละเลย หรือเพิกเฉยในความสุขอันเกิดจากความดีที่ตนได้ทำแล้ว ย่อมไม่ส่งเสริมการกระทำอันดีนั้นให้เกิดขึ้นในใจ เช่นหาก

นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมุ่งไปเพียงส่วนที่ตนรู้สึกบกพร่อง โดยไม่ทันได้พิจารณาการทำงานของตนอย่างตรงไปตรงมา จิตไม่เกิดความยินดี ไม่มีความสุขก็นำมาซึ่งความท้อถอยเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติหน้าที่ อาจนำตนไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เกิดความรู้สึกไม่พอใจเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี หรือได้ดีกว่าตน อันเป็นการปิดกั้นที่จะส่งเสริม หรือเรียนรู้ในคุณงามความดีของผู้อื่น

ในการบ่มเพาะภาวะมูทิตาให้เกิดขึ้นในผู้รับการนิเทศนั้น ผู้ให้การนิเทศอาจทำได้โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะมูทิตา ร่วมกับการฝึกให้ผู้รับการนิเทศกลับมาตระหนักถึงความตั้งใจของตนเอง และผู้อื่น กลับมาสำรวจตนเองตามความเป็นจริง และยินดีในสิ่งที่ตนมี มากกว่ามุ่งสนใจแต่เพียงจุดที่ตนยังขาด หรือบกพร่อง ยังทำได้ไม่ดี เป็นการขยายมุมมองใหม่ที่ผู้รับการนิเทศหันมารับรู้ตนเองในทุก ๆ ด้านตามความเป็นจริง หันมาชื่นชม และให้ความสนใจในสิ่งที่ตนทำได้ หรือความตั้งใจของตน มากกว่าที่จะทุ่มเทแรงและพลังที่มีไปกับความพยายามที่จะแก้ไขจุดบกพร่องนั้น ด้วยใจที่เร่งเร้า คัดค้านกดดัน และตำหนิตนเอง รวมไปถึงเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง ขยายจุดบกพร่องของตนเองมากขึ้น เกิดเป็นความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง เห็นตนเองในด้านที่ยังไม่เป็นอย่างใจเพียงด้านเดียว แต่เมื่อผู้รับการนิเทศได้กลับมาสังเกต ตระหนักถึงความทุกข์เหล่านั้นด้วยความเข้าใจ ก็ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหันกลับมามองตนเองในทุกแง่มุม เรียนรู้ที่จะชื่นชม และให้กำลังใจตนเอง รวมถึงผู้อื่น โดยไม่เอาความปรารถนา หรือความต้องการของตนมาเป็นเงื่อนไขเช่นแต่ก่อน ภาวะมูทิตาที่เกิดขึ้นนี้ จึงสามารถเกิดขึ้นได้ทันที โดยไม่ต้องรอผลลัพธ์ความสำเร็จ เสี่ยงจากภายนอก หรือต้องเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จนั้น ก็สามารถชื่นชมยินดีกับคุณงามความดีที่เกิดขึ้นได้

2.4 ภาวะอุเบกขา

อุเบกขา คือภาวะใจที่มีอาการเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในภาวะปกติ ประสบความสุขหรือมีทุกข์ ทั้งนี้เนื่องจากความเข้าใจในเบื้องต้นว่าทุกคนมีกรรมเป็นของของตน บุคคลจะประสบสุข หรืออ่อนคลายจากทุกข์ก็เพราะกรรม การกระทำของเขาเหล่านั้น ความเข้าใจนี้จะเอื้อให้บุคคลมีหลักธรรมสามข้อข้างต้นด้วยความเข้าใจ เป็นการวาง

เฉยได้ เพราะรู้ เพราะเข้าใจความเป็นไปแล้ว ทำให้เมื่อเห็นว่ายังไม่ถึงเวลาก็สามารถวางลงได้ คือ ไม่กระวนกระวายเร่งเร้าให้เป็นอย่างใจตน (สมเด็จพระญาณสังวร, 2520)

ภาวะจิตเป็นอุเบกขา เป็นภาวะที่เกิดขึ้นในเวลาปรกติ ไม่มีอะไรมากระทบที่ทำให้ ยินดี หรือเศร้าโศก แต่ภาวะเฉยที่เกิดขึ้นในเวลาปรกตินี้ อาจเป็นการเฉยที่เจือด้วยความไม่รู้ อันเป็นข้าศึกใกล้ กลายเป็น เฉยเมย เฉยโง่ ความเฉยในลักษณะนี้เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจะ แปรเปลี่ยนไปเป็นความยินดียินร้าย กลายเป็นการเปิดโอกาสให้ข้าศึกไกลอันได้แก่ ราคะ ความชอบใจ หรือปฏิเสธความขัดใจ เข้ามาช่วงชิงพื้นที่ความสงบในใจได้ อุเบกขาก็เป็นธรรม ที่มาเกื้อกูลใจให้บุคคลได้สงบอย่างมั่นคง ทั้งในยามที่ไม่มีสิ่งใดมากระทบหรือ มีสิ่งใดมา กระทบ ทั้งนี้เป็นความสงบได้ด้วยปัญญา

ในการปฏิบัติงานให้บริการการศึกษา ที่นักจิตวิทยาการศึกษาต้องมีความเข้าใจใน ภาวะอารมณ์ และการเคลื่อนไหวของสภาวะใจ นักจิตวิทยาการศึกษาจึงมีพื้นที่ให้ผู้มาปรึกษา ได้เรียนรู้กับสภาวะเหล่านั้นด้วยใจและทำที่ที่สงบ ไม่กระวนกระวาย หรือเร่งเร้าให้ผู้มา ปรึกษา ต้องคลายหรือเคลื่อนไหวไปในทิศทางที่ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ละเลย หรือเพิกเฉยต่อ ความรู้สึกของผู้มาปรึกษา แต่เป็นการเฝ้ามองดู ด้วยใจที่สงบด้วยความรู้ ความเข้าใจในเหตุอัน

ในฐานะของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดเองนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุเบกขา ทั้งนี้เนื่องจากในการปฏิบัติหน้าที่นั้นนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดอาจรับรู้ว่าจะตนเองยังปฏิบัติ หน้าที่ได้ไม่เป็นที่พอใจของตน นำมาสู่ความเร่งเร้าบีบคั้นอยากจะทำได้ดีเท่าที่ใจปรารถนา เมื่อเกิดภาวะใจที่ไม่สงบเช่นนี้แล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้า ท้อถอย ทั้งนี้เนื่องจาก บุคคลขาดความเข้าใจในความเป็นเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ หลงคิดว่าตนเองเป็นเหตุหลัก และสามารถควบคุมให้เป็นอย่างใจได้ เมื่อมีสิ่งที่ไม่ปรารถนามากระทบก็ทำให้ไม่สามารถวาง เฉยได้กระเพื่อมไปด้วยความเชื่อนั้น

ในการบ่มเพาะภาวะอุเบกขาให้เกิดขึ้นในผู้รับการนิเทศนั้น ผู้ให้การนิเทศอาจทำได้ โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะอุเบกขา ร่วมกับการสะท้อนให้ผู้รับการ นิเทศเห็นความเข้าใจในโลกและชีวิตที่เขามีต่อตนเอง และผู้อื่น เอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้ลอง อยู่กับเรื่องราว ความรู้สึกของตนเอง และคนรอบข้างได้ด้วยความสะดวก และเข้าใจ แสดงออก ถึงความเคารพ ให้พื้นที่ที่จะเติบโต ไม่เอาตนเข้าไปก้าวก่าย โดยชวนให้ผู้รับการนิเทศได้

ชัดเจนกับตนเองว่าตนได้ทำหน้าที่ที่ตนพึงทำอย่างเต็มกำลัง ในขณะที่ก็มีความเข้าใจที่จะให้เวลา และเหตุปัจจัยอื่นได้ดำเนินตามธรรมชาติ ผู้ให้การนิเทศอาจทำได้โดยการส่งเสริมให้ผู้รับการนิเทศกลับมาสังเกตภาวะที่ใจไม่สงบ ให้เห็นถึงความคิด ความต้องการที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความรู้สึกเหล่านั้น และนำเอาความเข้าใจที่ได้มาส่งเสริมให้เกิดภาวะอุเบกขา ชวนสังเกตภาวะที่ความรู้สึกเดือดเนื้อร้อนใจค่อย ๆ สงบลงด้วยความเข้าใจตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น เกิดความรู้สึกสงบ และสบายใจมากขึ้น

นอกเหนือจากความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ในเชิงของความหมาย และเนื้อหาทางทฤษฎีแล้ว กระบวนการหนึ่งที่สำคัญสำหรับผู้ให้การนิเทศในการเตรียมความพร้อมในการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 คือการที่ผู้ให้การนิเทศได้ฝึกที่จะกลับไปสัมผัสกับภาวะใจที่มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาในตนเองอีกครั้ง และค่อย ๆ เพิ่มพูน แนวคิดและมุมมองดังกล่าว ผ่านการคิดใคร่ครวญ พิจารณาอย่างแยบคาย เพื่อให้เข้าใจถึงภาวะใจที่เป็นพรหมวิหาร และสภาวะใจที่เข้ามารบกวนการเกิดพรหมวิหาร ความเข้าใจในการกระเพื่อมของสภาวะใจเช่นนี้จะช่วยให้ผู้ให้การนิเทศเกิดความเข้าใจในเชิงประสบการณ์ และสามารถที่จะน้อมนำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นถึงสุขอันเกิดจากพรหมวิหาร ผ่านการเป็นสภาวะแห่งพรหมวิหารให้แก่ผู้รับการนิเทศ และเอื้อโอกาสให้เขาได้เกิดมีภาวะพรหมวิหารที่ถูกต้อง ส่งเสริมให้เขาตระหนัก และเห็นภาวะของพรหมวิหาร 4 ของตน ได้สังเกตภาวะข้าศึกใกล้ ข้าศึกไกลที่เกิดขึ้นกับตัวเองในชีวิตประจำวัน ผ่านการส่งเสริมให้กลับมาพิจารณาทบทวน กลับมาอยู่กับเรื่องราวของตนเองอย่างเต็มที่ มีพื้นที่ที่เปิดกว้างสังเกตภาวะพรหมวิหารของตนเอง เมื่อให้บริการหรือทำความเข้าใจผู้รับบริการ และส่งเสริมให้นักจิตวิทยามีแนวทางในการพัฒนาภาวะพรหมวิหารให้เข้มแข็งมากขึ้น

3. แนวทางการนำการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในกระบวนการนิเทศ

กระบวนการทำงานของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาสภาวะใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เพื่อแก้กลเมื่อประสบปัญหา หรือส่งเสริมสภาวะใจที่เข้มแข็งให้มีอยู่ โดยสามารถระบุเนื้องานหลักในการนิเทศได้ดังนี้ (1) การสร้างสัมพันธภาพอันดี (2) การสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 และ (3) ส่งเสริมให้มีแนวทาง

ในการพัฒนาภาวะพรหมวิหาร 4 ให้เกิดขึ้นในการทำงาน การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 โดยมีการนิเทศ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 9 ชั่วโมง ในแต่ละครั้งของการนิเทศมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 32

แสดงรายละเอียดกิจกรรมระหว่างการนิเทศ ในระยะเวลา 6 สัปดาห์

ช่วงเวลา	รายละเอียดในการนิเทศ
ช่วงที่ 1	การเตรียมความพร้อมผู้รับการนิเทศก่อนเริ่มการนิเทศ
ช่วงที่ 2	การให้ความรู้และสภาวะใจที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 สัปดาห์ที่ 1 ให้ความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางวิชาชีพจิตวิทยาการศึกษา สัปดาห์ที่ 2 ให้ความรู้และสภาวะใจที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 : เมตตา สัปดาห์ที่ 3 ให้ความรู้และสภาวะใจที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 : กรุณา สัปดาห์ที่ 4 ให้ความรู้และสภาวะใจที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 : มุทิตา สัปดาห์ที่ 5 ให้ความรู้และสภาวะใจที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 : อุเบกขา สัปดาห์ที่ 6 ให้ความรู้และสภาวะใจที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 : อุเบกขา
ช่วงที่ 3	ช่วงการฝึกสติ และสำรวจความรู้สึกภายใน ช่วงฝึกประสบการณ์ ฝึกสติ และสำรวจความรู้สึกภายใน สำรวจความคิด ตามประเด็นที่ได้พูดคุยกันในแต่ละสัปดาห์ และสำรวจว่าความรู้สึกเหล่านั้นส่งผลต่อตัวเขาอย่างไรในบทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษา และส่งผลต่อความรู้สึกต่อท่าทีของเขาที่มีต่อผู้รับบริการอย่างไร
ช่วงที่ 4	ช่วงกิจกรรมที่เชื่อมโยงแนวคิดพรหมวิหาร 4 เข้าสู่การทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษา
ช่วงที่ 5	ช่วงแบ่งปันประสบการณ์ และสรุปการเรียนรู้

3.1 การเตรียมความพร้อมผู้รับการนิเทศก่อนเริ่มการนิเทศ มีวัตถุประสงค์

- (1) เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และให้ผู้รับการนิเทศ รับรู้ถึงอิสระในการบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง อย่างไม่ประหม่นหรือตัดสิน อันเป็นพื้นฐานของการยอมรับและไว้วางใจ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของสัมพันธภาพในกระบวนการนิเทศ (2) เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้บอกเล่าถึงสิ่งที่อยู่ในใจได้อย่างอิสระ ทั้งประสบการณ์ที่เป็นที่พอใจ และประสบการณ์ที่ยังคงติดค้าง

ในใจ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม และส่งเสริมให้ได้กลับมาสำรวจ และทบทวนตนเอง
(3) เพื่อทบทวนความเข้าใจจากกระบวนการเรียนรู้ในครั้งก่อน รวมถึงสำรวจปัญหาและอุปสรรคที่เจอในระหว่างการฝึกประสบการณ์

การเตรียมความพร้อมผู้รับการนิเทศก่อนเริ่มการนิเทศทำได้โดย ผู้ให้การนิเทศพูดคุย ไล่ถาม ความเป็นไปในระหว่างที่ผู้รับการนิเทศกลับไปฝึกประสบการณ์ด้วยคำถามปลายเปิด เช่น ‘สัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง’ ‘วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง’ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้บอกเล่าถึงสิ่งที่อยู่ในใจได้อย่างอิสระ ทั้งประสบการณ์ที่เป็นที่พอใจ และประสบการณ์ที่ยังคงติดค้างในใจ ภายหลังจากการพูดคุยในเบื้องต้นแล้ว ผู้ให้การนิเทศเอื้อให้ผู้รับการนิเทศ ทบทวนการเรียนรู้ และการนำแนวคิดพรหมวิหาร 4 ไปปรับใช้ในชีวิต และการทำงาน

3.2 การให้ความรู้และสภาวะใจที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุชิตา และอุเบกขา) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ในฐานะแนวคิด และการนำแนวคิดดังกล่าวมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบท มุ่งเน้นที่การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 เป็นหลัก โดยใช้วิธีการให้ความรู้ที่ผู้รับการนิเทศชวนคิด ชวนถาม ทำความเข้าใจในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 ทำได้โดย การถามถึงความเข้าใจที่ผู้รับการนิเทศมีอยู่ก่อน สภาวะใจที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 ที่เกิดขึ้นในชีวิตส่วนตัว และการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษา และเอื้อให้ผู้รับการนิเทศ เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในประเด็นที่อาจมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน โดยใช้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของผู้รับการนิเทศ มาใช้ในการทำความเข้าใจสภาวะแห่งพรหมวิหาร 4 ที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ในกระบวนการนี้มีความเฉพาะผู้ให้การนิเทศต้องมีความเข้าใจในพรหมวิหาร 4 อย่างชัดเจน กล่าวคือ ผ่านการฝึก และบ่มเพาะ การสังเกต ตระหนักถึงสภาวะพรหมวิหาร 4 สามารถแยกแยะสภาวะพรหมวิหาร 4 ที่แท้ และ ซึ่ง พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2555) ได้กล่าวถึง ในประเด็นดังกล่าว ตามหลักแนวคิดพรหมวิหาร 4 เรียก สภาวะดังกล่าวว่า **ข้าศึกไกล ข้าศึกใกล้** เป็นต้น

3.3 การฝึกสติ และสำรวจความรู้สึกภายใน มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อให้ผู้รับการนิเทศกลับมาตระหนักรู้ถึง ความคิด ความรู้สึกภายในตนเองในปัจจุบันขณะ (2) เพื่อเตรียมความพร้อมในการสำรวจประสบการณ์การทำงาน ประสบการณ์ในชีวิต และสภาวะใจที่เกิดขึ้นอย่างลึกซึ้ง และ (3) เพื่อฝึกการรับรู้ตนเองตามจริง

การฝึกสติ และสำรวจความรู้สึกภายในของผู้รับการนิเทศ ทำได้โดยผู้ให้การนิเทศทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกสติผ่านการสังเกตร่างกาย (total relaxation) โดยนำเอาความเข้าใจเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 เข้าไปประยุกต์ใช้ในการฝึกสังเกต ตัวอย่างเช่น ในสัปดาห์ที่พูดคุยสำรวจประเด็นเรื่องความเมตตา ผู้ให้การนิเทศเอื้อให้ผู้รับการนิเทศส่งความปรารถนาดีไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่กำลังฝึกสติสำรวจส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ประเด็นเรื่องความกรุณา ผู้ให้การนิเทศเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้กลับไปสัมผัสกับความทุกข์ ความไม่สบายที่ร่างกายกำลังสื่อสาร และชวนให้ผู้รับการนิเทศได้กลับไปดูแล ผ่อนคลายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยความอ่อนโยนในขณะที่กำลังฝึกสติสำรวจส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในประเด็นเรื่องความมูทิตาผู้ให้การนิเทศเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้มีโอกาสส่งความรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เกื้อกูลให้ผู้รับการนิเทศได้ดำเนินชีวิตและทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น และในประเด็นเรื่องอุเบกขา ส่งเสริมให้ผู้รับการนิเทศได้ตระหนักรู้ถึง รับรู้ภาวะทางกายที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา ได้ตระหนักรู้ถึงความไม่สบายกายที่เกิดขึ้น ได้กลับมาตระหนักรู้ และยินดีกับการทำงานของร่างกาย

ทั้งนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การฝึกสติเป็นพื้นฐานสำคัญของกระบวนการนิเทศ เนื่องจากสติเปรียบเสมือนสะพานในการกลับไปรับรู้ ประสบการณ์ตามจริง ไม่บิดเบือนไปตามความคาดหวัง และเป็นดั่งให้ผู้รับการนิเทศกลับมาอยู่ และมองตนเองตามจริง เมื่อผู้รับการนิเทศกลับมา มีมุมมองที่สอดคล้องกับตนเอง ไม่จมอยู่กับความคาดหวัง เอื้อให้เขากลับมาพัฒนาตนเองได้ไม่เสียเวลากลับการดำเนิน ไม่หมดพลังไปกับการหลีกเลี่ยง และยังเป็นเมล็ดพันธุ์ที่บ่มเพาะสติให้เกิดขึ้นในชีวิต เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดความเข้าใจ (ปัญญา) ในการดำเนินชีวิต และการทำงาน ที่สามารถเติบโตต่อไป

3.4 กิจกรรมที่เชื่อมโยงแนวคิดพรหมวิหาร 4 เข้าสู่การทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้ทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา (2) ตระหนักถึงสภาวะใจที่ส่งเสริมให้เกิดพรหมวิหาร 4 และสภาวะใจที่เป็นอุปสรรคต่อการเกิดสภาวะใจที่ส่งเสริมให้เกิดพรหมวิหาร (3) เพื่อให้ได้ฝึกการนำแนวคิดพรหมวิหาร 4 มาใช้ในการทำงาน

กิจกรรมที่เชื่อมโยงแนวคิดพรหมวิหาร 4 เข้าสู่การทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ทำได้โดยให้ผู้รับการนิเทศทำแบบฝึกหัดในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 จากนั้นผู้ให้การนิเทศชวนให้ผู้รับการนิเทศได้สำรวจประสบการณ์ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และสนับสนุนให้เกิดการแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ที่สังเกตได้ ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การนิเทศมีบทบาทในการเอื้อให้ผู้รับการนิเทศสำรวจประสบการณ์ และทดลองนำความเข้าใจในพรหมวิหาร 4 มาพิจารณาร่วมกับประสบการณ์ของตนเองในอดีต และเอื้อให้ผู้รับการนิเทศเห็นถึงสภาวะพรหมวิหาร 4 ที่เกิดขึ้น รวมถึงเห็นรูปแบบความคิด ความรู้สึกของตนเองที่เข้ามามีบทบาทยุทธศาสตร์แห่งพรหมวิหาร 4 นอกจากนี้ผู้ให้การนิเทศยังมีบทบาทในการส่งเสริมให้ผู้รับการนิเทศได้มีแนวทางใหม่ในการดูแลจิตใจตนเอง และขยายมุมมองในการเข้าใจโลกและชีวิต ดังตัวอย่างกิจกรรม สำรวจประสบการณ์ ที่ผู้ให้การนิเทศ สามารถนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการนิเทศ โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการเอื้อเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้เริ่มสำรวจตนเองและตระหนักรูปแบบการสื่อสารของตนเองทั้งในแง่ตัวตนส่วนบุคคล และในฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษา ให้ผู้รับการนิเทศกลับมารับรู้ความคิดที่เขามีต่อตัวเอง ชวนให้เห็นถึงผลที่เกิดขึ้น และเห็นทางเลือกในการดูแล และการสื่อสารกับตัวเอง ผ่านการลองฝึกกับเพื่อนร่วมการนิเทศ

ตัวอย่างกิจกรรมสำรวจประสบการณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเอื้อให้ผู้รับการนิเทศได้เริ่มสำรวจตนเองและตระหนักรู้รูปแบบการสื่อสารของตนเองทั้งในแง่ตัวตนส่วนบุคคล และในฐานะของนักจิตวิทยาการศึกษา
2. เพื่อลดการตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

คำสั่ง ขอให้ผู้เข้ารับการนิเทศ นึกถึงประสบการณ์ในการให้บริการของในช่วงนี้ ผ่านคำถามว่า

“เคยมีไหมเมื่อท่านต้องเริ่มการบริการปรึกษา แต่ท่านยังรู้สึกไม่มั่นใจว่าท่านจะให้บริการได้”



ขอให้นักบันทึกประสบการณ์ในการให้บริการของท่านในช่วงนี้

เคยมีไหม...

