

ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ : การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EXPERIENCE OF MINDFUL COUNSELING PSYCHOLOGISTS: A GROUNDED THEORY



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

Common Course

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2019

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ :
	การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล
โดย	นายสหรัฐ เจตมโนรมย์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

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

สหรัฐ เจตมโนรมย์ : ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ : การวิจัยแบบสร้าง
ทฤษฎีจากข้อมูล. (THE EXPERIENCE OF MINDFUL COUNSELING PSYCHOLOGISTS: A
GROUNDED THEORY) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์การทำงานและฝึกสติ
มานานกว่า 5 ปี โดยใช้ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์
ทั้งเชิงวิชาชีพและการฝึกสติไม่ต่ำกว่า 5 ปี และมีฐานทฤษฎีเชิงจิตวิทยาที่หลากหลาย จำนวน 9 ราย เป็นชาวไทย 5 คน และชาว
อเมริกัน 1 คน ที่ทำงานในประเทศไทย ชาวไทยที่ทำงานในประเทศเนเธอร์แลนด์ 1 คน และชาวอเมริกันที่ทำงานอยู่ในประเทศ
สหรัฐอเมริกา 2 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

ผลการวิจัย พบว่า ทฤษฎีฐานรากให้ภาพ 5 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ (1) ที่มาของการฝึกสติ คือ สาเหตุของความสนใจที่
จะฝึกสติ (2) วิธีการฝึกสติ เป็นวิธีการฝึกสติที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในการฝึกสติ คือ การฝึกในรูปแบบ การฝึกในชีวิตประจำวัน
และ การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัว
นักจิตวิทยาการปรึกษาหลังจากฝึกสติไปแล้วอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ เกิดความตระหนักรู้ ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติ
ในชีวิตส่วนตัว เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงเวลาว่าง การฝึกสติทำให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาว่าง การฝึกสติ
และ ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ (4) วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดประสบการณ์การฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ และ (5) ผลที่เกิดขึ้น จากการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือใน
กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ทฤษฎีอธิบายความสัมพันธ์ของทั้ง 5 ประเด็นเข้าด้วยกัน โดยเริ่มจากที่มาของการฝึกสติพาให้นักจิตวิทยาการปรึกษา
ไปฝึกสติและเกิดประสบการณ์การฝึกสติขึ้น แล้วนำการฝึกสติไปใช้เป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับตนเอง
และผู้รับบริการ จนถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการนำไปใช้ โดยมีประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติเป็นแกนของประเด็น
สำคัญทั้งหมด

ทฤษฎีฐานรากที่สร้างขึ้นเป็นองค์ความรู้เพื่อพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาด้วยการฝึกสติและในการเรียนการสอน
จิตวิทยาการปรึกษา โดยเน้นให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในตนเองผ่านการฝึกสติพัฒนาทักษะ และนำเทคนิคที่ได้จากประสบการณ์การ
ฝึกสตินั้นไปทำงานกับผู้รับบริการต่อไป

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2562

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5877904238 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: MINDFULNESS, COUNSELING, GROUNDED THEORY, QUALITATIVE

Saharut Jetmanorom : THE EXPERIENCE OF MINDFUL COUNSELING PSYCHOLOGISTS: A GROUNDED THEORY. Advisor: Asst. Prof. NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D.

The objective of this qualitative research was to examine the experience of nine counseling psychologists who had been practicing mindfulness for at least five years and use diverse clinical theoretical approaches: 5 Thai and 1 American psychologists working in Thailand, 1 Thai psychologist working in Netherlands and 2 American psychologists working in America. Data were collected with the semi-structured interview and analyzed using grounded theory techniques.

Results revealed five main categories: 1) the background of mindfulness practice and the interest of each informant in practicing mindfulness, 2) the mindfulness practice method as the primary approach used by the informants to develop their self-awareness, 3) benefits of self-awareness developed after regular mindfulness practice in personal lives and applications in counseling sessions to cultivate awareness in clients and practitioners, 4) the mindfulness practice as the instrument in the psychological counseling process so that enables clients to experience mindfulness practice and develop awareness, 5) the effects of using the mindfulness practice as an instrument in the psychological counseling process on the relationship between the counseling psychologist and the client.

The five main themes can be concluded into a unifying ongoing process, starting when the mindfulness practice attracted psychological counselors to practice mindfulness, followed by experiences from mindfulness practice, its application as a tool in the psychological counseling process, and resulting benefits. The very core of all the important aspects was the mindfulness practice experience of the counseling psychologists themselves.

The constructed grounded theory can be used as the knowledge body to further train counseling psychologists with mindfulness practice and to teach Counseling Psychology by focusing on developing self-understanding of students through mindfulness practice to facilitate their progress in skills and techniques and ability to use this practice during their future work with clients.

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2019

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

เบื้องหน้าและเบื้องหลังของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เปี่ยมด้วยการสนับสนุนจากความรัก มิตรภาพ และมีมือที่มองไม่เห็นเป็นจำนวนมากที่ช่วยผลักดันปั้นแต่งมนุษย์คนหนึ่งให้สมบูรณ์พร้อมไปกับคำว่า ‘ปริญญาเอก’

ขอกราบขอบพระคุณ หลวงปู่ ดิษ นัท ฮันท์ ครูบารบหนทางแห่งความตระหนักรู้ กราบขอบพระคุณ สังฆะหมู่บ้านพลัม กัลยาณมิตรบรณหนทางแห่งความเบิกบาน กราบขอบพระคุณครอบครัว เจตมโนรมย์ ครอบครัว เลี้ยวเจริญ ครอบครัว Losing ที่บ่มเพาะรากฐานแห่งชีวิตอย่างเปิดกว้างและเข้าใจในลูกชายคนนี้

กราบขอบพระคุณ รศ. ดร.โสรัช โพรธแก้ว ครูผู้ช่วยให้เห็นเป็นให้ดูแก่ศิษย์บนหนทางนักจิตวิทยาการปรึกษา และแห่งการเป็นมนุษย์ กราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ ที่ดูแล ชี้แนวทางอย่างเข้าใจในธรรมชาติของผมให้ได้ทำงานออกมามีความวิชาการที่น่าอ่านตามความตั้งใจ ไม่เคยเสียกำลังใจเลยที่ได้ฟังคำแนะนำ ทักท้วง และข้อคิดเห็นต่าง ๆ ที่ตั้งระคนเสียงหัวเราะตลอดหลายปีที่ผ่านมา ขอกราบขอบพระคุณครูในรั้วโรงเรียนอนุบาลเชียงราย โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เป็นสิ่งแวดล้อมหล่อหลอมทั้งวิชาการและวิชาชีวิต กราบขอบพระคุณ รศ. ดร.อริญญา ดุ้ยคำภีร์ ผศ. ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ อ. ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี รศ. ดร.นิรนาท แสนสา ที่สละเวลาช่วงกลางงานวิจัยนี้ให้สมบูรณ์และเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น และกราบขอบพระคุณ รศ. ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา ที่ช่วยแนะนำและให้โอกาสขัดเกลาตนเองด้านวิจัยเชิงคุณภาพเสมอมา

ผมขอขอบคุณความโชคดีของชีวิตที่ได้มาพบกับเพื่อน พี่ น้อง ที่ได้มาพบกันบนถนนแห่งชีวิตสายนี้ เพื่อนชาวแม่จัน เพื่อนจิตวิทยา มช.40 พี่น้องจิตวิทยาจุฬาฯ ผศ. ดร.ธีรบรรณ คุณอังคณา คุณกชวร คุณพิมพ์นิดา คุณวรวิญญู คุณฐิติกาญจน์ คุณพรพรรณษ คุณพลทรัพย์ คุณปาริชาติ คุณจิรรัตน์ คุณวรกัญญ์ คุณปานชนก คุณอดิชาติ พี่น้อง ป.เอก ป.โท ชั้น 5 และ จาม 9 ที่ช่วยเหลือเบื้องหลังจนคนเบื้องหน้าสามารถทำงานได้อย่างที่ตั้งใจไว้ ขอขอบคุณสังฆะหมู่บ้านพลัม Dr.Ben Dr.Larry Dr.Peggy คุณสุวารี๋ คุณพิชิตชัย คุณสุภาพร คุณสมจินตนา คุณเขาวลิต ขอขอบคุณพี่น้องกองหนุน ครอบครัวธีระพงษ์ คุณฉัตรมงคล คุณเศกกุล คุณศิริมล คุณสิริ คุณเกศรินทร์ คุณธัญญารัตน์ คุณทิพวัลย์ คุณภัทรา คุณณัฐสิรินทร์ แรงบันดาลใจจาก Dr.Laura Dr.Harry Mr.Tyler Mr.Josh คุณชีวิน คุณธนชัย คุณอุตม Mr.Takahiro ที่สร้างพลังใจให้มีกำลังในยามอ่อนโรย

ขอบคุณคุณวรวิศ ฤงเงิน พลอย ดิน น้ำ ลม ไฟ ทอง บุญหลง เกี ที่เติมความชื่นใจและความหมายแก่ชีวิต

ขอบคุณคุณชุน โกคู ที่สอนให้เห็นความหมายในการไม่ย่อท้อต่อการก้าวข้ามผ่านขีดจำกัดของตัวเอง

ขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่สละเวลาเพื่องานวิจัยนี้

ขออ้อมนำสติปัญญาที่เกิดจากการทำงานครั้งนี้ บูชาแด่องค์ศาสดาและครูของโลกทุกคน

สทรรฐ์ เจตมโนรมย์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. การฝึกสติ (mindfulness).....	9
2. การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (grounded theory methodology).....	24
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
2. ผู้ให้ข้อมูล.....	52
3. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54

4. การวิเคราะห์ข้อมูล	56
5. ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย	58
6. แผนการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย	60
7. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล.....	62
บทที่ 4 ผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 1	63
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล.....	63
ส่วนที่ 2 ผลการวิจัยของการสัมภาษณ์รอบที่ 1.....	72
บทที่ 5 ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 2.....	200
ตอนที่ 1 การตรวจสอบยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1.....	201
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	216
ตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล.....	287
ตอนที่ 4 การอภิปรายผล	295
ตอนที่ 5 สรุปผลการสัมภาษณ์รอบที่ 2.....	299
บทที่ 6 ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 3.....	300
ตอนที่ 1 การตรวจสอบยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	301
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	309
ตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล.....	372
ตอนที่ 4 การอภิปรายผล	377
ตอนที่ 5 สรุปผลการสัมภาษณ์รอบที่ 3.....	384
บทที่ 7 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	385
สรุปผลการวิจัย.....	385
อภิปรายผล.....	400
ข้อเสนอแนะ	418
บรรณานุกรม.....	421

ภาคผนวก.....	436
ภาคผนวก ก.....	437
ภาคผนวก ข.....	439
ภาคผนวก ค.....	445
ภาคผนวก ง.....	448
ภาคผนวก จ.....	451
ภาคผนวก ฉ.....	455
ภาคผนวก ช.....	461
ประวัติผู้เขียน.....	468



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แนวทางและแนวคำถามในการสัมภาษณ์	48
ตารางที่ 2 รายละเอียดระยะเวลาการสัมภาษณ์	59
ตารางที่ 3 สรุปข้อมูลพื้นฐานโดยย่อของผู้ให้ข้อมูล.....	64



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1	กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (ชาย โปธิสิตา, 2548).....	29
ภาพที่ 2	ประเด็นหลักที่พบจากข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 1.....	73
ภาพที่ 3	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1: ประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ลักษณะต่าง ๆ.....	74
ภาพที่ 4	กรอบประเด็น ที่มาของการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1.....	75
ภาพที่ 5	กรอบประเด็น วิธีการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1.....	86
ภาพที่ 6	กรอบประเด็น กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1.....	94
ภาพที่ 7	กรอบประเด็น ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1.....	152
ภาพที่ 8	รายละเอียดของการเปลี่ยนแปลงผลการวิเคราะห์จากรอบที่ 1 เป็นรอบที่ 2.....	202
ภาพที่ 9	การพัฒนาประเด็นหลัก วิธีการฝึกสติ ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	204
ภาพที่ 10	การพัฒนาประเด็นย่อย เกิดความตระหนักรู้ ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	205
ภาพที่ 11	การพัฒนาประเด็นย่อย ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	206
ภาพที่ 12	การพัฒนาประเด็นย่อย เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	207
ภาพที่ 13	การพัฒนาประเด็นย่อย วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงการปรึกษา ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	208
ภาพที่ 14	การพัฒนาประเด็นย่อย ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	209
ภาพที่ 15	การพัฒนาประเด็นย่อย วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	211

ภาพที่ 16 การพัฒนาประเด็นย่อย วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	212
ภาพที่ 17 การพัฒนาลักษณะ ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	213
ภาพที่ 18 การพัฒนาลักษณะ ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	214
ภาพที่ 19 การพัฒนาลักษณะ นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	215
ภาพที่ 20 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2: ประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ลักษณะต่าง ๆ	217
ภาพที่ 21 กรอบประเด็น ที่มาของการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	218
ภาพที่ 22 กรอบประเด็น วิธีการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2	219
ภาพที่ 23 กรอบประเด็น ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	224
ภาพที่ 24 กรอบประเด็น วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	245
ภาพที่ 25 ประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ลักษณะ มิติ และปฏิสัมพันธ์ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	281
ภาพที่ 26 รายละเอียดของการเปลี่ยนแปลงผลการวิเคราะห์จากรอบที่ 1 รอบที่ 2 และ รอบที่ 3	303
ภาพที่ 27 การพัฒนาประเด็นย่อย เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในชั่วโมงการปรึกษา ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3.....	305
ภาพที่ 28 การพัฒนาประเด็นหลัก ผลที่เกิดขึ้น ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3	307
ภาพที่ 29 กรอบประเด็น ผลที่เกิดขึ้น จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3.....	308
ภาพที่ 30 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3: ประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ลักษณะต่าง ๆ	310
ภาพที่ 31 ประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ลักษณะ มิติ และปฏิสัมพันธ์ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3.....	311

ภาพที่ 32	กรอบประเด็น ที่มาของการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3.....	312
ภาพที่ 33	กรอบประเด็น วิธีการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3	313
ภาพที่ 34	กรอบประเด็น ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการศึกษา จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3.....	316
ภาพที่ 35	กรอบประเด็น วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3.....	334
ภาพที่ 36	ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นของผลการวิเคราะห์รอบที่ 3.....	363
ภาพที่ 37	ทฤษฎีฐานรากการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา ...	399



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กว่า 30 ปีที่โลกตะวันตกได้สนใจวิถีการฝึกสติ (mindfulness) ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น แล้วนำมาประยุกต์ในกระบวนการบำบัดต่าง ๆ ทั้งในสหรัฐอเมริกาและยุโรป (Grepmaier et al., 2007) โดยคำว่า Mindfulness เป็นคำภาษาอังกฤษที่ใช้ในวงการจิตวิทยา หมายถึง ภาวะของการรู้ตัว การฝึกปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการรู้ตัว เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงข้อมูลอย่างรู้เท่าทัน มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลีคือ “สติ” (Bodhi, 2000) ซึ่งสามารถให้ความหมายได้ว่า “การรู้ตัวในแต่ละขณะ” (Germer, 2005, p. 6)

Kabat-Zinn (2003) ได้นิยามความหมายของการฝึกสติไว้ว่า “เป็นการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เรากำลังสนใจอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยไม่มีการตัดสินใด มีเพียงแต่การรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทีละขณะเท่านั้น” โดยสตินั้นเป็นความสามารถสากลที่มนุษย์ทุกคนสามารถฝึกฝนได้ โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ความเชื่อ นับถือ และเมื่อฝึกฝนแล้วก็จะช่วยให้มีสุขภาวะที่ดีมากขึ้น (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008) ซึ่ง Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, และ Toney (2006) อธิบายว่า สติเกิดขึ้นจาก 5 องค์ประกอบ คือ (1) การสังเกตการณ์รับรู้ ความคิด และความรู้สึก (2) อธิบายสิ่งต่าง ๆ ด้วยภาษา (3) แสดงออกด้วยการตระหนักรู้มีสติ (4) มีประสบการณ์ไม่ตัดสินสิ่งต่าง ๆ ว่าถูก-ผิด ดี-เลว จากภายใน และ (5) การไม่ตอบสนองต่อประสบการณ์ภายใน

สอดคล้องกับที่นักวิจัยอื่น ๆ ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการฝึกสติว่า เป็นการนำใจไปอยู่กับประสบการณ์ภายในและภายนอกที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน มากกว่าการคิดไปถึงอดีตหรืออนาคต (Bishop et al., 2004; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006; Teasdale, Segal, Williams, & Mark, 1995) ซึ่งการฝึกสติไม่ใช่การเก็บกดทางความคิด แต่เป็นการรับรู้ถึงความคิดผ่านการสังเกต ผู้ฝึกสติไม่จำเป็นต้องพยายามสร้างความผ่อนคลายให้เกิดขึ้น หรือพยายามปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง หากความคิดล่องลอยไปก็เพียงแต่รับรู้และนำความใส่ใจกลับมาด้วยลมหายใจที่ไร้ซึ่งการตัดสิน ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ ภาวะของการยอมรับจะเกิดขึ้นภายในใจทีละน้อย ซึ่งการยอมรับนั้นคือการเปิดประสบการณ์เข้าสู่ความจริงของปัจจุบันขณะ (Teasdale et al., 1995)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การฝึกสติส่งผลดีหลายด้านในทางจิตบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ ด้านอารมณ์ความรู้สึก ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านความสัมพันธ์กับตนเอง (Davis & Hayes, 2011) ซึ่งมีผลการวิจัยที่ทำให้เห็นข้อบ่งชี้ว่าการฝึกสติช่วยพัฒนาสมองส่วนความสามารถด้านอารมณ์ (anterior cingulate cortex) ให้มีความยืดหยุ่น (plasticity) มากยิ่งขึ้น ซึ่งการมีความยืดหยุ่นของสมองนี้คือการมีเนื้อสมองที่หนาขึ้นในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และรับสัมผัส ทำให้การรู้การคิดดีขึ้น ลดการคิดฟุ้งซ่าน เพิ่มความสามารถในการจดจำ และมีแบบแผนการตัดสินใจทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Corcoran, Farb, Anderson, & Segal, 2010; Davidson et al., 2003; D. J. Siegel, 2009) สอดคล้องกับการศึกษาของ Lykins และ Baer (2009) ได้ทำการศึกษาการทำงานของจิตใจในผู้ที่ฝึกสติในระยะยาวเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้มีการฝึกสติพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งด้านสุขภาวะ การรู้การคิด และอารมณ์ โดยผู้ที่ฝึกสติเป็นประจำส่วนใหญ่จะนั่งสมาธิครั้งละ 21-40 นาที สัปดาห์ละ 3-6 ครั้ง และขยายการฝึกสติด้วยการนั่งสมาธิของตนไปสู่การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความคิดฟุ้งซ่านลดลง มีความกลัวต่อความรู้สึกต่าง ๆ ลดลง และเพิ่มพฤติกรรมที่สามารถควบคุมตนเองได้ดีมากขึ้น และการศึกษาของ Chambers, Lo, และ Allen (2008) พบว่าการฝึกสติช่วยลดการคิดฟุ้งซ่านในผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านอารมณ์อย่างเรื้อรังลงได้อย่างมีนัยสำคัญ

ในขณะที่ Hofmann, Sawyer, Witt, และ Oh (2010) ทำการวิเคราะห์เชิงอภิมานเพื่อศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสติงานวิจัยกว่า 39 ชิ้น สามารถสรุปได้ว่า การฝึกสตินำไปสู่ระบบการคิดและตัดสินใจที่ดีขึ้นกว่าเดิม และลดความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และอาการทางกายที่เกิดจากอาการทางจิตลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Davidson และคณะ (2003) ที่รายงานว่า การฝึกสติช่วยให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้สุขภาวะของผู้ฝึกปฏิบัติดีขึ้น และลดความเครียดทางจิตใจได้มากขึ้น (Carmody & Baer, 2008; Coffey & Hartman, 2008) ดังนั้น การที่นักจิตบำบัดมีการฝึกสติมากเท่าใด ก็จะได้รับผลเหล่านี้มากเท่านั้นด้วย (Davis & Hayes, 2011)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนานักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดพบว่า ในช่วงต้นของการพัฒนาการทางวิชาชีพของนักจิตวิทยา นักจิตวิทยามักพยายามวางตัวเป็นผู้ช่วยเหลือมากเกินไปผ่านภาษาท่าทาง เช่น การสบตา ทำนั่ง และน้ำเสียง และหาทางช่วยเหลือด้วยทักษะเบื้องต้น เช่น การสะท้อนความรู้สึก การเข้าใจความรู้สึก การสรุปความรู้สึก รวมถึงการให้ข้อมูลมากเกินไปจนเป็น

ซึ่งไม่เกิดความคลี่คลายใดในกระบวนการบำบัด แต่ยังคงกลายเป็นกำแพงกั้นไม่ให้นักจิตวิทยาเข้าใจ ผู้รับบริการ และผู้รับบริการก็ไม่ได้รับการช่วยเหลือโดยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างเต็ม ประสิทธิภาพ (P. R. Fulton, 2005; Schein, 1999) ซึ่งช่วงเวลา 5 ปีแรกของกระบวนการพัฒนาทางวิชาชีพของนักจิตวิทยา คือระยะแรกเริ่มของการเป็นผู้เรียน (The beginning student phase) ถึงระยะนักวิชาชีพมือใหม่ (The novice professional phase) เป็นช่วงที่บุคคลจะเกิดความตื่นเต้น ทำทนายอย่างเข้มข้น ขาดความผ่อนคลายเพราะต้องการความสมบูรณ์แบบ หากไม่ได้ถูกสอนให้ เตรียมพร้อมกับความรู้สึกผิดหวังที่จะเกิดขึ้นในการปฏิบัติงานจริง ยิ่งทำให้นักจิตวิทยา มีความกดดันตนเองมากขึ้นไป (Rønnestad & Skovholt, 2003) แต่เมื่อผ่านพ้นเข้าสู่ช่วงของการเป็นผู้มี ประสบการณ์ (experienced) และการเป็นผู้เชี่ยวชาญ (seasoned) ที่ใช้ประสบการณ์ 6-14 ปี และ 15 ปีขึ้นไปตามลำดับ นักจิตวิทยาจะมีความมั่นใจมากขึ้น อยู่กับผู้รับบริการด้วยความเป็นธรรมชาติของ ตนเองมากขึ้นกว่าการใช้ทักษะเบื้องต้นมีการให้ข้อมูลน้อยลง แต่จะอยู่กับความรู้สึกของผู้รับบริการ ได้ดีขึ้นตามระยะเวลาของประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น (Zahm, Veach, Martyr, & LeRoy, 2016)

ปัจจุบัน มีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติจะช่วยให้นักจิตวิทยาสามารถ จัดการกับความรู้สึกผิดหวังที่เกิดจากการปฏิบัติงาน แล้วกลับมาสัมผัสกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะและตระหนักถึงความสำคัญของการสำรวจประสบการณ์ของผู้รับบริการ ก่อนเปลี่ยน จากการ “นำทาง” หรือ “ให้ข้อมูล” แก่ผู้รับบริการ เป็น “เป็นพยานและสนับสนุนโดยไม่เร่งเร้า” (Christopher & Maris, 2010) ซึ่งการกลับมารับรู้ (reperceiving) ถึงธรรมชาติของการปรึกษาเชิง จิตวิทยาได้อีกครั้งของนักจิตวิทยานั้น เกิดจากการฝึกสตินั้นเอง (Shapiro et al., 2006) ดังนั้น นอกจากจะเป็นประโยชน์ในกระบวนการบำบัดเชิงจิตวิทยาแล้ว การฝึกสติยังเป็นเครื่องมือในการดูแล ตนเองและการจัดการความเครียดของนักจิตวิทยาอีกด้วย (Baker, 2003; Christopher & Maris, 2010) ดังที่นักจิตวิทยาฝึกหัดที่ได้รับการฝึกสตรียางานว่า การฝึกสติทำให้ตนเกิดความตระหนักรู้และ ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ตามจริงมากขึ้น ซึ่งนั่นทำให้สามารถพัฒนาสัมพันธภาพในการ บำบัดรักษา (therapeutic relationship) ในการทำงาน ซึ่งเป็นความแตกต่างจากการฝึกแต่ทักษะ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั่วไป (Greason & Cashwell, 2009; Schure, Christopher, & Christopher, 2008) เพราะการฝึกสตินั้นส่งผลต่อทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยให้นักจิตวิทยาได้มีโอกาส สัมผัสกับธรรมชาติที่แท้จริงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การฝึกสติมีส่วนช่วยให้นักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดฝึกหัดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น กลับมาอยู่กับสิ่งที่เป็ปัจจุบันด้วยจิตใจที่ไม่ตัดสินการให้บริการของตนเอง อาจกล่าวได้ว่า ผู้ให้บริการที่มีการฝึกสติ นับเป็นบุคคลแรกที่ได้รับประโยชน์จากการฝึกสติ คือเกิดความเข้าใจว่าจิตใจสร้างความทุกข์ขึ้นได้อย่างไร แล้วนำความเข้าใจนั้นไปขยายต่อในการให้บริการของตนเองกับผู้รับบริการ (Galus, 2015) ซึ่งงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่า การฝึกสติเป็นกุญแจพื้นฐานสำคัญดอกหนึ่งที่จะช่วยให้นักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดฝึกหัดพัฒนาความสามารถในการให้บริการขั้นพื้นฐานของตนได้ โดยมีภาวะหมดไฟ (burn out) น้อยลง (D. J. Siegel & Bucynski, 2011)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการฝึกสติและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พบการศึกษาวิจัยผลของการฝึกสติที่มีผลต่อผู้รับบริการออกมามากมายในตลอดระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมา นอกจากนั้นยังมีการวิจัยบางงานที่แสดงให้เห็นถึงผลของการฝึกสติที่มีต่อการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดหลายด้าน โดยเฉพาะความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกและความวิตกกังวล ที่การฝึกไม่ตัดสินในปัจจุบันขณะ ทำให้ความวิตกกังวลลดลง ในขณะที่การฝึกมองอย่างลึกซึ้งอย่างเมตตา และการอยู่กับปัจจุบันขณะ ช่วยเพิ่มความสามารถในการอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างจริงแท้ (genuine empathy) อันจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพของการรักษา (therapeutic relationship) ได้ดียิ่งขึ้น (C. L. Fulton & Cashwell, 2015)

อีกทั้ง มีการศึกษาผลของการฝึกสติในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มาตั้งแต่ 30 กว่าปีที่ผ่านมา โดย Lesh (1970) พบว่า นักศึกษาจิตวิทยาที่ฝึกการฝึกสติแบบเซน (Zen Meditation) แสดงให้เห็นว่ามีความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) เพิ่มขึ้น ทำให้กระบวนการบำบัดมีคุณภาพมากขึ้น

ในขณะเดียวกัน May และ O'Donovan (2007) พบว่า การฝึกสติในวิธีที่แตกต่างกันคือ การฝึกสติด้วยการนั่งสมาธิ กับการทำโยคะ ก็ยังคงส่งผลคล้ายกัน โดยศึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ จำนวน 54 คน ที่ฝึกสติมาอย่างยาวนาน พบว่า ยิ่งฝึกสติมานานเท่าใดก็จะมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และความพึงพอใจในงานทางด้านบวกมากขึ้น และมีความสัมพันธ์ด้านลบกับการเหนื่อยล้า ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Galus (2015) ที่ศึกษาผลของการรักษาจากนักสังคมสงเคราะห์ที่มีการฝึกสติด้วยวิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวันและนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการบำบัด ซึ่งผลการวิเคราะห์ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า นักสังคมสงเคราะห์สามารถ

ให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยคุณภาพใจที่ดีขึ้น คือ มีความมั่นคงทางใจมากขึ้น มีความใส่ใจ มีความคิดที่แจ่มใสชัดเจน และยืดหยุ่นมากขึ้น ในขณะที่ต้องรับฟังปัญหาของผู้รับบริการ

การศึกษาของ Keane (2014) ทำให้พบว่า แม้จะมีพื้นฐานทฤษฎีทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน แต่การฝึกสติยังส่งผลด้านบวกต่อกระบวนการบำบัด โดยผลการวิจัยแบบผสมวิธี ที่ทำการศึกษา อิทธิพลของนักจิตบำบัดที่ฝึกสติที่มีต่อกระบวนการให้การบำบัดของนักจิตวิทยาที่มีฐานทฤษฎีแตกต่างกันจำนวน 40 คน พบผลที่มีความเชื่อมโยงกันระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับระดับความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) ซึ่งผลของข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของการฝึกสติที่มีต่อกระบวนการบำบัดของนักจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ คือ มีความใส่ใจและการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น และส่งผลให้เพิ่มความสามารถที่จะอยู่กับผู้รับบริการในปัจจุบันได้ดีมากขึ้นด้วย

นอกจากนั้น Newsome, Christopher, Dahlen, และ Christopher (2006) ทำการศึกษาด้วยวิธีวิจัยแบบผสมวิธีกับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาระดับปริญญาโทที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเลือกเสรี ซึ่งได้ฝึกสติเป็นระยะเวลา 15 สัปดาห์ ผลของแบบวัดการดูแลตนเอง 5 ด้านและการสนทนากลุ่ม สอดคล้องกันในด้านบวก ทั้งด้านทักษะการดูแลร่างกายและจิตใจของคนที่ดีขึ้น อีกทั้งมีทักษะการให้คำปรึกษาและการมีสัมพันธภาพเพื่อบำบัดรักษาที่ดีขึ้นเมื่อได้รับการฝึกสติ รวมถึงรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นกับความเครียดที่เกิดขึ้นในระหว่างให้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Birnbaum (2008) ที่ศึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ารับการฝึกสติ ก็รายงานว่ามีการเพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดความเข้าใจในคุณลักษณะของวิชาชีพของตนมากยิ่งขึ้น

ด้วยความสำคัญของการฝึกสติที่มีต่อกระบวนการพัฒนานักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดที่กล่าวมา ทำให้มีการศึกษาวิจัยในหัวข้อนี้ในต่างประเทศมาเป็นเวลานานและหลากหลายแง่มุมของวิธีการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในเชิงปริมาณ กระบวนการที่เกิดขึ้นในเชิงคุณภาพ รวมถึงการวิจัยแบบผสมวิธี ซึ่งทำให้เห็นว่าการฝึกสติมีส่วนช่วยทั้งในส่วนของตัวนักจิตวิทยาและการทำงาน แต่ยังไม่มีความเข้าใจว่า สติเข้ามาช่วยในการทำงานอย่างไร ซึ่งการเข้าใจกระบวนการนี้จะช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และนักจิตวิทยาการปรึกษาที่สนใจการฝึกสติเห็นกระบวนการทำงานของสติและนำไปใช้งานจริงได้อย่างเข้าใจยิ่งขึ้น นับเป็นการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาทั้งในแง่วิชาชีพและส่วนบุคคลให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ด้วยความเข้าใจว่า การพัฒนาความสามารถในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นวิชาชีพที่ต้องพัฒนาตนเองด้านความรู้ความสามารถผ่านกระบวนการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างต่อเนื่องยาวนาน นับเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องไปตลอดชีวิต (lifelong learning) (Rønnestad & Skovholt, 2003; โสริช โปธิแก้ว, 2553) อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการฝึกสติที่มีผลต่อกระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาจำนวนหนึ่งในปัจจุบัน แต่ยังไม่พบว่า มีการวิจัยในหัวข้อกระบวนการฝึกสติที่มีต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลกับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติอย่างยาวนานจากนานาประเทศ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาที่มีประสบการณ์ด้านวิชาชีพและการฝึกสติอย่างยาวนานว่ามีลักษณะอย่างไร โดยวิธีการที่จะช่วยให้สามารถเข้าใจกระบวนการปรึกษาของนักจิตวิทยาที่ใช้การฝึกสติร่วมด้วย คือวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลที่เป็นการสร้างองค์ความรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาทฤษฎีเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่ได้มาจากการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Strauss & Corbin, 1998) โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล ตามแนวทางของ Charmaz (2006) ที่มีพื้นฐานปรัชญาแบบ constructivism grounded theory ว่า ตัวผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเชื่อมตัวเองไปร่วมสร้างความรู้ผ่านประสบการณ์การมีปฏิสัมพันธ์และความคิดของตนเองกับผู้ให้ข้อมูล มากกว่าการแยกตัวออกมาจากสิ่งที่ศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อพื้นฐานในการแสวงหาความรู้ของผู้วิจัยที่มีความเชื่อว่า การจะได้มาซึ่งความรู้ต้องศึกษาจากต้นกำเนิดของผู้ให้ข้อมูลแล้วเรียบเรียงประสบการณ์ ความคิด มุมมอง ความเชื่อ ทักษะจากผู้รู้ที่สอดคล้องกันให้ออกมาเป็นองค์ความรู้ในที่สุด และการจะเข้าใจเช่นนั้นได้ ผู้วิจัยต้องมีส่วนร่วมในการตีความ สร้างความรู้กับข้อมูลต่าง ๆ ท้ายที่สุด องค์ความรู้ที่ได้คือปัญญาร่วมกันของผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูล ไม่ใช่ความรู้ที่มาจาก การสังเกตอย่างแยกตัวของผู้วิจัย หรือประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลเพียงฝ่ายเดียว

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อเข้าใจประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติว่าจะนำการฝึกสติไปใช้ในวิชาชีพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างไร แล้วสร้างเป็นรากฐานองค์ความรู้ให้สามารถนำไปเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาหลักสูตรเพื่อพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษารุ่นใหม่ต่อไป ให้มีความรู้ความสามารถมากขึ้นต่อไปในอนาคต

คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสืมนานกว่า 5 ปี เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสืมนานกว่า 5 ปี

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (grounded theory) ที่ศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ยังคงทำงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลามากกว่า 5 ปี โดยมีการฝึกสืด้วยวิธีการฝึกสืในรูปแบบหรือการฝึกสืในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอมานานกว่า 5 ปีเช่นกัน ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากนักจิตวิทยาการปรึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

นักจิตวิทยาการปรึกษา หมายถึง ผู้ที่จบการศึกษาอย่างน้อยระดับปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษา มีความรู้ความสามารถทางกระบวนการทางจิตวิทยาการปรึกษาโดยมีประสบการณ์การทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่น้อยกว่า 2,000 ชั่วโมง และปัจจุบันยังคงทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอยู่อย่างต่อเนื่อง

การฝึกสื หมายถึง การฝึกตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เรากำลังสนใจอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยไม่มีการตัดสิน มีเพียงแต่การรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นที่ขณะเท่านั้น โดยมีฐานจากการฝึกสืในรูปแบบและอาจขยายไปสู่การฝึกสืในชีวิตประจำวัน

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล หมายถึง กระบวนการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพอย่างเป็นระบบ และมีความยืดหยุ่นในแนวทางการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อสร้างทฤษฎีบนพื้นฐานข้อมูลที่ได้ ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลตามแนวทางของ Charmaz (2006) โดยมีพื้นฐานปรัชญาแบบ constructivism grounded theory ว่า

ตัวผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเชื่อมตัวเองไปร่วมสร้างความรู้ผ่านประสบการณ์การมีปฏิสัมพันธ์และความคิดของตนเองกับผู้ให้ข้อมูล มากกว่าการแยกตัวออกมาจากสิ่งที่ศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ความรู้ ความเข้าใจที่มีต่อการฝึกสติในนักจิตวิทยาการปรึกษา จะช่วยสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการฝึกสติที่นักจิตวิทยาใช้กับตนเองและผู้รับบริการ เพื่อเป็นรากฐานของการสร้างแนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติต่อไปในอนาคต

2. ความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นฐานความเข้าใจในการพัฒนาและฝึกฝนนักจิตวิทยาการปรึกษามากขึ้น ซึ่งสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำกระบวนการฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาหลักสูตร เพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาต่อไปในอนาคต

3. องค์ความรู้ที่ได้จากการฝึกสติในนักจิตวิทยาการปรึกษา นี้ เป็นองค์ความรู้ที่รวบรวมจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติมาอย่างยาวนาน โดยมีความแตกต่างทั้งด้านเชื้อชาติและพื้นฐานทฤษฎีที่ใช้ ช่วยให้เห็นภาพของวิธีการฝึกสติไปใช้กับตนเองและผู้รับบริการผ่านทักษะ เทคนิคทางจิตวิทยา สามารถเป็นแนวทางให้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่สนใจการฝึกสติ ทั้งในด้านการใช้การฝึกสติกับตนเอง เพื่อพัฒนาความสามารถเชิงวิชาชีพ และการใช้เป็นเครื่องมือในชั่วโมงการปรึกษากับผู้รับบริการต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม ค้นคว้าเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยมีประเด็นสำคัญที่ศึกษาดังต่อไปนี้

1. การฝึกสติ (mindfulness)
2. การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (grounded theory methodology)
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การฝึกสติ (mindfulness)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการฝึกสติในนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรม เกี่ยวกับการฝึกสติเพื่อทำความเข้าใจ และเพื่อเป็นพื้นฐานของการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดของการทบทวน ดังนี้

1.1) ความหมายของสติ

ภาษาอังกฤษใช้คำว่า mindfulness แทนคำว่า สติ (sati) มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลีของ พุทธศาสนา (Bodhi, 2000) โดยมีความหมายว่า เป็นการตระหนักรู้ ใสใจ และจำได้ หมายรวมถึง การเปิดใจรับให้ปัญญาที่อยู่ภายในธรรมชาติของใจได้เผยตัวขึ้นด้วยกระบวนการทางจิตใจ (Engler, 1986) ซึ่งเป้าหมายของการฝึกสติทางพุทธศาสนาคือ ฝึกเจริญสติภาวนาเพื่อเกิดการตระหนักรู้ ปัญญา และความเมตตา (Dimidjian & Linehan, 2003)

จากการทบทวนวรรณกรรมทางด้านพุทธศาสนา พบการอธิบายเกี่ยวกับสติว่าเป็นความ ระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ นึกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้ เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งซึ่งใจไม่บุ่มบ่าม (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี

สุเรเตโซ), 2548) นอกจากนี้ พระปราโมทย์ ปาโมชโช (2552, น. 29-86) ให้นิยามไว้ว่า สติเป็นการ ระลึกรู้สภาวะที่กำลังเกิดขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง

Nhat Hanh (1976) (ติช นัท ฮันห์) พระอาจารย์เซนชาวเวียดนามได้บรรยายถึงหน้าที่ของสติ ไว้ 7 ประการ ประการแรกคือ การตระหนักรู้ ประการที่สองคือ การโอบกอด และประการที่สามคือ การปลดปล่อยผ่อนคลาย ในพลังแห่งสติจะมีพลังแห่งสมาธิดำรงอยู่ด้วยเสมอ เมื่อบุคคลสามารถ รักษาพลังแห่งสติได้ยาวนาน พลังแห่งสมาธิก็จะกล้าแข็งมากขึ้น เพราะฉะนั้น เมื่อมีสติก็จะทำให้มีสมาธิ เวลาที่มีสมาธินั้น บุคคลจะมองอย่างลึกซึ้งไปถึงธรรมชาติของสิ่งที่กำลังอยู่ตรงหน้าได้ จะมองจนเกิดความเข้าใจได้ ซึ่งเป็นหน้าที่ประการที่สี่ ห้า หกของสติ สุดท้ายสติจะทำให้เกิดการแปรเปลี่ยนทั้ง ความทุกข์ในตนเองและในสังคม นี่คือการฝึกปฏิบัติสมาธิในขั้นที่ลึกซึ้งลงไปอีก เช่น ความต้องการ เลิกสูบบุหรี่ ในช่วงแรกบุคคลอาจไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ทันที และในช่วงเริ่มฝึกสติ นิสัยการอยาก สูบบุหรี่ยังมีความเข้มแข็งกว่านิสัยของการมีสติ บุคคลยังสูบบุหรี่แต่ให้ระลึกอยู่เสมอว่ากำลังสูบบุหรี่ เมื่อฝึกปฏิบัติต่อไป พิจารณาเห็นถึงผลกระทบจากการสูบบุหรี่ที่มีต่อทั้งทางร่างกาย จิตใจ รวมถึงผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม จะทำให้เปลี่ยนแปลงนิสัยอยากสูบบุหรี่ได้ การฝึกสติช่วยให้เห็น ความอยากและผลกระทบจากความอยากนั้นได้อย่างชัดเจน เกิดการแปรเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็น ความเบิกบาน ทำให้เกิดอิสรภาพอย่างสมบูรณ์ (Nhat Hanh, 2006)

