รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

การศึกษาทัศนคติของกระบวนกร ผู้ป่วยและผู้ดูแล ที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

A Study of Facilitators, Patients and Caregivers' attitudes towards Learning Process of Empathy Card for Patients and Caregivers

สุปรียส์ กาญจนพิศศาล
ปฏิพัทธ์ อนุรักษ์ธรรม

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการศึกษาถึงทัศนคติของกระบวนกร ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและเพื่อศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากคำแนะนำของโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี (Peaceful Death) โดยมีกระบวนกรที่เป็นผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน และผู้ป่วย ผู้ดูแลที่ได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยและใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล (In-depth Interview) เป็นวิธีการหลักในการเก็บข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกระบวนการเรียนรู้ทั้งต่อผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้และประโยชน์ของตัวกระบวนกรเองที่เป็นทัศนคติในเชิงบวก อีกทั้งยังมีทัศนคติต่อทักษะในการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็นทักษะสำคัญในการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ทั้งทักษะพื้นฐาน ได้แก่ ทักษะการฟัง การสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการ และทักษะเบื้องต้นด้านวิธีการในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ตลอดจนทักษะเพิ่มเติม ได้แก่ การสังเกตตนเอง การจัดกระบวนการกลุ่ม นอกจากนี้ ยังมีทัศนะต่อปัญหาและอุปสรรคในการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นทั้งจากตัวกระบวนกร ผู้รับบริการ และช่องทางในการทำกระบวนการ ตลอดจนข้อเสนอแนะการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนที่จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนต่อไป

ในส่วนของทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล พบว่าผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน มีทัศนคติต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนที่เป็นไปในเชิงบวกเช่นกัน เช่น การได้รับความรู้สึกที่ดี การเข้าใจตนเองและผู้อื่น และดำเนินชีวิตประจำวันที่เป็นไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ยังมีทัศนคติต่อกระบวนกรที่เป็นไปในทางบวก ในขณะเดียวกันก็มีทัศนะต่อข้อควรพัฒนาของกระบวนกรด้วยเช่นกัน ในอีกทางหนึ่งผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้กล่าวถึงข้อจำกัดของกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในการนำไปใช้กับผู้ป่วยระยะท้ายที่จำเป็นต้องมีการเอาใจใส่และคำนึงถึงความพร้อมทางกายและจิตใจมากเป็นพิเศษ คณะผู้วิจัยยังได้พบข้อสังเกตสำคัญสำหรับผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ป่วย ได้แก่ ท่าทีปฏิเสธและการให้เหตุผลด้านการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อการสังเกตความรู้สึกและความต้องการของตนเอง นอกจากนั้น คณะผู้วิจัยได้สรุปข้อเสนอแนะต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูจากทัศนะของผู้ป่วยและผู้ดูแลที่จะเป็นประโยชน์ทางการศึกษาและพัฒนาต่อยอดกระบวนการเรียนรู้ในอนาคต

ท้ายที่สุด คณะผู้วิจัยพบประเด็นร่วมสำคัญในทัศนะของกระบวนกร ผู้ป่วยและผู้ดูแล กล่าวคือ ความคิดเห็นต่อการพัฒนาตัวไพ่และรูปแบบของไพ่ฤดูฝน ทัศนคติเชิงบวกที่มีต่อไพ่รุ้ง และข้อเสนอแนะในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนแบบกลุ่มและการนำเครื่องมือการเรียนรู้แบบอื่น ๆ มาผสมผสานในการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

คำสำคัญ: ทัศนคติ, กระบวนการเรียนรู้, ไพ่ฤดูฝน

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์นี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดีจากการสนับสนุนของผู้บริหารและบุคลากรของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอขอบคุณความไว้เนื้อเชื่อใจและการแบ่งปันประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับการสื่อสารเรื่องความตายในสังคมไทย การรับมือกับความตายและความพลัดพรากสูญเสียของคุณวรรณา จารุสมบูรณ์ คุณฐนิดา อภิชนะกุลชัย และคุณเอกภพ สิทธิวรรณธนะ ผู้รับผิดชอบโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี (Peaceful Death) ซึ่งถือเป็นจุดตั้งต้นของโครงการวิจัยการศึกษาทัศนคติของกระบวนกร ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ตลอดจนการสนับสนุนข้อมูลรายชื่อเครือข่ายที่ช่วยให้คณะผู้วิจัยสามารถดำเนินการในการเก็บข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อโครงการวิจัยได้อย่างราบรื่นและมิตรไมตรีที่มอบให้กันเสมอมา

และขอขอบคุณกระบวนกร ผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวและผู้ป่วยทุกท่านที่เข้ามาร่วมกันบอกเล่าความรู้สึก ความต้องการและข้อคิดเห็นอันมีค่าต่องานวิจัย

ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลในรายงานวิจัยฉบับนี้จะเอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อการดูแลจิตใจและจิตวิญญาณของบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ดูแลและผู้ป่วยสืบไป

สุปรียส์ กาญจนพิศศาล
ปฏิพัทธ์ อนุรักษ์ธรรม

คณะผู้วิจัย
โครงการวิจัยการศึกษาทัศนคติของกระบวนกร ผู้ป่วย
และผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	**ก**
กิตติกรรมประกาศ	**ข**
สารบัญ	**ค**
บทที่ ๑ บทนำ	**๑**
๑.๑ ที่มาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามงานวิจัย	๒
๑.๓ วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	๒
๑.๔ นิยามคำศัพท์ปฏิบัติการ	๒
๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๔
บทที่ ๒ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	**๕**
๒.๑ การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)	๕
๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ	๖
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	**๑๐**
๓.๑ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๓.๒ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล	๑๓
๓.๓ การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย (Subject selection and allocation)	๑๓
๓.๔ จริยธรรมการวิจัย	๑๔
บทที่ ๔ ผลการวิจัย	**๑๖**
๔.๑ การศึกษาทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน	๑๖
๔.๒ การศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล	๓๘
๔.๒.๑ ทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วย	๔๐
๔.๒.๒ ทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ดูแล	๕๒
บทที่ ๕ อภิปราย สรุปผล และข้อเสนอแนะ	**๖๕**
๕.๑ ทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน	๖๕
๕.๑.๑ ทัศนคติของกระบวนกรต่อประโยชน์ที่ได้รับจากกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน	๖๕
๕.๑.๒ ทัศนคติของกระบวนกรเกี่ยวกับทักษะในการจัดกระบวนการเรียนรู้	๖๖
๕.๑.๓ ทัศนคติของกระบวนกรต่อปัญหาและอุปสรรคในการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน	๗๐

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

๕.๑.๔ ทัศนคติและข้อเสนอแนะในภาพรวมของกระบวนกรต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ๗๑

๕.๒ ทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล ๗๑

๕.๒.๑ ทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ต่อประโยชน์ที่ได้รับจากกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ๗๒

๕.๒.๒ ทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ที่มีต่อกระบวนกร ๗๔

๕.๒.๓ ข้อจำกัดของกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในทัศนะของผู้ป่วยและผู้ดูแล ๗๔

๕.๒.๔ ข้อสังเกตของคณะผู้วิจัยที่มีต่อผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วย ๗๕

๕.๑.๕ ทัศนคติและข้อเสนอแนะในภาพรวมของผู้ป่วยและผู้ดูแลต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ๗๖

๕.๓ ประเด็นร่วมของกระบวนกร ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ๗๖

๕.๓.๑ ความคิดเห็นต่อการพัฒนาตัวไพ่และรูปแบบของไพ่ฤดูฝน ๗๗

๕.๓.๒ การมีทัศนคติเชิงบวกต่อไพ่รุ้ง ๗๗

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ๗๘

บรรณานุกรม **๗๙**

ภาคผนวก **๘๑**

บทที่ ๑
บทนำ

๑.๑ ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การดูแลทางด้านสุขภาพของคนในสังคมปัจจุบันให้ความสำคัญกับการรักษาโรคทางกายเป็นหลัก ส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านการรักษาพยาบาล การดูแลทางด้านจิตใจ ประกอบกับการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับเรื่องภายนอก เช่น การมีหน้าที่การงานที่ดี การแสวงหาความมั่นคงทางทรัพย์สินเป็นสำคัญ จนทำให้มิติในด้านความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง การมีความเอื้ออาทรต่อคนในครอบครัวและสังคมถูกลดค่าความสำคัญลงอย่างต่อเนื่อง การดูแลทางด้านสุขภาพ ความเจ็บป่วย และการดูแลจิตใจของผู้ป่วยและครอบครัว ตลอดจนการจัดการความตายจึงนับเป็นปัญหาสำคัญที่ต่อเนื่องตามมา (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณะ, ๒๕๕๐)

ด้วยปัญหาด้านระบบสุขภาพและการรักษาพยาบาลที่ไม่ตอบโจทย์กับชีวิตของคนจำนวนมากที่ต้องการการดูแลทางจิตใจและจิตวิญญาณประกอบกับการรักษาทางกายด้วย ทำให้ปัจจุบันมีการพัฒนาวิธีการองค์ความรู้หรือเครื่องมือต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลทางด้านสุขภาพที่ให้ความสำคัญกับการดูแลจิตใจและคุณภาพของชีวิตของผู้ป่วยมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น วิธีการทางจิตวิทยา การทำจิตบำบัด การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง ตลอดจนการสื่อสารความต้องการด้านสุขภาพในวาระสุดท้ายของชีวิต อย่างไรก็ตามยังพบว่าวิธีการต่าง ๆ ที่ถูกพัฒนาขึ้นและนำมาใช้ในปัจจุบัน เป็นวิธีการที่มีลักษณะเฉพาะ และโดยส่วนใหญ่สามารถกระทำได้โดยผู้ที่มีความเชี่ยวชาญหรือผู้มีองค์ความรู้เฉพาะทางเท่านั้น โดยเฉพาะด้านการสื่อสารที่จะเข้าถึงความรู้สึกของผู้ป่วยและการสื่อสารกับผู้ดูแล ญาติหรือครอบครัว นอกจากนี้ ยังพบว่ามีเครื่องมือหรือวิธีการในการสื่อสารความรู้สึกหรือความต้องการที่ทำได้ในรูปแบบง่าย ๆ ค่อนข้างน้อย ทำให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีโอกาสไม่มากนักที่จะได้สื่อสารความรู้สึกและความต้องการที่เกิดขึ้นในพื้นที่ปลอดภัยและในการพูดคุยที่ผ่อนคลาย

โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี (Peaceful Death) ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนเรื่องชีวิตและความตายในสังคม จึงได้สร้างกระบวนการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบทั้งการสร้างพื้นที่รับฟัง การสื่อสารเรื่องความตาย ระหว่างผู้ป่วยและญาติ ตลอดจนความร่วมมือกับชุมชนในการจัดการด้านสุขภาพและความตาย โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดชุมชนกรุณา (Compassionate Communities) มีวัตถุประสงค์ในการมีส่วนร่วมของชุมชนที่เกื้อกูล ทั้งทางด้านการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการรับมือกับความตายและความพลัดพรากสูญเสีย (เอกภพ สิทธิวรรณธนะ, ๒๕๖๒, น. ๑๑) ปัจจุบันได้ริเริ่มพัฒนาเกมไพ่ (Card game) สำหรับการดูแลจิตใจของผู้ป่วย ผู้ป่วยระยะท้ายและผู้ดูแลหรือบุคลากรทางการแพทย์ขึ้น มีชื่อว่า “ไพ่ฤดูฝน (Rainy Card : Empathy Card for Patients and Caregivers)” ซึ่งมีลักษณะเป็นกิจกรรมเชิงกระบวนการเพื่อใช้สำหรับการรับฟังและการดูแลจิตใจของผู้ป่วยผู้ป่วยระยะท้าย ผู้ดูแลและบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งมีรายละเอียดขั้นตอนของเกมไพ่ที่ถูกออกแบบไว้สำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบตัวต่อตัวผ่านเครื่องมือที่ประกอบด้วยไพ่ชนิดต่าง ๆ ประกอบไปด้วย ไพ่เมฆใช้

ในการรับฟังความรู้สึก ไพ่ฝนใช้สะท้อนความต้องการของผู้ป่วย ไพ่ร่มใช้สะท้อนความต้องการของผู้ดูแล และไพ่รุ้งใช้สำหรับการให้พรหรือพลังใจในการใช้ชีวิต (โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี, ม.ป.ป.) ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้มีโอกาสเล่าเรื่องที่กำลังเป็นปัญหา เรื่องราวที่คับข้องใจ บอกเล่าความรู้สึกหรือความต้องการที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะปัญหาทางด้านความเจ็บป่วยที่กำลังเผชิญอยู่ นอกจากนี้กระบวนการยังมีขั้นตอนให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาตระหนักรู้ในตนเอง และรับรู้ถึงสภาวะภายในที่เกิดขึ้นในตนเองอีกด้วย

คณะผู้วิจัยเล็งเห็นว่า “ไพ่ฤดูฝน” เป็นเครื่องมือหนึ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลได้กลับมาตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งความรู้สึกและความต้องการขณะกำลังเจ็บป่วยหรือกำลังเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต อีกทั้งยังได้รับการดูแลทางด้านจิตใจซึ่งส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และสามารถพัฒนาศักยภาพด้านในของตนเองโดยผ่านพื้นที่รับฟัง นอกจากนี้ ไพ่ฤดูฝนยังเป็นรูปแบบของกระบวนการในการสนทนาที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้อย่างไม่ซับซ้อนโดยมีเครื่องมือไพ่เป็นสื่อน้อมนำให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งไม่จำเป็นต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะทางมากนัก ด้วยเหตุนี้ คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาทัศนคติของผู้ที่ได้ทดลองจัดกิจกรรมในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน เพื่อเป็นประโยชน์ในด้านการพัฒนาเครื่องมือและองค์ความรู้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ผ่านเกมไพ่ฤดูฝนที่เอื้อประโยชน์ต่อทั้งผู้ป่วย ผู้ดูแล ครอบครัว บุคลากรทางการแพทย์และตัวกระบวนกรเอง อีกทั้งยังสามารถนำเครื่องมือไปพัฒนาต่อยอดในการรับฟัง การสื่อสารความต้องการกับผู้ป่วยและผู้ดูแล หรือบุคลากรทางการแพทย์ในแบบง่าย ๆ ซึ่งจะส่งผลสำคัญต่อการช่วยแก้ไขปัญหาทางด้านการดูแลสุขภาพโดยให้ความสำคัญกับมิติของจิตใจและจิตวิญญาณมากขึ้น อีกทั้งคนทั่วไปที่สนใจยังสามารถนำองค์ความรู้จากงานวิจัยไปใช้ต่อยอดและเป็นประโยชน์ในทางการศึกษาต่อไป

๑.๒ คำถามงานวิจัย

ทัศนคติของกระบวนกรและผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

๒. เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล

๑.๔ นิยามคำศัพท์ปฏิบัติการ

ทัศนคติ ในงานวิจัยชิ้นนี้ หมายถึง ความคิดและความรู้สึกในเชิงบวกหรือเชิงลบที่เกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจของบุคคลนั้นที่มีต่อตนเอง บุคคลอื่น สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์

ไพ่ฤดูฝน (Rainy Card : Empathy Card for Patients and Caregivers) ในงานวิจัยชิ้นนี้ หมายถึง ชื่อของเกมไพ่ที่ถูกออกแบบโดยคณะทำงานโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี หรือกลุ่ม Peaceful death ใช้สำหรับการรับฟัง เพื่อดูแลจิตใจของผู้ป่วย ผู้ป่วยระยะสุดท้าย บุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้ดูแล มีรายละเอียดขั้นตอนของเกมไพ่ที่ถูกออกแบบไว้สำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบตัวต่อตัว ทำกิจกรรมในสถานที่ที่มีความสงบ มีความเป็นส่วนตัว โดยใช้ระยะเวลาประมาณ ๓๐ – ๖๐ นาที และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ (โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี, ม.ป.ป.)

กระบวนกร ในงานวิจัยชิ้นนี้ หมายถึง ผู้นำกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้หรือผู้รับฟังโดยใช้ไพ่ฤดูฝน ซึ่งเป็นผู้ที่มีทักษะในการรับฟัง ความความยืดหยุ่นในการปรับกระบวนการเรียนรู้และเข้าใจในสิทธิของผู้ป่วย (โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี, ม.ป.ป.) โดยในงานวิจัยชิ้นนี้ศึกษาทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน คำที่ปรากฏในงานวิจัยในบางบริบทจึงจะใช้แทน “กระบวนกร” ว่า “ผู้ให้บริการไพ่ฤดูฝน” หรือ “ผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน”

ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ ในงานวิจัยชิ้นนี้ หมายถึง ผู้ที่เคยเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยหรือผู้ดูแล โดยอาจจะเป็นผู้ที่เคยเจ็บป่วยด้วยโรคใดโรคหนึ่งหรือหลายโรค ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ ตลอดจนคนทั่วไปที่ประสบปัญหาทางจิตใจและต้องการการรับฟัง หรือเป็นผู้ดูแลมีหน้าที่ดูแลผู้ป่วย โดยหมายรวมถึง บุคลากรทางการแพทย์ ญาติพี่น้อง อาสาสมัครในชุมชน ตลอดจนบุคคลทั่วไปที่มีบทบาทในการดูแลผู้ป่วย โดยในงานวิจัยบางบริบทจะใช้แทน “ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้” ว่า “ผู้ให้รับบริการ” หรือเรียกชื่อตามบริบทของผู้รับบริการกลุ่มนั้น ๆ เช่น “ผู้ป่วย” “ผู้ดูแล”

๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตเชิงพื้นที่เป้าหมาย

คณะผู้วิจัยใช้พื้นที่ของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลเป็นพื้นที่หลักในการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคลและการดำเนินการวิจัย

ขอบเขตเชิงประชากร

การวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนทั้งสิ้น ๔๗ คน ประกอบด้วยกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนจำนวน ๒๑ คน และผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล จำนวน ๒๖ คน แบ่งเป็นผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ป่วยจำนวน ๑๐ คนและผู้ดูแลจำนวน ๑๖ คนที่เคยผ่านการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน โดยคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายอย่างเฉพาะเจาะจงผ่านการแนะนำของคณะทำงานโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี (Peaceful death)

ขอบเขตเชิงระยะเวลา

ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย ๙ เดือน โดยมีกำหนดระยะเวลาตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๓ ถึงเดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๖๔

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เกิดข้อค้นพบที่เป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนหรือเครื่องมือสำหรับการรับฟังความรู้สึกและความต้องการของบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ดูแล ผู้ป่วยและผู้ป่วยระยะท้าย รวมถึงการจัดกระบวนการเรียนรู้ในการพูดคุยบอกเล่าเรื่องราวชีวิตสำหรับบุคคลทั่วไป

เกิดองค์ความรู้ที่เป็นต้นแบบในการจัดกระบวนการเรียนรู้ผ่านเกมไพ่อย่างง่ายให้กระบวนกรชุมชนและบุคคลทั่วไปสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง คนรอบข้างและสังคม

เกิดองค์ความรู้ในด้านทักษะการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายในอนาคต

เกิดการต่อยอดองค์ความรู้ในการรับฟังอย่างลึกซึ้งและการจัดกระบวนการเรียนรู้ผ่านเครื่องมือเกมไพ่ในการสนทนาและสามารถนำไปต่อยอดความรู้โดยสามารถนำเสนอในรูปแบบบทความทางวิชาการ

บทที่ ๒
แนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการขับเคลื่อนโครงการวิจัย“การศึกษาทัศนคติของกระบวนกร ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน” ได้อาศัยกรอบทฤษฎีของระเบียบวิธีวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาเป็นฐานคิดหลักสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๒ ประการคือ เพื่อศึกษาทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและเพื่อศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการทบทวนกรอบทฤษฎีดังกล่าวข้างต้น ดังนี้

๒.๑ การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาเป็นวิธีการหนึ่งในการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของบุคคลว่าบุคคลนั้นให้คุณค่าและความหมายกับปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ที่ได้ประสบพบเจอในชีวิตไว้ว่าอย่างไร รวมถึงความคิดและความรู้สึกที่มีต่อปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์เหล่านั้นเป็นสำคัญ

โลเบียนโด-วูด และฮาเบอร์ (LoBiondo-Wood & Haber, 2002) ได้อธิบายถึงการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาว่าเป็นกระบวนการของการเรียนรู้และทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ของมนุษย์ผ่านการสนทนากับบุคคลซึ่งใช้ชีวิตอยู่ในประสบการณ์นั้น ๆ ด้วยเหตุนี้ การที่จะเข้าถึงความหมายของประสบการณ์ที่ต้องศึกษาจำเป็นต้องอาศัยการสนทนาอย่างใกล้ชิดและมีประเด็นสำหรับการสนทนาล่วงหน้าเพื่อใช้ในการสืบค้นความหมายซ่อนอยู่เบื้องหลังของปรากฏการณ์นั้น ซึ่ง ชาย โพธิสิตา ได้สรุปประเด็นการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยแนวนี้ไว้อย่างน่าสนใจ

> *“นักวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูล ในกระบวนการวิเคราะห์นักวิจัยจะต้องกันเอาบรรดาความเชื่อ แนวคิดหรืออคติใด ๆ ที่อาจมีเกี่ยวกับประเด็นที่ศึกษาออกไปให้หมด มองหาความหมายของประสบการณ์ ซึ่งมักจะซ่อนอยู่เบื้องหลังสิ่งที่ปรากฏให้พบ”*
>
> (ชาย โพธิสิตา, ๒๕๕๐, น. ๑๙๓-๑๙๔)

ทั้งนี้ มูสตากาส (Moustakas, 1994 อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, ๒๕๕๐) ได้อธิบายถึง ๗ ขั้นตอนหลักในการดำเนินการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา กล่าวคือ

๑. กำหนดหัวข้อและคำถามการวิจัยที่เหมาะสมกับวิธีการศึกษาแนวปรากฏการณ์วิทยา
๒. ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา
๓. กำหนดเกณฑ์สำหรับเลือกบุคคลและปรากฏการณ์สำหรับศึกษา
๔. ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้ที่ถูกเลือกมาศึกษา รวมทั้งจัดการกับประเด็นเกี่ยวกับจริยธรรมในการวิจัย

๕. กำหนดประเด็นหรือแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก

๖. ทำการสัมภาษณ์และบันทึกการสัมภาษณ์อย่างละเอียด อาจจำเป็นต้องทำการสัมภาษณ์ซ้ำหลายครั้ง

๗. เตรียมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์และดำเนินการวิเคราะห์

นอกจากนี้ ชาย โพธิสิตา (๒๕๕๐) ได้สรุปความว่า การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยามุ่งทำความเข้าใจหรือเข้าถึงประสบการณ์ชีวิตแบบต่าง ๆ (Lived experience) ในโลกของผู้ที่ได้รับประสบการณ์เหล่านั้น เช่น การเป็นผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง การสูญเสียหรือการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต เป็นต้น ในการที่จะเข้าถึงความหมายของประสบการณ์เช่นนั้น นักวิจัยจะต้องถือเอาความหมายและความรู้สึกของผู้ที่ได้รับประสบกับเหตุการณ์เป็นสำคัญ ไม่ใช่ความหมายของนักวิจัย โดยการวิจัยแนวนี้จะเน้นการพรรณนาสิ่งที่ปรากฏ แต่จุดมุ่งหมายของการพรรณนามิได้อยู่ที่สิ่งปรากฏ หากอยู่ที่การทำความเข้าใจว่าสิ่งที่ปรากฏนั้นมีความหมายอย่างไรสำหรับผู้ที่ได้ประสบมันเป็นสำคัญ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับกรอบแนวคิดของวิธีการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา คณะผู้วิจัยพิจารณาว่าขั้นตอนหลัก ๗ ขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยนี้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับประเด็นที่คณะผู้วิจัยต้องการสืบค้นเกี่ยวกับทัศนคติของกระบวนกร ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ

ความหมายของทัศนคติ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานปี ๒๕๕๔ ได้ให้ความหมายของทัศนคติ หมายถึง แนวความคิดเห็น (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔) ขณะที่พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานปี ๒๕๒๕ ได้ให้ความหมายที่ละเอียดกว่านั้นกล่าวคือ *“ทัศนคติ หมายถึง ท่าทีหรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง”* (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๓๘)

นอกจากนี้ นักวิชาการไทยและต่างประเทศได้อธิบายความหมายของทัศนคติไว้อย่างหลากหลาย อาทิ ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (๒๕๔๕, น. ๑๓๘) ได้อธิบายความหมายของทัศนคติว่า *“ทัศนคติ คือ สภาวะความพร้อมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มของพฤติกรรมบุคคลที่มีต่อบุคคล สิ่งของ สถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง และสภาวะความพร้อมทางจิตนี้จะต้องอยู่นานพอสมควร”*

เธอร์สโตน และ แช้พ นักจิตวิทยาชื่อดังชาวอเมริกัน (Thurstone & Chave) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า *“ทัศนคติ (Attitude) เป็นความรู้สึก และความคิดโดยรวมของบุคคล ซึ่งอาจเป็น ทางบวกหรือทางลบ เช่น ความชอบ ความมีอคติ ข้อคิดเห็น ความกลัว ความเชื่ออย่างมั่นคง ที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยทัศนคติจะแสดงออกมาทางความคิดเห็น (Opinion) ดังนั้นจึงถือได้ว่าความคิดเห็นของบุคคลเป็นสัญลักษณ์แสดงถึงทัศนคติของบุคคลนั่นเอง”* (Thurstone & Chave ,1966, pp. 6–7)

กิบสัน (Gibson) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า *“ทัศนคติ คือ ตัวตัดสินพฤติกรรม เป็นความรู้สึกเชิงบวกหรือเชิงลบ เป็นสภาวะจิตใจในการพร้อมที่จะส่งผลกระทบต่อการตอบสนองของบุคคลนั้น ๆ ต่อบุคคลอื่น*

ๆ ต่อวัตถุหรือต่อสถานการณ์ โดยทัศนคตินี้สามารถเรียนรู้หรือจัดการได้โดยใช้ประสบการณ์" (Gibson, 2000, p. 102)

เชอร์เมอฮอร์น (Schermerhorn) ศาสตราจารย์ด้านการจัดการ วิทยาลัยธุรกิจแห่งมหาวิทยาลัยโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า *"ทัศนคติ คือ การวางแนวความคิด ความรู้สึกให้ตอบสนองในเชิงบวกหรือเชิงลบต่อคนหรือต่อสิ่งของในสภาวะแวดล้อมของบุคคลนั้น ๆ และ ทัศนคติสามารถที่จะรู้หรือถูกตีความได้จากสิ่งที่บุคคลหนึ่งพูดออกมาอย่างไม่เป็นทางการ หรือจากการสำรวจที่เป็นทางการ หรือจากพฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้น"* (Schermerhorn, 2000, p. 75)

จากตัวอย่างความหมายทั้งหมดข้างต้น อาจกล่าวสรุปได้ว่า ทัศนคติ หมายถึง ความคิดและความรู้สึกในเชิงบวกหรือเชิงลบที่เกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจของบุคคลนั้นที่มีต่อตนเอง บุคคลอื่น สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์

ลักษณะของทัศนคติ

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (๒๕๔๕, น. ๑๓๘) ได้อธิบายลักษณะภาพรวม ๕ ประการของทัศนคติเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อคำว่าทัศนคติได้ดีขึ้น ดังนี้

๑. ทัศนคติเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้

๒. ทัศนคติมีลักษณะที่คงทนถาวรอยู่นานพอสมควร

๓. ทัศนคติมีลักษณะของการประเมินค่าอยู่ในตัว คือ บอกลักษณะดีไม่ดี ชอบไม่ชอบ เป็นต้น

๔. ทัศนคติทำให้บุคคลที่เป็นเจ้าของพร้อมที่จะตอบสนองต่อที่หมายของทัศนคติ

๕. ทัศนคติบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล บุคคลกับสิ่งของ และบุคคลกับสถานการณ์ นั่นคือ ทัศนคติย่อมมีที่หมายนั่นเอง

องค์ประกอบของทัศนคติ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยพบว่านักวิชาการส่วนใหญ่ (Gibson, 2000 ; Schermerhorn, 2000 ; Schiffman & Kanuk, 2007) มักแบ่งองค์ประกอบของทัศนคติออกเป็น ๓ ประการ ได้แก่

๑. องค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Component) ชิฟแมน และ คานุก (Schiffman & Kanuk, 2007) ได้อธิบายว่าองค์ประกอบนี้แสดงถึงความรู้ (Knowledge) การรับรู้ (Perception) และความเชื่อ (Beliefs) ซึ่งผู้บริโภคมีต่อความคิดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขณะที่ กิบสัน (Gibson, 2000) ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบที่สำคัญของความรู้ความเข้าใจ คือ ความเชื่อในการประเมินผลหรือความเชื่อที่ถูกประเมินผลไว้แล้วโดยตัวเองประเมิน ซึ่งความเชื่อเหล่านี้จะแสดงออกผ่านความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบที่มีต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือสิ่งของ คล้ายคลึงกับการอธิบายของเชอร์เมอฮอร์น (Schermerhorn, 2000) ว่าความเชื่อจะแสดงให้เห็นถึงความคิดและข้อสรุปที่บุคคลนั้นได้มีต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งของ เช่น หากบุคคลนั้นมี

ความรู้หรือความเชื่อมาก่อนว่าสิ่งนี้ดี บุคคลนั้นก็มีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ในทางกลับกัน หากบุคคลนั้นมีความรู้หรือความเชื่อมาก่อนว่าสิ่งนั้นไม่ดี บุคคลนั้นก็อาจมีทัศนคติเชิงลบต่อสิ่งนั้น

๒. องค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึก (Affective Component) สะท้อนถึงอารมณ์ (Emotion) หรือความรู้สึก (Feeling) ของบุคคลนั้นที่มีต่อความคิดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Schiffman & Kanuk, 2007, p.236) ซึ่ง เชอร์เมอฮอร์น (Schermerhorn, 2000) ได้อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบนี้ไว้ว่าเป็นความรู้สึกเฉพาะอย่างที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบส่วนตัวบุคคล อันเป็นผลจากสิ่งเร้าหรือสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ เช่น ฉันไม่ชอบงานของฉัน เป็นต้น

๓. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) คือ ความตั้งใจที่จะประพฤติในทางใดทางหนึ่ง โดยมีรากฐานมาจากความรู้สึกเฉพาะเจาะจงของบุคคลนั้น (Schermerhorn, 2000) ขณะที่ ชิฟแมน และ คานุก (Schiffman & Kanuk, 2007) อธิบายว่าองค์ประกอบนี้สะท้อนถึงความน่าจะเป็นหรือแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการแสดงออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งต่อบุคคลหรือสิ่งของขึ้นอยู่กับทัศนคติของตนที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งของนั้น

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Component) มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึก (Affective Component) ในแง่ของการแสดงออกทางความรู้สึก (Feeling) ทั้งในทางบวกและทางลบและสืบเนื่องถึงองค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) ในแง่ของพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคลนั้น

ประเภทของทัศนคติตามลักษณะการแสดงออก

ดารณี พานทอง (๒๕๔๒) ได้อธิบายเรื่องการแสดงออกทางทัศนคติไว้ ๓ ประเภท คือ

๑. ทัศนคติในทางบวก (Positive Attitude) คือ ความรู้สึกที่แสดงต่อบุคคลอื่นหรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่งในทางที่ดี ยอมรับหรือพึงพอใจ

๒. ทัศนคติในทางลบ (Negative Attitude) คือ ความรู้สึกที่แสดงต่อบุคคลอื่นหรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่งในทางที่ไม่พึงพอใจ ไม่ยอมรับ ไม่ไว้วางใจ ไม่เห็นด้วย อาจส่งผลให้เกิดอคติขึ้นในใจและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการต่อต้าน

๓. การไม่แสดงออกทางทัศนคติหรือมีทัศนคติเป็นกลาง คือ การที่บุคคลไม่แสดงออกทางความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อบุคคลอื่นหรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง อาจเป็นเพราะบุคคลนั้นไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ หรือไม่ได้มีทัศนคติอะไรต่อเรื่องนั้นตั้งแต่เดิมอยู่แล้ว

การแสดงออกทางทัศนคติทั้ง ๓ ประเภทนี้ขึ้นอยู่กับความรู้สึก ความคิด ความรู้ ความเชื่อหรือค่านิยมที่บุคคลนั้นมีต่อบุคคลอื่น สิ่งของ เรื่องราวหรือสถานการณ์ และอาจแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมาตามทัศนคติที่มีต่อสิ่งนั้น

จากการทบทวนแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติทั้งหมดข้างต้น เมื่อพิจารณาตามคำถามและวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่กำหนดไว้ คณะผู้วิจัยได้เลือกมุ่งเน้นในการสืบค้นความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนจากประสบการณ์ตรงในการออกแบบและดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ของกระบวนกร และประสบการณ์ตรงในการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนของผู้ดูแลและผู้ป่วย ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่พบเจอเป็นหลัก

บทที่ ๓
วิธีดำเนินการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ทำการประมวลขั้นตอนการออกแบบวิธีการดำเนินงานวิจัยโดยสังเขปเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ๒ ประการคือ เพื่อศึกษาทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและเพื่อศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล ดังนี้

๓.๑ วิธีดำเนินการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกระเบียบวิธีวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) ที่อาศัยการเรียนรู้และทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ของมนุษย์ผ่านการสนทนาอย่างใกล้ชิดตามประเด็นคำถามที่เตรียมไว้ล่วงหน้าเพื่อสืบค้นความหมายซ่อนอยู่เบื้องหลังของปรากฏการณ์นั้น (LoBiondo-Wood & Haber, 2002) เป็นระเบียบวิธีวิจัยหลักสำหรับการศึกษาในส่วนนี้ และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