คัดลอกบริการปรึกษาแล้ว รู้สึกว่าตนเองจัดทำได้ดี
และผู้รับบริการก็พอใจตามที่คาดหมายทุกฝ่าย อย่างที่เกตุต้องการ

เกตุจะพูดกับตัวเองอย่างไร

3.5 ช่วงแบ่งปันประสบการณ์ และสรุปการเรียนรู้

มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้สรุปการเรียนรู้ และสะท้อนความเข้าใจที่เกิดขึ้นกับตัวเอง (2) ได้แบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง และเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของผู้ร่วมการนิเทศรายอื่น (3) เพื่อให้ผู้ร่วมการนิเทศได้มีการสนับสนุนให้กำลังใจ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวในการเผชิญปัญหา และมีแหล่งสนับสนุนให้ความช่วยเหลือในการพัฒนาตนเองบนเส้นทางวิชาชีพ

ในขั้นนี้ ผู้ให้การนิเทศเอื้อให้ผู้รับการนิเทศแบ่งปันประสบการณ์ และสรุปการเรียนรู้ มีบทบาทในการส่งเสริมให้ผู้รับการนิเทศเกิดกำลังใจ ความเชื่อมั่น รวมถึงเห็นประโยชน์ของการดูแลจิตใจตนเอง และอยู่กับตนเองอย่างอ่อนโยน เพื่อให้มีกำลังใจในการเรียนรู้ ฝึกฝน และพัฒนาตนในเส้นทางวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ครรชิต แสนอุบล. (2553). ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึก
อานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2560). การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความภาวะเปียบวิธีวิจัย
เชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยทางด้านจิตวิทยา. วารสารศึกษาศาสตร์, 28(3), 1-13.

คลดาว ปุรณานนท์. (2551). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูน
สันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีล
และปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของ
ผู้รับบริการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิตยา นิยมวงศ์. (2555). การศึกษาคุณธรรมตามหลักพรหมวิหาร 4 ของผู้บริหารสถานศึกษา
ตามทัศนะของครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจันทบุรี เขต 2. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.

ปัทมาสน์ อมาตยกุล. (2533). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อบุคลิกภาพด้านคุณธรรม
พรหมวิหารสี่ ของนิสิตปริญญาตรี ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ปริญญาโทการศึกษา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

พระครูพินิจรัตนกร (อนุสรณ์ ฐานทดโต). (2556). การประยุกต์ใช้พรหมวิหารธรรมในการสร้าง
สันติสุขใน อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*. กรุงเทพฯ: กรมการปกครอง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *รู้ไว้เสริมปัญญาและพัฒนาคน* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปลัดวิวัฒน์ชัย อภิวัฒน์ (ท้าวสมม). (2558). *การศึกษาภาวะผู้นำเชิงปฏิรูปของผู้บริหารโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการตามหลักพรหมวิหาร ๔ เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *ความสุขของครอบครัว คือสันติสุขของสังคม*. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: เอส.อาร์. พรินต์ติ้งแมส โปรดักส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทฺธโฆษาจารย์. (2555). *วิสุทธิมรรค (แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร))*. กรุงเทพฯ: ธนาเพลส.
- พระไพฑูริย์ เมธิโก (มหาบุญ). (2555). *การประยุกต์พรหมวิหาร 4 เพื่อการปฏิบัติงานของบุคลากรเทศบาลตำบล อ้อมใหญ่ อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมพงษ์ จันทร์เทศ. (2556). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 ในการดำเนินงานของบุคลากรในโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตตลิ่งชัน*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสยาม.

พระราชวรมุนี (ป.อ. ปยุตโต). (2528). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2517). *ธรรมโฆษณ์ ชุด ชุมทรัพย์จากพระโอษฐ์*. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

พุทธทาสภิกขุ. (2530). *ชุมนุมปาฐกถาธรรม ชุด พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์พระนคร.

พุทธทาสภิกขุ. (2537). *ธรรมโฆษณ์ ชุด เยาวชนกับศีลธรรม*. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.

พุทธทาสภิกขุ. (2545). *นิพพานสำหรับทุกคน*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

เพชรพรรณม แดนศิลป์. (2550). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มารศรี กลางประพันธ์. (2546). *การพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพรู สังกัดสถาบันราชภัฏ ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.

วรัญญู กองชัยมงคล. (2558). *กระบวนการนิเทศแบบกลุ่มตามโมเดลการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ: การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณสังวร. (2520). *พรหมวิหาร ๔*. กรุงเทพฯ: ห้องภาพสุวรรณ.

สมเด็จพระญาณสังวร. (2522). *หลักพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระธรรมราชาูปถัมภ์.

สมเด็จพระญาณสังวร. (2532). *แสงส่องใจให้เพียงพรหม*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

สมเด็จพระญาณสังวร. (2536). *แสงส่องใจให้เพียงพรหม*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). *การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*.

วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสริช โปธิแก้ว. (2547). *Personal growth and counseling group: A Buddhist perspective*.

กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสริช โปธิแก้ว. (2553ก). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ : แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย*.

กรุงเทพฯ: หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสริช โปธิแก้ว. (2553ข). *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ดิงแอนด์พับลิชชิง.

ภาษาอังกฤษ

Al-Darmaki, F. R. (2004). Counselor training, anxiety, and counseling self-efficacy:

Implications for training psychology students from the United Arab Emirates University. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(5), 429-439.

Allen, G. J., Szollos, S. J., & Williams, B. E. (1986). Doctoral students' comparative evaluations of best and worst psychotherapy supervision. *Professional Psychology: Research and Practice*, 17(2), 91-99.

Allen, N. B., & Knight, W. (2005). Mindfulness, compassion for self, and compassion for others. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 239-262). NY: Routledge.

Alves de Oliveira, J., & Vandenberghe, L. (2009). Upsetting experiences for the therapist in-session: How they can be dealt with and what they are good for. *Journal of Psychotherapy Integration*, 19(3), 231-245.

American Psychological Association. (2006). *Publication manual of the American*

- Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.
- Armstrong, P. I., & Vogel, D. L. (2009). Interpreting the interest–efficacy association from a RIASEC perspective. *Journal of Counseling Psychology, 56*(3), 392-407.
- Aronov, N. E., & Brodsky, S. L. (2009). The river model: A metaphor and tool for training new psychotherapists. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 39*(3), 187-195.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 87-120). NY: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982a). The assessment and predictive generality of self-percepts of efficacy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 13*(3), 195-199.
- Bandura, A. (1982b). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 4*(3), 359-373.
- Barbee, P. W., Scherer, D., & Combs, D. C. (2003). Prepracticum service-learning: Examining the relationship with counselor self-efficacy and anxiety. *Counselor Education and Supervision, 43*(2), 108-120.
- Bell, T., Dixon, A., & Kolts, R. (2016). Developing a compassionate internal supervisor: Compassion-focused therapy for trainee therapists. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 24*(3), 632-648.

- Bernard, J. M. (2006). Tracing the development of clinical supervision. *The Clinical Supervisor, 24*(1-2), 3-21.
- Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2004). *Fundamentals of clinical supervision* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2009). *Fundamentals of clinical supervision* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill.
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and individual differences, 35*(8), 1735-1752.
- Blaney, P. H., & Kutcher, G. S. (1991). Measures of depressive dimensions: Are they interchangeable? *Journal of Personality Assessment, 56*(3), 502-512.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50*(12), 1003-1020.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology, 85*(4), 383-389.
- Blatt, S. J., Hart, B., Quinlan, D. M., Leadbeater, B., & Auerbach, J. (1993). Interpersonal and self-critical dysphoria and behavioral problems in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 22*(3), 253-269.
- Blount, A. J., & Mullen, P. R. (2015). Development of an integrative wellness model: Supervising counselors-in-training. *The Professional Counselor, 5*(1), 100-113.
- Boellinghaus, I., Jones, F. W., & Hutton, J. (2013). Cultivating self-care and compassion in psychological therapists in training: The experience of practicing loving-kindness meditation. *Training and Education in Professional Psychology, 7*(4), 267-277.

- Borders, L. D. (1990). Developmental changes during their supervisees' first practicum. *The Clinical Supervisor, 8*(2), 157-167.
- Bowman, J. T., & Roberts, G. T. (1979). Counselor trainee anxiety during counseling. *Journal of Counseling Psychology, 26*(1), 85-88.
- Bozgeyikli, H. (2012). Self-efficacy as a predictor of compassion satisfaction, burnout, compassion fatigue: A study on psychological counselors. *African Journal of Business Management, 6*(2), 646-651.
- Brady-Amoon, P., & Fuertes, J. N. (2011). Self-efficacy, self-rated abilities, adjustment, and academic performance. *Journal of Counseling and Development: JCD, 89*(4), 431-438.
- Campos, R. C., Besser, A., & Blatt, S. J. (2013). Recollections of parental rejection, self-criticism and depression in suicidality. *Archives of Suicide Research, 17*(1), 58-74.
- Cashwell, T. H., & Dooley, K. (2001). The impact of supervision on counselor self-efficacy. *The Clinical Supervisor, 20*(1), 39-47.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Exploring self-criticism: Confirmatory factor analysis of the FSCRS in clinical and nonclinical samples. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 22*(2), 153-164.
- Chang, E. C. (2008). Introduction to self-criticism and self-enhancement: Views from ancient Greece to the modern world. In E. C. Chang (Ed.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications* (pp. 3-15). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chapin, H. L., Darnall, B. D., Seppala, E. M., Doty, J. R., Hah, J. M., & Mackey, S. C. (2014). Pilot study of a compassion meditation intervention in chronic pain. *Journal of*

Compassionate Health Care, 1(4), 1-12.

Cheng, F. K., & Tse, S. (2015). Applying the Buddhist four immeasurables to mental health care: A critical review. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*, 34(1), 24-50.

Christensen, L. B. (2007). *Experimental methodology* (10th ed.). Boston, MA: Pearson Education.

Clark, S., & Coker, S. (2009). Perfectionism, self-criticism and maternal criticism: A study of mothers and their children. *Personality and individual differences*, 47(4), 321-325.

Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP). (2009). *CACREP 2009 standards*. Retrieved from <http://www.cacrep.org/2009standards.html>

Daniels, J. A., & Larson, L. M. (2001). The impact of performance feedback on counseling self-efficacy and counselor anxiety. *Counselor Education and Supervision*, 41(2), 120-130.

Dillon, F., & Worthington, R. L. (2003). The Lesbian, Gay and Bisexual Affirmative Counseling Self-Efficacy Inventory (LGB-CSI): Development, validation, and training implications. *Journal of Counseling Psychology*, 50(2), 235-251.

Dodenhoff, J. T. (1981). Interpersonal attraction and direct-indirect supervisor influence as predictors of counselor trainee effectiveness. *Journal of Counseling Psychology*, 28(1), 47-52.

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and individual differences*, 40(4), 665-676.

- Ellis, M. V., & Ladany, N. (1997). Inferences concerning supervisees and clients in clinical supervision: An integrative review. In C. E. Watkins (Ed.), *Handbook of psychotherapy supervision* (pp. 447-507). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- European Association for Counseling. (2013). *The EAC Professional Training, Accreditation and Ethical Charter*. Newcastle, UK.
- Falender, C. A., & Shafranske, E. P. (2007). Competence in competency-based supervision practice: Construct and application. *Professional Psychology: Research and Practice, 38*(3), 232-240.
- Falender, C. A., Burnes, T. R., & Ellis, M. V. (2013). Multicultural clinical supervision and benchmarks: Empirical support informing practice and supervisor training. *The Counseling Psychologist, 41*(1), 8-27.
- Falender, C. A., Shafranske, E. P., & Ofek, A. (2014). Competent clinical supervision: Emerging effective practices. *Counselling Psychology Quarterly, 27*(4), 393-408.
- Ferrucci, P. (2006). *The power of kindness: The unexpected benefits of leading a compassionate life*. NY: Penguin Books/Penguin Group.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045-1062.
- Friedberg, R. D., & Taylor, L. A. (1994). Perspectives on supervision in cognitive therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 12*(3), 147-161.
- Friedlander, M. L., Keller, K. E., Peca-Baker, T. A., & Olk, M. E. (1986). Effects of role conflict on counselor trainees' self-statements, anxiety level, and performance.

Journal of Counseling Psychology, 33(1), 73-77.

- Fulton, C. L., & Cashwell, C. S. (2015). Mindfulness-based awareness and compassion: Predictors of counselor empathy and anxiety. *Counselor Education and Supervision*, 54(2), 122-133.
- Gallo, K. P., Comer, J. S., & Barlow, D. H. (2013). Single-case experimental designs and small pilot trial designs. In J. S. Comer & P. C. Kendall (Eds.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of research strategies for clinical psychology* (pp. 24-39). New York, NY: Oxford University Press.
- Gard, D. E., & Lewis, J. M. (2008). Building the supervisory alliance with beginning therapists. *The Clinical Supervisor*, 27(1), 39-60.
- Gilbert, P. (2004). Depression: A biopsychosocial, integrative and evolutionary approach. In M. Power (Ed.), *Mood disorders: A handbook of science and practice* (pp. 99-142). Chichester, England: Wiley.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). New York, NY: Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and

- self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183-200.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Goodyear, R. K., & Bernard, J. M. (1998). Clinical supervision: Lessons from the literature. *Counselor Education and Supervision*, 38(1), 6-22.
- Goreczny, A. J., Hamilton, D., Lubinski, L., & Pasquinelli, M. (2015). Exploration of counselor self-efficacy across academic training. *The Clinical Supervisor*, 34(1), 78-97.
- Gray, L. A., Ladany, N., Walker, J. A., & Ancis, J. R. (2001). Psychotherapy trainees' experience of counterproductive events in supervision. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 371-383.
- Greenberg, L. S., Elliott, R. K., & Foerster, F. S. (1990). Experiential processes in the psychotherapeutic treatment of depression. In C. D. McCann & N. S. Endler (Eds.), *Depression: New directions in theory, research, and practice* (pp. 157-185). Toronto, ON: Wall & Emerson.
- Hahn, W. K. (2001). The experience of shame in psychotherapy supervision. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(3), 272-282.
- Haynes, R., Corey, G., & Moulton, P. (2013). Clinical supervision in the helping professions: A practical guide. *Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry*, 33.
- Heppner, P. P., & Roehlke, H. J. (1984). Differences among supervisees at different levels of training: Implications for a developmental model of supervision. *Journal of*

Counseling Psychology, 31(1), 76-90.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hill, C. E., & O'Brien, K. M. (1999). *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hill, C. E., Stahl, J., & Roffman, M. (2007). Training novice psychotherapists: Helping skills and beyond. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(4), 364-370.
- Hill, C. E., Sullivan, C., Knox, S., & Schlosser, L. Z. (2007). Becoming psychotherapists: Experiences of novice trainees in a beginning graduate class. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(4), 434-449.
- Hu, B., Duan, C., Jiang, G., & Yu, L. (2015). The predictive role of mastery experience in Chinese counselors' counseling self-efficacy. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(1), 1-16.
- Hutt, C. H., Scott, J., & King, M. (1983). A phenomenological study of supervisees' positive and negative experiences in supervision. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20(1), 118-123.
- Jackson, C. M., Snow, B. M., Boes, S. R., Phillips, P. L., Stanard, R. P., Painter, L. C., & Wulff, M. B. (2002). Inducting the transformed school counselor into the profession. *Theory into Practice*, 41(3), 177-185.
- Jacobsen, C. H., & Tanggaard, L. (2009). Beginning therapists' experiences of what constitutes good and bad psychotherapy supervision: With a special focus on individual differences. *Nordic Psychology*, 61(4), 59-84.

- James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences, 79*, 123-128.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 14*(4), 1113-1126.
- Johnson, E., Baker, S. B., Kopala, M., Kiselica, M. S., & Thompson, E. C. (1989). Counseling self-efficacy and counseling competence in prepracticum training. *Counselor Education and Supervision, 28*(3), 205-218.
- Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(2), 166-178.
- Kannan, D., & Levitt, H. M. (2017). Self-criticism in therapist training: A grounded theory analysis. *Psychotherapy Research, 27*(2), 201-214.
- Kazdin, A. E. (2011). *Single-case research designs: Methods for clinical and applied settings* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.
- Kirsch, I. (1986). Early research on self-efficacy: What we already know without knowing we knew. *Journal of Social and Clinical Psychology, 4*(3), 339-358.
- Kongchaimongkhon, W., Tuicomepee, A., & Taephant, N. (2016). Mind transformation of counselors-in-training: Group supervision experience. *Journal of Health Research, 30*(2), 123-126.
- Kozina, K., Grabovari, N., Stefano, J. D., & Drapeau, M. (2010). Measuring changes in counselor self-efficacy: Further validation and implications for training and

- supervision. *The Clinical Supervisor*, 29(2), 117-127.
- Ladany, N., Mori, Y., & Mehr, K. E. (2013). Effective and ineffective supervision. *The Counseling Psychologist*, 41(1), 28-47.
- Lampropoulos, G. K. (2002). A common factors view of counseling supervision process. *The Clinical Supervisor*, 21(1), 77-95.
- Larson, L. M., & Daniels, J. A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 179-218.
- Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A., & Toulouse, A. L. (1992). Development and validation of the counseling self-estimate inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 39(1), 105-120.
- Leach, M. M., Stoltenberg, C. D., McNeill, B. W., & Eichenfield, G. A. (1997). Self efficacy and counselor development: Testing the integrated developmental model. *Counselor Education and Supervision*, 37(2), 115-124.
- Lent, R. W., Hackett, G., & Brown, S. D. (1998). Extending social cognitive theory to counselor training: Problems and prospects. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 295-306.
- Lent, R. W., Hill, C. E., & Hoffman, M. A. (2003). Development and validation of the Counselor Activity Self-Efficacy Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 97-108.
- Lent, R. W., Hoffman, M. A., Hill, C. E., Treistman, D., Mount, M., & Singley, D. (2006). Client-specific counselor self-efficacy in novice counselors: Relation to perceptions of session quality. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 453-463.
- Lenz, A. S., & Smith, R. L. (2010). Integrating wellness concepts within a clinical

- supervision model. *The Clinical Supervisor*, 29(2), 228-245.
- Levitt, D. H. (2001). Active listening and counselor self-efficacy: Emphasis on one microskill in beginning counselor training. *The Clinical Supervisor*, 20(2), 101-115.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Establishing trustworthiness. In Y. S. Lincoln & E. G. Guba (Eds.), *Naturalistic inquiry* (pp. 289–331). Beverly Hills, CA: Sage.
- Lo, H. H. (2014). Applications of Buddhist compassion practices among people suffering from depression and anxiety in confucian societies in East Asia. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*, 33(1), 19-32.
- Loganbill, C., Hardy, E., & Delworth, U. (1982). Supervision: A conceptual model. *The Counseling Psychologist*, 10(1), 3-42.
- Lorenz, D. C. (2009). *Counseling self-efficacy in practicum students: Contributions of supervision* (Doctoral dissertation, The Pennsylvania State University).
- Ma, H. H. (2006). An alternative method for quantitative synthesis of single-subject researches: Percentage of data points exceeding the median. *Behavior Modification*, 30(5), 598-617.
- Martin, J. S., Goodyear, R. K., & Newton, F. B. (1987). Clinical supervision: An intensive case study. *Professional Psychology: Research and Practice*, 18(3), 225-235.
- McCranie, E. W., & Bass, J. D. (1984). Childhood family antecedents of dependency and self-criticism: implications for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(1), 3-8.
- Meany-Walen, K. K., Davis-Gage, D., & Lindo, N. A. (2016). The impact of wellness-focused supervision on mental health counseling practicum students.

Journal of Counseling and Development, 94(4), 464-472.