คำจำกัดความของ Kabat-Zinn (2003) ให้ความหมายเกี่ยวกับสติไว้ว่า เป็นการตระหนักรู้ ถึงสิ่งที่บุคคลกำลังสนใจอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยไม่มีการตัดสิน มีเพียงแต่การรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ที่ละขณะเท่านั้น นอกจากนี้ ยังมีคำจำกัดความของ Brown และ Ryan (2004) ที่อธิบายว่า สติเป็น คุณภาพของภาวะรู้ตัวที่เปิดกว้าง หรือเปิดรับ และรับรู้ถึงเหตุการณ์และประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น

ทั้งสองเป็นคำจำกัดความเกี่ยวกับสติโดยนักจิตวิทยาที่มักถูกนำมาอ้างอิงถึงในงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อให้มีความเป็นวิทยาศาสตร์มากกว่าการอธิบายเชิงปรัชญาศาสนา (S. C. Hayes & Shenk, 2004) โดย เน้นที่ความหมายคำจำกัดความ และการทำงานของสติในเชิงของกระบวนการทางจิตใจ ดังที่ Langer (1989) ได้ศึกษาและให้คำจำกัดความของสติไว้ว่า คือการระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ซึ่ง การระลึกได้เช่นนั้นจะช่วยให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ได้ว่า ตนกำลังแปลความสิ่งต่าง ๆ อย่างผิด ๆ อยู่ (Langer & Moldoveanu, 2000) และการตระหนักรู้ได้เช่นนั้นคือ การ ‘ตื่นรู้’ ที่มีรากฐานจากการ กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ โดยไม่ถูกลากไปอยู่กับความคิดเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต (Langer, 2009)

นอกจากนั้น Geller และ Greenberg (2012) ยังได้เสนอว่า การฝึกสติสมาธิสามารถช่วยให้นักจิตวิทยาฝึกการอยู่กับปัจจุบันขณะในกระบวนการบำบัดที่สำคัญ 4 ด้าน คือ การใส่ใจกับผู้รับบริการในระหว่างให้บริการ ช่วยให้เกิดความเมตตาในตัวนักจิตวิทยา ซึ่งส่งผลให้มีความเข้าใจต่อผู้รับบริการได้มากขึ้น ลดความเครียดของตัวนักจิตวิทยา ป้องกันการเหนื่อยล้า และช่วยให้นักจิตวิทยามีใจที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์ของผู้รับบริการได้มากขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรม จะเห็นได้ว่า สติ คือ ทักษะที่มนุษย์ฝึกฝนได้ ทำให้รับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามจริง ไม่บิดเบือนไปตามความต้องการของตน ไม่ตัดสิน ไม่บังคับให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน เพียงแต่รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจว่าสิ่งนั้นกำลังเกิดขึ้นและจะอยู่อย่างนั้นไปสักพัก แล้วก็ผ่านไปเร็วที่สุด เมื่อมีความเข้าใจเช่นนี้ อารมณ์ หรือความคิดกังวลเกี่ยวกับอดีต อนาคต ก็จะมีผลต่อตัวผู้ฝึกสติน้อยลง และในการวิจัยในครั้งนี้จะใช้ความหมายของสติที่นิยามโดย Kabat-Zinn (2003) คือ “เป็นการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่บุคคลกำลังสนใจอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยไม่มีการตัดสิน มีเพียงแต่การรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นที่ละขณะเท่านั้น” เป็นหลักในการทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย

1.2) คำศัพท์เกี่ยวกับสติ

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้คำว่า สติ (sati) ที่มีรากศัพท์จากภาษาบาลีของพุทธศาสนาในการอธิบายสิ่งที่ต้องการศึกษา และในขณะเดียวกันก็ใช้คำภาษาอังกฤษว่า mindfulness ซึ่งครอบคลุมคุณลักษณะของคำศัพท์อื่นในภาษาอังกฤษที่มีความหมายใกล้เคียงกันคือ การตระหนักรู้ (awareness) การใส่ใจ (attention) ความฉลาด (discernment) และการจำได้ (remembering) (Shapiro & Carlson, 2009)

หากพิจารณาจากคำศัพท์แล้ว จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้ (awareness) การใส่ใจ (attention) และสติ (mindfulness) นั้นมีความใกล้เคียงกันมาก แต่เมื่อทบทวนวรรณกรรมแล้ว ผู้วิจัยพบว่า การตระหนักรู้ (awareness) และการใส่ใจ (attention) เป็นพื้นฐานสำคัญของการฝึกสติ (Kabat-Zinn, 1990) โดย สติ (mindfulness) ไม่ใช่เพียงความหมายที่ผู้คนทั่วไปเข้าใจว่าเป็นการรู้ตัวในทีละขณะหรือการเป็นพยานเห็นสิ่งต่าง ๆ เท่านั้น (Kabat-Zinn, 1990) หากแต่เป็นความสามารถในการใส่ใจอย่างรอบคอบถึงสิ่งที่ประสบอยู่และเรียนรู้จากสิ่งนั้น ซึ่งต้องอาศัยความเปิดกว้างทางจิตใจและการใส่ใจอย่างแนบคายที่จะช่วยเอื้อให้ปัญญาเกิดขึ้นได้ (Hick, 2008; Shapiro & Carlson, 2009)

ภาษาไทยมีการใช้คำที่หมายความถึงกระบวนการบ่มเพาะให้เกิดสติ เช่น การฝึกสติ การเจริญสติ และการภาวนา ที่มีความหมายว่า การทำให้มีให้เป็นขึ้น คือทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น อีกทั้งยังใช้คำว่า ฝึกสมาธิ โดยมีนัยเป็นการเจริญสติด้วย (ทิฆายุวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ, 2551) ดังนั้นการเจริญสติ จึงหมายถึง การทำให้สติคือความระลึกรู้ การใส่ใจ ความรู้สึกตัว เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น โดยมีความหมายตรงกับคำในภาษาอังกฤษคือ practice, cultivation, หรือ mental exercise (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

นอกจากนั้น ยังมีคำเกี่ยวกับวิธีการฝึกสติอีก 2 คำคือ สมถะ (samatha) กับ วิปัสสนา (vipassana) ซึ่งมีผู้อธิบายความแตกต่างไว้ดังนี้

สมถะ คือ วิธีทำให้สงบ การฝึกสมาธิ โดยมีหลักกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่มั่นจิตนิ่งอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ซึ่งความแน่วแน่มั่นของจิตเช่นนี้เรียกว่าสมาธิ อย่างไรก็ดี ในการอธิบายอย่างกว้าง ๆ สมถะคือ การทำให้สงบ หรือการทำจิตให้เป็นสมาธิ และบางครั้งก็หมายถึงตัวสมาธินั่นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

วิปัสสนา คือ ระบบการฝึกเพื่อเพิ่มสติตามแนวทางของพุทธศาสนานิกายเถรวาท (Baer, 2003) โดยผู้ฝึกจะจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยให้ความใส่ใจอย่างเปิดกว้าง สนใจใคร่รู้ และไม่ตัดสิน มีความรู้ตัวในปัจจุบันขณะ (Shapiro & Carlson, 2009) โดยการฝึกนี้มีเป้าหมายคือสร้างการรู้ตัว การหยั่งรู้ ปัญญา และความเมตตา (Dimidjian & Linehan, 2003) ผลการวิจัยจำนวนมากยืนยันว่าการฝึกวิปัสสนาทำให้บุคคลมีความคิดที่ยืดหยุ่นมากขึ้น (Davis & Hayes, 2011)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ทางตะวันตกใช้ภาษาอังกฤษคำว่า concentration หรือ calmness and stability แทนสมถะ และใช้ mindfulness meditation หรือ experiential enquiry แทนคำว่า วิปัสสนา สำหรับการอธิบายให้ผู้ที่ไม่เคยฝึกสติเข้าใจได้ง่าย แต่หากเป็นวงผู้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสติอยู่แล้วมักใช้ทับศัพท์ภาษาบาลีด้วยภาษาอังกฤษคือ samatha กับ vipassana ไปเลย (Batchelor, 2011) แต่ไม่ว่าจะเป็นการฝึกในรูปแบบใดก็จะบ่มเพาะให้เกิดสติ (mindfulness) ขึ้นทั้งสิ้น (Williams & Kabat-Zinn, 2013)

โดยสรุป การเจริญสติเป็นแนวทางการพัฒนาจิตเพื่อนำไปสู่ความรู้แจ้ง โดยใช้สติเป็นหลักในการทำจิตให้สงบ (สมถะ) จนกระทั่งวิปัสสนาที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริง

นอกจากนั้น ทฤษฎีทางจิตวิทยามีการกล่าวถึงคุณลักษณะของจิตใจที่ใกล้เคียงกับความหมายของสติอยู่ในกระบวนการบำบัดตั้งที่นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์มักพาให้ผู้รับบริการได้เกิดการตระหนักรู้เพื่อให้เกิดการเชื่อมต่อกับปัจจุบันขณะ (here and now) โดย Perls (1969) ได้กล่าวว่า “ข้าพเจ้าเชื่อว่านี่คือสิ่งยิ่งใหญ่ที่ต้องเข้าใจ การรู้ตัวโดยตัวของมันเองคือการเยียวยา” เช่นเดียวกับกลุ่มนักจิตวิทยาการรู้การคิดก็นำการรู้ตัวเป็นเครื่องมือหนึ่งในการช่วยผู้รับบริการได้สัมผัสถึงความคิดภายในและเงื่อนไขภายนอกของตนเอง (Segal, Williams, & Teasdale, 2002)

หลักสำคัญอย่างหนึ่งของการฝึกสติคือ การไม่แบ่งแยก ไม่ตัดสิน แต่เป็นการพิจารณาให้เห็นถึงความเป็นหนึ่งเดียวของทุกสิ่ง (Nhat Hanh, 2006) สอดคล้องกับจิตวิทยาแนว tranpersonal ที่เชื่อว่า การฝึกจิตด้วยศาสตร์ตะวันออกจะทำให้คลายความยึดมั่นในตัวตน (egoic self-sense) มีผลต่อการลดการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง (egocentricity) จนกระทั่งเกิดความเข้าใจและเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง (Corsini & Auerbach, 1996)

อีกทั้ง Rogers (1957) นักจิตวิทยาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางยังเปรียบเทียบว่าสติหรือการอยู่ตรงนั้น (being) ช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษามีการรู้ตัวเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการมีสตินี้เปรียบได้กับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) ที่เป็นเสมือนการยอมรับอย่างอบอุ่นต่อทุกสิ่งของผู้รับบริการ ตรงกับคุณสมบัตินึงๆของสติคือ การไม่ตัดสิน (non-judgment) ที่ไม่ตีตราเหตุการณ์ ความคิด บุคคล ว่าดี-เลว ผิด-ถูก แต่เข้าใจในสิ่งเหล่านั้นตามที่เป็น การยอมรับเช่นนี้ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเปิดรับผู้รับบริการอย่างที่เขาเป็นในขณะนั้นอย่างแท้จริง

จึงเห็นได้ว่า สติ นั้นมีอยู่ในกระบวนการบำบัดทางจิตวิทยาแต่ในรูปแบบของการอธิบายที่แตกต่างกันไปในแต่ละทฤษฎี ซึ่งถึงแม้จะถูกละเลยรูปไปด้วยคำศัพท์แต่คุณลักษณะและคุณประโยชน์ของสตินั้นยังมีลักษณะร่วมที่คล้ายกันในแต่ละทฤษฎี อันส่งผลต่อคุณภาพของตัวผู้ให้การศึกษา ทำให้สามารถอยู่กับตนเองและอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าอย่างเป็นปัจจุบันขณะ ร่วมกับทักษะอื่นของกระบวนการบำบัด ยังผลให้เกิดความก้าวหน้าในการบำบัดยิ่งขึ้นไปอีก

1.3) แนวทางการฝึกสติ

การฝึกสติเป็นภูมิปัญญากระบวนการใคร่ครวญสำรวจจิตใจของพุทธศาสนาที่สืบทอดต่อกันมานานกว่า 2,600 ปี (Woods, 2009) สติเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขหรือมรรค 8 ซึ่งสติเป็นคุณธรรมที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจให้หนึ่งแนวด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การเจริญวิปัสสนา การเจริญสติปัฏฐาน ตามหนังสือพุทธธรรมได้ให้รายละเอียดของสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นวิธีการฝึกสติเบื้องต้นไว้ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

1. การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย เช่น อานาปานสติ กำหนดอิริยาบถ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง พิจารณาร่างกาย เป็นต้น
2. การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น
3. การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มีมันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ
4. การตามดูรู้ทันธรรม คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า นิรวรรณ 5 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ เกิดขึ้นอย่างไร ละเอียดได้อย่างไร หรือกำหนดรู้ขั้น 5 คืออะไร เกิดและดับไปได้อย่างไร หรือรู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง หรือรู้ชัดในโพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้ คือ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) หรือรู้ชัดอริยสัจ

อย่างไรก็ตาม รูปแบบการฝึกสติปัฏฐานข้างต้นก็ยังเป็นรูปแบบของกระบวนการทางศาสนา ในฐานะหนทางสู่การพ้นทุกข์ ทว่าการฝึกสติในความหมายของจิตวิทยาคือวิธีการเพื่อเพิ่มการรู้ตัวและตอบสนองต่อกระบวนการของจิตใจอย่างมีทักษะ ส่งผลให้ความเครียดและพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ลดลง (Bishop et al., 2004) ซึ่งนักจิตวิทยาจำนวนมากที่ให้ความสนใจในวิธีการฝึกสติของพุทธศาสนาได้อธิบายวิธีการฝึกสติแบบจิตวิทยาไว้ว่า ในทุกรูปแบบของการฝึกสติ ผู้ฝึกปฏิบัติจะเลือกสิ่งที่ตนจะใส่ใจอย่าง เช่น ลมหายใจ การเดิน เป็นต้น และใส่ใจต่อสิ่งนั้นในแต่ละขณะ เมื่อมีการรับรู้ใดเกิดขึ้น เช่น ความคิด หรืออารมณ์ความรู้สึก ผู้ฝึกปฏิบัติจะฝึกรับรู้สิ่งเหล่านั้นด้วยการไม่ตัดสิน เพียงแต่รับรู้ว่ามีสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นภายในใจแล้วกลับมาใส่ใจกับสิ่งที่ตนเลือกใส่ใจ เช่น

ลมหายใจ หรือการเดิน ต่อไป การฝึกเช่นนี้จะทำให้เกิดการรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ โดยไม่เป็นเหยื่อของความคิดความรู้สึกเหล่านั้นอีกต่อไป หรือเป็นทุกข์น้อยลงนั่นเอง (Kabat-Zinn, 1990)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการฝึกสติพบว่า หลังจากนำกระบวนการความเชื่อทางศาสนาและพิธีกรรมออกไปจนเหลือแต่วิธีการฝึกปฏิบัติแล้ว ตามแนวคิดของนักจิตวิทยาตะวันตกสามารถจำแนกวิธีการฝึกสติออกเป็น 2 รูปแบบด้วยกันคือ การฝึกสติในรูปแบบ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน (Germer, 2005; Kabat-Zinn, 1990; Stahl & Goldstein, 2010)

1.3.1) การฝึกสติในรูปแบบ (formal mindfulness meditation practice)

การฝึกสติในรูปแบบ เป็นการฝึกสติตามแนวทางของพุทธศาสนา เช่น การนั่งสมาธิ การเดินสมาธิ รวมถึงการฝึกโยคะที่อยู่กับลมหายใจอย่างมีสติกันนับว่าเป็นการฝึกสติในรูปแบบชนิดหนึ่งเช่นกัน (Germer, 2005) โดยวิธีการฝึกสติในรูปแบบคือการปฏิบัติแบบเดิมซ้ำไปมา เริ่มจากการเลือกวิธีการที่จะปฏิบัติ เช่น การนั่ง การยืน หรือการเดิน แล้วจึงเลือกสิ่งที่จะสนใจเพื่อกำหนดว่าทุกครั้งที่รับรู้ได้ว่าจิตใจล่องลอยไปผู้ปฏิบัติจะนำใจกลับมาสู่สิ่งนั้นอีกครั้ง อย่างไม่ตัดสินว่าตนกำลังคิด ไม่กล่าวโทษตัวเองว่าทำผิด แต่ด้วยความเข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของจิตใจที่จะวิ่งวนไปมาและนำใจกลับมาสู่สิ่งที่ตนเลือกสนใจนั้นอีกครั้ง ซึ่งในขณะที่นั่ง ยืน หรือเดินอยู่ ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกสิ่งที่จะสนใจได้ดังนี้ (Alidina, 2010; R. D. Siegel, 2010)

สิ่งที่มองเห็นได้ เช่น เทียนรูป หรือรูปปั้น

เสียงที่ได้ยิน เช่น เสียงระฆัง หรือเสียงน้ำไหล

สัมผัสของร่างกายเมื่ออยู่นิ่ง เช่น ลมหายใจ หรือการขยับ

ขึ้นลงของอกท้องเมื่อหายใจเข้าออก

สัมผัสของร่างกายเมื่อเคลื่อนไหว เช่น สัมผัสของเท้าที่

เคลื่อนไหว และสัมผัสกับพื้นทีละน้อย

รูปภาพที่ปรากฏขึ้นในใจ เช่น ภาพวงกลม

เสียงที่เกิดขึ้นในใจ เช่น คำกลอน หรือพุทธ-โธ

คำพูด เช่น บทสวดมนต์

นอกจากนี้ นักวิชาการยังรวมเอาการฝึกโยคะซึ่งเป็นศาสตร์อินเดียโบราณเป็นหนึ่งใน การฝึกสติด้วยโดยมักใช้หัตถะโยคะที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้า ๆ พร้อมกับ สังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกายไปกับลมหายใจ (Kabat-Zinn, 2003) โดยหัตถะโยคะจะ เป็นการเคลื่อนไหวเพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้ร่างกายด้วยท่าโยคะเบื้องต้นอย่างสุริยะนัมัสการ และจบลงที่ท่าศพ

การฝึกสติในรูปแบบนี้ ผู้ฝึกจะกำหนดการฝึกปฏิบัติทุกวันหรืออย่างน้อยหลายวัน ต่อสัปดาห์กำหนดระยะเวลาเป็นรูปแบบตายตัว เช่น นั่งสมาธิตอนเช้าหรือก่อนนอน 20-40 นาที สัปดาห์ละ 3-6 ครั้ง การฝึกเช่นนี้เปรียบเสมือนการออกกำลังกายเป็นประจำที่ทำให้ ร่างกายเกิดความแข็งแรงการฝึกสติในรูปแบบก็เช่นเดียวกันที่เป็นการฝึกจิตใจให้มีกำลังใน การดำรงอยู่กับแต่ละขณะในปัจจุบันทีละน้อย แล้วสติก็จะนำไปสู่การเติมเต็มชีวิตได้มากขึ้น (Bien, 2008) ซึ่งการฝึกสติในรูปแบบเป็นกิจวัตร ให้ผู้ปฏิบัติฝึกตนอย่างสม่ำเสมอ หากไม่มี การฝึกเช่นนี้แล้ว จะทำให้ติดขัดในการนำกระบวนการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Alidina, 2010)

1.3.2) การฝึกสติในชีวิตประจำวัน (mindfulness meditation in daily life)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2546) ได้กล่าวไว้ว่า สติปัญญาไม่ใช่หลักการที่จำกัด ว่าจะต้องปลีกตัวหลบหนีไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้จึงมีปราชญ์หลายท่านสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป สอดคล้อง กับกระบวนการฝึกสติอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ที่มองเห็นว่า การจะขยายการฝึกสติในรูปแบบ ให้ไปใช้ได้จริงนั้น ต้องมีการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วย (Davis & Hayes, 2011)

การฝึกสติในชีวิตประจำวันเป็นการประยุกต์การฝึกสติเพื่อเฝ้ามองอย่างลึกซึ้งใน ทุกขณะของชีวิตประจำวัน เป็นการดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ และกับทุกสิ่งที่อยู่รายล้อมรอบตัว รวมทั้งกับสิ่งที่บุคคลกำลังทำอยู่ตามปกติในชีวิตประจำวันของตน เช่น การกิน การเดิน การขับรถ การล้างจาน (คณะทำงานหมู่บ้านพลัมประเทศไทย, 2554) โดยการฝึกสติใน ชีวิตประจำวันสามารถฝึกได้หลายครั้งในแต่ละวันผ่านกิจวัตรประจำวัน บุคคลเรียนรู้ที่จะทำ สิ่งต่าง ๆ ด้วยการตระหนักรู้และจิตใจที่ไม่ตัดสิน ผู้ฝึกปฏิบัติอาจกำหนดให้การเดินระหว่าง

โต๊ะทำงานไปยังห้องประชุมเป็นการเดินทางที่มีสติทุกอย่างก้าวในจังหวะการเดินแบบปกติในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันก็รับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจไปด้วย หรือเมื่อขับรถก็รับรู้ถึงการนั่งอยู่บนเบาะ มือที่สัมผัสพวงมาลัย สัมผัสได้ถึง การเคลื่อนที่ของรถที่อยู่บนท้องถนน ซึ่งการฝึกสติในชีวิตประจำวันนี้เอง จะเป็นสิ่งสอดประสานให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถนำการฝึกสติไปใช้กับชีวิตของตนได้อย่างกลมกลืน ไม่แปลกแยกออกจากสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ (Schomaker, 2013)

ดังนั้น การฝึกสติทั้งในรูปแบบและการฝึกสติในชีวิตประจำวัน จึงเป็นสิ่งที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยการฝึกในรูปแบบนั้นจะช่วยให้คุณเกิดกำลังของจิตใจที่จะดำรงอยู่ในปัจจุบันแต่ละขณะผ่านการฝึกฝนตามตารางและขยายความสามารถนั้นไปสู่ชีวิตประจำวันด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำอยู่แล้ว ด้วยการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้คุณนักจิตวิทยาที่ฝึกสตินั้นประยุกต์การฝึกสติของตนในระหว่างให้บริการแก่ผู้รับบริการอย่างเป็นเนื้อเป็นตัวของตนเองในที่สุด

1.4) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นำการฝึกสติเข้าไปประยุกต์

การฝึกสติส่งผลต่อวงการต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะแวดวงของนักจิตวิทยาและนักจิตบำบัด ที่ก็ได้มีการศึกษาวิจัยผลของการฝึกสติที่ช่วยพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและส่งผลดีต่อตัวผู้รับบริการออกมามากมายในตลอดระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมา ดังต่อไปนี้

1.4.1) ผลของการฝึกสติที่มีต่อตัวนักจิตวิทยาและนักจิตบำบัด

ในขณะที่การฝึกนักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดจำนวนมากให้น้ำหนักต่อการเพิ่มความรู้อันหลากหลายและเทคนิคต่าง ๆ แล้วให้ความสนใจเพียงเล็กน้อยในการสร้างทัศนคติที่จะช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพของการรักษา (therapeutic relationship) และผลของการรักษา (therapeutic outcome) ขึ้น (Bien, 2008) ซึ่งทัศนคติที่จะช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพของการรักษาและผลของการรักษาเช่นนั้นได้ก็คือสติ ด้วยการที่นักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดมีความสามารถที่จะอยู่กับผู้รับบริการในปัจจุบันขณะอย่างมีคุณภาพเป็นเบื้องต้น (R. D. Siegel, 2010) สอดคล้องกับที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับผลของการฝึกสติที่เกิดขึ้นต่อตัวนักจิตวิทยาพบว่า ผลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อศักยภาพของตัวนักจิตวิทยาทั้งในด้าน

ความองกงามส่วนบุคคลและทักษะทางจิตวิทยา เช่น การพัฒนาทักษะเบื้องต้น (Greason & Cashwell, 2009) ความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) มีประสิทธิภาพมากขึ้น (C. L. Fulton & Cashwell, 2015; Morgan & Morgan, 2005) และการส่งเสริมสุขภาวะจิตของนักจิตวิทยาทั้งด้านการจัดการความเครียด มองเห็นคุณค่าในตนเอง การทนต่อภาวะความคลุมเครือในขณะที่ให้บริการ และการเผชิญกับภาวะหมดไฟได้ดีขึ้น (Bohecker, Vereen, Wells, & Wathen, 2016; Christopher & Maris, 2010; Shapiro, Brown, & Biegel, 2007) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.4.1.1) ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การศึกษาของ Buser, Buser, Peterson, และ Seraydarian (2012) ศึกษาผลของการฝึกสติต่อการพัฒนาทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในนักศึกษาจิตวิทยา การปรึกษาระดับปริญญาโทที่กำลังอยู่ในชั้นฝึกหัดทักษะ จำนวน 59 คน แบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกได้รับการฝึกทักษะการปรึกษาเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่สองได้รับการฝึกทักษะการปรึกษาและฝึกสติอย่างสั้น จำนวน 5 ครั้ง และกลุ่มที่สามได้รับการฝึกทักษะการปรึกษาและฝึกสติแบบขยาย จำนวน 11 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสติส่งผลต่อการพัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ทำให้นักศึกษารู้สึกมั่นคงเมื่อต้องอยู่ในความเงียบระหว่างกระบวนการได้มากขึ้น สามารถแสดงความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกได้ชัดเจนขึ้น แม้ว่าการฝึกสติอย่างสั้นและแบบขยายจะไม่มีผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Birnbaum (2008) ที่ศึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เข้ารับการฝึกสติก็รายงานว่ามี การเพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดความเข้าใจในคุณลักษณะของวิชาชีพของตนมากยิ่งขึ้น

นอกจากนั้น การศึกษาของ Greason และ Cashwell (2009) ทำการสำรวจข้อมูลจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาระดับปริญญาโทและเอกจำนวน 179 คน พบว่า การฝึกสติมีความเชื่อมโยงกับความสามารถในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ เช่น ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง

ในบทบาทของผู้ช่วยเหลือ ความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการใส่ใจในสิ่งที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่กับปัจจุบัน

1.4.1.2) ความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก

การศึกษาของ Shapiro, Schwartz, และ Bonner (1998) ที่พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่ฝึกสติแบบ MBSR จำนวน 8 สัปดาห์ มีการรายงานตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมถึงการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพของ Aiken (2006) ที่ศึกษาประสบการณ์ของผู้ฝึกสติซึ่งเป็นนักจิตบำบัดจำนวน 6 คน และแต่ละคนมีประสบการณ์ในการฝึกสติและการเป็นนักจิตบำบัดมากกว่า 10 ปี แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติมีส่วนช่วยในการพัฒนาความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกของนักจิตบำบัด ช่วยพัฒนาความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นและสื่อสารกลับไปให้ผู้รับบริการได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และอยู่กับความเจ็บปวดของผู้รับบริการในปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น แล้วช่วยให้ผู้รับบริการแสดงออกทางร่างกายและอารมณ์ได้เหมาะสมมากขึ้นด้วย

1.4.1.3) การลดความเครียดและความวิตกกังวล

Shapiro และคณะ (2007) พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่เข้ารับการฝึกสติแบบ MBSR จำนวน 8 สัปดาห์ รายงานตนเองว่ามีความวิตกกังวลและภาวะความซึมเศร้าลดลงหลังจากได้ฝึกสติไปแล้ว และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม อีกทั้งเมื่อมีการให้กลุ่มควบคุมเข้ารับการฝึกสติ เหมือนกับกลุ่มทดลองก็มีการรายงานตนเองเกี่ยวกับการจัดการความเครียดได้ดีขึ้น ลดภาวะการคิดฟุ้งซ่าน เครียดน้อยลง เช่นเดียวกับการศึกษาของ Tang และคณะ (2007) ที่สุ่มนักศึกษาจีนเข้ารับการฝึกสติ ซึ่งกลุ่มที่ได้รับการฝึกสติมีความซึมเศร้าและความวิตกกังวลลดลง และรายงานว่ามีความรู้สึกเหนื่อยล้า ความโกรธที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

จึงเห็นได้ว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ฝึกสติแล้ว การฝึกสติมีส่วนช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความมั่นคงและมีความมั่นใจในการใช้ทักษะทางจิตวิทยาของตนมากขึ้น สามารถอยู่กับความอึดอัดของกระบวนการได้ดีขึ้น มีความเครียดวิตกกังวลเกี่ยวกับความสามารถในการเป็นผู้ช่วยเหลือลดลง ทำให้สามารถใช้ทักษะและเทคนิคที่เรียนรู้มาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.4.2) ผลของการฝึกสติที่มีต่อผู้รับบริการ

ในวงการจิตวิทยามีการศึกษาและนำการฝึกสติเข้าไปประยุกต์กับกระบวนการช่วยเหลือทางจิตวิทยามากมาย โดยเฉพาะในเชิงการบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้า หรือผู้เจ็บป่วยทางอารมณ์ เช่น โรคเครียด กลุ่มโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคความผิดปกติด้านการกินอาหาร และบุคลิกภาพแปรปรวน (borderline personality disorder) (Baer, 2006) โดยปัจจุบันมีจิตบำบัดด้วยสติที่นิยมใช้กัน 4 แบบ ที่ได้รับการจดทะเบียนอยู่ในบัญชี National Registry of Evidence-based Programs and Practices (NREPP) ของประเทศสหรัฐอเมริกา (Hennessy, Finkbiner, & Hill, 2006) ซึ่งการบำบัดด้วยการฝึกสติทั้ง 4 แบบอยู่บนฐานทฤษฎี Cognitive Behavioral Therapy: CBT (พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, 2551) ได้แก่

1) Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ตามแนวทางของ Jon Kabat-Zinn ที่สร้างหลักสูตรบำบัดผู้ป่วยที่มีการเจ็บปวดเรื้อรังและความเครียด โดยแรกเริ่มนั้น Kabat-Zinn และคณะ (1992) ทำการศึกษา ผลของการฝึกสติเพื่อลดความเครียดกับกลุ่มผู้ป่วยโรควิตกกังวลและโรคตื่นตระหนก จำนวน 22 คน ด้วยการให้ผู้ป่วยฝึกสติแบบ Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และอาการตื่นตระหนก ของผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสติลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และผลนั้นยังคงอยู่หลังจากผ่านการฝึกไปแล้ว 3 เดือน หลังจากนั้นจึงนำมาใช้เป็นการบำบัดแบบกลุ่มกับผู้ป่วยจำนวน 30 คน นาน 8-10 สัปดาห์ เป็นเวลา 2 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมงครึ่งต่อสัปดาห์ ในหลักสูตรมีการสอนให้ฝึกสติและนั่งสมาธิด้วยการอยู่กับลมหายใจ การฝึกโยคะ สัมผัสร่างกาย (body scan) การฝึกสติในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น เดิน ยืน รับประทานอาหาร มีการให้กลับไปฝึกที่บ้านทุกวันอย่างน้อย 45 นาที แล้วนำ

ประสบการณ์ต่าง ๆ มาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม โดยเน้นที่การตระหนักรู้การเกิดและดับไปของความคิด มากกว่าการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของความคิด ซึ่งเป็นหลักจิตบำบัดแบบ CBT (Kabat-Zinn, 1994)

2) Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ที่ Zindel Segal, Mark Williams และ John Teasdale ได้พัฒนาขึ้นจาก MBSR และผสมผสานแนวคิดของ CBT เข้าไป เพื่อรักษาความคิดในแง่ลบและความคิดหมกมุ่นของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดย Teasdale และคณะ (2002) ได้ศึกษาผลของการทำกลุ่ม MBCT ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 145 คน ที่เพิ่งหายจากอาการซึมเศร้า แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้ากลุ่มบำบัด MBCT จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงติดต่อกันทุกสัปดาห์ 12 คน ต่อกลุ่ม ร่วมกับกลุ่มเต็มวันประมาณสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มควบคุมเป็นการบำบัดตามมาตรฐานติดตามการกำเริบซ้ำ 1 ปี ภายหลังจากการบำบัดประเมินอาการซึมเศร้าด้วย 17-item Hamilton Rating Scales for Depression (HRSD) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยป่วยมากกว่า 3 ช่วง และได้รับ MBCT มีความเสี่ยงในการเกิดซ้ำลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ป่วยเพียง 2 ช่วง ความเสี่ยงไม่ลดลงหลังทำ MBCT โดย MBCT มีหลักการให้ผู้รับการบำบัดตระหนักรู้ถึงความคิด และสามารถแยกความคิดได้ว่า ความคิดและตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน เช่น การบอกกับตัวเองว่า “นี่เป็นเพียงความคิด ไม่ใช่ความจริง” เป็นต้น (Segal et al., 2002)

3) Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ที่มีเป้าหมายให้ผู้รับการบำบัดเกิดความยืดหยุ่นทางใจ (psychological flexibility) แล้วสามารถอยู่กับความจริงในปัจจุบันได้ โดยให้ความสำคัญกับการมีสติในปัจจุบัน ยอมรับความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจและร่างกาย มากกว่าการจัดการเปลี่ยนแปลงหรือหลีกเลี่ยงความรู้สึกเหล่านั้น แต่ใช้หลักของการฝึกสติทำให้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ในขณะเดียวกันก็ยังคงแสดงพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อคุณค่าและความหมายที่สำคัญกับตน แม้จะรู้สึกไม่ดีก็ตาม (S. C. Hayes & Pierson, 2005; Herbert & Forman, 2011)

4) Dialectical Behavior Therapy (DBT) ที่เป็นวิธีการบำบัดเน้นการดูแลผู้ป่วยโรคบุคลิกภาพผิดปกติที่มีปัญหาเรื่องการทำร้ายตนเอง เช่น บุคลิกภาพผิดปกติแบบ borderline

มีเป้าหมายคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อย่างคือ พฤติกรรมการฆ่าตัวตาย พฤติกรรมที่มีผลต่อการรักษา และพฤติกรรมที่รุนแรงหรือเป็นอันตราย โดยใช้พื้นฐานของพฤติกรรมบำบัด ร่วมกับการฝึกสติ เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีทักษะในการรอดพ้นต่อ อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ลักษณะการบำบัดสามารถทำในรูปแบบต่างกันไปได้คือ การบำบัด รายบุคคล 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การบำบัดแบบกลุ่ม 2 ชั่วโมงครึ่งต่อสัปดาห์ การประชุม ร่วมกับทีมผู้รักษาทุกสัปดาห์ และการบำบัดผ่านการโทรศัพท์ที่ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของผู้บำบัด ต่อผู้รับการบำบัดแต่ละราย (Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo, & Linehan, 2006)

โดยจิตบำบัดทั้ง 4 แบบกลายเป็นคลื่นลูกที่สามของจิตบำบัด (Segal et al., 2002) เนื่องจากสามารถบำบัดรักษาผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนได้รับความนิยมขึ้นอย่างมาก (ดาวชมพู นาคะวิโร, พลภัทร์ โล่เสถียร, และ ศิริจิต สุทธจิตต์, 2556)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การฝึกสติส่งผลดีหลายด้านในทางจิตบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ ด้านอารมณ์ความรู้สึก ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ ด้านความสัมพันธ์กับตนเอง (Davis & Hayes, 2011)

1.4.2.1) ด้านอารมณ์ความรู้สึก

มีผลการวิจัยที่ทำให้เห็นข้อบ่งชี้ว่าการฝึกสติช่วยพัฒนาสมองส่วน ความสามารถด้านอารมณ์ (Corcoran et al., 2010) โดยมีกระบวนการเปลี่ยนแปลง ให้มีการรู้เท่าทันความคิดมากขึ้น ลดการคิดฟุ้งซ่าน เพิ่มความสามารถในการจดจำ และมีแบบแผนการตัดสินใจทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับ การศึกษาของ Chambers และคณะ (2008) ที่พบว่า การฝึกสติช่วยลดการคิด ฟุ้งซ่านในผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านอารมณ์อย่างเรื้อรังลงได้อย่างมีนัยสำคัญ

Erismann และ Roemer (2010) ทำการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองที่ได้รับการ ฝึกสติในระยะสั้นดูภาพยนตร์สั้นที่มีเนื้อหาด้านบวกและเนื้อหาที่คลุมเครือ เมื่อ เปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับการฝึกสติแล้ว กลุ่มทดลองมีการรายงานผล เกี่ยวกับความรู้สึกทางด้านบวกมากกว่าความรู้สึกทางด้านลบหลังจากดูภาพยนตร์ มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Moore และ Malinowski (2009) ทำการศึกษาในกลุ่มที่เคยมีประสบการณ์ การฝึกสติกับกลุ่มควบคุมที่ไม่มีประสบการณ์การฝึกสติ เปรียบเทียบความสามารถ ในการสนใจและเพิกเฉยต่อข้อมูลที่รบกวนจิตใจ พบว่า กลุ่มที่เคยมีประสบการณ์ การฝึกสติทำได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมในทุกด้านของการสนใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการฝึกสติมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความยืดหยุ่นทางความคิดและการจัดการ ความใส่ใจต่อสิ่งต่าง ๆ

และการศึกษาของ Goldin และ Gross (2010) ที่สำรวจผลของการฝึก MBSR ที่มีต่อการตอบสนองทางอารมณ์และการควบคุมตนเองทางด้านลบ อันเป็น ผลมาจากความเชื่อเกี่ยวกับตนเองของผู้ใหญ่ที่มีปัญหาด้านความวิตกกังวลเมื่อต้อง อยู่กับผู้คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึก MBSR เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ แสดงอารมณ์ ด้านลบในระดับต่ำ มีการทำงานของอมิกดาลาลดลง และเพิ่มระดับการทำงานใน สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการใส่ใจได้มากขึ้น

1.4.2.2) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, และ Rogge (2007) พบว่า ผู้ที่ฝึกสติมีการรายงานตนเองว่ามีความเครียดต่ำเมื่อเกิดความขัดแย้งใน ความสัมพันธ์ และเมื่อต้องมีการพูดคุยเพื่อคลี่คลายความขัดแย้งก็จะมีอารมณ์ และความวิตกกังวลในระดับต่ำด้วย ซึ่งสิ่งนี้ทำให้เห็นว่าการฝึกสตินั้น มี ความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความสามารถที่จะแสดงออกอย่างมีสติรู้เท่าทันในปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leyson, & Dewulf, 2008) ซึ่งการฝึกสตินั้นช่วย ป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดเมื่อมีความขัดแย้งในความสัมพันธ์ และสามารถ ทำนายความพึงพอใจในความสัมพันธ์ได้ด้วย

1.4.2.3) ด้านความสัมพันธ์กับตนเอง

การศึกษาของ D. J. Siegel (2009) ทำให้ทราบว่า การฝึกสตินั้นช่วยให้การทำงานของสมองส่วนกลางดีขึ้น ทำให้การเข้าใจในตนเอง การมีศีลธรรม การหยั่งรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น และความกลัวที่ไร้เหตุผลลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Davidson และคณะ (2003) ที่รายงานว่า การฝึกสติช่วยให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้สุขภาพของผู้ฝึกปฏิบัติดีขึ้น และลดความเครียดทางจิตใจได้มากขึ้น (Carmody & Baer, 2008; Coffey & Hartman, 2008)

จากข้อมูลพบว่า เฉพาะโปรแกรมการฝึกสติ Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) มีการนำไปใช้กับผู้ป่วยกว่า 15,000 ราย และมีการฝึกอบรมเรื่องนี้ให้แก่ผู้ที่มีอาชีพด้านการช่วยเหลือทางด้านจิตใจในโรงพยาบาลนานาชาติกว่า 250 โปรแกรมด้วยกัน (Davidson & Kabat-Zinn, 2004)

แม้จะเห็นได้ว่าสติมีประโยชน์มากมาย และมีผู้นำกระบวนการฝึกสติไปสอนและประยุกต์ใช้มากมายดังข้อมูลข้างต้น แต่ก็ยังไม่พบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ด้านวิชาชีพและการฝึกสติมาอย่างยาวนาน ว่าบุคคลเหล่านี้มีกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างไร จึงนับเป็นช่องว่างทางการวิจัยที่ผู้วิจัยสนใจว่า หากสามารถเข้าใจได้ว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาที่มีการฝึกสติเป็นเช่นไร จะช่วยให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติเป็นองค์ประกอบ พัฒนาเป็นแนวคิดทฤษฎีที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

2. การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (grounded theory methodology)

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (grounded theory methodology) เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่ง ที่นักวิจัยใช้เพื่อสร้างแนวคิดหรือคำอธิบายเชิงทฤษฎีโดยตั้งต้นจากข้อมูล ไม่ได้ตั้งต้นจากกรอบแนวคิดและสมมติฐาน (ชาย โพธิ์สิตา, 2548) ดังจะพบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลดังต่อไปนี้