พื้นที่วิจัย

คณะผู้วิจัยใช้พื้นที่ของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลเป็นพื้นที่หลักสำหรับการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล

ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย

ระยะเวลาดำเนินงานวิจัยทั้งหมด ๙ เดือน ตั้งแต่เดือน สิงหาคม ๒๕๖๓ – เมษายน ๒๕๖๔

กลุ่มเป้าหมาย

โครงการนี้มีผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนทั้งสิ้น ๔๗ คน ประกอบด้วยกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนจำนวน ๒๑ คน ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล จำนวน ๒๖ คน แบ่งเป็นผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ป่วยจำนวน ๑๐ คนและผู้ดูแลจำนวน ๑๖ คนที่เคยผ่านการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน โดยคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายอย่างเฉพาะเจาะจงผ่านการแนะนำของคณะทำงานโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี กลุ่ม Peaceful death และเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยตามที่กำหนดไว้ อีกทั้งคณะผู้วิจัยได้ทำการคำนวณจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย เผื่อกรณีผู้เข้าร่วมวิจัยบางคนอาจเกิดการถอนตัวกะทันหันด้วยเหตุผลความจำเป็นบางประการ

ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยได้อาศัยกรอบทฤษฎีของระเบียบวิธีวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) ตามที่มูสตากาส (Moustakas, 1994) ได้อธิบายไว้ ๗ ขั้นตอนเป็นแนวทางในการออกแบบขั้นตอนการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. กำหนดหัวข้อและคำถามวิจัยที่เหมาะสมกับวิธีการศึกษาแนวปรากฏการณ์วิทยา ในขั้นตอนนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดคำถามวิจัยไว้ว่าทัศนคติของกระบวนกรและผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเป็นอย่างไร

๒. ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา ในขั้นตอนนี้ คณะผู้วิจัยได้ทำการทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับกรอบแนวคิดเรื่องกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน (โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี, ม.ป.ป.) และระเบียบวิธีวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

๓. กำหนดเกณฑ์สำหรับเลือกบุคคลและปรากฏการณ์สำหรับศึกษา โดยคณะผู้วิจัยกำหนดประเด็นเรื่องทัศนคติของกระบวนกรและผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเป็นปรากฏการณ์สำหรับการศึกษาในส่วนนี้ รวมถึงกำหนดกลุ่มเป้าหมายและเกณฑ์การคัดเลือกโดยสังเขปตามที่ระบุรายละเอียดไว้ข้างต้น

๔. การจัดการกับประเด็นจริยธรรมในการวิจัย ในขั้นตอนนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้กับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง ๔๗ คนด้วยตนเอง พร้อมกับจัดทำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัยและหนังสือแสดงเจตนายินยอมในการเข้าร่วมวิจัยเพื่อขอรับการยินยอมยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง ๔๗ คนอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรตามความสมัครใจ โดยผู้วิจัยยึดแนวทางปฏิบัติตามหลักจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยมหิดล

๕. กำหนดแนวทางคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก ในขั้นตอนนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้รับจากการจัดกระบวนการเรียนรู้ แนวคิดและวิธีการในการออกแบบขั้นตอนและรายละเอียดของกระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมจากการสังเกตและการประเมินในมุมมองของกระบวนกร ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการดำเนินกระบวนการเรียนรู้ แนวทางการปรับปรุงสำหรับการดำเนินกระบวนการเรียนรู้และข้อคิดเห็นที่มีต่อเครื่องมือไพ่ฤดูฝน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมที่เป็นกลุ่มกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ส่วนแนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลที่เคยผ่านการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน คณะผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ความรู้ที่นำกลับมาประยุกต์ใช้ในการดูแลจิตใจของตนเองและคนรอบข้าง รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันและข้อคิดเห็นที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

๖. ทำการสัมภาษณ์และบันทึกอย่างละเอียด ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนละ ๑ ชั่วโมง โดยใช้วิธีการบันทึกเสียงแบบ MP3 และทำลายไฟล์ MP3 ทั้งหมดเมื่อการสรุปผลเสร็จสิ้นลง

๗. เตรียมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์และดำเนินการวิเคราะห์ โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการถอดเทปสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคน จากนั้นจึงดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางของระเบียบวิธีวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคล (In-depth interview) เป็นเครื่องมือหลักที่ใช้ในการเก็บข้อมูลสำหรับงานวิจัยนี้ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทบทวนเนื้อหาเชิงเอกสารของโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี กลุ่มชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และการตายดี (Peaceful death) เพื่อทำความเข้าใจถึงเนื้อหาและลักษณะการจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในภาพรวม รวมถึงสำรวจ รวบรวมและคัดเลือกข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ หนังสือ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์และบทความวิชาการในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงการสืบค้นทางอิเล็กทรอนิกส์ โดยพิจารณาจากความน่าเชื่อถือของผู้เขียนและแหล่งตีพิมพ์ซึ่งเป็นที่ยอมรับในเชิงวิชาการ เอกสารที่ใช้ทั้งหมดจะพยายามให้มีความหลากหลาย มีเนื้อหาครอบคลุมและสอดคล้องกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวิธีการดูแลจิตใจของผู้ป่วยและผู้ดูแล รวมถึงแนวคิดการออกแบบกระบวนการเรียนรู้เรื่องชีวิตและความตาย เพื่อใช้เป็นข้อมูลตั้งต้นสำหรับการออกแบบโครงสร้างคำถามในการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคล (In-depth interview) สำหรับการสืบค้นทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและเพื่อศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง ๔๗ คน กระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนจำนวน ๒๑ คน และทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล จำนวน ๒๖ คนแบ่งออกเป็น ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ป่วยจำนวน ๑๐ คนและผู้ดูแลจำนวน ๑๖ คนที่เคยผ่านการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนโดยใช้เวลาสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคลครั้งละ ๑ ชั่วโมงต่อการสัมภาษณ์ ๑ ครั้งและทำการขออนุญาตบันทึกเสียงผ่านเครื่องอัดเสียงในรูปแบบ MP3 และบันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อตรวจสอบสิ่งที่ได้รับรู้จากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคลเพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบในการวิเคราะห์และประมวลผลเป็นประเด็นข้อสรุปประเด็นข้อสรุปที่ว่าด้วยทัศนคติของกระบวนกรและผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

การวิเคราะห์และสรุปข้อมูล

คณะผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบปรากฏการณ์วิทยา (Moustakas, 1994) ที่เน้นการกลั่นเอาความหมายของปรากฏการณ์จากข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนด้วยวิธีการย่อข้อมูล (Data reduction) โดยทำการตัดทอนข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการศึกษา ต่อด้วยการแสดงข้อมูล (Data display) ด้วยวิธีการพรรณนาและทำการตีความข้อมูลที่ค้นพบในบริบทที่ทำการศึกษาวิจัยโดยอาศัยแนวคิดและทฤษฎีที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมมาใช้ในอธิบายและสรุปผลการศึกษาที่ว่าด้วยทัศนคติของกระบวนกรและผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

๓.๒ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

คณะผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (Trustworthiness) โดยทำการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคลและการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วมมาทำการถอดความเพื่อตรวจสอบว่า ข้อมูลทั้งหมดมีความสอดคล้องกันหรือไม่ หากคณะผู้วิจัยพบว่าข้อมูลมีความไม่สอดคล้องกัน ผู้วิจัยจะทำการขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยเพิ่มเติมในส่วนของเนื้อหาที่ยังคลุมเครือ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและถูกต้องก่อนที่จะนำข้อมูลทั้งหมดไปวิเคราะห์ตีความสำหรับการจัดสรุปผลการวิจัย

๓.๓ การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย (Subject selection and allocation) ประกอบด้วย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย (Inclusion criteria)

คณะผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายอย่างเฉพาะเจาะจงผ่านการแนะนำของคณะทำงานโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี กลุ่ม Peaceful death ประกอบด้วย

๑. กระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนจำนวน ๒๑ คน ที่มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงานจริงในบริบทพื้นที่การทำงานของตนอย่างต่อเนื่องและเข้าร่วมเป็นเครือข่ายกระบวนกรอาสาสมัครกับโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี กลุ่ม Peaceful death เป็นเวลาอย่างน้อย ๖ เดือนขึ้นไป มีทักษะในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้และสะท้อนใคร่ครวญภายในตนเอง (Self-reflection) เป็นอย่างดี โดยกระบวนกรผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนทั้งหมด ๒๑ คน ประกอบไปด้วย กระบวนกรที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์จำนวน ๖ คน กระบวนกรที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญในการจัดกระบวนการเรียนรู้จำนวน ๕ คน และกระบวนกรชุมชน (เป็นบุคคลที่เข้าร่วมอบรมการนำกระบวนการไพ่ฤดูฝนเพียง ๑ ครั้ง) อาสาสมัครหรือผู้สนใจนำกระบวนการไพ่ฤดูฝนไปใช้ในการจัดกิจกรรมจำนวน ๑๐ คน

๒. ผู้ที่เคยเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วย ที่มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จำนวน ๑๐ คนโดยไม่จำกัดเพศและเคยผ่านการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนอย่างน้อย ๑ ครั้งในระยะเวลาไม่เกิน ๖ เดือนที่ผ่านมา โดยสามารถสื่อสารและตัดสินใจได้ด้วยตนเองในการอนุญาตให้คณะผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคลอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง จำนวน ๑ ครั้ง รวมถึงยินดีเปิดเผยผลข้อมูลโดยใช้นามสมมุติเพื่อใช้สรุปผลในงานวิจัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะให้แพทย์ที่อยู่คณะทำงานโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดีเป็นผู้ให้คำแนะนำในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมกลุ่มนี้ โดยจะพิจารณาอย่างรอบคอบจากความพร้อมของสภาพร่างกายที่สามารถเอื้อต่อการให้สัมภาษณ์เป็นเวลานาน ๑ ชั่วโมง โดยไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพแต่อย่างใด

๓. ผู้ที่เคยเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ดูแลจำนวน ๑๖ คน ประกอบด้วย ผู้ดูแลผู้ป่วยที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ดูแลสหวิชาชีพ (Professional Caregivers) จำนวน

๑๐ คน และผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัว (Family Caregivers) จำนวน ๖ คน ซึ่งมีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องมากกว่า ๖ เดือนขึ้นไป และเคยผ่านการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนอย่างน้อย ๑ ครั้ง ในระยะเวลาไม่เกิน ๖ เดือนที่ผ่านมา โดยมีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง สามารถสื่อสารแลกเปลี่ยนประสบการณ์และตัดสินใจได้ด้วยตนเองในการอนุญาตให้คณะผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคลอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง จำนวน ๑ ครั้ง รวมถึงยินดีเปิดเผยผลข้อมูลโดยใช้นามสมมุติเพื่อใช้สรุปผลในงานวิจัย

เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมวิจัย (Exclusive Criteria)

ไม่มี เนื่องจากคณะผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายอย่างเฉพาะเจาะจงผ่านการแนะนำของคณะทำงานโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี กลุ่ม Peaceful death รวมถึงคณะผู้วิจัยได้ทำการคำนวณสัดส่วนจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพเผื่อกรณีผู้เข้าร่วมวิจัยบางคนอาจเกิดการถอนตัวกะทันหันด้วยเหตุผลความจำเป็นบางประการ

เกณฑ์การถอนตัวผู้เข้าร่วมการวิจัย (Withdrawal criteria for individual participants)

หากผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกไม่แน่ใจหรือไม่สบายใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัยดังกล่าวในระหว่างที่เข้าร่วมการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นในช่วงเวลาใด ๆ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถตัดสินใจที่จะไม่เข้าร่วมหรือยุติการเข้าร่วมเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้าและไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการดำเนินชีวิตตามปกติ

เกณฑ์การยุติการวิจัย (Termination criteria for the whole research project)

ไม่มี เนื่องจากโครงการวิจัยนี้เป็นการเก็บผลการศึกษาเรื่องทัศนคติของกระบวนกร ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ซึ่งผู้วิจัยเป็นเพียงผู้ขออนุญาตในการเก็บข้อมูลเพื่อใช้ประกอบการวิจัยเท่านั้น อีกทั้งผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนได้รับการชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัยผ่านทางวาจาและเอกสารเพื่อทำการตอบรับเข้าร่วมด้วยความสมัครใจกับผู้วิจัยก่อนที่จะดำเนินการการวิจัย

๓.๔ จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยดูแลรับผิดชอบให้การวิจัยนี้ดำเนินไปตามหลักจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยมหิดล โดยคณะทำงานโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี กลุ่ม Peaceful death เป็นผู้ดำเนินการชี้แจงผู้เข้าร่วมในเบื้องต้นว่าจะมีคณะผู้วิจัยจากศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เข้ามาดำเนินการขอสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลในช่วงระหว่างวันที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๔ จากนั้นคณะผู้วิจัยจึงเข้าไปทำการแนะนำตัวเพื่อขออนุญาตและชี้แจงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ รวมถึงมีการจัดทำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัยและหนังสือแสดงเจตนายินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยแจ้งให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนทราบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์ตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะเข้าร่วมการวิจัยหรือปฏิเสธการเข้าร่วม หากผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกไม่แน่ใจหรือไม่สบายใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัยดังกล่าวในระหว่างที่เข้าร่วมการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นในช่วงเวลาใด ๆ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถตัดสินใจที่จะไม่เข้าร่วมหรือยุติการเข้าร่วมเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการดำเนิน

ชีวิตตามปกติ อนึ่ง การตอบคำถามและให้ข้อมูลทุกอย่างจะเป็นความลับและไม่มีการเปิดเผยต่อผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยจะทำลายไฟล์ MP3 เมื่อการสรุปผลเสร็จสิ้น ทั้งนี้ ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมและทำการปกปิดชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัย

บทที่ ๔
ผลการวิจัย

โครงการวิจัย “การศึกษาทัศนคติของกระบวนกร ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน” วัตถุประสงค์ ๒ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน และ (๒) เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล โดยคณะผู้วิจัยขอนำเสนอเนื้อหาผลการวิจัยไล่เรียงตามลำดับวัตถุประสงค์แต่ละข้อ ดังต่อไปนี้

๔.๑ การศึกษาทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

คณะผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนดไว้ โดยมีกระบวนกรผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนทั้งหมด ๒๑ คน ประกอบด้วย กระบวนกรที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์จำนวน ๖ คน กระบวนกรที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญในการจัดกระบวนการเรียนรู้จำนวน ๕ คน และกระบวนกรชุมชน อาสาสมัครหรือผู้สนใจนำเกมไพ่ฤดูฝนไปใช้ในการจัดกิจกรรมจำนวน ๑๐ คน โดยกระบวนกรทั้งหมดมีบริบทพื้นที่การทำงานที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะสถานที่ทำงานและจังหวัดที่อยู่อาศัย ในส่วนของกระบวนกรที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ประกอบด้วยแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่น ๆ เช่น นักจิตวิทยา สำหรับกระบวนกรที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญในการจัดกระบวนการเรียนรู้มีทั้งผู้ที่ทำงานเป็นกระบวนกรอิสระ จิตอาสาในโรงพยาบาลและประกอบธุรกิจส่วนตัว ซึ่งทุกท่านมีทักษะและความสามารถในการทำงานด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ส่วนกระบวนกรชุมชนคือผู้ที่ได้เข้าร่วมอบรมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและได้นำไพ่ฤดูฝนไปให้บริการแก่ผู้ที่สนใจโดยเฉพาะอย่างยิ่ง กระบวนกรชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี จังหวัดลำปาง เป็นกลุ่มกระบวนกรที่ทำงานในลักษณะของการบริการชุมชนและผู้ป่วยในโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งหลายท่านได้มาเป็นผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้ อนึ่ง กระบวนกรส่วนใหญ่เป็นภาคีเครือข่ายที่ทำงานร่วมกับโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี (Peaceful Death) ในการสื่อสารเรื่องความตายในสังคมไทยและการเตรียมตัวตายอย่างสงบ

คณะผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลเกี่ยวกับแนวคิดและวิธีการในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ปัญหาที่พบและแนวทางการปรับปรุง รวมทั้งความรู้สึกที่ได้รับจากการจัดกระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ของตนเอง การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมในมุมมองของกระบวนกร รวมทั้งข้อคิดเห็นอื่น ๆ ที่มีต่อเครื่องมือเกมไพ่ฤดูฝน อนึ่ง ข้อมูลที่ถูกนำเสนอจะเป็นข้อมูลเชิงภาพรวมที่มิได้แยกแยะหรือแจกแจงออกเป็นรายบุคคล

ในส่วนของกระบวนกรผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนซึ่งได้ให้บริการการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนทั้งในการให้บริการแบบพบหน้ากันและการบริการในรูปแบบออนไลน์ (Online) คณะผู้วิจัยพิจารณารายละเอียดของคำตอบจากคำถามเกี่ยวกับแนวคิดและวิธีการในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้พบว่า

กระบวนกรส่วนใหญ่มีการออกแบบและดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามขั้นตอนที่ได้ระบุไว้ในคู่มือไพ่ฤดูฝน กล่าวคือ เริ่มต้นจากการแนะนำไพ่ฤดูฝน การสร้างข้อตกลงร่วมกันในเรื่องการใช้เวลาและพื้นที่ปลอดภัย หลังจากนั้นจึงชวนให้ผู้รับบริการกลับมาสงบนิ่งกับตัวเอง นึกถึงเรื่องราวที่ต้องการพูดคุย โดยให้เวลาผู้รับบริการสักครู่หนึ่ง ก่อนที่จะให้ผู้รับบริการเลือกไพ่เมฆให้ตรงกับความรู้สึกและให้เลือกความรู้สึกที่เด่นชัดที่สุดในเรื่องราวนั้น ๆ ๓-๕ ใบ จากนั้นจึงให้บอกเล่ารายละเอียดของเรื่องราวและความรู้สึกนั้นเท่าที่ต้องการ (ในกรณีนี้กระบวนกรบางท่านอาจให้ผู้รับบริการเล่ารายละเอียดของเรื่องราวก่อนเลือกไพ่เมฆก็ได้) ตามด้วยการประเมินว่าผู้รับบริการควรใช้ไพ่สำหรับสืบค้นความต้องการชนิดใด (ไพ่ร่มสำหรับสืบค้นความต้องการของผู้ดูแลหรือบุคลากรทางการแพทย์ ไพ่ฝน ๒ เม็ดสำหรับสืบค้นความต้องการของผู้ป่วยทั่วไป ไพ่ฝน ๓ เม็ดสำหรับสืบค้นความต้องการของผู้ป่วยระยะท้าย) จากนั้นจึงค่อยให้ผู้รับบริการเลือกไพ่ความต้องการที่สอดคล้องกับเรื่องราวสัก ๓-๕ ใบและอาจให้ผู้รับบริการพิจารณาว่าไพ่ความต้องการที่เลือกไว้ตรงกับไพ่เมฆหรือไพ่ความรู้สึกใด ตามด้วยการพูดคุยแบ่งปันเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและความรู้สึกที่เลือกไว้ ปิดท้ายด้วยการเลือกไพ่รุ้ง ๑ ใบเพื่อเป็นพรของชีวิตและพูดคุยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

> *“ทำตามกระบวนการ ขั้นตอนที่เรียนมา... รู้สึกว่ากระบวนการก็ควรเป็นแบบนี้แหละ คุณควรรู้ว่าตัวเองรู้สึกแบบนี้ รู้สึกแล้วยังไง ต้องการอะไร ตอนจบก็มีให้เขาอยู่กับตัวเองและวางแผนว่าเขาต้องการทำอะไร”*
>
> *(ห., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“เดี๋ยวเรามานั่งสนทนากันว่าเราจะคุยถึงปัญหาความเครียดในขณะตอนนี้ ... เราถามถึงความรู้สึกของเขา ทีนี้ถามเขาถึงความต้องการจากความรู้สึกที่เกิดขึ้น ให้เลือกไพ่ความต้องการสัก ๓ ใบ เลือกเสร็จแล้วให้เขาอธิบายมาอีกว่าเขาต้องการอย่างนี้ เพราะอะไร เราให้เขาได้พูด... เวลาเราถามว่าเขารู้สึกอย่างไร เขาอาจจะคิดไม่ออก เวลามีไพ่ให้อ่าน เขาก็บอกได้ว่าเขารู้สึกอย่างนี้ เหมือนเป็นไกด์ให้เขาบอกความรู้สึกและความต้องการได้”*
>
> *(ย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“เริ่มจากเช็คอินว่าตอนนี้เขารู้สึกยังไง อย่างไรบ้าง หลังจากนั้นก็หยิบไพ่ออกมา ให้เขาเลือกหยิบไพ่ความรู้สึก ส่วนไพ่ความต้องการก็คลี่ออกมาให้เขาเลือก พอเราฟังที่เขาเล่า เราอาจจะเลือกไพ่ให้เขาเพิ่มว่าเขาต้องการเรื่องนี้ด้วยไหม”*
>
> *(อร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

“เรามีการเลือกชุดไพ่ฝน ถ้าเป็นคนทั่วไป เราจะเลือกไพ่ที่ไม่หนักคือไพ่ฝน ๒ เม็ดจับคู่กับไพ่รุ้ง และเลือกไพ่ฝน ๓ เม็ดสำหรับผู้ป่วย”

(ส., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)

ข้อค้นพบอีกประการคือกระบวนกรหลายท่านเลือกปรับเปลี่ยนกระบวนการตามพื้นฐานความเข้าใจเรื่องการเรียนรู้มิติภายในและความพร้อมทางร่างกายและจิตใจของผู้รับบริการเป็นหลัก โดยอาศัยทักษะการรับฟังและการสังเกตสีหน้า แววตาและความรู้สึกของผู้รับบริการเป็นตัวช่วยในการประเมิน

“วิธีการปรับใช้ก็ขึ้นอยู่กับว่าคนที่มารับบริการมีพื้นฐานหรือว่ารู้จักเรื่องราวด้านในมากน้อยเพียงใด ถ้าสมมุติว่าเป็นคนใหม่เลย เราอาจต้องคุยให้เขาฟังว่าไพ่นี้คืออะไร จุดเป้าหมายคืออะไร วิธีการคืออะไร ส่วนช่วงของการรับฟังและการสะท้อนก็ไม่ได้ต่างกัน”

(อม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ปรับกระบวนการตามผู้เข้าร่วม เอาตามสถานการณ์จริงตอนนั้นว่าเหมาะกับอะไร ไม่ได้ยึดตามขั้นตอนของกระบวนการไพ่เป็นหลัก ... จุดที่ผู้เข้าร่วมกำลังร้องไห้อยู่จะให้เรากางไพ่และให้เลือกไพ่ความรู้สึก ก็ไม่ใช่เวลา แต่เคยลองกับผู้เข้าร่วมที่ร้องไห้เสร็จแล้วและค่อยให้เขาเลือกไพ่ความรู้สึก ผลออกมาโอเค ขึ้นกับสถานการณ์ว่าควรเลือกใช้วิธีอย่างไร”

(พ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“ด้วยความที่เราเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่ดูแลตัวเองได้ ยังดูสดใสด้วย ก็อาจต่างจากกระบวนกรคนอื่น เพราะเขาจะถามเราว่าเราดูแลตัวเองยังไง เขาน่าจะแอบหวังว่าจะได้รับคำแนะนำบางอย่าง เราก็ดูเป็นกรณี ซึ่งเราก็พยายามเป็นผู้รับฟังให้เยอะ ...ผู้ป่วยระยะท้ายบางคนที่เราประเมินว่าเขายังไม่ถึงจุดที่ต้องใช้ไพ่ฝน ๓ เม็ด ไม่พร้อมที่จะเขาคิดไปถึงเรื่องการเตรียมตัวตาย เราก็ใช้ไพ่ฝน ๒ เม็ดก่อน สุดท้ายการปิดด้วยไพ่รุ้ง ปิดด้วยการดึง positive energy บางอย่าง เป็นการปิดกิจกรรมที่ช่วยให้เขากลับมาอยู่กับเรื่องราวดี ๆ อยู่กับความหวังหรืออยู่กับพร... พอมีพรเหมือนมีสิ่งมาปลอบประโลมในช่วงเวลาที่แย่ ๆ”

(อย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“เวลาที่ใช้ต้องใช้ให้เหมาะกับบริบทด้วย เวลาเจอกันใหม่ ๆ เวลาเขานั่งเกร็งอยู่ เราก็จะชวนคุยก่อน... ดูจากภาษากาย แววตา มันต้องสร้างความสัมพันธ์และทำให้เขารู้สึกไว้วางใจเรามากพอ... มันเป็นทักษะที่เราต้องสังเกตเขาด้วย เวลาเขาใช้หัวเยอะ เราก็จะหยุดก่อน บางทีเราไม่จำเป็นต้องทำให้จบ เวลาทำกับผู้ป่วยระยะท้ายขึ้นอยู่กับตัวเขามาก... เวลาทำต้อง

ขึ้นอยู่กับปัจจุบัน เมื่อวานเขาอาจจะคุยกับเราอย่างหนึ่ง ตอนเช้าเราต้องเช็คว่าเขายังมีความต้องการอย่างเดิมอยู่ไหม”

(จม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓)

ขณะที่กระบวนกรบางท่านได้มีการตัดทอนบางขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนโดยพิจารณาตามความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการเรียนรู้เป็นหลัก

“มีการปรับกิจกรรม เช่น การให้ผู้รับบริการเปิดไพ่เล่น ๆ ดูบ้าง โดยไม่ต้องเลือกทีละใบจนครบทุกใบก็ได้ เช่นไพ่ความรู้สึกกับไพ่ความต้องการ เพื่อให้ไม่นานเกินไป”

(จ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“เริ่มต้นจากให้ผู้ป่วยเล่าเรื่องก่อน แล้วก็ให้ดูไพ่ความรู้สึก และค่อย ๆ เข้าไป Explore ความรู้สึกนั้นอีกทีว่ามันเกิดจากอะไร แล้วก็ค่อย ๆ ไปถึงความต้องการ แต่สุดท้ายสำหรับไพ่รุ้งไม่ได้ใช้ เพราะระยะเวลาที่ทำคิดว่านานพอสมควรแล้ว จึงไม่ได้ใช้ไพ่รุ้งในช่วงสุดท้ายต่อ”

(ญ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๔ ธันวาคม ๒๕๖๓)

นอกจากนี้ กระบวนกรส่วนหนึ่งได้มีการประยุกต์ใช้กระบวนการหรือเครื่องมืออื่น ๆ ที่ตนเองถนัดเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเพื่อช่วยสร้างความรู้สึกผ่อนคลายและคลี่คลายประเด็นบางอย่างที่ติดค้างในใจของผู้รับบริการ

“เราพยายามทำตาม guideline ที่เรียนมา บางทีอาจมี apply กระบวนการบางอย่างที่เรามีทักษะ เช่น ศิลปะบำบัดหรือกระบวนการที่ช่วยให้เขาได้ผ่อนคลาย”

(อย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“พี่มีการใช้ไพ่แบบอื่น ๆ ที่เป็นรูปภาพเข้ามาเสริม บางคนคิดเป็นคำไม่ออก แต่เห็นรูปที่คล้ายกับความรู้สึกข้างในของเขา เขาก็เริ่มสื่อสารออกมาได้ เราก็ช่วยจับประเด็นและเลือกไพ่ที่ตรงกับความรู้สึกหรือความต้องการให้เขาได้ชัดเจนขึ้น”

(จม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓)

จากตัวอย่างคำตอบทั้งหมดข้างตนจะเห็นได้ว่ากระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนได้ใช้แนวทางขั้นตอนที่ระบุไว้ในคู่มือไพ่ฤดูฝนเป็นกรอบแนวคิดตั้งต้นในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้และจึง

ค่อยพิจารณาเลือกปรับเปลี่ยนกระบวนการบางอย่างให้เหมาะสมและสอดคล้องกับพื้นฐานและความพร้อมผู้รับบริการแต่ละคน

ต่อมาเมื่อคณะผู้วิจัยได้สอบถามถึงปัญหาและอุปสรรคที่พบในการดำเนินกระบวนการเรียนรู้และแนวทางการปรับปรุงแก้ไข คำตอบที่ได้รับนั้นมีความหลากหลายซึ่งสามารถจัดหมวดหมู่ออกมาได้เป็น ๖ ประเด็น คณะผู้วิจัยขอนำเสนอปัญหาที่กระบวนกรพบเจอควบคู่กับแนวทางการปรับปรุงไล่เรียงทีละประเด็น ดังนี้

๑. การประเมินสถานการณ์และสภาวะภายในใจของผู้รับบริการผ่านช่องทางออนไลน์เป็นเรื่องยากสำหรับกระบวนกรในการรับรู้ความรู้สึก ซึ่งกระบวนกรบางท่านที่ดำเนินกระบวนการเรียนรู้ผ่านช่องทางออนไลน์ได้ใช้วิธีพูดคุยทำความรู้จักกันก่อนเริ่มกระบวนการและขั้นตอนการเลือกไพ่ อย่างไรก็ตามการดำเนินกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนต่อหน้าผู้รับบริการแบบตัวต่อตัวช่วยให้กระบวนกรรู้สึกสบายใจและสามารถประเมินสภาวะภายในใจพร้อมทั้งโอบอุ้มความรู้สึกของผู้รับบริการได้ดีกว่า

> *“การใช้กระบวนการไพ่กับคนตรงหน้ามีความรู้สึกสบายใจกว่าเพราะเราสามารถประเมินสีหน้าและแววตาว่าเขากำลังรู้สึกอย่างไรอยู่ ส่วนการใช้กระบวนกรผ่านทางโทรศัพท์ต้องใช้ฐานการรับฟังและเรียบเรียงข้อมูลเป็นหลัก โดยเราทำการแอดไลน์กับเขาและพูดคุยทำความรู้จักกันและรับฟังเรื่องราวก่อนที่เราจะเลือกส่งไพ่ผ่านทางไลน์และพูดคุยต่อกับเขา ซึ่งมีความยากในการจับความรู้สึกและประเมินสถานการณ์”*
>
> *(ต., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓)*

> *“ความเป็นออนไลน์ บางทีเป็นเรื่องของการถูกรบกวน เราไม่ได้ไปนั่งอยู่ตรงนั้นกับเขา เวลาคุย face to face ดีกว่าการคุยอยู่หน้าจอ บางทีเขาร้องไห้ขึ้นมา การที่เรานั่งอยู่ข้าง ๆ เขาได้สัมผัสก็จะช่วยโอบอุ้มได้มากกว่านี้ ซึ่งออนไลน์ต้องใช้พลังมากอยู่เหมือนกัน”*
>
> *(อย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๓)*

๒. พื้นฐานความเข้าใจเรื่องการเรียนรู้มิติภายในตนเองของผู้รับบริการ กระบวนกรบางท่านกล่าวถึงประเด็นนี้ไว้ว่าผู้รับบริการหลายคนไม่คุ้นเคยกับการพูดแสดงความรู้สึกและสภาวะที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเองจึงส่งผลให้ใช้เวลาพอควรในการดำเนินกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งการใช้ไพ่ฤดูฝนสามารถเข้ามาช่วยแก้ไขปัญหาตรงจุดนี้ในเรื่องของการช่วยกระชับเรื่องเวลาและช่วยสะท้อนสภาวะที่เกิดขึ้นภายในใจของผู้รับบริการได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

> *“หลายคนไม่ชินกับเรื่องด้านใน เขาอาจใช้เวลาเยอะ พูดซ้ำพูดวน แต่การมีไพ่นี้ดีตรงที่ว่ามันช่วยกำกับทิศทางและไม่เป๋ออกไปจากเรื่องที่คุยกัน”*
>
> *(อม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

“คนส่วนใหญ่บอกให้พูดความรู้สึก ก็มักจะพูดเป็นความคิด เราต้องจับ keyword และสกัดความรู้สึกให้ การมีไพ่เมฆที่ถามความรู้สึกช่วยให้ประหยัดเวลาและกระชับขึ้น... ข้อดีของไพ่คือช่วยย่นระยะเวลาและเข้าตรงประเด็นได้ดี”

(จม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓)

๓. การไม่รู้หนังสือของผู้รับบริการ โดยเฉพาะกลุ่มผู้รับบริการในพื้นที่ชนบท ซึ่งกระบวนกรที่พบเจอปัญหานี้ได้ใช้วิธีการอ่านและอธิบายความหมายของคำแต่ละคำ รวมถึงการใช้ภาษาท้องถิ่นเข้ามาช่วยในการพูดคุย อนึ่ง การทำเช่นนี้มีส่วนช่วยให้กระบวนกรและผู้รับบริการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากขึ้น

“มีปัญหากับผู้สูงอายุบ้านนอกที่อ่านหนังสือไม่ออกหรือคนที่อ่านหนังสือไม่ออก แต่ว่าเขามีความรู้สึก มีความต้องการ ดังนั้นเราต้องใช้เวลาพูดกับเขา ซึ่งพี่กลับเห็นข้อดีว่าถามทีละคำถาม ทีละคำแบบนี้ คำพูดเข้าไปในใจของเขา เขาก็จะสะท้อนออกมาว่าเขารู้สึกหรือไม่รู้สึก ซึ่งช่วยให้เรากับเขามีปฏิสัมพันธ์กัน ได้มองหน้ามองตา”

(จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

“...เวลาไปใช้จริงเราก็ต้องปรับ เช่น เรื่องการใช้ภาษา ภาษาเหนือหรือภาษากลาง เคยใช้ภาษาเหนือแล้วเขา Open กับเรามากกว่า และเขาก็จะไม่ดูเกร็ง”