Mehr, K. E., Ladany, N., & Caskie, G. I. (2010). Trainee nondisclosure in supervision: What are they not telling you? *Counselling and Psychotherapy Research, 10(2), 103-113.*

Melchert, T. P., Hays, V. L., Wiljanen, L. M., & Kolocek, A. K. (1996). Testing models of counselor development with a measure of counseling self-efficacy. *Journal of Counseling and Development, 74(6), 640-644.*

Merriman, J. (2015). Enhancing counselor supervision through compassion fatigue education. *Journal of Counseling and Development, 93(3), 370-378.*

Mongrain, M., & Zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: Mediators of depressive symptoms in dependent and self-critical individuals. *Personality and individual differences, 16(3), 447-458.*

Morrow, S. L. (2007). Qualitative research in counseling psychology: Conceptual foundations. *The Counseling Psychologist, 35(2), 209-235.*

Mullen, P. R., Uwamahoro, O., Blount, A. J., & Lambie, G. W. (2015). Development of counseling students' self-efficacy during preparation and training. *The Professional Counselor, 5(1), 175-184.*

Multon, K. D., Brown, S. D., & Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology, 38(1), 30-38.*

Munson, W. W., Stadulis, R. E., & Munson, D. G. (1986). Enhancing competence and self-efficacy of potential therapeutic recreators in decision-making counseling. *Therapeutic Recreation Journal, 20(4), 85-93.*

Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness counseling

- for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Myers, P. (2007). Investigating aspects of self-criticism and emotional intelligence in university trainees. *Dissertation Abstracts International*, 68(10-A), 4198.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neufeldt, S. A., Karno, M. P., & Nelson, M. L. (1996). A qualitative study of experts' conceptualizations of supervisee reflectivity. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 3-9.
- O'Brien, K. M., Heppner, M. J., Flores, L. Y., & Bikos, L. H. (1997). The Career Counseling Self-Efficiency Scale: Instrument development and training applications. *Journal of Counseling Psychology*, 44(1), 20-31.
- Ögren, M. L., & Jonsson, C. O. (2004). Psychotherapeutic skill following group supervision according to supervisees and supervisors. *The Clinical Supervisor*, 22(1), 35-58.
- Ögren, M. L., Jonsson, C. O., & Sundin, E. C. (2005). Group supervision in psychotherapy: The relationship between focus, group climate, and perceived attained skill. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 373-388.
- Ohr, J. H., Prosek, E. A., Ener, E., & Lindo, N. (2015). The effects of a group supervision intervention to promote wellness and prevent burnout. *The Journal of*

Humanistic Counseling, 54(1), 41-58.

Öngen, D. E. (2006). The relationships between self-criticism, submissive behavior and depression among Turkish adolescents. *Personality and individual differences*, 41(5), 793-800.

Parker, R. I., Hagan-Burke, S., & Vannest, K. (2007). Percentage of All Non-Overlapping Data (PAND): An Alternative to PND. *The Journal of Special Education*, 40(4), 194-204.

Patterson, C. H. (1983). A client-centered approach to supervision. *The Counseling Psychologist*, 11(1), 21-25.

Payutto, P. (2003). *The Pali Canon: What a Buddhist must know*. Bangkok: SR Printing Mass Products.

Pendygraft, A. L. (2013). *The relationship between involvement with serious mental illness and self-efficacy among novice counselors* (Doctoral dissertation, Oregon State University).

Pieterse, A. L., Lee, M., Ritmeester, A., & Collins, N. M. (2013). Towards a model of self-awareness development for counselling and psychotherapy training. *Counselling Psychology Quarterly*, 26(2), 190-207.

Pookayaporn, J. (2002). *Wisdom and compassion in action: Theravada Buddhist nuns as facilitators of healing* (Doctoral dissertation, California Institute of Integral Studies).

Powell, D. J., & Brodsky, A. (2004). *Clinical supervision in alcohol and drug abuse counseling: Principles, models, methods*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons.

Ray, D. C. (2015). Single-case research design and analysis: Counseling applications. *Journal of Counseling and Development*, 93(4), 394-402.

- Rice, L. N. (1980). A client-centered approach to supervision of psychotherapy. In A. K. Hess (Ed.), *Psychotherapy supervision: Theory, research and practice* (pp. 136-147). NY: Wiley.
- Rogers, C. R. (1961). The characteristics of a helping relationship. In C. R. Rogers (Ed.), *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (pp. 39-58). Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (1993). Supervision of beginning and advanced graduate students of counseling and psychotherapy. *Journal of Counseling and Development, 71*(4), 396-405.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development, 30*(1), 5-44.
- Rose, A., McIntyre, R., & Rimes, K. A. (2018). Compassion-Focused Intervention for highly self-critical individuals: Pilot study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 46*(5), 583-600.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). In J. Ciarrochi & L. Bilich (Eds.), *Acceptance and commitment therapy: Measures package* (pp. 61-62). Australia: University of Wollongong.
- Santor, D. A., & Yazbek, A. A. (2006). Soliciting unfavourable social comparison: Effects of self-criticism. *Personality and individual differences, 40*(3), 545-556.
- Santor, D. A., Zuroff, D. C., & Fielding, A. (1997). Analysis and revision of the Depressive Experiences Questionnaire: Examining scale performance as a function of scale length. *Journal of Personality Assessment, 69*(1), 145-163.
- Sawyer, C., Peters, M. L., & Willis, J. (2013). Self-efficacy of beginning counselors to counsel clients in crisis. *Journal of Counselor Preparation and Supervision, 5*(2),

30-43.

Scruggs, T. E., & Mastropieri, M. A. (1998). Summarizing single-subject research. *Behavior Modification, 22*(3), 221-243.

Scruggs, T. E., Mastropieri, M. A., & Casto, G. (1987). The quantitative synthesis of single-subject research: Methodology and validation. *RASE: Remedial and Special Education, 8*(2), 24-33.

Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 561-573.

Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2006). *Research methods in psychology* (7th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.

Shonin, E., Van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2015). Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: A systematic review. *Mindfulness, 6*(5), 1161-1180.

Sipps, G. J., Sugden, G. J., & Faiver, C. M. (1988). Counselor training level and verbal response type: Their relationship to efficacy and outcome expectations. *Journal of Counseling Psychology, 35*(4), 397-401.

Skovholt, T. M., & McCarthy, P. R. (1988). Critical incidents: Catalysts for counselor development. *Journal of Counseling and Development: JCD, 67*(2), 69-130.

Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling and Development, 70*(4), 505-515.

Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1995). *The evolving professional self: Stages and*

themes in therapist and counselor development. NY: John Wiley and Sons.

Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the novice counselor and therapist. *Journal of Career Development, 30*(1), 45-58.

Smith, J. A. (Ed.) (2015). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods.* London: Sage.

Smith, J. A., & Osborn, M. (2004). Interpretative phenomenological analysis. In G. M. Breakwell (Ed.), *Doing social psychology research* (pp. 229-254). Oxford: Blackwell.

Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 124*(2), 240-261.

Sternberg, R. J., & Jordan, J. (Eds.). (2005). *A handbook of wisdom: Psychological perspectives.* NY: Cambridge University Press.

Stewart, N. J., McMullen, L. M., & Rubin, L. D. (1994). Movement therapy with depressed inpatients: A randomized multiple single case design. *Archives of Psychiatric Nursing, 8*(1), 22-29.

Stoltenberg, C. D., & Delworth, U. (1987). *The Jossey-Bass social and behavioral science series. Supervising counselors and therapists: A developmental approach.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Stoltenberg, C. D., & McNeill, B. (2009). *IDM supervision: An integrated developmental model for supervising counselors and therapists.* NY: Routledge.

Stoltenberg, C. D., McNeill, B., & Delworth, U. (1998). *IDM supervision: An integrated developmental model for supervising counselors and therapists.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Stuntzner, S. (2014). Compassion & self-compassion: Exploration of utility as potential

- components of the rehabilitation counseling profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 45(1), 37-44.
- Sturman, E., & Mongrain, M. (2005). Self-criticism and major depression: An evolutionary perspective. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(4), 505-519.
- Sutton, J. M., & Fall, M. (1995). The relationship of school climate factors to counselor self-efficacy. *Journal of Counseling and Development*, 73(3), 331-336.
- Tang, M., Addison, K. D., LaSure-Bryant, D., Norman, R., O'Connell, W., & Stewart-Sicking, J. A. (2004). Factors that influence self-efficacy of counseling students: An exploratory study. *Counselor Education and Supervision*, 44(1), 70-80.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Emotions and social behavior. In J. P. Tangney & R. L. Dearing (Eds.), *Shame and guilt* (pp. 10-25). NY: Guilford Press.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and individual differences*, 36(2), 419-430.
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a context for the cultivation of compassion. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 113-123.
- Trumpeter, N., Watson, P. J., & O'Leary, B. J. (2006). Factors within multidimensional perfectionism scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control, and self-criticism. *Personality and individual differences*, 41(5), 849-860.
- Vallance, K. (2004). Exploring counsellor perceptions of the impact of counselling supervision on clients. *British Journal of Guidance and Counselling*, 32(4), 559-

574.

- Vannest, K. J., & Ninci, J. (2015). Evaluating intervention effects in single-case research designs. *Journal of Counseling and Development, 93*(4), 403-411.
- Wallmark, E., Safarzadeh, K., Daukantaite, D., & Maddux, R. E. (2013). Promoting altruism through meditation: An 8-week randomized controlled pilot study. *Mindfulness, 4*(3), 223-234.
- Ward, C. C., & House, R. M. (1998). Counseling supervision: A reflective model. *Counselor Education and Supervision, 38*(1), 23-33.
- Watkins, C. E. (2011). The real relationship in psychotherapy supervision. *American Journal of Psychotherapy, 65*(2), 99-116.
- Welford, M. (2010). A compassion focused approach to anxiety disorders. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*(2), 124-140.
- Wheeler, S., & Richards, K. (2007). The impact of clinical supervision on counsellors and therapists, their practice and their clients. A systematic review of the literature. *Counselling and Psychotherapy Research, 7*(1), 54-65.
- Whelton, W. J., & Greenberg, L. S. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and Individual Differences, 38*(7), 1583-1595.
- Whelton, W. J., Paulson, B., & Marusiak, C. W. (2007). Self-criticism and the therapeutic relationship. *Counselling Psychology Quarterly, 20*(2), 135-148.
- Whittaker, S. M. (2004). *A Multi-Vocal Synthesis of Supervisees' Anxiety and Self-Efficacy During Clinical Supervision: Meta-Analysis and Interviews* (Unpublished doctoral dissertation). Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Wilbert, J., & Lueke, T. (2016). *Single-case data analyses for single and multiple AB*

designs. Retrieved from <https://cran.r-project.org/web/packages/scan/scan.pdf>

Wilkins, P. (1997). *Personal and professional development for counsellors* (Vol. 4).

London: Sage.

Williams, E. N., Judge, A. B., Hill, C. E., & Hoffman, M. A. (1997). Experiences of novice therapists in prepracticum: Trainees', clients', and supervisors' perceptions of therapists' personal reactions and management strategies. *Journal of Counseling Psychology, 44*(4), 390-399.

Worthen, V., & McNeill, B. W. (1996). A phenomenological investigation of "good" supervision events. *Journal of Counseling Psychology, 43*(1), 25-34.

Worthington, E. L., & Roehlke, H. J. (1979). Effective supervision as perceived by beginning counselors-in-training. *Journal of Counseling Psychology, 26*(1), 64-73.

Yager, G. G., & Beck, T. D. (1985). Beginning practicum: It only hurt until I laughed! *Counselor Education and Supervision, 25*(2), 149-157.

Yamaguchi, A., Kim, M. S., & Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 68*, 65-70.

Yerushalmi, H. (1992). On the concealment of the interpersonal therapeutic reality in the course of supervision. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 29*(3), 438-446.

Zahm, K. W. (2009). *From graduate to seasoned practitioner: A qualitative investigation of genetic counselor professional development* (Doctoral dissertation, University of Minnesota).

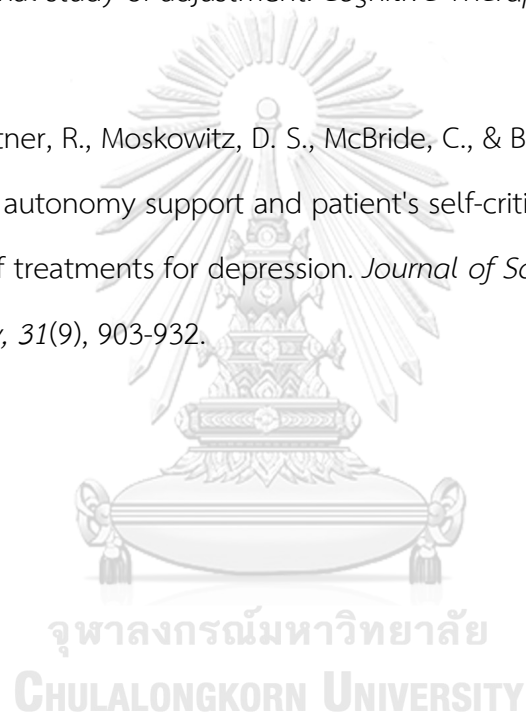
Zuroff, D. C., & de Lorimier, S. (1989). Dependency and self-criticism as predictors of the

personality characteristics of women's ideal boyfriends and their satisfaction with actual boyfriends. *Journal of Personality*, 57, 825-326.

Zuroff, D. C., & Mongrain, M. (1987). Dependency and self-criticism: Vulnerability factors for depressive affective states. *Journal of Abnormal Psychology*, 96(1), 14-22.

Zuroff, D. C., Koestner, R., & Powers, T. A. (1994). Self-criticism at age 12: A longitudinal study of adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 18(4), 367-385.

Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S., McBride, C., & Bagby, R. M. (2012). Therapist's autonomy support and patient's self-criticism predict motivation during brief treatments for depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(9), 903-932.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

จดหมายขออนุญาตใช้มาตราวัด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



Faculty of Psychology
Chulalongkorn University,
Pathumwan, Bangkok Thailand
10330

Topic: A request to use the *Counseling Self-Estimate Scale (COSE)*

Dear Dr. Larson

My name is Poosub Areekit. I am a doctoral student in the Counseling Psychology program at the Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand, and I have worked on my dissertation proposal titled “*Effectiveness of Clinical Supervision with Brahmavihara 4 in Trainee Counselors*”. Recently, I have read your paper *Development and Validation of the Counseling Self-Estimate Inventory* that published in *Journal of Counseling Psychology* (1992) and found the paper is very useful. I am really interested in using the *Counseling Self-Estimate Scale (COSE)* for measuring *Self-Efficacy*. After getting permission, I plan to translate and validate the scale in trainee counselors in Thailand. If you wish, I am happy to send you the Thai scale and its psychometric properties upon the study completion.

I am wondering whether you would kindly allow me to use the questionnaire. If you have any questions or advices, please feel free to contact me at poosubareekit@gmail.com or my major academic advisor (Assistant Professor Nattasuda Taephant, Ph.D) at tnattasuda@gmail.com




Thank you very much in advance for your time and consideration on this message. I am looking forward to hearing from you at your earliest convenience.

Sincerely yours,

Poosub Areekit
Doctoral student
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
E-mail: Poosubareekit@gmail.com
Phone: 668 57046179

Advisor Approval
Asst. Prof. Dr. Nattasuda Taephant
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
E-mail: tnattasuda@gmail.com

จดหมายตอบรับ จากผู้พัฒนาอนุญาตให้นำมาตรวจวัดไปใช้ในการวิจัย

 **Larson, Lisa M [PSYCH]** 10:28 PM (1 hour ago) ☆  

to me ▾

Dear Poonsub Areekit,

I appreciate your interest in the Counseling Self-Estimate Inventory (COSE). To purchase the inventory, the cost is \$50 plus \$1.50 in postage. You would receive a copy of the instrument and a scoring sheet as well as a description and reference list of publications using the COSE. Given you are international, I am letting you access the measure free of charge. I request that you send me the means standard deviations and correlations of the COSE (and subscales) with your other measures. If you do a factor analysis of the items, please send that information as well.

Warmly,

Dr. Lisa Larson
3243 Evergreen Road
Ames, IA 50014

Sincerely,

Lisa M. Larson, Ph.D.





Faculty of Psychology
Chulalongkorn University,
Pathumwan, Bangkok Thailand
10330

Topic: A request to use the *Levels of Self-Criticism Scale*

Dear Dr. Thompson

My name is Poosub Areekit. I am a doctoral student in the Counseling Psychology program at the Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand, and I have worked on my dissertation proposal titled “*Effectiveness of Clinical Supervision with Brahmavihara 4 in Trainee Counselors*”. Recently, I have read your paper *The Levels of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism* that published in *Personality and Individual Differences* (2004) and found the paper is very useful. I am really interested in using the *Levels of Self-Criticism Scale* for measuring *Self-Criticism*. After getting permission, I plan to translate and validate the scale in trainee counselors in Thailand. If you wish, I am happy to send you the Thai scale and its psychometric properties upon the study completion.

I am wondering whether you would kindly allow me to use the questionnaire. If you have any questions or advices, please feel free to contact me at poosubareekit@gmail.com or my major academic advisor (Assistant Professor Nattasuda Taephant, Ph.D) at tnattasuda@gmail.com

Thank you very much in advance for your time and consideration on this message. I am looking forward to hearing from you at your earliest convenience.

Sincerely yours,

Poosub Areekit
Doctoral student
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
E-mail: Poosubareekit@gmail.com
Phone: 668 57046179

Advisor Approval
Asst. Prof. Dr. Nattasuda Taephant
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
E-mail: tnattasuda@gmail.com



ภาคผนวก ข

รายนามและสังกัดผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 33

รายนามและสังกัดผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งและต้นสังกัด
1	รศ.ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์	อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2	ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์	อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3	อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี	อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4	ผศ. ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ	อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5	ผศ. ดร.ชุติมา สุรเศรษฐ	อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6	อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล	อาจารย์ประจำภาควิชา การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ค

ตัวอย่างการแปลมาตรวัด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

มาตรฐานวัด Counseling Self-Estimate Inventory (COSE) โดย Larson และคณะ (1992)					
ข้อ	ภาษาอังกฤษ	ข้อกระทง แปล	Back Translation	Accuracy	Comments
2	I am likely to impose my values on the client during the interview.	ฉันมีแนวโน้มที่จะกำหนดค่านิยมของฉันกับผู้มาปรึกษาในระหว่างการสัมภาษณ์	I have a tendency to identify my values with clients during the interview.	1 2 ✓ 4 5	Identify ≠ Imposing /value on other
		ในระหว่างการสัมภาษณ์ฉันมีแนวโน้มที่จะทำให้ผู้มาปรึกษารับเอาค่านิยมของฉัน		1 2 3 4 5	
11	I feel confident that I will appear competent and earn the respect of my client.	ฉันรู้สึกมั่นใจว่า ฉันดูมีความเชื่อมั่นและน่าเชื่อถือสำหรับผู้มาปรึกษา	I am confident that I look trustworthy (trust) and credible to clients.	1 ✓ 3 4 5	This is more about overall impression rather than visible 'looking' trustworthy
		ฉันรู้สึกมั่นใจว่า ผู้มาปรึกษาจะเห็นว่าฉันมีความสามารถ และให้ความเชื่อถือฉัน		1 2 3 4 5	
21	My assessments of client problems may not be as accurate as I would like them to be.	ฉันอาจประเมินปัญหาของผู้มาปรึกษาได้ไม่แม่นยำเท่าที่ฉันต้องการ	I can value (evaluate?)/estimate clients' concerns as accurately as I wish.	1 2 ✓ 4 5	The original is reverse scored
		ฉันอาจประเมินปัญหาของผู้มาปรึกษาได้ไม่แม่นยำเท่าที่ฉันต้องการ			

ข้อ	ภาษาอังกฤษ	ข้อกรรทง แปร	Back Translation	Accuracy	Comments
23	When giving responses, i.e., reflection of feeling, active listening, clarification, probing, I'm afraid that they may not be effective in that they won't be validated by the client's immediate response.	เมื่อฉันตอบสนอง เช่น การสะท้อนความรู้สึก การฟังอย่างตั้งใจ การกระจ่างความ หรือการถาม ฉันเกรงว่าฉันอาจจะไม่มีประสิทธิภาพ ในแง่ที่มันจะไม่ใกล้เคียงกับการตอบสนองในขณะนั้นของผู้มาปรึกษา	When I make responses e.g., reflection, active listening, clarification, or questioning, I am concerned that they might not be effective in that they might not be close to clients' responses then.	1 2 ✓ 4 5	Here, and throughout previous items, you refer to whether the response of the clients is close (or congruent) this has a different meaning to validated / validated = justified/supported.
		เมื่อฉันตอบสนองต่อเรื่องราวของผู้มาปรึกษา เช่น การสะท้อนความรู้สึก การฟังอย่างตั้งใจ การกระจ่างความ หรือการตั้งคำถาม ฉันเกรงว่าฉันอาจจะไม่มีประสิทธิภาพ ในแง่ที่มันไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษา แสดงออกในขณะนั้น		1 2 3 4 5	