2.1) ความสำคัญและความเป็นมา

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (grounded theory methodology) พัฒนาขึ้นจากการศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมโดยนักสังคมวิทยาชื่อ Barney Glaser และ Anselm Strauss ในปี 1960 ด้วยข้อมูลจากการวิจัยเรื่อง “การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรทางการแพทย์กับผู้ป่วยระยะสุดท้าย” จากนั้นได้ร่วมกันแต่งหนังสือ “The Discovery of Grounded Theory” ขึ้นในปี 1967 เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งของวิธีการวิจัย เพราะในช่วงนั้นมีแต่การวิจัยเชิงปริมาณ (ชาย โปธิสิตา, 2548) วิธีการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลเป็นทางเลือกสำหรับนักวิจัยที่ต้องการตอบคำถามการวิจัยในเชิงลึกของประสบการณ์ ปรากฏการณ์ความคิด ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งการวิจัยเชิงปริมาณไม่สามารถตอบคำถามลักษณะนี้ได้ (Charmaz, 2006)

ลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลเป็นวิธีการวิจัยที่สร้างและพัฒนาทฤษฎีจากข้อมูลโดยตรงด้วยพื้นฐานความเชื่อว่า การจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ จำเป็นต้องเข้าใจถึงกระบวนการที่บุคคลได้สร้างความหมายให้กับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว เพราะความคิดและการกระทำของมนุษย์ มีพื้นฐานสำคัญที่การให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ วิธีการวิจัยนี้จะเน้นที่การศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคม มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย และนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแนวคิด โดยหาความเชื่อมโยงจากแนวคิดต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อสรุปเชิงทฤษฎีของปรากฏการณ์ทางสังคมที่ต้องการหาคำอธิบาย (Glaser & Strauss, 2006) ซึ่งกระบวนการวิจัยนี้จะมีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นระบบและมีการวิเคราะห์ตลอดกระบวนการทำวิจัย (Strauss & Corbin, 1998) โดยภาพรวมวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลมีความคล้ายคลึงกับวิธีการเชิงคุณภาพอื่น ๆ ทั้งในแง่ของการออกแบบการวิจัย ข้อมูลที่ใช้ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ รวมถึงวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล แต่ ชาย โปธิสิตา (2548) ก็ได้อธิบายถึงสิ่งที่ทำให้วิธีการวิจัยแบบนี้แตกต่างจากวิธีการอื่น ดังนี้

1. ไม่เริ่มต้นการวิจัยจากทฤษฎีหรือสมมติฐานที่มีอยู่ก่อน แต่สมมติฐานและทฤษฎีซึ่งเป็นเป้าหมายของการวิจัยนั้นจะถูกสร้างขึ้นหลังจากที่นักวิจัยได้เริ่มทำการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว
2. กระบวนการรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินไปพร้อมกัน
3. มีการวิเคราะห์ข้อมูลที่เข้มงวด

วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลมีวิธีการดำเนินการวิจัย 3 แนวทาง คือ

- 1) วิธีการของ Glaser และ Strauss (2006) คือ Classic Mode of Grounded Theory หรือ Glaserian Mode
- 2) วิธีการของ Strauss และ Corbin (1998) เรียกว่า Straussian Mode of Grounded Theory และ
- 3) วิธีการของ Charmaz (2008) เรียกว่า Constructivism Grounded Theory ซึ่งแม้ว่าวิธีการดำเนินการวิจัยจะแตกต่างกันออกไป แต่ก็ยังคงมีหลักการวิจัยและจุดประสงค์เหมือนกัน คือ (ชาย โปธิสิตา, 2548)

1. เพื่อสร้างความรู้ใหม่ที่เป็นแนวคิดหรือทฤษฎี หรือแบบจำลอง ใช้เมื่อผู้วิจัยต้องการหาคำอธิบายให้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งจากข้อมูลในเรื่องนั้นโดยตรง
2. เพื่อค้นหาปรากฏการณ์ที่ยังขาดความรู้หรือทฤษฎีมาอธิบายให้เกิดความเข้าใจได้
3. การอธิบายทฤษฎีที่มีอยู่แล้วแต่ไม่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่สนใจได้
4. ต้องการขยายทฤษฎีที่มีอยู่แล้วให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

2.2) ปรัชญาพื้นฐาน

Strauss และ Corbin (1998) เป็นผู้คิดค้นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลแบบ Systematic Design ที่เน้นการเก็บวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบเพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้และมองว่ากระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลเป็นการศึกษาแบบกระบวนการเดียวหรือมีหลักเดียวในขณะที่ Constructivism Grounded Theory ของ Charmaz (2006) นั้นมีความแตกต่างไป โดยสนับสนุนมุมมองโครงสร้างทางสังคมทำให้มองเห็นว่าโลกของผู้คนไม่ได้มีใบเดียว มีความจริงหลายรูปแบบและซ้อนทับกันในด้านของมุมมองและการกระทำต่าง ๆ อีกทั้ง ตัวผู้วิจัยยังเข้าไปมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ ตีความข้อมูลด้วยการเชื่อมตัวเองไปร่วมสร้างความรู้ ผ่านประสบการณ์การมีปฏิสัมพันธ์และความคิดของตนเองกับผู้ให้ข้อมูล ซึ่งแตกต่างจาก Systematic Design ที่เน้นการสังเกตแบบแยกตัวออกมาจากข้อมูล รายงานทุกสิ่งตามที่เป็นโดยไม่มี การตีความจากประสบการณ์ของผู้วิจัย (Charmaz, 2006; Creswell, 2007)

ด้วยปรัชญาพื้นฐานเช่นนี้เอง ทำให้ Constructivism Grounded Theory ของ Charmaz (2006) ค่อนข้างมีความยืดหยุ่น มุ่งสู่การพัฒนาทฤษฎีโดยขึ้นอยู่กับมุมมองของนักวิจัย ให้ความสำคัญ

กับมุมมอง การให้คุณค่า ความเชื่อ ความรู้สึก สมมติฐาน และทัศนะส่วนตัวมากกว่ากระบวนการวิจัย (Creswell, 2007) ซึ่งแตกต่างจากการวิจัยเชิงคุณภาพแบบ Systematic Design ของ Glaser และ Strauss (2006) ที่บอกว่า การค้นพบทฤษฎีใหม่เกิดจากการรวบรวมข้อมูลด้วยกระบวนการสังเกตทางวิทยาศาสตร์ที่แยกตัวออกจากสิ่งต่าง ๆ และสำหรับ Charmaz (2006) แล้วกลับมองว่า ข้อมูลหรือทฤษฎีไม่ใช่สิ่งใหม่ แต่เราศึกษาข้อมูลที่รวบรวมมาได้ แล้วก่อร่างทฤษฎีด้วยข้อมูลจากอดีตและปัจจุบันที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย ทั้งการมีส่วนร่วมปฏิสัมพันธ์กับผู้คน มุมมองต่าง ๆ และการทำงานของนักวิจัยมากกว่า โดยตัวผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเชื่อมตัวเองไปร่วมสร้างความรู้ผ่านประสบการณ์การมีปฏิสัมพันธ์และความคิดของตนเองกับผู้ให้ข้อมูล (Charmaz, 2006)

2.3) บทบาทของผู้วิจัย

ชาย โปธิสิตา (2548) ได้กล่าวถึงการวิจัยเชิงคุณภาพว่า เป็นการศึกษาโลกแห่งความเป็นจริงภายใต้สถานการณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติ เปิดกว้างด้วยแนวคิดการวิเคราะห์แบบอุปนัย ให้ความสำคัญแก่การทำความเข้าใจอย่างเป็นองค์รวม ภายในบริบทของสิ่งที่ศึกษา และการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้กระบวนการอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาทฤษฎีเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่ได้มาจากการวิเคราะห์แบบอุปนัย โดยนักวิจัยมีการติดต่อแบบมีส่วนร่วมโดยตรงกับประชากรกลุ่มเป้าหมาย ไม่ใช่การยื่นสำรวจจากด้านนอก (Charmaz, 2008; Strauss & Corbin, 1998) ด้วยกระบวนการที่ค้นดังกล่าวจึงเป็นสิ่งกำหนดบทบาทของการเป็นนักวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลให้เป็นผู้ที่จะต้องเก็บ สังเกต บันทึกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ แต่ทว่าเปิดกว้างสำหรับความเป็นไปได้หลายทาง สรรวจแง่มุมทั้งหลายก่อนตัดสินใจคิดกลับไปมาเป็นเส้นตรง เพื่อขยายความคิดออกไปในการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่จะศึกษา

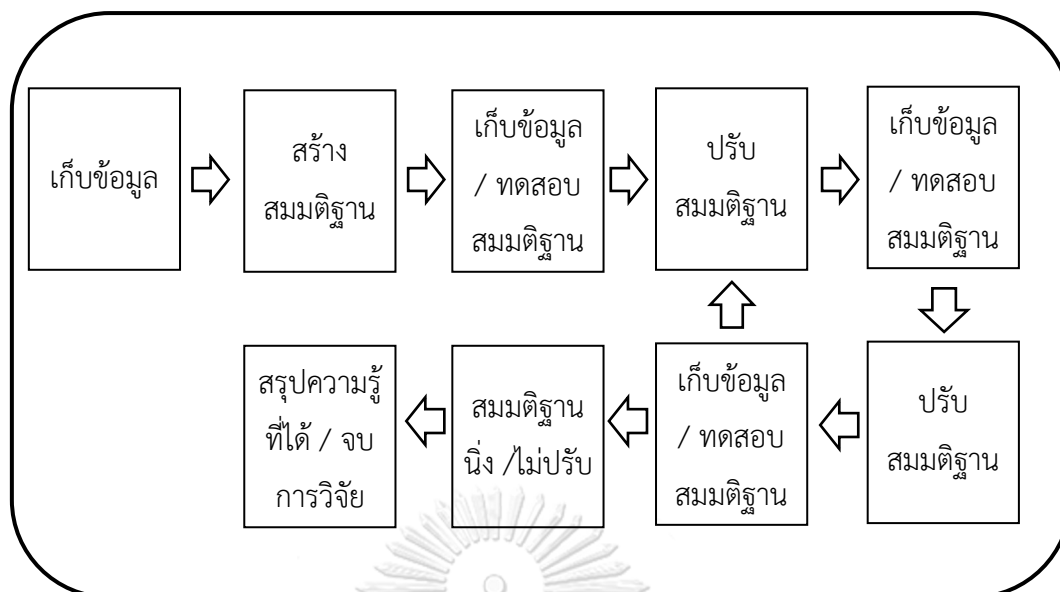
ดังนั้น นักวิจัยจึงนับเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลที่ต้องเข้าใจหลักการสำคัญและมีทักษะอย่างดี รู้ว่าเมื่อไรควรปรับ เมื่อไรควรเคร่งครัดในหลักการ และต้องรู้สาระของสิ่งที่ศึกษาอย่างดีจึงประสบความสำเร็จ เพราะประสิทธิภาพของเครื่องมือในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ขึ้นอยู่กับผู้ใช้เครื่องมือมากกว่าตัวเครื่องมือเสียอีก (ชาย โปธิสิตา, 2548; ศุภลักษณ์ ผาดศรี และ วิไลวรรณ มณีจักร สโนว์, 2555)

2.4) ลักษณะวิธีการดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล สามารถสรุปได้ ดังนี้ (ศุภลักษณ์ ผาดศรี และ วิไลวรรณ มณีจักร สโนว์, 2555)

1. เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม ๆ กัน
2. ใช้การเปรียบเทียบเพื่อจำแนกประเภทและหาความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิด
3. ผู้วิจัยเขียนบันทึกเพื่อเก็บความคิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นจากกระบวนการกำหนดรหัสและการเปรียบเทียบ
4. ตรวจสอบความเหมาะสม ความถูกต้องของทฤษฎีที่สร้างขึ้นด้วยข้อมูลที่รวบรวมมาใหม่ โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลที่เหมาะสมด้วยวิธีการ theoretical sampling
5. สร้างกรอบแนวคิดทฤษฎี และบูรณาการเข้ากับข้อมูลจริง เพื่อการนำเสนอผลการวิจัย

กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม ๆ กับการรวบรวมข้อมูลนั้น เป็นงานที่สำคัญมากในการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล นักวิจัยจะต้องทำงานย้อนกลับไปมาหลายเที่ยวระหว่างการเก็บข้อมูลเพื่อสร้างมโนทัศน์จากข้อมูลด้วยการหารูปแบบความสัมพันธ์ที่น่าจะมี หรือน่าจะเป็นระหว่างข้อมูลที่ได้มาครั้งแรก แล้วนำมาสร้างเป็นสมมติฐานหรือกรอบแนวคิดที่จะเป็นแนวทางสำหรับการเก็บข้อมูลในครั้งต่อไป ซึ่งเมื่อนำข้อมูลใหม่มาวิเคราะห์ก็อาจทำให้ได้มโนทัศน์ใหม่ แล้วอาจส่งผลให้ต้องปรับสมมติฐานและกรอบแนวคิดตามไปด้วย และกรอบแนวคิดที่ปรับใหม่นี้ จะต้องถูกนำไปตรวจสอบกับข้อมูลซึ่งจะต้องรวบรวมมาใหม่อีก ทำเช่นนี้จะถึงจุดที่ไม่มีความจำเป็นที่จะปรับปรุงสมมติฐานและกรอบแนวคิดอีกต่อไป นั่นคือถึงจุดอิ่มตัว (theoretical saturation) แล้ว จากนั้นจึงสรุปผลของทฤษฎีและจบการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (ชาย โพธิ์สิตา, 2548)

2.5) วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในวิธีการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล เป็นกระบวนการทำสลับไปมาระหว่างการ “เก็บข้อมูล” กับ การ “ทดสอบ-ปรับปรุงสมมติฐาน” สลับกันไปมาหลายครั้ง จนกระทั่งสมมติฐานมาถึงจุดที่ “นิ่ง” ซึ่งหมายความว่า สมมติฐานเข้ากันได้อย่างเหมาะสมกับข้อมูลใหม่ ไม่ว่าข้อมูลนั้นจะมาจากตัวอย่างชุดไหนก็ตาม จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องปรับอีก แล้วจึงหาข้อสรุป ซึ่งอาจอยู่ในรูปแบบคำอธิบายหรือกรอบแนวคิดทฤษฎี

จากกระบวนการข้างต้น อาจเห็นว่าไม่มีความซับซ้อนมากนัก แต่ความจริง ความซับซ้อนและความท้าทายในการดำเนินการวิจัยจะปรากฏขึ้นเมื่อนักวิจัยตั้งคำถามว่า นักวิจัยจะสร้างมโนทัศน์และกรอบแนวคิดทฤษฎีขึ้นมาจากข้อมูลได้อย่างไร (ชาย โพธิ์สิตา, 2548) เพื่อตอบคำถามนี้ Strauss และ Corbin (1998) ได้ให้หลักการไว้ดังนี้

1. นักวิจัยต้องมีกระบวนการวิเคราะห์การวิจัยด้วยการกำหนดรหัสเพื่อจำแนกข้อมูล (coding) โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ ตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังไฟล์เสียงบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำ และนำบทสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลช่วยตรวจสอบความถูกต้องซ้ำอีกครั้ง แล้วจึงดำเนินการกำหนดรหัส (open coding) เพื่อจำแนกข้อมูลที่มีความหมายเข้ากับเรื่องที่ทำกรวิเคราะห์ นักวิจัยตรวจสอบความหมายของรหัสซ้ำไปมาด้วยการเปรียบเทียบกับข้อมูล

ในบทสัมภาษณ์เดียวกันและบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลคนอื่น เพื่อให้มีความหมายตรงกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อมากที่สุด

2. เชื่อมโยงข้อมูลที่ให้รหัสแล้ว (axial coding) โดยการนำรหัสที่มีความหมายเดียวกันมาจัดหมวดหมู่เข้าด้วยกัน เป็นการนำข้อมูลที่กระจัดกระจายมาเชื่อมโยงความหมายเข้าด้วยกัน ทำให้มองเห็นคุณสมบัติ (property) ของข้อมูลและจัดแบ่งออกเป็นประเด็น (category) ซึ่ง “เรื่อง” ที่ได้ ในขั้นนี้จะเริ่มบอกแนวคิดสำหรับอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาได้ในระดับหนึ่ง

3. บูรณาการข้อมูลที่จัดกลุ่มแล้วให้เป็นเรื่องราวที่มีความหมาย (selective coding) เป็นการนำข้อมูลที่จัดกลุ่มจากขั้นตอนที่ 2 มาบูรณาการร้อยเรียงกันให้เป็นเรื่องราว โดยอาศัยความสัมพันธ์ของแนวคิดหรือหัวข้อย่อยที่ได้จากขั้นตอนการเชื่อมโยงข้อมูลที่ให้รหัสแล้วเป็นแนวทาง ทำให้เห็นข้อเสนอเชิงทฤษฎี (theoretical proposition) เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาหรือทฤษฎีให้ชัดเจนขึ้น แล้วดำเนินการทดสอบข้อเสนอเชิงทฤษฎีนี้ด้วยการนำมายืนยันกับข้อมูลที่เก็บใหม่อีกครั้ง

4. นักวิจัยเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน 1-3 เข้าไปมาจนกระทั่งเกิดการอิ่มตัว (theoretical saturation) คือ ข้อมูลที่เก็บไม่มีความแตกต่างจากข้อมูลเดิม แม้ข้อมูลใหม่เกิดขึ้นแต่ข้อมูลเหล่านั้นก็ไม่สามารถนำมาปรับข้อค้นพบเพิ่มเติมได้ ความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นไม่มีการเปลี่ยนแปลง และสรุปเป็นแนวคิดหรือทฤษฎี ซึ่งอาจแสดงเป็นภาพจำลองทางความคิด (conceptual model) สำหรับการอธิบายในรูปใดรูปหนึ่งตามความเหมาะสม (Creswell, 2007)

ในขณะเดียวกัน การวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบ constructivism grounded theory ที่นำเสนอโดย Charmaz (2006) มีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ ตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังไฟล์เสียงบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำ และนำบทสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลช่วยตรวจสอบความถูกต้องซ้ำอีกครั้ง

2. ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำไปมาหลายครั้ง แล้วจึงดำเนินการกำหนดรหัส (initial coding) เพื่อจำแนกข้อมูลที่มีความหมายเข้ากับเรื่องที่ทำกรวิเคราะห์ โดเน้นัน 3 วิธีการหลักคือ การทำรหัสคำต่อคำ (word-by-word-coding) ที่มักใช้กับข้อมูลที่ได้จากการสนทนาผ่านโปรแกรมสนทนา

อินเทอร์เนต การทำรหัสประโยคต่อประโยค (line-by-line coding) เป็นการดูข้อมูลที่ละประโยค ว่ามีความหมายว่าอย่างไร และการทำรหัสจากเหตุการณ์ (coding incident or incident) เป็นการเข้ารหัสตามเหตุการณ์หรือเรื่องเล่าที่ปรากฏขึ้นบ่อย ซึ่งการทำเช่นนี้จะช่วยให้ผู้วิจัยเห็นภาพของข้อมูลชัดเจนขึ้นและจะนำไปขยายต่อในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไปอย่างไร โดยหลักสำคัญของการทำรหัสคือสร้างรหัสให้สอดคล้องกับข้อมูล ไม่ใช่บังคับข้อมูลให้สอดคล้องกับรหัส ดังนั้น ผู้วิจัยตรวจสอบความหมายของรหัสเข้าไปมาด้วยการเปรียบเทียบกับข้อมูลในบทสัมภาษณ์เดียวกันและบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลคนอื่น เพื่อให้มีความหมายตรงกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อมากที่สุด

3. ผู้วิจัยนำรหัสที่กำหนดไว้มาทำรหัสเพื่อความสนใจ (focused coding) โดยการนำรหัสคำต่อคำ หรือประโยคต่อประโยค หรือเหตุการณ์ที่มีความหมายเดียวกันและ/หรือมีความถี่บ่อยครั้งมาจัดหมวดหมู่เข้าด้วยกัน เป็นการนำข้อมูลที่กระจัดกระจายมาเชื่อมโยงความหมายเข้าด้วยกันซึ่งทำให้สามารถแยกแยะ จัดประเภท และสังเคราะห์ข้อมูล จนมองเห็นคุณสมบัติ (property) ของข้อมูลและจัดแบ่งออกเป็นประเด็น (category) โดยนักวิจัยใช้การเขียนบันทึก (memo-writing) ช่วยจัดประเภทของรหัสเพื่อความสนใจให้อยู่ในแต่ละประเด็นได้ดีขึ้น

4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่จัดกลุ่มประเด็นไว้มาเชื่อมโยงและเรียบเรียงหาความหมาย (selective coding) ทำให้เห็นข้อเสนอเชิงทฤษฎี (theoretical proposition) เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาหรือทฤษฎีให้ชัดเจนขึ้น แล้วดำเนินการทดสอบข้อเสนอเชิงทฤษฎีนี้ด้วยการนำมายืนยันกับข้อมูลที่เก็บใหม่อีกครั้ง

ผู้วิจัยเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน 1-4 เข้าไปจนกระทั่งเกิดความอิ่มตัวทางทฤษฎี (theoretical saturation) คือ ข้อมูลที่เก็บไม่มีความแตกต่างจากข้อมูลเดิม แม้ข้อมูลใหม่เกิดขึ้นแต่ข้อมูลเหล่านั้นก็ไม่สามารถนำมาปรับข้อค้นพบเพิ่มเติมได้ ความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นไม่มีการเปลี่ยนแปลง และสมมติฐานได้รับการตรวจสอบยืนยัน จึงนำทฤษฎีที่ได้มาสรุปกรอบแนวคิดได้ในที่สุด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางของ Charmaz (2006) เนื่องจากเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีปรัชญาความเชื่อว่า ตัวผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ข้อมูลผ่านประสบการณ์การมีปฏิสัมพันธ์และความคิดของตนเองกับผู้ให้ข้อมูล ในฐานะคนในที่จะมีความไวต่อทฤษฎี มากกว่าจะแยกตัวออกจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและเป็นผู้มองดูจากด้านนอก อีกทั้งยังเป็นวิธีการวิเคราะห์ที่สอดคล้องกับวิธีการดำเนินการวิจัยที่ผู้วิจัยเลือกใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้อีกด้วย

2.6) การคัดเลือกแหล่งข้อมูล

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการให้ข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลเป็นการเลือกแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (purposeful sampling) เป็นการเลือกที่ไม่มีโครงสร้างเคร่งครัด มีขั้นตอนและวิธีดำเนินการที่ไม่ซับซ้อน จุดมุ่งหมายหลักของการเลือกตัวอย่างแบบนี้ไม่ใช่เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทน แต่เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่เหมาะสมกับแนวคิดจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลจะต้องมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย (key informants) ไม่ใช่ใครก็ได้ แต่ต้องตั้งอยู่บนฐานของการคัดเลือกที่เกี่ยวข้องกับความไวเชิงทฤษฎีที่ค่อย ๆ พัฒนาขึ้นในการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัย (Creswell, 2007; ชาย โพรธิสิตา, 2548)

2.7) ความน่าเชื่อถือของข้อมูล

Lincoln และ Guba (1985) ได้นำเสนอเกณฑ์ความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเชิงคุณภาพ (trustworthiness) ไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. ความน่าเชื่อถือ (credibility) เป็นเกณฑ์ที่แสดงถึงข้อมูลที่ได้มาจากการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ผลมีความถูกต้อง เปรียบได้กับความตรงภายใน (internal validity) ของงานวิจัยเชิงปริมาณ ความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเชิงคุณภาพเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเริ่มวิจัย ผู้วิจัยต้องเขียนบันทึกสะท้อนตนเองเพื่อแสดงถึงมุมมองทัศนคติและอคติที่อาจส่งผลต่องานวิจัย บันทึกรายละเอียดการเข้าไปมีส่วนร่วมภาคสนาม มีการตรวจสอบสามเส้าทั้งด้านข้อมูล หากเก็บข้อมูลต่างเวลา สถานที่ ข้อมูลเหมือนเดิมหรือไม่ ด้านผู้วิจัย ให้นักวิจัยอื่นอ่านข้อมูลและให้ความคิดเห็น วิธีการรวบรวมข้อมูลรวบรวมข้อมูลจากหลากหลายวิธี และนำข้อมูลที่ได้กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบอีกครั้งว่าผลการวิเคราะห์นั้นถูกต้อง ตรงกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลจริง

2. ความสามารถในการถ่ายโอน (transferability) เป็นเกณฑ์ที่แสดงว่าผลการวิจัยสามารถอ้างอิงไปยังบริบทอื่นได้ เปรียบได้กับความตรงภายนอก (external validity หรือ generalizability) ของการวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยสามารถทำได้โดยให้ข้อมูลพื้นฐานของปรากฏการณ์มากพอจนผู้อ่านสามารถทำความเข้าใจและติดตามได้อย่างชัดเจน (thick description) เมื่อผู้อ่านอ่านผลการ

วิเคราะห์และข้อมูลสรุปแล้วเกิดความเข้าใจและเห็นภาพประสบการณ์ดังกล่าวได้ รวมถึงผู้วิจัยต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับบริบทต่าง ๆ อย่างละเอียดด้วย

3. ความสามารถในการเชื่อถือได้ (dependability) เป็นเกณฑ์ที่แสดงว่างานวิจัยสามารถนำกลับมาทำซ้ำและให้ผลเช่นเดิม เปรียบได้กับความเที่ยง (reliability) ของการวิจัยเชิงปริมาณ โดยการเชื่อถือได้นี้ไม่ใช่กระบวนการทางสถิติ แต่เป็นความสามารถที่ผู้อ่านจะสามารถติดตามเรื่องราวได้อย่างเข้าใจ ทั้งด้านกระบวนการวิจัย ความน่าเชื่อถือของผู้วิจัย และข้อมูลที่สรุปได้จากการวิจัยว่าเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องของปรากฏการณ์นั้นจริง โดยนักวิจัยจะต้องอธิบายอย่างละเอียดถึงวิธีการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้ การกำหนดรหัสจากการสัมภาษณ์ต้องมีผู้ช่วยในการกำหนดเพื่อตรวจสอบความเที่ยงระหว่างผู้กำหนดรหัส เป็นการลดอคติในการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

4. ความสามารถในการยืนยัน (confirmability) เป็นเกณฑ์ที่แสดงถึงความเป็นกลางของผลการวิจัยที่เกิดจากผลการวิจัย ไม่ใช่อคติหรือมุมมองส่วนตัวของนักวิจัย เปรียบได้กับความเป็นวัตถุวิสัย (objectivity) ในงานวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยจะต้องสามารถตรวจสอบย้อนรอยผลการวิจัยไปยังข้อมูลได้ และผู้วิจัยจะต้องเก็บบันทึกรายงานการสะท้อนตัวเอง บทถอดสัมภาษณ์เป็นลายลักษณ์อักษร บันทึกการสังเกตภาคสนาม วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าถึงได้

นอกจากนั้น Charmaz (2006) ได้นำเสนอเกณฑ์ความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเชิงคุณภาพ (trustworthiness) แบบ constructivism grounded theory ไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. มีความน่าเชื่อถือ (Credibility) โดยผู้วิจัยควรตอบคำถามดังต่อไปนี้ได้

- 1.1) งานวิจัยนี้ได้มาจากหัวข้อที่เป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่
- 1.2) ข้อมูลที่ได้เพียงพอสำหรับเรื่องที่ต้องการศึกษาหรือไม่ ทั้งขอบเขต จำนวน และความลึกของข้อมูล
- 1.3) มีการเปรียบเทียบข้อมูลอย่างเป็นระบบหรือไม่
- 1.4) ข้อมูลที่ได้นั้นครอบคลุมหัวข้อหรือไม่
- 1.5) การเชื่อมโยงเหตุผลระหว่างข้อมูลกับเรื่องที่ต้องการวิเคราะห์นั้นมีความแข็งแกร่งเพียงพอหรือไม่

- 1.6) มีหลักฐานสนับสนุนเพียงต่อการนำไปสร้างแบบประเมินหรืออ้างอิงการศึกษานี้ต่อไปหรือไม่
2. เป็นการริเริ่มสิ่งใหม่ (Originality)
 - 2.1) ข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้เป็นสิ่งใหม่หรือไม่
 - 2.2) การวิเคราะห์ผลของงานวิจัยนี้แสดงถึงแนวคิดใหม่หรือไม่
 - 2.3) งานวิจัยนี้มีความสำคัญต่อสังคมและทฤษฎีหรือไม่
 - 2.4) ผลจากงานวิจัยนี้มีความท้าทาย ขยาย หรือปรับปรุงความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบันอย่างไร
 3. สะท้อนผลการวิจัย (Resonance)
 - 3.1) ข้อมูลที่แสดงในงานวิจัยเป็นสิ่งที่รวบรวมได้ทั้งหมดของงานวิจัยหรือไม่
 - 3.2) งานวิจัยนี้มีสิ่งที่ไม่แน่นอนหรือไม่
 - 3.3) หากมีการระบุถึงข้อมูลขนาดใหญ่ที่ได้จากชีวิตของมนุษย์ สังคม วัฒนธรรม งานวิจัยนี้ได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มข้อมูลดังกล่าวหรือไม่
 - 3.4) งานวิจัยนี้มีความสมเหตุสมผลกับบุคคลที่มีลักษณะเดียวกันกับการศึกษานี้หรือไม่
 4. นำไปใช้ประโยชน์ได้ (Usefulness)
 - 4.1) การวิเคราะห์ของงานวิจัยนี้ตีความตามความจริงที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยอาศัยอยู่หรือไม่
 - 4.2) การวิเคราะห์ประเภทของงานวิจัยนี้ใช้กระบวนการที่ใช้ได้ทั่วไปหรือไม่
 - 4.3) การวิเคราะห์นี้สามารถนำไปต่อยอดให้แก่งานวิจัยอื่นในอนาคตหรือไม่
 - 4.4) งานวิจัยนี้มีส่วนในการเผยแพร่ความรู้สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์แก่โลกอย่างไรบ้าง

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้เกณฑ์ความน่าเชื่อถือของ Charmaz (2006) เนื่องจากตรงกับวิธีดำเนินการวิจัยที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นแนวทางในการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ผลของการวิจัยในครั้งนี้

โดยสรุป การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล เป็นวิธีที่เริ่มจากข้อมูลแล้วไปสู่สมมติฐานและจบลงด้วยทฤษฎีที่เป็นคำอธิบายสำหรับปรากฏการณ์ที่ศึกษา ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลและนำข้อมูลมาสร้างเป็นมโนทัศน์ สมมติฐาน แล้วกลับไปเก็บข้อมูลเพิ่มเติมแล้วกลับมาทดสอบสมมติฐาน ซ้ำไปมาหลายรอบจนข้อมูลอิ่มตัว จากนั้นจึงสร้างกรอบแนวคิดสำหรับอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติมีประสบการณ์การใช้การฝึกสติในฐานะเครื่องมืออย่างไรในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งผลข้อมูลที่ได้นับเป็นความรู้ที่ช่วยอธิบายผลของการฝึกสติที่เกิดขึ้นในตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา การนำการฝึกสติไปใช้กับผู้รับบริการในชั่วโมงการปรึกษา และกระบวนการของสติที่มีส่วนสนับสนุนกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นับเป็นการศึกษาที่มีความท้าทายและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างองค์ความรู้ใหม่เช่นการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการฝึกสติในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการของการฝึกสติกับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ทั้งสองด้านอย่างยาวนานโดยตรง จึงได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับผลของการฝึกสติที่มีต่อกระบวนการบำบัดผู้รับบริการและนักจิตวิทยา เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ 12 ชิ้น งานวิจัยเชิงคุณภาพ 6 ชิ้น และงานวิจัยแบบผสมวิธี 2 ชิ้น รวมจำนวนทั้งสิ้น 20 ชิ้นโดยมีรายละเอียดดังนี้

Galus (2015) ทำการสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์ที่มีการฝึกสติในชีวิตประจำวันเป็นประจำจำนวน 11 คน ด้วยการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างแบบพบหน้าและวิดีโอคอลด้วยโปรแกรมสไกป์ (Skype) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาผลของการรักษาจากผู้บำบัดที่มีการฝึกสติอย่างน้อย 2 ปีและรายงานว่ามีการฝึกสติในชีวิตประจำวันเป็นประจำในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาและนำการฝึกสตินั้นไปใช้ในระหว่างการบำบัดรักษา พบว่า มีความสอดคล้องกันของข้อมูลระหว่างการฝึกสติในชีวิตประจำวันกับการขยายการฝึกสติไปใช้กับผู้รับบริการในระหว่างการให้บริการ โดยผู้ให้ข้อมูลรายงานคล้ายกันว่าสามารถมั่นคง ให้ความใส่ใจ และมีความคิดที่แจ่มใส ยืดหยุ่นมากขึ้น ในขณะที่ต้องเผชิญกับเรื่องราวที่หนักหนาของผู้รับบริการตรงหน้า

Dorn (2014) ทำการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสติในจิตบำบัดทั่วไป โดยสัมภาษณ์นักจิตบำบัดที่มีประสบการณ์การทำงาน มีการฝึกสติอยู่อย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาหลายปี และรายงานว่าการฝึกสติทั้งในชีวิตประจำวันและในวิชาชีพ จำนวน 7 คน เพื่อหาคำตอบว่าการฝึกสติส่งผลอย่างไรต่อกระบวนการจิตบำบัด ด้วยการสัมภาษณ์แบบพบหน้าและการสัมภาษณ์ผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ พบว่า นักจิตบำบัดที่มีการฝึกสติได้รับประโยชน์จากการฝึกทำให้มีการดูแลตนเองในขณะที่ให้บริการได้ดี มีจิตใจมั่นคงจดจ่ออยู่กับผู้รับบริการได้ดีในปัจจุบันและเป็นธรรมชาติ ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ในการบำบัดรักษาที่ดี

งานวิจัยสองชิ้นนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพกับผู้ที่ใช้การฝึกสติในการทำงานของตน ใช้การเก็บข้อมูลแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกผ่านโปรแกรมสโกป ผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ และการพบหน้า ซึ่งเป็นวิธีการเก็บข้อมูลเช่นเดียวกับงานวิจัยครั้งนี้ งานวิจัยจึงสามารถใช้เป็นแนวทางการศึกษาวิธีการเก็บข้อมูล การพัฒนาคำถาม การวิเคราะห์ผลกับงานวิจัยในครั้งนี้ได้

Dreifuss (1990) ทำการสัมภาษณ์นักจิตบำบัดจำนวน 6 คน ที่ฝึกสติมานานกว่า 5 ปี ในวิธีการฝึกสติ 3 นิกาย คือ วิปัสสนา เซน และ วัชรญาณ เพื่อค้นหาอิทธิพลของการฝึกสติที่มีต่อการเป็นนักจิตบำบัด โดยพบว่า การฝึกสติในระยะยาวช่วยให้นักจิตบำบัดแยกแยะประสบการณ์ของตนเองออกจากประสบการณ์ของผู้รับบริการได้ชัดเจนขึ้น และช่วยให้นักจิตบำบัดพัฒนาความสามารถในการหยั่งรู้ในตน รวมถึงเพิ่มความอดทนในการอยู่กับผู้รับบริการอย่างมีเมตตาและมีการตระหนักรู้ในร่างกายของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น

Schure และคณะ (2008) ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพศึกษานักศึกษาจิตวิทยาคลินิก จำนวน 35 คน ที่ได้รับการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลา 4 ปี นักศึกษารายงานว่า การฝึกสติช่วยให้ประสบการณ์การให้บริการทางด้านจิตวิทยาคลินิกของตนมีพัฒนาการที่ดีขึ้น โดยเฉพาะความรู้สึกสบายใจมากขึ้นกับความเครียดที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา และมีความสามารถที่จะอยู่กับผู้รับบริการในระหว่างกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ดีขึ้น

งานวิจัยทั้งสองชิ้นนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่แสดงให้เห็นผลของการฝึกสติในระยะยาวของนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางการศึกษาวิธีการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ผล และสามารถนำข้อมูลเปรียบเทียบกับผลการวิจัยในครั้งนี้ได้

Keane (2014) ศึกษาอิทธิพลของนักจิตบำบัดที่ฝึกสติที่มีต่อกระบวนการให้การบำบัด ด้วยวิธีการแบบผสานวิธี โดยแบ่งการวิจัยเป็น 2 เฟส เฟสแรก ทำการสำรวจด้วยข้อคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับผลของการฝึกสติที่มีต่อการให้บริการของนักจิตวิทยาที่มีฐานทฤษฎีแตกต่างกันจำนวน 40 คน เฟสที่สอง เป็นการติดตามผลสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้ากับนักจิตวิทยา 12 คน แล้วทำการถอดเทปแบบคำต่อคำ (transcribed verbatim) พบผลที่มีความเชื่อมโยงกันระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับระดับของความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) ซึ่งผลของข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของการฝึกสติที่มีต่อกระบวนการบำบัดของนักจิตวิทยาที่มีการฝึกสติคือ การใส่ใจและการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น และส่งผลให้เพิ่มความสามารถที่จะอยู่กับผู้รับบริการในปัจจุบันได้ดีมากขึ้นด้วย

งานวิจัยแบบผสานวิธีขึ้น มีการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตบำบัดที่มีฐานทฤษฎีแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยครั้งนี้ที่จะต้องทำการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีฐานทฤษฎีที่แตกต่างกัน จึงสามารถนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการพัฒนาข้อคำถาม การวิเคราะห์ข้อมูล และนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับผลการวิจัยในครั้งนี้ได้

Horst, Newsom, และ Stith (2013) ศึกษาประสบการณ์ของผู้รับการบำบัดและนักจิตบำบัดที่ใช้การฝึกสติในกระบวนการจิตบำบัด ซึ่งผลการวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้จากผู้รับการบำบัดและนักจิตบำบัดที่ไม่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกสติมาก่อนทั้ง 10 คน (5 คู่) ปรากฏว่า ทั้งผู้รับการบำบัดและนักจิตบำบัดต่างเห็นว่าการฝึกสติส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ในการบำบัดรักษา นอกจากนั้น ยังให้แนวทางว่ากระบวนการฝึกสตินั้นเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการจิตบำบัดอีกด้วย

งานวิจัยเชิงคุณภาพชิ้นนี้ ช่วยให้เห็นการรายงานผลของทั้งนักจิตวิทยาและผู้รับบริการเกี่ยวกับการบำบัดที่มีกระบวนการฝึกสติเป็นเครื่องมือ ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางการพัฒนาข้อคำถาม การเก็บข้อมูล และเปรียบเทียบข้อมูลของงานวิจัยครั้งนี้ได้

Christopher และ Maris (2010) ได้ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพจากข้อมูลของโครงการที่เกี่ยวกับการฝึกสติกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในช่วง 9 ปีที่ผ่านมาพบว่า การฝึกสตินั้นช่วยยกระดับสุขภาวะของผู้เรียนให้ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ส่วนในทางการประยุกต์การฝึกสติกับบทบาทการเป็นนักจิตวิทยานั้นพบว่า โปรแกรมการฝึกสติช่วยให้ผู้เรียนได้รู้วิธีกลับมาดูแลตนเอง เช่น

ป้องกันตนเองจากภาวะหมดไฟ การหมัดใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเมตตา และไม่รู้สึกว่าตนเองต้องเป็นผู้รับผลของการบอบช้ำทางจิตใจ อีกทั้งช่วยให้เกิดผลทางบวกกับการให้บริการทางจิตวิทยาของนักจิตวิทยาฝึกหัดอีกด้วย เช่น รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นกับความเจ็บที่เกิดขึ้นในระหว่างให้บริการ รับผิดชอบต่อความเครียด ความวิตกกังวลของตนแล้วกลับมาผ่อนคลายตนเองในฐานะผู้ให้บริการแล้วรู้สึกกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ น้อยลง ในขณะที่เดียวกันก็ให้ความสนใจต่อกระบวนการบำบัดได้ดีขึ้น ไม่สนใจกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการมากเหมือนแต่ก่อน

งานวิจัยชิ้นนี้ เป็นการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาฝึกหัดที่ฝึกสติ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบกับผลการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้

Shapiro และคณะ (2007) ทำการศึกษาเรื่องการสร้างสติที่มีผลต่อสภาวะ กับนักศึกษาปริญญาตรีที่ได้มาจากการสุ่มจำนวน 34 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ฝึกสติแบบ Mindfulness-base intervention จำนวน 14 คน กลุ่มที่ฝึกสติแบบ Mindfulness Base Stress Reduction จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ จำนวน 15 คน ใช้แบบวัดการเจริญสติ the Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2004) วัดก่อนและหลังการฝึกสติ การติดตามผลหลังการฝึกสติไปแล้ว 8 สัปดาห์ และแบบบันทึกการรายงานตนเองพบว่า ผู้ที่ฝึกสติทั้งสองรูปแบบ มีสติในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ และมีการรับรู้เกี่ยวกับความเครียดในชีวิตประจำวันลดน้อยลงกว่าก่อนฝึกสติอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน

Buser และคณะ (2012) ศึกษาผลของการฝึกสติต่อการพัฒนาทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาระดับปริญญาโทที่กำลังอยู่ในชั้นฝึกหัดทักษะ จำนวน 59 คน แบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มแรกได้รับการฝึกทักษะการปรึกษาเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่สองได้รับการฝึกทักษะการปรึกษาและฝึกสติอย่างสั้นจำนวน 5 ครั้ง และกลุ่มที่สามได้รับการฝึกทักษะการปรึกษาและฝึกสติแบบขยายจำนวน 11 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่าทักษะการให้คำปรึกษาที่พัฒนาขึ้นนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการฝึกสติด้วย แม้ว่าการฝึกสติอย่างสั้นและแบบขยายจะไม่มีผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญก็ตาม

May และ O'Donovan (2007) ทำการศึกษาผลของการฝึกสติที่แตกต่างกัน คือการนั่งสมาธิกับการทำโยคะที่มีผลต่อสภาวะและความพึงพอใจในงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยา

และนักสังคมสงเคราะห์ที่มีประสบการณ์การทำงาน จำนวน 54 คน โดย 1 ใน 3 (35%) ฝึกสติด้วยการนั่งสมาธิโดยเฉลี่ย 15 ปี และอีก 16% ฝึกโยคะมาโดยเฉลี่ย 10.5 ปี พบว่า ยิ่งฝึกสติมานานเท่าใด ก็จะมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และความพึงพอใจในงานทางด้านบวกมากขึ้น และมีความสัมพันธ์ด้านลบกับการเหนื่อยล้า

งานวิจัยเชิงปริมาณทั้งสามชิ้นนี้ ทำให้เห็นว่าวิธีการฝึกสติที่แตกต่างกันสามารถให้ผลใกล้เคียงกันต่อตัวผู้ฝึก โดยเฉพาะหากมีการฝึกสติในระยะยาว ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จะต้องสัมภาษณ์ผู้ที่ใช้การฝึกสติในรูปแบบที่ต่างกัน จึงสามารถนำผลการวิจัยทั้งสามชิ้นนี้มาเป็นแนวทางการพัฒนาข้อคำถามของการวิจัยครั้งนี้ได้

Bohecker และคณะ (2016) ได้ศึกษาประสบการณ์การฝึกสติแบบกลุ่มเล็กเพื่อช่วยให้นักจิตวิทยาฝึกหัดจำนวน 20 คน ให้มีความอดทนต่อภาวะคลุมเครือ พบว่า นักจิตวิทยาฝึกหัดใช้การฝึกสติเป็นเครื่องนำทางเมื่อต้องเผชิญกับภาวะคลุมเครือ ด้วยการสะท้อนตนเอง (self-reflection) และมีความสามารถจัดการความคิดที่ซับซ้อนได้ดีมากขึ้น ซึ่งนักจิตวิทยาฝึกหัดไม่เพียงแต่ใช้การฝึกสติในการพัฒนาตนเองด้านวิชาชีพเท่านั้น แต่ยังนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตส่วนตัวของตนเองด้วย

Schomaker (2013) ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธีศึกษาผลของการฝึกสติที่มีต่อความร่วมมือเชิงการปรึกษา (therapeutic alliance) และประสบการณ์ชีวิตของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจำนวน 9 คน ที่เข้ารับการฝึกสติเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ข้อมูลเชิงปริมาณแสดงให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ฝึกสติมีการเปลี่ยนแปลงด้านความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) และคะแนนความร่วมมือเชิงการปรึกษาก่อนและหลังการฝึกสติก็มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างถึงระดับนัยสำคัญของคะแนนความร่วมมือจากผู้รับบริการ (client alliance score) ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพแสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาฝึกหัดที่มีการฝึกสติมีการเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตด้านร่างกาย การคิด และพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิม

งานวิจัยทั้งสองชิ้นนี้ เป็นการศึกษาด้านประสบการณ์การฝึกสติกับการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ในรูปแบบที่ต่างกัน ซึ่งอาจนำมาใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบกับผลการวิจัยครั้งนี้ได้

Lykins และ Baer (2009) ศึกษากระบวนการทางจิตใจของผู้ที่ฝึกสติในระยะยาว โดยเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากผู้ที่มีการฝึกสติจำนวน 182 คน เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้มีการฝึกสติจำนวน 78 คน โดยผู้ฝึกสติได้จากผู้เข้าร่วมสัมมนาเกี่ยวกับการฝึกนานาชาติ ณ มหาวิทยาลัย Massachusetts Medical School ปี 2005 โดย 96% เป็นผู้ฝึกสติด้วยการนั่งสมาธิตามแนวทางของพุทธศาสนา และไม่ได้มีการฝึกด้วยวิธีอื่น เช่น โยคะ หรือชี่กง ร่วมด้วย ผู้ที่มีการฝึกสติมีประสบการณ์ในการฝึกสติเป็นประจำโดยเฉลี่ย 7.6 ปี ($SD = 3.76$) โดย 69% ฝึกสติด้วยการนั่งสมาธิ 3-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ในขณะที่ 14% นั่งสมาธิ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ และ 17% นั่งสมาธิเกิน 7 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนระยะเวลาในการฝึกในแต่ละครั้งพบว่า ผู้ฝึกสติจะนั่งสมาธิ 21-45 นาที ต่อครั้งมากที่สุด คิดเป็น 72% และ 19% นั่งสมาธิ 1-20 นาทีต่อครั้ง และนั่งสมาธิ 45 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง 10% ตามลำดับ อีกทั้งผู้ฝึกสติจำนวน 68% จะเข้าร่วมงานภาวนาเพื่อฝึกสติติดต่อกันอย่างน้อย 10 วัน ใน 1 ปี เมื่อทำการสำรวจด้วยแบบวัด Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) แบบวัด The Depression Anxiety Stress Scales แบบวัด The Cognitive Failures Questionnaire แบบวัด The Affective Control Scale และแบบวัด The International Personality Item Pool พบว่า ผู้ที่ฝึกสติมีคะแนนในทุกด้านของทุกแบบวัดสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้มีการฝึกสติอย่างมีนัยสำคัญ มีความคิดฟุ้งซ่านลดลง มีความกลัวต่อความรู้สึกต่าง ๆ ลดลง และเพิ่มพฤติกรรมที่สามารถควบคุมตนเองได้ดีมากขึ้น

ผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลงานวิจัยเชิงปริมาณชิ้นนี้มาเป็นข้อมูลสำหรับการสร้างเกณฑ์คัดเข้าของผู้ให้ข้อมูล และพัฒนาข้อคำถามการสัมภาษณ์ของงานวิจัยต่อไปได้

Kabat-Zinn และคณะ (1992) ได้ทำการศึกษา ผลของการฝึกสติเพื่อลดความเครียดกับกลุ่มผู้ป่วยโรควิตกกังวลและโรคตื่นตระหนกจำนวน 22 คน ด้วยการให้ผู้ป่วยฝึกสติแบบ Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และอาการตื่นตระหนก ของผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสติลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และผลนั้นยังคงอยู่หลังจากผ่านการฝึกไปแล้ว 3 เดือน

Teasdale และคณะ (2002) ได้ศึกษาผลของการทำกลุ่ม Mindfulness Base Cognitive Therapy: MBCT ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 145 คนที่เพิ่งหายจากอาการซึมเศร้า แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้ากลุ่มบำบัด MBCT จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกันทุกสัปดาห์ 12 คนต่อกลุ่ม ร่วมกับกลุ่มเต็มวันประมาณสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มควบคุม เป็นการ

บำบัดตามมาตรฐาน ติดตามการกำเริบซ้ำ 1 ปี ภายหลังจากบำบัด ประเมินอาการซึมเศร้าด้วย 17-item Hamilton Rating Scales for Depression (HRSD) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยป่วยมากกว่า 3 ช่วง และได้รับ MBCT ลดความเสี่ยงในการเกิดซ้ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ป่วยเพียง 2 ช่วง ความเสี่ยงไม่ลดลงหลังทำ MBCT

งานวิจัยทั้งสองชิ้นนี้ แม้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ แต่ผลการวิจัยทำให้เห็นภาพรวมของผลการบำบัดที่มีการฝึกสติเป็นเครื่องมือ ที่แม้จะแตกต่างกันในกระบวนการบำบัด แต่ก็ช่วยลดอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า ตื่นตระหนก ของผู้รับบริการได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้ที่ต้องการค้นหากระบวนการการฝึกสติที่อยูในการศึกษาเชิงจิตวิทยา

Epstein, Quill, Krasner, และ McDonald (2007) ได้ทำการศึกษาเพื่อสร้างหลักสูตรการฝึกสติให้แก่นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 ทุกคนและแพทย์ประจำบ้านในบางโปรแกรม และสมาชิกแกนนำของของคณะแพทยศาสตร์และทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย Rochester จำนวน 20 คน ในหลักสูตรนี้ใช้วิธีการที่หลากหลายเพื่อให้การฝึกสติมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยสนใจบริบทของการฝึกสติที่มีต่อผลการทำงานของนักศึกษาแพทย์ 2 บริบท คือ เพิ่มคุณภาพของการบริการให้มีความเป็นมืออาชีพมากขึ้น และเพิ่มสุขภาวะของนักศึกษาแพทย์และแพทย์ประจำบ้าน พบว่าหลักสูตรการฝึกสติที่พัฒนาขึ้นสามารถเพิ่มคุณภาพของการบริการและสุขภาวะได้อย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยชิ้นนี้ เป็นการพัฒนาหลักสูตรการฝึกสติเพื่อพัฒนาคุณภาพการทำงานและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแพทย์ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้ที่ต้องการค้นหากระบวนการฝึกสติที่อยูในการศึกษาเชิงจิตวิทยา จึงเป็นแนวทางการพัฒนาข้อคำถามของงานวิจัยครั้งนี้ได้

Greason และ Cashwell (2009) ทำการสำรวจข้อมูลจากนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาระดับปริญญาโทและเอกจำนวน 179 คน พบว่า การฝึกสติมีความเชื่อมโยงกับความสามารถในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ เช่น ความมั่นใจในความสามารถของตนเองในบทบาทของผู้ช่วยเหลือ ความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการใส่ใจในสิ่งที่เกิดขึ้น และดำรงอยู่กับปัจจุบันผู้รับบริการ

Grepmaier และคณะ (2007) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้บริการจากนักจิตวิทยาฝึกหัดที่มีการฝึกสติ (1 ชั่วโมงต่อวัน) และไม่มีการฝึกสติ โดยผู้รับบริการจำนวน 124 คนที่ได้รับ

กระบวนการบำบัด จะถูกส่งแยกไปพบกับนักจิตวิทยาที่มีการฝึกสติและไม่มีการฝึกสติ หลังจากได้รับกระบวนการบำบัดเป็นระยะเวลา 2 เดือน ผู้รับบริการที่ได้พบกับนักจิตวิทยาฝึกหัดที่ได้รับการฝึกสติ รายงานว่า อาการต่าง ๆ เช่น อาการทางร่างกาย ความรู้สึกไม่ปลอดภัย การย้ำคิดย้ำทำ ความวิตกกังวล ความโกรธ และอาการทางจิตอื่น ๆ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญกว่าผู้รับบริการที่ได้พบกับนักจิตวิทยาฝึกหัดที่ไม่ได้รับการฝึกสติ นอกจากนี้ ผู้รับบริการที่ได้พบกับนักจิตวิทยาฝึกหัดที่ได้รับการฝึกสติ ยังให้ข้อมูลที่สอดคล้องกันเกี่ยวกับการได้รับประโยชน์จากประสบการณ์ที่ได้รับจากการบำบัดว่า นักจิตวิทยาได้เอื้ออำนวยให้เกิดความชัดเจนต่อปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน และพบกับวิธีการจัดการปัญหาได้มากกว่าผู้รับบริการที่ได้พบกับนักจิตวิทยาฝึกหัดที่ไม่ได้รับการฝึกสติ

Testa (2014) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสติและความฉลาดทางอารมณ์กับภาวะหมดไฟของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจำนวน 380 คน ซึ่งนอกจากจะศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสติและความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังเก็บข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาในการฝึกงานและความสัมพันธ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกับอาจารย์ที่ปรึกษาประกอบด้วย เพราะเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟ (burnout) เช่นกัน ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามและแบบวัดต่าง ๆ คือ the Maslach Burnout Inventory Human Service Survey, the Five-Fact Mindfulness Questionnaire, และ the Brief Emotional Intelligence Survey พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ได้คะแนนการฝึกสติและความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีคะแนนภาวะหมดไฟต่ำ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างระยะเวลาการฝึกสติในแต่ละสัปดาห์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกับภาวะหมดไฟ และไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างระยะเวลาการฝึกงานกับภาวะหมดไฟ อย่างไรก็ตาม พบว่าคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกับอาจารย์ที่ปรึกษานั้นมีความเกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

C. L. Fulton และ Cashwell (2015) ศึกษาเรื่อง การฝึกสติบนพื้นฐานของการตระหนักรู้และความเมตตา (Mindfulness-Based Awareness and Compassion) เพื่อทำนายความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) และความวิตกกังวล (anxiety) ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดระดับปริญญาโทจำนวน 152 คน ด้วย Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) พบว่า การฝึกสติมีผลต่อระดับความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกและความวิตกกังวลของ

นักจิตวิทยาฝึกหัด เช่น การฝึกไม่ตัดสินในปัจจุบันขณะทำให้ความวิตกกังวลลดลง ในขณะที่การฝึกมองอย่างลึกซึ้งและเมตตา และการอยู่กับปัจจุบันขณะช่วยเพิ่มความสามารถในการอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างจริงแท้ (genuine empathy) อันจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพของการรักษา (therapeutic relationship) ได้ดียิ่งขึ้น

งานวิจัยเชิงปริมาณทั้งสิ้นนี้ เป็นการศึกษาผลของการฝึกสติในรูปแบบที่แตกต่างกันที่มีต่อการให้บริการของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ซึ่งอาจใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถาม และเป็นข้อมูลเปรียบเทียบผลการวิจัยในครั้งนี้

นอกจากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยในประเทศไทย ไม่พบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสติกับนักจิตวิทยาการปรึกษาโดยตรงแต่อย่างใด จะมีก็แต่เพียงการศึกษาผลของการฝึกสติ การนั่งสมาธิ การเข้าค่ายจริยธรรมที่มีต่อนักเรียนมัธยม นักศึกษา ครูอาจารย์ และพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมเท่านั้น (ฉัตรวิบูลย์ ไพจ์เชล, อีรวรรณ อีระพงษ์, และ พิมพ์ชนก เครือสุคนธ์, 2556; อีรยุทธ วิสุทธิ, 2542; มรกต ระวีวรรณ, พรเพ็ญ วงศ์กิมโนชัย, และ สุภาพร พัฒนาศิริ, 2556; สุริยาพร พุตระกุล, 2531) จึงนับได้ว่าเป็นช่องว่างของการวิจัยที่ยังไม่มีผู้ศึกษาเรื่องนี้ในประเทศไทย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติโดยเป็นการศึกษาผ่านประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ทั้งการฝึกสติและการทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาอย่างสม่ำเสมอไม่ต่ำกว่า 5 ปีขึ้นไป ด้วยระบบการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล เพื่อสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (Grounded Theory) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนำกระบวนการฝึกสติไปใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของนักจิตวิทยา การปรึกษาที่มีประสบการณ์การฝึกสติระยะยาว โดยนำเสนอแผนวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
2. ผู้ให้ข้อมูล
3. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย
6. แผนการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย
7. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1) ผู้วิจัย เป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดของการวิจัย ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมด้านองค์ความรู้และทักษะด้านการวิจัยเชิงคุณภาพจากการค้นคว้าเอกสาร แนวคิดงานวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล และเข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับวิธีวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลที่จัดโดยภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในวันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ. 2560 และเข้าฟังบรรยายเกี่ยวกับวิธีวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลที่เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพทางจิตวิทยา ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมถึงเตรียมความพร้อมความรู้ด้านจิตวิทยาการปรึกษาและการฝึกสติ เพื่อให้มีความไวเชิงทฤษฎี (theoretical sensitivity) ในเนื้อหาความรู้ที่ตรงกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่ออย่างเป็นกลาง (objectivity) ทว่ายังคงความละเอียดต่อข้อมูล (subjectivity) ไว้ (Strauss & Corbin, 1998)

อีกทั้ง ผู้วิจัยทำงานเป็นล่ามแปลภาษาไทย-อังกฤษ ให้แก่ Laura Louie Hope Foundation ประเทศแคนาดา ในโครงการคลินิกฝังเข็มผู้ติดเชื้อ HIV โรงพยาบาลแม่อน กิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552 จนถึงปัจจุบัน และเป็นล่ามอาสาสมัคร แปลภาษาไทย-อังกฤษ เกี่ยวกับธรรมบรรยายและการปฏิบัติฝึกสติให้แก่กิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย มาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2553 จนถึงปัจจุบัน นอกจากนั้น ในปี พ.ศ. 2560 ผู้วิจัยยังฝึกทักษะด้านการพูดฟังภาษาอังกฤษเพิ่มเติมด้วยการเรียนและใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับนักจิตวิทยาชาวอเมริกันเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์เพื่อเพิ่มความสามารถด้านการสื่อสารภาษาอังกฤษที่ดีขึ้น เมื่อต้องสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเป็นภาษาอังกฤษ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพจะเห็นได้ว่าตัวผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงขอทบทวนจุดยืนผู้วิจัยเกี่ยวกับการฝึกสติในการศึกษาเชิงจิตวิทยาและจุดยืนผู้วิจัยในการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังนี้

จุดยืนของผู้วิจัยต่อการศึกษากระบวนการฝึกสติในการศึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้รับการปลูกฝังให้เรียนรู้การฝึกสติมาตั้งแต่เด็กผ่านการสอนของครอบครัวและโรงเรียน และเริ่มมีความสนใจในการฝึกสติด้วยตนเองตั้งแต่หลังเรียนจบปริญญาโทเมื่อปี พ.ศ. 2548 ด้วยการไปเข้าร่วมหลักสูตรการฝึกสติที่สวนโมกข์นานาชาติ จ.สุราษฎร์ธานี เป็นระยะเวลา 10 วัน เพียงลำพัง จากนั้นได้เข้าร่วมการฝึกสติกับหมู่บ้านพลัม ซึ่งเป็นการฝึกสติทั้งในรูปแบบและในชีวิตประจำวันตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 ด้วยการเข้าร่วมงานภาวนา 5 วัน 10 วัน และ 21 วัน อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เรื่อยมาจนปัจจุบัน อีกทั้งยังเขียนหนังสือ 5 วันที่ฉันทันกับดิช นัท ฮันท์ และ 21 คืนที่ฉันทันหายใจในหมู่บ้านพลัม (เล่ม 1-3) เป็นประสบการณ์ของการฝึกสติของตนกับงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมที่ จ.เชียงใหม่ และฝรั่งเศส ตามลำดับ นอกจากนั้น ยังเคยเรียนโยคะกับสถาบันโยคะที่ จ.เชียงใหม่ เป็นระยะเวลา 2 เดือน และยังคงฝึกโยคะด้วยหัตถะโยคะด้วยท่าเบื้องต้น คือ สุริยะนัมัสการเป็นประจำสัปดาห์ละอย่างน้อย 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ตลอดระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา

อีกด้านหนึ่ง ผู้วิจัยจบการศึกษาระดับปริญญาโทจากสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2548 และยังคงทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาตลอด เมื่อมีโอกาสทำงานเป็นอาจารย์พิเศษสอนจิตวิทยาที่ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย

เชียงใหม่ ต้องศึกษาค้นคว้าข้อมูลเพื่อนำมาสอนนักศึกษา ทำให้ได้เห็นการเคลื่อนไหวในวงวิชาการที่ให้ความสนใจในเรื่องการฝึกสติมากขึ้น และเมื่อได้มีโอกาสเข้าเรียนหลักสูตร Acceptance and Commitment Therapy (ACT) เบื้องต้น เมื่อปี พ.ศ. 2555 ก็ทำให้เกิดความตื่นตาตื่นใจที่ได้เห็นการประยุกต์ของ 2 สิ่งที่ผู้วิจัยคุ้นเคยมากกว่า 10 ปี เข้าด้วยกัน คือ การฝึกสติกับกระบวนการทางจิตวิทยา

นอกจากนี้ ผู้วิจัยมีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับนักจิตวิทยาทั้งชาวไทยและต่างชาติที่มีการฝึกสติอยู่บ่อยครั้ง ผู้วิจัยมีโอกาสได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์อยู่เป็นประจำ ได้เห็นความร่วมมือกันของคุณลักษณะบางอย่างที่ผู้ฝึกสติมีแตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้ฝึกสติ จึงเกิดความสนใจที่อยากจะเข้าใจขึ้นมาว่า ตอนนี้ทุกคนบนโลกเห็นแล้วว่าการฝึกสติมีประโยชน์ โดยเฉพาะวงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามที่ได้ทบทวนวรรณกรรมไว้ขอบที่ 1 แต่ยังมีคำอธิบายน้อยมากกว่ากระบวนการฝึกสติไปอยู่ตรงไหนอย่างไรจึงทำให้เกิดประโยชน์ขึ้น คล้ายกับคำที่ผู้วิจัยเคยได้ยินมาตั้งแต่เด็กว่า การฝึกสติจะทำให้เป็นคนดี การฝึกสมาธิจะทำให้เรียนเก่ง แต่ไม่ได้รับคำอธิบายว่า การฝึกสติทำให้คนกลายเป็นคนดีได้อย่างไร การฝึกสมาธิทำให้เรียนเก่งได้อย่างไร เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เพื่อให้เข้าใจกระบวนการว่า การฝึกสติเข้าไปอยู่ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาเช่นไร

จุดยืนของผู้วิจัยในการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

ผู้วิจัยมีความเชื่อพื้นฐานว่า ความจริงมีหลายแง่มุม การใช้มาตรฐานเดียววัดทุกสิ่งอาจเป็นการบอกความจริงได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น และการเข้าใจถึงกระบวนการที่ทำให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ที่ละเอียดละน้อยจะทำให้เข้าใจที่มาของผลที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับปรัชญาพื้นฐานของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลที่ไม่เชื่อในหลักการเดียว แต่มองว่าโลกของผู้คนไม่ได้มีใบเดียว มีความจริงหลากหลายรูปแบบซ้อนซ้อนทับกันในด้านของมุมมองและการกระทำต่าง ๆ นอกจากนั้น การเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ผู้วิจัยเชื่อว่าเราไม่สามารถแยกตัวออกจากสิ่งที่ศึกษาได้อย่างทั้งหมด แต่ตัวผู้วิจัยทั้งแง่ประสบการณ์ ความคิด ก็มีผลต่อการเข้าใจและวิเคราะห์สิ่งที่กำลังศึกษาด้วย และความเชื่อของผู้วิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐาน Constructivism ของ Charmaz (2006) ที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นแนวทางการวิจัยในครั้งนี้ (Charmaz, 2006; Creswell, 2007)

อีกทั้ง ผู้วิจัยมีความสนใจและทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพมาตลอดตั้งแต่เมื่อครั้งเรียนปริญญาโท ปี พ.ศ. 2546 จนถึงปัจจุบัน มองว่าคุณค่าของการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์มากขึ้น หากสามารถเข้าใจกระบวนการประยุกต์การฝึกสติที่เข้าไปอยู่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก้าวข้ามผ่านเปลือกของพิธีกรรมสู่กระบวนการฝึกทักษะของวิทยาศาสตร์ ข้ามพ้นกำแพงเชื้อชาติความเชื่อ วัฒนธรรมสู่พื้นฐานของการเป็นมนุษย์ที่หายใจเหมือนกัน มากกว่าการบรรยายผลของสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เพื่อเข้าใจความสัมพันธ์ด้วยการนำข้อมูลภาคสนามมาก่อร่างเป็นฐานของทฤษฎีต่อไปในอนาคตอย่างมีทิศทางมากยิ่งขึ้น การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลตามแนวทางของ Charmaz (2006) เป็นการสร้างทฤษฎีขึ้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่บุคคลให้ความสำคัญ และตัวผู้วิจัยมีส่วนร่วมในสนามการปฏิบัติงานจึงมีความเหมาะสมกับการดำเนินการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

1.2) การสัมภาษณ์ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างด้วยแนวคำถามที่เตรียมไว้ล่วงหน้า เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเล่าเรื่องราวได้อย่างเป็นธรรมชาติ มีความยืดหยุ่นในจำนวนถ้อยคำ การจัดลำดับข้อคำถามการสัมภาษณ์ และจำนวนคำถาม แต่แนวคำถามต้องครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษาและทำให้ได้ข้อมูลที่นำมาใช้ประโยชน์ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามการวิจัยได้ (ชาย โพรสิฐิตา, 2548) โดยในช่วงแรกของการเก็บข้อมูลจะเปิดกว้างเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมประเด็นเนื้อหา อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่เกี่ยวกับการนำกระบวนการฝึกสติไปใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยผู้วิจัยจะนำแนวคำถามไปทดลองสัมภาษณ์กับบุคคลที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับผู้ให้ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ แล้วนำมาถอดไฟล์เสียงแบบคำต่อคำ (verbatim) เพื่อปรับปรุงแนวคำถามกับอาจารย์ที่ปรึกษาต่อไป ซึ่งคำถามหลักที่จะใช้ในการสัมภาษณ์มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1

แนวทางและแนวคำถามในการสัมภาษณ์

ส่วนที่	แนวทางการสัมภาษณ์	แนวคำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์
1	คำถามยืนยันการเข้าร่วมวิจัย: เพื่อยืนยันการให้ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลและสอบถามเบื้องต้นเกี่ยวกับการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูล	<ol style="list-style-type: none"> 1. ท่านยังคงยินดีเข้าร่วมการวิจัยตามที่ท่านได้แสดงความจำนงไว้แล้วใช่หรือไม่ 2. ปัจจุบันท่านทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยานานเท่าใด 3. ท่านได้นำเอาประสบการณ์จากการฝึกสติมาใช้ในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของท่านหรือไม่ 4. ท่านฝึกสติอย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาเท่าไร 5. โดยเฉลี่ยแล้ว ท่านมีการฝึกสติสัปดาห์ละกี่ครั้ง ครั้งละประมาณกี่นาที 6. โปรดบรรยายลักษณะการฝึกสติของท่าน ท่านสังเกตและพิจารณาสิ่งใดบ้างขณะฝึกสติ
2	คำถามนำเข้าสู่การสัมภาษณ์: ข้อมูลทั่วไป: เชื้อชาติ อายุ ทฤษฎีที่ใช้ในการทำงาน ความสนใจในการฝึกสติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ขอทราบข้อมูลโดยทั่วไป คือ สัญชาติ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชา 2. ท่านใช้แนวคิดทฤษฎีใดเป็นพื้นฐานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3. การเริ่มฝึกสติของท่าน มีจุดเริ่มต้นความเป็นมาอย่างไร 4. ตอนที่ท่านฝึกสติท่านทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้วหรือไม่ ท่านอายุเท่าใดในตอนนั้น
3	คำถามสัมภาษณ์หลัก: การประยุกต์สติเข้าไปอยู่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นอย่างไร	<ol style="list-style-type: none"> 1. อะไรทำให้ท่านเริ่มนำการฝึกสติมาใช้ในการระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2. ท่านได้นำสิ่งที่ท่านได้จากการฝึกสติมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ท่านได้ให้บริการอย่างไร <i>คำถามเจาะลึก</i> 2.1) ท่านฝึกฝนการนำการฝึกสติเข้ามาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างไร แรก ๆ เป็นอย่างไร ค่อย ๆ พัฒนาเรียนรู้ได้อย่างไร

ส่วนที่	แนวทางการสัมภาษณ์	แนวคำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์
		2.2) ขั้นตอนการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติของท่านเป็นอย่างไร 2.3) มีอุปสรรคในการนำการฝึกสติมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือไม่ อย่างไร 2.4) ผลในการใช้งานเป็นอย่างไร 3. ขอให้ท่านอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเมื่อท่านได้นำการฝึกสติไปใช้ ท่านมีมุมมองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร <i>คำถามเจาะลึก</i> 3.1) สิ่งที่เกิดขึ้นต่อผู้มารับบริการ เช่น ความเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการ การคลี่คลายใจหทัย 3.2) สิ่งที่เกิดขึ้นต่อตัวท่านในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา เช่น ความคมชัดในการมองปัญหาการอยู่กับผู้รับบริการ และการคลี่คลายใจหทัยของผู้รับบริการ 3.3) สิ่งที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัดสิ่งสำคัญที่ท่านได้ค้นพบจากการนำการฝึกสติไปใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของท่านคืออะไร
4	คำถามปิดการสัมภาษณ์	1. ท่านคิดว่ามีสิ่งใดเกี่ยวกับการนำการฝึกสติไปอยู่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของท่านที่เราควรรู้เพิ่มเติมอีกหรือไม่ อย่างไร

ภายหลังการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์รอบที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล แล้วนำผลที่ได้จากครั้งที่ 1 นี้ ไปเป็นแนวทางในการสร้างคำถามสำหรับการเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 และ 3 ต่อกับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้ข้อมูลมีความลุ่มลึกครบถ้วนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์และอภิปรายผลเช่นนี้จนกระทั่งเกิดการอิ่มตัวทางทฤษฎี (saturation) ไม่มีประเด็นใหม่เกิดขึ้นอีก โดยคำถามรอบที่ 2 และ 3 มีดังนี้

คำถามหลักการสัมภาษณ์รอบที่ 2

คำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์รอบที่ 2 มีทั้งหมด 7 ข้อ ผู้วิจัยขอใช้ภาษาในการพูดเพื่อการสื่อความที่ชัดเจน ดังนี้

1. อะไรทำให้ยังฝึกสตีอย่างต่อเนื่อง
2. การฝึกสตีส่งผลอย่างไรต่อตนในฐานะบุคคล
3. ทั้งที่ทราบว่าการฝึกสตีใช้ไม่ได้กับทุกคน แต่ทำไมถึงยังเลือกใช้การฝึกสตีในกระบวนการ
4. วิธีการเช็คว่าผู้รับบริการพร้อมหรือไม่พร้อมกับการฝึกสตีทำอย่างไร
5. ความไม่พร้อมต่อการฝึกสตีที่เกิดขึ้นเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการอย่างไร
6. เวลาทำงานกับผู้รับบริการใช้สตีอย่างไร ขอให้เล่าขั้นตอนการใช้ รายละเอียดการใช้
7. ผลต่อกระบวนการเป็นอย่างไร ต่างจากการไม่ใช้การฝึกสตีใหม่ อย่างไร

คำถามหลักการสัมภาษณ์รอบที่ 3

คำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์รอบที่ 3 นี้มีทั้งหมด 5 ข้อ โดยผู้วิจัยขอใช้ภาษาในการพูดเพื่อการสื่อความที่ชัดเจน ดังนี้

1. การฝึกสตีมีส่วนเสริมให้ท่านให้บริการโดยทฤษฎีพื้นฐานในการให้บริการของท่านดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร
2. ท่านทราบได้อย่างไรว่า การฝึกสตีที่เป็นเครื่องมือในกระบวนการได้ผลต่อผู้รับบริการ
3. ทักษะที่ท่านใช้ในกระบวนการดูแล้วยกับทักษะทั่วไปของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น body scan ท่านคิดว่า การฝึกสตีทำให้ท่านใช้ทักษะนี้ต่างจากการไม่ได้ฝึกสตีหรือไม่ อย่างไร
4. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสตีเป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้รับบริการคลี่คลายใจหทัยปัญหาของตนอย่างไร
5. เมื่อมีการใช้การฝึกสตีเป็นเครื่องมือ ท่านเห็นว่ามีผลอะไรเกิดขึ้นกับผู้รับบริการบ้าง

1.3) เครื่องบันทึกเสียง ผู้วิจัยใช้เครื่องบันทึกเสียงดิจิทัลในการบันทึกเสียงขณะทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล และทำลายข้อมูลเสียงหลังสิ้นสุดการวิจัย

1.4) โปรแกรมสไกป์ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสไกป์ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่อยู่ต่างประเทศ ซึ่งทำการเข้ารหัสในการเข้าถึงการติดต่อผู้ให้ข้อมูลด้วยรหัสส่วนตัวของผู้วิจัย และทำลายข้อมูลการติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลังสิ้นสุดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การสัมภาษณ์ด้วยเทคโนโลยี VoIP (voice over internet protocol) ผ่านโปรแกรมสไกป์ (Skype; EVARE®) หรือเฟสไทม์ (Face Time) กำลังเป็นช่องทางหนึ่งของการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในปัจจุบันที่ช่วยให้การสัมภาษณ์ทางไกลสะดวกขึ้น ประหยัดค่าใช้จ่ายมากขึ้น ทั้งยังสามารถบันทึกข้อมูลไปพร้อมกันในขณะที่กำลังใช้โปรแกรมได้ด้วย (Iacono, Symonds, & Brown, 2016) แต่ก็พบว่า ควรใช้การติดต่อทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (email) และการพิมพ์สนทนา (instant messenger) ร่วมด้วย เพื่อช่วยให้ผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลเกิดความคุ้นเคย (rapport) กันก่อนที่จะมีการสัมภาษณ์ผ่านโปรแกรมสไกป์ (Hesse-Biber & Griffin, 2013) เพราะถึงแม้จะเป็นการใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการเก็บข้อมูล แต่การสัมภาษณ์แบบพบหน้าก็ยังเป็นวิธีการที่ดีที่สุดอยู่ดี โดยการสัมภาษณ์ผ่านโปรแกรมสไกป์นั้นมีข้อจำกัดคือ อาจไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมท่าทางบางอย่างของผู้ถูกสัมภาษณ์ได้ชัดเจนมากเท่ากับการสัมภาษณ์แบบพบหน้า เพราะจะมองเห็นผู้ถูกสัมภาษณ์เพียงท่อนบนของร่างกายเท่านั้น อีกทั้งยังควรระวังเรื่องสถานที่การสัมภาษณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลอาจไม่ทันระวัง เช่น ในห้องนอนหรือห้องทำงานส่วนตัวที่มุมของภาพวิดีโอทำให้มองเห็นความเป็นส่วนตัวบางอย่างที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องการให้เห็นได้ ซึ่งต้องเป็นหน้าที่ของผู้วิจัยในการแจ้งผู้ให้ข้อมูลทราบ นอกจากนี้ ผู้วิจัยควรแจ้งผู้ให้ข้อมูลทราบเกี่ยวกับการบันทึกวิดีโอสนทนาทุกครั้งที่จะมีการบันทึก หยุดชั่วคราว หรือเสร็จสิ้นการบันทึก เพราะผู้ให้ข้อมูลจะไม่สามารถทราบได้เลยว่ากำลังมีการบันทึกการสนทนาอยู่ (Iacono et al., 2016; Plummer, 2001)

ดังนั้น ผู้วิจัยจะมีความละเอียดในการเก็บข้อมูลผ่านโปรแกรมสไกป์ โดยมีการทำความคุ้นเคยกันล่วงหน้าผ่านการส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ มีการส่งเอกสารแจ้งผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมสไกป์ในการสัมภาษณ์ และเอกสารยินยอมการให้ข้อมูลเพื่อการวิจัย เมื่อถึงเวลาการสัมภาษณ์จะแจ้งรายละเอียดการบันทึกวิดีโอและเสียงการสัมภาษณ์ทุกครั้งที่มีการบันทึก หยุดชั่วคราว

หรือเสริมจั่นการบันทึก และแจ้งผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาพที่ปรากฏบนหน้าจอบว่าไม่รบกวนความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล อีกทั้งยังสอบถามผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังการสัมภาษณ์ ด้วยโปรแกรมสไกป์ว่าเป็นอย่างไรบ้างทุกครั้ง

1.5) สมุดบันทึกภาคสนาม ผู้วิจัยบันทึกการสังเกตผู้ให้ข้อมูลและประเด็นที่น่าสนใจที่เกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบทัศนคติที่อาจเป็นอคติที่มีต่อการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลที่จะขึ้นการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ได้ และจะทำลายข้อมูลจดบันทึกหลังสิ้นสุดการวิจัย

2. ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ทั้งเชิงวิชาชีพและการฝึกสติมาไม่ต่ำกว่า 5 ปี โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposeful sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษา ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก

1. ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา อายุ 30-70 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มีประสบการณ์การทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ต่ำกว่า 2,000 ชั่วโมง และปัจจุบันยังคงทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอยู่อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ปี

2. เป็นผู้ที่กำลังฝึกสติด้วยการฝึกสติในรูปแบบ เช่น การนั่งสมาธิ เดินจงกรม การเล่นโยคะ ซิงก เป็นประจำสัปดาห์ละ 3-6 ครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป หรือฝึกสติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งต้องมีประสบการณ์การฝึกสติในระยะยาวตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป

3. ผู้ให้ข้อมูลมีความยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย โดยสามารถบอกเล่า บรรยาย ข้อมูล ประสบการณ์การนำกระบวนการฝึกสติของตนไปใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างละเอียดชัดเจน ลุ่มลึกเพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละขั้นตอน และยินดีร่วมตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล และให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้วิจัยได้ตลอดการวิจัย

เกณฑ์คัดออก

1. เป็นผู้ฝึกสติด้วยตนเองผ่านการอ่านหนังสือเพียงอย่างเดียว ไม่มีการฝึกโดยมีครูอาจารย์ชี้แนะ ไม่เคยเข้าร่วมหลักสูตรการฝึกสติได้เลย

ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เพื่อยืนยันการเข้าร่วมวิจัยอีกครั้งโดยใช้คำถามต่อไปนี้

1. ท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยตามที่แจ้งรายละเอียดหรือไม่
2. ท่านฝึกสติอย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาเท่าไร โดยเฉลี่ยแล้วฝึกสัปดาห์ละกี่ครั้งใช้เวลาโดยประมาณนานเท่าไรในแต่ละครั้ง
3. โปรดบรรยายลักษณะการฝึกสติของท่าน ท่านสังเกตและพิจารณาสิ่งใดบ้างขณะฝึกสติ
4. ปัจจุบันท่านทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยามานานเท่าใด
5. ท่านได้นำเอาประสบการณ์จากการฝึกสติมาใช้ในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของท่านหรือไม่

ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์การวิจัยผ่าน facebook และส่งอีเมลไปยังผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) เครือข่ายนักจิตวิทยาการปรึกษาทั้งอเมริกา แคนาดา ออสเตรเลีย ฝรั่งเศส เยอรมัน ฮองกง ญี่ปุ่น รวมถึงโทรศัพท์ติดต่อเครือข่ายนักจิตวิทยาการปรึกษาในประเทศไทย พบว่ามีนักจิตวิทยาจำนวนไม่มากนักที่ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอมากกว่า 5 ปี โดยผู้วิจัยได้รับการติดต่อว่ามีผู้ที่มีคุณสมบัติยินดีเข้าร่วมวิจัย รวมถึงการเสนอตนเองรวมทั้งหมด 10 ท่าน ในงานวิจัยครั้งนี้มีการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด 3 รอบ ผู้ให้ข้อมูลให้สัมภาษณ์ 3 รอบจำนวน 9 ท่าน และให้สัมภาษณ์ 1 รอบจำนวน 1 ท่าน เนื่องจากเมื่อสัมภาษณ์ครั้งแรกไปแล้วและผู้วิจัยนำข้อมูลมาถอดเทปเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10 ไม่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การฝึกสติที่เกิดขึ้นในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ แม้ผู้วิจัยได้ถามคำถามซ้ำเกี่ยวกับประสบการณ์การฝึกสติไปหลายครั้งขณะสัมภาษณ์แล้วก็ตาม ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลมาปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาและมีความเห็นว่าจะไม่ใช้ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10 เนื่องจากเป็นข้อมูลเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมากกว่าการฝึกสติ

ดังนั้น โดยสรุปในงานวิจัยนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 9 ท่าน

3. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และจากบันทึกการสังเกตการณ์สนทนา ซึ่งมีลักษณะเป็นการสนทนาแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) โดยมีแนวคำถามหลักในการสัมภาษณ์ แต่มีความยืดหยุ่นในการใช้ถ้อยคำ ลำดับ รวมถึงคำถามเพิ่มเติม ให้ปรับได้ตามข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลนำเสนอ เพื่อให้การสัมภาษณ์เก็บข้อมูลไหลลื่นตามสถานการณ์จริง และได้ประเด็นครอบคลุมทุกมิติของประสบการณ์ ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านมีการสัมภาษณ์ 3 ครั้ง โดยใช้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 40-90 นาที ซึ่งมีรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