(ก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ผู้รับบริการบางคนมีปัญหาทักษะการอ่าน บางคำไม่เข้าใจเขาก็ปล่อยผ่าน อาจเป็นเพราะการศึกษาของเขา เราก็สังเกตได้ว่าเขามีปัญหา อีกทั้งความหมายของคำบางคำมันแทบจะใกล้เคียงกันเลย เราต้องอ่านคำบางคำให้เขาฟัง และอธิบายความหมายเพิ่มเติมให้เขาเข้าใจ เนื่องจากเงื่อนไขเรื่องภาษา เรื่องการอ่านที่อ่านไม่ได้ ไม่เข้าใจ หรือไพ่ที่มีความหมายใกล้เคียงกัน แต่เราก็สามารถอธิบายเขาได้ และอธิบายแล้วเขาก็ไปต่อได้”

(จ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

๔. ปัญหาด้านสุขภาพของผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยระยะท้ายส่งผลให้กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไม่สามารถดำเนินการได้ครบทุกขั้นตอนที่กระบวนกรตั้งใจไว้ กระบวนกรหลายท่านที่ทำงานกับผู้ป่วยระยะท้ายจึงเลือกปรับเปลี่ยนประบวนการตามความพร้อมทางร่างกายและจิตใจของผู้รับบริการเป็นหลักด้วยการสอบถามให้น้อยลงและลดทอนการใช้เวลาให้สั้นกระชับขึ้น

“บางทีตัวคนไข้ยังไม่พร้อมที่จะเล่น เราเลยต้องสอบถามให้น้อยลง ไม่ฝืนเล่นต่อไปแต่ก็ไม่ได้หยุดเล่น แค่ทำให้ผ่อนคลายตามสถานการณ์”

(จก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ถ้าเขามีพื้นฐานเรียนรู้เรื่องพวกนี้มาก่อนอยู่แล้ว เราก็ใช้ตามกระบวนการได้ แต่เมื่อเป็นผู้ป่วยระยะท้ายที่เจอทุกขเวทนาจริงๆ เราอาจทำตามขั้นตอนไม่ได้ ต้องขึ้นอยู่กับเขาจริง ๆ”

(จม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“มีข้อจำกัด คือ ผู้ป่วยเป็นผู้ป่วยระยะท้ายทั้งหมด จึงมีข้อจำกัดบางประการ เช่นการไม่สามารถจดจ่ออยู่กับกระบวนการได้นาน มีอาการเหนื่อย อาการปวด จึงต้องการการพักก่อน ในขณะที่กระบวนการต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร แล้วพอมาใช้ในผู้ป่วยระยะท้ายที่มีอาการเพลีย และบางรายต้องรีบกลับบ้าน ก็เลยจะเป็นอุปสรรคในเรื่องของเวลา เพราะกระบวนการลักษณะนี้ต้องใช้เวลาอยู่แล้ว ให้เขาได้ค่อย ๆ เรียนรู้ตัวเอง แต่พอเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายก็มีข้อจำกัดเรื่องเวลา ถ้าทำเต็มรูปแบบก็จะค่อนข้างยาวสำหรับผู้ป่วยระยะท้าย คิดว่าสักประมาณครึ่งชั่วโมง สำหรับผู้ป่วยระยะท้ายน่าจะพอไหว”

(ญ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๔ ธันวาคม ๒๕๖๓)

๕. การใช้ไพ่รุ้งในการสื่อสารกับผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยและผู้สูงอายุพบว่ากระบวนกรต้องอาศัยการอธิบายเชื่อมโยงเกี่ยวกับสิ่งที่ไพ่ต้องการจะบอกกับพวกเขา อย่างไรก็ดี กระบวนกรท่านหนึ่งพูดสะท้อนไว้อย่างน่าสนใจว่าการมีใครสักคนเข้าไปรับฟังก็ช่วยให้ผู้รับบริการกลุ่มนี้รู้สึกดีที่ได้ระบายความทุกข์และความรู้สึกที่เก็บไว้ออกมา

“ไพ่รุ้งหยิบแล้ว เราต้องถามเขาต่อ เช่น อยากได้ของขวัญ อยากได้ของขวัญอะไร”

(ย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๘ สิงหาคม๒๕๖๓)

“สำหรับไพ่รุ้ง รู้สึกสื่อสารกับคนไข้ยากว่าจะบอกคนไข้อย่างไรให้คนไข้เข้าใจว่าไพ่นี้คืออะไรและทำงานอย่างไร”

(ญ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๔ ธันวาคม ๒๕๖๓)

“... แล้วก็คนแก่บ้านนอกยิ่งงงกับการใช้ไพ่รุ้ง เพราะเชื่อมโยงไม่เป็น ไม่รู้ว่าไพ่ต้องการบอกอะไรกับเขา แต่เขาชอบที่มีลูกหลานอย่างเราไปฟังเขา ได้ฟังความทุกข์ ได้ระบาย มีใครฟังความรู้สึกของเขา” (จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

๖. ปัญหาส่วนตัวของกระบวนกร ได้แก่ ความรู้สึกกังวลใจและตื่นเต้นในการจัดกระบวนการเรียนรู้หรือการเข้าหาคนแปลกหน้าที่ไม่รู้ว่าตัวเองควรเริ่มต้นสื่อสารอย่างไร ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้มักเกิดขึ้นกับกระบวนกรชุมชนที่เป็นอาสาสมัครในการนำไพ่ฤดูฝนไปใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้กับผู้ป่วยและผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัว

> *“มีความกังวลทุกครั้งที่จะไปให้บริการ เช่น เราเข้าไปในรพ. เขาก็คิดว่าเราเป็นหมอนักจิตวิทยา โดยไม่รู้ว่ามีอาสาที่ทำสิ่งนี้ได้ เราก็ต้องทำให้เขาเข้าใจว่าเราเป็นใคร และทำให้เขาไม่เสียเวลากับเรา เราก็กังวลตรงนั้น ก่อนไปทำไพ่ฤดูฝน เราก็ต้องนอนเยอะ ทบทวน ดูคลิป เตรียมความพร้อม เวลาจะไปทำอะไรพวกนี้ก็รู้สึกเหมือนจะไปสอบทุกครั้ง”*
>
> *(ก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“กังวล เก้ ๆ กัง ๆ กลัวไม่เชื่อใจเรา แต่พอเราออกตัวก่อน เขาก็เข้าใจ พอฝึก ๆ ไปก็ทำได้”*
>
> *(หน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“มีปัญหาเรื่องการสื่อสารบ้าง เพราะบางทีไม่รู้จะใช้คำพูดยังไง และบางทีไม่รู้ว่าควรจะใช้คำพูดแบบไหนในการสื่อสาร มันค่อนข้าง Sensitive มันเลยต้องคิดว่าจะพูดดีหรือไม่พูดดี”*
>
> *(จก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“มีอุปสรรคในตัวเองก็คือ การเข้าหาคนแปลกหน้า เราต้องใช้หลักจิตวิทยา เรายังขาดตรงนี้และยังทำตัวไม่ถูก ไม่รู้ว่าจะต้องเข้าหาเขาแบบไหน ยังไงดี พอต้องมาทำอะไรแบบนี้ บางทีก็รู้สึกตื่นเต้น ประหม่า แล้วก็เขิน ๆ ซึ่งเป็นปัญหาที่ตัวเราเอง เรารู้สึกยากโดยเฉพาะตอนเริ่มต้นที่เปิดไพ่ออกมา บางคนเขาไม่เข้าใจว่าต้องเปิดไพ่เพื่ออะไรยังไง เรารู้สึกว่าเรายังติดขัดบางอย่าง เรายังทำได้ไม่ดี เราอยากแบ่งเบาให้เขาได้เยอะกว่านี้ ทำให้เรายังรู้สึกว่าทำได้ไม่ดี”*
>
> *(น., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

ขณะที่กระบวนกรบางท่านกล่าวถึงปัญหาส่วนตัวเกี่ยวกับเรื่องการจับประเด็น *“ทักษะบางอย่างอย่างเช่นจับประเด็นเราไม่ค่อยเก่งเท่าไหร่ เราเลยคิดว่ามีความยากในจุดนี้” (จ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)* และการติดกรอบด้วยอคติบางอย่างในใจของตนเอง *“เราเองเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเองสูง เราผ่านกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่เรียกได้ว่าเยอะ พอทำกระบวนการ ทำไป ๆ มันทำให้มี bias ปิดกั้นที่จะทำให้เราเข้าใจคน พอทำไปทำมา เราถูกปิดกั้นด้วยเทคนิค ซึ่งทำให้เราติดกรอบ” (อร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

ส่วนแนวทางการปรับปรุงการดำเนินกระบวนการเรียนรู้ในประเด็นนี้มีข้อเสนอแนะที่หลากหลาย อาทิ การฝึกจัดกระบวนการเรียนรู้ให้มากขึ้นเพื่อฝึกทักษะการเข้าหาผู้คนและเพิ่มพูนความเข้าใจของตัวเอง

“สำหรับตัวเองอยากออกไปทำเคสเพิ่มเติม อยากไปฝึกเพิ่มเติม เพื่อฝึกทักษะในการเข้าหาปฏิสัมพันธ์กับคนให้มากขึ้น”

(น., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ถ้าเรามีประสบการณ์การเป็นผู้ดูแลหรือเจอเคสมาก ๆ มันจะช่วยให้เราเข้าใจหน้างานได้มาก”

(จม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓)

ข้อเสนอให้มีการจัดอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับพื้นฐานทางจิตวิทยา

“ถ้าเราได้ไปอบรมเกี่ยวกับจิตวิทยาเพิ่ม น่าจะดีขึ้น เพราะจะได้รู้ว่าเราควรจะพูดยังไง พูดอะไรไม่พูดอะไร”

(จก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ถ้าในอนาคต ชุมชนกรุณายังไปได้เรื่อย ๆ มีแรงสนับสนุนเรื่อย ๆ แล้วถึงจุดที่ภาระของเรามันเบาลง เราก็อยากเข้าไปทำต่อ แต่เราก็อยากได้พื้นฐานทางจิตวิทยาในการเข้าหาคน”

(น., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

และการเสริมทักษะกระบวนกรในเรื่องการรับฟัง การจับประเด็นและการสะท้อนสรุปความ

“เรื่องทักษะของผู้นำไพ่ที่สามารถนำไปใช้ได้ เช่น ทักษะของการ counseling เราก็สามารถใช้ส่วนเล็ก ๆ เช่น เรื่องการฟัง เรื่อง empathy เราก็จะได้บอกความรู้สึกที่เราได้รับรู้เพิ่มเติมจากการที่เขาได้แบ่งปันเรื่องราว ความรู้สึกในไพ่มีอยู่แล้ว แต่เราได้บอกเพิ่มให้เขาได้รู้ด้วย รวมถึงการสะท้อนความ การสรุปความก็เป็นทักษะเบื้องต้นที่เพิ่มเข้าไปได้ ทักษะอื่น ๆ ก็สามารถใช้เข้าไปได้ ถ้ามันไม่เสียความ ก็จะได้ประโยชน์มากขึ้นด้วยซ้ำ”

(ล., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“คนที่นำไปใช้อ่านจากกล่องคู่มือแล้วใช้ได้เลย อาจมีเรียน e learning หรือดูวีดีโอเสริม... มันอาจจะมีหลายขั้น เขาอาจจะเข้า workshop สำหรับคนที่สนใจ พี่มองว่าเคสในสังคมมี

หลากหลาย ถ้าเขาอยากเสริมทักษะการฟังและการจับประเด็นเพื่อที่เขาจะใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพในการทำเรื่องนี้”

(อม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

นอกจากนี้ กระบวนกรส่วนหนึ่งได้ทดลองดำเนินกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนแบบกลุ่มกับเพื่อนร่วมงานและสมาชิกในครอบครัวและได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคในการเรียนรู้ว่าการเรียนรู้แบบกลุ่มอาจไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้รับบริการบางคนในการแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกภายในใจ อีกทั้งยังอาจจะต้องเลือกไพ่ที่มีคำไม่ตรงกับความรู้สึกและความต้องการของตนเองและใช้เวลานานเกินไปในการดำเนินกระบวนการเรียนรู้ เนื่องจากผู้รับบริการคนอื่นได้เลือกไพ่นั้นไปแล้ว

“ถ้าเล่นเป็นกลุ่ม มีหลายคน บางทีเขาคิดว่าอยากจะเลือกคำนั้น แต่คนอื่นเลือกไปแล้ว คำที่เขาเลือกรองลงมาอาจจะไม่ตรงใจเท่าไหร่... เขาอาจมีบางเรื่องที่ไม่อยากจะเล่าในกลุ่มสักเท่าไหร่ ความต่างแบบกลุ่มกับเดี่ยว หนึ่งคือเวลาอาจจะนานขึ้น บางคนอาจมีเรื่องที่อยากจะเล่า อยากระบายค่อนข้างเยอะ ถ้าคนที่เหลือสนใจและฟังก็ไม่มีอะไร แต่บางทีความสนใจของเขาอาจจะไม่มากหรือเริ่มเบื่อ เราจะดึงความสนใจค่อนข้างยาก จะไม่เหมือนทำแบบหนึ่งต่อหนึ่ง เขาจะอยู่กับเรา”

(ส., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)

อย่างไรก็ตาม คณะผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตจากคำตอบที่ได้รับว่าการดำเนินกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนทั้งแบบตัวต่อตัวและแบบกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัวเป็นตัวช่วยหนึ่งในการทำความเข้าใจปัญหาและความรู้สึกของกันและกัน อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการคลี่คลายปัญหาเรื่องความสัมพันธ์และสร้างความเข้าใจอันดีต่อกันในครอบครัวมากขึ้น

“ยิ่งเป็นกลุ่มครอบครัว พอเล่าก็จะเชื่อมไปถึงเหตุการณ์หรืออะไรที่อีกคนหนึ่งจะรู้สึกด้วยกันก็ทำให้เข้าใจกันไปโดยตัวกิจกรรม”

(ส., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)

“กรณีหนึ่งที่ใช้กระบวนการไพ่ฤดูฝนกับคุณพ่อและคุณแม่ของเพื่อน และเพื่อนที่เป็นลูกสาวที่ต้องดูแลพ่อกับแม่ที่เป็นผู้ป่วยโรคไตระยะท้ายก็ช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น คุณพ่อรู้สึกน้อยใจลูกและลูกก็รู้สึกน้อยใจพ่อ เราก็ถามว่าอยากรู้ไหมว่าลูกรู้สึกอย่างไรและอยากให้ลูก

ได้ยินไหมว่าเรารู้สึกอย่างไร แต่เราต้องเป็นตัวเชื่อม เป็นกระบอกเสียงของอีกฝั่งที่ช่วยให้อีกฝั่งได้ยิน”

(จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

“เวลาเราคุยกับลูก ลูกอธิบายความรู้สึกของตัวเองไม่ได้ แต่พอเราได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับไพ่ฤดูฝน ทำให้เรารู้ว่าใช้กับลูกเราได้ ตอนนั้นลูกเรามีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ โรงเรียนใหม่ เรารู้สึกว่าเขาไม่ค่อยมีความสุข เราเลยเอาไพ่ตัวนี้มาช่วย ทำให้เขาค่อยๆหยิบความรู้สึกของเขาออกมา ว่ารู้สึกอย่างนี้ ๆ เพราะอะไร แล้วเราจะเดินไปด้วยกันยังไง”

(น., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

จากนั้น คณะผู้วิจัยได้สอบถามเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้รับบริการจากการสังเกตและการประเมินในมุมมองของกระบวนกรและพบคำตอบไปในทิศทางเดียวกันว่ากระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนช่วยให้ผู้รับบริการได้กลับมารับรู้ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ซึ่งส่งผลเชิงประจักษ์ทางกายภาพที่สามารถรับรู้ได้อย่างเป็นรูปธรรมคือ สีหน้า แววตาและน้ำเสียงที่เปลี่ยนไปในทางที่ดี *“สีหน้า แววตาเปลี่ยนไป บางครั้งเขาพูดขอบคุณ น้ำเสียงจะใสขึ้น” (ต., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓) “หน้าเขาสว่างไสวเปลี่ยนไปจากเดิม ... เขาได้เครื่องมือในการกลับไปดูแลตัวเอง เปิดโลกของเขามากเลยว่าแค่เขารู้ความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง มันเบาลงได้ขนาดนี้” (อม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)* ซึ่งสอดคล้องกับความรู้สึกภายในใจที่เปลี่ยนเป็นไปในแง่บวก เช่น ความรู้สึกดีและความรู้สึกสบายใจจากการได้พูดระบายความรู้สึกและเรื่องราวบางอย่างที่อัดอั้นอยู่ในใจออกมา

“มีความผ่อนคลาย สบายใจ มีรอยยิ้ม ก่อนกับหลังเล่นมีความต่างกันในเรื่องความผ่อนคลาย แรก ๆ มีความไม่กล้าในทุกเรื่อง แต่ตอนหลังก็พร้อมที่จะเล่าเองโดยไม่ต้องซักไซ้”

(จ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“เหมือนได้ปลดล็อคความรู้สึกของเขา ทำให้ความรู้สึกที่เขาอธิบายเป็นคำพูดไม่ได้ สามารถอธิบายได้และรู้ว่าความรู้สึกของเขาเป็นแบบนี้ ๆ จึงได้ปลดล็อคความรู้สึกของเขา ความรู้สึกของเขาที่สะสมมา เขาก็รู้สึกดี รู้สึกโอเคที่ได้ระบาย”

(น., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ความรู้สึกของญาติผู้ดูแลคือเขารู้สึกเหนื่อย อยากพัก อยากให้ใครมาแบ่งเบาภาระในการดูแลคนไข้ เขาโดนพยาบาลตามตัวตลอด ซึ่งเขาบอกกับเรา เขาสบายใจนะที่เขาได้คุย ...เขาบอกว่าได้ระบาย ได้ผ่อนคลายสิ่งที่อยู่ในใจที่บอกใครไม่ได้ พอได้มาเล่นไพ่ เขาได้บอก

ออกมาว่าเขาเหนื่อย กดดัน เขาได้บอกความรู้สึกที่แท้จริงออกมา บางคนบอกว่าเขารู้สึกโอเค ดีใจ ขอบคุณจากการดูแลของบุคลากรทางการแพทย์”

(ย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๓)

นอกเหนือจากการที่ผู้รับบริการได้พูดระบายความรู้สึกและเรื่องราวบางอย่างที่อัดอั้นอยู่ในใจออกมา อันเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกไปในแง่บวกที่ยกตัวอย่างข้างต้น ความรู้สึกแง่บวกเหล่านี้ยังเป็นผลจากการที่กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนได้ช่วยให้ผู้รับบริการส่วนหนึ่งเกิดการตกตะกอนลำดับทางความคิดและรับรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรและมีความต้องการว่าอยากจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไรในอนาคต

“กระบวนการไพ่ฤดูฝนช่วยจัดลำดับความคิดของคนที่เราคุยด้วย ไปสู่จุดต่าง ๆ เช่น ตอนนี้เขางงว่าเขารู้สึกยังไง พอเขาเห็นคำที่ชัด เขาก็ได้รู้ความรู้สึกหรือความต้องการของตัวเองชัดขึ้น”

(ก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ตัวไพ่ช่วยให้เขาตกตะกอนทางความคิดว่ารู้สึกยังไง มีปัญหาอะไร เขาได้พูดได้ระบายออกมา เลยทำให้เรารู้สึกว่าได้ช่วยให้เขาผ่อนคลาย มีความสุข เพราะคนไข้หลายคน ไม่มีคนมาชวนเขาคุย จมอยู่กับตัวเอง อยู่กับเรื่องเดิม ๆ อยู่กับความทุกข์ของเขา ทำให้ชีวิตของเขาไม่มีความสุข แต่พอได้คุยได้ระบายออกมา ก็ได้รู้ว่าตัวเองจะทำอย่างไร”

(ปป., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“เขารู้สึกเบาขึ้น สบายใจขึ้น รู้สึกว่าไพ่ช่วยให้เขาเห็นสิ่งที่เขาต้องการ เห็นปัญหาที่เขาเผชิญตรงหน้า ช่วยให้เขาได้กลับมาโฟกัสหรือมีทิศทางที่จะไป... บางคนบอกว่าเขาได้เกิด awareness ตระหนักรู้บางอย่างว่าเขาต้องทำอะไร”

(อย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“อย่างน้อยที่สุด เรารับรู้ว่าพลังงานเขาเปลี่ยนไป เขาหายใจได้โล่งขึ้น เขารู้ว่าก้อนขมุกขมัวเรียกว่าอะไร ตัวเองต้องการอะไรกันแน่ เขาจะเห็นตรงนั้นชัด แต่บางคนจะมีคำถามว่าแล้วยังไงต่อ เขารู้ว่าตัวเองต้องการความช่วยเหลือ แล้วยังไงต่อ พี่ก็จะถามเขาว่าเขาต้องการคำแนะนำไหมหรือเขาตั้งใจจะทำอย่างไร เพื่อให้เขาได้เสนอและพูดออกมาก่อนว่าเขาจะดูแลความต้องการของตัวเองยังไง พี่จะให้เขาพูดก่อนและจะต่อด้วยไพ่รุ้ง”

(จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

นอกจากนี้ กระบวนกรท่านหนึ่งได้กล่าวถึงการที่กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนได้ช่วยให้ผู้รับบริการบางท่านเกิดการทบทวนตัวเองและมองเห็นข้อดีของประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาเข้าในชีวิต

> *“บางครั้งการที่ผู้เข้าร่วมค่อย ๆ เลือกดูไพ่ ก็ทำให้เขาได้ใช้ช่วงเวลาเล็ก ๆ อยู่กับตรงนั้นว่าเขารู้สึกอย่างไร บางทีเขาก็ไม่ได้คิดเหมือนกันว่าตัวเองจะเลือกความรู้สึกที่เป็นบวก เช่น คำว่าขอบคุณ สุดท้ายแล้วเขาขอบคุณประสบการณ์นั้นว่าเขาได้เรียนรู้ เขาได้ทำเต็มที่แล้วและเห็นอะไรมากกว่าเรื่องนั้นเป็นแค่ปัญหา...การมีไพ่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ออกจากมุมของเขาออกมาจากอารมณ์ที่ท่วมท้น กลับมาอยู่ตรงหน้าและได้ทบทวนตัวเอง”*
>
> *(พ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)*

นอกเหนือจากการเรียนรู้ของผู้รับบริการจากการสังเกตและการประเมินในมุมมองของกระบวนกรที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้น คณะผู้วิจัยพบว่ากระบวนกรหลายท่านได้กล่าวถึงการเรียนรู้ของผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยระยะท้ายไว้อย่างน่าสนใจ กล่าวคือ การค้นพบและกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองช่วยให้ผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยระยะท้ายมีกำลังใจและรู้ว่าจะวางแผนชีวิตอย่างไรต่อจากนี้

> *“ในแง่ของการทำงานกับคนไข้ระยะท้าย เหมือนเป็น Brief counseling หรือ Brief session พอเราอธิบายเขาปุ๊บ เขาเห็นไพ่ปุ๊บ เขาเลือก เขาชัดขึ้น เพราะบางทีเขาก็นึกไม่ออกด้วยสภาวะความเจ็บป่วย ด้วยสภาวะที่เขาเผชิญ มันคิดยากถึงความรู้สึกของตัวเขาเอง...พอเราได้ความรู้สึกและความต้องการของเขา มันง่ายในการพูดคุยกับเขา พอเขาเห็นความต้องการของตัวเองก็ช่วยให้ง่ายในการพูดถึงวิธีการที่จะได้มา เมื่อก่อนเขาอาจจะนึกไม่ออกว่าต้องการอะไร อยากขอความช่วยเหลืออะไร เพราะคนไข้ระยะท้ายบางคนจะหมกมุ่นอยู่กับตัวเขาเอง บางคนจะรู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระของครอบครัว ดังนั้นความต้องการที่อยากได้มากกว่านี้ เขาอาจไม่กล้าพูดออกมา พอมีไพ่เป็นไกด์เป็นแนวทาง เขาก็กล้าที่บอกว่าเขาอยากเจอญาติคนนี้ อยากได้อันนี้นะ อันนี้เขายังไม่ได้ทำนะ...เขามีความเป็นเจ้าของในความรู้สึกและความต้องการของเขา มันช่วยให้เขามีกำลังใจ...พอมีไพ่รุ้งและเขาได้เลือกเอง เขาได้เห็นศักยภาพของตัวเอง”*
>
> *(บ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“เป็นไพ่ที่สร้างพลังใจให้คนได้ดี เป็นอะไรง่าย ๆ ที่เราคิดไม่ถึงว่าคำคำนี้มันทำให้เขาปิ๊งขึ้นมาได้ว่าชีวิตเขาลืมมองตรงนี้ มันทำให้รู้สึกว่าเขาได้ผ่อนคลายมากขึ้นหลังจากเจอสิ่งที่อัดอั้นมาตลอด เขาไม่สามารถพูดกับใครได้ทั้งหมด เขาก็ได้ระบาย บางคนก็ร้องไห้ออกมา มากอดเราและขอบคุณเรา ทำให้รู้สึกว่าที่ผ่านมาเขาก็ไม่มีคนที่รับฟังเขา ทำให้เขาได้เห็น*

ความรู้สึกของตัวเองชัดขึ้น อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น และทำให้เขามีกำลังใจในการสู้กับสิ่งที่เป็นอยู่มากขึ้น”

(หน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ผู้ป่วยบางคนไม่สามารถบรรยายความรู้สึกของตัวเองได้จริง ๆ คือรู้สึกแต่ไม่รู้จะพูดยังไง พอใช้ไพ่ฤดูฝนก็จะเป็นตัวไกด์ให้ว่าใช่ความรู้สึกนี้ไหม ทำให้เขาตอบได้ง่ายขึ้น ผู้ป่วยมีข้อจำกัดในการบอกความรู้สึก ก็สามารถบอกความรู้สึกของตัวเองได้ง่ายขึ้น สามารถบอกได้ว่าเขารู้สึกแบบนี้ ๆ โดยมีไพ่เป็นสื่อกลาง ไม่ต้องบอกออกมาเอง พอผู้ป่วยรู้ความรู้สึกของตัวเองชัดขึ้น และเมื่อไปถึงความต้องการ ก็รู้ความต้องการของตัวเองชัดขึ้น รู้ว่าจริง ๆ แล้วตัวเขาต้องการอะไรอยู่”

(ญ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๔ ธันวาคม ๒๕๖๓)

“คุณหมอคนหนึ่งที่ป่วยเป็นมะเร็ง เขาสังเกตตัวเองชัด เขาเห็นความรู้สึกของตัวเองชัดมาก รู้ว่ากลัวตาย ตอนเล่นไพ่ มีความรู้สึกหนึ่งที่เขาเพิ่งค้นพบตอนเล่นไพ่ เขารู้สึกแปลกใจและประหลาดใจว่าเขาเจอความรู้สึกนี้ มันเป็นความรู้สึกที่ซ่อนอยู่และสำคัญ พี่คิดว่าการที่เขาเจอความรู้สึกนั้น มันสำคัญสำหรับคน ๆ หนึ่งที่ป่วยหนักและหาความรู้สึกตรงนี้เจอและรู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป”

(จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

ยิ่งไปกว่านั้น กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนยังมีส่วนช่วยให้ผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยระยะท้ายได้สื่อสารความในใจและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยกับแพทย์จากการสังเกตและการประเมินในมุมของกระบวนกร

“ผู้ป่วยรู้สึกขอบคุณที่กระบวนการนี้ทำให้สามารถสื่อสารสิ่งต่าง ๆ ไปสู่ภรรยาของเขาได้... สำหรับในเคสที่คิดว่ามีข้อจำกัด แต่ก็มีประโยชน์ในแง่ของการได้สื่อสารกับครอบครัวของเขามากขึ้น ทำให้คนไข้กับครอบครัวได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น รวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างหมอกับครอบครัวด้วยก็เป็นไปในทางที่ดีขึ้น”

(ญ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๔ ธันวาคม ๒๕๖๓)

อีกแง่มุมหนึ่งที่น่าสนใจคือผู้รับบริการที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ได้กลับมาสำรวจความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนเองและเกิดการรับฟังความรู้สึกและความต้องการของผู้ป่วยมากขึ้น

“เพื่อนที่เป็นหมอบอกว่าดีนะ เขาได้สำรวจตัวเองว่าจริงแล้วตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร... บางคนในเวลาที่มีความรู้สึกเกิดขึ้นในใจตัวเอง โดยเฉพาะกลุ่มหมอ เขามักจะแสดงออกเป็นความคิดหมดเลย เขาจะไม่ค่อยรู้ว่าตอนนี้เขาหงุดหงิด เขาเสียใจ เขาโกรธ ส่วนใหญ่เขาจะเก็บ ตอนนี้รู้สึกอย่างไร คิดว่ามันร้อนไป ตอบมาเป็นความคิด... พอเป็นไพ่ความรู้สึก เขาก็ได้เห็นความรู้สึกของตัวเอง...บางทีเขาหยิบไพ่ความต้องการ แต่ยังไม่ตรงกับความต้องการของเขา ไพ่ก็ช่วยให้เขาได้คิดมากขึ้นว่าเขาต้องการอะไร”

(อร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“น้องที่เป็นพยาบาลบอกว่าเขาเข้าใจความรู้สึกของคนไข้ได้ดีขึ้น คำพูดของเขาก็อาจไม่ตรงกับความต้องการของคนไข้ หลายครั้งเขาก็เริ่มที่จะฟังคนไข้ เข้าอกเข้าใจคนไข้ได้มากขึ้น”

(อร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓)

ต่อมา คณะผู้วิจัยได้สอบถามกระบวนกรแต่ละท่านถึงความรู้สึกและการเรียนรู้ของตัวเองที่ได้รับจากการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน กระบวนกรบางท่านบอกว่าความรู้สึกก่อนดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้คือความรู้สึกตื่นเต้นและกังวลในการเลือกไพ่หรือการเริ่มต้นพูดคุยอย่างไรให้เหมาะสมกับผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วย

“กังวลว่าจะเลือกไพ่ไหนมาเล่นให้เหมาะสมกับระดับผู้ป่วย เช่น ไพ่ฝน ๒ เม็ด หรือ ๓ เม็ด”

(ก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“แรก ๆ ที่เราทำเรารู้สึกไม่กล้า เพราะเราเป็นคนแปลกหน้า แล้วเขาเป็นผู้ป่วย และการเจ็บป่วย เราคิดว่าเป็นเรื่องส่วนตัว เราไม่อยากไปแตะต้อง และเราเป็นคนที่ Sensitive กับเด็ก เราเลยไม่อยากไปแตะเขาในเรื่องเปราะบาง เราก็ต้องค่อย ๆ คุยกับเขา... พอต้องมาทำอะไรแบบนี้ บางทีก็รู้สึกตื่นเต้น ประหม่า แล้วก็เขิน ๆ”

(น., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“...แต่ตอนก่อนคุยจะรู้สึกตื่นเต้นและกังวล เพราะไม่รู้ว่าคนที่เราจะได้คุยเป็นแบบไหน”

(จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน๒๕๖๓)

อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกเหล่านี้ได้เปลี่ยนแปลงไปในแง่บวกจากการได้ดำเนินกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนให้แก่ผู้รับบริการ ซึ่งความรู้สึกหลักที่พบจากคำตอบของกระบวนกรคือความรู้สึกดีที่ตนเองได้ใช้เวลาว่างให้

เป็นประโยชน์และผู้รับบริการก็ได้รับประโยชน์เช่นกัน รวมถึงความรู้สึกดีที่ได้รับรู้ความต้องการของผู้รับบริการที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วย

> *“รู้สึกดีที่ผู้รับบริการรู้สึกดีขึ้น ได้ผ่อนคลายจากปัญหานั้น ๆ”*
>
> *(ปป., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“พี่รู้สึกดีที่ผู้รับบริการได้คลายใจและรู้สึกดีกับเพื่อน ๆ ที่เขาเห็นคุณค่าและได้ประโยชน์ ... รู้สึกดีที่สิ่งที่เราทำได้กลับมายืนยันความคิดความเชื่อของเรา ได้ใช้เวลาตัวเองให้เป็นประโยชน์”*
>
> *(อม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“หลังจากทำกระบวนการเสร็จแล้ว รู้สึกดีที่ตัวเองเป็นพื้นที่รับฟัง มีประโยชน์ ส่วนใหญ่พี่จะชวนคุยกับคนที่มีความทุกข์ พอคุยเสร็จ เวลาเราเห็นแววตาของเขาที่เปลี่ยนไป เรารู้สึกว่าเราเองก็เป็นประโยชน์ เวลาที่เราเสียไป ๑ ชั่วโมงที่ให้กับเขาก็มีค่า ดีกว่านั่งเล่นมือถือ ช่วยให้คนอื่นปลดทุกข์ได้ระบายบ้าง ก็รู้สึกว่าตัวเองมีค่า”*
>
> *(จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน๒๕๖๓)*

> *“รู้สึกดี เราจะได้รู้ความต้องการของ caregiver เขาจะได้ระบายให้เราฟังเวลาเขาอึดอัดใจ หรือเขาต้องการอะไร เราจะได้ช่วยเหลือเขา”*
>
> *(ย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

ความรู้สึกรองลงมาคือความรู้สึกสบายใจที่มีไพ่เข้ามาช่วยเป็นเครื่องมือในการพูดคุยและรับฟัง *“รู้สึกสบายขึ้น ง่ายขึ้นในการมีไพ่” (ห., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓) “ไพ่เป็นเครื่องมือที่เปิดให้เราได้คุยกันมากขึ้น และเรารู้สึกสบายใจที่ได้ใช้” (อร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓)* และรู้สึกสบายใจที่ช่วยให้ผู้รับบริการได้ระบายความทุกข์ในใจ *“รู้สึกสบายใจ เราได้เป็นที่ช่วยระบายความทุกข์ของผู้อื่น” (จก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓) “สบายใจและก็โล่งใจไปกับเขา” (ล., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)*