ข้อ	ภาษาอังกฤษ	ข้อกระชง แปล	Back Translation	Accuracy	Comments
27	I may have difficulty dealing with clients who do not verbalize their thoughts during the counseling session.	ฉันอาจจะประสบความยากลำบากในการรับมือกับผู้มาปรึกษาที่ไม่สื่อสารความคิดของตนออกมาในระหว่างการให้บริการ	I might experience difficulties handling clients who do not communicate their thoughts during service provision.	1 2 ✓ 4 5	(stress verbal communication)
		ฉันอาจจะประสบความยากลำบากในการรับมือกับผู้มาปรึกษาที่ไม่พูดความคิดของตนออกมาในระหว่างการให้บริการ		1 2 3 4 5	



มาตราวัด Levels of self-criticism scale (LOSCS) โดย Thompson และ Zuroff (2004)

ข้อ	ภาษาอังกฤษ	ข้อกระทง แปล	Back Translation	Accuracy	Comments
8	If you are open with other people about your weaknesses, they are likely to still respect you	แม้ว่าคุณจะเปิดเผยความอ่อนแอให้ผู้อื่นเห็น พวกเขาก็ยังคงเคารพคุณ	Even when you let others see your weakness/vulnerability, they still respect you.	1 2 ✓ 4 5	
13	When I don't succeed, I find myself wondering how worthwhile I am.	แม้ว่าคุณจะเปิดเผยความอ่อนแอให้ผู้อื่นรู้ พวกเขาก็ยังคงเคารพในตัวคุณ เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ ฉันสงสัยในคุณค่าของตนเอง เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ ฉันสงสัยในคุณค่าของตนเอง	When I don't succeed, I double about my own worth.	1 2 ✓ 4 5 double or doubt?	
14	If you give people the benefit of the doubt, they are likely to take advantage of you.	หากคุณเชื่อในสิ่งที่ผู้อื่นบอก พวกเขามีแนวโน้มที่จะโกหกผลประโยชน์จากคุณ	If you believe in what others say, they tend to take advantage of you.	✓ 3 4 5	Giving people the benefit of doubt is to justify their behavior rather than simply believe what the say.
		หากคุณให้โอกาสแก่คนที่ทำผิด แต่ไม่มีหลักฐานที่ชัดเจน พวกเขามีแนวโน้มที่จะเอาเปรียบคุณ		1 2 3 4 5	

ข้อ	ภาษาอังกฤษ	ข้อกระทง แปล	Back Translation	Accuracy	Comments
17	If I fail in one area, it reflects poorly on me as a person.	หากฉันล้มเหลวในกาการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันสะท้อนถึงความอ่อนด้อยในตัวตนของฉัน	If I fail in something, that reflects the inferiority in myself.	1 2 ✓ 4 5	
		หากฉันล้มเหลวในกาทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันสะท้อนว่าฉันเป็นคนไม่ได้เรื่อง		1 2 3 4 5	





ภาคผนวก ง

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผลการศึกษานำร่อง

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา (Counseling Self-Estimate Scale : COSE)

มาตรวัด COSE ประกอบด้วยข้อคำถาม 37 ข้อ มีค่าความสอดคล้องภายใน Cronbach's alpha ($\alpha = .934$) และค่า CITC ระหว่าง 0.095 - 0.843

ข้อ	ข้อกระหนงจากมาตรวัด	ข้อกระหนงภาษาไทยจากมาตรวัด ต้นฉบับและข้อกระหนงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
1	When using responses like reflection of feeling, active listening, clarification, probing, I am confident I will be concise and to the point.	เมื่อฉันใช้ทักษะการตอบสนอง เช่น การสะท้อนความรู้สึก การฟังอย่างตั้งใจ การกระจ่างความ และคำถาม ฉันมั่นใจว่า ฉันทำได้ อย่างกระชับ และตรงประเด็น ปรับข้อกระหนง : เมื่อฉันใช้ทักษะในการโต้ตอบกับผู้มาปรึกษา เช่น การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การกระจ่างความ (clarification) และการถาม (probing) ฉันมั่นใจว่า ฉันทำได้อย่างกระชับ และตรงประเด็น	บวก	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.62	0.983	.745
2	I am likely to impose my values on the client during the interview.	ในระหว่างการสัมภาษณ์ฉันมีแนวโน้มที่จะทำให้ผู้มาปรึกษารับเอาค่านิยมของฉัน ปรับข้อกระหนง : ในระหว่างการพูดคุย ฉันมีแนวโน้มที่จะทำให้ผู้มาปรึกษายอมตามเอาค่านิยมของฉัน	ลบ	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.42	1.102	.315

ข้อ	ข้อกระตงจากมาตรวัด	ข้อกระตงภาษาไทยจากมาตรวัด ต้นฉบับและข้อกระตงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอนเนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
3	When I initiate the end of a session I am positive it will be in a manner that is not abrupt or brusque and that I will end the session on time.	เมื่อฉันจะยุติการให้บริการในแต่ละครั้ง ฉันมองว่าฉันทำมันได้อย่างราบรื่น ไม่กะทันหัน หรือเสียมารยาท และยุติการให้บริการได้ตามเวลา ปรับข้อกระตง : เมื่อฉันจะยุติการบริการปรึกษาในแต่ละครั้ง ฉันมองว่าฉันทำมันได้อย่างราบรื่น ไม่รีบร้อน หรือเสียมารยาท และยุติการบริการปรึกษาได้ตามเวลา	บวก	1.00 (ตัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.35	1.294	.388
4	I am confident that I will respond appropriately to the client in view of what the client will express (e.g., my questions will be meaningful and not concerned with trivia and minutia).	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถตอบสนองต่อทำที่ของผู้มาปรึกษาได้อย่างเหมาะสม (เช่น คำถามที่ฉันถาม เป็นคำถามที่มีความหมาย ไม่ใช่คำถามเกี่ยวกับเรื่องไม่สำคัญและยิบย่อย) ปรับข้อกระตง : ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถโต้ตอบกับผู้มาปรึกษาได้อย่างเหมาะสม (เช่น คำถามที่ฉันถาม เป็นคำถามที่มีความหมาย ไม่ใช่คำถามเกี่ยวกับเรื่องไม่สำคัญและยิบย่อย)	บวก	0.67 (ตัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.69	0.884	.686

ชื่อ	ชื่อกระตงจากมาตรวัด	ชื่อกระตงภาษาไทยจากมาตรวัด ต้นฉบับและชื่อกระตงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ชื่อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
5	I am certain that my interpretation and confrontation responses will be concise and to the point.	ฉันมั่นใจว่า การตีความ และการเผชิญหน้าของฉัน เป็นไปอย่างกระชับ และตรงประเด็น ปรับชื่อกระตง : ฉันมั่นใจว่า การใช้ทักษะการตีความ (interpretation) และทักษะการเผชิญหน้า (confrontation) ของฉันเป็นไปอย่างกระชับ และตรงประเด็น	บวก	0.67 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.31	1.225	.730
6	I am worried that the wording of my responses (e.g., reflection of feeling, clarification, and probing) may be confusing and hard to understand.	ฉันกังวลว่าถ้อยคำที่ฉันใช้ใน การตอบสนอง เช่น การสะท้อน ความรู้สึก การกระจ่างความ และ การถาม อาจจะทำให้ผู้ปรึกษา สับสน และเข้าใจยาก ปรับชื่อกระตง : ฉันกังวลว่าถ้อยคำที่ฉันใช้ใน การโต้ตอบ เช่น ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การกระจ่าง ความ (clarification) และการถาม (probing) อาจทำให้ผู้ปรึกษา สับสน และเข้าใจยาก	ลบ	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	3.81	1.297	.406
7	I feel that I will not be able to respond to the client in a non-judgmental way with respect to the client's values, beliefs, etc.	ฉันรู้สึกว่าจะไม่สามารถตอบสนองต่อผู้มาปรึกษาอย่างไม่ตัดสิน ด้วยการเคารพต่อค่านิยม ความเชื่อของผู้มาปรึกษาได้ ปรับชื่อกระตง : ฉันรู้สึกว่าจะไม่สามารถโต้ตอบกับผู้มาปรึกษาโดยที่เคารพต่อค่านิยม ความเชื่อของเขาอย่างไม่ตัดสินได้	ลบ	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.65	1.198	.264

ข้อ	ข้อกระหนงจากมาตรวัด	ข้อกระหนงภาษาไทยจากมาตรวัด ต้นฉบับและข้อกระหนงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
8	I feel I will respond to the client in an appropriate length of time (neither interrupting the client nor waiting too long to respond).	ฉันรู้สึกว่าจะตอบสนอต่อผู้มาปรึกษาในระยะเวลาที่เหมาะสม (โดยไม่เป็นการรบกวนผู้มาปรึกษา หรือ การรอเวลาที่จะตอบสนอของ นานเกินไป) ปรับข้อกระหนง : ฉันรู้สึกว่า ฉันได้ตอบกับผู้มาปรึกษาในระยะเวลาที่เหมาะสม (โดยไม่เป็นการรบกวนผู้มาปรึกษา หรือ รอเวลาที่ จะ ได้ตอบนานเกินไป)	บวก	< 0.67 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.88	0.909	.661
9	I am worried that the type of response I use at a particular time, i.e., reflection of feeling, interpretation, etc., may not be the appropriate response.	ฉันวิตกกังวลว่า ลักษณะการตอบสนอที่ฉันใช้ในบางครั้ง เช่น การ สะท้อนความรู้สึก การตีความ อาจไม่ใชการตอบสนอที่เหมาะสม ปรับข้อกระหนง : ฉันกังวลว่า ลักษณะการโต้ตอบที่ฉันใช้ในบางครั้ง เช่น ที่กระหนงสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) ที่กระหนง การตีความ (interpretation) อาจไม่ใชการโต้ตอบที่เหมาะสม	ลบ	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	3.62	1.203	.412
10	I am sure that the content of my responses, i.e., reflection of feeling, clarification, and	ฉันมั่นใจว่า เนื้อหาที่ฉันตอบสนอ เช่น การสะท้อนความรู้สึก การ กระจำงความ และการถม มีความสอดคล้อง และไม่แตกต่างกันไป จากสิ่งที่ผู้มาปรึกษาพูด	บวก	0.67 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.54	1.029	.743

ชื่อ	ข้อกระหนงจากมาตรวัด	ข้อกระหนงภาษาไทยจากมาตรวัด	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
	probing, will be consistent with and not discrepant from what the client is saying.	ปรับข้อกระหนง : ฉันทันใจว่า เมื่อหาที่ฉันได้ตอบ ผ่านการใช้ทักษะ การสะท้อนความรู้สึกรู้สึก (reflection of feeling) การกระเจงางความ (clarification) และการถาม (probing) มีความสอดคล้อง พอเหมาะพอดีกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษาพูด					
11	I feel confident that I will appear competent and earn the respect of my client.	ฉันรู้สึกมั่นใจว่า ผู้มาปรึกษาจะเห็นว่าฉันมีความสามารถ และให้ ความเชื่อถือฉัน ปรับข้อกระหนง : ฉันรู้สึกมั่นใจว่า ผู้มาปรึกษาจะเห็นใน ความสามารถ และให้ความนับถือฉัน	บวก	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.42	0.902	.467
12	I am confident that my interpretation and confrontation responses will be effective in that they will be validated by the client's immediate response.	ฉันมั่นใจว่าการตีความ และการเผชิญหน้าของฉัน มีประสิทธิภาพ บอกได้จากการที่มันตรงกับคำตอบของในขณะนั้นของผู้มา ปรึกษา ปรับข้อกระหนง : ฉันทันใจว่า ฉันใช้ทักษะการตีความ (interpretation) และทักษะการเผชิญหน้า (confrontation) ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ บอกได้จากการแสดงออกของผู้มาปรึกษาใน ขณะนั้น	บวก	< 0.67 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.46	1.067	.559

ข้อ	ข้อกระทงจากมาตรวัด	ข้อกระทงภาษาไทยจากมาตรวัด	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
13	I feel confident that I have resolved conflicts in my personal life so that they will not interfere with my counseling abilities.	ฉันรู้สึกมั่นใจว่า ฉันได้แก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งในชีวิตส่วนตัวของฉัน เพื่อไม่ให้มารบกวนความสามารถในการบริการปรึกษาของฉัน ปรับข้อกระทง : ฉันรู้สึกมั่นใจว่า ฉันได้แก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งในชีวิตส่วนตัวของฉัน ความขัดแย้งนั้นจึงไม่มารบกวนความสามารถในการปรึกษาของฉัน	บวก	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.58	1.301	.553
14	I feel that the content of my interpretation and confrontation responses will be consistent with and not discrepant from what the client is saying.	ฉันรู้สึกว่าเป็นเนื้อหาของคำตีความ และการเผชิญหน้าของฉัน นั้นมีความสอดคล้อง และไม่แตกต่างไปจากสิ่งที่ผู้มาปรึกษาพูด ปรับข้อกระทง : ฉันรู้สึกว่าเป็นเนื้อหาของคำตีความ (interpretation) และการเผชิญหน้า (confrontation) ของฉัน นั้นสอดคล้องพอดีกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษาพูด	บวก	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.46	1.029	.739
15	I feel that I have enough fundamental knowledge to do effective counseling.	ฉันรู้สึกว่ามีพื้นฐานเพียงพอที่จะให้บริการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ	บวก	1.00	4.81	1.132	.641

ข้อ	ข้อกระທးທးจากมาตรวัด	ข้อกระທးທးภาษาไทยจากมาตรวัด ต้นฉบับและข้อกระທးທးที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
16	I may not be able to maintain the intensity and energy level needed to produce client confidence and active participation.	ฉันไม่สามารถรักษาระดับความเข้ม และระดับพลังงานที่จำเป็นต่อ การสร้างควมมั่นใจและกระตุนส่วนร่วมของผู้มารับปรึกษาได้	ลบ	1.00	4.27	1.116	.758
17	I am confident that the wording of my interpretation and confrontation responses will be clear and easy to understand.	ฉันมั่นใจว่า คำที่ใช้ในการตีความ และเผชิญหน้าของฉันทันชัดเจน และง่ายต่อการทำความเข้าใจ ปรับข้อกระທးທး : ฉันทันใจว่า คำที่ใช้ในการตีความ (interpretation) และการเผชิญหน้า (confrontation) ของฉันทันชัดเจน และเข้าใจได้ง่าย	บวก	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.27	1.079	.800
18	I am not sure that in a counseling relationship I will express myself in a way that is natural without deliberating over every response or action.	ฉันไม่มั่นใจว่าในสัมพันธภาพในการปรึกษา ฉันทันจะแสดงออกอย่าง เป็นธรรมชาติ โดยต้องไม่คิดแล้วคิดอีกในทุกการตอบสนอง หรือ การทำสิ่งต่าง ๆ ปรับข้อกระທးທး : เมื่ออยู่ในสัมพันธภาพการปรึกษา ฉันทันมั่นใจว่าจะ แสดงออกได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องคิดแล้วคิดอีกในทุกการ ตอบ หรือการแสดงท่าที่ต่าง ๆ	ลบ	0.67 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.27	1.779	.419

ชื่อ	ข้อกระหรงจากมารวด	ข้อกระหรงภาษาไทยจากมารวด ต้นฉบับและข้อกระหรงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
19	I am afraid that I may not understand and properly determine probable meanings of the client's nonverbal behaviors.	ฉันเกรงว่า ฉันจะไม่เข้าใจ หรือระบุมความหมายที่เหมาะสมของท่าทางที่เป็นอวัจนภาษาของผู้บริการได้ ปรับข้อกระหรง : ฉันเกรงว่า ฉันจะไม่เข้าใจ หรือแปลความหมายภาษาท่าทางของผู้บริการได้อย่างเหมาะสม	ลบ	0.67 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.35	1.231	.673
20	I am confident that I will know when to use open or closed-ended probes and that these probes will reflect the concerns of the client and not be trivial.	ฉันมั่นใจว่า ฉันรู้ว่าเมื่อใดที่ฉันจะใช้คำถามเปิด หรือคำถามปิด และการถามเหล่านี้จะสะท้อนประเด็นหลัก ๆ ที่ผู้บริการกังวล และ ไม่ใช้คำถามยืดยาย	บวก	1.00	4.65	0.846	.729
21	My assessments of client problems may not be as accurate as I would like them to be.	ฉันอาจประเมินปัญหาของผู้บริการได้ไม่แม่นยำเท่าที่ฉันต้องการ ปรับข้อกระหรง : ฉันอาจประเมินปัญหาของผู้บริการได้ไม่ตรงเท่าที่ฉันต้องการ	ลบ	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	3.54	1.392	.620

ชื่อ	ชื่อกระตงะจากมาตรวัด	ชื่อกระตงะภาษาไทยจากมาตรวัด	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
22	I am uncertain as to whether I will be able to appropriately confront and challenge my client in therapy.	ฉันไม่แน่ใจว่าฉันจะเผชิญหน้า และท้าทายผู้มาปรึกษาได้อย่างเหมาะสม ปรับข้อกระตงะ : ฉันไม่แน่ใจว่าฉันจะใช้ทักษะการเผชิญหน้า (confront) และทักษะการท้าทาย (challenge) กับผู้มาปรึกษาได้อย่างเหมาะสม	ลบ	0.67 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	3.77	1.306	.655
23	When giving responses, i.e., reflection of feeling, active listening, clarification, probing, I'm afraid that they may not be effective in that they won't be validated by the client's immediate response.	เมื่อฉันตอบสนองต่อเรื่องราวของผู้มาปรึกษา เช่น การสะท้อนความรู้สึก การฟังอย่างตั้งใจ การกระจ่างความ หรือการตั้งคำถาม ฉันเกรงว่าฉันอาจจะไม่มีประสิทธิภาพ ในแง่ที่มีไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษาแสดงออกในขณะนั้น ปรับข้อกระตงะ : เมื่อฉันได้ตอบกับผู้มาปรึกษา โดยใช้ทักษะ เช่น ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การกระจ่างความ (clarification) และการถาม (probing) ฉันเกรงว่าฉันอาจจะไม่มีประสิทธิภาพ ในแง่ที่มีไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษาแสดงออกในขณะนั้น	ลบ	0.67 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.65	1.325	.843

ข้อ	ข้อกระตงจากมาตรวัด	ข้อกระตงภาษาไทยจากมาตรวัด ต้นฉบับและข้อกระตงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
24	I do not feel that I possess a large enough repertoire of techniques to deal with the different problems my clients may present.	ฉันไม่รู้สีกว่าฉันมีคลังของเทคนิคที่เพียงพอในการรับมือกับปัญหาของผู้มารับบริการที่อาจเกิดขึ้นอย่างหลายหลาย ปรับข้อกระตง : ฉันไม่รู้สีกว่า ฉันมีเทคนิคการบริการที่เพียงพอในการรับมือกับปัญหาที่หลากหลายของผู้มารับบริการ	ลบ	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.00	1.497	.432
25	I feel competent regarding my abilities to deal with crisis situations that may arise during the counseling sessions—e.g., suicide, alcoholism, abuse, etc.	ฉันรู้สึกกว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์วิกฤติที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างกาให้บริการ เช่น การฆ่าตัวตาย การติดสุรา การทำร้ายร่างกาย และอื่น ๆ	บวก	1.00	3.96	1.341	.127
26	I am uncomfortable about dealing with clients who appear unmotivated to work towards mutually determined goals.	ฉันรู้สึกไม่สบายใจในการให้บริการกับผู้มาปรึกษาที่ดูเหมือนไม่มีแรงจูงใจในการทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน ปรับข้อกระตง : ฉันรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อต้องให้การปรึกษากับผู้มาปรึกษา ที่ดูจะไม่มีความมุ่งมั่นในการทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน	ลบ	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.15	1.347	.297

ข้อ	ข้อกระหรงจากมารควัด	ข้อกระหรงภาษาไทยจากมารควัด ต้นฉบับและข้อกระหรงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
27	I may have difficulty dealing with clients who do not verbalize their thoughts during the counseling session.	ฉันอาจจะประสบความยากลำบากในการรับมือกับผู้มาปรึกษาที่ไม่พูดความคิดของตนออกมาในระหว่างการใช้บริการ ปรับข้อกระหรง : ฉันอาจจะประสบความยากลำบากในการรับมือกับผู้มาปรึกษา ที่ไม่พูดความคิดของตนออกมาในระหว่างการใช้บริการ	ลบ	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	3.23	1.243	.241
28	I am unsure as to how to deal with clients who appear noncommittal and indecisive.	ฉันไม่แน่ใจว่าจะรับมือกับผู้มาปรึกษาที่ไม่มุ่งมั่น และลังเลในการเข้ารับบริการได้	ลบ	1.00	4.15	1.223	.536
29	When working with ethnic minorities I am confident that I will be able to bridge cultural differences in the counseling process.	เมื่อทำงานกับผู้มาปรึกษาที่เป็นชนกลุ่มน้อย ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถเชื่อมโยงความแตกต่างทางวัฒนธรรมเข้ามามีกระบวนการปรึกษา ปรับข้อกระหรง : เมื่อทำงานกับผู้มาปรึกษาที่เป็นชนกลุ่มน้อย ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถเชื่อมโยงความแตกต่างทางวัฒนธรรม เข้าสู่กระบวนการปรึกษาได้	บวก	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.50	1.030	.376