ช่วงก่อนเก็บข้อมูล

1. ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการฝึกสติ การใช้สติในการศึกษาเชิงจิตวิทยา และการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล แล้วนำเนื้อหาเชิงวรรณกรรมไปตรวจสอบความถูกต้องร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา
2. สร้างแนวคำถามหลักในการสัมภาษณ์โดยตรวจสอบร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยลักษณะคำถามหลักที่ใช้จะต้องเป็นคำถามปลายเปิด มีความละเอียดอ่อนต่อการเปิดเผยข้อมูล ให้ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าประสบการณ์ของตนได้อย่างอิสระและมีความสอดคล้องกับคำถามการวิจัย จากนั้น ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับบุคคลที่มีคุณสมบัติคล้ายกับผู้ให้ข้อมูล นำบทสัมภาษณ์มาถอดเทปเพื่อตรวจสอบการใช้งานว่าใช้งานได้จริงและเป็นคำถามที่นำไปสู่ข้อมูลที่สอดคล้องกับสิ่งที่ศึกษา
3. ผู้วิจัยทำการติดต่อไปสแตอร์และส่งอีเมล ตลอดจนส่งข้อความทาง facebook ประชาสัมพันธ์ การวิจัยและติดต่อผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) ในการช่วยติดต่อผู้ให้ข้อมูลที่เข้าเกณฑ์ หรือแหล่งข้อมูลที่น่าจะมีผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คัดเข้า รวมถึงให้ผู้ผ่านเกณฑ์แนะนำผู้ที่มีแนวโน้มจะเข้าเกณฑ์คัดเข้าแบบลูกโซ่ต่อไป โดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้แนะนำผู้ให้ข้อมูลแบบลูกโซ่จะติดต่อกับผู้ให้ข้อมูลหรือแหล่งข้อมูลเพื่อขออนุญาตในการให้ผู้วิจัยติดต่อก่อน แล้วจึงให้ผู้ให้ข้อมูลได้ลงทะเบียนออนไลน์เพื่อเก็บข้อมูลเบื้องต้นสำหรับการติดต่อกลับ

4. เมื่อผู้ให้ข้อมูลอนุญาต ผู้วิจัยจะติดต่อทางโทรศัพท์ อีเมล หรือ facebook แล้วจึงนัดสัมภาษณ์แบบพบตัว หรือสัมภาษณ์ผ่านโทรศัพท์ หรือผ่านสไกป์ถามข้อมูลผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คัดเข้าที่วางไว้

5. ผู้วิจัยติดต่อนัดพบกับผู้ให้ข้อมูล โดยตกลงนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ที่เหมาะสม สะดวก ปลอดภัย มีความเป็นส่วนตัวในการให้สัมภาษณ์ โดยเป็นห้องปิด เงียบ มีสิ่งรบกวนน้อย หากแต่ไม่เป็นที่รบกวนจนก่อให้เกิดความไม่สะดวกใจ เอื้อต่อการพูดคุยพิจารณาประเด็นที่ได้สะดวกต่อการเดินทางของผู้ให้ข้อมูล โดยหากผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้หญิง ผู้วิจัยคำนึงถึงสถานที่ในการนัดหมายการสัมภาษณ์ ไม่ให้เป็นสถานที่ที่สามารถทำให้เกิดการตีความด้านความสัมพันธ์ชายหญิง และนัดในสถานที่ที่มีความเป็นกลาง เช่น ในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังมีขั้นตอนในการป้องกันความปลอดภัยโดยผู้วิจัยโทรแจ้งอาจารย์ที่ปรึกษา ก่อนและหลังการสัมภาษณ์ หรือในกรณีสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์หรือสไกป์ ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก แล้วทำการสัมภาษณ์จากห้องพักส่วนตัวของผู้วิจัยที่ไม่มีผู้ใดรบกวนและเป็นส่วนตัว ซึ่งแจ้งขั้นตอนการวิจัย การเก็บข้อมูล การขอข้อมูล ป้อนกลับ และความเป็นไปได้ของการนัดสัมภาษณ์ต่อ ตอบข้อสงสัยของผู้ให้ข้อมูล ส่งเอกสารรายละเอียดการวิจัยและใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งสิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล หากผู้ให้ข้อมูลยินดีเข้าร่วมการวิจัย ให้ผู้ให้ข้อมูลลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย สำหรับผู้ให้ข้อมูลที่อยู่ต่างประเทศ ผู้วิจัยทำการส่งเอกสารข้อมูลและใบยินยอมให้ผู้ให้ข้อมูลได้พิจารณาและส่งใบยินยอมที่ลงนามแล้วทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์กลับมาให้ผู้วิจัยก่อนการสัมภาษณ์

ช่วงการเก็บข้อมูล

1. ผู้วิจัยแนะนำตัว ซึ่งแจ้งรายละเอียดของการวิจัยอีกครั้ง ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงด้วยเครื่องบันทึกเสียงดิจิทัลและจดบันทึก โดยชี้แจงว่าจะไม่มีการระบุชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล ไฟล์เสียงที่บันทึกและข้อมูลการติดต่อผู้ให้ข้อมูลทางสไกป์จะถูกเก็บไว้อย่างดี เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ไฟล์บันทึกเสียง เอกสารบันทึกและข้อมูลติดต่อทางสไกป์ดังกล่าวจะถูกทำลายภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย

2. ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแนวคำถามหลักในการสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาประมาณ 40-90 นาที

3. ผู้วิจัยนำไฟล์บันทึกเสียงสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ มีการตรวจสอบความถูกต้อง มีการใช้นามแฝงและปกปิดข้อมูลเพื่อไม่ให้สามารถระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูล แล้วนำบทสัมภาษณ์นี้ไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

4. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ตามแนวทางการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล สார்วจมิติที่ได้ หาสิ่งที่ต้องเพิ่มเติม และสร้างแนวคำถามสำหรับการเก็บข้อมูลครั้งต่อไป

5. ติดต่อบุคคลให้ข้อมูล เพื่อดำเนินการสัมภาษณ์ต่อในรอบที่สอง และรอบที่สาม

6. ดำเนินการสัมภาษณ์ ถอดความ วิเคราะห์ข้อมูล ซ้ำเช่นนี้จนมีความมั่นใจว่าได้ข้อมูลที่มีอิทธิพลทางทฤษฎีแล้ว ข้อมูลมีความซ้ำเกิดขึ้น และไม่มีประเด็นใหม่ของข้อมูลเกิดขึ้น จึงสรุปผลการวิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยของการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ ตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังไฟล์เสียงบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำ และนำบทสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลช่วยตรวจสอบความถูกต้องซ้ำอีกครั้ง

เมื่อมีการสัมภาษณ์เป็นภาษาอังกฤษ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาถอดความแบบคำต่อคำและแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยผู้วิจัยจะให้ความสำคัญต่อการแปลความหมายให้คงความหมายใกล้เคียงกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อมากที่สุด ด้วยความเข้าใจว่าภาษาเป็นการแสดงถึงโลกที่บุคคลผู้นั้นรับรู้ หากมีการแปลความหมายผิดเพี้ยนไปก็จะทำให้เข้าใจโลกของเขาผิดไปด้วย (Ahrens & Chapman, 2006) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผู้วิจัยในฐานะผู้สัมภาษณ์เก็บข้อมูลจะเป็นผู้ที่เข้าใจความหมายของสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลบอกมากที่สุดขณะทำการสัมภาษณ์ ก็จะเป็นผู้แปลภาษาจากอังกฤษเป็นไทยด้วยตนเอง และเมื่อแปลเสร็จแล้วจึงนำไปให้คนไทยอ่านและแสดงความคิดเห็นว่าเข้าใจในสิ่งที่ต้องการจะสื่อถูกต้องหรือไม่ โดยเฉพาะการใช้คำอุปมาอุปมัยที่จะต้องมีการปรับให้เหมาะสมจากภาษาหนึ่งไปยังอีกภาษาหนึ่งเพราะความแตกต่างทางวัฒนธรรม แต่ยังคงความหมายโดยนัยไว้เหมือนเดิม (Polkinghorne, 2005) รวมถึงการกำหนดรหัสต่าง ๆ ผู้วิจัยได้กำหนดให้สื่อความหมายได้

เข้าใจตรงกันทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ อีกทั้งยังต้องแปลจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษเพื่อเป็นการยืนยันว่าการแปลความนั้นมีความถูกต้องสมบูรณ์ (Ness, Abma, Jonsson, & Deeg, 2010)

2. ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำไปมาหลายครั้งแล้วจึงดำเนินการกำหนดรหัส (initial coding) เพื่อจำแนกข้อมูลที่มีความหมายเข้ากับเรื่องที่ทำกรวิเคราะห์ โดเน้น 3 วิธีการหลักคือ การทำรหัสคำต่อคำ (word-by-word-coding) ที่มักใช้กับข้อมูลที่ได้จากการสนทนาผ่านโปรแกรมสนทนาอินเทอร์เน็ต การทำรหัสประโยคต่อประโยค (line-by-line coding) เป็นการดูข้อมูลที่ละเอียดกว่า มีความหมายว่าอย่างไร และการทำรหัสจากเหตุการณ์ (coding incident or incident) เป็นการเข้ารหัสตามเหตุการณ์หรือเรื่องเล่าที่ปรากฏขึ้นบ่อย ซึ่งการทำเช่นนี้จะช่วยให้ผู้วิจัยเห็นภาพของข้อมูลชัดเจนขึ้นและจะนำไปขยายต่อในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไปอย่างไร โดยหลักสำคัญของการทำรหัสคือสร้างรหัสให้สอดคล้องกับข้อมูล ไม่ใช่บังคับข้อมูลให้สอดคล้องกับรหัส ดังนั้น ผู้วิจัยตรวจสอบความหมายของรหัสซ้ำไปมาด้วยการเปรียบเทียบกับข้อมูลในบทสัมภาษณ์เดียวกันและบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลคนอื่น เพื่อให้มีความหมายตรงกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อมากที่สุด

3. ผู้วิจัยนำรหัสที่กำหนดไว้มาทำรหัสเพิ่มความสนใจ (focused coding) โดยการนำรหัสคำต่อคำ หรือประโยคต่อประโยค หรือเหตุการณ์ที่มีความหมายเดียวกันและ/หรือมีความถี่บ่อยครั้ง มาจัดหมวดหมู่เข้าด้วยกัน เป็นการนำข้อมูลที่กระจัดกระจายมาเชื่อมโยงความหมายเข้าด้วยกันซึ่งทำให้สามารถแยกแยะ จัดประเภท และสังเคราะห์ข้อมูล จนมองเห็นคุณสมบัติ (property) ของข้อมูล และจัดแบ่งออกเป็นประเด็น (category) โดยนักวิจัยใช้การเขียนบันทึก (memo-writing) ช่วยจัดประเภทของรหัสเพิ่มความสนใจให้อยู่ในแต่ละประเด็นได้ดีขึ้น

4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่จัดกลุ่มประเด็นไว้มาเชื่อมโยงและเรียบเรียงหาความหมาย (selective coding) ทำให้เห็นข้อเสนอเชิงทฤษฎี (theoretical proposition) เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาหรือทฤษฎีให้ชัดเจนขึ้น แล้วดำเนินการทดสอบข้อเสนอเชิงทฤษฎีนี้ด้วยการนำมายืนยันกับข้อมูลที่เก็บใหม่อีกครั้ง

5. ผู้วิจัยเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน 1-4 ซ้ำไปมาจนกระทั่งเกิดการอิ่มตัวทางทฤษฎี (theoretical saturation) คือ ข้อมูลที่เก็บไม่มีความแตกต่างจากข้อมูลเดิม แม้ข้อมูลใหม่เกิดขึ้นแต่ข้อมูลเหล่านั้นก็ไม่สามารถนำมาปรับข้อค้นพบเพิ่มเติมได้ ความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นไม่มีการเปลี่ยนแปลง และสมมติฐานได้รับการตรวจสอบยืนยัน จึงนำทฤษฎีที่ได้มาสรุปกรอบแนวคิดได้ในที่สุด

5. ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยวางแผนดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนเก็บข้อมูล

1.1) เดือนกันยายน – พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ผู้วิจัยจัดทำเอกสารชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยและดำเนินการขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.2) เดือนธันวาคม พ.ศ. 2560 ผู้วิจัยทดลองนำคำถามหลักไปใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ถอดเทปและนำคำถามมาตรวจสอบปรับแก้ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา

1.3) เดือนมกราคม พ.ศ. 2561 ผู้วิจัยคัดเลือกและติดต่อผู้ให้ข้อมูล ผ่านเครือข่ายนักจิตวิทยาการปรึกษาทั้งในและนอกประเทศไทย

2. ระยะเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

2.1) กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 - กันยายน พ.ศ. 2561 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลรอบแรก

2.2) ตุลาคม พ.ศ. 2561 ผู้วิจัยสร้างคำถามการวิจัยรอบที่ 2 และตรวจสอบคำถามร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา

2.3) พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 - เมษายน พ.ศ. 2562 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

2.4) พฤษภาคม พ.ศ. 2562 ผู้วิจัยสร้างคำถามการวิจัยรอบที่ 3 และตรวจสอบคำถามร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา

2.5) มิถุนายน พ.ศ. 2562 - กรกฎาคม พ.ศ. 2562 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลจนกระทั่งเกิดความอิ่มตัวทางทฤษฎี

ตารางที่ 2

รายละเอียดระยะเวลาการสัมภาษณ์

ผู้ให้ ข้อมูล	การสัมภาษณ์รอบที่ 1			การสัมภาษณ์รอบที่ 2			การสัมภาษณ์รอบที่ 3		
	วันที่ สัมภาษณ์	ระยะ เวลา	วิธีการ สัมภาษณ์	วันที่ สัมภาษณ์	ระยะ เวลา	วิธีการ สัมภาษณ์	วันที่ สัมภาษณ์	ระยะ เวลา	วิธีการ สัมภาษณ์
ID1 อลัน	2 กุมภาพันธ์ 2561	85 นาที	พบหน้า	2 พฤศจิกายน 2561	84 นาที	พบหน้า	14 มิถุนายน 2562	48 นาที	พบหน้า
ID2 มารี	16 มีนาคม 2561	62 นาที	สไกป์	6 พฤศจิกายน 2561	30 นาที	สไกป์	20 มิถุนายน 2562	32 นาที	สไกป์
ID3 สิงหา	3 เมษายน 2561	130 นาที	โทรศัพท์	3 พฤศจิกายน 2561	124 นาที	โทรศัพท์	3 มิถุนายน 2562	75 นาที	โทรศัพท์
ID4 แพท	9 พฤษภาคม 2561	65 นาที	พบหน้า	2 ธันวาคม 2561	45 นาที	พบหน้า	21 มิถุนายน 2562	51 นาที	โทรศัพท์
ID5 จิ้น	2 มิถุนายน 2561	76 นาที	พบหน้า	1 ธันวาคม 2561	55 นาที	พบหน้า	24 มิถุนายน 2562	31 นาที	โทรศัพท์
ID6 ไลลา	5 มิถุนายน 2561	64 นาที	พบหน้า	28 พฤศจิกายน 2561	28 นาที	พบหน้า	20 มิถุนายน 2562	32 นาที	พบหน้า
ID7 นิมิต	22 มิถุนายน 2561	86 นาที	โทรศัพท์	10 พฤศจิกายน 2561	56 นาที	โทรศัพท์	24 มิถุนายน 2562	42 นาที	โทรศัพท์
ID8 เจน	23 มิถุนายน 2561	78 นาที	สไกป์	12 ธันวาคม 2561	34 นาที	สไกป์	24 มิถุนายน 2562	33 นาที	สไกป์
ID9 คิม	30 มิถุนายน 2561	66 นาที	สไกป์	3 พฤศจิกายน 2561	89 นาที	สไกป์	7 กรกฎาคม 2562	40 นาที	สไกป์
ID10	7 กรกฎาคม 2561	90 นาที	โทรศัพท์						

3. ระยะอภิปรายผลการวิจัย

สิงหาคม – กันยายน พ.ศ. 2562 ผู้วิจัยนำเสนอกรอบมโนทัศน์ อภิปรายผลการศึกษาที่ได้ โดยอภิปรายความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกรอบมโนทัศน์ พร้อมทั้งเรียบเรียงเนื้อหาผ่านประเด็นหลักและประเด็นย่อย นำเสนอข้อจำกัดและข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย ประโยชน์ของงานวิจัย และแนวทางการวิจัยต่อไปในอนาคต

6. แผนการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (trustworthiness) ของการศึกษาวิจัยโดยอาศัยหลักเกณฑ์การประเมินคุณภาพงานวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลของ Charmaz (2006) ดังต่อไปนี้

1. มีความน่าเชื่อถือ (Credibility) โดยผู้วิจัยควรตอบคำถามดังต่อไปนี้ได้
 - 1.1) งานวิจัยนี้ได้มาจากหัวข้อที่เป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่
 - 1.2) ข้อมูลที่ได้เพียงพอสำหรับเรื่องที่ต้องการศึกษาหรือไม่ ทั้งขอบเขต จำนวน และความลึกของข้อมูล
 - 1.3) มีการเปรียบเทียบข้อมูลอย่างเป็นระบบหรือไม่
 - 1.4) ข้อมูลที่ได้นั้นครอบคลุมหัวข้อหรือไม่
 - 1.5) การเชื่อมโยงเหตุผลระหว่างข้อมูลกับเรื่องที่ต้องการวิเคราะห์นั้นมีความแข็งแกร่งเพียงพอหรือไม่
 - 1.6) มีหลักฐานสนับสนุนเพียงพอการนำไปสร้างแบบประเมินหรืออ้างอิงการศึกษานี้ต่อไปหรือไม่

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลหลายวิธีเพื่อนำมาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้ คือ การใช้การบันทึกเสียงสัมภาษณ์ การสังเกต การจดบันทึก และขอให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบข้อมูลทั้งหมดเพื่อยืนยันความถูกต้องว่าสอดคล้องครอบคลุมกับประสบการณ์และการให้ความหมายของเรื่องที่ศึกษาของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตั้งแต่การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล การสร้างข้อคำถาม การสัมภาษณ์เก็บข้อมูล การวิเคราะห์ผล

และตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อช่วยลอคคิตที่อาจเกิดขึ้นในตัวผู้วิจัยและได้ผลที่มาจาก การดำเนินการวิจัยอย่างถูกต้องตามหลักการวิจัย

2. เป็นการริเริ่มสิ่งใหม่ (Originality)

- 2.1) ข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้เป็นสิ่งใหม่หรือไม่
- 2.2) การวิเคราะห์ผลของงานวิจัยนี้แสดงถึงแนวคิดใหม่หรือไม่
- 2.3) งานวิจัยนี้มีความสำคัญต่อสังคมและทฤษฎีหรือไม่
- 2.4) ผลจากงานวิจัยนี้มีความท้าทาย ขยาย หรือปรับปรุงความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบันอย่างไร

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ เป็นการขยายความเข้าใจเรื่องของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีสติเป็นองค์ประกอบ ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่ยังไม่ได้มีการศึกษามาก่อนและเป็นแนวทางในการปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่สนใจแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสติต่อไปในอนาคต

3. สะท้อนผลการวิจัย (Resonance)

- 3.1) ข้อมูลที่แสดงในงานวิจัยเป็นสิ่งที่รวบรวมได้ทั้งหมดของงานวิจัยหรือไม่
- 3.2) งานวิจัยนี้มีสิ่งที่ไม่แน่นอนหรือไม่
- 3.3) หากมีการระบุถึงข้อมูลขนาดใหญ่ที่ได้จากชีวิตของมนุษย์ สังคม วัฒนธรรม งานวิจัยนี้ได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มข้อมูลดังกล่าวหรือไม่
- 3.4) งานวิจัยนี้มีความสมเหตุสมผลกับบุคคลที่มีลักษณะเดียวกันกับการศึกษานี้หรือไม่

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยด้วยการบรรยายอย่างละเอียดและครอบคลุมทุกแง่มุมของประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจและเห็นภาพของการวิจัยนี้อย่างชัดเจนรวมถึงการเขียนรายงานวิธีเก็บข้อมูลและวิเคราะห์อย่างละเอียดเป็นระบบ สามารถตรวจสอบย้อนรอยข้อมูล (audit trail) ได้ตั้งแต่การบันทึกเสียงสัมภาษณ์ การถอดบทสัมภาษณ์ การกำหนดรหัส การวิเคราะห์ข้อมูล และการรายงานผล ทำให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มข้อมูลได้อย่างชัดเจน

4. นำไปใช้ประโยชน์ได้ (Usefulness)

- 4.1) การวิเคราะห์ของงานวิจัยนี้ตีความตามความจริงที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยอาศัยอยู่หรือไม่
- 4.2) การวิเคราะห์ประเภทของงานวิจัยนี้ใช้กระบวนการที่ใช้ได้ทั่วไปหรือไม่
- 4.3) การวิเคราะห์นี้สามารถนำไปต่อยอดให้แก่งานวิจัยอื่นในอนาคตหรือไม่
- 4.4) งานวิจัยนี้มีส่วนในการเผยแพร่ความรู้อย่างสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์แก่โลกอย่างไรบ้าง

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์งานวิจัยนี้ตามจริงตามที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าสติเป็นทักษะที่สามารถฝึกได้โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติจากนานาชาติ ประเทศ ผลที่ได้ทำให้เข้าใจกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติร่วมเป็นภาพกว้าง เอื้อให้ผู้สนใจนำไปศึกษาต่อได้และเป็นแนวทางในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาที่สนใจแนวทางการฝึกสติ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาความทุกข์ในชีวิตให้คลายจากปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนได้อย่างมีสติมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นโลกและสังคมก็จะมีความสุขความผาสุกได้ยิ่งขึ้น

7. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

งานวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่โครงการวิจัย 205.1/60 (ภาคผนวก ก) และได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลโดยผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย สิทธิ และความเสี่ยงที่อาจจะได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับทราบ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจในการเข้าร่วมวิจัยหรือไม่ได้อย่างอิสระ เมื่อผู้ให้ข้อมูลสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้ให้ข้อมูลจึงลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยที่มีรายละเอียดในการพิทักษ์สิทธิผู้วิจัยกำกับอยู่ รวมถึงตลอดการดำเนินและสิ้นสุดการวิจัย ผู้วิจัยได้ปกปิดข้อมูลที่จะเชื่อมโยงถึงผู้ให้ข้อมูลเป็นความลับ ด้วยการใช้นามสมมติ และนำเสนอข้อมูลในภาพรวมที่ไม่สามารถระบุถึงตัวตนผู้ให้ข้อมูลได้ รวมถึงข้อมูลเสี่ยงกับข้อมูลการติดต่อทางสไกป์ได้ถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย

บทที่ 4

ผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 1

การเก็บข้อมูลเพื่อสร้างทฤษฎีฐานรากครั้งนี้ ใช้การเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ทั้งหมด 3 รอบ ผลการเก็บข้อมูลในแต่ละรอบจะถูกนำเสนอในแต่ละบทคือ บทที่ 4-6

สำหรับบทที่ 4 เป็นการนำเสนอผลการเก็บข้อมูลในรอบที่ 1 ในการสัมภาษณ์รอบนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสตินักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน แบ่งออกเป็น ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล และส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการสัมภาษณ์รอบที่ 1 โดยมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ในการเก็บข้อมูลรอบที่ 1 ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับนักจิตวิทยาการปรึกษา 10 คน เป็นชาย 4 คน หญิง 6 คน แบ่งตามพื้นที่การทำงานเป็นในประเทศไทย 7 คน และต่างประเทศ 3 คน โดยผู้ให้ข้อมูลที่ทำงานอยู่ในประเทศไทยจำนวน 7 คน เป็นชาวไทย 6 คน ชาวอเมริกัน 1 คน ทำงานอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา 2 คน เป็นชาวอเมริกันทั้ง 2 คน และเป็นชาวไทยที่ทำงานอยู่ในประเทศเนเธอร์แลนด์จำนวน 1 คน

เมื่อทำการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10 ไม่สามารถให้รายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ แม้ผู้วิจัยจะถามคำถามที่เอื้อให้ตอบเกี่ยวกับการฝึกสติแล้ว แต่ผู้ให้ข้อมูลยังคงอธิบายถึงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของตนมากกว่าและให้ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกสติน้อยมาก จึงต้องคัดผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10 ออกจากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

ตารางที่ 3

สรุปข้อมูลพื้นฐานโดยย่อของผู้ให้ข้อมูล

รหัส	นามสมมติ	อายุ/เพศ	การศึกษา	สัญชาติ	ประเทศที่ทำงานในปัจจุบัน	ทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้	ระยะเวลาในการทำงานจิตวิทยา	ระยะเวลาในการฝึกสอน	ลักษณะการฝึกสอน
ID1	อลัน	50/ชาย	ปริญญาเอก	อเมริกัน	ไทย	บูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เกสตัลท์ และ Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	14 ปี	12 ปี	ฝึกในรูปแบบและในชีวิตประจำวันตามแนวทางหมู่บ้านพลังและ ACT
ID2	มารี	67/หญิง	ปริญญาเอก	อเมริกัน	อเมริกา	เกสตัลท์ มนุษยนิยม ประสาทวิทยา	35 ปี	30 ปี	ฝึกในรูปแบบอบาเนอานิสติ โยคะ ซึ่งและในชีวิตประจำวันตามแนวทางหมู่บ้านพลัง
ID3	สิงหา	49/ชาย	ปริญญาเอก	ไทย	ไทย	มนุษยนิยม จิตวิทยาแนวพุทธ Contemplative Counseling	18 ปี	11 ปี	ฝึกในรูปแบบตามแนวทางพุทธและในชีวิตประจำวันตามแนวทางหมู่บ้านพลัง
ID4	แพท	46/หญิง	ปริญญาเอก	ไทย	ไทย	REBT มนุษยนิยม	11 ปี	11 ปี	ฝึกในรูปแบบตามแนวทางพุทธ
ID5	จิน	3.8/ชาย	กำลังศึกษาปริญญาเอก	ไทย	ไทย	จิตวิทยาแนวพุทธ เกสตัลท์	11 ปี	11 ปี	ฝึกในรูปแบบอบาเนอานิสติ ฝึกในชีวิตประจำวัน ไอเก้โต
ID6	โลลา	50/หญิง	ปริญญาเอก	ไทย	ไทย	มนุษยนิยม จิตวิทยาแนวพุทธ Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	11 ปี	25 ปี	ฝึกในรูปแบบอบาเนอานิสติ แนวทางพระอาจารย์ปราโมทย์ และหลวงพ่อดำ ฝึกในชีวิตประจำวันตามแนวทางหมู่บ้านพลัง และ ACT

รหัส	นาม สมมติ	อายุ/ เพศ	การศึกษา	สัญชาติ	ประเทศที่ ทำงานใน ปัจจุบัน	ทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้	ระยะเวลา ในการทำงาน จิตวิทยา	ระยะเวลาในการ ฝึกสอน	ลักษณะการฝึกสอน
ID7	นิมิต	40/ชาย	ปริญญาโท	ไทย	ไทย	CBT ซาเทียร์ REBT	10 ปี	20 ปี	ฝึกในรูปแบบออนไลน์ ฝึกในชีวิตประจำวัน
ID8	เจน	70/หญิง	ปริญญาเอก	อเมริกา	อเมริกา	Transpersonal Psychology Internal Family System (IFS)	42 ปี	40 ปี	ฝึกในรูปแบบออนไลน์ ฝึกในชีวิตประจำวันตาม แนวทางหมู่บ้านพลัม
ID9	คิม	44/หญิง	กำลังศึกษา ปริญญาเอก	ไทย	เนเธอร์แลนด์	ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง Cognitive Therapy จิตวิทยาแนวพุทธ Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	13 ปี	33 ปี	ฝึกในรูปแบบออนไลน์ ฝึกในชีวิตประจำวันตาม แนวทางหมู่บ้านพลัม



โดยรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนมีดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

อลัน (นามสมมติ) ชาวอเมริกัน เพศชาย อายุ 50 ปี ผู้ให้ข้อมูลมีบุคลิกภาพดี น้ำเสียงชัดเจน ชัดคำ มีความมั่นใจในตนเอง ท่าทีเป็นมิตร มีความมุ่งมั่นยินดีและเต็มใจอย่างยิ่งในการให้ข้อมูล สามารถถ่ายทอดเรื่องราวประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ด้วยการพบหน้า

ผู้ให้ข้อมูลจบปริญญาเอกจิตวิทยาคลินิกจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ทำงานเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีใบประกอบโรคศิลป์ของสหรัฐอเมริกามาตั้งแต่ปี 2003 ใช้การบูรณาการ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เกสตัลท์ และ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ในการทำงาน ปัจจุบันเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาอิสระให้บริการแก่ชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ เป็นระยะเวลากว่า 14 ปี โดยผู้รับบริการส่วนมากมีปัญหาด้านอารมณ์ การปรับตัว และความเครียดในชีวิตประจำวัน รวมถึงผู้ที่ถูกวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและย้ำคิดย้ำทำ

ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์การฝึกสติครั้งแรกในช่วงของการฝึกงาน ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกโกรธ วิทยากรที่นำการฝึกสติในครั้งนั้นที่ไม่มีการเตรียมพร้อมผู้ฝึกจะต้องพบกับความรู้สึกด้านลบอย่างท่วมท้นและปฏิเสธที่จะฝึกสติในการฝึกอบรมนั้น 3-4 ปีหลังจากนั้น ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสอ่านงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสติในการทำงานด้านจิตวิทยาและเกิดความสนใจขึ้นมาอีกครั้ง จึงตัดสินใจไปเข้าฝึกอบรมการฝึกสติอีกครั้ง ซึ่งครั้งนี้เกิดความประทับใจในวิทยากรที่สามารถอธิบายกระบวนการได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ท่าทีที่สงบและน่านับถือของวิทยากรทำให้ผู้ให้ข้อมูลยินดีที่จะอยู่ร่วมจนจบหลักสูตร และกลับมาฝึกสติด้วยการนั่งสมาธิเป็นประจำตั้งแต่ปี 2007 โดยผู้ให้ข้อมูลมีการฝึกสติในรูปแบบคือการนั่งสมาธิ ฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยการตระหนักรู้ตนเองในอิริยาบถต่าง ๆ จากการฝึกสติกับหมู่บ้านพลัม ตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ และการกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะตามแนวทางของ Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

มารี (นามสมมติ) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเพศหญิง อายุ 67 ปี ผู้ให้ข้อมูลมีบุคลิกภาพดี สนุกสนาน ร่าเริงแจ่มใส ยิ้มแย้มและหัวเราะไปในการสัมภาษณ์ มีความยินดีและเต็มใจที่จะให้

สัมภาษณ์ผ่าน VDO call จากประเทศสหรัฐอเมริกา แม้ว่าในการสัมภาษณ์จะมีความผิดพลาดเรื่อง การคำนวณความต่างของเวลาทำให้สัมภาษณ์ล่าช้าไปกว่าที่นัดหมายไว้ในบางครั้ง แต่ผู้ให้ข้อมูลก็ ยังคงรอและยินดีที่จะให้สัมภาษณ์อย่างเต็มที่

ผู้ให้ข้อมูลจบการศึกษาระดับปริญญาโทด้านจิตวิทยา และปริญญาเอกด้าน Education and Counselor จากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยใช้ฐาน ทฤษฎีเกสตัลท์และมนุษยนิยมในช่วง 10 ปีแรกของการทำงาน แต่หลังจากที่สามีเสียชีวิตรู้สึก คุ้มคว้างกับความเศร้าโศกในชีวิตแล้วได้ไปเข้าร่วมงานภาวนาฝึกสติของหมู่บ้านพลัมตามแนวทาง ของติช นัท ฮันห์ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1990 รู้สึกได้รับการเยียวยาจากการปฏิบัติและกลุ่มชุมชนผู้ฝึกสติที่มี ทั้งนักบวชและฆราวาส จึงสนใจที่จะฝึกสติอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดการฝึกสติแบบอานาปานสติ โยคะ ชีกง หลักธรรมของพุทธศาสนาและความรู้ด้านประสาทวิทยา (Neuroscience) ที่ได้เรียนรู้ เพิ่มเติมมาประยุกต์ใช้ในการทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตนตลอดช่วง 30 ปีที่ผ่านมา โดย ผู้รับบริการส่วนมากคือผู้ที่มีปัญหาด้านการปรับตัว เกิดความเครียดในชีวิต และมีภาวะซึมเศร้า

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

สิงหา (นามสมมติ) นักจิตวิทยาชาวไทย เพศชาย อายุ 49 ปี มีท่าที่อ่อนโยน เป็นมิตร คิดเร็ว พูดเร็ว ฉะฉาน สามารถถ่ายทอดเรื่องราวประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี มีความยินดีที่จะให้ ข้อมูลมาก แม้จะต้องเลื่อนการสัมภาษณ์มาแล้ว 2 ครั้ง เนื่องจากผู้ให้สัมภาษณ์ติดธุระด่วนและเป็น การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ที่ระหว่างการสัมภาษณ์จะมีผู้โทรเข้ามาและผู้ให้ข้อมูลต้องหยุดไปรับ โทรศัพท์บางครั้งก็ตาม โดยผู้วิจัยได้ทวนคำถามและเนื้อหาก่อนที่จะวางสายให้ผู้ให้ข้อมูลทราบก่อน จะทำการสัมภาษณ์ต่อทุกครั้ง

ผู้ให้ข้อมูลเรียนจบปริญญาตรีด้านจิตวิทยา และไปทำงานด้านจิตวิทยาแนะแนวที่ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพ จากนั้นได้เรียนต่อด้านจิตวิทยาการศึกษาระดับปริญญาโท ทำงาน เป็นอาจารย์สอนจิตวิทยา เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาให้บริการด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล และแบบกลุ่ม โดยใช้ฐานทฤษฎีของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส แนวคิดของ เจมส์ พี ทรอดเซอร์ และ จิตวิทยาแนวพุทธในช่วงต้น ภายหลังเมื่อได้เรียนจบปริญญาเอก รวมถึงการฝึกสติจึงได้ใช้แนวคิด

Contemplative Counseling เป็นหลักของการทำงานกับผู้รับบริการที่ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยที่มีปัญหาด้านการปรับตัวและความเครียด

ผู้ให้ข้อมูลมีความสนใจเรื่องการฝึกสติด้วยตนเองมาตั้งแต่เด็ก ชอบไปคุยกับพระเรื่อง ความหมายของชีวิตและชีวิตหลังความตาย ด้วยเคยเรียนในโรงเรียนของชาวคริสต์และย้ายมาอยู่ โรงเรียนวัดในสมัยเด็ก จึงทำให้ได้เรียนรู้พิธีการทั้งสองศาสนาและเห็นว่าเป็นฐานของการเปิดใจรับ ความแตกต่างในความเชื่อของมนุษย์ในการเข้าหาความจริงของชีวิต เมื่อเรียนจบปริญญาตรีสนใจการ ฝึกสติจึงไปเรียนรู้การฝึกสติในรูปแบบแนวของหลวงพ่อบุญ และของท่านพุทธทาสที่สวนโมกข์ นานาชาติ แต่รู้สึกว่าการฝึกสติที่เข้ากับตนเองและทำให้เกิดความก้าวหน้าของการปฏิบัติคือการฝึกสติ ในชีวิตประจำวันของหมู่บ้านพลัม ตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ ที่ตนไปเข้าร่วมฝึกปฏิบัติมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 และฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วยตนเอง รวมถึงไปเข้าร่วมงานภาวนาบ้างในบางครั้ง ตั้งแต่นั้นจนถึงปัจจุบัน

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

แพท (นามสมมติ) นักจิตวิทยาชาวไทย เพศหญิง อายุ 46 ปี จบการศึกษาปริญญาโทจาก อเมริกา และปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยในเมืองไทย ทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยใช้ ทฤษฎี REBT มนุษยนิยม และการฝึกสติเป็นฐานการทำงานมากกว่า 11 ปี ลักษณะผู้รับบริการเป็นทั้ง ชาวไทยและชาวต่างชาติที่มีปัญหาด้านความเครียด จัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองไม่ได้

เริ่มฝึกสติในช่วงเรียนปริญญาโทอยู่ที่อเมริกาแล้วรู้สึกว่ามีความคิดฟุ้งซ่าน เห็นแต่ความทุกข์ ของตนเองจากความคิดที่พาไปสู่เรื่องราวต่าง ๆ ที่พาให้จิตใจตั้งลงจนเกือบเป็นซึมเศร้า แล้วได้อ่าน หนังสือของหลวงพ่อบุญที่มีคำสอนให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะจึงลองปฏิบัติดูแล้วพบว่าสามารถอยู่ กับความคิดฟุ้งซ่านได้ดีขึ้นจนสามารถเรียนจบปริญญาโทได้ เมื่อกลับมาเมืองไทยได้ลองไปเข้าคอร์สฝึกสติ ที่กาฬสินธุ์ แต่เนื่องจากเป็นหลักสูตรเข้มข้นจึงรู้สึกเป็นทุกข์กับการปฏิบัติมาก จากนั้นได้มีโอกาสไป เสถียรธรรมสถานบ้าง จนกระทั่งได้ไปเข้างานภาวนาของหมู่บ้านพลัม เมื่อครั้งที่ท่านดิช นัท ฮันท์ และคณะนักบวชมาที่เชียงใหม่ก็รู้สึกว่าคุณครูใจดีมากกว่า รู้สึกว่าสามารถฝึกสติกับวิถีชีวิตประจำวันได้ เป็นธรรมชาติมากขึ้น และพบหลักการปฏิบัติที่นำตนเองมาสู่การเป็นมนุษย์ที่แม้ไม่สมบูรณ์ก็ยัง สามารถมีความกรุณากับตนเองได้ และไม่เสียดนตนเองซ้ำเมื่อเกิดความโกรธหรือพลังพลาดไปในชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

จิ้น (นามสมมติ) นักจิตวิทยาชาวไทย เพศชาย อายุ 38 ปี จบปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษา และกำลังศึกษาต่อปริญญาเอกด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ทำงานด้านจิตวิทยา การปรึกษาผ่านบริษัทของตนเอง ใช้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงพุทธและเกสตัลท์เป็นหลักในการให้บริการ โดยผู้รับบริการส่วนมากเป็นชาวไทยที่มีความเครียดในการดำเนินชีวิต มีผู้ป่วยซึมเศร้ามารับบริการ จำนวนหนึ่ง

ผู้ให้ข้อมูลได้ไปฝึกงานช่วงเรียนปริญญาโท แล้วต้องเผชิญกับความทุกข์ของผู้คนจำนวนมาก รวมถึงเป็นช่วงที่มีปัญหาส่วนตัว จึงเริ่มสนใจฝึกสติด้วยการอ่านหนังสือธรรมะ โดยเฉพาะของ ท่านพุทธทาสและพระอาจารย์มูจือแล้วฝึกตามลมหายใจและรับรู้ถึงสิ่งที่อยู่รอบตัว ทำให้สามารถ อยู่กับความทุกข์ทั้งภายนอกและภายในได้ดีมากขึ้น แต่ก็หยุดไปเมื่อต้องกลับมาใช้ชีวิตในเมืองหลวงที่ วุ่นวายและมีความรับผิดชอบมากขึ้น ทว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาได้กลับมาฝึกสติอีกครั้งเพราะมีโอกาส ไปเรียนไอกิโด เห็นการเชื่อมโยงของศิลปะการป้องกันตัวที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ จึงได้ฝึกสติผ่าน ชีวิตประจำวันและนั่งสมาธิเป็นประจำจนถึงปัจจุบัน

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ไอลา (นามสมมติ) นักจิตวิทยาชาวไทย เพศหญิง อายุ 50 ปี จบปริญญาเอกจิตวิทยาการปรึกษา ปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งและให้บริการด้านจิตวิทยาการปรึกษาแก่นักศึกษา พนักงานมหาวิทยาลัย และบุคคลทั่วไป ที่มีความเครียดในการปรับตัว การเรียน การทำงาน รวมทั้งชีวิตคู่ชีวิตครอบครัว การทำงานเป็นการให้บริการแบบพบหน้ารายบุคคลและรายกลุ่ม โดยใช้ ทฤษฎีจิตวิทยามนุษยนิยมของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส แนวคิดของ เจมส์ พี ทรอดเซอร์ จิตวิทยาแนวพุทธ และ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) เป็นหลักในการทำงาน

เริ่มฝึกสติตั้งแต่อายุสี่สิบกว่าปีเพราะความสนใจส่วนตัวและเห็นว่าการฝึกสติเป็นสิ่งที่ควรฝึก เพื่อพัฒนาตนเองด้านส่วนตัวและวิชาชีพ จึงไปเรียนหลักสูตรการฝึกสติที่นำโดยฆราวาส แต่เมื่อฝึกไป แล้วพบว่าจิตใจมีความละเอียดมาก แต่ในขณะนั้นไม่เข้าใจและไม่รู้จะทำอย่างไรต่อสิ่งที่พบจากการ ฝึกสติ จึงลดการฝึกไป แต่หันมาสนใจศึกษาผ่านงานวิจัยและหนังสือต่าง ๆ ของผู้รู้แทน จนกระทั่งได้ มีโอกาสไปฝึกในแนวทางของหมู่บ้านพลัมที่ทำให้รู้สึกว่าจะไม่เคร่งจนเกินไปนัก ได้กลับมา