นอกจากนี้ กระบวนกรบางท่านบอกว่าตนเองรู้สึกชอบและสนุกกับการได้นำไพ่ฤดูฝนไปใช้ในการดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้รับบริการ *“รู้สึกชอบ ตัวไพ่ใช้ง่ายและสวยดี” (ฤ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓) “สนุก ชอบ ส่วนตัวเป็นคนชอบไพ่ เวลากระบวนการที่มีไพ่ เรารู้สึกถึงกระบวนการที่มีการสื่อสารทางจิตวิญญาณ เหมือนมีบางอย่างสื่อสารกับเรา” (กอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)*

กระบวนกรท่านหนึ่งบอกกับคณะผู้วิจัยว่าตนเองรู้สึกมีกำลังใจและมีพลังใจในการทำประโยชน์ให้แก่สังคมจากการดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้รับบริการ

> *“ได้เอาไพ่ฤดูฝนมาใช้กับเราโดยตรง แล้วพอเอาไปใช้ก็เห็นว่าคนอื่นที่แย่กว่า ซึ่งเราก็มี แล้วก็เหมือนเป็นกำลังใจให้ตัวเองด้วย มันทำให้ตัวเราเองมีพลังมากขึ้น มีพลังใจในการทำอะไรดี ๆ ให้กับบ้านเกิดของเรามากขึ้น”*
>
> *(หน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

ขณะที่กระบวนกรบางท่านมีความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวของผู้รับบริการ ซึ่งการฝึกวางใจที่นำพาตนเองออกจากสภาวะอารมณ์นั้นสามารถเข้าช่วยดูแลจิตใจของกระบวนกรได้ *“รู้สึกเศร้า รู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้ป่วย”* *(จก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)* *“เราต้องวางเป็น ไม่ไปอินกับเรื่องของเขามาก ก็จะไม่เกิดปัญหาอะไร” (กอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)*

นอกเหนือจากความรู้สึกทั้งหมดข้างต้น กระบวนกรท่านหนึ่งเกิดความรู้สึกนอบน้อมถ่อมตนจากการใช้ไพ่ฤดูฝน *“ตัวเองรู้สึกนอบน้อมลง เวลาเป็นกระบวนกร บางครั้งมันมีอัตตาว่าเราต้องพาวงไปโน่นไปนี่ เวลามีไพ่ เรารู้สึกว่าวงไม่ได้ขึ้นอยู่กับเราคนเดียว เราเป็นเหมือนแค่ผู้นำพา รู้สึกอ่อนน้อม” (กอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)*

ในแง่มุมการเรียนรู้ของตัวเองที่ได้รับจากการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน คณะผู้วิจัยพบว่ากระบวนกรหลายท่านกล่าวถึงการได้กลับมาสังเกตความรู้สึก ความคิดและความต้องการภายในใจของตนเองทั้งในช่วงระหว่างดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้และหลังการดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งผลให้เกิดความรู้สึกเคารพต่อเรื่องราวของผู้รับบริการ

> *“หลังเราทำกระบวนการเสร็จก็ช่วยให้เราได้บทเรียนว่าเราต้องคอยหมั่นสังเกตความรู้สึกและความต้องการของตัวเองด้วย มันช่วยทำให้เราใจเย็นขึ้น... การที่เราแจกไพ่และนั่งเลือกว่าเรามีความรู้สึกอย่างนั้นหรือเปล่า พอเราได้นิยามความรู้สึกก็ช่วยให้เราได้ชัดเจนขึ้น มีวิธีการจัดการมากขึ้น ตัวเองได้เรียนรู้ไปพร้อมกับกระบวนการด้วย ได้รู้ว่าตอนนั้นเรามีความรู้สึกและความต้องการอะไรกันแน่”*
>
> *(อร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“เราเห็นใจของตัวเองว่าเราอยากช่วยเขา เราต้องรีบมีเสียงอีกอันว่าเรื่องของเขา ซึ่งทำให้เราตระหนักมากขึ้นและเคารพเรื่องของเขา เราฟังเขาแค่ ๑ ชั่วโมง ซึ่งอาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมด เขามีอะไรมากนั้น ตรงนี้เป็นความรู้สึกของเขาในตอนนี้ต่อสถานการณ์นั้น ซึ่งไม่ใช่*

ทั้งหมดของเขา เขาสามารถเปลี่ยนความรู้สึกและความต้องการได้เสมอ อย่างเราก็เปลี่ยนได้ตลอดเวลา”

(จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

นอกจากนี้ การดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในแต่ละครั้งยังเป็นโอกาสให้กระบวนกรได้บ่มเพาะและขัดเกลาตัวเองผ่านการฝึกทักษะการรับฟัง

“ทุกครั้งก็ได้เรียนทักษะเรื่องการฟังเสมอ เราใช้พื้นที่นี้ในการขัดเกลาตัวเอง บ่มเพาะตัวเอง เพื่อให้เรามีพื้นที่เปิดใจกับผู้อื่นได้มาก ๆ”

(จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

“เวลาจัดกระบวนการคุยอะไรก็ตาม สุดท้ายคนที่ได้เรียนรู้มาก ๆ ก็คือตัวเอง เราได้เติบโตไปทุกครั้งเวลาเราได้ทำอะไรก็ตาม จริงแล้วเป็นสิ่งที่มีความสุข เวลาเราได้ทำอะไรให้กับคนไข้”

(กอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)

“เราได้พัฒนาตัวเอง พัฒนาคุณค่า พัฒนาจิตใจ ต่างจากการทำงาน ประกอบอาชีพที่ต้องโฟกัสกับรายได้ แต่การทำไพ่นี้ ทำให้เราได้ทำให้คนอื่น และทำให้ตัวเราเองนิ่งขึ้น ใจเย็นขึ้น เพราะเวลาเราเล่น เราต้องนิ่ง ต้องรับฟังโดยปราศจากอคติ”

(ก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

ทั้งนี้ กระบวนกรท่านหนึ่งได้กล่าวว่าตนเองเกิดความคิดเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตผ่านการรับฟังเรื่องราวที่คล้ายคลึงกันของผู้รับบริการ อันส่งผลให้เกิดการทบทวนมุมมองความคิดของตนเองและยังได้รับกำลังใจอีกด้วย

“เราได้ฟังประสบการณ์ของเขาแล้ว เราก็ได้กลับมาคิดว่าบางทีเราก็เคยมีแบบนี้ ตอนนั้นเราทำอย่างไรนะ หรือตอนนี้เราก็คิดแบบนี้อยู่ พอได้ฟังเขา เขาก็คิดแบบนี้นะ ได้ทำแล้วก็เป็นกำลังใจให้ตัวเอง”

(ส., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)

ส่วนข้อคิดเห็นที่มีต่อไพ่ฤดูฝนนั้น คณะผู้วิจัยได้ทำการเรียบเรียงและจัดหมวดหมู่จากคำตอบที่หลากหลายของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น ๖ ประเด็นหลัก คือ

๑. ไพ่ฤดูฝนในฐานะเครื่องมือในการเรียนรู้ในตนเอง ในส่วนนี้กระบวนการหลายท่านแสดงความคิดเห็นว่าไพ่ฤดูฝนเป็นเครื่องมือที่ช่วยสร้างพื้นที่ในการรับฟังและพื้นที่ปลอดภัยที่เอื้อให้ผู้รับบริการได้กลับมารับรู้และแสดงออกถึงความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนเอง อีกทั้งยังช่วยกระชับเวลาในการสนทนา

“ช่วยให้เขาได้เห็นและเข้าใจตัวเอง ระดับหนึ่งเหมือนเป็นพื้นที่ปลอดภัยของเขาที่พื้นที่ตรงนี้ให้เขาปลดปล่อยอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการออกมา บางทีเขาไม่กล้าไปพูดหรือคุยกับคนรู้จัก คนใกล้ตัว เพราะอาจจะกลัวโดนตัดสิน หรือบางทีเขามีความเกี่ยวข้องความสัมพันธ์กันมาก ๆ เขาอาจไม่กล้าเป็นตัวของตัวเองหรือยอมรับความรู้สึกของตัวเอง”

(อย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“ไพ่อาจจะเป็นตัวแทนในการแสดงความรู้สึกของเขา เจ้าตัวอาจไม่อยากพูด ไพ่ได้บอกตรงนี้แทน”

(อร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“เวลาเราถามว่าเขารู้สึกอย่างไร เขาอาจจะคิดไม่ออก เวลามีไพ่ให้อ่าน เขาก็บอกได้ว่าเขารู้สึกอย่างนี้ เหมือนเป็นไกด์ให้เขาบอกความรู้สึกและความต้องการได้... ถ้าเรามีเวลาไม่นานไพ่ชุดนี้จะช่วยให้ประเมินได้รอบด้านมากขึ้น ซึ่งเราต้องใช้เวลาครึ่งชั่วโมงเป็นอย่างน้อย”

(ย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“เครื่องมือนี้สะดวกที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเห็นความรู้สึกได้ไว ใช้เวลากระชับประมาณ ๒๐ – ๓๐ นาที ก็สามารถจบเคสได้”

(ล., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“การมีไพ่เหมือนมีตัวเชื่อมที่ทำให้เขาไปเชื่อมโยงกับตัวเองคล้ายกับศิลปะบำบัดที่เราทำ อันนั้นเราใช้รูปภาพ ส่วนกระบวนการนี้ใช้ไพ่และมีคำที่ชัดเจนไปกระตุ้นเตือนสิ่งที่เขาต้องทำงานด้วย”

(อย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“รู้สึกว่ามีประโยชน์กับเป้าหมายที่ออกแบบมาเพื่อให้บุคลการทางการแพทย์ ผู้ดูแลและผู้ป่วยเรื้อรัง ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ชวนให้กลับมาสำรวจความรู้สึกและความต้องการของตัวเองเหมือนเขามีเราในฐานะกระบวนกรเป็นเพื่อนรับฟังและได้ช่วยสะท้อนความรู้สึกหลากหลายที่ปนเปกัน ซึ่งเขาอาจรู้สึกสับสนและเรียบเรียงไม่ถูก”

(อย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๓)

๒. ไพ่ฤดูฝนเป็นเครื่องมือช่วยในการสื่อสารกับผู้ป่วยและครอบครัว กระบวนกรหลายท่านกล่าวว่าไพ่ฤดูฝนเป็นตัวช่วยให้พวกเขาสามารถสื่อสารและทำความเข้าใจกับความรู้สึกและความต้องการผู้ป่วยและผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวได้ดีขึ้นและยังช่วยให้ดูแลผู้ป่วยได้ง่ายขึ้น

“เป็นเครื่องมือช่วยในการสื่อสารกับคนไข้ว่าคนไข้รู้สึกยังไง”

(จก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“มีประโยชน์มาก ทำให้การสื่อสารระหว่างคนไข้กับเราที่เป็นแพทย์ และการสื่อสารระหว่างคนไข้กับครอบครัวมันง่ายขึ้น”

(ญ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๔ ธันวาคม ๒๕๖๓)

“ไพ่ช่วยในงานที่เราทำ เขาจะมีเรื่องเล่าออกมาผ่านคำ ซึ่งช่วยให้สื่อสารได้ง่าย”

(ห., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ไพ่ช่วยให้งานของเราง่ายขึ้น คนไข้เองก็เข้าใจในสิ่งที่เราชวนคุยมากขึ้น คนไข้คนนั้นเข้าใจเราก็ช่วยให้เขาเห็นตัวเองชัดขึ้นและง่ายต่อการวางแผนบำบัดต่อไป อันนี้เป็นแง่ของคนไข้สุขภาพจิต”

(บ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓)

๓. ถ้อยคำ รูปแบบและความสวยงาม พบว่ากระบวนกรส่วนใหญ่รู้สึกชอบและกล่าวชมเรื่องความสวยงามของรูปภาพ สีสันและลายเส้น ดังตัวอย่างเสียงสะท้อนที่ว่า *“ไพ่มีรูปวาดที่สวย มองแล้วสบายใจ สีสันไม่ได้ฉูดฉาดอะไร” (อร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓) “ภาพและลายเส้นทำออกมาได้สวย ดูน่ารัก” (กอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)*

อย่างไรก็ดี กระบวนกรบางท่านมีข้อเสนอให้เพิ่มเติมสีสันและรูปแบบตัวอักษรที่เชื่อมโยงกับถ้อยคำความรู้สึกที่ปรากฏอยู่บนไพ่

“ถ้าทำตัวฟ้อนท์อักษรที่มีความแตกต่างของอารมณ์ เราน่าจะสื่อสารผ่านตัวฟ้อนท์ได้ด้วย น่าจะนำเสนอความรู้สึกผ่านตัวฟ้อนท์ เช่น ความรู้สึกโกรธอาจเป็นตัวอักษรสีแดงมีเปลวไฟ”

(ฤ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓)

และยังมีข้อเสนอให้เพิ่มเติมถ้อยคำความรู้สึกในไพ่เมฆ ทั้งความรู้สึกในด้านบวกและด้านลบ

“ผู้ดูแลมีความรู้สึกด้านบวกมากกว่านี้ อาจเพิ่มคำตรงนี้”

(ฤ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“มีความรู้สึกหงุดหงิดที่น่าจะเพิ่มเข้าไป บางคนไม่ถึงขั้นโกรธ แต่หงุดหงิด”

(จม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“คำไหนที่ผู้บริการพูดเพิ่มหรือเขียนเพิ่ม เราก็เก็บคำเผื่อเอาไว้พิมพ์ไพ่เพิ่มในรอบหน้า ไม่ต้องนั่งคิดคำไว้ก่อน”

(จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

ขณะที่กระบวนกรส่วนหนึ่งแสดงความคิดเห็นว่าตัวหนังสือมีขนาดเล็กเกินไปสำหรับผู้สูงอายุในการมองเห็นและการอ่าน *“ตัวหนังสืออาจจะเล็กไปหน่อยสำหรับผู้สูงอายุ” (ย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๓) “ตัวหนังสืออาจจะมีขนาดเล็กเกินไปสำหรับการมองและอ่านของผู้สูงอายุ” (ต., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓)* รวมถึงบางถ้อยคำในไพ่ความต้องการหรือไพ่ฝนคล้ายเป็นวิธีการมากกว่า ซึ่งสามารถใช้การอธิบายเข้ามาช่วยเสริมตรงจุดนี้

“ไพ่ความต้องการจะคล้ายกับวิธีการมากกว่า อาจไม่ใช่ความต้องการโดยตรง ซึ่งปรับหรือไม่ปรับคำก็ได้”

(ต., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓)

“บางคำในไพ่ความต้องการก็ไม่ใช่ความต้องการ แต่เป็นวิธีการ หากจะปรับคำเป็นความต้องการให้ชัดเลย ก็อาจจะยากไปสำหรับผู้ป่วย ซึ่งใช้การอธิบายแทนเอาได้”

(จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

ทั้งนี้ กระบวนกรท่านหนึ่งได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่าคำความต้องการที่ปรากฏอยู่บนไพ่ฝนอาจจะตรงกับความต้องการของคนในเมืองมากกว่าคนชนบท

“คำในไพ่อาจจะเหมาะกับคนในเมืองหรือชนชั้นกลางมากกว่า เพราะความต้องการบางอย่าง เช่น ทำพินัยกรรม ก็อาจไม่ใช่ความต้องการของคนบ้านนอกอย่างแถวบ้านพี่”

(จน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

๔. การฟังเป็นเรื่องสำคัญในการดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ประเด็นนี้ถือเป็นประเด็นที่กระบวนกรทุกคนให้ความสำคัญเป็นลำดับแรกในการนำไพ่ฤดูฝนไปใช้กับผู้รับบริการ ดังตัวอย่างเสียงสะท้อนที่ว่า

“ประเด็นสำคัญคือเรื่องการฟัง คนที่จะนำไปใช้ควรต้องเรียนรู้เรื่องการฟัง ไม่งั้นคนจะไปติดอยู่กับไพ่และยึดเอาไพ่เป็นตัวหลัก”

(พ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“เป็นไพ่ที่ง่าย และได้ทักษะการฟังที่ดี ได้ข้อคิดที่ดีว่าจะนำทักษะการฟังที่ดีไปใช้ยังไง”

(จ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“การมาทำไพ่ฤดูฝนต้องใช้ใจในการรับฟัง ต่างจากการไปสัมภาษณ์ Magazine ที่ต้องใช้หัวต้องคิดตาม”

(หน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“deep listening จำเป็น แค่ฟัง เท่านั้นเอง แค่เราตั้งใจฟังคนที่อยู่ตรงหน้า เขาก็ได้คลี่คลายแล้ว ไพ่ก็เป็นเหมือนเครื่องมือหนึ่ง เหมือนเป็นเรื่องมนุษย์กับมนุษย์โดยอาศัยเครื่องมือบางอย่าง จริง ๆ แล้วกระบวนกรอาจไม่จำเป็นต้องใช้ไพ่ด้วยซ้ำ”

(กอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)

นอกจากนี้ กระบวนกรที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ได้แสดงคิดเห็นเพิ่มเติมว่าการมีจิตอาสาเข้ามาช่วยรับฟังผู้ป่วยและญาติเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระและช่วยสนับสนุนการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์

“ถ้ามีจิตอาสาข้างนอกเข้ามาช่วยในบางเรื่อง เช่น เรื่องช่วยฟัง ก็จะช่วยคุณหมอได้มาก”

(กอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)

๕. การนำเครื่องมือไพ่ฤดูฝนไปใช้กับบุคคลทั่วไป สืบเนื่องจากการให้ความสำคัญกับเรื่องการฟัง กระบวนกรหลายท่านเสนอว่าไพ่ฤดูฝนสามารถนำไปใช้กับบุคคลทั่วไป นอกเหนือจากการนำไพ่ฤดูฝนไปใช้กับกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่เป็นเป้าหมายหลักในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ของคณะผู้จัดทำ ในทางกลับกัน บุคคลทั่วไปที่ได้รับการฝึกฝนทักษะการฟังและเข้าใจหลักการของกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนก็สามารถนำไพ่ฤดูฝนไปใช้ในการสำรวจความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน

“พี่ไม่อยากให้เรื่องพวกนี้เป็นเรื่องของ professional เท่านั้น แค่พยาบาลดูทางกาย เวลายังไม่พอเลย พี่อยากให้เครื่องมือนี้ที่ทำออกมาเป็นเรื่องที่คนจะนำไปใช้ได้ เราอาจมี e learning หรือ call center หรือ line ถ้าเขานำไปใช้และเกิดติดขัดก็ติดต่อกลับมา พี่ไม่รู้สึกว่าเครื่องมือนี้เป็นจะอันตรายมากถึงขนาดที่คนทั่วไปใช้ไม่ได้ ให้คนยิ่งใช้ เขายิ่งมั่นใจและเราจะมีคนที่มีทักษะในการรับฟังกัน พี่เชื่อถึงขนาดว่าไม่ต้องมีไพ่ กระบวนกรชุมชนก็มีทักษะการรับฟังที่ดูแลใจผู้ป่วยและผู้ดูแลได้ เพราะพี่ประจักษ์กับตัวเองว่าคนที่ไม่ได้อยู่สายสุขภาพก็นำไปใช้ได้และเกิดประโยชน์จริง”

(อม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“เราสามารถนำไปใช้กับใครก็ได้ เพื่อนร่วมงาน พยาบาลที่กำลัง burn out หรือ depress และญาติ ใช้ได้หลากหลาย ค่อนข้างดี”

(ส., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓ กันยายน ๒๕๖๓)

“คิดว่าคนทั่วไปก็สามารถมาอบรมไพ่นี้ และนำไปใช้ต่อได้ เพราะไพ่ก็ไม่ได้ใช้ยาก”

(หน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ไพ่ชุดนี้ เราเลือกมาใช้เฉพาะผู้ป่วย ผู้ดูแลและบุคลากรทางแพทย์ จริงแล้วเราอาจใช้กับคนทุกคนก็ได้ สิ่งที่พบคือเราเคยใช้กับคนปกติ บางทีเราหยิบไพ่ความรู้สึกและความต้องการขึ้นมา เราก็มีความรู้สึกและความต้องการนั้น แต่ไพ่ความต้องการในสำรับมีการบวกวิธีการด้วย ซึ่งมันอาจเฉพาะผู้ป่วย ซึ่งคนทั่วไปอาจมีความต้องการมากกว่านั้นและเป็นแง่บวกมากกว่านี้ ทั้งนี้ขึ้นกับบริบทด้วยว่าคนหนึ่งจะหยิบเรื่องอะไรมาเล่า... เรื่องของอายุ พี่เคยใช้กับหลานสาวที่มีอายุ ๕ ขวบ ซึ่งเขาสูญเสียหมาของเขา เขาบอกว่าเขาก็เข้าใจนะ”

(บ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓)

อย่างไรก็ดี กระบวนการท่านหนึ่งได้เสนอความคิดเห็นที่น่าสนใจว่าการนำไพ่ฤดูฝนไปใช้กับบุคคลทั่วไปควรคำนึงถึงเรื่องความสัมพันธ์กับผู้รับบริการในแง่ของการเป็นผู้รับฟัง

“ข้อควรระวังที่จะเอากระบวนการนี้ไปให้กับคนทั่วไปได้ใช้คือ เราต้องมีขอบเขตว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้กับผู้รับเป็นแบบไหน เราไม่ได้เข้าไปช่วยจัดการแก้ปัญหา เราเป็นคนรับฟัง แต่ไม่ใช่ฟังแล้วเอาไปพูดต่อ ซึ่งต้องค่อย ๆ ปูพื้นความเข้าใจเรื่องนี้ให้เขา”

(อร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓)

๖. พื้นฐานความเข้าใจที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและการเคารพความเป็นเพื่อนมนุษย์เป็นเรื่องสำคัญที่กระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนควรให้ความสำคัญและให้ความใส่ใจ

> *“คนสำคัญคือคนใช้ต้องเข้าใจว่าไพ่นี้มีไว้เพื่ออะไรและจะใช้อย่างไร ถ้าคนใช้ยึดเอาไพ่เป็นตัวเล่นหลัก บางครั้งก็จะเข้าไปขัดความรู้สึกของผู้เข้าร่วม เช่น ขัดจังหวะที่เขาร้องไห้อยากระบาย”*
>
> *(พ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)*

> *“ไพ่นี้ไม่ใช้เครื่องมือที่ตายตัว ขึ้นอยู่กับทักษะของคนที่ใช้งาน เช่น ทักษะการตั้งคำถาม การเลือกไพ่ ซึ่งขึ้นกับประสบการณ์ด้วย คนใช้ต้องกลับมาที่พื้นฐานความเป็นมนุษย์ว่าเขามีความทุกข์ เขาต้องการคนรับฟัง ซึ่งเป็นความเชื่อที่คนใช้ควรต้องถือไว้”*
>
> *(ต., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓)*

นอกเหนือจากข้อคิดเห็นที่มีต่อไพ่ฤดูฝนใน ๖ ประเด็นหลักข้างต้น กระบวนกรท่านหนึ่งได้แสดงความคิดเห็นว่าจุดเด่นของสำรับไพ่ฤดูฝนคือไพ่รุ้งที่ช่วยให้ผู้รับบริการได้มีกำลังใจและพบเจอคุณค่าบางอย่างในชีวิต

> *“จุดเด่นของไพ่ชุดนี้คือไพ่รุ้ง การปิดวงด้วยไพ่รุ้งทำให้เขามีกำลังใจหรือเจอคุณค่า เจอขุมทรัพย์ที่เขากลับไปมองได้ มีความหวัง”*
>
> *(ต., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓)*

๔.๒ การศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล

คณะผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคลจากผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วย จำนวน ๑๐ คน โดยผู้ป่วยจำนวนนี้เป็นผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนจากกระบวนกรในพื้นที่ที่แตกต่างกัน ทั้งในส่วนของการรับบริการจากกระบวนกรที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ กระบวนกรที่มีประสบการณ์และกระบวนกรชุมชน อีกทั้งผู้ป่วยทั้งหมดยังมีความเจ็บป่วยด้วยโรคที่แตกต่างกันทั้งโรคทางกายที่มีความเรื้อรังและโรคที่มีความรุนแรง หรืออาการป่วยทางจิตเวช นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้อีกกลุ่มหนึ่งคือผู้ดูแลจำนวน ๑๖ คน ประกอบด้วย ผู้ดูแลผู้ป่วยที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ดูแลสหวิชาชีพ (Professional Caregivers) จำนวน ๑๐ คน และผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัว (Family Caregivers) จำนวน ๖ คน ซึ่งมีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องมากกว่า ๖ เดือนขึ้นไป สำหรับผู้ดูแลในสองกลุ่มดังกล่าวเป็นผู้ดูแลที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในบริบทพื้นที่ที่แตกต่างกัน ผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ส่วนใหญ่ได้เข้ารับบริการไพ่ฤดูฝนจากกระบวนกรผู้มีประสบการณ์ที่ได้เข้าไปทำงานในบริบทพื้นที่โรงพยาบาล ยกตัวอย่างเช่น การเข้าไปให้บริการบุคลากรทางการแพทย์ในพื้นที่หอผู้ป่วยเด็ก (พิเศษ) หรือ

เจ้าหน้าที่พยาบาลที่มีหน้าที่รับผิดชอบต่างกันในโรงพยาบาล ขณะที่ผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวโดยส่วนใหญ่จะเป็นผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เป็นผู้ป่วยอาการป่วยเรื้อรังหรือเป็นผู้ป่วยระยะท้าย ซึ่งมีทั้งการดูแลที่บ้านและโรงพยาบาล

ในการสัมภาษณ์ ได้มีการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ความรู้ที่นำกลับมาประยุกต์ใช้ในการดูแลจิตใจของตนเองและคนรอบข้าง รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันและข้อคิดเห็นที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยจะทำการนำเสนอข้อมูลเป็นข้อมูลเชิงภาพรวมที่มิได้แยกแยะหรือแจกแจงออกเป็นรายบุคคล โดยเริ่มต้นจากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคลของกลุ่มผู้ป่วย ต่อด้วยผู้ดูแลผู้ป่วยที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ดูแลสหวิชาชีพและผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวตามลำดับ ดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ ทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วย

คณะผู้วิจัยได้เริ่มต้นการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยจำนวน ๑๐ คน ในประเด็นเกี่ยวกับความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและพบว่าความรู้สึกของผู้รับบริการกลุ่มนี้เป็นไปในแง่บวก เหตุเพราะกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายเรื่องราว ปัญหา และความทุกข์ในใจของตนเองออกมา จึงส่งผลให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกในทางที่ดีขึ้นจากการมีคนรับฟังปัญหาหรือความทุกข์จากอาการของโรคที่กำลังเผชิญอยู่

> *“รู้สึกดีที่ได้คุยกับผู้ให้บริการ เพราะก่อนหน้านี้เราก็ไม่ได้คุยกันลึกซึ้งแบบนี้”*
>
> *(อ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)*

> *“รู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น รู้สึกโล่งขึ้น ดีขึ้น จากที่หนัก ๆ ก็ดีขึ้นหลังจากที่ได้คุยกัน”*
>
> *(ปย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“การได้เล่าให้คนคนหนึ่งฟัง มันเหมือนเป็นการ ได้บอกสิ่งที่อยู่ในใจออกไป มันก็ทำให้เรารู้สึกดีและเห็นตัวเองมากขึ้น”*
>
> *(มม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๔)*

> *“รู้สึกโล่ง มันเหมือนเป็นการเปิดใจของตัวเองออกมา เหมือนได้ปลดปล่อย ได้เล่าออกมา ได้รู้ว่าเราโกรธและเราไม่อยากเก็บเอาไว้ รู้สึกเหมือนมีคนเข้าใจ ตั้งแต่เด็กมาเลย ไม่มีใครมาถาม ไม่มีใครมาเจาะลึก ไม่มีใครอยากจะรู้อะไรเกี่ยวกับเราเลย มีแต่อยากให้เราเป็นแบบนั้นแบบนี้ แต่ตอนนี้มีคนรับฟังเรา”*
>
> *(อว., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ มีนาคม ๒๕๖๔)*

ที่สำคัญกระบวนการเรียนรู้ผ่านไพ่ฤดูฝนช่วยให้ผู้ป่วยได้กลับมารับรู้ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ผู้ป่วยโดยส่วนใหญ่ให้ความเห็นที่ตรงกันว่าไพ่เป็นตัวช่วยให้ได้เห็นความรู้สึกและความต้องการของตัวเองชัดเจนขึ้น และการรับรู้ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง เป็นทั้งการเยียวยาจิตใจของตนเองและนำพาตนเองไปสู่ความเข้าใจในตนเองที่เพิ่มขึ้นจากเดิม อันนำมาซึ่งคำตอบของปัญหาในตัวผู้ป่วยแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป เช่น การแสดงความรู้สึกของตนเองและการรับรู้ความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจนมีส่วนสำคัญการรับรู้ความคาดหวังในใจตนเองของผู้ป่วยจนนำไปสู่การยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือการได้พบว่าตนเองควรจะทำสิ่งใดต่อไป ซึ่งผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยล้วนแล้วแต่ให้ความสำคัญในประเด็นการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของตนเองมากเป็นพิเศษ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการรับรู้ดังกล่าว อันนำไปสู่การเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยและการได้พบทางออกของปัญหาที่มากน้อยแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละคน

“ได้มาทบทวนความรู้สึกของตัวเอง ณ ขณะนั้น เพราะบางทีเรารู้สึกแต่เราไม่สามารถจะอธิบายหรือกลั่นกรองออกมาเป็นคำพูด การมีตัวเลือกในไพ่ก็ทำให้เรารู้สึกว่าจริงๆแล้วเรารู้สึกแบบนี้ แต่กับตัวเราเองเราอาจจะตอบไม่ได้ว่าเรารู้สึกยังไง ไพ่ก็ทำให้เรารู้ความรู้สึกมากขึ้น”

(ปย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ทำให้เห็นตัวเองชัดขึ้นเลย ในประเด็นที่ถูกคำถามตั้งขึ้นมา เพราะตัวเราก็ได้ทบทวนสิ่งนั้นในระยะเวลาเร็วๆ เราก็เลยรู้ว่าเรารู้สึกแบบนั้นจริง ๆ ทั้งที่ก่อนหน้านั้นไม่ชัดเจนกับเรื่องพวกนี้เท่าไหร่ มันทำให้เราเข้าใจสภาวะ ณ ขณะนั้น แล้วเรารู้ว่าเราต้องการอะไร ไม่ใช่เป็นทางออก แต่เป็นตัวช่วยให้เราตัดสินใจได้”

(กย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

“เหมือนได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ช่วงที่ได้ทำไพ่ฤดูฝนเป็นช่วงที่สับสนในตัวเอง แต่พอคุยเสร็จแล้วรู้สึกได้ปลดล็อคอะไรในใจออกมาเยอะมาก เวลาเราคุยกับตัวเองเรามักจะไม่ได้คำตอบหรือเรามักจะได้คำตอบที่ค่อนข้างลบ แต่พอคุยผ่านไพ่มันผ่อนคลายและได้คำตอบที่เป็น Positive มากกว่า”

(ม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

“ไพ่ฤดูฝนทำให้เรามีความชัดเจนในความรู้สึกของเรา เห็นตัวเองมากขึ้น บางความรู้สึกที่เราอธิบายไม่ได้ มันมีช่องทาง มีทางออกที่เราจะพูดคุยกับตัวเอง บางความรู้สึกเราอธิบายไม่ถูก

ว่าเราต้องการอะไร รู้สึกยังไง แต่ไพ่เป็นตัวช่วยให้เรารู้สึกว่ารู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ความต้องการของตัวเองที่ชัดเจนขึ้น ซึ่งต่างจากที่เราไปนั่งคุยกันเฉย ๆ”

(ปย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“จิตใจดีขึ้น คือยอมรับความจริง ตอนแรกเราพยายามจะสู้ ยอมรับไม่ได้ เราคิดว่ามันน่าจะเป็นไปเหมือนเดิม ไม่น่าจะเป็นอะไร อยู่ไปเรื่อย ๆ ก็ตายเอง แต่ทุกวันนี้เราก็ยอมรับได้มากขึ้น ก็ปรับเปลี่ยนตัวเองมากขึ้น และหันมาดูแลตัวเองมากขึ้น”

(นส., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๕ ธันวาคม ๒๕๖๓)

“บางทีเรารู้สึกหลายอย่าง เราก็ไม่รู้ว่าเราควรจะจัดการกับความรู้สึกไหนก่อน บางทีความรู้สึกนี้เราเยอะ เราก็ได้รู้ว่าเราควรจัดการกับความรู้สึกนี้ก่อน ความต้องการก็เช่นเดียวกัน เราก็ต้องการอันนี้มากที่สุดหรือน้อยที่สุด เราก็เห็นว่าความต้องการไหนสำคัญกว่า พอรู้ว่าปัญหาคืออะไร เราก็รู้ว่าจะจัดการกับปัญหายังไง ทางแก้เป็นแนวไหน ต่างจากตอนไม่ได้จัดลำดับ ปกติเรามีปัญหาหลายอย่างเราก็ไม่รู้จะจัดการกับปัญหาไหนก่อน อันนี้ก็จะแก้ อันนั้นก็จะแก้ เราจะไปทางไหนเพื่อทำให้ปัญหาทุกอย่างคลี่คลาย แต่จริง ๆ แล้วมันไม่มีช่องทางในการแก้ปัญหาให้มันครอบคลุมได้ทุกอย่าง เช่นเรื่องสุขภาพ โรคบางโรคมันต้องใช้เวลา เราก็ไม่อยากรอ เวลาไปกระทบกับสิ่งอื่น เราก็ตั้งสติว่าทุกอย่างเป็นไปตาม Step ของมัน เวลาเราเร่งอะไรมาก ๆ มันก็ไม่เกิดผลดี พอเราเห็นความต้องการในตนเองว่าอยากรีบหาย เราก็เห็นความคาดหวังในตัวเอง เราก็ยอมรับความจริงว่ามันไม่มีอะไรทันทีทันใด หน้ามือเป็นหลังมือ เราก็ยอมรับได้ที่มันจะค่อย ๆ เปลี่ยน มันก็ทำให้เราปลงได้ช่วงเวลาหนึ่ง และเราก็ทำใจ แรก ๆ ก็อาจจะได้แป๊บเดียว ต่อมาเราก็ทำใจได้มากขึ้น เวลามันก็ช่วยทำให้เราดีขึ้นได้จริง ๆ แล้วเราก็ลดความสำคัญของความต้องการเราไปเรื่อย ๆ ได้ เพราะเร่งไปก็ไม่ได้ทำให้เราหายเร็วขึ้น การเห็นตรงนี้ก็ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น เห็นว่าต้องยอมรับความจริง รู้สึกโล่งขึ้น ดีขึ้น จากที่หนัก ๆ ดีขึ้นจากที่ได้คุยกัน ในระยะแรก ๆ เรายอมรับว่าเราไม่สามารถทำอะไรตามความต้องการของตัวเองได้ทุกอย่าง มันมีปัจจัยหลายอย่าง เราก็ยอมรับที่จะรอแต่เราก็ยังรอบนความคาดหวัง เราก็รู้ว่าจิตใต้สำนึกเรามันคาดหวัง เราก็เห็นความคาดหวังของตัวเอง มันก็ดีขึ้น”