ข้อ	ข้อกระหนงจากมาตรวัด	ข้อกระหนงภาษาไทยจากมาตรวัด ต้นฉบับและข้อกระหนงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
30	I will be an effective counselor with clients of a different social class.	ฉันเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ที่สามารถให้บริการ ผู้มาปรึกษาจากชนชั้นทางสังคมที่หลากหลาย ปรับข้อกระหนง : ฉันเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ที่ สามารถให้บริการผู้มาปรึกษาที่มีพื้นฐานทางสังคมที่แตกต่างกัน	บวก	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.81	1.096	.454
31	I am worried that my interpretation and confrontation responses may not over time assist the client to be more specific in defining and clarifying their problem.	ฉันกังวลว่าการตีความ และการเผชิญหน้าของฉันอาจจะไม่ช่วยให้ผู้ มาปรึกษาสามารถระบุและเข้าใจปัญหาของตนได้ ปรับข้อกระหนง : ฉันกังวลว่า การใช้ทักษะการตีความ (interpretation) และทักษะการเผชิญหน้า(confrontation) ของ ฉัน อาจไม่ช่วยให้ผู้มาปรึกษาระบุและเข้าใจในปัญหาของตนเอง and clarifying their problem.	ลบ	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	3.96	1.280	.733
32	I am confident that I will be able to conceptualize my client's problems.	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำความเข้าใจปัญหา ของผู้มาปรึกษาได้ ปรับข้อกระหนง : ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำความเข้าใจปัญหา (conceptualize) ของผู้มาปรึกษาได้	บวก	0.67 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.96	0.871	.808

ข้อ	ข้อกระตงจากมาตรวัด	ข้อกระตงภาษาไทยจากมาตรวัด ต้นฉบับและข้อกระตงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
33	I am unsure as to how I will lead my client towards the development and selection of concrete goals to work towards.	ฉันไม่แน่ใจว่า ฉันมีผู้มาปรึกษาไปสู่กระบวนการพัฒนา และการเลือกตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมเพื่อทำงานไปยังเป้าหมายนั้นได้ ปรับข้อกระตง : ฉันไม่แน่ใจว่า ฉันจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาพัฒนาตนเอง และตั้งเป้าหมายได้อย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	ลบ	0.67 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	4.73	1.079	.454
34	I am confident that I can assess my client's readiness and commitment to change.	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถประเมินความพร้อม และความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงของผู้มาปรึกษาได้	บวก	1.00	4.54	0.905	.564
35	I feel I may give advice.	ฉันรู้สึกว่าคุณอาจให้คำแนะนำ	ลบ	1.00	3.08	1.197	.095
36	In working with culturally different clients I may have a difficult time viewing situations from their perspective.	ในการทำงานกับผู้มาปรึกษาที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ฉันอาจมีความยากลำบากในการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามมุมมอง จาก จาก จาก	ลบ	1.00	3.73	1.402	.433

ข้อ	ข้อกระตงจากมารวัด	ข้อกระตงภาษาไทยจากมารวัด ต้นฉบับและข้อกระตงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอนณะ	M	SD	CITC ($\alpha = .934$)
37	I am afraid that I may not be able to effectively relate to someone of lower socioeconomic status than me.	ฉันเกรงว่าฉันจะไม่สามารถเชื่อมโยงกับบุคคลที่มีเศรษฐกิจสถานะต่ำกว่าฉันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับข้อกระตง : ฉันเกรงว่า ฉันจะไม่สามารถเชื่อมโยงกับบุคคลที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่าฉัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	ลบ	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	5.19	0.939	.162



มาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (The Levels of Self-Criticism Scale : LOSC)

มาตรวัด LOSC ประกอบด้วยข้อคำถาม 22 ข้อ มีค่าความสอดคล้องภายในใน Cronbach's alpha ($\alpha = .885$) และค่า CITC อยู่ระหว่าง 0.024 - 0.835

ข้อ	ข้อกระหนงจากมาตรวัด	ข้อกระหนงภาษาไทยจากมาตรวัด ต้นฉบับและข้อกระหนงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .885$)
1	I am really irritable when I have failed.	ฉันรู้สึกหงุดหงิด เมื่อฉันล้มเหลว	บวก	1.00	4.31	1.517	0.678
2	I have a nagging sense of inferiority.	ฉันรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า ปรับข้อกระหนง : ฉันรู้สึกหงุดหงิดรำคาญในความต่ำต้อยด้อยค่า	บวก	0.67 (ตัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	3.31	1.934	0.634
3	I am very frustrated with my self when I don't meet the standards I have for my self.	ฉันรู้สึกคับข้องใจกับตนเอง เมื่อฉันไม่สามารถบรรลุมาตรฐานที่มีกับ ตนเองได้	บวก	1.00	4.58	1.238	0.449
4	I am usually uncomfortable in social situations where I don't know what to expect.	ฉันมักรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรจะ เกิดขึ้น	บวก	1.00	4.46	1.679	0.465
5	I often get very angry with myself when I fail.	ฉันมักจะมีอารมณ์ตัวเองอย่างรุนแรง เมื่อฉันล้มเหลว	บวก	1.00	2.69	1.569	0.835

ข้อ	ข้อกระพทงจากมารวัด	ข้อกระพทงภาษาไทยจากมารวัด ต้นฉบับและข้อกระพทงที่สร้างเพิ่ม	พทททาง	IOC และ ข้อเสนอนเนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .885$)
6	I don't spend much time worrying about what other people will think of me	ฉันไม่เสียเวลาไปกับการวิตกกังวลว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับฉัน	ลบ	1.00	3.46	1.606	0.563
7	I get very upset when I fail.	ฉันหงุดหงิดอย่างมากเมื่อฉันล้มเหลว ปรับข้อกระพทง : ฉันรู้สึกผิดหวังอย่างมากเมื่อฉันล้มเหลว	บวก	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	3.46	1.529	0.707
8	If you are open with other people about your weaknesses, they are likely to still respect you	แม้ว่าคุณจะเปิดเผยความอ่อนแอให้ผู้อื่นรู้ พวกเขาก็ยังคงเคารพใน ตัวคุณ	ลบ	1.00	2.35	1.468	0.024
9	Failure is a very painful experience for me.	ความล้มเหลวเป็นประสบการณ์ที่เจ็บปวดมากสำหรับฉัน	บวก	1.00	2.88	1.681	0.637
10	I often worry that other people will find out what I'm really like and be upset with me.	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกกังวล ถ้าคนอื่นรู้ว่าจริง ๆ ฉันเป็นอย่างไร แล้ว พวกเขาจะไม่พอใจฉัน ปรับข้อกระพทง : บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกกังวล ถ้าคนอื่นรู้ว่าจริง ๆ ฉัน เป็นอย่างไร แล้วพวกเขาจะผิดหวังในตัวตน	บวก	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	2.31	1.408	0.485

ข้อ	ข้อกระหจกจากมาตรวัด	ข้อกระหจกภาษาไทยจากมาตรวัด	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .885$)
11	I don't often worry the possibility of failure.	ฉันไม่ค่อยกังวลกับโอกาสที่จะล้มเหลว	ลบ	1.00	3.19	1.201	0.360
12	I am confident that most of the people I care about will accept me for who I am	ฉันมั่นใจว่าคนส่วนใหญ่ที่ฉันให้ความสำคัญ จะยอมรับฉันในสิ่งที่ฉันเป็น	ลบ	1.00	1.85	1.047	0.532
13	When I don't succeed, I find myself wondering how worthwhile I am.	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ ฉันสงสัยในคุณค่าของตนเอง	บวก	1.00	3.15	1.736	0.734
14	If you give people the benefit of the doubt, they are likely to take advantage of you.	ฉันมีแนวโน้มที่จะถูกเอาเปรียบ หากฉันวางใจว่าผู้อื่นมีเจตนาที่ดี	บวก	1.00	2.81	1.600	0.396
15	I feel like a failure when I don't do as well as I would like.	ฉันรู้สึกฉันล้มเหลว เมื่อฉันไม่สามารถทำได้ เท่ากับที่ฉันต้องการ	บวก	1.00	3.50	1.530	0.795

ข้อ	ข้อกระหรงจากมารวัด	ข้อกระหรงภาษาไทยจากมารวัด ต้นฉบับและข้อกระหรงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอนเนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .885$)
16	I am usually comfortable with people asking me about myself.	ฉันมักรู้สึกสะดวกใจ เมื่อคนอื่นถามฉันเกี่ยวกับตัวฉัน	ลบ	1.00	2.96	1.483	0.108
17	If I fail in one area, it reflects poorly on me as a person.	หากฉันล้มเหลวในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันสะท้อนว่าฉันเป็นคนไม่ดีเรื่อง	บวก	1.00	2.08	1.547	0.617
18	I fear that if people get to know me too well, they will not respect me.	ฉันกลัวว่าหากผู้อื่นรู้จักฉันดีพอ พวกเขาจะไม่เคารพฉัน	บวก	1.00	1.96	1.280	0.656
19	I frequently compare myself with my goals and ideals.	ฉันเปรียบเทียบสิ่งที่ตัวเองเป็นกับเป้าหมาย และภาพในอนาคตของตัวเอง ฉันอยู่บ่อย ๆ ปรับข้อกระหรง : ฉันมักจะเปรียบเทียบสิ่งที่ตัวเองเป็น กับเป้าหมาย และภาพในอนาคตที่ฉันมีอยู่บ่อย ๆ	บวก	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	3.35	1.548	0.182
20	I seldom feel ashamed of myself.	ฉันไม่ค่อยรู้สึกอับอายกับการเป็นตัวอง ปรับข้อกระหรง : ฉันไม่ค่อยอับอายกับการเป็นตัวอง	ลบ	1.00 (คัดเลือก และปรับ สำนวนภาษา)	2.42	1.579	0.407

ข้อ	ข้อกระตงจากมาตราวัด	ข้อกระตงภาษาไทยจากมาตราวัด ต้นฉบับและข้อกระตงที่สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	M	SD	CITC ($\alpha = .885$)
21	Being open and honest is usually the best way to keep others' respect.	การแสดงออกตรงไปตรงมา และซื่อสัตย์เป็นทางที่ดีที่สุด ที่จะรักษา ความเคารพจากผู้อื่น	ลบ	1.00	2.31	1.619	0.164
22	There are times that it is necessary to be somewhat dishonest in order to get what you want.	บางครั้งคุณจำเป็นต้องไม่ซื่อสัตย์ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่คุณต้องการ ปรับข้อกระตง : บางครั้งคุณจำเป็นต้องไม่ตรงไปตรงมา เพื่อให้ได้ ในสิ่งที่คุณต้องการ	บวก	1.00 (คัดลอก และปรับ สำนวนภาษา)	3.42	1.677	0.202



มาตรวัดปัญญา

มาตรวัดปัญญา ประกอบด้วยข้อคำถาม 74 ข้อ มีค่าความสอดคล้องภายใน Cronbach's alpha ($\alpha = .907$) และค่า CITC อยู่ระหว่าง -0.219 - 0.735

ข้อ	ข้อกระทงจากมาตรวัด	ทิศทาง	M	SD	CITC ($\alpha = .907$)
1	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้าน ด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา	บวก	4.35	0.689	0.500
2	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จ ๆ ทันส่ง	ลบ	3.27	0.874	0.183
3	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ	ลบ	3.31	0.928	0.183
4	ฉันทุ่มเทกับการเรียนร่วมกับพ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน	บวก	3.35	1.198	0.137
5	ฉันไม่ชอบฟังความทุกซอกซอกใคร	ลบ	4.00	0.849	0.402
6	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	บวก	4.62	0.571	0.166
7	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เพื่อให้ลืมปัญหา	ลบ	3.96	1.038	0.628
8	ฉันน้อยใจในโชคชะตา	ลบ	4.42	0.809	0.351
9	ฉันไม่เห เมื่อเพื่อนผิวดำที่ตกกลางกัน	ลบ	3.19	1.021	0.332
10	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้	ลบ	3.27	1.041	0.452

ข้อ	ข้อกระทรงจากมาตรวัด	ทิศทาง	M	SD	CITC ($\alpha = .907$)
11	เหตุการณ์ในอดีตรบกวนใจฉัน	ลบ	3.62	0.983	0.546
12	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับผู้คนที่พบเจอ	ลบ	3.96	0.774	0.301
13	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม่ไม่มีใครร้องขอ	บวก	3.73	1.282	0.332
14	ฉันน้อยใจพ่อแม่	ลบ	4.12	0.909	0.408
15	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ ๆ ดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ	ลบ	3.88	0.993	-0.219
16	ฉันพูดไม่ระวังใจคน	ลบ	4.04	0.774	0.105
17	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต	ลบ	3.31	1.011	0.149
18	ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย	ลบ	3.27	1.373	0.334
19	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร	ลบ	4.46	0.811	-0.038
20	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย	ลบ	3.65	1.093	0.328
21	เมื่อฉันเคยเสียตัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อใคร	ลบ	3.92	1.093	0.171
22	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน	บวก	4.08	1.055	0.313

ข้อ	ข้อกระทรงจากมาตรวัด	ทิศทาง	M	SD	CITC ($\alpha = .907$)
23	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูญเสียบุพเพหรือดื่มเหล้า	ลบ	3.88	1.395	0.302
24	ฉันใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ	ลบ	3.19	1.021	-0.095
25	ฉันดูแลพ่อแม่	บวก	3.73	0.874	0.450
26	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิ์ที่จะโกรธ	ลบ	1.77	0.863	-0.127
27	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันท้อแท้	ลบ	3.81	0.749	0.366
28	ฉันรู้สึกราคาที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ	ลบ	3.77	0.992	0.512
29	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่สร้างขึ้น	บวก	4.08	0.935	0.048
30	ฉันไม่รู้ว่าจะช่วยแก้ปัญหาโลกร้อนได้อย่างไร	ลบ	3.73	1.116	0.235
31	เมื่อสัมพันธ์พบกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดที่สุด ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร	ลบ	4.00	1.233	0.583
32	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกปกป้องหรือข้อผิดพลาดของฉัน	ลบ	3.73	1.002	0.592
33	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน	บวก	4.31	0.884	0.578
34	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน	ลบ	3.19	1.096	0.215

ข้อ	ข้อกระตงจากมาตรวัด	ทิศทาง	M	SD	CITC ($\alpha = .907$)
35	เมื่อเผชิญความรู้สึกไม่สบายใจ ฉันรู้สึกว่ามีใครฟังได้เลย	ลบ	4.19	1.059	0.589
36	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักตามใจฉัน	ลบ	2.85	1.120	0.488
37	ฉันเห็นว่าการลอกเลียนงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่องไม่เสียหาย	ลบ	3.81	1.234	0.265
38	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริงๆ	ลบ	4.42	0.758	0.603
39	เมื่อติดกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการติดต่อ	ลบ	3.04	0.916	0.735
40	ฉันคิดว่าคนรอบๆ ไม่ได้ตั้งใจแก้ปัญหาในชีวิต	ลบ	4.77	0.514	0.264
41	เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่	ลบ	3.08	0.845	0.353
42	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่ได้รู้สึกว่าต้องทำอะไรตอบแทน	บวก	3.77	0.815	0.482
43	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ	ลบ	3.42	0.987	0.476
44	ฉันเป็นคนซี้กังวล	ลบ	2.88	0.993	0.332
45	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ได้	ลบ	3.19	0.981	0.467
46	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง	ลบ	2.96	1.311	0.406

ข้อ	ข้อกระทรงจากมาตรวัด	ทิศทาง	M	SD	CITC ($\alpha = .907$)
47	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์	บวก	4.15	0.675	0.116
48	กับคนที่ศรัทธาฉัน ฉันตอบโต้อย่างไม่ยอมแพ้	ลบ	3.73	1.079	-0.089
49	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ	ลบ	3.81	1.059	0.386
50	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้	ลบ	3.46	1.104	0.384
51	ไม่ว่าจะเป็นการใช้น้ำ ไฟ ฉันไม่เคยเลยที่จะใส่ใจดูแล	บวก	3.58	1.027	0.255
52	ฉันมักครุ่นคิดอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว	ลบ	3.46	0.905	0.628
53	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน	ลบ	3.88	0.653	0.021
54	ความผิดพลาดในชีวิต ทั้งไว้แต่สิ่งไม่ดีให้กับฉัน	ลบ	4.50	0.583	0.378
55	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉันทัน ฉันไม่มั่นใจว่า “ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”	ลบ	3.50	1.364	0.169
56	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่ยอมยกข้อที่เกี่ยวข้อง	ลบ	3.62	0.852	0.431
57	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองฉันไม่ได้	ลบ	3.19	1.132	0.573
58	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีกว่าที่ฉันคาดหวัง	ลบ	3.85	1.047	0.208

ข้อ	ข้อกระທงจากมารวัด	ทศทง	M	SD	CITC ($\alpha = .907$)
59	ฉันรู้สึกว่าข่าวน่าทမ်းหรือ พายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว	ลบ	3.23	1.142	0.335
60	เพือนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต	บวก	4.31	0.838	0.156
61	ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม	ลบ	4.00	0.748	0.441
62	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	บวก	3.81	1.021	0.385
63	ฉันไม่เคยสัมผัสอุปการะเลี้ยงดูฉัน	บวก	4.46	0.582	0.326
64	เวลาฉันช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน	ลบ	3.19	1.059	0.200
65	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต	ลบ	3.27	1.079	0.344
66	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง	ลบ	3.50	0.812	0.655
67	เมื่อฉันเปรียบเทียบชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิตของฉัน	ลบ	4.15	0.784	0.414
68	เมื่อฉันทำเสียงดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน	ลบ	4.19	0.694	0.449
69	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้เป็นคน ๆ นั้นหายไปจากชีวิต	ลบ	3.88	1.143	0.644
70	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู	ลบ	4.35	0.936	0.217

ข้อ	ข้อกระทรงจากมาตรวัด	ทิศทาง	M	SD	CITC ($\alpha = .907$)
71	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันทึ่งช่วยเหลือพนักงานในมหาวิทยาลัย	บวก	3.54	0.948	0.442
72	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวทันในความรู	บวก	4.23	0.815	0.322
73	ฉันรู้สึกว่ “ทำไมชีวิตฉันท้เป็นอย่างนี้”	ลบ	4.12	0.993	0.406
74	ฉันไม่เชื่อว่ความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคนจะส่งผลกระทบต่อสังคมได้	ลบ	4.23	0.863	0.184





ภาคผนวก จ

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

AF 01-12



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

COA No. 208/2560

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 148.1/60 : ประสิทธิผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพระมหาวีร 4 ใน
นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวพุลทรัพย์ อารีกิจ

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

ลงนาม ศาสตราจารย์ ดร. นพ. ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักสกรประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม ศาสตราจารย์ ดร. นันทริ ชัยชนะวงศาโรจน์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทริ ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 1 พฤศจิกายน 2560

วันหมดอายุ : 31 ตุลาคม 2561

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

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



เลขที่โครงการวิจัย..... 148.1/60
วันที่รับรอง..... 1 พ.ย. 2560
วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561

เงื่อนไข

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

AF 02-12



The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University

Jamjuree 1 Building, 2nd Floor, Phayathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,
Tel/Fax: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 208/2017

Certificate of Approval

Study Title No.148.1/60 : EFFECTIVENESS OF CLINICAL SUPERVISION WITH BRAHMAVIHARA 4 IN TRAINEE COUNSELORS

Principal Investigator : MISS POONSUB AREEKIT

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,
Chulalongkorn University

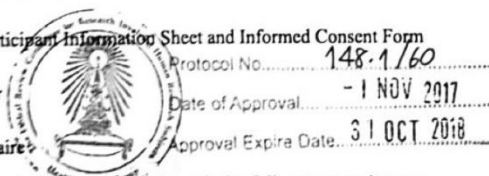
The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP).

Signature: Prida Tasanapradit Signature: Nuntaree Chaichanawongsaroj
(Associate Professor Prida Tasanapradit, M.D.) (Assistant Professor Nuntaree Chaichanawongsaroj, Ph.D.)
Chairman Secretary

Date of Approval : 1 November 2017 Approval Expire date : 31 October 2018

The approval documents including

- 1) Research proposal
- 2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
- 3) Researcher
- 4) Questionnaire



The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the RECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available)).
4. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the RECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two- year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.