ความสัมพันธ์กับผู้คนที่ฝึกปฏิบัติด้วยกัน และศึกษาแนวทางของพระอาจารย์ปราโมทย์ร่วมด้วยอยู่อีก ระยะเวลาหนึ่ง ก่อนที่จะมาฝึกตามแนวของหลวงปู่เทียนและ ACT ที่ตนรู้สึกว่ามันมาใช้ในกระบวนการ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ลงตัวมากขึ้นสำหรับตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

นิมิต (นามสมมติ) นักจิตวิทยาชาวไทย เพศชาย อายุ 40 ปี เรียนจบปริญญาโทจิตวิทยาการ ปรึกษา เคยทำงานเป็นนักจิตวิทยาคลินิกในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งได้สามปี ปัจจุบันเป็นนักจิตวิทยา ประจำโรงเรียนแห่งหนึ่งมาเป็นระยะเวลา 7 ปี เน้นการให้บริการรายบุคคลแก่นักเรียนและผู้ปกครอง ที่มีปัญหาด้านการเรียน การปรับตัว การเข้าสังคม และปัญหาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน อีกทั้งยังเป็น นักจิตวิทยาการปรึกษาให้แก่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในช่วงเสาร์อาทิตย์ โดยใช้ฐานทฤษฎี CBT และ แนวคิดของซาเทียร์เป็นหลัก แต่บางครั้งก็ใช้หลัก REBT ร่วมด้วย

ผู้ให้ข้อมูลไปวชช่วงปิดเทอมสมัยเรียนปริญญาตรีเพราะมีเวลาว่าง เมื่อได้มีโอกาสถามสิ่งที่ สงสัยเกี่ยวกับชีวิตและชีวิตหลังความตาย การบรรลุนิพพานต่าง ๆ กับพระอาจารย์ที่วัดแห่งหนึ่ง พระอาจารย์จึงให้ฝึกสติผ่านการสังเกตลมหายใจ การเคลื่อนไหวของร่างกาย และสิ่งที่เกิดขึ้นใน ความคิด ก็ทำให้เริ่มเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจชัดเจนขึ้น เมื่อฝึกต่อไปหลังจากสีกแล้วก็ยังพบว่า สามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของตนได้ชัดเจนขึ้น เมื่อนำมาผนวกกับวิชาจิตวิทยาที่ตนศึกษาอยู่ก็ ยิ่งทำให้การเรียนและการฝึกปฏิบัติก้าวหน้ายิ่งขึ้น จึงฝึกอย่างต่อเนื่องมาจนปัจจุบัน

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

เจน (นามสมมติ) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เพศหญิง อายุ 70 ปี จบปริญญาเอกด้านจิตวิทยา มีใบประกอบโรคศิลป์ด้านการบำบัดกับกลุ่มครอบครัวจากรัฐหนึ่งในอเมริกา ให้บริการด้านการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลและคู่รัก สามีภรรยาที่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ และบางครั้งก็มี ผู้รับบริการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาด้วยเช่นกัน ทำงานมากกว่า 42 ปีโดยใช้หลักทฤษฎี Transpersonal Psychology และ Internal Family Systems (IFS)

สนใจการพัฒนาตนเองตั้งแต่อายุ 20 ปี เริ่มต้นด้วยการฝึกโยคะและเริ่มศึกษาด้านจิตวิทยา แต่คิดว่าน่าจะมีอะไรที่มากกว่านี้แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร จนกระทั่งได้พบกับท่านดิช นัท ฮันท์

พระอาจารย์เซนชาวเวียดนามที่งานภาวนาของหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส ช่วงประมาณปี ค.ศ. 1977-1978 และเกิดความประทับใจในวัตรปฏิบัติของท่านดิช นัท ฮันห์ อีกทั้งได้เห็นถึงความแตกต่างของครูผู้ฝึกโยคะกับผู้ฝึกสติอย่างท่านดิช นัท ฮันห์ ว่า การฝึกสติทำให้มีความเมตตาที่ครูฝึกโยคะบางคนไม่มี จึงสนใจฝึกสติกับหมู่บ้านพลัมตั้งแต่นั้นมา และนำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตนในภายหลัง

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

คิม (นามสมมติ) นักจิตวิทยาชาวไทย เพศหญิง อายุ 44 ปี จบปริญญาตรีจิตวิทยาองค์กรจากประเทศไทย แล้วไปเรียนต่อโทด้านจิตวิทยาเด็กและครอบครัวจากเนเธอร์แลนด์ ขณะนี้กำลังศึกษาต่อปริญญาเอกด้านจิตบำบัดที่เนเธอร์แลนด์ ทำงานด้านจิตบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประเทศเนเธอร์แลนด์ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2006 จนปัจจุบัน ผู้รับบริการส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่ที่มีอาการทางจิตด้านบุคลิกภาพ ซึมเศร้า มีภาวะเหนื่อยหน่ายในการทำงาน (Burn out) หรือเจ็บป่วยทางกายที่มีผลต่อจิตใจจึงต้องรับการบำบัดทางจิต โดยผู้ให้ข้อมูลใช้แนวคิดการปรึกษาโดยผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง Cognitive Therapy จิตวิทยาแนวพุทธ และ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) เป็นฐานทฤษฎีในการให้บริการ

ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกประทับใจในความสงบที่เกิดขึ้นจากการได้นั่งสมาธิในชั้นเรียนตอนอายุ 7 ปี และเริ่มรู้สึกสนใจในการฝึกสติมาตั้งแต่นั้น เมื่ออายุ 11 ปี คุณแม่ได้ชวนไปฝึกกับคุณแม่สิริ กรินชัย และจากนั้นก็เดินทางไปเรียนกับพระอาจารย์หลายท่านทั่วโลก รวมถึงท่านดิช นัท ฮันห์ และพระอาจารย์ ว.วชิรเมธี โดยปัจจุบันยังคงฝึกสติด้วยการนั่งสมาธิทุกเช้า เดินจงกรม และฝึกสติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเมื่อลูกและสามีเห็นถึงความสงบที่เกิดจากการปฏิบัติก็ชวนกันปฏิบัติตาม รวมทั้งนำการฝึกสติไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการบำบัดของตนกับผู้รับบริการจำนวนมากในประเทศเนเธอร์แลนด์

ส่วนที่ 2 ผลการวิจัยของการสัมภาษณ์รอบที่ 1

การสัมภาษณ์รอบที่ 1 คำถามหลักที่ใช้สัมภาษณ์ได้แก่

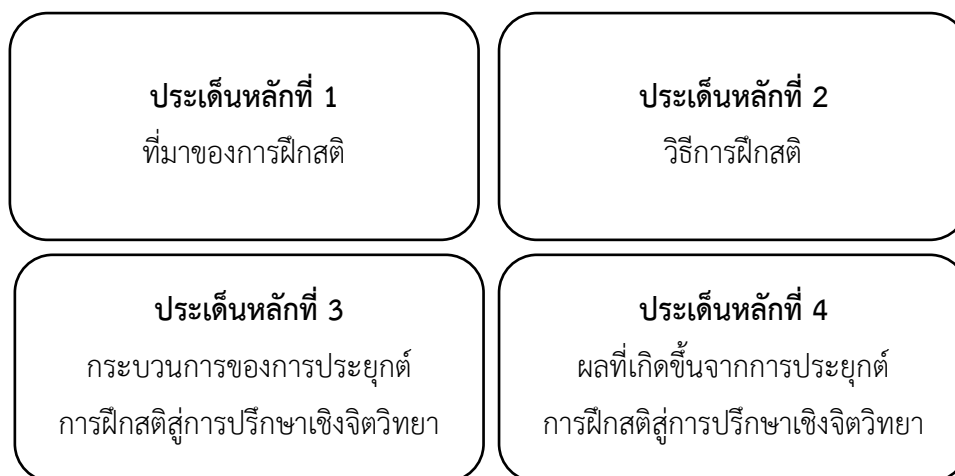
- (1) อะไรทำให้ท่านเริ่มนำการฝึกสติมาใช้ในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา
- (2) ท่านได้นำสิ่งที่ท่านได้จากการฝึกสติมาใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ท่านได้ให้บริการอย่างไร
- (3) ขอให้ท่านอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาเมื่อท่านได้นำการฝึกสติไปใช้ ท่านมีมุมมองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร

ผู้วิจัยได้ทำการถอดเทปการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด แล้วทำการแปลบทสัมภาษณ์จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย แล้วจึงดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด

การนำเสนอข้อมูลการสัมภาษณ์รอบนี้แบ่งออกเป็นทั้งหมด 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอรายละเอียดและข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละประเด็นที่พบ ตอนที่ 2 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล นำเสนอการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ตอนที่ 3 การอภิปรายผล อภิปรายข้อค้นพบและข้อสังเกตเพื่อสร้างข้อคำถามสัมภาษณ์เก็บข้อมูลรอบต่อไป และตอนที่ 4 สรุปผลการสัมภาษณ์ สรุปข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 1 ทั้งหมด และแนวทางในการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลรอบต่อไป โดยรายละเอียดของแต่ละตอน มีดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยรอบนี้พบว่า ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติ มี 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ที่มาของการฝึกสติ 2) วิธีการฝึกสติ 3) กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การศึกษาเชิงจิตวิทยา และ 4) ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การศึกษาเชิงจิตวิทยา ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ประเด็นหลักที่พบจากข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 1

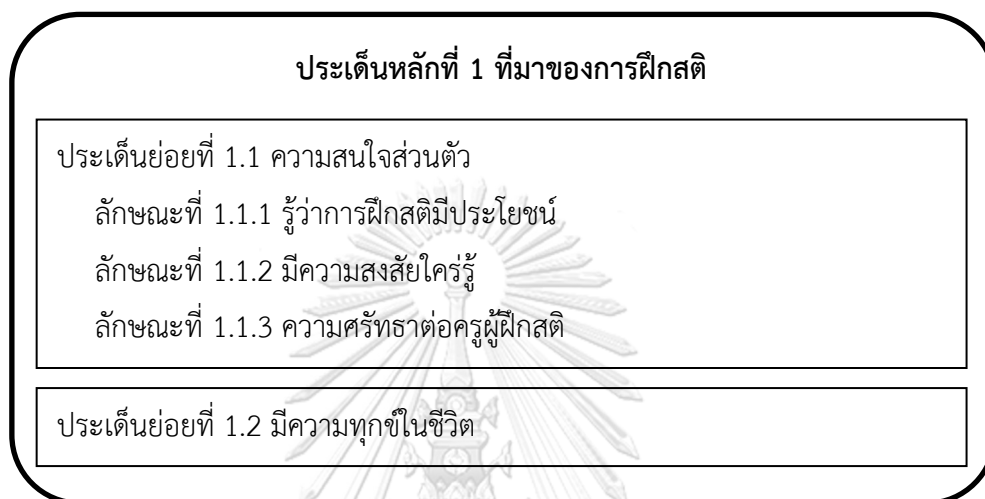
ประเด็นหลักทั้ง 4 ประกอบไปด้วยประเด็นย่อยด้านต่าง ๆ และข้อมูลการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล รายละเอียดของแต่ละประเด็น ดังนี้



ภาพที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1: ประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ลักษณะต่าง ๆ

ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ

ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ เป็นข้อมูลที่แสดงถึงสาเหตุ ที่มา ความสนใจที่จะฝึกสติ ของผู้ให้ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1.1) ความสนใจส่วนตัว และ 1.2) มีความทุกข์ในชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 4 กรอบประเด็น ที่มาของการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความสนใจส่วนตัว

ความสนใจส่วนตัว เป็นข้อมูลที่แสดงถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลมีความสนใจในการฝึกสติด้วยตนเอง โดยไม่ได้ถูกบังคับจากผู้ใด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 1.1.1) ความเชื่อว่าการฝึกสติมีประโยชน์ 1.1.2) มีความสงสัยใคร่รู้ และ 1.1.3) ความศรัทธาต่อครูผู้สอนสติ

ลักษณะที่ 1.1.1 รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์

เป็นข้อมูลที่แสดงถึงการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลว่า การฝึกสติมีประโยชน์จากคำบอกเล่า จากประสบการณ์ส่วนตัวและจากหลักฐานการวิจัยทำให้เกิดความสนใจที่จะลองฝึกสติอย่างจริงจัง ดังข้อมูลต่อไปนี้

โสภา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้กล่าวว่าตนศึกษาพุทธศาสนาและรู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ทั้งในแง่ของพุทธศาสนิกชนและการเป็นนักจิตวิทยา เมื่อมีโอกาสจึงไปเข้าร่วมหลักสูตรการฝึกสติ

“รู้ว่ามันควรจะฝึกมาตั้งลักพัก แล้วพอมีโอกาสก็ฝึก อย่างแรกเราสนใจเองอยู่แล้ว เราคิดว่าเป็นเรื่องที่ดีอยู่แล้ว แล้วก็ดีสำหรับวิชาชีพนี้ด้วย สนใจว่าเป็นเป้าหมายของ พุทธศาสนา ก็คือนอกจากมีทาน มีศีลแล้วก็ยังมีภาวนานี้แหละ แต่เราก็ไม่เคยทำ จริงจัง อย่างมากก็สวดมนต์ ตอนเด็ก ๆ ก็สวดมนต์ ไปวัด แต่เรารู้สึกว่าเฮ้ย มันจริงจัง ๆ ก็ต้องภาวนา อันนั้นนะเป็นความรู้สึกตอนนั้น” (ID6, L:25, 30-31, 33-35)

นอกจากการรู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์โดยข้อมูลแล้ว ยังมีผู้ให้ข้อมูลอีกรายหนึ่งที่ฝึกสติ เพราะเคยมีประสบการณ์การฝึกสติจากการฝึกในห้องเรียนสมัยเด็กอันเป็นความประทับใจแรกเริ่ม แล้วจึงได้ฝึกสติเรื่อยมาจนปัจจุบัน ดังที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวไว้ว่า

“พี่จำได้ตอนยังเป็นเด็ก อายุ 7 ขวบ ก่อนจะเรียนคุณครูให้นั่งสมาธิก่อนจะเริ่มเรียน พี่ทำครั้งแรกที่รู้สึกว่าการทำไม้มันถึงสงบไป ทำไม้มันตาขึ้นมาและโลกเป็นสีฟ้า เพราะ ตั้งแต่อายุเจ็ดขวบที่นี้ก็ฝึกแต่ไม่รู้ว่ามันคือฝึกหรรณนะ เราก็ไม่ได้เป็นคนธรรมะธัมโม ก็ทำตามที่คุณครูสอนทำของเราไปเรื่อย ๆ พออายุ 11 หรือประมาณนี้แหละ ที่คุณแม่ของเพื่อนชวนไปคอร์สของคุณแม่สิริ (สิริ กรินชัย วิปัสสนาจารย์ผู้มีชื่อเสียงท่านหนึ่งของประเทศไทย: ผู้วิจัย) พี่คิมก็ตามเขาไปด้วย ไปคอร์สของคุณแม่สิริเจ็ดวัน หลังจากนั้นพี่ก็ฝึกสมาธิของพี่ตลอด แต่บางทีมันก็หลงทางบ้างอะไรบ้าง บางทีก็หลงทางเจ้าเข้าประมาณนี้ครับคนหลงทาง ก็ฝึกอยู่ได้เรื่อย ๆ จนถึงปัจจุบันนี้แหละ” (ID9, L:65-70)

แม้จะรู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ แต่เมื่อได้ลองเข้าร่วมหลักสูตรการฝึกสติแล้วกลับพบว่าไม่ใช่ ประสบการณ์ที่ดีสักเท่าใดนัก ดังที่ ไลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 เล่าว่าตนไปเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรเจ็ดวัน โดยนั่นเป็นครั้งแรกของการเข้าร่วมฝึกสติอย่างจริงจัง เมื่อวิทยาการมาสอนตนก็ตั้งใจ ฝึกทุกอย่างด้วยความขยันจึงอยู่กับสมาธิที่ลึกมาก นิ่งมาก แต่ไม่ค่อยมีสติ

“นิ่งแล้วมันทำให้ภาวะการรับรู้ของเราละเอียดมากเกินไป มันก็ไปจับคลื่นสัญญาณ อะไรข้างนอกหรืออะไรสักอย่าง ตอนหลังมาศึกษาเรื่องพวกนี้ เขาเรียกว่า Transpersonal Psychology ค่ะ เป็นภาวะ Trans ภาวะแบบความสงบ แล้วก็ อาจจะมีการ Connect กับ Higher Self หรือถ้าเป็นภาษาของบางคนก็จะใช้คำว่า

เป็น Guardian Angle ค่ะ ก็คือ อะไรรนะ เทพเทวดาที่คุ้มครองเรา แต่ว่าตอนนั้น เราไม่รู้ว่าเป็นอะไร แต่เรารู้ว่าเป็นผู้มีปัญญาสูงมาก พอมีคนมาสะกิดเราว่าเรา deep มากเกินไปแล้ว เขาสะกิดแรง เราก็ตกใจ เดี๋ยวตื่นขึ้นมา ออกจากภาวะ Trans มันก็เลยตกใจ มันก็เลยเกิดภาวะตก กลัว Paranoid” (ID6, L:40-47)

เช่นเดียวกับ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่ได้เล่าถึงประสบการณ์การฝึกสติครั้งแรกของตนว่าเป็นช่วงฝึกงานขณะกำลังเรียนระดับปริญญาเอก ช่วงนั้นเป็นช่วงเวลาที่ได้เพิ่มความเครียดเพราะต้องทั้งฝึกงานและเขียนงานวิจัยไปด้วย ซึ่งตนก็อยากจะทำให้ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยดีจึงมีความกดดันของตัวเองเพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่ง แล้วในงานสัมมนาหนึ่งก็มีวิทยากรคนหนึ่งอยากสอนการฝึกสติให้กับนักศึกษาปริญญาเอก “แล้วประสบการณ์ที่เลวร้ายก็เริ่มขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 บอกก่อนจะเล่าต่อไป

“เขาเริ่มนำกิจกรรมโดยไม่ได้เตรียมพวกเราก่อน กิจกรรมก็เป็นประมาณการทำสมาธิแบบมีบทนำประมาณ 30 นาที ซึ่งผมจำรายละเอียดไม่ได้หรอก มันเกือบ 20 ปีมาแล้ว และเมื่อทำไปสักพักอารมณ์ทางด้านลบของผมก็เพิ่มขึ้นโดยที่ผมไม่ทันได้ตั้งตัว ผมไม่ได้สูญเสียการควบคุมไปนะ แต่ความรู้สึกพวกนั้นทำให้ผมกลัวและผมก็โกรธมาก ผมไม่สามารถมีสมาธิกับอะไรได้อีกเลยวันนั้น ผมทำงานอะไรไม่ได้เลย ผมโกรธวิทยากรคนนั้นมาก และก็คิดว่าการฝึกสตินี้ช่างห่วยสิ้นดี” (ID1, L:64-76)

แม้ว่าจะพบกับประสบการณ์ไม่ดีในการฝึกสติครั้งแรก แต่ผู้ให้ข้อมูลทั้งสองกลับศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสติเพิ่มเติมผ่านการอ่านหนังสือและวิจัยต่าง ๆ จนเมื่อพร้อมจึงกลับไปเข้าร่วมหลักสูตรการฝึกสติอีกครั้งกับรูปแบบที่แตกต่างไปจากครั้งแรก

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 บอกว่า หลังจากผ่านประสบการณ์การฝึกสติครั้งแรกที่ไม่ประทับใจแล้ว ตนศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกสติทางวิชาการอยู่พักใหญ่ จนกระทั่งได้มีโอกาสไปฝึกสติกับหมู่บ้านพลัม ซึ่งเน้นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เน้นการฝึกสติมากกว่าการฝึกสมาธิที่เข้มข้น ตนจึงกลับมาฝึกสติอีกครั้ง

“ศึกษาทางวิชาการมากกว่าค่ะ คือฝึกนี้ยังไม่กล้าฝึกค่ะ เพราะเราไม่รู้ว่าจะแนวไหนมันจะเหมาะกับเรา แต่อันนี้มันทำให้เราไปเร็วแล้วยังไม่พร้อม มันยังไม่ทัน ก็เลยเว้นไปก่อน ไม่กล้าฝึกเยอะ จนกระทั่งมาเจอในสายประสิทธิภาพ ไม่เน้นความสำเร็จของ

การฝึก ไม่เน้นต้องดี ต้องเก่ง ต้อง มั่นเป็น Aimlessness อันนี้ปลอดภัย เราก็เลยฝึกอันนี้นานเลยคะ ฝึกที่หมู่บ้านพลัม รู้สึกมันรู้สึกว่าจะไม่ไปยุ่งกับความลึกของการทำสมาธิมากเกินไป อาจจะไปเน้นที่สติมากกว่า เหมือนเป็นการค้นพบอีกด้านหนึ่ง ก็เลยเข้าไปอยู่ในวงการ ส่วนตัวถ้าเทียบกับที่อื่นก็จะเน้นที่ความสัมพันธ์ มันมีชุมชน มันมีระดับชั้นของความเป็นที่เป็นน้อง พี่บวชก่อน มันมี Order มันมีอะไรอยู่ ก็อัดตรงนี้เต็มเรื่องความสัมพันธ์เนอะการฝึกก็จะเบาหน่อย แต่ว่าแนวคิดคำสอนลึกซึ้งอยู่” (ID6, L:60-67)

เช่นเดียวกับ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่แม้จะเจอกับประสบการณ์ที่ไม่ดีในการฝึกสติครั้งแรก แต่เมื่อได้มีโอกาสอ่านงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสติและผลของการประยุกต์การฝึกสติที่ถูกตีพิมพ์ออกมามากขึ้น ทำให้เขากลับมานึกทบทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองอีกครั้ง

“ผมเริ่มเรียนรู้สิ่งใหม่ในการบำบัดในช่วงปี ค.ศ.2004 มันเป็นการประยุกต์การฝึกสติเข้ากับการบำบัด มันไม่ใช่การนั่งสมาธินะ และผมก็ประทับใจอาจารย์ที่สอนมาก ผมชอบวิธีการบำบัดแบบนี้และเริ่มหัดใช้กับผู้รับบริการในรูปแบบของการฝึกสติแบบประยุกต์ แล้วผมก็เห็นว่าได้ผลดีทั้งตัวผู้รับบริการและตัวผม นั่นทำให้ผมกลับมามองถึงสิ่งที่เคยเกิดขึ้นอีกครั้งว่า บางทีผมอาจจะแค่มีประสบการณ์ไม่ดีแต่มันมีสิ่งที่น่าสนใจอยู่ตรงนี้นะ แล้วพอผมอ่านวิจัยก็พบว่าวิจัยมากขึ้นเรื่อย ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2000” (ID1, L:48-53)

ลักษณะที่ 1.1.2 มีความสงสัยใคร่รู้

ผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่งรู้อยู่แล้วว่าการฝึกสติมีประโยชน์ แต่ก็ยังไม่เกิดความสนใจที่จะฝึกสติ ทว่าความสงสัยว่าตายแล้วไปไหน สวรรค์นรกมีจริงหรือไม่ การบรรลุธรรมเป็นอย่างไร จึงนำไปถามพระสงฆ์ที่รู้จักในเวลานั้น แล้วได้คำเชิญชวนให้ลองฝึกสติดูเพื่อหาคำตอบต่อคำถามเหล่านั้น จึงเกิดความอยากรู้อยากลองขึ้นและเริ่มฝึกสติในที่สุด ดังข้อมูลต่อไปนี้

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เล่าว่า สมัย ป.1 ครอบครัวย้ายบ้านไปอยู่หลังป่าช้า ต้องเดินผ่านป่าช้าทุกวันทั้งเช้าเย็น เดินผ่านไปกลัวไปบ้าง เดินผ่านวัดก็แวะกุฏิพระ หลวงอาหลวงพี่ก็เล่านิทานที่มี

เรื่องชวนคิดให้ฟัง ได้รู้จักเรื่องธรรม เรื่องของพระพุทธเจ้า วิธีการสอนของท่านมีเสน่ห์ที่มีความน่าสนใจ มีโอกาสที่จะฝึกทำ เช่น หลวงพี่ก็จะชวนให้คิดว่าเวลาเราโกรธ ที่โกรธของเรามันเป็นอย่างไร

“คำถามของพี่คือ คนตายไปไหน พี่เห็นแต่ร่างที่ทอดอยู่ตามโลงที่แตก เห็นตั้งแต่ 8 ถึง 10 ขวบ เห็นงานศพ เกิดคำถามว่าควันที่เผา ร่างสลายไปแล้ว คนที่เคยเป็นคนไปไหน เป็นการตั้งคำถามกับชีวิตที่เราได้แบบนี้ พี่ก็ถามผู้ใหญ่แต่ก็ไม่มีใครตอบได้ว่าคืออย่างไร หลวงพี่ก็เสนอหลักธรรมอื่นให้คิดแทน ตอนอยู่เราเป็นอย่างไร อยู่เราทำดีหรือเปล่า ท่านไม่เคยพูดถึงชีวิตหลังความตายทั้งที่ที่เราถาม แต่สิ่งที่ท่านชวนให้คิดคือชีวิตที่มีอยู่ตอนนี้และเรื่องเล่าอื่น ๆ ที่มาประกอบ จะบอกว่าเหมือนมีจิ๊กซอว์ที่ค่อย ๆ เต็ม อะไรที่ไม่ใช่ก็จะถูกตัดออก อะไรที่ใช่ก็จะเข้ามาเสริม สิ่งเหล่านี้วนเวียนอยู่ในใจพี่ตลอด” (ID3, L:81-86)

จากคำถามเหล่านั้นจึงทำให้ สิงหา เริ่มมีความสนใจในการฝึกสติและเมื่อได้ทำงาน หัวหน้าในที่ทำงานก็แนะนำให้ไปสวนโมกข์ จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่สวนโมกข์ ทำให้รู้จักวิธีการฝึกสติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม และหลังจากนั้นอีกหลายปีก็ได้มีโอกาสไปร่วมงานภาวนาฝึกสติตามแนวทางของหมู่บ้านพลัมกับท่านดิช นัท ฮันท์ ในปี พ.ศ.2550 เรียนรู้วิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวัน มาประยุกต์เข้ากับวิธีการฝึกในรูปแบบอื่น ๆ ทำให้เกิดความก้าวหน้าในตนเองอย่างรวดเร็วและฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมานับแต่นั้น

“การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นหลังจากที่พบหลวงปู่แล้ว หลังจากฝึกสติในแนวพลัม พี่เคยไปสวนโมกข์ที่เคยฝึกตามแนวของหลวงปู่ชา แต่พี่พบว่ากุศโลบายที่หลวงปู่ได้นำมาอย่างหลากหลาย โอ้โฮ มันเร็วเลย” (ID3, L:388-389)

“ถ้าเป็นในแง่ของการนั่งหรือการปฏิบัติ ก็จะทำบ้าง เหตุว่าช่วงที่พี่ตั้งใจจะทำเลยก็คือช่วงที่ไม่ค่อยสบายใจ มีเรื่องรบกวนจิตใจ เอาไม่ไหวด้วยกระบวนการหยุดและมองอย่างลึกซึ้งแล้ว เอาไม่อยู่ด้วยสิ่งที่ดำเนินอยู่ในชีวิตประจำวัน พี่จะหันกลับไปนั่งสมาธิ นั่งจริง ๆ นั่งตามแบบแผน นั่งตัวตรงตามลมหายใจ ใช้ แนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่ เห็นว่าใช้ได้ผลดีกับพี่นะ ไม่ได้แปลว่าพี่เก่งหรืออะไร แต่พี่เห็นว่าทำให้เราเข้าใจตัวเองได้ง่ายขึ้น สมัยที่เราเรียนที่โรงเรียนวัด พระก็จะบอกให้ตามลม

หายใจโดยที่เราไม่รู้ว่าเป็นอะไร แต่เมื่อพอฝึกในแบบของหลวงปู่ แต่ต้องบอกว่าที่มีฐานการฝึกแบบของสวนโมกข์มาก่อนนั่นคือที่แรกที่ฝึก *traditional setting* 10 วัน ฝึกก็จะมีประสบการณ์เรื่องการกำหนดลมหายใจ แต่ลักษณะของหลวงปู่ก็จะมี *guideline guided Meditation* จะง่ายขึ้น” (ID3, L:109-115)

เช่นเดียวกับ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่เล่าว่า ที่มาของการฝึกสติของตนเกิดขึ้นจากความรู้สึกที่ว่าว่างจึงไปบวชในช่วงปิดเทอมสมัยเรียนปริญญาตรีเพื่อให้มีอะไรทำ แต่เมื่อบวชแล้วก็กลับรู้สึกว่างกว่าเดิมเพราะไม่ได้รับมอบหมายให้ทำอะไร มีแค่ตื่นเช้าจากนั้นก็นอนทั้งวัน กลางคืนก็นอนอีก จนรู้สึกอึดอัดจึงเข้าไปหาพระอาจารย์เพื่อขอฝึกฝนอะไรสักอย่าง แทนที่จะมอบหมายทันที พระอาจารย์กลับถามว่ามีอะไรสงสัยไหม “เราก็มีเเยอะเลย เริ่มจากตรงนั้น เริ่มจากการถาม” นิमित เกริ่นก่อนจะเล่าต่อไปว่า

“พระพุทธเจ้ามีจริงไหม หรืออย่างเช่นว่า ที่ว่าเหาะได้ หายตัวได้ มันจริงรึเปล่า อะไรประมาณนี้ แล้วดูเหมือนคำถามมันก็จะยากขึ้นทีละน้อย เช่น ฌานมันเป็นยังไง เอ้อแล้วฌานกับญาณนี่มันอันเดียวกันไหม หรือมันแค่เขียนต่างกัน หรือว่ามันเป็น Synonym Anonym กันหรือ แล้วเขานั่งสมาธิกันไปทำไม นั่งแล้วฉลาดจริงหรือ แล้วมันฉลาดนี้มันฉลาดขึ้นได้อย่างไร สวรรค์มีจริงไหม หน้าตาเป็นยังไงนรก แล้วก็ลึกลงไปถึงว่าจำนวนดวงวิญญาณ ทั้งหมดนี้ มันคงที่หรือว่ามันเปลี่ยนแปลง เช่นมันเพิ่มขึ้นไหมหรือมันลดลง หรือมันคงที่ พระอาจารย์บอกว่า นิพานคือไม่เกิดไม่ตาย ก็ยังไม่ get แต่ assume ว่า อยู่เฉย ๆ วิญญาณก็มีแนวโน้มจะลดลงหรือ หรือว่ามีดวงใหม่เกิดขึ้นมา อะไรประมาณนี้ครับ” (ID7, L:101-103, 105-108, 110-119)

พระอาจารย์ไม่ได้ตอบคำถามเหล่านั้นทันที แต่ถามกลับว่า นำคำตอบที่ได้ไปทำอะไรต่อ ตัวผู้ให้ข้อมูลจะเปลี่ยนแปลงอะไรจากคำตอบหรือแค่สนองความอยากรู้

“เอางี้ ถ้าคำถามมันมีเเยอะ ละคำถามนี้ มันก็จะตอบยากขึ้นเรื่อย ๆ ท่านต้องมีพื้นฐานก่อน ท่านต้องมีข้อมูลก่อน ในการถาม มีข้อมูลเบื้องต้นก่อนที่จะถาม” พระอาจารย์กล่าว

“แล้วข้อมูลนั้นยังงัย ผมต้องอ่านเล่มไหน” นิमित ชักต่อ

“ยังไม่ต้องอ่านก็ได้ ไหน ๆ ก็ปิดเทอม ไม่ได้เรียน ไม่ได้อะไร สงบใจดีกว่า ไปเดินนะ
ฉันเข้าเสร็จแล้วก็ไปเดินบนศาลา” พระอาจารย์แนะ

“แล้วท่านก็สอนวิธีเดินแบบนี้ ง่าย ๆ เดินยังไงก็เดินอย่างนั้น ขออย่างเดียวให้รู้กำลัง
ก้าวขาไหนออกไป แล้วเมื่อรู้สึกเบลอ ๆ มีน ๆ ก็พูดออกมา จากปากก็ได้ หรือในใจ
ก็ได้ว่าซ้าย ขวา ซ้ายขวา เหมือนทหารนะ ก็เริ่มจากแบบนี้ ซึ่งอันที่จริงตอนนั้นก็ยังไม่
เชื่อมโยงไม่ได้หรอกว่า ทำแบบนี้แล้วเราจะได้อะไรที่เราอยากรู้ได้ยังไงแต่ก็
พยายามทำตัวให้ว่างง่าย เพราะว่ายังไงก็ดีกว่าอยู่ว่าง ๆ นั่งเฉย ๆ ท่านให้เดิน ก็เดินก็
ได้ ก็เริ่มจากนั้นครับ” (ID7, L:131-135)

จากการฝึกเช่นนั้นทำให้ นิमित ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นทีละน้อยผ่านร่างกายของตนเอง แล้ว
พัฒนาเป็นเห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกายเช่นความเหนื่อยล้า การวางตัวของร่างกายส่วนต่าง ๆ
ความรู้สึกความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจซ้ำ ๆ ชัดเจนขึ้น และเริ่มฝึกที่จะมีสติผ่านการรับรู้ตนเองแบบนี้
เรื่อยมาจนปัจจุบัน

ลักษณะที่ 1.1.3 ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ

ผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่งมีความสนใจในการฝึกสติและรู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ อีกทั้งยังคงเคยมี
ประสบการณ์การฝึกสติมาบ้างแล้ว แต่ยังไม่รู้สึกประทับใจหรือรู้สึกว่าตนอยากฝึกสติอย่างต่อเนื่อง
จริงจัง จนกระทั่งได้พบกับครูอาจารย์ที่มีความสามารถในการฝึกสติ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกศรัทธาในตัว
ครูที่มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดการฝึกสติให้ตนเข้าใจและเห็นผลของการฝึกสติผ่านการ
ปฏิบัติของตัวครู นั้นทำให้ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจฝึกสติอย่างจริงจัง ดังข้อมูลต่อไปนี้

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 บอกว่าตนสนใจภาวะเหนือการรับรู้และการนำจิตมาสู่ปัจจุบันขณะ
ตั้งแต่อายุ 20 ปี ซึ่งในขณะนั้นยังไม่มีคำภาษาอังกฤษเรียกการฝึกสติ (mindfulness) ในสังคม
อเมริกันอย่างเป็นทางการ แต่ตนรู้ว่ามิอะไรบางอย่างที่น่าสนใจ จึงไปเรียนโยคะแต่ก็ยังรู้สึกว่าขาด
อะไรบางอย่างไป

“ฉันมักจะสนใจเกี่ยวกับ *transpersonal quality* น่าจะตั้งแต่อายุ 19-20 ปี ที่รู้สึก
ว่ามันต้องมีวิธีที่จะไม่ถูกพัดไปมาระหว่างประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับการกระทำต่อ

ประสบการณ์นั้น และวิธีนั้นคือสติ สติคือสิ่งที่นำทุกสิ่งเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งตอนนั้นยังไม่มีคำเรียกหรือทฤษฎี จนประมาณ 20 ปีก่อน ค.ศ. 1998 คือปีที่ฉันได้พบกับท่านติช นัท ฮันห์ เป็นครั้งแรกและได้รู้ว่าสิ่งที่ไม่มีชื่อนั้นเรียกว่า สติ ตอนนั้นฉันกำลังเรียน “โยคะอยู่” (ID8, L:65, 69-72, 80-82)

การพบกับท่านติช นัท ฮันห์ นั้นทำให้ เจน พบสิ่งที่ขาดหายไปของการฝึกโยคะคือ ความกรุณา และรู้สึกประทับใจในวัตรปฏิบัติของท่านติช นัท ฮันห์ มาก จึงเริ่มฝึกสติตามแนวทางของหมู่บ้านพลัมตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

“โยคะทำให้มีความคิดและความรู้สึกเยอะมาก แต่พอมาพบท่านติช นัท ฮันห์ ที่มีความกรุณาและการฝึกสติรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ นี่คือมุมมองจากคนที่มองจากภายนอกนะ ฉันสัมผัสได้ว่าท่านเป็นคนที่ไม่ตตามาก ในขณะที่คนที่เป็นครูสอนโยคะที่ฉันรู้จักจำนวนมากเขาก็เป็นคนตนะ แต่เขาไม่ได้เมตตาอย่างนี้ ฉันรู้สึกเลยว่าโยคะต้องมีอะไรบางอย่างขาดไป และเมื่อมองกลับมาที่ท่านติช นัท ฮันห์ ฉันเห็นความเป็นหนึ่งเดียวกันของการปฏิบัติ และมันก็สมเหตุสมผล แล้วฉันก็เริ่มฝึกสติตั้งแต่นั้น” (ID8, L:91-96)

นอกจากนั้น อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 1 ที่เคยมีประสบการณ์เลวร้ายกับการฝึกสติครั้งแรกจนบอกกับตัวเองว่า การฝึกสตินั้นห่วย ตนจะไม่ฝึกสติอีก ได้พบกับอาจารย์สอนจิตบำบัดที่มีประสบการณ์การฝึกสติและใช้การฝึกสติสอนจิตบำบัดช่วงปี ค.ศ. 2004 ซึ่งผู้ให้ข้อมูลบอกว่า “เขาเป็นอาจารย์ที่ดีมาก มีชื่อเสียง และเขาอยู่กับปัจจุบันมาก ๆ” ซึ่งความประทับใจที่อาจารย์สามารถอธิบายสิ่งต่าง ๆ ของการฝึกสติอย่างสมเหตุสมผลและใช้ภาษาวิชาการที่คุ้นเคย ทำให้ อลัน ตัดสินใจลองฝึกสติอีกครั้ง

“ผมขอวิธีที่อาจารย์สอน มันสมเหตุสมผลสำหรับผม ตัวอาจารย์ก็จริงแท้กับตัวเองมาก ไม่พยายามยกตัวเองขึ้น และกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ อาจารย์เล่าด้วยภาษาวิตยาศาสตร์ที่ชัดเจนว่าจะเอาการฝึกสติไปใช้ยังไง นั้นประทับใจผมมากเพราะอาจารย์เป็นคนที่เสียสละมากในเชิงวิจัยและการเป็นนักจิตบำบัด เพราะอย่างนี้จึงทำให้ผมสนใจกลับมาฝึกสติและสนใจที่จะใช้การฝึกสติในกระบวนการบำบัดและนั่นทำ

ให้ผมฝึกสติแบบคลินิกก่อนที่จะสนใจด้วยตนเอง ผมเริ่มฝึกสติเพราะผมเรียนการบำบัดที่เรียกว่า ACT (Acceptance and Commitment Therapy) ปี ค.ศ.2004 แล้วผมก็เริ่มไปงานภาวนากับเพื่อนช่วงปีเดียวกัน ตอนนั้นผมก็ไม่ได้ประทับใจเท่าไรหรอกนะ รู้สึกว่าไม่ใช่ทางของตัวเองสักเท่าไร แต่ปีถัดมาและถัดมา ผมก็ยังไปงานภาวนาฝึกสติอยู่ แล้วเริ่มเห็นว่าที่ฝึกอยู่นี้มันได้ผลมาก ผมเห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้คน แล้วก็เริ่มฝึกอย่างสม่ำเสมอด้วยตัวเองตั้งแต่ปี 2007” (ID1, L:91-96, 55-59)

ประเด็นย่อยที่ 1.2 มีความทุกข์ในชีวิต

มีความทุกข์ในชีวิต เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลเผชิญกับความทุกข์บางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อยู่ในภาวะเครียด ซึ่งได้พยายามทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ไม่ได้ผล จนกระทั่งได้มีโอกาสฝึกสติและพบว่า สามารถอยู่กับความทุกข์เหล่านั้นได้ดีขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เล่าว่า เธอเป็นทุกข์และเสียใจมากกับการเสียชีวิตของสามี แม้จะเรียนและทำงานด้านจิตวิทยามากก็ยังไม่สามารถจัดการกับความเสียใจอย่างท่วมหันครั้งนี้ได้ และในช่วงนั้นเองที่ได้ยินข่าวว่าท่านติช นัท ฮันท์ กำลังจัดงานภาวนาฝึกสติที่อเมริกา เธอจึงไปเข้าร่วมงานภาวนาและรู้สึกว่าการฝึกสติช่วยเยียวยาเธอจากความสูญเสียอย่างมาก เธอจึงตั้งใจที่จะฝึกสติในวิถีของหมู่บ้านพลัมตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