(ปย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“รู้สึกว่าไพ่ทำให้ได้ทบทวนความรู้สึกของตัวเอง รู้ความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง บางอย่างเราไม่เคยเห็นว่าตัวเองรู้สึก หรือไม่คิดว่าตัวเองจะรู้สึกแบบนี้ แต่เปิดไพ่แล้วช่วยให้เราเห็นความรู้สึกชัดขึ้น รวมทั้งบางอันเราก็รู้สึกอยู่ว่าเรารู้สึกแบบนี้ แต่ไม่รู้ว่าจะเรียกมันว่า

อะไร เช่น “หมดพลัง” พอได้เปิดไพ่มันก็ช่วยให้เรารู้ว่าเรากำลังรู้สึกแบบนี้ และช่วยให้เรารู้ความต้องการของตัวเองชัดขึ้น จากที่เราเจอปัญหา เราก็ต้องการเป็นสิบ ๆ อย่าง พอมาวันนี้เราเลือกความต้องการให้เหลือสามอย่าง เราก็จะมาโฟกัสกับสามอย่างนี้ที่จะนำเราไปสู่การคลี่คลายปัญหา”

(ฟ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

นอกจากนี้ ผู้ป่วยจำนวนหนึ่งได้สะท้อนถึงการที่ไพ่ฤดูฝนช่วยให้ได้เห็นตัวตนของตนเองที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าเดิม จากที่เคยคิดว่าเข้าใจความรู้สึกของตัวเองดีอยู่แล้วหรือยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้แล้วนั้น แต่ไพ่ฤดูฝนกลับเป็นเครื่องมือที่ทำให้ได้พบว่าความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนคืออะไร ซึ่งการที่ผู้ป่วยได้รับรู้ความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงเหล่านั้นนับว่ามีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

“เหมือนเป็นการได้ตามหาตัวตนของตัวเอง การได้ดูไพ่นี้เหมือนเป็นการได้มาถามคำถามที่สำคัญที่สุด ถามคำถามที่สำคัญจริง ๆ ในชีวิต เหมือนทำความเข้าใจตัวเอง”

(อว., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ มีนาคม ๒๕๖๔)

“ก่อนหน้านี้คิดว่าตัวเองเป็นคนที่ไม่กลัวตาย ยอมรับความตายได้ ไม่อยากกลับมาเกิดอีก แต่พอดีมีลูก แล้วพอเรารู้ตัวว่าเป็นมะเร็งเราก็รู้สึกว่าเรายอมรับได้ ยอมรับความเจ็บป่วยและความตายได้ ตอนแรกที่รู้ข่าวก็รู้สึกเป็นห่วงคนข้างหลังอยู่เหมือนกัน แต่ก็สามารถจัดการตัวเองได้ในสามวัน ดูแลจิตใจของตัวเองได้ และไม่ได้แย่อะไร แต่ว่าพอได้มาเล่นไพ่ฤดูฝน ทำให้เราเห็นตัวเองชัดขึ้น ทำให้เรารู้ว่าเรายังมีความรู้สึกหลายอย่างอยู่ เช่น ความรู้สึกเศร้า ทำให้เรารู้ว่าจริง ๆ ที่เราคิดว่าเรายอมรับได้นั้น เรามีท่าทีในการปฏิเสธมันอยู่ การได้เห็นไพ่เมฆก็ทำให้เราเห็นความรู้สึกต่าง ๆ ของตัวเองที่ยังไม่ได้เห็น และพอเราเห็นก็ทำให้เราเข้าใจตัวเองชัดขึ้น ต่อมาเมื่อเปิดไพ่ฝนสองเม็ด ก็ได้รู้ความต้องการของตัวเองมากขึ้น โดยเฉพาะไพ่ “ปาฏิหาริย์” ที่ทำให้เรารู้ว่าเรายังต้องการ “ปาฏิหาริย์” อยู่ ตรงนี้มันทำให้เรารู้ว่าเราปฏิเสธมัน เพราะในใจลึกๆเราก็ยังไม่อยากเป็นมะเร็ง เรายังอยากให้มันหายไป ก็ได้เห็นตัวเองชัดขึ้น”

(มม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๔)

“การเปิดไพ่ฝนสามเม็ด ซึ่งใช้กับผู้ป่วยระยะสุดท้าย เราก็คิดว่าตัวเองรับได้ประมาณหนึ่ง แต่พอเปิดไพ่ไปเรื่อยๆ ความรู้สึกกับ Down ลง ๆ เรื่อย ๆ เพราะคำมันชวนให้รู้สึก Down เหมือนกับว่าตอนนี้ถ้าเรากำลังจะไปจริง ๆ มันจะเป็นยังไง คือก่อนหน้านี้เคยเล่นไพ่ไขชีวิตแล้วเราก็รู้สึกว่าเรายอมรับความตายได้ เรามีการเตรียมตัวมาล่วงหน้า แต่พอมาวันนี้เราเป็น

โรคเข้าจริง ๆ เราถึงได้เข้าใจว่าที่เคยเข้าใจมาก่อนหน้านั้นเป็นเพียงการนึกคิดหรือจินตนาการว่า ถ้าเราตาย แต่ตอนนี้พอเราเป็นโรคเรารู้สึกว่าเราได้เข้าใกล้ความตายจริง ๆ มันเลยจริงมากกว่าเมื่อก่อน และทำให้เรารู้สึก Down แต่มันก็ทำให้เราได้เห็นตัวเอง และการได้เห็นตัวเองแล้วเราก็ไม่ได้แย่ต่อไป เรายังคงจัดการตัวเองได้และไม่ต้องไปทำอะไรกับมันหลังจากเห็นตัวเองแล้ว โดยสรุปสิ่งที่ได้กับตัวเองก็คือการได้เห็นตัวเองมากขึ้น จากที่เมื่อก่อนเข้าใจว่าตัวเองยอมรับได้แล้ว ไม่ได้รู้สึกแย่อะไร แต่พอมาเล่นก็ได้เห็นว่ามันยังมีความรู้สึกบางอย่างหรือความต้องการบางอย่างซ่อนอยู่ซึ่งเราไม่เคยเห็นมัน เราจึงได้เห็นตัวเอง เข้าใจตัวเองมากขึ้น และไม่ได้ไปจัดการอะไรกับมัน เราก็ดูแลจิตใจของตัวเองต่อได้”

(มม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๔)

อย่างไรก็ตาม คณะผู้วิจัยพบว่าโดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักให้ความสำคัญกับ “ไพ่รุ้ง” ที่เป็นเหมือนคำที่ให้ความหมายกับการเดินทางของชีวิตต่อจากนี้เสมือนเป็นดั่งคำตอบของปัญหาหรือคำสำคัญที่จะดำรงอยู่กับชีวิตของเขา หรือเป็นคุณสมบัติที่จะนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตในช่วงเวลาต่อจากนี้ ด้วยเหตุนี้ “ไพ่รุ้ง” จึงถือเป็นไพ่ใบสำคัญสำหรับผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

“เราจับไพ่รุ้ง จับได้คำว่า ‘สงบ’ เราจึงได้เห็นตัวเองว่าเราอยากได้ความสงบจริง ๆ ถ้าได้ความสงบทุกอย่างก็จบเลย เราก็รู้สึกว่าเราอยากได้มันจริง ๆ”

(ฟ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

“เราจับไพ่รุ้งได้คำว่ามั่นคง ซึ่งเป็นคำเดียวกับที่เราจับได้วันแรกที่เล่นไพ่รุ้ง ตอนแรกเราก็ยังไม่เข้าใจว่าไพ่รุ้งจะบอกอะไร แต่มาวันนี้เราเข้าใจแล้วในเรื่องของความมั่นคง ก็ช่วยให้เราได้เห็นมากขึ้น”

(มม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๔)

“พอเราเปิดไพ่ใบสุดท้ายขึ้นมา เราได้คำว่าสติ ตอนนั้นเราปัญหาเยอะ มันเครียด พอได้ไพ่ใบนี้ก็รู้ว่าเราต้องมีสติมากขึ้น เหมือนเป็นคำที่เอาไปใช้ในการดำเนินชีวิตช่วงนั้น”

(ม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

เมื่อคณะผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับความรู้ที่นำกลับมาประยุกต์ใช้ในการดูแลจิตใจของตนเองและการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ป่วย พบว่า ความรู้สึกและความต้องการที่ได้ค้นพบจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนยังเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ผู้ป่วยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพราะกระบวนการ

เรียนรู้นี้ช่วยให้ผู้ป่วยได้รู้ว่าตนเองต้องการสิ่งใดและสามารถดำเนินการเพื่อทำสิ่งนั้นได้ตรงกับความปรารถนาของตน อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเห็นความต้องการในตนเองที่ชัดเจนขึ้น

> *“อยู่ในช่วงที่กำลังคิดถึงความต้องการจากไพ่ ว่าชีวิตนี้เราจะทำอะไรให้กับตัวเอง ทำอะไรให้กับคนอื่น เหมือนเราเตรียมตัวจะวางแผน อย่างน้อยก็รู้ว่าความต้องการคืออะไร และวางแผนให้ชีวิต ให้ชีวิตไม่ได้ผ่านไปวัน ๆ แต่นี่เหมือนเพิ่งเริ่มต้นและยังไม่ได้คิดมากว่าแผนจะต้องเป็นอย่างไร ไม่ได้ถึงขนาดว่าต้องมาทำแผนให้ตัวเอง แต่ตัวเองก็ชอบวางแผนเอาไว้มันดีกว่าไม่มีอะไรเลย ซึ่งตอนแรกจากเรื่องนี้เราไม่ได้คิดแผนอะไรไว้ พอมาตอนนี้เราก็ได้คิดทำให้อะไร ๆ ดีขึ้น”*
>
> *(ย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“ทำให้เรารู้จักตัวเองในช่วงนั้นว่าเรารู้สึกยังไง ทำให้รู้ว่าเราจะทำอะไรต่อ เพราะเรารู้ความรู้สึกความต้องการของตัวเอง”*
>
> *(ม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)*

ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น คณะผู้วิจัยสังเกตว่าผลลัพธ์ที่ได้จากกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนยังส่งผลสืบเนื่องอยู่ภายในตัวของผู้ป่วย แม้ว่ากระบวนการเรียนรู้จะจบไปแล้วก็ตาม กล่าวคือ ผู้ป่วยเกิดความตระหนักรู้ในตนเองในชีวิตประจำวัน และพบว่าตนเองมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป เช่น ผ่อนคลายมากขึ้น ใจเย็นขึ้น มีสติมากขึ้น ซึ่งผู้ป่วยได้กล่าวสะท้อนถึงความเปลี่ยนแปลงจากการสังเกตตัวเองและเสียงสะท้อนจากคนรอบข้าง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

> *“พอมากลับอยู่กับตัวเองมาก ๆ หลังเล่นไพ่ เรากลับมาใช้ชีวิตเหมือนเดิม กระบวนการคิดคล้าย ๆ เดิม ตอนที่เล่นไพ่มันดี มันเปลี่ยน แต่พอกลับมาใช้ชีวิตมันก็ไม่ได้เปลี่ยนแบบปัจจุบันทันด่วน แต่มันทำให้เราตระหนักขึ้นว่าอันนี้เราเคยคิดได้แล้ว มีการตระหนักมากขึ้นค่อย ๆ ลดความเร็วของตัวเองลง สิ่งที่ได้พูดคุยผ่านไพ่ฤดูฝนมันยังอยู่กับเราและคอยเตือนเราอยู่เรื่อย ๆ ถึงแม้จะไม่เท่ากับตอนที่เล่นเสร็จใหม่ ๆ”*
>
> *(ปย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“มีสติมากขึ้น ไม่ได้กดดันตัวเอง รู้ทิศทางชีวิตตนเองมากขึ้น ก่อนหน้านี้เครียดจนอยากตาย แต่พอมาทำไพ่ฤดูฝน เขาก็รับฟังว่ามันเป็นแบบนี้ ๆ แล้วเราก็รู้ว่าเรากดดันชีวิตตัวเองมากไป แล้วไพ่ก็บอกให้เราค่อย ๆ ไป ค่อย ๆ ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ แก้ปัญหา”*
>
> *(ม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)*

“ตอนไปหาคุณหมออีกครั้ง คุณหมอที่รักษาอยู่ประจำก็สะท้อนเราว่า เราไม่จี้ ไม่รีบ ไม่ถามย้ำ ถามตื้อเหมือนทุก ๆ ครั้ง เมื่อก่อนเราจะถามสาเหตุ บางทีก็ถามวนในเรื่องเดิม กับเพื่อนเราก็เลิกคุยเรื่องที่เป็นปัญหา เลือกคุยเรื่องที่ผ่อนคลายมากขึ้น เพื่อนก็สะท้อนเราว่า เราดีนะที่วันนี้ไม่บ่นเรื่องป่วย เมื่อก่อนเราเป็นอะไรนิดอะไรหน่อยเราก็จะให้น้ำหนักมันเยอะ แต่ตอนนี้เป็นอะไรนิดหน่อยเราก็ไม่บ่น เรารู้สึกว่าบ่นไปก็เท่านั้น เพื่อนก็สะท้อนว่าเราไม่บ่นแล้ว”

(ปย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“เรารู้สึกว่าเวลาเรามีปัญหา กำลังใจไม่ได้ช่วยอะไรเราขนาดนั้น แต่พอมาเล่นไพ่ฤดูฝนแล้วใจเย็นมากขึ้น มีสติมากขึ้น ทำให้รู้ว่าคนรอบข้างเขาก็โอเคกับเราทุกคน คอยช่วยเหลือที่ทำได้ ทำให้ความรู้สึกของเราต่อคนรอบข้างเปลี่ยนไป”

(ม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

นอกเหนือจากนั้น ผู้ป่วยบางท่านได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับคนรอบข้างในการดำเนินชีวิตประจำวัน อีกทั้งการเรียนรู้จากกระบวนการไพ่ฤดูฝนยังเอื้อประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นจากการได้รับรู้ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง และเห็นความต้องการที่จะทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อผู้อื่น รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบของที่เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ตลอดจนมีการแนะนำกระบวนกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนให้กับผู้อื่น

“เป็นประโยชน์กับคนรอบข้าง เพราะเป็นความต้องการของเราที่จะทำเพื่อคนอื่นด้วย ไม่ได้ทำเพื่อตนเองทั้งหมด ความต้องการที่เราเห็นคือความต้องการของเราที่เราอยากจะทำ แต่สิ่งที่เราทำมันจะเป็นประโยชน์เพื่อคนอื่น ซึ่งก่อนหน้านี้เราอยากทำเพื่อคนอื่น แต่เราก็ไม่รู้ว่าเราต้องการอะไร หรือจะทำอะไร เราก็ใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ ตอนนี้ก็ได้เห็นมากขึ้น”

(ยอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“เราได้แบ่งปัน แนะนำให้กับคนที่ต้องการคนคุย ต้องการคำแนะนำ จึงแนะนำให้มาทำไพ่ฤดูฝน บางทีเราอยู่ใกล้เขามาก ๆ อยู่ใกล้กับปัญหาเกินไป คำแนะนำของเราก็อาจจะไม่เป็นผลดีกับเขา เราจึงแนะนำให้เขามาเล่นไพ่ฤดูฝนมากกว่า”

(ปย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“พอเข้ากิจกรรมแล้วก็นำไปคุยกับเพื่อน ๆ และไปบอกเล่าต่อทั้งการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจของตัวเอง ไปแนะนำเพื่อน ๆ ต่อ”

(นส., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๕ ธันวาคม ๒๕๖๓)

“คิดว่าการได้เห็นตัวเองเข้าใจตัวเองมากขึ้น มันก็ส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นด้วย”

(มม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๔)

“ไพ่เหมือนเป็นตัวแทนความรักความปรารถนาดี ให้เราคิดว่ามันมีความสำคัญ มันมีประโยชน์ เราไม่ได้มองว่าเป็นเพราะตัวไพ่ แต่เป็นเพราะความสัมพันธ์กับคนที่มาเล่นกับเรา นำสิ่งดี ๆ มาให้เรา และทำให้เราได้กำลังใจ นอกจากนี้เราเองก็ยังอยากจะให้ผู้ดูแลของเราได้เล่นไพ่นี้ด้วยเพราะเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์กับเขา ทำให้เราอยากฟังผู้ดูแลของเราด้วยว่าเขารู้สึกยังไง ต้องการอะไรด้วยเช่นกัน และเราก็จะได้ปรับปรุงตัวเองด้วย”

(อ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

อย่างไรก็ตาม คณะผู้วิจัยพบข้อสังเกตสำคัญจากคำตอบของผู้ป่วยบางท่าน ซึ่งสามารถแบ่งเป็น ๒ ประเด็นได้แก่

๑. ท่าทีปฏิเสธ เช่น การให้ข้อมูลว่าตนเองไม่กลัวความเจ็บป่วย ไม่กลัวความตายอยู่แล้ว ไม่ได้รู้สึกเจ็บปวด ไม่ต้องการการเยียวยาอะไร ทำให้ไม่ได้รับประโยชน์จากการพูดคุย โดยท่าทีที่แสดงออกของผู้ให้สัมภาษณ์นั้นมีลักษณะท่าทีของการหลีกเลี่ยงการแสดงออกความรู้สึกของตนเอง ไม่สามารถยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ และไม่สามารถตอบความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน รวมทั้งให้ข้อมูลว่าไพ่ฤดูฝนไม่เป็นประโยชน์ในส่วนนี้มากนัก แต่จะมีประโยชน์ในด้านความสัมพันธ์กับกระบวนกรมากกว่า

“เราไม่ได้รู้สึกเจ็บปวด เราเลยรู้สึกว่าไม่ได้เยียวยาอะไร ไม่ได้รู้สึกดีขึ้นหรือเลวลง เรารู้สึกไม่ได้เป็นทุกข์กับสิ่งที่เป็น เราเยียวยาจิตใจตัวเองได้แล้ว ไม่ได้ทุกข์ร้อนอะไร”

(บด., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๖ ธันวาคม ๒๕๖๓)

๒. การให้เหตุผลด้านการปฏิบัติธรรม ในกรณีนี้ผู้ป่วยบางรายมักหลีกเลี่ยงการตอบความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา โดยอาศัยการยกเหตุผลทางการปฏิบัติธรรมหรือสภาวธรรมของตนมาใช้อธิบายในการตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความต้องการของตนเอง

“สำหรับคนที่ภาวนาแล้วแบบพี่ รู้สึกว่าไม่รู้จะเลือกคำว่าอะไร เพราะเราอยู่กับปัจจุบันขณะ คำเหล่านี้มันจึงเป็นอดีตไปหมดแล้ว เรารู้สึกว่าเราอยู่กับปัจจุบัน เราเลยเลือกความรู้สึกไม่ถูก คือเราก็รู้สึกว่ามีความรู้สึก แต่เรามีน้อย”

(อ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

“ไพ่นี้เป็นคำในเชิงโลกียะ แต่เราจะเลือกคำที่มันเป็น Spiritual มากกว่า ถ้ามีคำเหล่านั้นเราก็คิดว่าเหมาะที่จะเล่น คำในระดับโลกียะมันมีความหมายน้อยสำหรับเรา เพราะเรามีความรู้สึกทางด้านจิตวิญญาณค่อนข้างมาก ในขณะที่คำที่ให้เลือกมันเป็นคำพื้น ๆ ทั่วไปของโลกียะ เช่น กังวล อยากมีศักดิ์ศรี อยากได้รับการยอมรับ อยากแข็งแรง รู้สึกว่าคำเหล่านั้นมันเป็นไพ่ที่เหมาะกับคนที่ต้องการเรื่อง Physical คือเราไม่ได้สนใจร่างกายอยู่แล้วว่าร่างกายมันจะเป็นยังไง ในขณะที่คนส่วนใหญ่อยากหาย”

(อ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

สำหรับข้อคิดเห็นที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในทัศนคติของผู้ป่วยที่เคยเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้สามารถจัดหมวดหมู่แบ่งเป็น ๕ ประเด็นที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้

๑. ไพ่ฤดูฝนในฐานะเครื่องมือในการเรียนรู้ในตนเอง คณะผู้วิจัยพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่กล่าวถึงประโยชน์ของกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในแง่ของการรับฟัง เปิดโอกาสให้ได้เล่าถึงสิ่งที่อยู่ในใจและได้กลับมารับรู้ความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งตัวไพ่เปรียบเสมือนตัวช่วยให้ได้พูดคุยสื่อสารความรู้สึก ต่างจากการพูดคุยโดยทั่วไปที่ไม่มีไพ่ซึ่งมักทำให้ไม่รู้ว่าจะต้องสื่อสารอย่างไร

“สิ่งที่ดีคือเราไม่ได้รู้ว่าเราต้องเตรียมตัวอะไรก่อนเล่น มาถึงก็เล่นเลย แล้วก็ไม่ได้วางแผนไว้ก่อนว่าเราต้องเลือกสิ่งที่ดีหรือไม่ดีเท่านั้น ดีกว่ามาบอกไว้ก่อนว่าต้องทำอะไร แต่ไพ่ทำให้เรามาเห็นตัวเราทีหลังโดยที่เราไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เราจึงได้ตอบในสิ่งที่เราคิดจริง ๆ ตอนนี้รู้สึกยังไง เจ็บปวด สบายใจ ไม่สบายใจ เป็นแบบนี้หรือเปล่า เราเลยได้เลือกมาจากความรู้สึกของเราตอนนั้นจริง ๆ ถ้าไม่มีไพ่ตัวนี้ เราก็ไม่มีอะไรให้เลือก เหมือนไม่มีใครมาถามเรา และถ้าอยู่ดี ๆ มีคนมาถามเรา เราก็ไม่รู้จะต้องตอบอย่างไร มันเห็นในความรู้สึกคนว่ามันมีหลากหลาย เวลาเราเจอปัญหาหรือเรื่องราวอะไรมา”

(ยอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ถ้ามาถามโดยไม่มีไพ่ ก็คงต่างจากนี้ เพราะคนที่ไม่มีไพ่บางทีจะถามแบบสะเปะสะปะ ไม่รู้ว่าจะตรงใจไหม”

(อว., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒ มีนาคม ๒๕๖๔)

“ไพ่เป็นตัวช่วยให้เรารู้สึกว่ารู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ความต้องการของตัวเองที่ชัดเจนขึ้น ซึ่งต่างจากที่เราไปนั่งคุยกันเฉยๆ”

(ปย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ไพ่ชุดนี้เป็นประโยชน์ ทำให้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึกที่ไม่ดีออกมา ยกตัวอย่างเช่น ไพ่เมฆ ก็จะมีคำพูด Negative เยอะ คนทั่ว ๆ ไปก็ไม่มีโอกาสได้พูดสิ่งเหล่านี้ออกมา แต่การที่มีไพ่เมฆ ทำให้คนมีโอกาสได้พูดสิ่งเหล่านี้ออกมาโดยไม่ต้องเค้นออกมา เพราะมี Choice ให้เลือก”

(อ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

๒. ด้านวิธีการเล่นไพ่ฤดูฝน พบว่า ผู้ป่วยหลายท่านแสดงความคิดเห็นว่ากระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเป็นกระบวนการที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจและช่วยให้เกิดการสื่อสารอย่างราบรื่น ตลอดจนเป็นตัวช่วยในการสร้างพื้นที่ปลอดภัย อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความสบายใจทั้งตัวกระบวนกรและผู้รับบริการ

“คิดว่ามันง่ายในการทำความเข้าใจ ไม่ต้องใช้ Tone ของคนถามมาก ถ้าไม่มีไพ่ตัวนี้มา แล้วเราถามธรรมดา มันจะเกิดกำแพงบางอย่าง เช่น ความระมัดระวัง แต่พอมีไพ่ คำที่มันพูดออกมามันจะไม่ได้ถูกขัดขวางโดยความคิด เพราะมันเป็นคำที่ถูกเขียนขึ้นมาอยู่แล้ว ไพ่เป็นเหมือนตัวแทน เป็นคนถามแทนผู้ให้บริการ ในขณะที่ผู้ให้บริการทำให้มันเกิดกระบวนการเฉย ๆ มันจึงทำให้รู้สึกปลอดภัย”

(กย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

“ข้อดีของกระบวนการก็คือการไม่มีข้อเสนอแนะว่าให้เราไปทำอะไร ๆ หลังจากจบการเล่น ถ้ามีโครงการมีอะไรประมาณนี้ เราก็อยากแนะนำให้คนอื่นไปเล่น เพราะเรารู้สึกว่ากระบวนการมันผ่อนคลายมาก ๆ เหมือนมีเวลาคุยกับตัวเอง อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่น และผู้ทำไพ่ก็มีความสำคัญ ทั้งที่คำถามมันก็ค่อนข้างลึก แต่พอเรารู้จักกับคนทำไพ่ เราก็กล้าเล่า คุยได้ราบรื่น ไม่ได้เครียดหรือกดดัน แล้วก็ได้แบ่งปันเรื่องเล่าระหว่างผู้เล่นและผู้ทำไพ่”

(ม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

“เป็นตัวกลางที่ดีในการที่เราจะทำความเข้าใจกับคนป่วย ถ้าไม่มีไพ่เข้าไปหาคนป่วยเฉย ๆ บางทีเราต้องไปสร้างความสัมพันธ์ระดับหนึ่ง แต่พอมีไพ่แล้ว ทำให้เข้าถึงได้ง่ายกว่า ช่วยให้

ผู้เข้าร่วมวางใจได้มากขึ้น เหมือนไพ่เป็นตัวเชื่อม เพราะคิดว่าคนจะวางใจไพ่ได้ง่ายกว่าวางใจในคน ไพ่จึงเหมือนเป็นตัวเชื่อม”

(กย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

๓. การนำไพ่ฤดูฝนไปปรับใช้ในกระบวนการเรียนรู้อื่น ๆ พบว่า ผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยมีความคิดเห็นว่าไพ่ฤดูฝนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบอื่น ๆ เกี่ยวกับการเรียนรู้ในตนเอง โดยเชื่อว่าไพ่ฤดูฝนจะสามารถเป็นตัวช่วยหรือเสริมกระบวนการเหล่านั้นให้ดียิ่งขึ้น

“ตัวกระบวนการไพ่ ช่วยให้การทำงานเรื่องนี้ง่ายขึ้นอยู่แล้ว แต่การนำเอาไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการต่าง ๆ ไพ่นี้จะเป็นตัวช่วยและตัวเสริมที่ดี ช่วยให้เรามีประเด็นชัดในสิ่งที่เราจะไปเพราะมันทำให้เห็นรูปแบบที่กระบวนการมันจะนำไป หรือความตั้งใจของผู้เข้าร่วมเรียนรู้”

(กย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

“อยากให้มีการใช้ไพ่นี้ในวงกว้าง จะเป็นประโยชน์กับคนมาก ๆ”

(อ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

๔. ถ้อยคำ รูปแบบและความสวยงาม คณะผู้วิจัยพบข้อคิดเห็นที่หลากหลายทั้งเรื่องของ ภาพ สี ถ้อยคำ และข้อเสนอแนะสำหรับการปรับปรุง ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนยิ่งขึ้นไป

“ตัวไพ่สวย รูปก็โอเค ทำให้เกิดบรรยากาศที่สบายในการพูดคุย ต่างจากคุยกับหมอ มันเครียด แต่เล่นไพ่ฤดูฝนเหมือนคุยกัน เม้ากัน แล้วยังได้ทางออกอีกด้วย”

(ม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

“เป็นไพ่ที่ดี มีประโยชน์ ช่วยให้เราได้เห็นตัวเอง และภาพ สี ทุกอย่างดี คำในไพ่ก็ดี ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป”

(ฟ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

“ในแง่ของตัวไพ่ ไพ่ก็ไม่ได้สะเทือนอารมณ์มากเกินไป เป็น Choice ที่ดี มันนำไปสู่การคุยที่ระเบิดอารมณ์ ความทุกข์ ความเศร้า ความอึดอัดได้ เพราะคนเราทุกคนมีความรู้สึกนั้นอยู่ แต่ไม่มีที่ระบาย”

(อ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

“ขอแนะนำเรื่องภาพเพิ่มเติม ไพ่ควรมีภาพที่จะสื่อความหมายตรงกับถ้อยคำ หรือถ้อยคำมันก็ต้องโดนในระดับหนึ่ง ถ้านำไปใช้กับผู้ป่วย เช่น ผู้ป่วยที่ใส่เครื่องช่วยหายใจ มีข้อจำกัดด้านการพูดการเขียน การมีภาพจะช่วยได้ หรือผู้ป่วยที่มีข้อจำกัดในการสื่อสารเหล่านี้ ก็คิดว่าอาจจะทำให้เขาสื่อสารได้มากขึ้น เพราะเขายังรับรู้ได้ แต่ก็ยังไม่รู้ว่าจะมีวิธีการอย่างไร”

(กย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓)

“คำพูดที่อยู่ในไพ่ ดีนะ แต่อยากให้มีไพ่ว่างเยอะๆ เพราะคำที่มีในไพ่ไม่ได้อยู่ใน Theme ของเรา และเมื่อมีไพ่ว่าง เราจะได้สามารถเพิ่มเติมคำของเราลงไปได้”

(อ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยท่านหนึ่งได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องรูปแบบของไพ่ โดยเฉพาะไพ่ฝน ๓ เม็ดไว้อย่างน่าสนใจ คือ

“ข้อเสียคิดว่าไพ่ฝนสามเม็ดเป็นไพ่ที่ค่อนข้างหนัก โดยเฉพาะเมื่อใช้กับผู้ป่วยที่อาจจะไม่ได้เรียนรู้เรื่องในตนเองมาก่อน หรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ยังรับไม่ได้ บางทีอาจทำให้รู้สึกแย่ หรือ Down ลงไป แย่ไปกว่าเดิมได้ ก็เป็นข้อควรระวังในการนำไปใช้”

(มม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๔)

๕. ตัวกระบวนกรผู้ให้บริการ ในประเด็นนี้ผู้ป่วยบางท่านให้ข้อมูลว่ากระบวนกรก็มีความสำคัญ ยกตัวอย่างเช่น การตั้งคำถามเกี่ยวกับความทุกข์ของผู้ป่วย ซึ่งควรมีความระมัดระวังและไม่ควรถามคำถามที่เน้นไปในเชิงของด้านทุกข์เพียงอย่างเดียว

“จริง ๆ แล้ว ไพ่มีวัตถุประสงค์เป็นการชวนคุย พอเราถูกถามเกี่ยวกับทุกข์ กึ่ง ๆ ว่าตอนนี้เรากำลังทุกข์อะไรไหม ทำให้เราต้องตอบไปตามโจทย์ แต่ถ้าผู้ให้บริการไม่ได้กำหนดโจทย์แบบนั้น คิดว่าอาจจะชวนคุยกันไปในเรื่องอื่น ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่ดีกว่า คือมองว่าตัวไพ่ดี แต่มันไม่ได้ตอบโจทย์เราในเวลานั้น เพราะเวลานั้นเรามีความสุข แล้วพอผู้ให้บริการถาม

เหมือนจะบังคับให้เราตอบว่า คุณทุกข์ไหม ๆ ทุกข์เรื่องอะไร ซึ่งเราก็รู้สึกไม่ทุกข์ ผู้ให้บริการในเวลานั้นจึงเหมือนต้องการทำไพ่ โดยอ่านเราว่าเราเป็นผู้ป่วยในขณะที่เราไม่ได้ป่วย"

(บด., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๖ ธันวาคม ๒๕๖๓)

"ถ้าเลือกได้ว่าจะไปคุยกับใครได้ก็ดี เช่น คนที่ไม่ต้องการการเยียวยาก็ไม่จำเป็นต้องทำ หรือเราไม่ได้อยู่ในโหมดนั้นก็ไม่จำเป็นต้องทำ จึงคิดว่าทำได้ ๒ โหมด คือ ๑. เพื่อส่งความห่วงใย ๒. อยากให้คนคนนั้นได้จริง ๆ ก็ควรประเมินด้วยว่าคนคนนั้นอยู่ในภาวะไหน เช่น ภาวะเร่งรีบก็อาจจะไม่เหมาะ รวมทั้งจังหวะชีวิต ถ้าเขาไม่พร้อมก็ไม่ควรไปใช้ เช่น เรามีงาน เราอยู่ในภาวะไม่พร้อม"

(บด., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๖ ธันวาคม ๒๕๖๓)