AF 04-07

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (กลุ่มทดลอง)

ชื่อโครงการวิจัย ประสิทธิผลของการนเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยา
การปรึกษาฝึกหัด

ชื่อผู้วิจัย นางสาวพุลทรัพย์ อารีกิจ นิสิตศษฎ์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศตวรรษ ชั้น 7
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2218-1197
หรือ 0-2218-1184

โทรศัพท์มือถือ 08-5704-6179 E-mail: poonsubareekit@gmail.com

เลขที่โครงการวิจัย..... 148.1/60
วันที่รับเรื่อง..... - 1 พ.ย. 2560
วันหมดอายุ..... 3.1.ค.ค. 2561

1. ผู้วิจัยมีความยินดี ขอเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย โดยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยชิ้นนี้จัดทำขึ้นเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้ เป็นการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษา “ประสิทธิผลของการนเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาผลของกระบวนการนเทศที่มีการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองจากการฝึกประสบการณ์ ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (2) ศึกษาผลของกระบวนการนเทศที่มีการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ร่วมด้วย ต่อการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากการฝึกประสบการณ์ ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (3) ศึกษาผลของกระบวนการนเทศที่มีการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ต่อปัญญา ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และ (4) ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนเทศที่มีการพัฒนาพรหมวิหาร 4

3. ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัย ด้วยการตอบแบบสอบถาม เนื่องจากท่านเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ทั้งเพศชายและหญิง ที่เข้ารับการนเทศ โดยผู้วิจัยจะทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยแบบกลุ่มกลุ่มละ 16 คน จำนวน 2 กลุ่ม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ เกณฑ์คัดเข้า คือ (1) เป็นผู้ที่กำลังศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในระดับปริญญาโท และลงทะเบียนเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (2) เป็นผู้ที่อยู่ในช่วงการฝึกประสบการณ์การให้บริการปรึกษา โดยมีประสบการณ์ในการให้บริการไม่ต่ำกว่า 9 ชั่วโมง (3) มีความสมัครใจ และสามารถเข้าร่วมตามวันและเวลาที่กำหนดได้อย่างน้อย 5 ครั้ง หรือคิดเป็นร้อยละ 80 ของระยะเวลาการวิจัย (6 ครั้ง) ส่วนเกณฑ์คัดออก คือ (1) ผู้ร่วมวิจัยที่มีความประสงค์ จะยุติการเข้าร่วมการวิจัย (2) ผู้ร่วมวิจัยเข้าร่วมการวิจัยได้น้อยกว่า 5 ครั้ง

4. กระบวนการวิจัย มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

4.1 ผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากอาจารย์ประจำวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์ภาคสนาม (internship และ practicum) หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยระบุรายละเอียดวันเวลาที่เข้าไปทำการขออนุญาตประชาสัมพันธ์และติดต่อกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เพื่อทำการเก็บข้อมูล ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากอาจารย์ประจำวิชาจิตวิทยาการปรึกษา และ

AF 04-07

4.2 ผู้วิจัยเข้าประชาสัมพันธ์ เพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย และประโยชน์ที่ท่านจะได้รับ

4.3 หากท่านแสดงความจำนงว่าสนใจเข้าร่วมงานวิจัยด้วยการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะติดต่อท่านด้วยตนเอง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น เมื่อท่านสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยและตอบคำถามต่าง ๆ ให้ท่านเข้าใจ และขอให้ท่านลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ตามด้วยการให้ท่านตอบแบบสอบถาม 3 ฉบับ อันประกอบด้วย (1) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 37 ข้อ (2) แบบสอบถามการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง จำนวน 22 ข้อ (3) แบบสอบถามปัญญา จำนวน 74 ข้อ รวมทั้งสิ้น 133 ข้อ โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามครั้งละประมาณ 30 นาที ผู้วิจัยจะดำเนินการขอเก็บข้อมูลจากท่าน 3 ครั้ง คือ (1) ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพระมหาวีร 4 (2) ทันทีที่สิ้นสุดกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพระมหาวีร 4 และ (3) หลังจากสิ้นสุดกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพระมหาวีร 4 ไปแล้ว 2 สัปดาห์

5. หากขณะตอบแบบสอบถาม ท่านเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ผู้วิจัยจะยุติการตอบแบบสอบถามทันที และจะพูดคุยเพื่อให้ท่านรู้สึกผ่อนคลาย รวมทั้งนัดหมายการเข้าร่วมวิจัยครั้งใหม่หากท่านยังประสงค์จะเข้าร่วมโครงการวิจัย อนึ่ง หากผู้วิจัยซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา พบว่าท่านมีความไม่สบายใจระดับที่มากเกินไป (เช่น มีภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวลในระดับสูง) ผู้วิจัยจะได้ประสานให้ท่านได้รับการช่วยเหลือในขั้นต่อไปจากนักวิชาชีพทางสุขภาพในหน่วยงานที่ดูแลท่านต่อไป

6. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพระมหาวีร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เข้าร่วมจำนวน 32 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก โดยผู้เข้าร่วมจะถูกสุ่มตามสะดวก (Convenience Sampling) ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน สำหรับกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพระมหาวีร 4 สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ทั้งหมด 6 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 9 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยจะทำการนัดหมายเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วม โดยคำนึงถึงความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว และความสะดวกของท่าน เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 และดำเนินการสัมภาษณ์ให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อนำมาอธิบายกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพระมหาวีร 4 ให้ชัดเจนมากขึ้น โดยกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนี้จะมีการดำเนินการตามแผนดำเนินการกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงอยู่ภายใต้การนิเทศของอาจารย์ที่ปรึกษา และหลังจากสิ้นสุดกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพระมหาวีร 4 ไปแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะติดต่อท่าน เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลครั้งที่ 3

7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้ทราบถึง (1) กรอบมโนทัศน์พระมหาวีร 4 ที่สามารถนำไปพัฒนากระบวนการนิเทศที่ส่งเสริมการพัฒนาพระมหาวีร 4 สำหรับเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดผ่านความเข้าใจ และพัฒนาภาวะพระมหาวีรนำมาสู่สภาวะในการเรียนรู้ พัฒนาดนทางวิชาชีพ และการดำเนินชีวิต และได้ (2) องค์ความรู้ทางการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ขยายขอบเขตที่กว้างขึ้น สำหรับเป็นแนวทางในการออกแบบการนิเทศปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป

8. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านครั้งนี้ท่านจะได้รับอาหารว่าง เครื่องดื่มในระหว่างเข้าร่วมการ

ศูนย์โครงการวิจัย..... 48-1/60
- 1 พ.ย. 2560
31 ต.ค. 2561
นักวิจัย.....

AF 04-07

เป็นผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ จะได้รับค่าตอบแทนในการเสียสละเวลา และค่าใช้จ่ายในการเดินทางเป็นเงิน 300 บาท ทั้งนี้ การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นไปโดยความสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

9. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบอย่างรวดเร็ว

10. ในระหว่างการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องใช้เครื่องบันทึกเสียงในการบันทึกเสียง โดยจะจัดทำรหัสอ้างอิง ไม่เปิดเผยข้อมูล และไฟล์บันทึกเสียงจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับไว้อย่างดีในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ตั้งรหัสผ่านส่วนตัวไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้

11. เมื่อกระบวนการวิจัยเสร็จสิ้นลงแล้ว ผู้วิจัยจะลบหรือทำลายข้อมูลทั้งหมดออกจากเครื่องคอมพิวเตอร์ทันทีเช่นเดียวกันกับ ทำลายข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม โดยไม่เปิดเผยข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้

12. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าว ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th



05
 148-1/60
 - 1 พ.ย. 2560
 31 ต.ค. 2561

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (กลุ่มควบคุม)

ชื่อโครงการวิจัย	ประสิทธิผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยา การปรึกษาฝึกหัด
ชื่อผู้วิจัย	นางสาวพุลทรัพย์ อารีกิจ นิสิตดุขกฏ์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรพรช ชั้น 7 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2218-1197 หรือ 0-2218-1184
โทรศัพท์มือถือ	08-5704-6179 E-mail: poonsubareekit@gmail.com

1. ผู้วิจัยมีความยินดี ขอเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย โดยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยชิ้นนี้จัดทำขึ้นเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้ เป็นการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษา “ประสิทธิผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาผลของกระบวนการนิเทศที่มีการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองจากการฝึกประสบการณ์ ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (2) ศึกษาผลของกระบวนการนิเทศที่มีการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ร่วมกับ ต่อการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจากการฝึกประสบการณ์ ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (3) ศึกษาผลของกระบวนการนิเทศที่มีการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ต่อปัญญา ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และ (4) ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ากระบวนการนิเทศที่มีการพัฒนาพรหมวิหาร 4

3. ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัย ด้วยการตอบแบบสอบถาม เนื่องจากท่านเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ทั้งเพศชายและหญิง ที่เข้ารับการนิเทศ โดยผู้วิจัยจะทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยแบบกลุ่มละ 16 คน จำนวน 2 กลุ่ม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ เกณฑ์คัดเลือก คือ (1) เป็นผู้ที่กำลังศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในระดับปริญญาโท และลงทะเบียนเรียนวิชาการศึกษาเชิงจิตวิทยา (2) เป็นผู้ที่อยู่ในช่วงการฝึกประสบการณ์การให้บริการปรึกษา โดยมีประสบการณ์ในการให้บริการไม่ต่ำกว่า 9 ชั่วโมง (3) มีความสนใจ และสามารถเข้าร่วมตามวันและเวลาที่กำหนดได้อย่างน้อย 5 ครั้ง หรือคิดเป็นร้อยละ 80 ของระยะเวลาการวิจัย (6 ครั้ง) ส่วนเกณฑ์คัดออก คือ (1) ผู้ร่วมวิจัยที่มีความประสงค์ จะยุติการเข้าร่วมการวิจัย (2) ผู้ร่วมวิจัยเข้าร่วมการวิจัยได้น้อยกว่า 5 ครั้ง

4. กระบวนการวิจัย มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

4.1 ผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากอาจารย์ประจำวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์ภาคสนาม (internship และ practicum) หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยระบุรายละเอียดวันเวลาที่เข้าไปทำการขออนุญาตประชาสัมพันธ์และติดต่อกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเพื่อทำการเก็บข้อมูล



ชื่อโครงการวิจัย..... 148-1/60
- 1 พ.ย. 2560
31 ต.ค. 2561
ภกมดอญ.....

Ph

AF 04-07

4.2 ผู้วิจัยเข้าประชาสัมพันธ์ เพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย และประโยชน์ที่ท่านจะได้รับ

4.3 หากท่านแสดงความจำนงว่าสนใจเข้าร่วมงานวิจัยด้วยการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะติดต่อท่านด้วยตนเอง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น เมื่อท่านสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยและตอบคำถามต่าง ๆ ให้ท่านเข้าใจ และขอให้ท่านลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ตามด้วยการให้ท่านตอบแบบสอบถาม 3 ฉบับ อันประกอบด้วย (1) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 37 ข้อ (2) แบบสอบถามการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง จำนวน 22 ข้อ (3) แบบสอบถามปัญญา จำนวน 74 ข้อ รวมทั้งสิ้น 133 ข้อ โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามครั้งละประมาณ 30 นาที ผู้วิจัยจะดำเนินการขอเก็บข้อมูลจากท่าน 3 ครั้ง คือ (1) ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 (2) ทันทีที่สิ้นสุดกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 และ (3) หลังจากสิ้นสุดกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ไปแล้ว 2 สัปดาห์

5. หากขณะตอบแบบสอบถาม ท่านเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ผู้วิจัยจะยุติการตอบแบบสอบถามทันที และจะพุดคุยเพื่อให้ท่านรู้สึกผ่อนคลาย รวมทั้งนัดหมายการเข้าร่วมวิจัยครั้งใหม่หากท่านยังประสงค์จะเข้าร่วมโครงการวิจัย อนึ่ง หากผู้วิจัยซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา พบว่าท่านมีความไม่สบายใจระดับที่มากเกินปกติ (เช่น มีภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวลในระดับสูง) ผู้วิจัยจะได้ประสานให้ท่านได้รับการช่วยเหลือในขั้นต่อไปจากนักวิชาชีพทางสุขภาพในหน่วยงานที่ดูแลท่านต่อไป

6. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เข้าร่วมจำนวน 32 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า โดยผู้เข้าร่วมจะถูกสุ่มตามสะดวก (Convenience Sampling) ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจะติดต่อขอความร่วมมือตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 3 ครั้ง คือ (1) ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 (2) ทันทีที่สิ้นสุดกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 และ (3) หลังจากสิ้นสุดกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ไปแล้ว 2 สัปดาห์ และจะได้รับการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในฐานะนักจิตวิทยาตามพรหมวิหาร 4 เป็นเวลา 3 ชั่วโมง พร้อมเอกสารข้อมูลความรู้ที่ใช้ประกอบการนิเทศในกลุ่มทดลอง ภายหลังจากสิ้นสุดการดำเนินการกระบวนการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในกลุ่มทดลอง

7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้ทราบถึง (1) กรอบมโนทัศน์พรหมวิหาร 4 ที่สามารถนำไปพัฒนากระบวนการนิเทศที่ส่งเสริมการพัฒนาพรหมวิหาร 4 สำหรับเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดผ่านความเข้าใจ และพัฒนาภาวะพรหมวิหารนำมาสู่สภาวะในการเรียนรู้ พัฒนาคณะทางวิชาชีพ และการดำเนินชีวิต และได้ (2) องค์ความรู้ทางการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ขยายขอบเขตที่กว้างขึ้น สำหรับเป็นแนวทางในการออกแบบการนิเทศปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป

8. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านครั้งนี้ท่านจะได้รับอาหารว่าง เครื่องดื่มในระหว่างเข้าการบรรยาย และค่าตอบแทนในการเสียสละเวลา รวมทั้งค่าใช้จ่ายในการเดินทางเป็นเงิน 500 บาท ทั้งนี้ การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นไปโดยความสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุก



ที่โครงการวิจัย..... 148-1/60
วันที่รับรอง..... - 1 พ.ย. 2560
วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561

OK

AF 04-07

9. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบอย่างรวดเร็ว

10. ในระหว่างการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องใช้เครื่องบันทึกเสียงในการบันทึกเสียง โดยจะจัดทำรหัสอ้างอิง ไม่เปิดเผยข้อมูล และไฟล์บันทึกเสียงจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับไว้อย่างดีในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ตั้งรหัสผ่านส่วนตัวไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้

11. เมื่อกระบวนการวิจัยเสร็จสิ้นลงแล้ว ผู้วิจัยจะลบหรือทำลายข้อมูลทั้งหมดออกจากเครื่องคอมพิวเตอร์ทันทีเช่นเดียวกับ ทำลายข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม โดยไม่เปิดเผยข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้

12. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าว ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th



อธิบดีโครงการวิจัย..... 148.1/60
วันที่รับรอง..... - 1 พ.ย. 2560
วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
(สำหรับผู้ร่วมการทดลองที่ให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ประสิทธิผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
ชื่อผู้วิจัย นางสาวพัลลภทรัพย์ อารีกิจ นิสิตดุขุภักดิ์จิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7 ถนนพระราม 1
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2218-1197 หรือ 0-2218-1184

โทรศัพท์มือถือ 08-5704-6179 E-mail: poonsubareekit@gmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ โดยข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที และยินยอมให้สัมภาษณ์เพิ่มเติมหากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกข้อมูลไม่ครบถ้วนอีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 45-60 นาที โดยมีการบันทึกเสียงด้วยเครื่องบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการทดลอง ข้อมูลที่ได้จะเป็นไปเพื่อการนำไปใช้ประกอบการวิจัย ไม่เปิดเผยข้อมูลที่ระบุตัวตน และไฟล์บันทึกเสียงจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ และเมื่อกระบวนการวิจัยได้เสร็จสิ้นลงแล้ว ผู้วิจัยจะลบหรือทำลายข้อมูลบันทึกเสียงทั้งหมดออกจากเครื่องคอมพิวเตอร์ทันทีเช่นเดียวกับข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม โดยไม่เปิดเผยข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ และทำลายข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 254 อาคารจามจุรี ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th



กษที่โครงการวิจัย..... 148.1/60

- 1 พ.ย. 2560

วันที่รับรอง.....

31 ต.ค. 2561

วันหมดอายุ.....

AF 05-07

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และ
สำเนานั่งสื่อแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....
 (นางสาวพัชรทรัพย์ อารีกิจ) (.....)
 ผู้วิจัยหลัก ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....
 (.....)

เลขที่โครงการวิจัย 148-1160
 วันที่รับรอง - 1 พ.ย. 2560 พยาน
 วันหมดอายุ 31 ต.ค. 2561

05



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 CHULALONGKORN UNIVERSITY

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
(สำหรับผู้ร่วมการทดลอง)

ทำที่.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้นำมาท่ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ประสิทธิผลของการนเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
ชื่อผู้วิจัย นางสาวพลทรัพย์ อารีกิจ
นิสิตดุขุภัณฑ์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศตวรรษ ชั้น 7 ถนนพระราม 1
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2218-1197 หรือ 0-2218-1184
โทรศัพท์มือถือ 08-5704-6179 E-mail: poonsubareekit@gmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมปฏิบัติตามขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. ตอบมาตรการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา มาตรวัดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และมาตรวัดปัญญา จำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการนเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 ครั้งและหลังการเข้าร่วมกระบวนการนเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2 ครั้ง คือ ทันทีที่สิ้นสุดกระบวนการนเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 ครั้ง และหลังสิ้นสุดกระบวนการนเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้ว 2 สัปดาห์ 1 ครั้ง

2. เข้าร่วมกลุ่มการนเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สัปดาห์ละ 90 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 9 ชั่วโมง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ และทำลายข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th



ข้าพเจ้าทำโครงการวิจัย..... 148.1/60
วันที่รับรอง..... - 1 พ.ย. 2560.....
วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561.....

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และ
สำเนานั่งสื่อแสดงความยินยอมไว้แล้ว

05

ลงชื่อ.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวพัชรพัทธ์ อารีกิจ)

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



ลงชื่อ.....

(.....)

เลขที่โครงการวิจัย..... 148-1/60

วันที่รับรอง..... - 1 พ.ย. 2560

พยาน

วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วยปานกลาง	ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	เมื่อฉันใช้ทักษะในการโต้ตอบกับผู้มาปรึกษา เช่น การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การกระจ่างความ (clarification) และการถาม (probing) ฉันมั่นใจว่าฉันทำได้อย่างกระชับ และตรงประเด็น	1	2	3	4	5	6
2	ในระหว่างการพูดคุย ฉันมีแนวโน้มที่จะทำให้ผู้มาปรึกษายอมตามค่านิยมของฉัน	1	2	3	4	5	6
3	เมื่อฉันจะยุติการบริการปรึกษาในแต่ละครั้ง ฉันมองว่าฉันทำมันได้อย่างราบรื่น ไม่รีบร้อน หรือเสียมารยาท และยุติการบริการปรึกษาได้ตามเวลา	1	2	3	4	5	6
4	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถโต้ตอบกับผู้มาปรึกษาได้อย่างเหมาะสม (เช่น คำถามที่ฉันทาม เป็นคำถามที่มีความหมาย ไม่ใช่คำถามเกี่ยวกับเรื่องไม่สำคัญและอึบย้อย)	1	2	3	4	5	6
5	ฉันมั่นใจว่า การใช้ทักษะการตีความ (interpretation) และทักษะการเผชิญหน้า (confrontation) ของฉันเป็นไปอย่างกระชับ และตรงประเด็น	1	2	3	4	5	6
6	ฉันกังวลว่าถ้อยคำที่ฉันใช้ในการโต้ตอบ เช่น ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การกระจ่างความ (clarification) และการถาม (probing) อาจทำให้ผู้ปรึกษาสับสน และเข้าใจยาก	1	2	3	4	5	6
7	ฉันรู้สึกว่า ฉันไม่สามารถโต้ตอบกับผู้มาปรึกษาโดยที่ไม่ตัดสินค่านิยม ความเชื่อของเขา	1	2	3	4	5	6



เลขที่โครงการวิจัย..... 148.1/60
 - 1 พ.ย. 2560
 วันที่รับรอง.....
 วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
8	ฉันรู้สึกว่าคุณได้ตอบกับฉันมาปรึกษาในระยะเวลาที่เหมาะสม (โดยไม่เป็นการรบกวนผู้มาปรึกษา หรือรอเวลาที่จะได้ตอบนานเกินไป)	1	2	3	4	5	6
9	ฉันกังวลว่า ลักษณะการโต้ตอบที่ฉันใช้ในบางครั้ง เช่น ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) ทักษะการตีความ (interpretation) อาจไม่ใช่การโต้ตอบที่เหมาะสม	1	2	3	4	5	6
10	ฉันมั่นใจว่า เนื้อหาที่ฉันได้ตอบ ผ่านการใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การกระจ่างความ (clarification) และการถาม (probing) มีความสอดคล้อง พอดีกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษาพูด	1	2	3	4	5	6
11	ฉันรู้สึกมั่นใจว่า ผู้มาปรึกษาจะเห็นในความสามารถ และให้ความนับถือฉัน	1	2	3	4	5	6
12	ฉันมั่นใจว่า ฉันใช้ทักษะการตีความ (interpretation) และทักษะการเผชิญหน้า (confrontation) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บอกได้จากการแสดงออกของผู้มาปรึกษาในขณะนั้น	1	2	3	4	5	6
13	ฉันรู้สึกมั่นใจว่า ฉันได้แก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในจิตตสันต์ของฉัน ความขัดแย้งนั้นจึงไม่มารบกวนความสามารถในการปรึกษาของฉัน	1	2	3	4	5	6
14	ฉันรู้สึกว่าคุณเนื้อหาของการตีความ (interpretation) และการเผชิญหน้า (confrontation) ของฉัน นั้นสอดคล้อง พอดีกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษาพูด	1	2	3	4	5	6