“ฉันใจสลายและเป็นทุกข์มากจากการสูญเสียสามี แต่ฉันรู้สึกว่าจะได้รับการเยียวยาอย่างมาก รู้สึกดีขึ้นมากกับชีวิตเมื่อได้มีทักษะที่ฉันได้ฝึก และมันก็ทำได้จริง ซึ่งฉันว่าเริ่มต้นจากการได้พบกับท่านติช นัท ฮันท์ ครั้งแรกที่แคลิฟอร์เนีย นั่นเป็นครั้งแรกที่ฉันไปงานภาวนาแล้วฉันก็รู้สึกได้ทันทีว่าฉันเหมือนได้กลับบ้าน ฉันได้รับการเยียวยาอย่างเหลือเกินที่งานภาวนานั้น ฉันรู้สึกขอบคุณงานภาวนาครั้งนั้นมากและฉันก็เริ่มมีศรัทธาในการปฏิบัติ ก็อย่างที่เธอรู้แน่แหละ ในงานภาวนาเรานั่งสมาธิเดินในวิถีแห่งสติ ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ รับประทานอาหารอย่างมีสติ ฉันทดลองกับวิถีทั้งหลายเหล่านั้น แล้วฉันก็ได้รับแรงบันดาลใจที่จะหมั่นฝึกตนเองกับกลุ่มสังฆะในทันที” (ID2, L:37-41)

สอดคล้องกับ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่สังเกตเห็นว่าตนเริ่มมีความคิดฟุ้งซ่านจนทำให้มีความทุกข์ในช่วงเรียนปริญญาโทที่สหรัฐอเมริกา

“ดิ่งเลย จุดที่เคยคิดว่า ฉันมีชีวิตไปเพื่ออะไร แต่ยังไม่ได้มี suicidal Thought ขนาดนั้น เพียงแต่ว่า เฮ้ย ชีวิตทำไมมันแย่นขนาดนั้น เราจะมีชีวิตไป มันไม่เห็นมีความหมาย ถึงตรงนั้น” (ID4, L:34-35)

เมื่อ แพท ได้อ่านหนังสือของหลวงพ่อบุญทศนึ่งสอนว่า ‘เมื่อความคิดมันลอยให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน’ ก็ลองฝึกตามแล้วพบว่าได้ผล

“พ้อ่านแล้วพี่ เดี่ยวนะ อ้อถ้าฟุ้ง มันเป็นปกติ เสร็จแล้วก็กลับมาอยู่กับปัจจุบัน แล้วปัจจุบันคืออะไร ท่านเขียนว่าให้ดูสิ่งรอบข้าง แล้วพี่จำได้ว่าครั้งแรกที่พี่ลอง คือนั่งรถเมล์แหละ เพราะว่ารถเมล์เวลาไป เราฟุ้งไปได้เรื่อย ๆ แล้วเราก็มานดู อ้อยข้าง ๆ เรา ผู้หญิงหรือผู้ชาย คือแบบ Simple มาก แล้วก็ผ่านอะไรบ้าง ป้ายไหนแล้ว แล้วพอมันเป็นอย่างนั้นใจที่มันรู้สึกดิ่งมันกลับมาเป็น Neutral มันไม่ใช่มีความสุขอะไรอย่างนั้น ไม่ใช่ มันกลับมาเหมือนกับว่าความ intensity ของความรู้สึกที่มันถูกปรับมาให้รู้สึกเรื่อย ๆ ก็ดีกว่า” (ID4, L:41-46)

การได้ฝึกตามคำสอนในหนังสือช่วยให้ แพท ผ่านชีวิตการเรียนที่ต่างประเทศมาได้ จนเมื่อกลับมาประเทศไทย ทำงาน แต่งงาน มีสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตแล้วรู้สึกว่าการฝึกตามหนังสือบอกไม่เพียงพอจึงเริ่มไปฝึกสติกับสถานที่ต่าง ๆ และเรียนรู้ว่าวิธีการฝึกสติที่เหมาะสมกับตนเอง คือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน จึงเริ่มฝึกปฏิบัติในรูปแบบนี้อย่างต่อเนื่องจนปัจจุบัน

เช่นเดียวกับ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่เผชิญกับทั้งความทุกข์ในชีวิตส่วนตัวของตัวเอง ในขณะเดียวกันก็เป็นช่วงของการฝึกงาน เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเดินทางไปอยู่ตัวคนเดียวและต้องรับรู้ความทุกข์ของผู้คนที่เต็มไปด้วยความพลัดพรากความสูญเสียอันใหญ่หลวงจากเหตุการณ์ภัยพิบัติ จนเกิดความทุกข์ในใจฝันร้ายทุกคือ “เห็นคลื่นยักษ์มาทั้งที่เราไม่เคยเห็น” ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงความฝันในครั้งนั้นที่ยังคงอยู่ในความทรงจำ

“ช่วงนั้นก็เพิ่งจะเลิกกับแฟน ก็เลยเหมือน ฉันไม่พร้อมจะมาเผชิญกับความยากลำบากในการอยู่คนเดียว ไม่เคยอยู่คนเดียวมาก่อนแม้ว่าตอนเรียนมหา’ลัยก็

ไม่ได้อยู่หอ ก็เลยเป็นครั้งแรกในชีวิตที่ต้องอยู่เอง อยู่กับคนอื่น อยู่คนเดียว แล้วก็
 โจทย์ คล้าย ๆ ความทุกข์ของคนที่เราไปพูดคุยด้วย ก็เป็นความทุกข์ที่รู้สึกว่าจะหนัก
 หน่วง มองว่าหนักหน่วงเป็นความทุกข์ ที่เราจะเอาอะไรไปช่วยเหลือเขาอย่าง ก็เลย
 ความทุกข์จากเรื่องส่วนตัว ความทุกข์จากการที่เราไปรับฟังความทุกข์ของผู้คน มัน
 ก็เลยคล้าย ๆ กับเราประเดประดัง หันไปทางไหนก็เห็นแต่ความทุกข์อย่างนี้ครับ”
 (ID5, L:77-82)

เพราะความรับผิดชอบต่อผู้มีความทุกข์อยู่ตรงหน้า จึงหาวิธีการที่จะช่วยให้ตนสามารถ
 อยู่กับสภาพการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ด้วยการเริ่มฝึกสติ ตามลมหายใจ รับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏ
 ขึ้นภายในใจ รวมทั้งฝึกโยคะด้วย

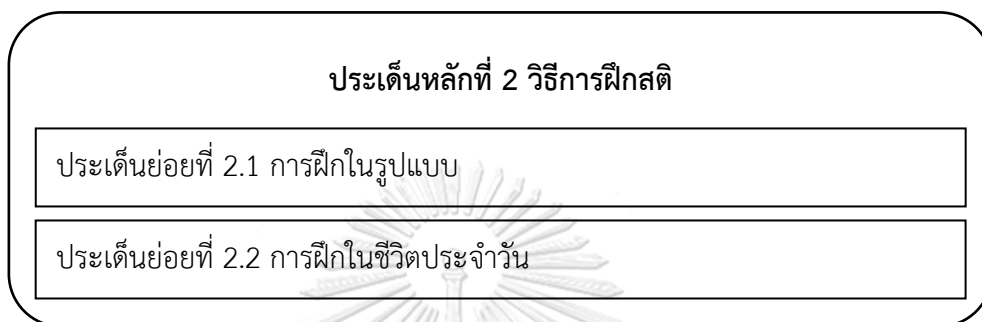
“เหมือนกับต้องทำอะไรมาให้ใจเราเกาะในแต่ละโมเมนต์ที่เราอยู่ตรงนั้นนะครับ ก็
 เริ่มจากเป็นการลมตามลมหายใจ ทำโยคะ เข้ามาช่วย แล้วก็ตอนที่รู้สึกเข้มข้นก็
 คือการประสบการณ์ตรงมาก ๆ ก็คือ การที่ในแต่ละโมเมนต์สังเกตเวทนาที่มันกำลัง
 จะปรุ้มัน เห็นการเชื่อมมันเห็นการที่กำลังจะกระพือ แล้วไปปรุ้มความเดือดดาล
 ความโหยไม่อยากจะอยู่แล้วโว้ย เห็นรอยต่อตรงนี้ แล้วก็พยายามจะประคองอยู่ตรง
 นั้นมาเรื่อย ๆ รู้สึกว่าเป็นประสบการณ์ที่เข้มข้นของการฝึก เราได้อิงอาศัยว่าวันนี้ทำ
 อะไร วันนี้อยู่กับอะไร เออแต่คนสัมผัสเรา เออร้อนจัง” (ID5, L:92-96)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า การเห็นประโยชน์ของการฝึกสติ การสงสัยใคร่รู้ และการประสบกับ
 ความทุกข์ในชีวิต ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้ลองฝึกสติ ซึ่งเมื่อได้ลองแล้วก็ตั้งใจในประโยชน์ที่ได้รับใน
 ประสบการณ์ส่วนตัวทำให้ยังคงฝึกสติอย่างต่อเนื่อง และมีบ้างที่ไม่ได้รับประสบการณ์ที่ดีในการลอง
 ฝึกสติในครั้งแรก แต่เพราะความสนใจใคร่รู้และศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกสติเชิงวิชาการเพิ่มเติม
 รวมทั้งการได้พบกับครูฝึกสติที่มีความสามารถ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลที่เคยมีประสบการณ์ไม่ดีในการฝึกสติ
 ได้ลองฝึกสติอีกครั้งและเกิดความประทับใจจนตัดสินใจฝึกสติจริงจังต่อเนื่องจนปัจจุบัน

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงการค้นพบรูปแบบและวิธีการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 2.1) การฝึกในรูปแบบ และ 2.2) การฝึกในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 5 กรอบประเด็น วิธีการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ

การฝึกในรูปแบบคือ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นการฝึกสติสมาธิขั้นพื้นฐานที่มีฐานจากพุทธศาสนา เป็นการฝึกสติที่ผู้ให้ข้อมูลจำนวนมากฝึกในช่วงเริ่มต้นของการฝึกสติ โดยการฝึกนี้ได้จากการฝึกด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือและการฝึกกับครูอาจารย์แล้วกลับมาฝึกต่อเองอย่างสม่ำเสมอพบว่าโดยเฉลี่ยแล้วผู้ให้ข้อมูลจะนั่งสมาธิสัปดาห์ละ 3-4 วัน ครั้งละ 15-30 นาที แต่หากช่วงไหนไม่ค่อยมีเวลาอาจจะนั่งสั้นลงหรืออาจเปลี่ยนเป็นการเดินจงกรมหรือการฝึกสติในชีวิตประจำวันแทนดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 อธิบายการฝึกสติของตนว่า เป็นการฝึกสติในรูปแบบคือการนั่งสมาธิ โดยจะนั่งเป็นประจำเกือบทุกวัน แต่หากช่วงไหนงานยุ่งมากก็อาจเว้นไปบ้างตามจังหวะของชีวิต

“ผมฝึกสติทุกวัน จะฝึกอย่างน้อยหนึ่งอย่างทุกวัน ถ้าการฝึกสติหมายถึงการนั่งสมาธิ ผมนั่งสมาธิประจำแต่ก็ขึ้นอยู่กับจังหวะชีวิต อย่างเช่นสัปดาห์นี้ยุ่งมากได้นั่งไปแค่ครั้งเดียว แต่ปกติผมจะนั่งสมาธิ 1-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ 15-30 นาที”
(ID1, L:33-36)

ในการนั่งสมาธินั้น ผู้ให้ข้อมูลจะสังเกตลมหายใจ สังเกตว่ามีความคิดความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น ถ้าเห็นว่าสติหลุดลอยไปก็เพียงแต่นำกลับมาสู่ปัจจุบันขณะคือตนเองที่กำลังนั่งสมาธิอยู่ตรงนี้ ดังที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า

“ฝึกต่อเนื่อง ค่อนข้างต่อเนื่อง ก็จะเป็นวันเว้นวันเว้นสองวันนะครับ ที่เป็นหลักก็คือ ยังดูลมหายใจ รวมถึงดูอะไรที่มันปรากฏในใจเรา ที่มันเข้มข้นในช่วงที่เราตั้งใจจะดู ลมหายใจ แต่ถ้ามันแทรกขึ้นมา ก็จะดู สิ่งนั้น” (ID5, L:47-48)

โดยการพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ผู้ให้ข้อมูลหลายคนให้ข้อมูลตรงกันว่า สิ่งแรกที่ตน กลับมาพิจารณาคือร่างกาย ซึ่งเป็นหลักขั้นแรกของการฝึกสติ และเมื่อรับรู้ร่างกายได้ชัดเจนมากขึ้น แล้วจึงค่อยพิจารณาสิ่งอื่นเช่นความคิด ความรู้สึก ให้ละเอียดขึ้นต่อไป ดังที่ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้กล่าวไว้ดังนี้

“สิ่งที่เห็นก็คือสภาพจริงของการหายใจ คือกลับมาที่ฐานกายอันดับแรก ฐานกายที่ ไม่ได้ตามรู้ตามดูแค่ลมวิ่งเข้าวิ่งออก ที่ดูการนั่งของตัวเองเหมือนเราบอดี้สแกน ตัวเอง การนั่งของเรามันคงใหม่ ส่วนต่าง ๆ ของเรา sensing ของเรา sensory motor ของเรารับรู้อายตนะของเราเป็นอย่างไร แล้วก็เรื่องตามลมหายใจนี้เป็น basic เลย พอเป็นแบบนี้ก็จะทำให้เราสงบ เพราะหลายครั้งที่ก็จะดูว่าถ้ามีอะไรที่เป็นความขุ่นข้อง หมองใจที่ขุ่นมัวอยู่ ฝึกก็ดูตรงนั้นลงไปเช่น ฝึกกำลังโกรธ หรือว่าไม่สบายใจกับอะไร ฝึก ก็จะทำอย่างนี้ใช้ร่างกาย Body Scan ดูลมหายใจ พอมีความรู้สึกมันคง ความรู้สึก โกรธความตึงเครียดลดระดับลง ฝึกก็กลับมาดูว่าความโกรธมีผลต่อภาวะของร่างกาย ของเรา ณ ขณะนั้นเป็นอย่างไร ทำให้เราหายใจติดขัดหายใจแรง ทำให้เรานั่ง กระสับกระส่าย หรือเราถอนหายใจเป็นระยะ ทำความเข้าใจในฐานะที่มันมีผลต่อ ร่างกาย แต่ฝึกไม่กลับไปคิดแล้วนะว่าใครทำให้โกรธ จะไม่ไปเรื่องตรงนั้นแล้ว แต่ถ้า มันผุดขึ้นมา เราก็จะย้ายตัวเองไปอยู่กับฐานร่างกายก่อน” (ID3, L:117-125)

เช่นเดียวกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 เล่าว่าขณะนั่งสมาธิทุกเช้าหรือเดินจงกรมจะสังเกตลมหายใจและสภาวะธรรมของตนไปด้วย

“หลัก ๆ ก็จะเป็นนั่งสมาธิ เมื่อก่อนจะเดินจงกรมด้วย เดินจงกรมก็จะดีมาหลายเพราะว่านั่งสมาธิอย่างเดียวยึดมั่นก็ไม่ได้ สติไม่ชัดเจน แต่ว่าพี่พยายามจะมาอยู่กับอิริยาบถย่อยครับ พี่ใช้การดูลมหายใจครับ แต่พี่ก็ปฏิบัติทุกวัน ครึ่งชั่วโมงบ้าง ชั่วโมงบ้าง ทุกเช้าตื่นขึ้นมาปฏิบัติ ทุกวันเลย ซึ่งพี่ก็ดูลมหายใจอย่างเดียวนั้นแหละครับ บางช่วงที่ถึงสภาวะธรรม พี่ก็เอาเรื่องของวิปัสสนาเข้าไปดู เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป” (ID9, L:78-79, 72-73, 75-76)

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวว่า

“ฉันจะให้เวลาตัวเองสำหรับการนั่งสมาธิทุกวัน วันละประมาณครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง จะเป็นช่วงไหนก็ได้ ขณะนั่งฉันก็จะสังเกตว่าฉันกำลังมีสติอยู่ไหม มีความคิดความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง ฉันรับรู้การนั่งของฉันตรงนั้นว่ามีสติแค่ไหน” (ID8, L:170-173)

เช่นเดียวกับ มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่มีจะนั่งสมาธิเป็นประจำ แต่ก็ขึ้นอยู่กับตารางเวลาชีวิต ถ้าไปทำงานภาวนาที่สถานปฏิบัติธรรมก็จะมีโอกาสนั่งสมาธินานกว่าปกติ

“การปฏิบัติของฉันขึ้นอยู่กับเวลาที่มีอยู่ช่วงนั้น บางทีก็จะได้นั่งสมาธิครึ่งชั่วโมง แต่ถ้าฉันมีเวลาน้อยฉันก็จะนั่งเท่าที่เวลามีให้ ฉันจะนั่งสมาธิ 5 นาที ถ้านั่นคือเวลาที่ผมแต่โดยปกติแล้วฉันจะมีนั่งกับกลุ่มผู้ฝึกปฏิบัติด้วยกันประมาณครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง แล้วถ้าไปที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมฉันจะได้นั่งประมาณสามชั่วโมงครึ่ง” (ID2, L:9-10, 12-13)

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ยังกล่าวต่อไปอีกว่า สิ่งที่ตนพบคือการนั่งสมาธิเป็นกลุ่มช่วยให้การปฏิบัติลึกซึ้งและแข็งแกร่งยิ่งขึ้น

“มันเป็นการสนับสนุนที่มองไม่เห็น การนั่งเงียบ ๆ อยู่กับกลุ่มคนที่มุ่งมั่นในสิ่งเดียวกันของชีวิตมันเป็นการสนับสนุนกันและกันที่พิเศษมากสำหรับการปฏิบัติของ

ฉัน สำหรับการเดินบนหนทางนี้ในชีวิตของฉัน ฉันเคยนั่งอยู่ข้างกับผู้ที่ปฏิบัติที่มีความมั่นคงมาก อย่างกับต้นไม้ใหญ่ อย่างกับขุนเขาเลยละ การได้นั่งกับคนที่มีความมั่นคง เช่นนั้นช่วยสนับสนุนการนั่งของฉันให้มั่นคงมากขึ้นด้วย” (ID2, L:52-55, 57-58)

ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน

การฝึกสติในชีวิตประจำวัน คือการนำความสนใจมาอยู่กับกิจกรรมที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน ตามปกติ เช่น การเดินไปทำงาน การล้างจาน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะเรียนรู้ที่จะเลือกการฝึกสติในชีวิตประจำวันที่เข้ากับธรรมชาตินิสัยและลักษณะการใช้ชีวิตของตน ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมักใช้การฝึกสติกับกิจกรรมสั้น ๆ อย่างหลากหลายในช่วงวัน ทำให้สามารถกลับมามีสติได้บ่อยครั้งในระหว่างวัน ทั้งการออกกำลังที่ทำให้กลับมามีสติกับการเคลื่อนไหวของร่างกายเช่น โยคะ ไคโป โยคะ รวมถึงศิลปะบำบัด ดังข้อมูลต่อไปนี้

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวว่า การฝึกสติของตนนั้นเป็นการฝึกให้เข้ากับชีวิตประจำวันตั้งแต่แรกเริ่ม โดยจะกลับมาสังเกตร่างกายของตนเป็นหลักว่ากำลังทำอะไร อยู่ในอิริยาบถไหน หรือบางครั้งก็หาจังหวะไปเดินคล้ายกับการเดินจงกรม

“ตั้งแต่เริ่มนี้ถูกฝึกมาแบบให้มันเข้ากับชีวิตประจำวัน มันก็เลยค่อนข้างจะคุ้นว่า เวลาจะเดินจะเห็นจะลุกจะนั่ง จะค่อนข้างถูกกำกับไว้ แต่อาจจะมีบางครั้งบางช่วง บ่ายสองบ่ายสามอย่างนี้ครับ ผมก็จะแวบไปหลังตึก ที่มันจะมีทางเดินยาว ๆ สงบ ๆ ไปเดินสักพัก ประมาณสิบห้า ยี่สิบนาทีประมาณนี้” (ID7, L:40-43)

“...ผมถูกฝึกมาประมาณว่า ให้เดินในจังหวะปกติ เดินเร็วเท่าไหนเท่านั้น หรือไม่ก็อาจจะให้ช้าลงเล็กน้อย แล้วก็ให้ดูว่าขาไหนก้าวออกไป แล้วก็ตอนก้าวนี้ ขาเราก้าวแบบไหน มือเราวางยังไง มืออาจจะไพล่หลัง หรือจะปล่อยตามธรรมดา ตาม Posture ธรรมดาของเราอย่างนี้ครับ ให้ดูขาไป แล้วก็เริ่มจากขาก่อนว่าขาไหนก้าวออกไป แล้วก็ต่อมาก็เหมือนมันรู้ขึ้นมาเอง มันสังเกตขึ้นมาเอง ตอนที่เราก้าวขาออกไปแล้วเราเคลื่อนไหวอะไรบ้าง หมายถึงว่าข้อต่อเราเคลื่อนไหวยังไงบ้าง เร็วแค่ไหน ลมผัสอากาศ ไปนี่ผมรู้สึก มันจะรู้สึกขึ้นทีละน้อย กล้ามเนื้อเคลื่อนไหว มัดไหนที่มันเคลื่อนไหว รู้สึกถึงแรงดึงของเอ็น พอเราลัมผัสอย่างนี้แล้วเรารู้สึกสนุก ผมว่า ร่างกายของเรามันมี

อะไรที่เราไม่เคยสังเกตเยอะเลย ก็เลยไปสังเกตอย่างอื่นต่อ ก็เลยสังเกตมือ เวลาเดิน แขนแกว่งอะไรอย่างนี้ครับ Process เดียวกับเวลาเดิน ก็คือ เวลาแขนแกว่งไปนี่ กระตุก ท่อนไหนที่มันแกว่งบ้าง ตอนแรกเราเข้าใจว่า มันแต่ช่วงหัวไหล่ที่มันแกว่ง ที่มัน Move ปรากฏว่า ข้อมือเราก็อ Move นะ เวลาเดินข้อศอกเราก็อไม่ตั้งนี่นา ไบเซพ ไตรเซพ มันต้องเคลื่อนไหวนะ มันก็ค่อย ๆ พัฒนาไปที่ละนิดครับ” (ID7, L:48-59)

สอดคล้องกับข้อมูลที่ มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เล่าว่านอกจากการนั่งสมาธิแล้ว ตนก็จะสนใจเท่าของตนเองขณะกำลังเดินอยู่ในชีวิตประจำวันอยู่บ่อยครั้ง และ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ก็ให้ข้อมูลว่าตนมักให้ความสนใจกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในชีวิตประจำวันเพื่อเป็นการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วย โดยมักเป็นกิจกรรมที่เรียบง่าย

“ผมจะใช้เวลาไม่กีนาทีในการกลับมาอยู่กับตัวเองและให้ความสนใจถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ขณะกำลังเดินไปที่ออฟฟิศ หรือตอนที่กำลังยืนอยู่ในห้องฝึกอบรม หรืออะไรก็ตามที่ผมกำลังทำอยู่ เพียงแค่ใช้เวลาสักครู่ ไม่กีนาทีที่จะนำความสนใจทั้งหมดมาอยู่กับตัวเอง ณ ขณะนั้น” (ID1, L:38-41)

จิ้น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 อธิบายเพิ่มเติมว่า การฝึกสติในชีวิตประจำวันของตนนั้นเริ่มจากการฝึกไอกิโด ร่วมกับหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและพุทธศาสนาที่สอนให้สังเกตใจตนเอง

“ช่วงที่เริ่มฝึกไอกิโดครับ ก็เลยยังมีอะไรที่ยังได้ดูใจอยู่บ้าง แล้วก็ไปฝึกต่อเนื่อง ก็เห็นในเรื่องของความหงุดหงิด เวลาเราไม่ได้ตั้งใจในการฝึก เราก็อยังได้หลักจากของเรื่องของทั้ง counseling เรื่องของพุทธที่แล้วอ่านมาเป็นหลักในการมองใจตัวเอง ตอนฝึกไอกิโด แต่ที่ช่วงนั้นก็จากจากการฝึกเป็นกิจจะลักษณะ แล้วก็ดูตัวเองในชีวิตประจำวันลงไป เรื่องของการยิ้มบ่อย ๆ จากการเดินถนน” (ID5, L:105-109)

ซึ่งการได้อ่านหนังสือธรรมะของพระมิตซูโอะและหนังสือของท่านพุทธทาสว่าด้วยเรื่องของการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้ จิ้น เกิดความสนใจและลองฝึกตามที่หนังสือว่าไว้

“จะนึกถึงที่ท่านมิตซูโอะเขียนไว้ในหนังสือว่า ให้มีรอยยิ้มอยู่ที่มุมปากเสมออย่างนี้ครับ ก็น้อมใจไปอย่างนั้นแล้วก็ ช่วงนั้นก็ได้อธิพลจากการฝึกแบบนี้พักใหญ่ปี

สองปีเลยแหละครับ ช่วงหลังก็ซาไปช่วงหนึ่ง แล้วช่วงหลังก็มาฝึกอย่างที่เล่าให้ฟัง ในช่วงปลายของการฝึกงานอีก ก็จะมีช่วงหนึ่งที่คล้าย ๆ กับเรามีความทุกข์ในการไปฝึกงานมาก ๆ ก็เลยฝึกสังเกตเวทนา มันก็ได้จากการอ่านหนังสือท่านพุทธทาส ประกอบกับ อริยสัจจากพระโอษฐ์ มันก็จะรู้เวทนาในขณะที่เราใช้ชีวิตประจำวัน แล้วถึงแวดล้อมตรงนั้นมันค่อนข้างเข้ม มีแสงแดด มีฝน มีลม มีเสียงอย่างนี้ เพราะมีทุกข์ บุป ก็พอจะรู้ว่าตอนนี้ผัสสะอะไรเกิดขึ้น แล้วมีเวทนายังไง แล้วมันที่กำลังจะปรุงไปสู่อะไร ตอนนั้นก็คล้าย ๆ ในชีวิตประจำวันก็จะอยู่กับการสังเกตอย่างนี้ค่อนข้างต่อเนื่อง” (ID5, L:51-61)

กว่าที่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนจะสามารถหาวิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวันที่เข้ากับตนเองได้ และสามารถฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาานนับปีได้เช่นนี้ ไม่ได้เกิดจากการฝึกตามหนังสือเพียงไม่กี่เล่ม แต่เกิดจากการไปเรียนกับครูอาจารย์ที่หลากหลายแล้วค่อยกลับมาสังเกตว่า ตนเหมาะกับวิธีการแบบไหน ดังที่ โฉลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้เล่าว่า หลังจากที่ยุติตนเกิดประสบการณ์ที่ไม่ค่อยดีเท่าไรนักกับการเข้าฝึกวิปัสสนาแบบยุบหนอพองหนอในครั้งแรก ก็ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการศึกษาด้านวิชาการ อ่านหนังสือและวิจัย จากนั้นได้ไปฝึกสติตามแนวทางของหมู่บ้านพลัมที่เน้นการฝึกสติในชีวิตประจำวันก็รู้สึกดีขึ้น รู้สึกว่าเป็นการฝึกที่เรียบง่าย แต่ด้วยนิสัยส่วนตัวที่เป็นคนคิดเยอะสงสัยเยอะ จึงมองหาการฝึกสติกับอาจารย์ท่านอื่น และในจังหวะนั้นก็ก็มีเพื่อนชวนไปพบกับหลวงพ่อบราโมทย์ ซึ่งเป็นการฝึกสติแบบเน้นดูจิตตัวเอง

“มีคนชวนไปพบกับหลวงพ่อบราโมทย์ ซึ่งตอนนั้นก็ยังฝึกกับพลัมด้วย ฟังหลวงพ่อบราโมทย์แล้วประทับใจในความตรงบางอย่าง ไปพบครั้งเดียวนั้นแหละค่ะ แต่ว่ามาฝึกเอง มาฟังซีดี ตรงนี้ก็เริ่มเหมือนเอาประยุกต์สองอันนั้นมาด้วยกัน เข้ามาด้วยกัน เพราะว่าหลวงพ่อบราโมทย์ก็มีในรูปแบบด้วยแล้วก็ในชีวิตประจำวันด้วย แต่ก็จะเน้นฝึกดูจิตตัวเอง ซึ่งก็จะถนัด เป็นเรื่องที่ยังเหมือนมันไม่ต้องมีเครื่องมือเยอะ แต่ที่เราารู้ แล้วเราก็ใช้ได้เลย แล้วมันก็เอามาใช้กับงานที่เราทำอยู่ได้ด้วย ก็เลยฝึกมาเรื่อย ๆ” (ID6, L:88-93)

นอกจากนั้น ไลลา ยังได้ไปเรียนสมาธิแนวเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน ศิลปะบำบัด และ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) เพิ่มเติม แล้วเรียนรู้จิตใจของตนเองละเอียดมากขึ้นผ่านแบบฝึกหัดของการฝึกฝนเหล่านั้น

“สมาธิการเคลื่อนไหวก็ต้องขยับตลอดเวลา เพื่อสร้างตัวรู้ที่ละนิด ๆ อย่างนี้ค่ะ แล้วประกอบกับช่วงนี้ทำศิลปะบำบัด ก็ไปเจอแนวเดียวกันก็คือต้องลงมือ ลงมือเสมอ โอ๊ย มันไม่สวย มันไม่ดี ก็ไม่ได้ฟังเสียงนั้นก็ทำไป มีหน้าที่ทำ ทั้งศิลปะบำบัดและสมาธิเคลื่อนไหวมีคำพูดเดียวกันคือมีหน้าที่ทำทำไป ทำเหตุไป อย่างอื่นมันจะเข้ามา รุมเร้ามากเลย ความรู้สึก จิตใจ จะเข้ามาก็ อืม รู้ว่ามี ก็รู้ไป อืม รู้ว่าอยู่ อ้อ ประกอบกับ ACT ก็เหมือนกัน สามอย่างมันเข้ามาประกอบกันค่ะ ACT ก็คือรู้ว่ามีความคิดก็ยอมรับ” (ID6, L:116-123)

ในปัจจุบัน ไลลา ฝึกสติแบบผสมผสาน ทั้งการฝึกสติในรูปแบบและการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ที่หลากหลาย แต่ทั้งหมดล้วนเป็นกิจวัตรประจำวันที่ทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ

“ส่วนมากจะทำสมาธิทุกเช้าประมาณสิบนาที แล้วก็ผสมผสานวิธี แล้วแต่วันไหนอยากทำอะไร ก็ยังมีเหมือนเดิม ยุบหนอพองหนอ เหมือนดูลมหายใจก็ยังได้อยู่ มาหลัง ๆ ก็มีการเคลื่อนไหวบ้าง เคลื่อนไหวมือ ลิปส์จิ้งหะ หรือไม่กี่เดินค่ะ แล้วแต่ส่วนมากจะเป็นตอนเข้ามากกว่า ดูใจก็ยังดูอยู่ ของหลวงพ่อปราโมทย์ก็ยังได้อยู่ค่ะ แต่โดยมากจะทำให้มันเป็นกิจวัตรคือทุกวัน ยกเว้นบางวันไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่เป็นไร กับแล้วก็กับการงานศิลปะ การเขียนลากเส้นก็ทุกวันเหมือนกัน” (ID6, L:143-147)

เช่นเดียวกับ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่นำตนเองไปหาครูเพื่อเรียนรู้วิธีการฝึกสติที่ลึกซึ้งมากขึ้น เพราะรับรู้ได้ว่ากำลังของสติที่ฝึกจากการอ่านหนังสือแล้วลองใช้ในชีวิตประจำวันไม่พอที่จะจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตขณะนั้น แต่เมื่อไปเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมเจ็ดวันกลับพบว่าวิธีการฝึกที่เข้มข้นนั้นไม่ใช่แนวทางของตนเองเลย

“ก็ ทรมาณ โอ๊ยพี่นะ คิดถึงแต่ว่า เมื่อไหร่จะได้กลับบ้าน มันใจมันไม่ได้ให้ เพราะว่ามันหนัก” (ID4, L:73)

แต่ แพท ก็ไม่ได้หยุดตนเองกับการฝึกเข้มข้นที่ไม่เข้ากับวิถีของตนเอง กลับไปหาวิธีการฝึกสติแบบอื่นจนกระทั่งได้มาเจอกับวิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวันที่ทำให้ได้รู้ว่า การฝึกสติไม่ต้องเคร่งก็ได้

“มาเจอหมู่บ้านพลัมก็รู้สึกว้าว อ้อ ธรรมะมันไม่ต้องเคร่ง คือเราไปเข้าใจ คิดว่ามันจะต้องเป็นแบบนี้แหละ แทนที่เราจะรู้สึกสบาย แต่กลายเป็นว่าพี่รู้สึกเครียดกว่าเดิมเหมือนมันไปตั้ง กำ ไว้ว่ากำหนดว่ามันจะต้องเป็นอย่างนี้ สำหรับพี่ไปวัดมันอาจจะไม่ใช่ พี่อาจจะไม่ได้ไปถึงขั้นนั้น มัน tense ไป แต่พอไปหมู่บ้านพลัม การศึกษาธรรมะมันไม่จำเป็นต้องเคร่งขนาดนั้น คือธรรมชาติ ใกล้เคียงธรรมชาติมากขึ้น มันเหมือนกับเราไม่ต้องบังคับ สำหรับพี่นะ ก็อาจจะแล้วแต่คน สมมติจับพี่มานั่งแล้วหายใจเข้าหายใจออก หายใจเข้า หายใจออก สำหรับพี่แล้วนี่คือ การบังคับ การพยายามจนเกินไป แต่ถ้าบอกพี่อย่างนี้ว่าเวลากินข้าวก็สักนิดหนึ่ง นึกขึ้นได้ก็อยู่กับเมล็ดข้าวที่มี แขนเราอยู่ไหน มือเราอยู่ไหน เอาแค่นี้” (ID4, L:75-76, 78-81, 92-93, 95-96)

เมื่อเป็นเช่นนั้น แพท จึงได้คำตอบเกี่ยวกับวิธีการฝึกสติให้กับตนเองคือ การฝึกสติในชีวิตประจำวันที่น่ามาประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนได้อย่างสอดคล้องมากกว่า

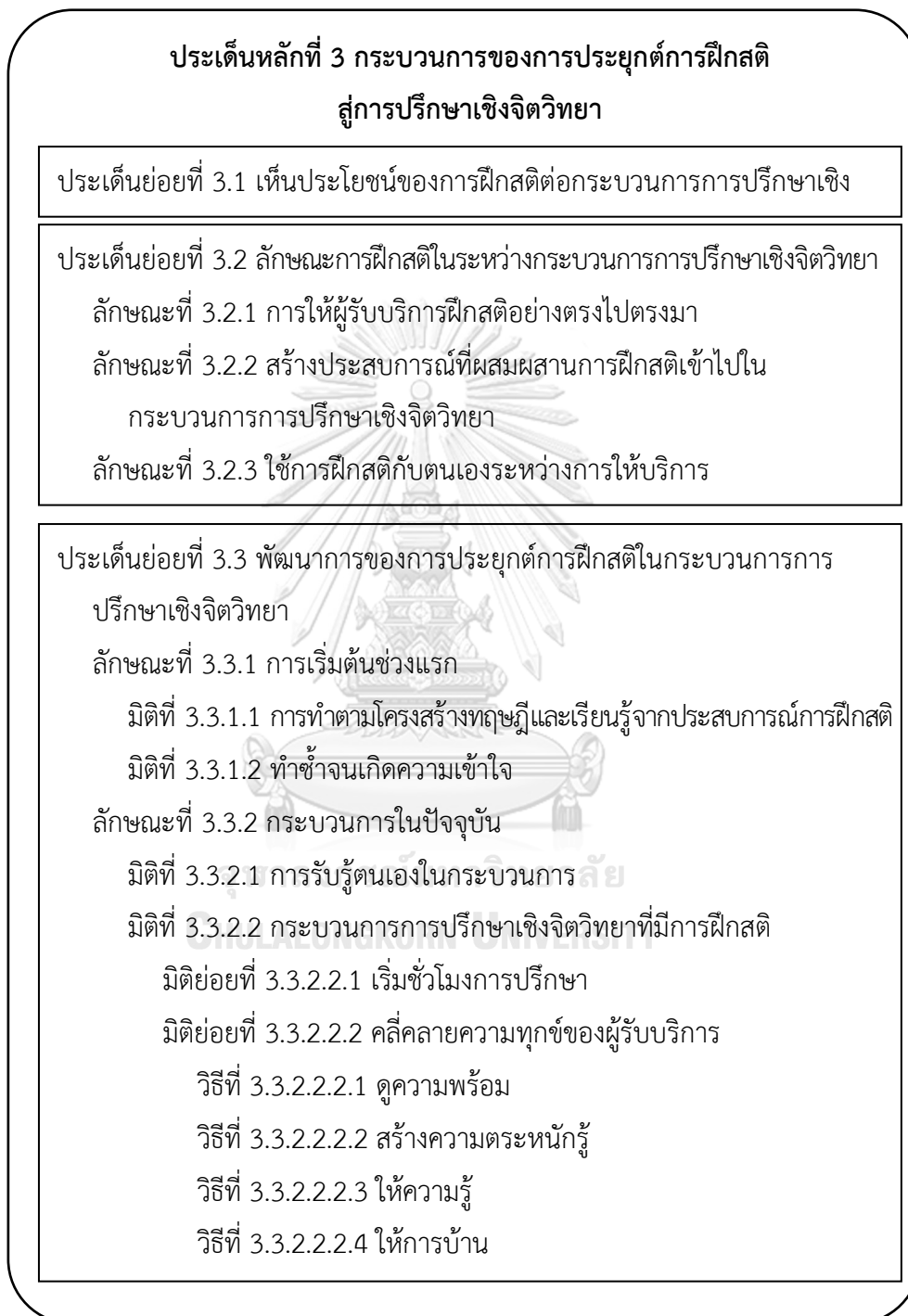
“ถามว่าทุกข์มันจะดับไหม มันก็ไม่ดับ แต่ว่าฝึกแบบนี้ มันใช้กับเรามากกว่า มันทำให้พี่สบาย ๆ นี่คือสิ่งที่เราดำเนินมาตลอด” (ID4, L:100-101)

จากข้อมูลเบื้องต้นทั้ง 2 ประเด็นจะเห็นได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลจะต้องผ่านกระบวนการค้นหาตนเองเกี่ยวกับการฝึกสติว่า รูปแบบใดคือสิ่งที่เหมาะสมและเข้ากับตนเอง ซึ่งอาจเป็นเพียงรูปแบบเดียวหรือหลายรูปแบบก็ได้ ซึ่งการได้พบรูปแบบการฝึกสติที่เหมาะสมกับตนเอง คือองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนสืบเนื่องการฝึกสติของตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำเป็นระยะเวลาหลายปีได้ในที่สุด

ประเด็นหลักที่ 3 กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นข้อมูล que แสดงถึงกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติที่ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติได้ให้ไว้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อยคือ 3.1) เห็นประโยชน์ของการฝึกสติต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3.2) ลักษณะการฝึกสติในระหว่างกระบวนการการปรึกษา

เชิงจิตวิทยา และ 3.3) พัฒนาการของการประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 6 กรอบประเด็น กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ประเด็นย่อยที่ 3.1 เห็นประโยชน์ของการฝึกสติต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เห็นประโยชน์ของการฝึกสติต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นข้อมูลที่แสดงถึงสาเหตุที่นำการฝึกสติมาสู่กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งพบว่าเกิดจากการได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการฝึกสติของตน แล้วเห็นว่าหากสามารถนำการฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้น่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้รับบริการมากขึ้น เช่น ช่วยเรื่องการนอน การจัดระเบียบความคิด เข้าใจความรู้สึกที่ลึกซึ้งขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า ด้วยความเป็นนักจิตบำบัดที่จะต้องเจอเรื่องราวมากมาย เมื่อฝึกสติก็สังเกตเห็นความคิดของตนเอง เช่น ช่วงนี้มีแต่คิดลบ นอนไม่หลับ จนเห็นการทำงานของจิตใจของตนเองและเกิดความเข้าใจ เมื่อเจอผู้รับบริการที่คล้ายกันก็รู้สึก่วาวิธีการฝึกสติน่าจะเป็นเครื่องมือหนึ่งในการช่วยเหลือได้จึงลองนำการฝึกสติเข้าไปใช้

“เริ่มมาจาก เมื่อก่อนตอนที่พี่คิมเรียนจบที่นี้ใหม่ ๆ นะครับ แล้วพี่รักษาผู้รับบริการ พี่ก็สังเกตเห็นผู้รับบริการว่า เฮ้ย ทำไมผู้รับบริการแบบไม่เห็นความรู้สึกตัวเอง ทำไมผู้รับบริการไม่เห็นความคิดตัวเองอะไรอย่างนี้ ซึ่งเราปฏิบัติธรรมมาแล้วเราสังเกตเห็นได้ไง พี่ก็เลยพยายามสอนให้ผู้รับบริการนั่งสมาธิ” (ID9, L:158-160)