จากตัวอย่างเสียงสะท้อนข้างต้น จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยให้ความคิดเห็นเน้นหนักไปที่กระบวนกรว่าบางคำถามที่เน้นไปที่ความทุกข์มีผลต่อความรู้สึกและการเรียนรู้ของผู้รับบริการ ด้วยเหตุนี้ เวลาที่ผู้ป่วยมีความไม่พร้อมทางจิตใจหรือร่างกาย การเตรียมความพร้อมของผู้ป่วยถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่กระบวนกรควรให้ความใส่ใจ

๔.๒.๒ ทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ดูแล

ในส่วนนี้ คณะผู้วิจัยขอนำเสนอผลการสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคลของผู้ดูแลจำนวน ๑๖ คน ประกอบด้วย ผู้ดูแลผู้ป่วยที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ดูแลสหวิชาชีพ (Professional Caregivers) จำนวน ๑๐ คน และผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัว (Family Caregivers) จำนวน ๖ คน ซึ่งผู้ดูแลทั้งหมดที่เข้ารับการสัมภาษณ์มีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องมากกว่า ๖ เดือนขึ้นไป โดยเริ่มต้นการนำเสนอจากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคลของผู้ดูแลผู้ป่วยที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ดูแลสหวิชาชีพเป็นลำดับแรก

ทัศนคติของผู้ดูแลผู้ป่วยที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ดูแลสหวิชาชีพ

คณะผู้วิจัยได้สอบถามผู้ดูแลผู้ป่วยที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ดูแลสหวิชาชีพแต่ละท่านถึงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและพบว่าความรู้สึกส่วนใหญ่ของผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์คือความรู้สึกชอบ ผ่อนคลายและสบายใจจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นเหตุจากการที่แต่ละท่านได้กลับมาสำรวจความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายในใจและท่าทีการแสดงออกที่ผ่านมาของตนเอง รวมถึงการได้บอกกล่าวความรู้สึกและระบายเรื่องราวที่เก็บค้างไว้ในใจออกมา

"ตอนแรกเราเลือกหยิบไพ่ความรู้สึกเครียด เพราะเราเปลี่ยนงานใหม่และไม่มีพื้นฐานทางด้านนี้ กิจกรรมครั้งนี้ก็รู้สึกผ่อนคลายและชอบ เราได้หยุดมองตัวเองว่าตอนนี้เราเป็น

อย่างไรบ้าง ได้รู้จักตัวเองและได้ย้อนกลับมามองตัวเองว่าเราเอาปัญหามากดดันตัวเองด้วยส่วนหนึ่ง เพราะเราอยากให้งานสำเร็จและออกมาได้ดี”

(หว., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)

“เรารู้สึกสบายใจมากขึ้น หลังจากที่ได้จับไพ่ พูดสื่อสารร้อยเรียงเรื่องต่าง ๆ ช่วงใกล้จบ เราได้คลายความกังวลและรู้สึกดีที่ได้มาทำกิจกรรมนี้ ไม่ได้รู้สึกกังวลที่ต้องมาจับไพ่ แต่เรากังวลจากงานที่ทำมาในช่วง ๒ เดือนนี้และกังวลเรื่องลูก ส่วนไพ่ความต้องการ เราจับได้ไพ่ความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข ความกังวลเป็นสิ่งที่อยู่กับตัวเราทั้งนั้นเลย หากเราอยากมีความสุขที่แท้จริงแบบไม่มีเงื่อนไข เราต้องจัดการใจตัวเองก่อน”

(ด., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)

“พี่ชอบ พี่สนใจกิจกรรมแนวนี้อยู่แล้ว พี่ก็ชวนน้อง ๆ มาเข้าร่วมกิจกรรมด้วย”

(หม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)

ส่วนประโยชน์ที่ได้รับจากกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์หลายท่านกล่าวว่าการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนช่วยให้ตนเองได้ปลดปล่อยความรู้สึกโดยอาศัยไพ่เป็นสื่อกลาง

“เรามีความในใจและความรู้สึกที่เราไม่สามารถระบายให้ใครฟังได้ เราระบายผ่านไพ่นี้ได้ต่างกับเวลาไม่มีไพ่ เราไม่รู้ว่าเราจะไปเล่าความรู้สึกให้ใครฟังได้อย่างไร บางทีเขาอาจจะมองเราในอีกแง่หนึ่ง ส่วนเวลามีไพ่ เราสามารถเล่าเรื่องให้คนที่ไม่สนิทฟังได้ เพราะเราเล่าความรู้สึกผ่านไพ่”

(คน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“เราได้ปลดปล่อยความรู้สึกที่อยู่ข้างใน การมีไพ่ต่างจากการพูดโดยไม่มีไพ่ เพราะการมีไพ่ช่วยให้เรากล้าเปิดใจมากขึ้นผ่านไพ่ที่เป็นสื่อกลาง คำในไพ่ช่วยให้เราสามารถบ่งบอกความรู้สึกของตัวเองได้ชัดขึ้น ประโยชน์ของไพ่ชุดนี้คือการช่วยให้เราได้กล้าสื่อสารมากขึ้นในแง่ความรู้สึกและความต้องการ พอได้พูดก็ช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น”

(ร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

ขณะที่ผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ส่วนหนึ่งได้กล่าวกับคณะผู้วิจัยว่าประโยชน์ที่ได้รับโดยตรงคือการเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

“เราเห็นว่าตัวเองรู้สึกกังวลและเรียนรู้ว่าคนอื่นก็มีหลากหลายความรู้สึกที่ต่างจากเรา และเห็นความต้องการของตัวเองชัดขึ้นจากแต่ก่อนและบอกได้ว่าเราต้องการอยากสอบบรรจุเข้าทำงานให้ได้”

(คน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“คำในไพ่หลายใบก็ตรงกับเรา ขึ้นอยู่กับเราเลือกด้วย อย่างเช่น ไพ่ความต้องการ บางทีเรานึกเองไม่ออก พอมีไพ่ให้เลือก เราก็เลือกได้ตรงกับสิ่งที่เราต้องการ”

(พล., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)

“เรามีความรู้สึกอย่างนี้และเราต้องการอะไรที่จะช่วยคลายความรู้สึกนี้ เหมือนเราได้ระบายว่าเราคิดอย่างไร ...แต่ละคนก็แตกต่างกัน มีขึ้นมีลงเป็นไปตามแต่ละช่วงของชีวิต ซึ่งไพ่ที่ได้ก็ตรงกับใจและสิ่งที่เราคิดอยู่”

(พณ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)

“สิ่งที่เราไม่ได้เรียบเรียงก็ได้ถูกเรียบเรียง ได้เรียบเรียงความคิด คำพูดและลำดับความสำคัญที่ผ่านมาเวลาใครถาม เราจะตอบเหตุผลว่าคืออะไร ซึ่งอาจจะไม่ได้ตอบตัวเองชัด ๆ ก็ช่วยให้ได้ชัดเจนกับความต้องการและได้รับพรด้วย”

(นย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)

เมื่อคณะผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับความรู้ที่นำกลับมาประยุกต์ใช้ในการดูแลจิตใจของตนเองและรอบข้าง รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ส่วนใหญ่บอกว่าตนเองมีมุมมองต่อปัญหาที่เผชิญอยู่แตกต่างจากเดิม ซึ่งเกิดจากการกลับมาสำรวจความรู้สึกความคิดและท่าทีการแสดงออกของตนเอง ด้วยมุมมองที่เปลี่ยนไปนี้ได้ส่งผลให้ผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์เหล่านี้มีความเครียดและความคาดหวังน้อยลง เกิดความรู้สึกสบายใจและมีความสุขมากขึ้น

“ตัวเองหยิบคำว่าเหนื่อย เพราะเรารู้สึกเหนื่อยจริง ๆ เรามีงานหลายด้าน อีกสองปีก็เกษียณแล้ว น้องที่เราสอนงานก็ยังทำไม่ได้ดั่งใจ เรารู้สึกเหนื่อยจากท่าทีของคนรอบข้าง แต่เราก็ต้องย้อนมองตัวเองด้วยว่าเรามีท่าทีกับคนอื่นอย่างไร บางทีท่าทีของเราก็อาจทำให้เขาเลือกทำแบบนั้น ชีวิตทุ่มเทกับงาน เราจึงรู้สึกเหนื่อย หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม เราเห็นว่าเราห่วงลูกน้องนั่นแหละ เราก็คิดได้ว่าอย่าอะไรกับมันมาก ทำได้เท่าที่ทำ บางอย่างเขาไม่ทำ เราทำเองก็ได้ เราเห็นว่าเราคาดหวังมากเกินไป ตอนนี้เราก็คาดหวังน้อยลง ความรู้สึกเหนื่อยก็

น้อยลง สบายใจขึ้น ซึ่งเราก็ระวังและเปลี่ยนท่าทีการแสดงออกของตัวเองด้วย”

(หม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)

“เรารู้สึกสบายใจและมีความสุขมากขึ้น เรามีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องลูก แต่ก่อนเราชอบให้ลูกเป็นแบบนั้นแบบนี้ ต้องไปซ้ายแบบนี้ไปขวาแบบนี้ แนวมนุษย์แม่ แต่ก่อนเราก็ตึงเกินไป หลังจากเราเข้ากระบวนการนี้ เราโตขึ้น คิดมากขึ้นและผ่อนปรนมากขึ้นในการอยู่ร่วมกับคนอื่น...เราก็เห็นว่าบางคำพูดก็เร็วเกินไป ไม่ได้คิดไตร่ตรองก่อน”

(ด., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)

“มุมมองต่อปัญหาเดิมที่มีอยู่ต่างออกไป ไม่คิดมากเกินไป ปล่อยวาง ทำสิ่งที่เราทำอยู่ตรงหน้าและส่งผลต่อคนรอบข้างทำให้เขารู้สึกสบายใจมากขึ้น เพราะเราเครียดน้อยลง”

(ร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

ขณะที่ผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์บางท่านบอกว่าตนเองได้นำความรู้ที่ได้รับนั้นกลับมาใช้ในการวางแผนชีวิตและวางแผนงาน

“ส่วนเรื่องงาน เราได้ฉุกคิดและเริ่มวางแผนการทำงานว่าเราต้องการอะไร จะใช้เวลาเท่าไหร่และต้องทำอะไรบ้าง”

(ร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“เราได้รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเราในช่วงนี้ เราได้เห็นว่าเราจะแก้ไขอย่างไรและปฏิบัติตัวอย่างไรและนำมาใช้ในการจัดการงาน งานอะไรควรทำก่อนหลัง อะไรจำเป็นกับชีวิตเราในตอนนี้”

(พณ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)

นอกจากนี้ ผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ท่านหนึ่งได้นำเอาคำในไพ่มาใช้เป็นกำลังใจในการดูแลความรู้สึกของตนเอง ซึ่งส่งผลให้ตนเองเข้าใจความจริงที่เผชิญอยู่ตรงหน้าและคิดในแง่บวกมากขึ้น

“เราเอาคำให้กำลังใจจากไพ่มาใช้ปรับความรู้สึกของเราเอง เราสามารถจัดลำดับความรู้สึกของตัวเองได้ถูกต้อง ลำดับเหตุการณ์ได้ดีขึ้น คิดบวกมากขึ้น เข้าใจความจริงมากขึ้นว่าเขาอาจไม่คิดกับเราเหมือนอย่างที่เราคิดก็ได้ ไม่ค่อยเก็บเรื่องราวต่าง ๆ มาทำให้ตัวเองรู้สึกกังวลและคิดมาก”

(คน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยสามารถจัดหมวดหมู่ข้อคิดเห็นที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนของผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่มีร่วมกันออกมาได้เป็น ๒ ประเด็นหลัก คือ

๑. ไพ่ฤดูฝนในฐานะเครื่องมือในการเรียนรู้ในตนเอง ผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นว่าไพ่ฤดูฝนเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลได้กลับมารับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนเอง

> *“ไพ่ฤดูฝนเป็นประโยชน์มากสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแลในการช่วยให้ได้บอกความรู้สึกและระบายความในใจ”*
>
> *(คน., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“เท่าที่มอง ไพ่ก็แทนความรู้สึกได้ การที่เราเลือกได้แค่หนึ่งเดียวเท่านั้นได้ช่วยให้เราชัดเจนกับตัวเอง”*
>
> *(หว., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)*

๒. ไพ่ฤดูฝนเป็นเครื่องมือช่วยในการรับฟังความรู้สึกและความต้องการ การนำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไปใช้จัดการเรียนรู้แบบกลุ่มได้มีส่วนช่วยให้ผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์บางท่านได้รับฟัง รับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเพื่อนร่วมงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

> *“การทำกิจกรรมเป็นกลุ่มก็ได้รับรู้สิ่งที่อยู่ในใจของเพื่อนร่วมงานว่าเป็นอย่างไร อะไรที่เราสามารถช่วยเยียวยาเขาได้และอยากให้มีการจัดกระบวนการนี้กับกลุ่มคนในระบบสาธารณสุขที่ทำงานดูแลผู้ป่วย”*
>
> *(พณ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)*

> *“กิจกรรมนี้ได้ทำร่วมกับคนที่ทำงานร่วมกันก็ช่วยให้แต่ละคนได้ฟังกันมากขึ้นและเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น”*
>
> *(หม., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)*

นอกจาก ๒ ประเด็นหลักข้างต้นที่ผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ส่วนใหญ่มีร่วมกัน คณะผู้วิจัยพบข้อคิดเห็นส่วนตัวของผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์บางท่านที่น่าสนใจอยู่หลายประเด็น อาทิ การมีจิตอาสาเข้ามาช่วยรับฟังผู้ป่วยและญาติในกรณีการทำงานของกระบวนกรชุมชนจังหวัดลำปาง โดยเฉพาะ

ผู้ป่วยเด็กและผู้ปกครอง ถือเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระและช่วยสนับสนุนการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ ตลอดจนการช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น

> *“การที่มีจิตอาสาเข้ามาทำกระบวนการไพ่ฤดูฝนให้กับเด็กและผู้ปกครองเป็นเรื่องที่ดีมาก เด็กและผู้ปกครองได้ปลดปล่อยความรู้สึกที่ค้างอยู่ในใจและได้ระบายความเครียดที่เก็บไว้ออกมา บางทีเขาก็ไม่รู้ว่าจะพูดคุยกับใคร จิตอาสาเหมือนเป็นสื่อกลางที่เข้ามารับฟังความรู้สึกของเด็กและผู้ปกครอง ซึ่งช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวและญาติดีขึ้น”*
>
> *(ร., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

กระบวนกรอาจใช้รูปภาพเข้ามาเสริมในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกอิสระ ผ่อนคลายและกล้าบอกเล่าเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและความทุกข์ออกมา

> *“ไพ่อาจจะมีการเพิ่มรูปภาพที่ทำให้เกิด free association ให้ผู้รับบริการอิสระ ผ่อนคลาย จะได้เล่าปัญหาทุกข์ออกมา ไม่ต้องผลิตเพิ่มก็ได้ แต่กระบวนกรน่าจะหาสำรับภาพที่ตัวเองคุ้นเคยเพื่อช่วยเพิ่มพลังให้กระบวนการ”*
>
> *(นย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)*

รวมถึงการคำนึงถึงกระบวนการในการดูแลจิตใจของผู้ป่วยต่อไปในอนาคตหลังจากผู้ป่วยได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

> *“ไพ่เป็นตัวช่วยในการสร้างพื้นที่ปลอดภัย เปรียบเป็นห้องสบาย ๆ และมีน้ำให้ดื่ม แต่ว่ากระบวนการที่เราจะทำกับคนไข้ต่อจากนี้ยังมีมาก เหมือนกับการโอภาปราศรัย เพราะฉะนั้นคนที่นำไพ่ไปใช้ก็ต้องมีของว่าจะทำอะไรกับคนไข้ต่อไปคือต้องรู้จุดแข็งของไพ่ว่าเป็นบุคลิกที่ใครก็อยากเข้าใกล้ เข้าใกล้แล้วรู้สึกสบาย ว่าง ๆ ก็แวะมาและรู้สึกอบอุ่น แต่หากห้องนั้นเข้ามาครั้งใดก็เหมือนเดิม ไม่มีอะไรที่ทำให้เขาเติบโต เขาก็อาจไม่อยากเข้ามาอีก รู้สึกเบื่อ เพราะคนเราก็ต้องการการเติบโตและการเปลี่ยนแปลง”*
>
> *(นย., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓)*

ทัศนคติของผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัว

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคลเกี่ยวกับด้านความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนพบว่าผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวมีความรู้สึกเชิงบวกต่อ

กระบวนการเรียนรู้ และพบว่าประโยชน์สำคัญที่ได้รับคือความรู้สึกดีที่มีคนรับฟัง ได้ระบายความรู้สึกในใจ และมีเวลาให้ได้คิดทบทวนกับสิ่งที่เกิดขึ้นในตนเอง

> *“รู้สึกดี ในบางครั้งความรู้สึกเกิดขึ้นในตัวเราเยอะมาก มีเรื่องราวต่าง ๆ เกิดขึ้นกับตัวเราก็เยอะ บ่อยครั้งที่เราไม่ได้ให้เวลากับตัวเอง พอเราได้มาใช้บริการกับไพ่ฤดูฝน เราก็ได้ให้เวลากับตัวเองมากขึ้นในการสำรวจความรู้สึกของตัวเอง”*
>
> *(กก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“สภาพจิตใจช่วงนั้นแย่พอสมควรอยู่แต่แรก อยู่โรงพยาบาลกันสองคน การได้เล่นไพ่ฤดูฝน (โดยวิธีการเล่น คือ เขาฟังเราก่อนว่าเรารู้สึกยังไง อาการของสามีเป็นยังไง คนรอบข้างเป็นยังไง แล้วเราอยากจะได้อะไร หรืออะไรสำคัญกับเราที่สุดในตอนนี้) ทำให้รู้สึกดีกับการมีคนมารับฟัง”*
>
> *(ออ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๗ ธันวาคม ๒๕๖๓)*

> *“รู้สึกโล่งขึ้น และเหมือนเป็นการตอกย้ำว่าสิ่งที่ตนเองทำในช่วงที่ผ่านมานั้นถูกต้อง การเปิดไพ่ก็มาช่วยสนับสนุน ยืนยันในสิ่งที่เราทำว่าเราทำดีแล้ว”*
>
> *(ผ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๕ ธันวาคม ๒๕๖๓)*

นอกจากนี้ สิ่งสำคัญประการหนึ่งในฐานะผู้ดูแลผู้ป่วยที่เป็นสมาชิกในครอบครัวคือการยอมรับความจริงในฐานะของการเป็นผู้ดูแล น้อมรับในการเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะต้องเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตและมีกำลังใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้น ตลอดจนการได้ค้นพบคุณค่าและความหมายของสิ่งที่ตนเองได้กระทำอยู่ในฐานะของผู้ดูแล

> *“ทำให้เราได้คุยกับตัวเองไปว่าที่ฉันทำสิ่งต่าง ๆ ไปนั้นเพราะอะไร และทำให้เรารู้ว่าการดูแลคุณยายเป็นการรับผิดชอบในหน้าที่ซึ่งเราจะต้องอยู่กับมันไปอีกนานเท่าไหร่ก็ไม่รู้ จึงเหมือนกับต้องยอมรับในจุดนี้มากขึ้น”*
>
> *(ผ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๕ ธันวาคม ๒๕๖๓)*

> *“พอได้หยิบไพ่รุ้ง ได้ไพ่ความงาม กระบวนกรก็ให้สังเกตความงามจากภายในเรา มันก็ให้กำลังใจเราได้”*
>
> *(ออ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๗ ธันวาคม ๒๕๖๓)*

“พอเปิดไพ่แล้ว ก็เหมือนกับเรามีเพื่อน ไพ่เป็นตัวยืนยันให้เราว่าที่เราต้องทำสิ่งต่าง ๆ เพราะอะไร ทำให้เรามีเพื่อนคุย และรู้ว่าความรู้สึกของเราที่เป็นแบบนี้ ๆ เพราะอะไร ไปจนถึงไพ่ใบสุดท้ายว่าเป็นตัวจบเรื่อง ทำให้เรารู้ว่าทำสิ่งต่าง ๆ ไปเพราะอะไร”

(ผ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๕ ธันวาคม ๒๕๖๓)

ยิ่งไปกว่านั้น กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนยังทำให้ผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวได้เข้าใจตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะการเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ดังเช่นตัวอย่างเสียงสะท้อนประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นผ่านการทบทวนตัวเองจากการหยิบ “ไพ่เมฆ” ซึ่งเป็นตัวแทนของ “ความรู้สึก” และ “ไพ่ฝน” ซึ่งเป็นตัวแทนของ “ความต้องการ”

“ไพ่ทำให้เรารู้ว่าอย่างน้อยเรารู้สึกอย่างไร ได้ทบทวนตัวเอง ได้กลับมาบอกตัวเองว่าภาวะตรงนั้นเรารู้สึกอะไร เราต้องการอะไร เราเข้าใจตัวเองว่าสาเหตุที่เราเป็นแบบนี้เพราะอะไร”

(เอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“ไพ่ความรู้สึกทำให้เราได้ค่อย ๆ รับรู้ความรู้สึกของไพ่แต่ละใบที่เปิดออกมาว่ามันใช่หรือว่าไม่ใช่ ทำให้เราได้ดูตัวเองไปในตัว มันชัดเจนมากขึ้นว่าจริง ๆ แล้วฉันรู้สึกแบบนี้นะ ซึ่งที่ผ่านมาเราแทบไม่มีเวลามาดูข้างในของตัวเองว่าเรารู้สึกอย่างไร ทำให้เราเห็นก่อนว่าเรารู้สึกแบบนี้และชัดเจนในความรู้สึกนั้นมากขึ้นว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากเหตุการณ์ไหน แบบไหน ยังไงบ้าง เรื่องของความต้องการก็ชัดเจนมากขึ้นเหมือนกัน ในลึก ๆ แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นกับความรู้สึก เราก็ต้องการการตอบสนองบางอย่างเหมือนกัน”

(กก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ได้กลับมาสำรวจตัวเองเยอะในบางความรู้สึกที่เราไม่ได้นึกถึงเท่าไหร่ เวลาเลือกไพ่แต่ละใบระหว่างนั้นเราก็ได้สำรวจความรู้สึกของตัวเองว่าเรารู้สึกแบบนี้หรือเปล่า พอเลือกไพ่แต่ละใบบางทีเป็นความรู้สึกคล้าย ๆ กันในไพ่ห้าหกใบที่เราหยิบมาตอนแรก เราได้เรียนรู้ความรู้สึกตัวเองมากขึ้น บางทีเราไม่ได้นึกว่าเรารู้สึกแบบนี้ เหมือนเราได้สะท้อนความรู้สึกของตัวเองเมื่อก่อน เราไม่ได้อธิบายกับคนอื่นสักเท่าไหร่ พอเราได้พูด เราก็ได้หาตัวเองว่าจริงแล้วเรารู้สึกอันนี้ เพราะว่ามันมีเรื่องราวเป็นแบบนี้”

(อง., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๓)

ในอีกด้านหนึ่ง ผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวได้นำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนกลับมาประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แต่ละท่าน

ได้สะท้อนสิ่งที่ได้รับแตกต่างกันออกไป โดยสรุปพบว่าผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวเกิดความสงบทางใจมากขึ้น ได้ดูแลจิตใจของตนเองในฐานะที่เป็นผู้ดูแล ตลอดจนเกิดการตัดสินตนเองและผู้อื่นน้อยลง คาดหวังจากผู้อื่นน้อยลงและเกิดมุมมองใหม่ในการดำเนินชีวิตหลังจากได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้

> *“เย็นขึ้น มันเหมือนกับว่าจากเดิมที่เราเป็นลิ้นชักที่ยุ่งเหยิงมีอะไรเต็มหัวไปหมดเลย พอมันเห็น ก็ทำให้เรารับมือกับความรู้สึกต่าง ๆ ได้ดีขึ้น”*
>
> *(กก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“ทำให้เรามองและไม่ตัดสินว่าที่ผ่านมาข้างในของเขาเป็นอย่างไร เมื่อเรารับรู้ตนเอง เราจึงตัดสินคนอื่นน้อยลง แค่รับรู้ รับฟัง แต่ไม่รีบไปตัดสินคนอื่น อีกอย่างคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นไม่ว่าเป็นด้านดีก็อย่าเพิ่งโอบรับมัน ด้านร้ายก็อย่าเพิ่งผลักไส แค่รู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น”*
>
> *(กก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)*

> *“การดูแลใจของตัวเองในฐานะของผู้ดูแล ในฐานะของผู้ดูแล มันก็ทุกข์อยู่แล้วแหละ เราอยากให้ใครสักคนมารับรู้ว่าเรารู้สึกอย่างไรในสภาวะแบบนั้น แค่ได้มีใครมารับฟัง มารู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร แค่ได้เล่าได้ระบาย ก็ทำให้เรารู้สึกดีแล้ว แค่เหมือนพื้นที่ได้ฟังเราในฐานะผู้ดูแล ส่วนใหญ่เราจะมุ่งไปที่คนป่วย จริง ๆ แล้วคนดูแลก็สำคัญไม่แพ้คนป่วย”*
>
> *(เอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)*

> *“เรารู้สึกคาดหวังกับคนอื่นน้อยลง เพราะก่อนหน้านี้มองว่ามีหลานตั้งหลายคน ทำไมต้องเป็นตัวฉันคนเดียวที่เป็นคนมาดูแล มันยุติธรรมไหม แต่พอมาทำไพ่ฤดูฝนก็ทำให้เลิกคิดเรื่องนี้ไป จากการได้สะท้อน พูดคุยกับผู้ให้บริการ และกลับมามองว่าเป็นหน้าที่ของเรา เราต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด”*
>
> *(ผ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๕ ธันวาคม ๒๕๖๓)*

ที่สำคัญผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ได้พบคุณค่าและความหมายบางอย่างในตนเองผ่านกระบวนการเรียนรู้ โดยเฉพาะการค้นพบความหมายที่ลึกซึ้งมากกว่าคำที่ปรากฏบนไพ่ ซึ่งความหมายหรือข้อความในใจที่ปรากฏขึ้นได้สะท้อนประสบการณ์ด้านในตนเองและส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ในมุมมองใหม่ที่กว้างขวางขึ้นกว่าเดิม

> *“ได้พูดสิ่งที่อยู่ข้างใน เหมือนบางทีเราก็ไม่เคยถามตัวเอง ก็ได้มาสะท้อนดูตัวเอง แล้วก็รู้ว่าตัวเรามีคุณค่า เหมือนไพ่เป็นตัวบอกอะไรบางอย่างที่ลึกซึ้งขึ้น เหมือนเวลาที่เราอธิบาย*

ความรู้สึกไม่ถูก พอมีคำคำหนึ่งขึ้นมามันก็ทำให้เราได้รู้ได้เข้าใจความหมายที่ลึกซึ้งมากขึ้น เช่น การจับได้คำว่าให้อภัย ก่อนหน้านี้เราก็มักจะมองว่าเป็นการให้อภัยคนอื่น แต่เราก็ได้มาเห็นว่าเราต้องให้อภัยตัวเองด้วย”

(ออ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๗ ธันวาคม ๒๕๖๓)

นอกจากความรู้หรือการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวเองแล้ว ผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวยังนำความรู้และการเรียนรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดูแลจิตใจของคนรอบข้างอีกด้วย ทั้งในแง่ของการปฏิบัติต่อคนรอบข้างเปลี่ยนไป ซึ่งมีที่มาจากความเข้าใจตนเองมากขึ้น ตลอดจนการประยุกต์ใช้กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนกับคนรอบข้าง อีกทั้งยังพบว่าการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนมีส่วนช่วยให้ผู้ดูแลเกิดความเข้าใจมุมมองของผู้ป่วยที่ตนเองดูแลมากขึ้นอีกด้วย

“เมื่อตัวเองรู้สึกเบาขึ้น ดีขึ้น มันก็น่าจะทำให้เรา Soft กับคนรอบข้างด้วย เพราะถ้าเป็นเมื่อก่อนเราจะเฆี่ยนตีตัวเองและคนอื่นอยู่ตลอดเวลา เพราะเราเป็นคนเป๊ะมาก ตอนหลังๆ มาก็ไม่ค่อยอารมณ์เสียแล้ว รอได้ เป็นคนสบาย ๆ มากขึ้น ไม่ค่อยวีนไม่ค่อยเหวี่ยงเหมือนเมื่อก่อน”

(ออ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๗ ธันวาคม ๒๕๖๓)

“เรารับฟังเขามากขึ้น เพราะเรารู้สึกว่ามีคนฟังเราแล้ว พอเรามาเจอเหตุการณ์เดิม ๆ ในครอบครัว เราก็รับฟังได้มากขึ้น ค่อนข้างเป็นภาชนะที่โล่งขึ้นพร้อมรับสิ่งที่คนอื่นส่งต่อมา”

(กก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ทำให้เราเข้าใจในมุมมองคนป่วยมากขึ้นว่าตอนที่เขาเป็นผู้ป่วยรู้สึกอย่างไรบ้าง”

(เอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“ปรับบางอย่างมาใช้กับการดูแลคุณลุง เอาไปใช้กับเพื่อนที่เป็นคนดูแลและคนป่วยด้วย ยิ่งทำให้เราเข้าใจคนที่เป็นคนดูแล เข้าใจเลยในฐานะที่เราเจอประสบการณ์ตรงนั้น เข้าใจดีว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง เวลาไปใช้มันอิน เหมือนเป็นพวกเดียวกัน เราก็จะเข้าใจกันมากยิ่งขึ้น จากประสบการณ์ที่เราเคยเจอ”

(เอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)

ในแง่ของการประยุกต์ใช้กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนกับคนรอบข้าง พบว่าผู้ดูแลบางท่านได้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไปใช้ต่อกับผู้อื่นอย่างเป็นรูปธรรมและยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงกับบุคคลผู้นั้น

“ได้ลองนำไปเล่นกับสามี ให้บอกว่าความต้องการของตัวเองว่าคืออะไร”

(ออ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๗ ธันวาคม ๒๕๖๓)

“เคยเอาไปใช้กับเพื่อนบางคนที่อยู่ในภาวะเครียดที่ไม่ใช่ผู้ป่วย หรือโดยเฉพาะตัวเอง เราลองเอาไปใช้ มันสามารถช่วยเขาได้ คนไม่ค่อยรู้ตัวเองในเวลาเกิดภาวะเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ค่อยได้คุยกับตัวเอง กลับมาถามตัวเองว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร ไพ่ก็ช่วยเขาได้ ไพ่ไม่ได้จำกัดแค่ผู้ป่วยและผู้ดูแล คนทั่วไปก็ใช้ได้ บางครั้งเราก็ใช้กับตัวเอง เป็นรูปแบบหนึ่งในการทบทวนตัวเองได้”

(เอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)

นอกจากนี้ ผู้ดูแลส่วนหนึ่งได้นำไพ่ฤดูฝน โดยเฉพาะ “ไพ่รุ้ง” ที่ได้นำมาใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งในการเตือนใจหรือสร้างกำลังใจให้แก่ชีวิตของตนเองในทุก ๆ วัน และประยุกต์ใช้กับการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

“เราเอาไพ่รุ้งมาตั้งเป็นตัวพักหน้าจอมือถือ เราเอามาเป็นตัวเตือนเราว่านั่นเป็นสิ่งที่เราต้องการ สิ่งที่เราโหยหา เอามาเป็นสิ่งที่เตือนใจเรา”

(กก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ได้หยิบไพ่รุ้งในทุก ๆ วัน หลังจากได้เล่นไพ่ฤดูฝน พอตื่นมาแทนที่จะเห็นแฟนกำลังจะตายก็ได้มาเปิดไพ่สำหรับวันนี้ จึงเป็นสิ่ง ๆ หนึ่งที่เฝ้ารอว่าพรุ่งนี้จะเจอกับคำว่าอะไร แล้วเราก็จะจดจ่ออยู่กับคำ ๆ นั้นทั้งวัน ทำความรู้สึกตัวไปด้วย ทำกิจกรรมประจำวันไปด้วย แต่ก็เอาใจมาโฟกัสที่เรื่องนี้ด้วย ทุกวันนี้ก็ยังเปิดไพ่รุ้งอยู่”

(ออ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๗ ธันวาคม ๒๕๖๓)

ส่วนข้อคิดเห็นที่ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวมีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนได้เสนอแนะออกมานั้นมีความคิดเห็นแตกต่างกันไป ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น ๓ ประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้

๑. ไพ่ฤดูฝนในฐานะเครื่องมือในการเรียนรู้ในตนเอง คณะผู้วิจัยพบว่าผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวให้ความคิดเห็นว่าไพ่ฤดูฝนช่วยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้มีความชัดเจนกับความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น ต่างกับการพูดคุยเมื่อไม่ได้ใช้ไพ่ฤดูฝน ตลอดจนเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการเยียวยาและดูแลจิตใจ และมีวิธีการที่จะช่วยสนับสนุนการพูดคุยสื่อสารให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

“การมีไพ่ต่างกันตรงที่ว่าเราอาจจะไม่ชัดเจนว่าความรู้สึกนั้นคือความรู้สึกไหน มันอาจจะเป็นเรื่องที่เราอาจจะพูดไปเรื่อย ๆ แต่ไม่ได้โฟกัสที่ความรู้สึกจริง ๆ อาจเป็นแค่การระบายพูดให้ฟัง... การพูดให้คนอื่นโดยไม่ได้ใช้ไพ่ เราอาจจะพูดไปเรื่อย ๆ โดยอาจที่จะจับไม่ถูกว่าคำที่เป็นตัวแทนของความรู้สึกนั้นคืออะไร”

(กก., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓)

“ไพ่ฤดูฝนเป็นสิ่งที่ช่วยให้กำหนดหัวข้อในการพูดคุยสำหรับคนที่ไม่รู้จักกัน”

(ผ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๕ ธันวาคม ๒๕๖๓)