เลขที่โครงการวิจัย..... 148.1/60
- 1 พ.ย. 2560
วันที่รับรอง.....
วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างอื่น	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
15	ฉันรู้สึกว่าคุณมีความรู้พื้นฐานเพียงพอที่จะให้บริการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1	2	3	4	5	6
16	ฉันไม่สามารถรักษาระดับความเข้ม และระดับพลังงานที่จำเป็นต่อการสร้างความมั่นใจและกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้มาปรึกษาได้	1	2	3	4	5	6
17	ฉันมั่นใจว่า คำที่ใช้ในการตีความ (interpretation) และการเผชิญหน้า (confrontation) ของฉันนั้น ชัดเจน และเข้าใจได้ง่าย	1	2	3	4	5	6
18	เมื่ออยู่ในสัมพันธภาพการปรึกษา ฉันไม่มั่นใจว่าจะแสดงออกได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องคิดแล้วคิดอีกในทุกการโต้ตอบ หรือการแสดงท่าทีต่างๆ	1	2	3	4	5	6
19	ฉันเกรงว่า ฉันจะไม่เข้าใจ หรือแปลความหมายภาษาท่าทางของผู้มาปรึกษาได้อย่างเหมาะสม	1	2	3	4	5	6
20	ฉันมั่นใจว่า ฉันรู้ว่าเมื่อใดที่ฉันจะใช้คำถามเปิด หรือคำถามปิด และการถามเหล่านี้จะสะท้อนประเด็นหลักๆ ที่ผู้มาปรึกษากำลัง และไม่ใช่คำถามยิบย่อย	1	2	3	4	5	6
21	ฉันอาจประเมินปัญหาของผู้มาปรึกษาได้ไม่ตรงเท่าที่ฉันต้องการ	1	2	3	4	5	6
22	ฉันไม่แน่ใจว่าฉันจะใช้ทักษะการเผชิญหน้า (confront) และทักษะการทำทนาย (challenge) กับผู้มาปรึกษาได้อย่างเหมาะสม	1	2	3	4	5	6



อธิบดีกรมการวิจัย 148.1/60
 - 1 พ.ย. 2560
 วันที่รับรอง.....
 วันหมดอายุ 31 ต.ค. 2561

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
23	เมื่อฉันได้ตอบกับผู้มาปรึกษา โดยใช้ทักษะ เช่น ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การกระจ่างความ (clarification) และการถาม (probing) ฉันเกรงว่ามันอาจจะไม่มีประสิทธิภาพ ในแง่ที่มันไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษาแสดงออก ในขณะนั้น	1	2	3	4	5	6
24	ฉันไม่รู้สึกว่า ฉันมีเทคนิคการปรึกษาที่เพียงพอในการรับมือกับปัญหาที่หลากหลายของผู้มาปรึกษา	1	2	3	4	5	6
25	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์วิกฤติที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการให้บริการ เช่น การฆ่าตัวตาย การติดสุรา การทำร้ายร่างกาย และอื่นๆ	1	2	3	4	5	6
26	ฉันรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อต้องให้การปรึกษากับผู้มาปรึกษา ที่ดูจะไม่มี ความมุ่งมั่นในการทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน	1	2	3	4	5	6
27	ฉันอาจจะประสบความยากลำบากในการรับมือกับผู้มาปรึกษา ที่ไม่พูดความคิดของตนออกมาในระหว่างการปรึกษา	1	2	3	4	5	6
28	ฉันไม่แน่ใจว่าจะรับมือกับผู้มาปรึกษาที่ไม่มุ่งมั่น และลังเลในการเข้ารับบริการได้	1	2	3	4	5	6
29	เมื่อทำงานกับผู้มาปรึกษาที่เป็นชนกลุ่มน้อย ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถเชื่อมโยงความแตกต่างทางวัฒนธรรม เข้าสู่กระบวนการปรึกษาได้	1	2	3	4	5	6



๑๔๘.๑/๖๐
 วันที่รับรอง..... - 1 พ.ย. 2560
 วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
30	ฉันเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ที่สามารถให้บริการผู้มาปรึกษาที่มีพื้นฐานทางสังคมที่แตกต่างกัน	1	2	3	4	5	6
31	ฉันกังวลว่า การใช้ทักษะการตีความ (interpretation) และทักษะการเผชิญหน้า (confrontation) ของฉัน อาจไม่ช่วยให้ผู้มาปรึกษา ระบุและเข้าใจในปัญหาของตนได้	1	2	3	4	5	6
32	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำความเข้าใจปัญหา (conceptualize) ของผู้มาปรึกษาได้	1	2	3	4	5	6
33	ฉันไม่แน่ใจว่า ฉันจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาพัฒนาตนเอง และตั้งเป้าหมายได้อย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้บรรลุ เป้าหมาย	1	2	3	4	5	6
34	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถประเมินความพร้อม และ ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงของผู้มาปรึกษาได้	1	2	3	4	5	6
35	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถประเมินความพร้อมของผู้มาปรึกษา	1	2	3	4	5	6
36	ในการทำงานกับผู้มาปรึกษาที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่าง กัน ฉันอาจมีความยากลำบากในการมองสถานการณ์ ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามมุมมองเขา	1	2	3	4	5	6



ศูนย์โครงการวิจัย 148.1/60
- 1 พ.ย. 2560
วันที่รับรอง 31 ต.ค. 2561
วันหมดอายุ

ตอนที่ 2 แบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (แบบสำรวจตนเอง 2)
 คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความที่กล่าวถึงความรู้สึกต่างๆที่บุคคลมีต่อตนเอง ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด
 ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อความ และตัดสินใจว่าข้อความดังกล่าวตรงกับความรู้สึกที่ท่านมีต่อตนเองในช่วงของ
 การฝึกประสบการณ์นี้มากน้อยเพียงใดแล้วทำเครื่องหมาย X ลงบนตัวเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยที่

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1 หมายถึง ไม่ตรงเลย | 2 หมายถึง ไม่ตรง |
| 3 หมายถึง ค่อนข้างไม่ตรง | 4 หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอๆกัน |
| 5 หมายถึง ค่อนข้างตรง | 6 หมายถึง ตรง |
| 7 หมายถึง ตรงมากที่สุด | |

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรง เลย	ไม่ตรง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง	ตรงมาก ที่สุด
1	ฉันรู้สึกหงุดหงิด เมื่อฉันล้มเหลว	1	2	3	4	5	6	7
2	ฉันรู้สึกหงุดหงิดรำคาญในความต่ำต้อย ต้อยค่า	1	2	3	4	5	6	7
3	ฉันรู้สึกคับข้องใจกับตนเอง เมื่อฉันไม่ สามารถบรรลุมาตรฐานที่มีกับตนเองได้	1	2	3	4	5	6	7
4	ฉันมักรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อตกอยู่ใน สถานการณ์ที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
5	ฉันมักจะโกรธตัวเองอย่างรุนแรง เมื่อ ฉันล้มเหลว	1	2	3	4	5	6	7
6	ฉันไม่เสียเวลาไปกับการวิตกกังวลว่าคน อื่นคิดอย่างไรกับฉัน	1	2	3	4	5	6	7
7	ฉันรู้สึกผิดหวังอย่างมากเมื่อฉันล้มเหลว	1	2	3	4	5	6	7
8	แม้ว่าฉันจะเปิดเผยความอ่อนแอให้ ผู้อื่นรู้ พวกเขาก็ยังคงเคารพในตัวฉัน	1	2	3	4	5	6	7
9	ความล้มเหลวเป็นประสบการณ์ที่ เจ็บปวดมากสำหรับฉัน	1	2	3	4	5	6	7



เลขที่โครงการวิจัย..... 148.1/60
 - 1 พ.ย. 2560
 วันที่รับรอง.....
 วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรง เลย	ไม่ตรง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง	ตรงมาก ที่สุด
10	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกกังวล ถ้าคนอื่นรู้ว่า จริงๆ ฉันเป็นอย่างไร แล้วพวกเขาจะ ผิดหวังในตัวฉัน	1	2	3	4	5	6	7
11	ฉันไม่ค่อยกังวลกับโอกาสที่จะล้มเหลว	1	2	3	4	5	6	7
12	ฉันมั่นใจว่าคนส่วนใหญ่ที่ฉันให้ ความสำคัญ จะยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น	1	2	3	4	5	6	7
13	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ ฉันสงสัย ในคุณค่าของตนเอง	1	2	3	4	5	6	7
14	ฉันมีแนวโน้มที่จะถูกเอาเปรียบ หากฉัน วางใจว่าผู้อื่นมีเจตนาที่ดี	1	2	3	4	5	6	7
15	ฉันรู้สึกฉันล้มเหลว เมื่อฉันไม่สามารถ ทำได้ดี เท่ากับที่ฉันต้องการ	1	2	3	4	5	6	7
16	ฉันมักรู้สึกสะดวกใจ เมื่อคนอื่นถามฉัน เกี่ยวกับตัวฉัน	1	2	3	4	5	6	7
17	หากฉันล้มเหลวในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันสะท้อนว่าฉันเป็นคนไม่ได้เรื่อง	1	2	3	4	5	6	7
18	ฉันกลัวว่าหากผู้อื่นรู้จักฉันดีพอ พวกเขา จะไม่เคารพฉัน	1	2	3	4	5	6	7
19	ฉันมักจะเปรียบเทียบสิ่งที่ตัวเองเป็น กับเป้าหมาย และภาพในอนาคตที่ฉันมี อยู่บ่อยๆ	1	2	3	4	5	6	7
20	ฉันไม่ค่อยอับอายกับการเป็นตัวของตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7



เลขที่โครงการวิจัย..... 148-1/60
- 1 พ.ย. 2560
วันที่รับรอง.....
31 ต.ค. 2561
วันหมดอายุ.....

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรง เลย	ไม่ตรง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง	ตรงมาก ที่สุด
21	การแสดงออกตรงไปตรงมา และ ซื่อสัตย์เป็นทางที่ดีที่สุด ที่จะรักษา ความเคารพจากผู้อื่น	1	2	3	4	5	6	7
22	บางครั้งฉันจำเป็นต้องจะไม่ตรงไปตรงมา เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ	1	2	3	4	5	6	7



สาขาโครงการวิจัย..... 148.1/60
- 1 พ.ย. 2560
วันที่รับรอง.....
วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อที่	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด	ตรงน้อย	ตรงปานกลาง	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
1	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้าน ด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา	1	2	3	4	5
2	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จๆ หันส่ง	1	2	3	4	5
3	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ	1	2	3	4	5
4	ฉันทุ่มเทกับการเรียนสมกับที่พ่อแม่เสียให้เรียน	1	2	3	4	5
5	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร	1	2	3	4	5
6	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	1	2	3	4	5
7	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมปัญหา	1	2	3	4	5
8	ฉันน้อยใจในโชคชะตา	1	2	3	4	5
9	ฉันโมโห เมื่อเพื่อนผิดนัดที่ตกลงกัน	1	2	3	4	5
10	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้	1	2	3	4	5
11	เหตุการณ์ในอดีตรบกวนใจฉัน	1	2	3	4	5
12	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับผู้คนที่พบเจอ	1	2	3	4	5
13	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครร้องขอ	1	2	3	4	5
14	ฉันน้อยใจพ่อแม่	1	2	3	4	5
15	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ๆ ดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ	1	2	3	4	5
16	ฉันพูดไม่ระวังใจคน	1	2	3	4	5
17	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต	1	2	3	4	5
18	ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย	1	2	3	4	5
19	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร	1	2	3	4	5
20	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย	1	2	3	4	5
21	เมื่อฉันคุยเสียงดัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อใคร	1	2	3	4	5
22	ผู้ครอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน	1	2	3	4	5
23	ไม่ใช่เรื่องเสียหายที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า	1	2	3	4	5
24	ฉันใช้ประโยชน์ไม่ได้เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ	1	2	3	4	5



เลขที่โครงการวิจัย..... 148.1/60
 วันที่รับรอง..... - 1 พ.ย. 2560
 วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561

ข้อที่	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด	ตรงน้อย	ตรงปานกลาง	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
25	ฉันดูแลพ่อแม่	1	2	3	4	5
26	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิ์ที่จะโกรธ	1	2	3	4	5
27	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันห่อหุ้ม	1	2	3	4	5
28	ฉันรู้สึกรำคาญที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ	1	2	3	4	5
29	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆ ในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา	1	2	3	4	5
30	ฉันไม่รู้ว่าฉันจะช่วยแก้ปัญหาโลกร้อนได้อย่างไร	1	2	3	4	5
31	เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดสะกด ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร	1	2	3	4	5
32	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน	1	2	3	4	5
33	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน	1	2	3	4	5
34	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน	1	2	3	4	5
35	เมื่อเผชิญความรู้สึกไม่สบายใจ ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครฟังได้เลย	1	2	3	4	5
36	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักตามใจฉัน	1	2	3	4	5
37	ฉันเห็นว่าการลอกรายงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่องไม่เสียหาย	1	2	3	4	5
38	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริง	1	2	3	4	5
39	เมื่อตีกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการตีตอบ	1	2	3	4	5
40	ฉันคิดว่าคนรวย ไม่ต้องเจอปัญหาในชีวิต	1	2	3	4	5
41	เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ยังคงงวย	1	2	3	4	5
42	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่ได้นึกว่าต้องได้รับอะไรตอบแทน	1	2	3	4	5
43	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ	1	2	3	4	5
44	ฉันเป็นคนซื่อๆ	1	2	3	4	5
45	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ดี	1	2	3	4	5
46	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง	1	2	3	4	5



เลขที่โครงการวิจัย..... 148.1/60
 - 1 พ.ย. 2560
 วันที่รับรอง.....
 วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561

ข้อที่	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด	ตรงน้อย	ตรงปานกลาง	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
67	เมื่อฉันเปรียบเทียบชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5
68	เมื่อฉันทำเสียงดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน	1	2	3	4	5
69	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คนๆ นั้นหายไปจากชีวิต	1	2	3	4	5
70	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู	1	2	3	4	5
71	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย	1	2	3	4	5
72	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้	1	2	3	4	5
73	ฉันรู้สึกว่ "ทำไมชีวิตฉันเป็นอย่างนี้"	1	2	3	4	5
74	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคนจะส่งผลกระทบต่อสังคมได้	1	2	3	4	5

เลขที่โครงการวิจัย..... 148.1/60
 วันที่รับรอง..... - 1 พ.ย. 2560
 วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561



ขอบคุณสำหรับความร่วมมือ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อที่	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด	ตรงน้อย	ตรงปานกลาง	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
47	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์	1	2	3	4	5
48	กับคนที่คิดค้านฉัน ฉันตอบได้อย่างไม่ยอมแพ้	1	2	3	4	5
49	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ	1	2	3	4	5
50	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้	1	2	3	4	5
51	ไม่ว่าจะเป็นการใช้น้ำ ไฟ ฉันไม่ละเลยที่จะใส่ใจดูแล	1	2	3	4	5
52	ฉันมักครุ่นคิดอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาแล้ว	1	2	3	4	5
53	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน	1	2	3	4	5
54	ความผิดพลาดในชีวิต ทั้งไว้แต่สิ่งไม่ดีให้กับฉัน	1	2	3	4	5
55	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว"	1	2	3	4	5
56	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่อยากข้องเกี่ยวกับ	1	2	3	4	5
57	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองไม่ได้	1	2	3	4	5
58	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนให้ติดตามที่ฉันคาดหวัง	1	2	3	4	5
59	ฉันรู้สึกว่าข่าวน้ำท่วมหรือ พายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว	1	2	3	4	5
60	เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต	1	2	3	4	5
61	ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม	1	2	3	4	5
62	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	1	2	3	4	5
63	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน	1	2	3	4	5
64	เวลาฉันช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน	1	2	3	4	5
65	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต	1	2	3	4	5
66	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง	1	2	3	4	5



เลขที่โครงการวิจัย..... 148-1/60
 - 1 ไร่.ย. 2560
 วันที่รับรอง.....
 วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561

ขอเชิญชวน เข้าร่วมการวิจัย การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4

หากคุณกำลังมีความรู้สึกเหล่านี้เพื่อต้องปฏิบัติตามในขณะนิเทศการปรึกษา



เพียงมีคุณสมบัติ



กำลังศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ในระดับปริญญาโทเอก



อยู่ระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

โดยมีประสบการณ์การฝึกมาแล้วอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง



มีความสมัครใจ สามารถเข้าร่วมวิจัยตามวันและเวลาที่กำหนดได้

ทุกวันจันทร์ ตั้งแต่วันที่ 3 ตุลาคม ถึง 6 พฤศจิกายน 2560

เวลา 16.00 - 17.30 น.

•หมายเหตุ โครงการวิจัย จะดำเนินการทั้งสิ้น 6 ครั้ง โดยไปรบกวนการเรียนการสอน



ผ อธิการบดีราชชนนีศรีนครินทร์

เลขที่โครงการวิจัย..... 148.1/60

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันที่รับรอง..... 1 พ.ย. 2560

วันหมดอายุ..... 31 ต.ค. 2561

โทร 085-7046179 (สาม)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เข้าร่วมการวิจัยได้ที่

Poonsubareekit@gmail.com



ภาคผนวก ฉ

แบบสอบถาม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เอกสารชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ มาตรการรับรู้ความสามารถของตนเองของ นักจิตวิทยาการปรึกษา (แบบสำรวจตนเอง 1) มาตรการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (แบบสำรวจตนเอง 2) และมาตรการปัญญา (แบบสำรวจตนเอง 3)

หากท่านตัดสินใจตอบแบบสอบถามนี้ จะใช้เวลาในการตอบประมาณ 30 นาที ขณะตอบแบบสอบถามหากท่านรู้สึกอึดอัดใจหรือไม่สบายใจกับบางคำถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบแบบสอบถามเหล่านั้น ทั้งนี้การไม่ตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่านแต่ประการใด ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะ และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายทันทีเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้เป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ทั้งในเชิงวิชาการ และการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับแบบประเมินนี้ สามารถติดต่อผู้วิจัยโดยตรงตามที่อยู่ข้างล่างนี้

ผู้วิจัย	นางสาวพุลทรัพย์ อารีกิจ
ชื่อโครงการวิจัย	ประสิทธิผลของการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ใน นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
สถานที่ติดต่อ	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พญาไท กรุงเทพมหานคร 10330
E-Mail:	poonsubareekit@gmail.com

**ตอนที่ 1 แบบสำรวจเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา
(แบบสำรวจตนเอง 1)**

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามว่า ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติหน้าที่ให้บริการ
การศึกษาของท่าน ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอให้ท่านตอบข้อความเหล่านี้อย่าง
ตรงไปตรงมาที่สุด เพื่อให้ตรงกับความคิดของท่านว่า ท่านปฏิบัติหน้าที่ให้บริการศึกษา
เป็นอย่างไร โปรดอย่าตอบตามความคาดหวังว่าท่านอยากปฏิบัติหน้าที่ได้ดีแค่ไหน แต่
ขอให้ท่านตอบเพื่อสะท้อนการทำหน้าที่ที่นักจิตวิทยาการศึกษาในปัจจุบัน

ขอให้อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วประเมินว่า ท่านเห็นด้วยกับข้อความต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด
แล้วทำเครื่องหมาย X ลงบนตัวเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยที่

- | | | | | | |
|---|---------|----------------------|---|---------|--------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | 2 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยปานกลาง |
| 3 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย | 4 | หมายถึง | เห็นด้วยเล็กน้อย |
| 5 | หมายถึง | เห็นด้วยปานกลาง | 6 | หมายถึง | เห็นด้วยอย่างยิ่ง |

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	เมื่อฉันใช้ทักษะในการโต้ตอบกับผู้มาปรึกษา เช่น การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การกระจ่างความ (clarification) และการถาม (probing) ฉันมั่นใจว่า ฉันทำได้อย่างกระชับ และตรงประเด็น	1	2	3	4	5	6
2	ในระหว่างการพูดคุย ฉันมีแนวโน้มที่จะทำให้ผู้มาปรึกษายอมตามค่านิยมของฉัน	1	2	3	4	5	6
3	เมื่อฉันจะยุติการบริการปรึกษาในแต่ละครั้ง ฉันมองว่าฉันทำมันได้อย่างราบรื่น ไม่รีบร้อน หรือเสียมารยาท และยุติการบริการปรึกษาได้ตามเวลา	1	2	3	4	5	6

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
4	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถโต้ตอบกับผู้มา ปรึกษาได้อย่างเหมาะสม (เช่น คำถามที่ฉัน ถาม เป็นคำถามที่มีความหมาย ไม่ใช่คำถาม เกี่ยวกับเรื่องไม่สำคัญและยิบย่อย)	1	2	3	4	5	6
5	ฉันมั่นใจว่า การใช้ทักษะการตีความ (interpretation) และทักษะการเผชิญหน้า (confrontation) ของฉันเป็นไปอย่าง กระชับ และตรงประเด็น	1	2	3	4	5	6
6	ฉันกังวลว่าถ้อยคำที่ฉันใช้ในการโต้ตอบ เช่น ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การกระจ่างความ (clarification) และการถาม (probing) อาจทำให้ผู้ปรึกษา สับสน และเข้าใจยาก	1	2	3	4	5	6
7	ฉันรู้สึกว่าคุณไม่สามารถโต้ตอบกับผู้มา ปรึกษาโดยที่ไม่ตัดสินค่านิยม ความเชื่อของ เขา	1	2	3	4	5	6
8	ฉันรู้สึกว่า ฉันได้ตอบกับผู้มาปรึกษาใน ระยะเวลาที่เหมาะสม (โดยไม่เป็นการ รบกวนผู้มาปรึกษา หรือ รอเวลาที่ ได้ตอบนานเกินไป)	1	2	3	4	5	6
9	ฉันกังวลว่า ลักษณะการโต้ตอบที่ฉันใช้ใน บางครั้ง เช่น ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) ทักษะการตีความ (interpretation) อาจไม่ใช่การโต้ตอบที่ เหมาะสม	1	2	3	4	5	6

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10	ฉันมั่นใจว่า เนื้อหาที่ฉันได้ตอบ ผ่านการใช้ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การกระจ่างความ (clarification) และการถาม (probing) มีความสอดคล้อง พอดีกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษาพูด	1	2	3	4	5	6
11	ฉันรู้สึกมั่นใจว่า ผู้มาปรึกษาจะเห็นใน ความสามารถ และให้ความนับถือฉัน	1	2	3	4	5	6
12	ฉันมั่นใจว่า ฉันใช้ทักษะการตีความ (interpretation) และทักษะการเผชิญหน้า (confrontation) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บอกได้จากการแสดงออกของผู้มาปรึกษาใน ขณะนั้น	1	2	3	4	5	6
13	ฉันรู้สึกมั่นใจว่า ฉันได้แก้ไขปัญหาความ ขัดแย้งในชีวิตส่วนตัวของฉัน ความขัดแย้ง นั้นจึงไม่มารบกวนความสามารถในการ ปรึกษาของฉัน	1	2	3	4	5	6
14	ฉันรู้สึกว่าเนื้อหาของการตีความ (interpretation) และการเผชิญหน้า (confrontation) ของฉัน นั้นสอดคล้อง พอดีกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษาพูด	1	2	3	4	5	6
15	ฉันรู้สึกว่า ฉันมีความรู้พื้นฐานเพียงพอที่จะ ให้บริการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1	2	3	4	5	6
16	ฉันไม่สามารถรักษาระดับความเข้ม และ ระดับพลังงานที่จำเป็นต่อการสร้างความ มั่นใจและกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้มา ปรึกษาได้	1	2	3	4	5	6

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
17	ฉันมั่นใจว่า คำที่ใช้ในการตีความ (interpretation) และการเผชิญหน้า (confrontation) ของฉันนั้นชัดเจน และ เข้าใจได้ง่าย	1	2	3	4	5	6
18	เมื่ออยู่ในสัมพันธภาพการปรึกษา ฉันไม่ มั่นใจว่าจะแสดงออกได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องคิดแล้วคิดอีกในทุกการโต้ตอบ หรือการแสดงท่าทีต่าง ๆ	1	2	3	4	5	6
19	ฉันเกรงว่า ฉันจะไม่เข้าใจ หรือแปล ความหมายภาษาท่าทางของผู้มาปรึกษาได้ อย่างเหมาะสม	1	2	3	4	5	6
20	ฉันมั่นใจว่า ฉันรู้ว่าเมื่อใดที่ฉันจะใช้คำถาม เปิด หรือคำถามปิด และการถามเหล่านี้จะ สะท้อนประเด็นหลัก ๆ ที่ผู้มาปรึกษากังวล และไม่ใช่คำถามยิบย่อย	1	2	3	4	5	6
21	ฉันอาจประเมินปัญหาของผู้มาปรึกษาได้ไม่ ตรงเท่าที่ฉันต้องการ	1	2	3	4	5	6
22	ฉันไม่แน่ใจว่าฉันจะใช้ทักษะการเผชิญหน้า (confront) และทักษะการทำทาย (challenge) กับผู้มาปรึกษาได้อย่าง เหมาะสม	1	2	3	4	5	6
23	เมื่อฉันได้ตอบกับผู้มาปรึกษา โดยใช้ทักษะ เช่น ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การกระจ่างความ (clarification) และการถาม (probing) ฉัน เกรงว่าฉันอาจจะไม่มีประสิทธิภาพ ในแง่ที่ มันไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษา แสดงออกในขณะนั้น	1	2	3	4	5	6

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
24	ฉันไม่รู้สึกว่า ฉันมีเทคนิคการปรึกษาที่เพียงพอในการรับมือกับปัญหาที่หลากหลายของผู้มาปรึกษา	1	2	3	4	5	6
25	ฉันรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์วิกฤติที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการให้บริการ เช่น การฆ่าตัวตาย การติดสุรา การทำร้ายร่างกาย และอื่น ๆ	1	2	3	4	5	6
26	ฉันรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อต้องให้การปรึกษากับผู้มาปรึกษา ที่ดูจะไม่มีความมุ่งมั่นในการทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน	1	2	3	4	5	6
27	ฉันอาจจะประสบความยากลำบากในการรับมือกับผู้มาปรึกษา ที่ไม่พูดความคิดของตนเองออกมาในระหว่างการปรึกษา	1	2	3	4	5	6
28	ฉันไม่แน่ใจว่าจะรับมือกับผู้มาปรึกษาที่ไม่มุ่งมั่น และลังเลในการเข้ารับบริการได้	1	2	3	4	5	6
29	เมื่อทำงานกับผู้มาปรึกษาที่เป็นชนกลุ่มน้อย ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถเชื่อมโยงความแตกต่างทางวัฒนธรรม เข้าสู่กระบวนการปรึกษาได้	1	2	3	4	5	6
30	ฉันเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ที่สามารถให้บริการผู้มาปรึกษาที่มีพื้นฐานทางสังคมที่แตกต่างกัน	1	2	3	4	5	6
31	ฉันกังวลว่า การใช้ทักษะการตีความ (interpretation) และทักษะการเผชิญหน้า (confrontation) ของฉัน อาจไม่ช่วยให้ผู้มาปรึกษาระบุและเข้าใจในปัญหาของตนได้	1	2	3	4	5	6
32	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำความเข้าใจปัญหา (conceptualize) ของผู้มาปรึกษาได้	1	2	3	4	5	6

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
33	ฉันไม่แน่ใจว่า ฉันจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาพัฒนาตนเอง และตั้งเป้าหมายได้อย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	1	2	3	4	5	6
34	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถประเมินความพร้อมและความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงของผู้มาปรึกษาได้	1	2	3	4	5	6
35	ฉันรู้สึกว่าคุณอาจจะให้คำแนะนำแก่ผู้มารับบริการ	1	2	3	4	5	6
36	ในการทำงานกับผู้มาปรึกษาที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ฉันอาจมีความยากลำบากในการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามมุมมองเขา	1	2	3	4	5	6
37	ฉันเกรงว่า ฉันจะไม่สามารถเชื่อมโยงกับบุคคลที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่าฉัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1	2	3	4	5	6

ตอนที่ 2 แบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (แบบสำรวจตนเอง 2)

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความที่กล่าวถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่บุคคลมีต่อตนเอง ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อความ และตัดสินใจว่าข้อความดังกล่าวตรงกับความรู้สึกที่ท่านมีต่อตนเองมากน้อยเพียงใดแล้วทำเครื่องหมาย X ลงบนตัวเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยที่

- | | | | | | |
|---|---------|----------------|---|---------|----------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่ตรงเลย | 2 | หมายถึง | ไม่ตรง |
| 3 | หมายถึง | ค่อนข้างไม่ตรง | 4 | หมายถึง | ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน |
| 5 | หมายถึง | ค่อนข้างตรง | 6 | หมายถึง | ตรง |
| 7 | หมายถึง | ตรงมากที่สุด | | | |

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ตรง เลย	ไม่ตรง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ตรง และไม่ ตรง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง	ตรง มาก ที่สุด
1	ฉันรู้สึกหงุดหงิด เมื่อฉันล้มเหลว	1	2	3	4	5	6	7
2	ฉันรู้สึกหงุดหงิดรำคาญในความต่ำต้อย ต้อยค่า	1	2	3	4	5	6	7
3	ฉันรู้สึกคับข้องใจกับตนเอง เมื่อฉันไม่ สามารถบรรลุมาตรฐานที่มีกับตนเองได้	1	2	3	4	5	6	7
4	ฉันมักรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อตกอยู่ใน สถานการณ์ที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
5	ฉันมักจะโกรธตัวเองอย่างรุนแรง เมื่อ ฉันล้มเหลว	1	2	3	4	5	6	7
6	ฉันไม่เสียเวลาไปกับการวิตกกังวลว่าคน อื่นคิดอย่างไรกับฉัน	1	2	3	4	5	6	7
7	ฉันรู้สึกผิดหวังอย่างมากเมื่อฉันล้มเหลว	1	2	3	4	5	6	7
8	แม้ว่าฉันจะเปิดเผยความอ่อนแอให้ ผู้อื่นรู้ พวกเขาก็ยังคงเคารพในตัวฉัน	1	2	3	4	5	6	7

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ตรง เลย	ไม่ตรง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ตรง และไม่ ตรง พอๆกัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง	ตรง มาก ที่สุด
9	ความล้มเหลวเป็นประสบการณ์ที่เจ็บปวดมากสำหรับฉัน	1	2	3	4	5	6	7
10	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกกังวล ถ้าคนอื่นรู้ว่าจริง ๆ ฉันเป็นอย่างไร แล้วพวกเขาจะผิดหวังในตัวฉัน	1	2	3	4	5	6	7
11	ฉันไม่ค่อยกังวลกับโอกาสที่จะล้มเหลว	1	2	3	4	5	6	7
12	ฉันมั่นใจว่าคนส่วนใหญ่ที่ฉันให้ความสำคัญ จะยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น	1	2	3	4	5	6	7
13	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ ฉันสงสัยในคุณค่าของตนเอง	1	2	3	4	5	6	7
14	ฉันมีแนวโน้มที่จะถูกเอาเปรียบ หากฉันวางใจว่าผู้อื่นมีเจตนาที่ดี	1	2	3	4	5	6	7
15	ฉันรู้สึกฉันล้มเหลว เมื่อฉันไม่สามารถทำได้ดี เท่ากับที่ฉันต้องการ	1	2	3	4	5	6	7
16	ฉันมักรู้สึกสะทกใจ เมื่อคนอื่นถามฉันเกี่ยวกับตัวฉัน	1	2	3	4	5	6	7
17	หากฉันล้มเหลวในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันสะท้อนว่าฉันเป็นคนไม่ได้เรื่อง	1	2	3	4	5	6	7
18	ฉันกลัวว่าหากผู้อื่นรู้จักฉันดีพอ พวกเขาจะไม่เคารพฉัน	1	2	3	4	5	6	7
19	ฉันมักจะเปรียบเทียบสิ่งที่ตัวเองเป็นกับเป้าหมาย และภาพในอุดมคติที่ฉันมีอยู่บ่อย ๆ	1	2	3	4	5	6	7
20	ฉันไม่ค่อยอับอายกับการเป็นตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ตรง เลย	ไม่ตรง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ตรง และไม่ ตรง พอๆกัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง	ตรง มาก ที่สุด
21	การแสดงออกตรงไปตรงมา และ ซื่อสัตย์เป็นทางที่ดีที่สุด ที่จะรักษา ความเคารพจากผู้อื่น	1	2	3	4	5	6	7
22	บางครั้งฉันจำเป็นที่จะ ไม่ตรงไปตรงมา เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ	1	2	3	4	5	6	7



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตอนที่ 3 แบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับปัญญา (แบบสำรวจตนเอง 3)

คำชี้แจง ขอให้อ่านข้อความแต่ละข้อความ ต่อไปนี้ แล้วประเมินว่าข้อความดังกล่าวตรงกับความรู้สึกที่ท่านมีต่อตนเองมากน้อยเพียงใด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย X ลงบนตัวเลขที่ตรงกับกับความรู้สึกท่านมากที่สุด โดยที่

- | | | | | | |
|---|---------|---------------|---|---------|---------|
| 1 | หมายถึง | ตรงน้อยที่สุด | 2 | หมายถึง | ตรงน้อย |
| 3 | หมายถึง | ตรงปานกลาง | 4 | หมายถึง | ตรงมาก |
| 5 | หมายถึง | ตรงมากที่สุด | | | |

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรงน้อย ที่สุด	ตรงน้อย	ตรงปาน กลาง	ตรงมาก	ตรงมาก ที่สุด
1	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้าน ด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง	1	2	3	4	5
2	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จ ๆ ทันท่วงที	1	2	3	4	5
3	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ	1	2	3	4	5
4	ฉันทุ่มเทกับการเรียนสมกับที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน	1	2	3	4	5
5	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร	1	2	3	4	5
6	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	1	2	3	4	5
7	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เพื่อให้ลืมปัญหา	1	2	3	4	5
8	ฉันน้อยใจในโชคชะตา	1	2	3	4	5
9	ฉันโมโห เมื่อเพื่อนผิดนัดที่ตกลงกัน	1	2	3	4	5
10	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้	1	2	3	4	5
11	เหตุการณ์ในอดีตรบกวนใจฉัน	1	2	3	4	5
12	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับผู้ที่พบเจอ	1	2	3	4	5
13	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครร้องขอ	1	2	3	4	5
14	ฉันน้อยใจพ่อแม่	1	2	3	4	5
15	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ๆ ดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ	1	2	3	4	5
16	ฉันพูดไม่ระวังใจคน	1	2	3	4	5
17	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต	1	2	3	4	5
18	ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย	1	2	3	4	5
19	ฉันอยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร	1	2	3	4	5

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรงน้อย ที่สุด	ตรงน้อย	ตรงปาน กลาง	ตรงมาก	ตรงมาก ที่สุด
20	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าการร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย	1	2	3	4	5
21	เมื่อฉันคุยเสียงดัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อใคร	1	2	3	4	5
22	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน	1	2	3	4	5
23	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า	1	2	3	4	5
24	ฉันใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ	1	2	3	4	5
25	ฉันดูแลพ่อแม่	1	2	3	4	5
26	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิ์ที่จะโกรธ	1	2	3	4	5
27	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันท้อแท้	1	2	3	4	5
28	ฉันรู้สึกรำคาญที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ	1	2	3	4	5
29	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา	1	2	3	4	5
30	ฉันไม่รู้ว่าฉันจะช่วยแก้ปัญหาโลกร้อนได้อย่างไร	1	2	3	4	5
31	เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดสะดุด ฉันเกิดความ ความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร	1	2	3	4	5
32	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน	1	2	3	4	5
33	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน	1	2	3	4	5
34	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน	1	2	3	4	5
35	เมื่อเผชิญความรู้สึกไม่สบายใจ ฉันรู้สึกว่าไม่มีอะไรทำได้เลย	1	2	3	4	5
36	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักตามใจฉัน	1	2	3	4	5
37	ฉันเห็นว่าการลอกรายงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่อง ไม่เสียหาย	1	2	3	4	5
38	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริง	1	2	3	4	5
39	เมื่อติดกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการตีตอบ	1	2	3	4	5
40	ฉันคิดว่าคนรวย ไม่ต้องเจอปัญหาในชีวิต	1	2	3	4	5
41	เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่	1	2	3	4	5
42	เมื่อทำอะไรให้ใครแล้ว ฉันไม่ได้คิดว่าต้องได้รับอะไรตอบแทน	1	2	3	4	5
43	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ	1	2	3	4	5
44	ฉันเป็นคนขี้กังวล	1	2	3	4	5
45	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ดี	1	2	3	4	5
46	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง	1	2	3	4	5
47	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์	1	2	3	4	5
48	กับคนที่คัดค้านฉัน ฉันตอบโต้อย่างไม่ยอมแพ้	1	2	3	4	5
49	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ	1	2	3	4	5

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรงน้อย ที่สุด	ตรงน้อย	ตรงปาน กลาง	ตรงมาก	ตรงมาก ที่สุด
50	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้	1	2	3	4	5
51	ไม่ว่าจะเป็นการใช้น้ำ ไฟ ฉันไม่ละเลยที่จะใส่ใจดูแล	1	2	3	4	5
52	ฉันมักครุ่นคิดอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว	1	2	3	4	5
53	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน	1	2	3	4	5
54	ความผิดพลาดในชีวิต ทั้งไว้แต่สิ่งไม่ดีให้กับฉัน	1	2	3	4	5
55	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”	1	2	3	4	5
56	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่อยากข้องเกี่ยวกับ	1	2	3	4	5
57	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองไม่ได้	1	2	3	4	5
58	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนให้ตีตามที่ฉันคาดหวัง	1	2	3	4	5
59	ฉันรู้สึกว่าการชวบน้ำท่วมหรือ พายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว	1	2	3	4	5
60	เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต	1	2	3	4	5
61	ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม	1	2	3	4	5
62	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	1	2	3	4	5
63	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน	1	2	3	4	5
64	เวลาค้นช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน	1	2	3	4	5
65	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต	1	2	3	4	5
66	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง	1	2	3	4	5
67	เมื่อฉันเปรียบเทียบชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5
68	เมื่อฉันทำเสียงดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน	1	2	3	4	5
69	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คน ๆ นั้นหายไปจากชีวิต	1	2	3	4	5
70	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู	1	2	3	4	5
71	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย	1	2	3	4	5
72	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้	1	2	3	4	5
73	ฉันรู้สึกว่าการ “ทำไม่ชีวิตฉันเป็นอย่างนี้”	1	2	3	4	5
74	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคนจะส่งผลกระทบต่อสังคมได้	1	2	3	4	5

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือ



ภาคผนวก ข

ตัวอย่างกิจกรรมที่ใช้ในการนิเทศ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรม สถานการณ์จำลอง
อุปกรณ์ : 1. การ์ดสถานการณ์ในการให้บริการ
ระยะเวลา: ประมาณ 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้มีประสบการณ์ในการประยุกต์เอาความรู้ความเข้าใจไปใช้ในการปฏิบัติงาน
2. เพื่อให้ผู้รับการนิเทศได้นำเอาความรู้ความเข้าใจเรื่องพรหมวิหาร 4 มาบูรณาการในการทำงานจริง

ขั้นตอน

1. ขอให้ผู้เข้าร่วมการนิเทศ ลองสวมหีบสถานการณ์จำลองในการให้บริการ เช่น "ฉันไม่รู้ว่าฉันควรพูดทำอะไรต่อ และผู้มาปรึกษาก็นั่งอยู่ตรงนั้น" "ฉันรู้สึกว่าคุณมาปรึกษาไม่ได้เชื่อมั่นในตัวฉัน แต่ฉันคงต้องให้บริการต่อไป" หรือ "ฉันคิดวนเวียนถึงสิ่งที่ฉันทำในระหว่างการให้บริการอยู่ตลอดเวลา" "ฉันไม่สามารถเอาคำพูดของอาจารย์นิเทศที่พูดถึงการทำงานของฉันออกไปได้" "ฉันไม่รู้ว่าฉันจะทำอะไร ในการให้บริการในครั้งต่อไป"

2. ขอให้ผู้รับการนิเทศได้สำรวจความรู้สึกที่ตนมีกับสถานการณ์นั้น ความคิดที่มีกับตนเอง และความคิดที่คิดว่าผู้รับบริการการปรึกษา อาจารย์นิเทศ รู้สึกกับตนเอง และวิธีการในการรับมือกับสถานการณ์ สิ่งที่เคยทำ และสิ่งที่คิดจะทำหากเจอสถานการณ์นั้นอีก

ตัวอย่าง การ์ดสถานการณ์

 <p>"ฉันไม่สามารถเอาคำพูดของอาจารย์นิเทศที่พูดถึงการทำงานของฉันออกไปได้"</p>	 <p>"ผู้รับบริการปฏิเสธที่จะรับบริการกับฉันต่อ"</p>
 <p>"ฉันไม่รู้ว่าฉันควรพูดทำอะไรต่อ และผู้มาปรึกษาก็นั่งอยู่ตรงนั้น"</p>	 <p>"ฉันโดนตำหนิเรื่องการทำงานต่อหน้าคนอื่น"</p>

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	น.ส.พูลทรัพย์ อารีกิจ
วัน เดือน ปี เกิด	13 กันยายน 2533
สถานที่เกิด	จังหวัดราชบุรี
วุฒิการศึกษา	- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา หลักสูตร วิทยุ-คณิต จากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี ในปีการศึกษา 2551 - เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา และสำเร็จการศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (เกียรตินิยมอันดับ 1) ในปีการศึกษา 2555 - เข้าศึกษาต่อในระดับดุษฎีบัณฑิต หลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2556