“ไพ่ฤดูฝนเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ดีมากที่จะมาใช้เยียวยาจิตใจของผู้ป่วย ผู้ดูแล หรือแม้แต่เจ้าหน้าที่บุคลากรสาธารณสุข มันทำให้ลดระยะเวลาและขั้นตอนในการถาม อันนี้เป็นเครื่องมือที่เอาไปใช้ได้จริงและเห็นผลจริง”

(เอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)

๒. ถ้อยคำ รูปแบบและความสวยงาม พบว่าผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวมีความคิดเห็นที่หลากหลายทั้งในส่วนของความสวยงาม สีสัน จำนวนคำ และความหมายของคำที่เชื่อมโยงถึงการนำไปใช้

“รูปดูสวยดี ดูน่าสนใจดูน่าใช้ คำที่ใช้ก็เป็นอะไรง่าย ๆ ดีใจ เสียใจ ชอบรูปวาดในไพ่ สีสันสวยดี”

(อง., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๓)

“ตัวไพ่ดีอยู่แล้ว แต่มีข้อเสนอแนะคือบางคำมันไม่สามารถไปเชื่อมโยงกับมันได้ เช่น คำว่าศักดิ์ศรี เพราะเรามองว่ามันเป็นเรื่องไกลตัว ทำให้ไม่สามารถเชื่อมโยงกับเราได้ เหมือนเป็นเรื่องสิทธิมนุษยชนหรือเปล่า ดูเป็นเรื่องภายนอกมากกว่า ในขณะที่ใบอื่น ๆ มันชวนให้เรียนรู้ตัวเอง เรียนรู้ภายใน บางคำจึงเชื่อมโยงยากเกินไป”

(ออ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๗ ธันวาคม ๒๕๖๓)

“ในไพ่รุ้งไม่น่าจะมีแค่ ๔๓ ใบ มันน่าจะมีคำอีกมากมายที่เอามาใช้ในไพ่รุ้งได้ มันน่าจะมีคำที่ดี ๆ เกิดขึ้นมาอีกในไพ่รุ้ง”

(ออ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๗ ธันวาคม ๒๕๖๓)

“ไพ่เมฆที่เป็นความรู้สึกเพิ่มด้านบวกอีกหน่อยก็ดีค่ะ”

(ผ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๕ ธันวาคม ๒๕๖๓)

๓. ด้านการอบรมการจัดกระบวนการเรียนรู้เพิ่มเติม พบว่าผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวบางท่านมีข้อเสนอแนะในการให้มีการจัดการอบรมและแนะนำการเสริมสร้างประสบการณ์เรียนรู้เพิ่มเติม

“หลังจากอบรมและให้ไปเก็บเคสแล้ว อาจจะมีการติดตาม ควรจะมีสักเวทีหรือพื้นที่หนึ่งให้เอาความรู้ได้มาแลกเปลี่ยนกัน พี่ ๆ ที่มีประสบการณ์ คนดูแลหรือผู้จัดการก็จะได้ชี้แนะหรือเพิ่มเติมว่าถ้าเราเจอเคสแบบนี้ก็ควรทำแบบนี้นะ”

(เอ., การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๓)

ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลทั้งหมดเกี่ยวกับทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อไพ่ฤดูฝนเพื่อทำการวิเคราะห์ อภิปรายและสรุปผลของงานวิจัย ซึ่งจะทำการนำเสนอในบทที่ ๕ ต่อไป

บทที่ ๕
อภิปราย สรุปผลและข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาในหัวข้อ “การศึกษาทัศนคติของกระบวนกร ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน” คณะผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ อภิปรายและสรุปผล เพื่อตอบคำถามการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ๒ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน และ (๒) เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล

๕.๑ ทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

คณะผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และกำหนดหัวข้อที่สำคัญเกี่ยวกับทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนดังต่อไปนี้

๕.๑.๑. ทัศนคติของกระบวนกรต่อประโยชน์ที่ได้รับจากกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

กระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนมีความคิดเห็นว่าไพ่ฤดูฝนเป็นเครื่องมือที่นำมาซึ่งประโยชน์หลายประการในการดูแลจิตใจของผู้ป่วยและผู้ดูแลและมีความสำคัญต่อตัวผู้รับบริการที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อตัวกระบวนกรเองในฐานะผู้นำการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการสรุปออกมาเป็น ๓ ประการ คือ

ประการแรก ในแง่ของเครื่องมือที่ใช้ในการเรียนรู้ ไพ่ฤดูฝนเปรียบเสมือนเป็นตัวแทนในการบอกกล่าวความรู้สึกและความต้องการของผู้รับบริการ ซึ่งช่วยให้ผู้รับบริการสามารถบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเองผ่านถ้อยคำในไพ่ฤดูฝน โดยไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดหรือความพยายามในการค้นหาความรู้สึกหรือความต้องการของตนเองในขณะที่ยังเห็นความรู้สึกและความต้องการเหล่านั้นได้ไม่ชัดเจน กระบวนกรหลายท่านให้ความเห็นที่ตรงกันว่าตนเองพบความแตกต่างกันระหว่างการรับฟังเพื่อดูแลจิตใจของผู้รับบริการโดยทั่วไปกับการรับฟังผ่านเครื่องมือไพ่ฤดูฝน กล่าวคือ ไพ่ทำให้ผู้รับบริการสามารถบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้ง่ายขึ้นและชัดเจนมากขึ้น

นอกจากนี้ ไพ่ฤดูฝนยังมีประโยชน์ในการสร้างพื้นที่ปลอดภัย โดยให้ไพ่เป็นสื่อกลางในการถามคำถามหรือให้สิทธิ์ผู้รับบริการได้เป็นผู้เลือกไพ่ และเลือกบอกสิ่งที่อยู่ในใจด้วยตนเอง สิ่งเหล่านี้สร้างให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและสบายใจ อีกทั้งยังเป็นวิธีการที่ง่ายสำหรับบุคคลทั่วไปที่จะนำไพ่ฤดูฝนไปใช้ต่อ

ประการที่ ๒ การได้กลับมารับรู้ความรู้สึกและความต้องการเป็นประเด็นสำคัญสำหรับการเรียนรู้มิติภายในตนเองของผู้รับบริการที่กระบวนกรทุกคนมีความคิดเห็นตรงกันว่าเป็นประโยชน์หลักของกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การได้ทบทวนตนเอง เรียบเรียงและลำดับความคิดจากการเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในตนเอง อันนำไปสู่ทางออกของปัญหาในหลายกรณี อีกทั้งยังทำให้ผู้รับบริการได้มองเห็นข้อดีของชีวิตมากขึ้น เกิดความผ่อนคลาย สบายใจ และเกิดความรู้สึกในเชิงบวก

ประการที่ ๓ ตัวกระบวนกรเองก็ได้รับประโยชน์จากกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน กล่าวคือ เกิดการเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับผู้รับบริการ จากการได้เห็นตัวเองมากขึ้นผ่านการได้รับฟังผู้อื่น เกิดความรู้สึกร่วมและได้กลับมาย้อนถามถึงความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง ตลอดจนได้รับความสุขและความสบายใจจากการเป็นผู้รับฟัง อีกทั้งยังได้รับกำลังใจจากเรื่องของผู้อื่นที่ส่งผลกระทบต่อเรื่องราวชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ กระบวนกรบางท่านยังเกิดการเรียนรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้งซึ่งถือเป็นโอกาสในการเติบโตทางจิตวิญญาณในการบ่มเพาะและขัดเกลาตนเองผ่านการรับฟังผู้อื่น

เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบของทัศนคติในด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Component) (Schermerhorn, 2000; Schiffman & Kanuk, 2007, p.236) คณะผู้วิจัยจึงมีข้อสังเกตว่าการที่กระบวนกรแต่ละท่านมีทัศนคติเชิงบวกต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนอาจมีส่วนจากการที่กระบวนกรแต่ละท่านมีการรับรู้ที่ดีต่อกระบวนการเรียนรู้แนวมิติด้านใน รวมถึงความเชื่อมั่นในตัวผู้ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเป็นต้นทุนเดิมมาก่อน

๕.๑.๒ ทัศนคติของกระบวนกรเกี่ยวกับทักษะในการจัดกระบวนการเรียนรู้

ในด้านทักษะการจัดกระบวนการเรียนรู้ จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยในฐานะกระบวนกรผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน พบว่ามีความแตกต่างระหว่างกระบวนกรที่มีประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้และกระบวนกรชุมชนที่มีประสบการณ์ในการจัดกระบวนการไม่มากนัก เพราะฉะนั้นในด้านทักษะในการจัดกระบวนการเรียนรู้ คณะผู้วิจัยจึงเป็นการสรุปทักษะด้านต่าง ๆ ที่กระบวนกรทั้งหมดกล่าวถึง นำมาสรุปเป็นด้านต่าง ๆ โดยจะบรรยายให้เห็นความเหมือนหรือความแตกต่างในทักษะแต่ละด้านเหล่านั้นด้วย จากการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยในฐานะกระบวนกรผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนให้ความสำคัญกับทักษะด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

ด้านทักษะการฟัง ทักษะการฟังถือเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุดที่กระบวนกรทุกท่านล้วนให้ความสำคัญ เนื่องจากเป็นทักษะที่จะช่วยให้เกิดการสร้างพื้นที่ปลอดภัย เกิดการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่หลุดลอยออกไปจากเรื่องที่กำลังสนทนาหรือเรื่องที่กำลังฟังผู้รับบริการ ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับบริการ ซึ่งงานวิจัยของเลอแฟฟวร์ (LeFervre, 1992) พบว่า องค์ประกอบสำคัญที่สุดของการสื่อสารระหว่างอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองกับผู้ป่วยคือศิลปะของการรับฟังและอาสาสมัครยังเปรียบเสมือนสะพานเชื่อมแห่งการสื่อสารระหว่างผู้ป่วย ครอบครัวและเจ้าหน้าที่ที่ทำการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ด้วยเหตุนี้ ทักษะการฟังจึงเป็นทักษะสำคัญสำหรับกระบวนกรที่ทำหน้าที่เปรียบเสมือนอาสาสมัครในการดูแลจิตใจของผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยและผู้ดูแล รวมถึงบุคลากรทางการแพทย์ ยิ่งไปกว่านั้น การฟังยังเป็นเสมือนการเยียวยาจิตใจของผู้รับบริการและช่วยให้กระบวนกรได้เกิดการเรียนรู้ในตนเอง ซึ่งยูคาริ คุนิซูเอะ (Yukari Kunisue) (2011) กล่าวว่าหลังจากการทำงานวิจัยเกี่ยวกับการฟังอย่างลึกซึ้งจากประสบการณ์ชีวิตของอาสาสมัครผู้รับฟังในการดูแลแบบ

ประคับประคองเสร็จสิ้นลง ความเชื่อของเธอที่มีต่อเรื่องการฟังคือการฟังเป็นดั่งการแสดงความรักที่เข้มแข็ง เพราะว่าการฟังอย่างลึกซึ้งไม่เพียงแต่ช่วยเยียวยาผู้ถูกรับฟัง แต่ดูเหมือนจะเป็นการส่งเสริมการเติบโตของผู้รับฟังอีกด้วย นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าทักษะการฟังถือเป็นทักษะเบื้องต้นที่ต้องได้รับการฝึกฝนในการอบรมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและการให้บริการทุกครั้ง ตลอดจนการนำไปฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน

ด้านการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการ ในด้านนี้พบว่าเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของกระบวนกรชุมชนหรือกระบวนกรที่ยังมีประสบการณ์ไม่มากนัก เนื่องจากมักมีความกังวลว่า การเข้าหาผู้รับบริการจะเป็นไปได้ด้วยดีหรือไม่ และพบว่ากระบวนกรจะมีอุปสรรคในด้านนี้บ้างในช่วงแรกของการให้บริการ แต่ในขณะเดียวกันไพ่ฤดูฝนก็ถือเป็นตัวช่วยในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี และกระบวนกรทุกท่านก็ให้ความเห็นตรงกันว่าไพ่ฤดูฝนเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้การเริ่มต้นการสนทนากับผู้รับบริการเป็นไปได้ไม่ยากนัก อย่างไรก็ตาม กระบวนกรผู้มีประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ไม่พบปัญหาดังกล่าว

ด้านวิธีการในการจัดกระบวนการ กระบวนกรชุมชนมักดำเนินกระบวนการหรือกิจกรรมโดยยึดตามแบบแผนวิธีการของไพ่ฤดูฝนที่ได้รับการอบรมหรือฝึกฝนมา โดยส่วนใหญ่มักใช้วิธีการที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เรียงลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้และใช้ไพ่ฤดูฝนครบทุกสำรับตามวิธีการที่แนะนำในการเล่นแต่ละครั้ง ไม่ว่าจะให้บริการแก่ผู้ใดก็มักจะมีวิธีการที่เป็นไปในลักษณะเดียวกันโดยส่วนใหญ่ ขณะที่กระบวนกรผู้มีประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้จะนำกระบวนเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับบริการเฉพาะราย โดยอาศัยการสังเกต สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง เรื่องเล่า ตลอดจนการสังเกตอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ และเลือกใช้วิธีการที่แตกต่างกันเพื่อให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละราย เช่น การใช้การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นระยะเวลาหนึ่งก่อนจะนำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ฤดูฝน การเลือกไพ่ความรู้สึก (ไพ่เมฆ) ไพ่ความต้องการ (ไพ่ฝนหรือร่ม) หรือไพ่รุ้งออกมาใช้ในเวลาที่เหมาะสม โดยอาจจะมีการสลับลำดับขั้นตอนการเลือกไพ่สำรับต่าง ๆ หรือเลือกไพ่เฉพาะบางสำรับหรือบางคำที่เห็นว่าเหมาะสมกับเรื่องราวของผู้รับบริการออกมาใช้ในสถานการณ์นั้น ๆ ตลอดจนการตัดสินใจลดขั้นตอนในการจัดกิจกรรมและไม่เลือกไพ่บางสำรับออกมาใช้ในบางสถานการณ์ รวมทั้งการใช้ทักษะอื่นที่ตัวกระบวนกรมีเพื่อช่วยในการดูแลและเยียวยาจิตใจของผู้รับบริการ เช่น ทักษะการฟัง การสะท้อนให้เห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้กระบวนกรยังสามารถปรับรูปแบบของระยะเวลาตามความเหมาะสม เช่น เมื่อสังเกตว่าระยะเวลาที่ใช้เริ่มนานเกินไปหรือผู้ป่วยไม่พร้อมที่จะร่วมกิจกรรมต่อไปได้

นอกเหนือจากนั้น คณะผู้วิจัยยังพบอีกว่ากระบวนกรชุมชนหลายท่านได้ให้ข้อเสนอว่าควรมีการจัดการอบรมทักษะในการจัดกระบวนการเรียนรู้หรือทักษะทางจิตวิทยาให้แก่กระบวนกรชุมชนเพิ่มเติม เพราะทักษะเหล่านี้จะสามารถเกื้อหนุนและทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้ของตนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ด้านการสังเกตตนเองอย่างลึกซึ้ง จากการสัมภาษณ์กระบวนกรในฐานะผู้นำการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน คณะผู้วิจัยพบความแตกต่างประการหนึ่งที่สำคัญระหว่างกระบวนกรผู้มีประสบการณ์กับกระบวนกรชุมชน คือ

ทักษะในการสังเกตตนเอง ซึ่งกระบวนกรผู้มีประสบการณ์หลายท่านได้ผ่านการฝึกฝนการสังเกตความคิด ความรู้สึกของตนเอง ตลอดจนการตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้ง หรือแม้แต่การเจริญสติภาวนามาเป็นช่วงระยะเวลาหนึ่งจึงทำให้มีความสามารถในการเข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น ตลอดจนการมีความตระหนักในความคิดและสามารถรับรู้ความรู้สึกของตนเองในขณะจัดกระบวนการเรียนรู้ได้ชัดเจนกว่ากระบวนกรชุมชนที่พึ่งมีประสบการณ์ในด้านนี้ ซึ่งประโยชน์ของการสังเกตตนเองหรือตระหนักรู้ในตนเองจะช่วยให้บุคคลนั้นมีการตัดสินใจที่ดีขึ้น (Ridley, Schutz, Glanz, & Weinstein, 1992) มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น (Sutton, Williams, & Allinson, 2015) และเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น (Silvia & O'Brien, 2004)

ด้านการใช้เครื่องมืออื่นมาประกอบในการจัดกระบวนการเรียนรู้ กระบวนกรผู้มีประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้บางท่าน ได้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไปผสมผสานกับเครื่องมืออื่น เช่น เกมไพ่แบบอื่น การ์ดเกม (Card Game) หรือรูปภาพ ที่นำมาใช้ประกอบในการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน และส่งผลให้ผู้รับบริการได้รับการดูแลและเยียวยาจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะเดียวกัน เครื่องมือเหล่านั้นก็ยังเกื้อหนุนซึ่งกันและกันให้อีกเครื่องมือหนึ่ง น้อมนำให้การดูแลและเยียวยาจิตใจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและช่วยเหลือให้ผู้รับบริการได้รับประโยชน์สูงสุด ซึ่งทักษะเหล่านี้กระบวนการชุมชนยังไม่สามารถนำไปใช้ได้

ด้านการจัดกระบวนการกลุ่ม กระบวนกรผู้มีประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้บางท่านนำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไปปรับใช้กับการทำกระบวนการในรูปแบบกลุ่มและให้การบริการแบบกลุ่มทั้งลักษณะการทำกิจกรรมกับบุคคลทั่วไป นักศึกษา บุคลากรทางด้านสุขภาพ ตลอดจนผู้ป่วยและผู้ดูแล ซึ่งพบว่ากระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเกื้อหนุนให้การทำกระบวนการหรือกิจกรรมการเรียนรู้เหล่านั้นเป็นไปได้อย่างราบรื่นและช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในตนเองและผู้อื่น ตลอดจนเป็นตัวช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัยและเกิดประโยชน์เช่นเดียวกับการบริการแบบตัวต่อตัว ทั้งนี้ กระบวนกรแต่ละท่านมีการนำไปใช้ในบริบทที่แตกต่างกันออกไป และสร้างประโยชน์ให้กับกระบวนการเรียนรู้ในทิศทางที่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยยังพบความคิดเห็นที่แตกต่างกันของกลุ่มกระบวนกรในประเด็นข้อควรระวังสำหรับการนำไปใช้ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับเรื่องทักษะในการจัดกระบวนการเรียนรู้ กล่าวคือ กระบวนกรที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์บางท่านมีความคิดเห็นว่ากระบวนกรที่ยังไม่มีประสบการณ์ หรือผู้ไม่มีความชำนาญทางด้านจิตวิทยา หรือผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนควรมีความระมัดระวังสำหรับการนำไพ่ฤดูฝนไปใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เนื่องจากบางครั้งเมื่อผู้รับบริการเกิดผลกระทบทางใจจากกระบวนการเรียนรู้แล้ว กระบวนกรจะไม่สามารถให้การดูแลได้อย่างเหมาะสมหรือให้คำแนะนำได้ไม่ถูกต้อง ในขณะที่ กระบวนกรส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการนำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไปใช้ได้นั้นไม่จำเป็นต้องมีทักษะทางจิตวิทยาหรือมีประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้มาก่อน กล่าวคือ กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไม่ใช่กระบวนการที่จะทำให้เกิดผลกระทบทางใจรุนแรงมากจนไม่สามารถรับมือได้ ตลอดจนการมีทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งและมีใจในการรับฟังผู้อื่นเท่านั้นก็ถือว่าเพียงพอสำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้แล้ว

โดยสรุป คณะผู้วิจัยพบว่า **ทักษะในการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน** ประกอบไปด้วยทักษะที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑) **ทักษะพื้นฐาน** เป็นทักษะทั่วไปที่กระบวนกรทุกคนควรมี ได้แก่

- **ทักษะด้านการฟัง** คือ การรับฟังผู้รับบริการอย่างลึกซึ้ง ไม่รีบถาม เสนอแนะ หรือให้คำแนะนำ แต่เป็นการฟังอย่างตั้งใจ ห้อยแขวนคำตัดสิน และอยู่กับผู้รับบริการอย่างแท้จริง
- **ทักษะด้านการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการ** ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงแค่ความสามารถในการพูดหรือเทคนิคในการเข้าหาผู้รับบริการ แต่หมายรวมถึงการเตรียมใจของตนให้พร้อมสำหรับการรับฟัง การเข้าหาผู้รับบริการด้วยจิตใจที่มั่นคงและสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้แก่ผู้รับบริการ
- **ทักษะเบื้องต้นด้านวิธีการในการจัดกระบวนการเรียนรู้** คือ ความเข้าใจในขั้นตอนและวิธีการใช้ไพ่ฤดูฝนเบื้องต้น

  สำหรับกระบวนกรที่มีทักษะเบื้องต้นเหล่านี้ สามารถนำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไปให้บริการได้ในเบื้องต้น แต่มีข้อควรระวังในการนำไปใช้ เช่น หากพบผู้เข้าร่วมที่มีผลกระทบทางใจมากเกินไปจนไม่สามารถจัดการได้ ควรต้องปรึกษาผู้มีประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้หรือแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญต่อไป

๒) **ทักษะเพิ่มเติม** เป็นทักษะที่นำมาประกอบในการเรียนรู้ และเป็นทักษะที่ช่วยเพิ่มศักยภาพให้แก่กระบวนกรในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้

- **ทักษะในการสังเกตตนเอง** คือ ทักษะในการบ่มเพาะความเข้าใจตนเอง ฝึกการตระหนักรู้ความคิดความรู้สึกของตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ อยู่เสมอ
- **ทักษะการนำพากระบวนการเรียนรู้** เป็นการใช้ทักษะการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้านอื่น ๆ มาผสมผสานในการจัดกระบวนการ เช่นทักษะในการจับประเด็น ทักษะการตั้งคำถาม หรือการใช้เครื่องมือด้านอื่นมาประกอบในกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน
- **ทักษะในการจัดกระบวนการกลุ่ม** ได้แก่ ทักษะในการนำไพ่ฤดูฝนไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

จากการวิเคราะห์คู่มือไพ่ฤดูฝนและคำตอบที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนมีการคำนึงถึงเรื่องการใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้งเป็นทักษะพื้นฐานในการดำเนินกระบวนการเรียนรู้ ผนวกกับการใช้ไพ่เข้ามาเป็นเครื่องมือช่วยเสริมให้ผู้รับบริการเกิดกระบวนการเรียนรู้มิติภายในของตัวเองในแง่ของการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการได้ชัดเจนยิ่งขึ้น รวมถึงการได้รับความรู้สึกที่ดีจากการเข้าร่วม ซึ่งถือเป็นเรื่องดีที่ผู้ออกแบบได้ให้ความใส่ใจกับเรื่องนี้ตั้งแต่ต้น และการเสริมทักษะในการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนที่เป็นข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจะยิ่งเป็นการเสริมความมั่นใจของกระบวนกรและเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการเรียนรู้ยิ่งขึ้น

๕.๑.๓ ทัศนคติของกระบวนกรต่อปัญหาและอุปสรรคในการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

จากการศึกษาทัศนคติของกระบวนกรพบว่า ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน สามารถจัดหมวดหมู่ออกมาได้เป็น ๖ ประเด็น ได้แก่ ๑. การประเมินสถานการณ์และสภาวะภายในใจของผู้รับบริการผ่านช่องทางออนไลน์ ๒. พื้นฐานความเข้าใจเรื่องการเรียนรู้มิติภายในตนเองของผู้รับบริการ ๓. การไม่รู้หนังสือของผู้รับบริการ ๔. ปัญหาด้านสุขภาพของผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยระยะท้าย ๕. การใช้ไพ่รุ้งในการสื่อสารกับผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยและผู้สูงอายุ ๖. ปัญหาส่วนตัวของกระบวนกร ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

ในส่วนนี้จึงขอสรุปเป็น ๓ ประเด็นได้แก่

๑) **อุปสรรคจากตัวกระบวนกร** พบว่าเป็นปัญหาส่วนตัวของกระบวนกร จากความกังวล ตื่นเต้น และไม่มั่นใจในการนำกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งปัญหาในส่วนนี้มักพบในกระบวนกรชุมชนที่มีประสบการณ์ไม่มากเท่านั้น อย่างไรก็ตามอุปสรรคดังกล่าวเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ และพบว่าตัวไพ่ฤดูฝนเอง เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้กระบวนกรเกิดความมั่นใจมากขึ้นอยู่แล้ว ยกตัวอย่างเช่น เป็นเครื่องมือในการสร้างปฏิสัมพันธ์ หรือเป็นตัวช่วยในการตั้งคำถามและมีตัวเลือกให้ผู้รับบริการเลือก

๒) **อุปสรรคจากผู้รับบริการ** ในแง่ของการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ปัญหาและอุปสรรคจากผู้รับบริการถือเป็นสิ่งที่สำคัญและมีปัญหาหลายประการดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เช่น พื้นฐานความเข้าใจเรื่องการเรียนรู้มิติภายในตนเองของผู้รับบริการ การไม่รู้หนังสือของผู้รับบริการ ปัญหาด้านสุขภาพของผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยระยะท้าย การใช้ไพ่รุ้งในการสื่อสารกับผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยและผู้สูงอายุ ซึ่งจากการรวบรวมความคิดเห็นของกระบวนกรและสรุปประเด็นดังกล่าวออกมานั้น ถือเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นโดยมีเหตุจากผู้รับบริการเป็นส่วนสำคัญและบางสิ่งไม่สามารถแก้ไขได้ เช่น สุขภาพของผู้ป่วยระยะท้าย การไม่รู้หนังสือของผู้รับบริการ ในส่วนนี้ กระบวนกรมักปรับกระบวนการเรียนรู้ตามรูปแบบของผู้รับบริการแต่ละราย เช่น การเลือกไพ่บางสำรับหรือเลือกมาคำมาเล่นในระยะเวลาอันจำกัดเพื่อดูแลความต้องการและคำนึงถึงสุขภาพของผู้ป่วยระยะท้าย การใช้การพูดแทนการให้ผู้ป่วยอ่านคำ หรือการอธิบายเรื่องมิติด้านในตนเองด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ซึ่งในกรณีดังกล่าวพบว่ากระบวนกรผู้มีประสบการณ์ในการทำงานสามารถปรับกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมมากกว่ากระบวนกรชุมชนที่จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์ในการให้บริการเพิ่มมากขึ้น

๓) **อุปสรรคจากช่องทางในการทำกระบวนการ** ในกรณีนี้พบว่าการให้บริการออนไลน์หรือการให้บริการทางโทรศัพท์ นับว่ามีข้อจำกัดในการเรียนรู้ การสังเกต สีหน้า ท่าทาง ตลอดจนการรับรู้สภาวะภายในของผู้รับบริการ และกระบวนกรทุกท่านที่ได้เคยใช้ช่องทางดังกล่าวในการให้บริการต่างให้ความเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกันว่าการได้พบหน้ากันจริง ๆ เป็นช่องทางในการให้บริการที่มีประสิทธิภาพมากกว่า อย่างไรก็ตามในช่วงเวลาที่เกิดสถานการณ์ที่ไม่สามารถพบหน้ากันจริง ๆ ได้

เช่น สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ช่องทางออนไลน์ถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้การบริการเกิดขึ้นได้จริงและยังเป็นโอกาสสำหรับผู้รับบริการที่ไม่สะดวกในการออกมาพบเจอกันหรือการพูดคุยต่อหน้า นอกจากนี้ ช่องทางออนไลน์ยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้รับบริการที่อยู่ในระยะทางไกลที่ไม่สามารถเดินทางได้สะดวก เช่น ผู้รับบริการที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดที่ไม่มีผู้ให้บริการอยู่หรืออยู่ต่างประเทศ

๕.๑.๔ ทัศนคติและข้อเสนอแนะในภาพรวมของกระบวนกรต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

คณะผู้วิจัยได้ทำการสรุปทัศนคติและข้อเสนอแนะในภาพรวมของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ที่มีต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ดังต่อไปนี้

- กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจผู้ที่ผ่านการอบรมเบื้องต้นและมีทักษะพื้นฐานสามารถนำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไปให้บริการแก่บุคคลทั่วไปหรือผู้ป่วยทั่วไปได้ ทั้งนี้มีข้อควรระวังสำหรับการให้บริการกับผู้ป่วย ผู้ป่วยระยะท้าย ในกลุ่มที่คาดว่าอาจได้รับผลกระทบทางจิตใจบางประการจากกระบวนการเรียนรู้ สำหรับกลุ่มนี้จะต้องอาศัยประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติม

- กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเป็นเครื่องมือที่เอื้ออำนวยให้กระบวนการเรียนรู้เป็นไปได้อย่างราบรื่นในรูปแบบของมันเอง ยกตัวอย่างเช่น การสร้างความสัมพันธ์กับผู้รับบริการเบื้องต้นผ่านการเลือกไพ่ การใช้ไพ่เป็นตัวเลือกแทนการตั้งคำถาม เพราะฉะนั้นจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยลดความกังวลสำหรับกระบวนกรที่ยังไม่มีความมั่นใจได้

- กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนสามารถนำไปปรับใช้กับเครื่องมือการเรียนรู้หรือกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบอื่น ๆ ได้ ทั้งกระบวนการเรียนรู้ในแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม ทั้งนี้ กระบวนกรที่มีประสบการณ์สามารถนำไพ่ฤดูฝนไปประยุกต์กับกระบวนการรูปแบบอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของบริบท ซึ่งไพ่ฤดูฝนยังเป็นเครื่องมือที่เข้าไปช่วยเกื้อหนุนให้กระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ ดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- นอกจากกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนจะมีประโยชน์โดยตรงแก่ผู้รับบริการ กระบวนการเรียนรู้นี้ยังเป็นประโยชน์ต่อตัวกระบวนกรผู้ให้บริการในแง่ของการฝึกฝนพัฒนาตนเองผ่านการรับฟังเรื่องราว ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ซึ่งเอื้อให้กระบวนกรได้กลับมาสำรวจความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงในใจของตนเอง

๕.๒ ทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล

สำหรับผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มหลัก ได้แก่ ผู้ป่วยและผู้ดูแล โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ อภิปรายผล และสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการ

เรียนรู้ไพ่ฤดูฝนทั้งสองกลุ่มรวมกัน โดยได้กำหนดหัวข้อที่สำคัญ เพื่ออภิปรายผลการศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ต่อประโยชน์ที่ได้รับจากกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

จากการศึกษาพบว่า ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลได้รับประโยชน์จากกระบวนการเรียนรู้ในประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

การได้รับความรู้สึกที่ดีจากการมีคนรับฟัง ผู้รับบริการในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลได้รับความรู้สึกด้านบวกจากการได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ได้แก่ ความรู้สึกดี ผ่อนคลาย สบายใจ ซึ่งผู้รับบริการส่วนใหญ่กล่าวถึงการมีคนรับฟังโดยไม่ด่วนตัดสินหรือขัดจังหวะการสนทนาว่าเป็นโอกาสให้พวกเขาได้บอกเล่าเรื่องราวที่อยู่ภายในใจ พร้อมทั้งเป็นการปลดปล่อยความรู้สึกที่อัดอั้นหรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งพระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึงการรับฟังความในใจของผู้ป่วยไว้อย่างน่าสนใจว่า

> *“นอกเหนือจากความรักและความไว้วางใจแล้ว แพทย์ พยาบาล ตลอดจนญาติมิตร จำต้องมีความอดทนและพร้อมที่จะฟังความในใจของผู้ป่วย การที่ผู้ป่วยไม่ยอมรับความตายที่จะมาถึงอาจเป็นเพราะมีบางสิ่งบางอย่างที่ยังคั่งค้าง หรือเพราะความกังวลกับบางเรื่อง รวมทั้งความกลัวต่างๆ นานา สิ่งเหล่านี้ควรได้รับการเปิดเผยและระบายออกมา เพื่อจะได้บรรเทาและเยียวยา”*
>
> (วรรณา จารุสมบูรณ์, ๒๕๕๖, น.๑๑๕)

การยอมรับความจริง ในส่วนของการยอมรับความจริงมีลักษณะคล้ายกับความเข้าใจตนเอง แต่สำหรับประโยชน์ในการยอมรับความจริง คณะผู้วิจัยพบว่ามีผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ ๒ กลุ่มหลักที่ให้ความคิดเห็นในเรื่องนี้ ได้แก่ ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัว ซึ่งในสองกลุ่มนี้ ถือเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือสมาชิกในครอบครัว ต่างจากผู้ดูแลที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่อาจจะไม่ได้ให้ความคิดเห็นที่สำคัญในประเด็นนี้มากนัก “การยอมรับความจริง” จึงมีความสำคัญสำหรับผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้สองกลุ่มที่กล่าวมา การที่ผู้ป่วยยอมรับอาการเจ็บป่วยและยอมรับความรู้สึกของตนเองจากที่เคยมีท่าทีปฏิเสธหรือไม่ยอมรับมาก่อนนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยเยียวยาความรู้สึกเจ็บป่วยทางกายและทางใจ กล่าวคือ ผู้ป่วยไม่เกิดความรู้สึกขัดขืนหรือไม่สร้างความทุกข์ทรมานทางใจให้เพิ่มขึ้นจากเดิมที่ได้รับความทุกข์อันเป็นผลจากโรคภัยไข้เจ็บอยู่ก่อนแล้ว เช่นเดียวกันกับการยอมรับความจริงในฐานะของการเป็นผู้ดูแลถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้ดูแลได้พบคุณค่าและความหมายของสิ่งที่ตนเองได้กระทำอยู่ในฐานะของผู้ดูแล และการยอมรับยังเป็นประตูสู่โอกาสในการให้ผู้ดูแลได้เยียวยาจิตใจและความรู้สึกของตนเอง ซึ่ง อลิซาเบธ คืบเลอร์-รอสส์ (Elisabeth

Kubler-Ross, 1969) จิตแพทย์ผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งของโลกได้อธิบายไว้ว่าการยอมรับความเจ็บป่วยหรือการสูญเสียขึ้นอยู่กับการรับมือกับอารมณ์ของตนเอง รวมถึงกำลังใจจากผู้คนรอบข้าง

การเข้าใจตนเอง คณะผู้วิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยและผู้ดูแลให้ความเห็นตรงกันว่า กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนทำให้ได้กลับมารับรู้ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญที่ตรงตามวิธีการของกระบวนการไพ่ฤดูฝน กล่าวคือ ระหว่างการดำเนินกระบวนการเรียนรู้มีการให้เลือกไพ่ความรู้สึกและไพ่ความต้องการซึ่งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ได้รับรู้และเข้าใจตนเองในจุดนี้มากขึ้น นอกเหนือจากนั้น ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ส่วนหนึ่งยังได้เห็นตัวเองลึกซึ้งยิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การเห็นรูปแบบความคิดที่ตนเองใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอันนำมาซึ่งความทุกข์ การได้พบคำตอบของปัญหาที่สงสัยนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ เกิดความหมายใหม่ในการดำเนินชีวิตและมีมุมมองในการดำเนินชีวิตที่กว้างขึ้นกว่าเดิม

การเข้าใจผู้อื่น ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ส่วนหนึ่ง เมื่อได้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเองแล้ว ก็สามารถนำประสบการณ์ในการเรียนรู้ไปทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึกและความต้องการของคนอื่น เช่น การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเพื่อนร่วมงานมากขึ้น เกิดการตัดสินตนเองและผู้อื่นน้อยลง รวมถึงคาดหวังจากผู้อื่นน้อยลงและเกิดมุมมองใหม่ในการดำเนินชีวิตหลังจากได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้

การดำเนินชีวิตประจำวันและการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สำหรับผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ที่ได้เข้าร่วมกระบวนการไพ่ฤดูฝนมาเป็นระยะเวลาหนึ่งก่อนถึงวันสัมภาษณ์ พบว่าเมื่อได้ทบทวนถึงการดำเนินชีวิตในระยะเวลาที่ผ่านมาหลังจากเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ จึงได้เห็นว่าตนเองได้นำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ การปรับใช้กับตนเอง ในการกลับมาสังเกตความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ทำให้ตนเองมีความเครียด มีความคาดหวังน้อยลง มีความสบายใจ มีความสุขมากขึ้น และเกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิต ทำให้มีวิถีในการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีการปรับใช้ในการทำงานและการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน มีการปรับเปลี่ยนตนเองในการเข้าหาคนรอบข้างและมีการวางแผนชีวิต ตลอดจนวางแผนการทำงานด้วยการรู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง รวมทั้งยังพบว่ามีการปฏิบัติต่อคนรอบข้างเปลี่ยนไปจากความเข้าใจตนเองที่มีมากขึ้น ที่สำคัญยังมีการนำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไปใช้ต่อกับผู้อื่นอย่างเป็นรูปธรรม เช่น นำประสบการณ์ที่ได้ไปใช้กับผู้อื่น หรือการแนะนำให้ผู้อื่นมาเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนอีกด้วย

๕.๒.๒ ทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ที่มีต่อกระบวนกร

คณะผู้วิจัยพบว่าทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนสามารถแบ่งออกเป็น ๒ แนวทาง ได้แก่ ความรู้สึกในทางบวกต่อกระบวนกรและข้อควรพัฒนาสำหรับกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

สำหรับความรู้สึกในทางบวกพบว่าผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนส่วนใหญ่รู้สึกขอบคุณกระบวนกรที่ได้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนมาใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ตนเองและรับรู้ได้ถึงความรักความปรารถนาดีของกระบวนกร ตลอดจนสร้างให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างตัวผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้และกระบวนกร ในขณะเดียวกัน ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนจำนวนหนึ่งได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในขณะที่ตนเองยังไม่พร้อมจึงส่งผลต่อการแสดงความคิดเห็นเชิงตำหนิว่ากระบวนกรได้นำกระบวนการไพ่ฤดูฝนมาให้เล่นโดยไม่ได้สอบถามความสมัครใจล่วงหน้า รวมถึงไม่ได้สอบถามถึงความพร้อมในการเล่าเรื่อง หรือความสะดวกในเรื่องเวลาและสถานที่ ผู้รับบริการบางท่านกล่าวว่าการที่กระบวนกรมีความต้องการมาชวนเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้เพื่อเป็นประโยชน์ในการเก็บกรณีศึกษาของกระบวนกรเองจึงมีการใช้ลักษณะคำถามเชิงโน้มน้าวให้ผู้รับบริการพูดถึงความทุกข์มากจนเกินไป ด้วยเหตุนี้ ผู้รับบริการเหล่านี้จึงข้อแนะนำว่า กระบวนกรควรเลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมในการจัดกระบวนการ ตลอดจนการคำนึงถึงความสะดวกของผู้เข้าร่วมทั้งความสะดวกทางกายภาพและความสะดวกทางใจ อีกทั้งยังไม่ควรใช้คำถามโน้มน้าวให้พูดถึงความทุกข์มากจนเกินไป และเชื่อว่าประสบการณ์ของกระบวนกรถือเป็นสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญในการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

๕.๒.๓ ข้อจำกัดของกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในทัศนะของผู้ป่วยและผู้ดูแล

ในส่วนของข้อจำกัดในกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน ผู้ป่วยและผู้ดูแลบางท่านกล่าวถึงข้อจำกัดและข้อควรระวังในการนำไปใช้กับผู้ป่วยระยะท้าย เนื่องจากผู้ป่วยระยะท้ายมักจะเป็นผู้ป่วยที่ได้รับความทุกข์ทรมานทางกายค่อนข้างมาก ซึ่งความทุกข์ทางกายนี้ส่งผลต่อความยากลำบากในการสื่อสารเพื่อตอบคำถามของกระบวนกรและความพร้อมด้านสภาพจิตใจ อีกทั้งการจัดกระบวนการให้แก่ผู้ป่วยระยะท้ายยังต้องมีความระมัดระวังเกี่ยวกับการเลือกใช้คำถามเป็นพิเศษ โดยเฉพาะคำถามความต้องการที่อยู่ในไพ่ฝน ๓ เม็ด ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนออกแบบมาให้ใช้กับผู้ป่วยระยะท้ายอยู่แล้วนั้น บางความต้องการเป็นความต้องการที่ส่งผลต่อความรู้สึกของผู้ป่วยซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกแย่ลงได้ ดังนั้น การนำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนมาใช้กับผู้ป่วยระยะท้ายจึงควรมีความใส่ใจและคำนึงถึงความพร้อมทางสภาพร่างกายและสภาวะจิตใจมากเป็นพิเศษ

อย่างไรก็ตาม คณะผู้วิจัยพบว่าผู้รับบริการไม่ได้กล่าวถึงข้อจำกัดในการนำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไปใช้กับผู้ป่วยกลุ่มอื่น ๆ ผู้ดูแล หรือแม้กระทั่งบุคคลทั่วไป และมีความคิดเห็นในทำนองที่ว่ากระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่ง่ายต่อความเข้าใจอยู่แล้ว ตลอดจนการเปิดไพ่เมฆซึ่งเป็นตัวแทนความรู้สึก ไพ่ฝน ๒ เม็ดและไพ่ร่ม

ซึ่งเป็นตัวแทนความต้องการนั้นก็ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้เข้าร่วมกระบวนการในทางลบแต่อย่างใด จึงไม่ได้มีความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อควรระวังอะไรมากเป็นพิเศษ

ในขณะเดียวกัน ช่วงระหว่างที่คณะผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลก็ได้พบสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้ป่วยได้กล่าวไว้เกี่ยวกับข้อจำกัดในการนำไปใช้กับผู้ป่วยระยะท้าย กล่าวคือ การสัมภาษณ์ผู้ป่วยระยะท้ายทำได้ค่อนข้างยากและมีข้อจำกัดหลายประการซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นส่วนใหญ่จากกระบวนกรผู้มีประสบการณ์ กระบวนกรชุมชนและกระบวนกรที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ว่าการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนให้แก่ผู้ป่วยระยะท้ายมีข้อจำกัดทางด้านการสื่อสารและการเลือกใช้คำพูด ตลอดจนการดูแลความเจ็บป่วยทางกายที่มักจะส่งผลให้การจัดกระบวนการเรียนรู้เป็นไปได้อย่างไม่เต็มประสิทธิภาพและไม่เกิดประโยชน์มากนักต่อตัวผู้ป่วยเอง

๕.๒.๔ ข้อสังเกตของคณะผู้วิจัยที่มีต่อผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วย

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในผลการศึกษาว่า คณะผู้วิจัยได้พบข้อสังเกตที่สำคัญ ๒ ประการจากการสัมภาษณ์ผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยบางท่าน คือ

๑) ท่าทีปฏิเสธ เป็นท่าทีของการไม่ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ซึ่ง อลิซาเบธ คือบเลอร์-รอสส์ (Elisabeth Kubler-Ross, 1969) ได้อธิบายไว้ว่าท่าทีปฏิเสธหรือการไม่ยอมรับ (denial) ถือเป็นขั้นแรกใน ๕ ขั้นตอนของการตอบสนองต่อการสูญเสีย (Five Stage of grief model) ท่าทีปฏิเสธนี้อาจเกิดขึ้นจากการไม่ยอมรับอาการเจ็บป่วย ซึ่งส่งผลต่อการทำความเข้าใจปัญหาและการยอมรับความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนเอง คณะผู้วิจัยสังเกตว่าผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยบางท่านมีท่าทีปฏิเสธว่าตนเองไม่กลัวความเจ็บป่วย ไม่ได้รู้สึกเจ็บปวด ไม่ต้องการการเยียวยา มีท่าทีแสดงออกในลักษณะหลีกเลี่ยงความรู้สึกและความต้องการของตนเองและมีการแสดงความคิดเห็นที่เป็นไปในลักษณะของการไม่ค่อยได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้

๒. การให้เหตุผลด้านการปฏิบัติธรรม เป็นการหลีกเลี่ยงการพูดความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน แต่มักยกเหตุผลของการปฏิบัติธรรม มาอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งที่แสดงออกของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในฐานะผู้ป่วยบางท่าน จึงออกมาในลักษณะของการคิดหาเหตุผล และไม่เผชิญหน้ากับความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งทำให้กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมกระบวนการมากนัก

ข้อสังเกตทั้งสองข้อพบว่ามีความเชื่อมโยงกัน กล่าวคือ การมีท่าทีปฏิเสธและการให้เหตุผลด้านการปฏิบัติธรรมส่งผลให้ผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยบางท่านคิดว่าตนเองได้รับประโยชน์จากกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนค่อนข้างน้อย อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าวก็ยังมีความเห็นว่ากระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเป็นกระบวนการที่ดีและเป็นประโยชน์ เพียงแต่อาจจะไม่เหมาะสมกับตนเอง

อย่างไรก็ตาม คณะผู้วิจัยพบว่าท่าทีทั้งสองประการเกิดขึ้นเฉพาะในกลุ่มผู้รับบริการที่เป็นกลุ่มผู้ป่วยเท่านั้น และถือเป็นประเด็นที่มีความน่าสนใจว่าการที่ผู้ป่วยได้รับความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยจะมีส่วนให้

ผู้ป่วยเกิดการปฏิเสธจนทำให้กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเกิดประโยชน์ได้น้อยหรือไม่ หรือการอ้างเหตุผลด้านการปฏิบัติธรรม ตลอดจนความเชื่อทางศาสนาหรือจิตวิญญาณที่คนผู้นั้นยึดถืออย่างแน่วแน่มีผลต่อการมองข้ามความรู้สึกและความต้องการของตนเองหรือไม่ และการมองข้ามความรู้สึกและความต้องการของตนเองจะส่งผลอย่างไรทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรศึกษาต่อไปว่ากระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนจะเข้ามามีส่วนช่วยในการนำพาให้ผู้รับบริการกลุ่มนี้กลับมารับรู้ความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้อย่างไร

๕.๑.๕ ทัศนคติและข้อเสนอแนะในภาพรวมของผู้ป่วยและผู้ดูแลต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

จากการศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล คณะผู้วิจัยได้ทำการสรุปทัศนคติและข้อเสนอแนะในภาพรวมของผู้ป่วยและผู้ดูแล ดังต่อไปนี้

- กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนเป็นกระบวนการที่ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกที่ดี มีความสบายใจ เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น และส่งผลถึงการดำเนินชีวิตประจำวันและการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง นอกจากนี้ยังทำให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลเกิดการยอมรับความจริง และได้รับการเยียวยาจากสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ โดยกระบวนการไพ่ฤดูฝนมีทักษะการรับฟังอย่างลึกซึ้งเป็นพื้นฐานสำคัญในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ไพ่ฤดูฝนจึงเหมาะจะนำไปใช้ในการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยและผู้ดูแล ตลอดจนการเยียวยาจิตใจสำหรับบุคคลทั่วไป ที่สำคัญไพ่ฤดูฝนเป็นเครื่องมือที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้ไม่ยากนัก

- กระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนควรมีความระมัดระวังในการนำกระบวนการเรียนรู้ไปใช้กับผู้ป่วยและผู้ดูแล ในเรื่องของเวลา สถานที่ และความพร้อมของผู้รับบริการหรือผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะเมื่อผู้ป่วยเป็นผู้ป่วยระยะท้ายที่มีข้อจำกัดหลายประการ การนำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไปใช้จึงต้องมีความระมัดระวังในหลายด้านและต้องอาศัยประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างเหมาะสม

- กระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนควรมีการต่อยอดและพัฒนาเป็นกระบวนการสำหรับดูแลและเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีความต่อเนื่องในอนาคต เช่น การมีจิตอาสาเข้ามารับฟังผู้ป่วยและญาติในโรงพยาบาล ถือเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระและสนับสนุนการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ หรือการนำไพ่ฤดูฝนไปใช้ในการสื่อสารในครอบครัว

๕.๓ ประเด็นร่วมของกระบวนกร ผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

ในการศึกษาทัศนคติของกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและศึกษาทัศนคติของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล คณะผู้วิจัยพบประเด็นร่วมระหว่างสามกลุ่ม ซึ่งประเด็นร่วมบางประการได้กล่าวถึงแล้วข้างต้น เช่น ประโยชน์ที่ได้รับที่ทั้งกระบวนกรและผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ก็ได้รับประโยชน์ในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน แต่คณะผู้วิจัยได้สรุปในรายละเอียดที่มีความแตกต่างกันออกไป

สำหรับในส่วนนี้จะเป็นรายละเอียดปลีกย่อยสำหรับประเด็นร่วมเพิ่มเติมซึ่งประกอบไปด้วย ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวไพ่หรือรูปแบบของไพ่ฤดูฝน ไพ่รุ้ง และข้อเสนอแนะในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

๕.๓.๑ ความคิดเห็นต่อการพัฒนาตัวไพ่และรูปแบบของไพ่ฤดูฝน

ความคิดเห็นต่อการพัฒนาตัวไพ่และรูปแบบของไพ่ฤดูฝน พบว่ามีความเห็นในหลากหลายประเด็น โดยสรุปแบ่งออกเป็น

- สีสันและความสวยงาม ในส่วนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่าน ให้ความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าไพ่ฤดูฝนมีสีสันและความสวยงาม ทั้งในส่วนของภาพที่ใช้และลักษณะการเขียนคำที่ปรากฏในไพ่ฤดูฝน ซึ่งชวนให้เกิดความรู้สึกที่ดี และมีความเหมาะสมในการนำมาใช้ดูแลและเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

- คำ ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า มีจำนวนคำที่เพียงพอ ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป และให้ความเห็นสนับสนุนการมีไพ่ว่างที่จะสามารถเติมคำอย่างอื่นลงไปได้ ในส่วนนี้บางท่านเสนอว่า อยากให้มีไพ่ว่างเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีผู้เข้าร่วมวิจัยบางท่านเสนอแนะว่าอยากให้เพิ่มคำ “ความรู้สึก” บางคำลงในไพ่เมฆ ยกตัวอย่าง เช่น “หงุดหงิด” “อึดอัด” และ “ความต้องการ” บางคำ เช่น “ความสำเร็จ” เพื่อให้ตรงกับความรู้สึกและความต้องการของตนเองมากยิ่งขึ้น

- ภาพประกอบ ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนหนึ่ง เสนอแนะให้มีภาพประกอบในไพ่ความรู้สึกและความต้องการนอกจากรูปเมฆ ฝน หรือร่ม เนื่องจากจะสามารถช่วยสื่อความหมายได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทั้งการสื่อสารกับผู้รับบริการและการสะท้อนถึงอารมณ์ความรู้สึกที่ลึกซึ้งมากขึ้น

๕.๓.๒ การมีทัศนคติเชิงบวกต่อไพ่รุ้ง

ไพ่รุ้ง ซึ่งตามวิธีการของไพ่ฤดูฝน จะใช้เปิดเป็นไพ่ใบสุดท้าย โดยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้เลือกดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่พบว่า ทั้งกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล ต่างให้ความเห็นไปในทิศทางเดียวกันเกี่ยวกับไพ่รุ้ง ว่าถือเป็นไพ่ชุดสำคัญที่ทำให้ได้พบคำตอบของปัญหา เกิดการเรียนรู้หรือสามารถนำมาเป็นคุณค่าในการดำเนินชีวิตหรือเผชิญปัญหาในขณะนั้นได้ โดยทั้งกระบวนกรและผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนก็ได้มีการนำไพ่รุ้งไปปรับใช้ในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ยกตัวอย่างเช่น การเปิดไพ่รุ้งเป็นประจำทุกวันตลอดสัปดาห์เพื่อค้นพบคุณค่าในการใช้ชีวิตแต่ละวัน การตั้งหน้าจอโทรศัพท์เป็นไพ่รุ้งเพื่อเตือนสติ การนำคำในไพ่รุ้งไปเป็นคุณค่าเพื่อการตระหนักในตนเองขณะดำเนินชีวิต ตลอดจนกระบวนกรได้นำไพ่รุ้งไปใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เช่น กิจกรรม ๒๑ วันพารุ้งมาพบใจ ถือเป็นการนำเฉพาะไพ่รุ้ง ซึ่งเป็นหนึ่งในสำรับของไพ่ฤดูฝนไปปรับใช้ สามารถช่วยดูแลและเยียวยาจิตใจของผู้ที่กำลังประสบปัญหาหรือต้องการคำตอบบางอย่างของชีวิตได้อย่างมีความหมาย โดยสรุปทั้งกระบวนกรในฐานะ

ผู้นำกระบวนการเรียนรู้และผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ต่างก็ให้ความเห็นที่แสดงให้เห็นว่าไพ่รุ้งมีความสำคัญและมีความหมายพิเศษในกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

สำหรับข้อเสนอแนะในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน คณะผู้วิจัยพบว่าทั้งกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนและผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลต่างให้ข้อเสนอแนะที่หลากหลายดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น อย่างไรก็ดี คณะผู้วิจัยพบประเด็นร่วม ๒ ประเด็นที่น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับการต่อยอดพัฒนาการออกแบบกระบวนการเรียนรู้และการศึกษาวิจัยในอนาคต ดังนี้

๑. การใช้เครื่องมืออื่นมาผสมผสานในการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน กระบวนกรส่วนหนึ่งให้ความเห็นว่า การนำเครื่องมืออื่นมาผสมผสานในกระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้ไพ่ฤดูฝนมีประสิทธิภาพในการดูแลและเยียวยาจิตใจมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การใช้กระบวนการเรียนรู้ด้านศิลปะบำบัด การใช้ไพ่ รูปภาพหรือการ์ดอื่น ๆ เข้ามาเป็นส่วนเสริมในการสำรวจความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้รับบริการบางท่านว่าภาพหรือเครื่องมืออื่น ๆ จะมีส่วนช่วยในการสืบค้นความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ในทางกลับกัน การจัดกระบวนการเรียนรู้ในแนวทางอื่นที่เกี่ยวข้องกับการสังเกตความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง อาจนำไพ่ฤดูฝนทั้งสำรับหรือบางส่วนไปใช้เป็นส่วนเสริมในการดำเนินกระบวนการเรียนรู้ เพื่อเป็นการช่วยเติมเต็มให้กระบวนการเหล่านั้นมีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมมากยิ่งขึ้น

๒. การศึกษาการจัดกระบวนการไพ่ฤดูฝนแบบกลุ่ม ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนแบบกลุ่ม กระบวนกรบางท่านได้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนไปใช้ในรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งพบว่ามีความแตกต่างกันกับรูปแบบการบริการแบบตัวต่อตัว อย่างไรก็ตาม คณะผู้วิจัยพบจุดเด่นและจุดด้อยต่างกัน กล่าวคือการบริการแบบตัวต่อตัวมักได้รายละเอียดของเรื่องราวผ่านตัวบุคคลคนเดียวอย่างลึกซึ้งมากกว่า ในทางกลับกัน การบริการแบบกลุ่มก็ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนมุมมองความคิด ความรู้สึกและความต้องการที่หลากหลายระหว่างผู้รับบริการด้วยกัน อีกทั้งยังทำให้ย่นระยะเวลาของการดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ รวมถึงการช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนร่วมงานและครอบครัว ในขณะเดียวกันผู้ที่เคยได้รับบริการแบบกลุ่มสามารถเข้าใจหลักการพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ กลับมาสังเกตตัวเองและพูดสะท้อนเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในตนเองจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ได้ไม่แตกต่างจากผู้ที่ได้รับบริการแบบตัวต่อตัว เพราะฉะนั้นการศึกษาการจัดกระบวนการไพ่ฤดูฝนแบบกลุ่มจึงถือเป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การนำมาพัฒนาและศึกษาต่อไป

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์และคณะ. (๒๕๕๐). *วัฒนธรรม ความตาย กับวาระสุดท้ายของชีวิต: คู่มือเรียนรู้มิติสังคมของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย*. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ.

โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี. (ม.ป.ป.). *ไฟฤดูฝน ไฟดูแลใจสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแล* [สมุดคู่มือ] . กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

ชาย โพธิสิตา. (๒๕๕๐). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ.* (พิมพ์ครั้งที่ ๖).กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งฯ.

ดารณี พานทอง. (๒๕๔๒). *ทฤษฎีการจูงใจ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ราชบัณฑิตยสถาน. (๒๕๓๘). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕*. (พิมพ์ครั้งที่ ๕).กรุงเทพฯ. อักษรเจริญทัศน์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (๒๕๕๔). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔*. กรุงเทพฯ. นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น.

วรรณา จารุสมบูรณ์. (เรียบเรียง). (๒๕๕๖). *คู่มือฝึกอบรมจิตอาสาและพยาบาลชุมชนในการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (๒๕๔๕). *จิตวิทยาสังคม*.กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.

เอกภพ สิทธิวรรณธนะ. (๒๕๖๒). ชุมชนกรุณา: ที่มาและแนวคิด. ใน เอกภพ สิทธิวรรณธนะ, ปองกมล สุรัตน์, ฐนิดา อภิชนะกุลชัย, และอัจฉรา ตะนะสุข (บรรณาธิการ). *ชุมชนกรุณา มิติใหม่ของสังคมไทย.* (น. 10-14). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

ภาษาอังกฤษ

Gibson, J. (2000). *Organizations, Behavior, Structure, Processes*. (9th ed.). New York: Mc Graw - Hill.

Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. New York: Macmillan.

Kunisue, Y. (2011). *Deep Listening: The Lived Experience of Hospice Volunteer Listeners*. Unpublished doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology, California.

LeFevre, C. (1992). *Communication needs of the terminally ill elderly and the role of the hospice volunteer*. Unpublished doctoral dissertation, University of Oregon, Eugene.

LoBiondo-Wood, G., & Haber, J. (2002). *Nursing research: Methods and critical appraisal for evidence-based practice*. (5th ed.) St. Louis: Mosby Elsevier.

Ridley, D. S., Schutz, P. A., Glanz, R. S., & Weinstein, C. E. (1992). Self-regulated learning: The interactive influence of metacognitive awareness and goal-setting. *Journal of Experimental Education, 60* (4), 293–306.

Schermerhorn, J. R. (2000). *Management*. (7th ed). New York: John Wiley & Sons.

Schiffman, L.G., & Kanuk, L. L. (2007). *Consumer Behavior*. (9th ed). New Jersey: Prentice – Hall.

Silvia, P.J., & O'Brien, M. E. (2004). Self-Awareness and Constructive Functioning: Revisiting ? the Human Dilemma?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23* (4), 475-489.

Sutton, A., Williams, H. M., & Allinson, C. W. (2015). A longitudinal, mixed method evaluation of self-awareness training in the workplace", European Journal of Training and Development. *European Journal of Training and Development*, *39* (7), 610 –627.

Thurstone, L. L., & Chave, E. J. (1966). *The measurement of attitude*. Chicago: Chicago University.

ภาคผนวก

แนวทางการสัมภาษณ์

แนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับกระบวนกรในฐานะผู้นำกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

- ความรู้สึกที่ได้รับจากการจัดกระบวนการเรียนรู้
- แนวคิดและวิธีการในการออกแบบขั้นตอนและรายละเอียดของกระบวนการเรียนรู้
- การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมจากการสังเกตและการประเมินในมุมมองของกระบวนกร
- ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการดำเนินกระบวนการเรียนรู้
- แนวทางการปรับปรุงสำหรับการดำเนินกระบวนการเรียนรู้
- ข้อคิดเห็นที่มีต่อเครื่องมือเกมไพ่ฤดูฝน

แนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝนในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแล ที่เคยผ่านการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

- ความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน
- ความรู้ที่นำกลับมาประยุกต์ใช้ในการดูแลจิตใจของตนเองและคนรอบข้าง รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน
- ข้อคิดเห็นที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ไพ่ฤดูฝน

ไพ่ฤดูฝน

ไพ่ดูแลใจ
สำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแล

Rainy Card

Empathy card
for patients and caregivers



ไพ่ชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
ชุดเครื่องมือ Care Club
ออกแบบมาเพื่อเป็นพื้นที่การรับฟังและ
ดูแลใจสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแล

ไพ่ฤดูฝน ใช้ประกอบกิจกรรมรับฟัง
ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้รับบริการ

แนวทางการใช้

1. ผู้นำกิจกรรมจัดหาสถานที่ที่บรรยากาศสงบ
   เป็นส่วนตัวและปลอดภัยเพียงพอ

2. ระยะเวลาในการเล่นยืดหยุ่นได้ตาม
   ความเหมาะสม การรับฟังใช้เวลา
   รอบละ 30 นาที - 60 นาที

ใครเป็นผู้รับบริการได้บ้าง

1. ผู้ป่วยที่มีความทุกข์
2. ผู้ป่วยระยะท้าย
3. ผู้ดูแลผู้ป่วย
4. บุคลากรสุขภาพ

คุณสมบัติผู้นำกิจกรรม

- มีทักษะการรับฟัง
- มีความยืดหยุ่นในการปรับกระบวนการ
- มีความเข้าใจในสิทธิผู้ป่วย

ชนิดของไพ่

ไพ่เมฆ: 
แทนความรู้สึก
มี 35 ใบ

ไพ่ฝน 2 เม็ด: 
แทนความต้องการ
ที่เหมาะกับผู้ป่วยทั่วไป
มี 34 ใบ

ไพ่ร่ม: 
แทนความต้องการ
ที่เหมาะกับผู้ดูแล
หรือบุคลากรสุขภาพ
มี 27 ใบ

ไพ่ฝน 3 เม็ด: 
แทนความต้องการ
ที่เหมาะกับผู้ป่วยระยะท้าย
มี 28 ใบ

ไพ่รุ้ง: 
เป็นไพ่ที่ให้พรหรือพลังใจในการใช้ชีวิต มี 43 ใบ

วิธีการใช้

ก่อนใช้: อธิบายว่า ไพ่ฤดูฝนเป็นเครื่องมือประกอบการรับฟังความรู้สึกและความต้องการของผู้ป่วยหรือผู้ดูแล ผู้นำกิจกรรมจะไม่นำเรื่องราวจากการสนทนาไปพูดคุยที่อื่น

เลือกลำดับการใช้ไพ่ร่วมกันกับผู้รับบริการ
ตามกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

ผู้ป่วยทั่วไป: 

ผู้ป่วยระยะสุดท้าย: 

ผู้ดูแล: 

ผู้นำกิจกรรม ตั้งจิตว่า *“การใช้ไพ่ฤดูฝนครั้งนี้เป็นไปเพื่อประโยชน์ของผู้รับบริการ ข้าพเจ้าจะเคารพและรับฟังอย่างใส่ใจ ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าผู้รับบริการมีศักยภาพที่จะดูแลจัดการชีวิตได้ด้วยตนเอง”*

ขั้นตอนการใช้ไพ่

1. แนะนำไพ่ฤดูฝน วัตถุประสงค์ของการใช้ไพ่ สร้างข้อตกลงเรื่องการใช้เวลาและพื้นที่ปลอดภัย

2. ประเมินว่าผู้รับบริการควรใช้ไพ่ชนิดใด (ไพ่ฝน 2 เม็ด ไพ่ฝน 3 เม็ด หรือ ไพ่ร่ม)

3. ชวนผู้รับบริการนึกถึงเหตุการณ์ที่ต้องการนำมาพูดคุย เช่น สถานการณ์ยากลำบากที่เผชิญอยู่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลหรือการดูแลผู้ป่วย

4. ผู้รับบริการเลือกไพ่เมฆให้ตรงกับความรู้สึกตามเหตุการณ์ที่นึกถึง แล้วคัดให้เหลือ 3 ใบ เรียงตามลำดับ

5. ให้ผู้รับบริการเล่าความรู้สึกในเหตุการณ์ดังกล่าวจากไพ่เมฆที่เลือก

6. ให้ผู้รับบริการเลือกไพ่ความต้องการ
ที่สอดคล้องกับเหตุการณ์ ไม่เกิน 3-5 ใบ

7. ให้ผู้รับบริการพิจารณาว่าความต้องการที่เลือกไว้
เชื่อมโยงกับความรู้สึกใด แล้วให้นำ
ไพ่ความต้องการแต่ละใบ ไปวางต่อจาก
ไพ่ความรู้สึกนั้นๆ

8. ชวนผู้รับบริการคุยเรื่องความสัมพันธ์
ระหว่างความรู้สึกและความต้องการที่อยู่ตรงหน้า
ให้เวลารับฟังผู้รับบริการอย่างเต็มที่

9. ให้ผู้รับบริการสุ่มเลือกไพ่รุ้ง 1 ใบ
เพื่อเป็นพรหรือของขวัญของชีวิตต่อไป

10. ชวนคุยสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

* หมายเหตุ: กรณีที่ผู้นำกิจกรรมหรือผู้รับบริการไม่พร้อม
ทำกิจกรรมต่อ อาจพิจารณาให้พักอยู่กับลมหายใจ
หรือหยุดกิจกรรมได้

เกี่ยวกับ Peaceful Death

คือกลุ่มเพื่อนกิจกรรมที่สนับสนุน “การอยู่ดีและตายดี” ของคนในสังคมไทย เราผลิตเครื่องมือเรียนรู้ เนื้อหา จัดกิจกรรมเรียนรู้ชีวิตและความตายที่เข้าถึงง่าย สำหรับผู้สนใจ เราหวังเป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยสร้าง สภาพแวดล้อมทางสังคมให้เอื้อต่อการจากไปอย่างสงบ

ติดตาม Peaceful Death ได้ที่ www.peacefuldeath.co

รู้จัก Care Club

Care Club คือชุดเครื่องมือสำหรับจัดกิจกรรมกลุ่ม สำหรับผู้ดูแล เราหวังว่าเครื่องมือนี้จะช่วยให้ บุคลากรสุขภาพและนักกิจกรรมที่สนใจ วิถีสู่การตายอย่างสงบมาช่วยกันเป็นส่วนหนึ่ง ในการให้กำลังใจสนับสนุนผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง และระยะสุดท้าย สร้างชุมชนที่พร้อมจะเติมเต็ม กำลังใจซึ่งกันและกันอย่างมีพลัง

เกี่ยวกับชุมชนกรุณา

เพราะการเผชิญความสูญเสียเป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญของชีวิต หน้าที่การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและการตายดี จึงไม่อาจจำกัดเพียงครอบครัวหรือบุคลากรสุขภาพเท่านั้น หากเป็นความรับผิดชอบของทุกคนซึ่งมีส่วนช่วยเหลือได้ตามความสามารถและบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ ขอเพียงมีความกรุณาเห็นอกเห็นใจผู้ที่กำลังเผชิญความสูญเสีย แม้การช่วยเหลือเพียงเล็กน้อยอาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก

ชุมชนกรุณา คือแนวทางการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ให้สามารถดูแลผู้เผชิญความสูญเสีย ทั้งผู้ป่วย ครอบครัว และผู้ดูแล โดยเน้นการป้องกันเบื้องต้น การคำนึงถึงระบบนิเวศน์ในชุมชนและการสนับสนุนการมีส่วนร่วม โดยมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน

ติดตาม ชุมชนกรุณา ได้ที่
www.peacefuldeath.co/compassionatecommunities

ไพ่ฤดูฝน
Rainy Card

ออกแบบและผลิตโดย
กลุ่ม Peaceful Death
โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี

สนับสนุนโดย สสส.
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 200 ชุด

สั่งซื้อไพ่ฤดูฝนได้ที่

Line: @peacefuldeath
Facebook: Peaceful Death
Website: www.peacefuldeath.co

peaceful death
CARE CLUB
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



peaceful death

CARE CLUB

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



peaceful death

CARE CLUB

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