สอดคล้องกับ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่กล่าวว่า ตนได้รับประโยชน์จากการฝึกสติ คือ เห็นความขุ่นใจของตน และคิดว่าผู้รับบริการก็มีความรู้สึกขุ่นใจได้เช่นกัน จึงคิดที่จะนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการเพื่อจะได้จัดระเบียบความคิดได้

“เห็นประโยชน์ พี่ก็มีความขุ่นใจของพี่ พี่ก็รู้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งมีความขุ่นใจ แล้วที่พี่เคยทำกับตัวเองเป็นอย่างไรพี่ก็เสนอแนวทางแบบนั้น เป็นการชวนทำแบบพี่ก็ได้ หรือช่วยเขาจัดระเบียบความคิด เพราะนำไปสู่ผลเดียวกันคือ ให้อะไรอย่างมีความมั่นคง” (ID3, L:156-158)

เช่นเดียวกับ ไลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่ฝึกสติมานานจนการฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว โดยสามารถสังเกตเห็นภาวะของการไม่มีสติหรือหลุดจากสิ่งที่อยู่ตรงหน้าในปัจจุบัน แล้วกลับมา

มีสติ กลับมารับรู้ อยู่กับสิ่งตรงหน้าได้อีกครั้ง เมื่ออยู่ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก็จะมีกระบวนการฝึกสติอยู่ในตัวเองเช่นนั้นไปด้วย

“คิดว่ามันเป็นเนื้อเป็นตัวเราทั้งสองอย่าง มันไม่ได้บอกว่าวันนั้นฉันขี้มันนี่นะ มันเหมือนเราฝึกมาใช้ใหม่แล้ว ก็มันมีการเตือนขึ้นมาในใจของมันเอง มันไม่ได้ตั้งใจว่าเราจะหยิบอันนี้มาใช้ซะ ก็มันอยู่ในชีวิตเราไง เหมือนเราเรียนโรเจอร์สใช้ใหม่ เราก็จะบอกว่าอยู่กับเขาอย่างที่เขาเป็น อยู่กับ เราก็โอเค ดีไม่ดีกว่าทำ counseling ก็คือการฝึกสติอย่างหนึ่งด้วยซ้ำไป เพราะว่าพอเราบอกว่าเราต้องอยู่กับเขาอย่างที่เขาเป็น ปี๊! พอมันมีแวบหนึ่งที่เราหลุดออกจากเขาไปเราก็ เฮ้ย ๆ นี่ฉันหลุดนะ นี่มันก็เหมือนที่เราอยู่ในการฝึกเลย มันมีลักษณะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหมือนกันเลย” (ID6, L:174-175, 156-160)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เล่าถึงที่มาของการใช้การฝึกสติในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตนว่า เริ่มจากความประทับใจอาจารย์ผู้สอนจิตบำบัดที่เป็นนักจิตบำบัดที่เก่งมากและอธิบายการบำบัดที่มีการฝึกสติร่วมด้วยได้อย่างน่าสนใจ ทำให้คนที่เคยมีประสบการณ์ไม่ดีกับการฝึกสติหันมาสนใจการบำบัดรูปแบบนี้ก่อนที่ตนจะฝึกสติเสียอีก

“ผมประทับใจอาจารย์ที่สอนจิตบำบัดท่านนี้มาก ตัวอาจารย์เองไม่ได้เป็นผู้ฝึกสติแต่เป็นนักจิตบำบัดที่ใช้กระบวนการฝึกสติ ตอนแรกยังไม่มีความรู้วิธีการนี้ด้วยซ้ำ แต่ตอนหลังเขาก็เรียกว่าการบำบัดที่มีฐานการฝึกสติ ซึ่งพวกเราเป็นนักวิทยาศาสตร์เราคุ้นเคยกับงานวิจัย และอาจารย์ก็มีกระบวนการบำบัดที่ชัดเจนมาก นั่นเป็นสิ่งโน้มน้าวใจผมมากและเป็นเหตุผลที่ผมเริ่มใช้การบำบัดรูปแบบนี้ (Acceptance and Commitment Therapy: ผู้วิจัย) ก่อนที่ผมจะฝึกสติโดยส่วนตัวตั้งหลายปี กระบวนการบำบัดนี้คือการฝึกสติแบบประยุกต์ เรากลับมารับรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ทำให้ความสนใจของเราแคบลง เกิดอะไรขึ้น รู้สึกยังไง และเมื่อผมเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยภาษาทางคลินิกทำให้ผมเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่ลึกซึ้ง ขยายความคิดและมองเห็นความคิดได้ดีขึ้นในขณะที่อยู่ในกระบวนการการปรึกษานะ” (ID1, L:83-85, 95-96, 98,139-140)

จากข้อมูลเบื้องต้น พบว่าผู้ให้ข้อมูลล้วนได้รับประสบการณ์ที่ดีและเป็นประโยชน์กับตนเอง จากการฝึกสติของตน และเห็นว่ามีความเป็นไปได้ที่จะนำการฝึกสติเข้ามาสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ จึงเริ่มนำการฝึกสติเข้ามาสู่กระบวนการซึ่งจะได้กล่าวถึงรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

ประเด็นย่อยที่ 3.2 ลักษณะการฝึกสติในระหว่างกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ลักษณะการฝึกสติในระหว่างกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบวิธีการที่ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ ประยุกต์การฝึกสติสู่กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยพบว่าทั้งหมด 3 ลักษณะด้วยกัน คือ 3.2.1) การให้ผู้รับบริการฝึกสติโดยตรงไปตรงมา 3.2.2) สร้างประสบการณ์ที่ผสมผสานการฝึกสติเข้าไปในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และ 3.2.3) ใช้การฝึกสติกับตนเองระหว่างการให้บริการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ลักษณะที่ 3.2.1 การให้ผู้รับบริการฝึกสติโดยตรงไปตรงมา

ผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่งอธิบายแก่ผู้รับบริการโดยตรงไปตรงมาว่า ผู้รับบริการจะได้ฝึกสติในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของแบบฝึกหัดที่จะใช้เพื่อทำให้มีสติสมาก่อนที่จะพูดคุยกัน หรืออาจฝึกระหว่างที่กำลังอยู่ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็ได้ โดยอาจเป็นการนั่งสมาธิตามลมหายใจ หรือการออกไปเดินจงกรมร่วมกัน

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 อธิบายว่า

“การฝึกสติคือการนำความสนใจมายังสิ่งหนึ่ง ดังนั้นฉันก็ชวนให้ผู้รับบริการใส่ใจกับหลายสิ่ง เช่น กับลมหายใจหรือกับร่างกายของเขา เพื่อให้เห็นว่ามิอะไรเกิดขึ้นเวลาที่พวกเขาได้ทำในสิ่งที่พวกเขารัก การชวนให้ใส่ใจแบบนี้คือการฝึกสติแบบหนึ่ง ลมหายใจคือทางหนึ่ง แต่ร่างกายหรือที่ว่างก็สามารถเป็นสิ่งที่จะทำให้เขาใส่ใจด้วยก็ได้ ดังนั้น มันจึงมีสิ่งต่าง ๆ เต็มไปหมดที่จะให้เราใส่ใจ แล้วก็มาตุกันว่าเรารับรู้อะไร เรารู้อะไรเกี่ยวกับชีวิตบ้างเมื่อได้มีการใส่ใจอย่างนี้” (ID2, L:245-249)

ดังนั้น มารี จึงสอนการฝึกสติกับผู้รับบริการของตนอย่างตรงไปตรงมา

“ฉันสอนการฝึกสติให้กับผู้รับบริการเลย นี่คือการงานที่ต่างไปเมื่อเรอบอกว่าเรามีความสุข มีความศานติกับพรมหิหาร หรือเราเบิกบานกับความรักความเมตตา ความมีโอเบกขา เราสัมผัสกับประสบการณ์ตรงด้วยการฝึกสติสมาธิและมีการบ้านให้ไปฝึกด้วย ซึ่งบางคนก็ทำการบ้านแต่บางคนก็ไม่นะ ถึงแม้บางคนที่ไม่ได้กลับไปฝึกสติ แต่เขายังฝึกกับการบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีสตินะ” (ID2, L:173-176)

เช่นเดียวกับ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่มักจะนำการฝึกสติไปใช้ในการทำกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีทั้งการฝึกสติในรูปแบบและการฝึกสติในชีวิตประจำวัน

“ที่ชื่นชอบกิจกรรมที่ทำให้คนได้หยุด เป็น 2 แบบ แบบแรกคือทำเป็นรูปแบบอย่างเช่น ผ่อนพักตระหนักรู้ เหมือนยกชั่วโมงบางส่วนจากงานภาวนาที่ปฏิบัติได้มาใช้ ทำแบบเป็นรูปแบบเลย กับอีกแบบหนึ่งคือ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งที่เราเข้าใจ เช่นถ้าเขามีความโกรธเขาก็จะพาไปสู่จินตนาการหรือการปรุงแต่งของเขา เราก็จะคล้ายคล้ายกับจัดระเบียบความคิดหรือการสื่อสารด้วยกัน หรือในแง่ให้เขาได้หยุดตามลมหายใจก่อน บรรยากาศก็คล้ายกับที่พลัมทำสนทนาธรรม เป็นลักษณะของการรวมกลุ่มกันแล้วให้ทุกคนได้พูด เมื่อมีเรื่องที่สะท้อนใจเราก็ชวนกลับมาอยู่กับลมหายใจ แต่ในเชิงของการทำงานที่ว่าโครงสร้างเหล่านี้ต้องอยู่ในตัวของเราก่อน เราไม่ใช่ไปเที่ยวจากใครว่าต้องทำแบบนี้แบบนี้ นั่นคือรูปแบบ แต่ในกระบวนการพูดคุยถ้าเราเห็น member กำลังรู้สึกแบบนี้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือ ต้องชวนกลับเข้ามาหาความมั่นคง จะด้วยใช้การสื่อสารมาจากระเบียบ หรือจะด้วยการชวนให้เขากลับมาหาลมหายใจก็ได้ ดูตามสภาพที่เกิดขึ้น ไม่ได้มีอะไรตายตัวว่าต้องทำแบบนี้แบบนี้เท่านั้น ต้องดูก่อนว่าเราต้องทำอะไรในสภาพจริง ไม่มีแผนล่วงหน้า” (ID3, L:141-150)

เช่นเดียวกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่มักให้ผู้รับบริการของตนไปเข้าเรียนหลักสูตรการฝึกสติที่ตนจัดขึ้นก่อนที่จะมาเข้ารับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาของตน เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของร่างกายจิตใจ เสียก่อน

“พี่จะพาเขาไปเรียน Mindfulness ก่อน อย่างนี้ แล้วแต่บางคนด้วยนะ แต่ถ้าเป็น Style มาพี่ก็จะพาเขาไปเรียนก่อน มาเรียน Mindfulness กับพี่ก่อน ให้เขาเข้าใจ กลไกของจิต ความคิด ความรู้สึก ร่างกาย อ้อ มันเป็นแบบนี้ ๆ นะ ให้เขาเข้าใจ ธรรมชาติ” (ID9, L:108-110)

“พี่คิดเปิดคอร์สครับ คอร์สละแปดถึงเก้าคน พอเข้ามาเรียนแบบนี้ เขาก็จะเข้าใจ กลไกละ แล้วเขาก็จะเกิด Self-Compassion แล้วเขาก็จะรู้จักสร้างของเขา เขาจะสามารถสังเกตถึง Body Sensation ได้ เขาจะสังเกตเห็นความคิดความรู้สึกได้ สังเกตถึงธรรมชาติว่า เฮ้ย ว่ามันเกิดขึ้นแล้วดับไป เฮ้ยความคิดฟุ้งซ่านมันต้องทำ ยังไง ผู้รับบริการได้แบบนี้ปุ๊บ ลักพักหนึ่ง ผู้รับบริการจะฝึกกับพี่สักแปดอาทิตย์ พอแปดอาทิตย์นี้เริ่มอยู่ตัว เพราะผู้รับบริการเริ่มฉลาด เริ่มมี Self-insight พอมี insight เราก็สามารถสอนเขาในเรื่องอื่นได้ ทีนี้พี่ก็จะมาดูอีกว่าเฮ้ย เรื่องของ Self-image ต่ำไหม เฮ้ย ถ้าต่ำอาจจะต้องปรับปรุง เฮ้ยเรื่องของ mechanism ของเขา ในวัยเด็กนี่ เป็นเด็กที่มีเรื่องของ Attachment ไหม หรือมีปัญหาเรื่องอะไรอีก พี่ก็จะดูตรงนี้เป็นเคส ๆ นะ พอเขา Stable ได้พี่ก็จะ พอพี่ดูเรื่องนี้ปุ๊บ พี่ก็จะเอาเรื่อง เนื้อหามาสอน เพราะเขาจำเป็นจะต้องเอาตัวให้รอดก่อน คอร์ส Mindfulness เนี่ย เป็นเพียงแค่อุปกรณ์อันหนึ่งในการรักษาเท่านั้น คนที่มาเรียน Mindfulness เนี่ย เขาเพียงแค่ว่าจะเข้าใจตัวเอง” (ID9, L:112-120, 122-123)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ได้เล่าถึงประสบการณ์ของตนกับผู้รับบริการรายหนึ่งที่เต็มไปด้วย ความตึงเครียดก็จะชวนฝึก body scan ในช่วงเวลาพักและให้คลิปเสียงกลับไปฝึกที่บ้าน และมีผู้รับบริการอีกรายหนึ่งที่มีความคิดจะฆ่าตัวตายทั้งที่มีชีวิตที่ดีมีงานที่ดี คิม จึงเริ่มต้นด้วยการ ชวนเขาไปเดินที่สนามหญ้าด้วยกันเพื่อให้กลับมาสู่อารมณ์ให้เป็นก่อน

“มีผู้รับบริการคนหนึ่งมีความเชื่อจะฆ่าตัวตาย อายุ 36 ยังหนุ่มอยู่ การงานก็ดี แต่มีความคิดจะฆ่าตัวตาย ควบคุมตัวเองไม่ได้ก็เลยมาหาพี่ พี่ก็เลยถามเขา เขาบอกว่า เขาไม่มีความรู้สึก ดีใจก็ไม่รู้สึก เสียใจก็ไม่รู้สึก แต่ว่ารู้สึกเหมือนชีวิตมันเป็น robot ประมาทนี่

...พีก็ฟังนะว่า เธอจะเอาอย่างไรนะทำไง ทำไมเป็นอย่างนี้ พีก็เลยต้องพาเขาออกก่อนลี แสดงว่าคน ๆ นี้ไม่ได้มาอยู่ที่ร่างกาย แล้วเขาจ็อกกิ้งมาที่บ้านพี อยู่แถวหมู่บ้านเดียวกันพีก็เลยบอกว่า เอาอย่างนี้นะ ตอนที่จ็อกกิ้งมาเธอใส่ หูฟังฟังเพลงหรือ เราไปเดินกันแป็บนึง พีก็พาเขาเดิน แล้วกลับมาอยู่ที่เท้า เอ้า! ไหนกลับมาอยู่ที่เท้าได้ไหม เท้าล้มล้มพื้นอยู่เนี่ย ล้มล้มได้ไหม พีใช้เรื่องของร่างกายที่ basic ของ body ก็พาเขากลับมาอยู่ หลังจากที่เขากลับมาเขาบอกพีว่า ฉันก็รู้สึกกว่าหัวของฉันเงียบขึ้น แสดงว่าเขาเริ่มเห็นความคิดแล้ว หลังจากนั้นพีก็ค่อยค่อยพาเขาไปเรื่องของ mindfulness พีไม่ได้จู้จี้ ๆ ก็พาเขาเข้าไปเลยอย่างนั้น” (ID9, L:216-227)

“การให้กลับมาอยู่กับร่างกายนั้นคือพื้นฐานขั้นแรกของการฝึกสติ” มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 อธิบายถึงเหตุผลของการให้ผู้รับบริการกลับมาที่ร่างกายก่อนที่จะรับรู้ถึงความคิดหรือความรู้สึกในภายหลัง

“เรามีร่างกายอยู่ตรงนี้และถ้าให้ร่างกายเป็นเหมือนกับสมอให้กับบุคคล พวกเขาจะกลับมาสัมผัส รับรู้กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ง่าย คนบางคนที่ไม่เคยสนใจร่างกายจะไม่มีอะไรให้เชื่อมต่อ บางทีเขามักจะบอกว่าเขาไม่รู้ว่าเขารู้สึกอะไร ซึ่งนี่เป็นประโยคที่คนมักพูดถึงความรู้สึกของตัวเองบ่อย ๆ นะ แต่ถ้าเขาสัมผัส รับรู้ร่างกายของตนเองได้มากขึ้น เขาจะชัดเจนและกลับมารับรู้ได้ว่าตอนนี้กำลังมีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น และความรู้สึกอะไรกำลังจางหายไปแล้ว” (ID2, L:101-105)

ซึ่ง สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ก็ได้แสดงทัศนคติที่สอดคล้องกับ มารี ว่า ภาวะแรกที่นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติจะพาผู้รับบริการกลับมาคือร่างกาย จากนั้นจึงค่อยเคลื่อนไปสู่ฐานใจต่อไป

“ฉะนั้นในจุดแรกเลยก็คือ เรานำโครงสร้างของการภาวนาที่พีคุยเมื่อกี้ว่าการกลับมาสู่ร่างกาย คือมีความมั่นคงตรงนี้ก่อน แล้วสามารถให้เป็นแนวทางที่จะไปต่อได้ แต่ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นฐานกายเสมอไป จะเป็นภาวะของฐานใจก็ได้ เช่นให้เขามีโฟกัสไปกลับบางเรื่องในจิตใจเขา แต่แน่นอนต้องเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีในใจก่อน เราจะไม่ไปสู่การแก้โจทย์หรือหยิบจุดขึ้นมาทำงานในทันที พีคิดว่ามันมี Stage ของการเตรียมความพร้อมอยู่ สิ่งนี้สำคัญมาก ถ้าเป็นการ counseling แบบที่มี

กระบวนการของการภาวนาเข้ามา ฉันต้องทำงานกับใจที่มีความมั่นคง พร้อมยอมรับ หรือสงบพอที่จะไปต่อได้” (ID3, L:180-185)

ลักษณะที่ 3.2.2 สร้างประสบการณ์ที่ผสมผสานการฝึกสติเข้าไปในกระบวนการการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่งรายงานว่า ตนประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยการชวนให้ผู้รับบริการกลับมาสัมผัสกับความรู้สึก ความคิด หรือร่างกายตนเองในปัจจุบัน โดยไม่ได้บอกว่าเป็นการฝึกสติ เพราะรับรู้ว่าคุณรับบริการบางคนเคยมีประสบการณ์ที่ไม่ดีกับการฝึกสติมาก่อน หรือหากบอกไปแล้วจะทำให้ผู้รับบริการสับสน คิดว่าเป็นพิธีกรรมทางศาสนาพุทธ และคิดว่าทำให้ผู้รับบริการมีประสบการณ์ตรงกับการฝึกสติเลยเป็นวิธีการที่ดีกว่า โดยอาจเป็นการใช้แบบฝึกหัด body scan หรือการถามเพื่อให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงร่างกาย ความคิด ความรู้สึกของตนเองในขณะปัจจุบัน ดังประโยคที่ว่า

“การนำใจมาสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ใส่ใจและให้พื้นที่กับสิ่งนั้นคือสิ่งที่ผมให้ผู้รับบริการฝึกในช่วงการปรึกษาของผม ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องบอกว่าเป็นการฝึกสติ ผมไม่ได้สอนการฝึกสติในช่วงการปรึกษา” (ID1, L:197-199)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าว เมื่อถามถึงการประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก่อนจะอธิบายต่อไปว่า

“คำว่าฝึกสติ นั่งสมาธิ จะทำให้คนส่วนมากสับสน นี่เป็นเพียงวิธีที่ช่วยให้เขาสัมผัสถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสร้างพื้นที่ให้กับความรู้สึกเหล่านั้นโดยไม่หลีกเลี่ยง มีผู้รับบริการหลายคนที่ผมเจอมาหลายครั้ง พวกเขาบางคนเคยฝึกสติมาก่อน แต่บางคนก็ไม่เคย และอย่างที่บอก ผมไม่สอนการฝึกสมาธิ ถ้าผู้รับบริการเป็นคนเริ่มเอง และผมเห็นว่าจะมีประโยชน์บางอย่าง ผมก็จะแนะนำให้เขาไปฝึกสมาธินะ แต่โดยมากผมก็ไม่สอนในช่วงชั่วโมงการปรึกษา” (ID1, L:219-224)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่ได้เล่าว่าตนใช้วิธีการฝึกสติโดยตรงไปตรงมากับผู้รับบริการ แต่ไม่ได้หมายความว่าตนใช้การฝึกสติในรูปแบบของพิธีกรรมของศาสนา แต่ทว่าใช้เป็นเครื่องมือเพื่อให้

ทั้งผู้รับบริการและตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเองได้ใคร่ครวญตนเองในมิติที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น แล้วนำไปสู่การฟังอย่างลึกซึ้ง การสื่อสารอย่างลึกซึ้ง ต่อไป

“ฝึกสติใน *counseling* ต้องไม่ใช่การฝึกสติในแบบที่เป็นวัด หรือเป็น *setting* การภาวนาแบบปกติ อันนั้นใช้มาเป็นบางส่วนหรือใช้ตามความจำเป็นก็ได้เช่น ถ้าเป็น *workshop* เป็นกลุ่ม ใช้ตอนช่วงเช้าก็ได้เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงมากขึ้น มาเป็นตัวเสริม

...ตัวฝึกสติที่แท้จริงคือ *contemplative* คือการใคร่ครวญ ภาษาพุทธคือโยนิโสมนสิการ ภาษาหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ คือหยุดและมองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งมันต้องมีเงื่อนไขที่จะทำให้เกิดการหยุด และเงื่อนไขของการทำให้มองอย่างลึกซึ้ง ตรงนั้นก็คือคุณลักษณะของ *counselor* คือการจัดบรรยากาศ การใช้กิจกรรม การไม่ใช้กิจกรรม การใช้การสื่อสารการสร้างสัมพันธ์อะไรก็ได้แล้วแต่ มันต้องเอื้อให้กระบวนการในตัวบุคคล ถ้าเราต้องการ *inter connection* ต้องการ *inter relation* จะต้องเป็นปัจจัยเอื้อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก็คือฟังอย่างลึกซึ้ง บวกกับการที่ค้นพบจิตด้วยความรักความเมตตา มันต้องมีเงื่อนไขวิธีการที่ทำให้สิ่งเหล่านี้ *cultivate* ขึ้นนะ” (ID3, L:628-635)

สิงหา อธิบายต่อไปว่า พลังแห่งสติจะช่วยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดการฟังอย่างลึกซึ้งและมีการสื่อสารที่ช่วยบรรเทาทุกข์หรือช่วยเหลือกันและกัน ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับการกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

“แต่ถ้าเป็น *intra* คือพลังแห่งสติในแง่ของ การช่วยให้เราได้หยุด ได้คิด ซึ่งก็ต้องมีวิธีการช่วยให้เราได้หยุดได้คิดมองอย่างลึกซึ้งด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของการสื่อสารที่เกิดขึ้นในกลุ่มด้วยพลังแห่งสติและพื้นที่ที่มั่นคงที่เสียบพอ ที่รองรับได้พอที่มีการเตรียมความพร้อมมาพอ ยาวนานเอกในที่นี้ก็คือการเตรียมตัว ไม่ใช่เตรียมตัวเพื่ออะไรบางอย่าง แต่เตรียมไปตลอดทำไปตลอด ฝึกไปตลอด ใช้คำว่าฝึกดีกว่า เต็มมาโดยตลอด ริดรอนบางส่วนไปโดยตลอด รดน้ำเมล็ดพันธุ์บางส่วนโดยตลอด ไม่ใช่เป็นคอร์สที่เรียนจิตวิทยา 2 ปีจบไปแล้วเป็นนักจิตวิทยาไม่ใช่ หมายถึงเป็น

กระบวนการภาวนาตลอด ใช้แนวคิดของการใคร่ครวญตนเอง เรื่องที่让别人หยุด และมองอย่างลึกซึ้งก็ต้องกลับมาที่ตัวเอง relationship ที่สื่อสารกับคนอื่นฟังอย่างลึกซึ้งก็ต้องเป็นแบบฝึกหัดของตัวเองของ counselor ดังนั้นจุดทั้งหมดก็อยู่ที่ตัวของ counselor นั่นแหละ” (ID3, L:637-645)

เช่นเดียวกับ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่บอกว่า ตนก็ไม่ได้บอกผู้รับบริการที่กำลังจะให้ฝึกสติ แต่ชวนให้ผู้รับบริการฝึกด้วยวิธีการที่ง่าย ๆ ด้วยการกลับมารับรู้ถึงร่างกายตนเอง

“อย่างเช่นพี่อาจจะบอกเขาว่า เคียวลองดูว่ากลับมาอยู่ที่ปัจจุบัน เอาเรื่องง่าย ๆ นะคะ เหมือนให้เขาล้มผีเสื้อมือ อย่างการที่พี่ถามว่ามีขวเขาไขว้กันอยู่ตรงไหนอะไรยังไง” (ID4, L:304-305)

“เพราะว่าบางคนเขาไม่โอ อาจจะไปมีประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับการ เกี่ยวกับพุทธศาสนา หรือเขาตีความได้หมดเลย พี่ก็จะพยายามสิ่งหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้น ไอ้สิ่งที่เรา control ได้ มันก็คือปัจจุบันของเรานั้นแหละ หมายความว่าถ้ามีแก้วอยู่อย่างนี้ นี่ก็คือปัจจุบัน พี่จะเอามือไปหยิบหรือไม่หยิบนี่คือปัจจุบัน นั่นคือสิ่งที่เราควบคุมได้ อันนี้คือวิธีการกลับมา อันนี้คือ Mindfulness ของพี่ มันก็คือสติมันแหละ แต่ว่าเราไม่ใช้คำล่อแหลม ที่คนบางคนเข้าใจ” (ID4, L:387-391)

ในช่วงแรก แพท ได้ใช้คำว่าฝึกสติกับผู้รับบริการบางคนแล้วพบว่า คำนี้ทำให้เกิดทัศนคติที่หลากหลายขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมของผู้รับบริการ และมีผู้รับบริการบางรายที่รู้สึกต่อต้านเมื่อได้ยินคำว่าฝึกสติและส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา ตนจึงเกิดการเรียนรู้ที่จะไม่ใช้คำว่าฝึกสติกับผู้รับบริการอีกต่อไป

“ความหมายบางอย่างมันแตกไปได้แบบตามความเชื่อ ความเข้าใจของครอบครัวที่บอกเขา มันได้ทั้งลบได้ทั้งบวกนะ โดยพี่ก็เอาแค่ พยายามใช้ นี่คือการเรียนรู้นะ เพราะว่าพี่เคยไปใช้แล้ว แบบไม่เวิร์ค เขารู้สึกเขาบอกว่าเขาไม่อินเลยคำว่าสติ พอเป็นอย่างนี้ปุ้ relationship ของเรากับเขาก็เขาก็จะเริ่มเข้าใจว่า perception ของเขากับเราก็จะไม่เวิร์คละ ใช้นี้ก็มาจากการเรียนรู้ พอตอนหลังพี่ก็เลย พยายามไม่ใช้คำเหล่านี้” (ID4, L:363-396)

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 อธิบายถึงการมาพบนักจิตวิทยาการปรึกษาในบพทสทงคไทยว่า ผู้รับบริการจะไปหาเพื่อน หมอดู หรือพระสงฆ์ มาก่อนแล้ว ซึ่งเมื่อไม่ได้ผลจึงค่อยมาพบนักจิตวิทยา ผู้รับบริการมักได้รับคำแนะนำให้ทำบุญ ฝึกสติสมาธิ มาก่อนแล้ว และไม่ได้ผล หากตนซึ่งเป็น นักจิตวิทยาใช้วิธีการเดียวกันอีกก็จะทำให้เกิดการต่อต้านในกระบวนการได้ง่าย จึงใช้คำเรียกววิธีการ ฝึกสติเป็นอย่างอื่นที่เป็นภาษาที่เข้าใจง่ายหรือเป็นวิทยาศาสตร์ไปเลย

“คนที่เลือกมาหานักจิตในบริบทสทงคไทยคือไม่สบายใจ คนที่เขายากเจอคนแรก แรกถ้าไม่ใช่เพื่อนก็พี่น้องหรืออาจจะเป็นหมอดู ถ้าไม่หมอดูก็พระ พวกเราเนี่ยจะเป็นคนท่าย ๆ ... ทีนี้ในคนส่วนมาก process จะเป็น หมอดู พระ แล้วก็นักจิต พอเรามาบอกว่าฝึกสติก่อนอย่างนี้ คือเขาผ่านพระไปหาพระแล้ว เขาอาจจะไม่ชอบ ไปหาพระแล้วมันไม่เวิร์ค ไปหาพระแล้วพระก็ให้สวดมนต์ ปล่อยนกลปล่อยปลา เจริญสติ เดินสมาธิ มันไม่แก้ปัญหามมพี การที่เราไปบอกว่าเพื่อคุณจะได้ฝึกสติเพิ่ม สติก่อน มันมีแนวโน้มที่จะทำให้เขารู้สึกว่า มาแนวพระอีกละ คนที่คิดอย่างนี้ไม่ เยอะมาก แต่เราก็ไม่รู้คน ถ้านั้นตัดความเสี่ยงเรื่องนี้ออกไปดีกว่า ใช้ภาษาชาวบ้าน ที่ดูเป็นวิทยาศาสตร์ให้ไปดีกว่ามันเป็นเรื่องเดียวกัน เป็นอันเดียวกันแค่เรียกคนละ อย่าง” (ID7, L:421-429)

เมื่อตัดสินใจทำอย่างทีกล่าวข้างต้น นิมิต พบว่าผู้รับบริการไม่มีการต่อต้านและกระบวนการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็เกิดขึ้นได้ง่าย เมื่อให้ผู้รับบริการกลับไปฝึกต่อเองก็มีความกระตือรือร้นที่จะ ทำ

“เพราะไม่มีการต่อต้านเขาก็ follow ไปเรื่อยๆ เคสเขาก็ follow เราได้ง่ายขึ้น ด้วย แล้วก็ไม่ต้องต้านกระบวนการเราก็จะ flow แบบนี้ คือผมมองว่ามันไม่ใช่แค่สติ ที่รู้ตัวที่ช่วยมันเป็นเรื่องของสติรู้ แล้วก็การคาดการณ์ไปข้างหน้าด้วย ความรู้ก็เป็น อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญ เพราะว่าถ้าสติอย่างเดียว ผมว่ามัน ผมก็ไปไม่ได้ขนาดนี้ เหมือนกัน แต่มันก็มีส่วนที่ Support อย่างเยอะมากอย่างมา ก ๆ Clients ดู เหมือนจะมีจะเปิดใจให้เราง่ายขึ้นง่าย แล้วเวลาเราให้ assignment เขานี้ เขาก็ กระตือรือร้น” (ID7, L:432-435, 484)

แพท อธิบายเพิ่มเติมว่า วิธีที่ตนใช้นั้นคือการสร้างประสบการณ์ให้กับผู้รับบริการกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เป็นมากขึ้น เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถนำไปใช้นอกห้องการศึกษาได้ด้วยตนเอง

“สร้างประสบการณ์ให้เขา กลับมา กลับมา เพราะบางครั้งบางอย่างที่เราคุย แนนอนมันไปชวนให้คิด และความคิดอย่างที่คุณตีก็รู้ ว่ามันพาเราไป แล้วที่นี้ถ้าที่เห็นปั๊บ พี่ก็ เคี้ยว นะคะ เรานั่งแป้นหนึ่ง นะคะ ตอนนี้มีมืออยู่ที่ไหน หลังชนกับผนังใหม่ พนักพิงใหม่ อะไรอย่าง ก็คือให้เขามาอยู่กับความเป็นจริง ความใกล้เคียงของปัจจุบันที่สุด แล้วพี่ก็บอกเขาว่าอันนี้คือการดึงตัวเองกลับมา เวลาไปอยู่ข้างนอก แล้วความคิดเราไปแบบนี้ อย่างที่เราเกิดขึ้นให้ทำแบบนี้ ให้ถามตัวเองแบบนี้ ก็คือ Guide เขาเลย ณ ตรงนั้นเลย แล้วที่นี้เพื่อที่พี่จะได้บอกเขาว่า เวลาที่เราอยู่นอก session สิ่งเหล่านี้จะเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้น ฉะนั้นให้ถามตัวเองแบบที่อาจารย์ถาม เหมือนว่าตอนนี้มีมือเราอยู่ที่ตรงไหน” (ID4, L:268-272, 275-276)

สิ่งที่ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 อธิบายนั้น คล้ายกลับวิธีการที่ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ใช้กับผู้รับบริการของตนอยู่ คือการให้ผู้รับบริการกลับมาสู่ความรู้สึก ความคิด หรือร่างกายของตนในปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นขณะเดียวกันกับที่กำลังนั่งคุยกันอยู่ในชั่วโมงของการศึกษาเชิงจิตวิทยา

“ผู้รับบริการเล่าไปได้สักระยะหนึ่งแล้วเขาหยุด ผมมักจะถามคำถามว่า รู้สึกอะไรอยู่ มีความคิดอะไรไหลเข้ามา ณ ตอนนี่ Moment นี้ ไหลเข้ามา มันเป็นคำถามเดียวกับที่เราถามตัวเองในขณะที่ทำอยู่ใน Session บางครั้งเราก็ถามเขาว่า เออเนี่ย คุยกันมาตั้งนาน รู้สึกเมื่อยไหมครับ คือเหมือนกับมาให้เขากลับมา รู้สึก กลับมา ลสำรวจร่างกายของเขาใหม่อีกทีหนึ่งว่า เออเขาร่างกายของเขา Posture ของเขา มันดีหรือยัง” (ID7, L:347-351)

“ให้มาอยู่กับ Here and now เหมือนคุย ๆ ไป เออ ขอโทษนะครับเห็นนั่งไขว่ห้าง มาลักพักแล้วรู้สึกยังไงครับ แล้วเขาก็จะถามกลับมาว่า รู้สึกหมายถึงรู้สึกทางใจหรือ อ้อไม่ใช่ครับ หมายถึงรู้สึกทางกายครับ เชื้อใหม่ มันแปลกเชิงตลก เออเขา เหมือน ตะคริวเริ่มกิน เหน็บเริ่มกินหน่อย ๆ แล้วถ้าผมไม่ถามนี่ รู้สึกไหมครับ ก็ไม่รู้รู้สึกแล้ว เขาก็จะคลายไอ้ท่าไขว่ห้างนี่ออก เป็นอย่างนี้บ่อยมาก เพราะเขาคลายเส้นอะไร

เสร็จปุ๊บ เราก็ นั่งท่าที่สบายก็ได้ครับ นั่งท่าที่รู้สึกสบาย มันทำให้เขา Clients กลับมาสำรวจว่าเอ่อ นั่งยังไงที่สบายที่สุดในขณะที่เมื่อก่อนหน้านั้น เขาไม่ได้สำรวจว่าท่าไหนสบายที่สุด ก็จะเป็นประมาณนี้ พอนั่งสบายแล้วก็จะถามบ่อย ๆ เเนียง ๆ ว่า ตอนนี้รู้สึกยังไง บางทีพูดถึงเรื่องที่เขา บอกว่าเขาหงุดหงิดแต่เขายิ้ม เราก็จะบอกเขาว่า คุณเล่าเรื่องหงุดหงิดนะ แต่คุณกำลังยิ้ม คุณรู้ตัวไหมว่าคุณกำลังยิ้ม ก็ น่าสนใจว่าส่วนใหญ่บอกว่าไม่รู้ตัว เราก็จะชี้ให้เห็นว่ามันมีความขัดแย้งกัน เนื้อหาที่เล่านี้เป็นใครอยู่ในเนื้อหานี้ก็คงจะรู้สึกหงุดหงิด โกรธ แต่คุณกำลังยิ้ม มันเกิดความรู้สึกอะไรหรือ ก็จะทำให้เขาจากความรู้สึกร่างกายก็คือดูความรู้สึกอีกทีหนึ่ง ก็จะเป็นเทคนิคประมาณนี้ครับ ที่ใช้บ่อยนะ” (ID7, L:353-363)

เมื่อ จิน สังเกตเห็นถึงความไม่สอดคล้องของผู้รับบริการแล้วก็จะถามหรือเอื้อให้ผู้รับบริการ ได้ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นนั้น ซึ่งหากเป็นคนที่เคยมีประสบการณ์การฝึกสติมาก่อนก็จะเกิดความตระหนักรู้ขึ้นและเริ่มลงไปที่เรื่องราวของปัญหาทุกข้อใจ แต่หากได้ทราบว่าคุณรับบริการไม่เคยมีประสบการณ์การฝึกสติมาก่อนก็จะใช้คำถามทั่วไปก่อน

“...ผมมักจะเห็นความไม่สอดคล้อง ความไม่สบายอย่างเช่น คนกอดอกแต่ห้องผม ไม่ได้หนาวนะ ผมตั้งไว้ที่ 26-27 ไม่เกินนี้แหละ ไม่หนาว แต่บางคนกอดอกซะแน่นเลย ผมก็จะถามเขาว่ารู้สึกตัวใหม่ครับว่ากอดอกอยู่ ก็ส่วนใหญ่อีกก็บอกว่าไม่รู้ตัว รู้สึกตัวว่ากอดอกก็คือตอนที่ถาม มันก็ทำให้เรารู้ว่า คนเขาไม่ได้ฝึกสติ เขาไม่รู้ว่าร่างกายเขาอยู่ใน Posture แบบไหน เราก็เริ่มจากตรงนี้เข้าไปก่อน คือบางคนมันก็ ขุดยากจริง ๆ นะ เราก็เริ่มจากอันนี้เข้าไปก่อน บางทีก็เริ่มจากว่า วันนี้แต่งตัวนี้มา หยิบชุดนี้มา ตอนนั้นคิดยังไงครับ ก็คือเริ่มจากอย่างนี้เข้าไปก่อน ก็คือไม่ได้ direct ไปที่ตัวปัญหาตั้งแต่แรก” (ID7, L:366-372)

จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เสริมว่า สำหรับตนในช่วงแรกของชั่วโมงการปรึกษา ผู้รับบริการอาจไม่ได้มีเรื่องที่จะพูดคุยในทันที ตนก็จะถามถึงสิ่งที่อยู่ในการรับรู้ของผู้รับบริการก่อน

“เรื่องการฝึกสติที่มีอิทธิพลกับผลมาก ๆ เลย ถ้าเคลเข้ามาในห้อง ถ้าเขาไม่ได้มีเรื่องที่จะมาคุยในทันทีอย่าง ผมก็จะถามถึงสิ่งที่ตอนอยู่ในสิ่งที่อยู่ในการสังเกตของเขา

เช่น เอ่อ พอมานั่งในห้องนี้แล้ว ความคิดหรือความรู้สึกอะไรปรากฏขึ้นในใจครับ หรือความรู้สึกอะไรในร่างกายที่เด่นขึ้นมา ตอนนี้ในร่างกาย อะไรก็ตามที่มันปรากฏเด่นขึ้นมา เป็นอารมณ์ในการสังเกตในตอนนั้น ผมก็จะเริ่มจากตรงนั้น” (ID5, L:261-264, 266)

ซึ่งวิธีการนี้คล้ายกับแบบฝึกหัด Contact with the present moment (CPM) จาก Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ที่ โกลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ให้ผู้รับบริการฝึกใน ชั่วโมงการปรึกษาของตนเอง

“ให้เขา Contact กับเสียง กับสัมผัส ส่วนใหญ่เสียงและสัมผัสในห้อง เรื่องง่าย ๆ เคนก็จะบอกว่า ทำไมทำในห้องกับอาจารย์แล้วมันง่ายกว่า กลับไปทำเองมันไม่ได้ เราก็อ้อ ไม่เป็นไรค่ะ เป็นเรื่องปกติ เราก็เจอกันก็ทำบ่อย ๆ เราก็ทำได้ค่ะ ให้เขา กลับไปทำบ่อย ๆ แต่ว่าไม่อยากบังคับหรือว่าให้เขาฝืน เพราะว่าเดี๋ยวเขาจะรู้สึกว่าจะไม่ยอมมา เราก็จะค่อย ๆ หยอด คนที่เขาใจดี ๆ แล้วก็จะให้เป็นประจำ” (ID6, L:258-260, 262-263)

นอกเหนือไปจากการชวนให้ผู้รับบริการกลับมาอยู่กับร่างกายแล้ว เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ยังมีวิธีการชวนให้ผู้รับบริการฝึกสติด้วยการกลับมารับรู้ถึงความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะด้วยการสื่อสารกับเสียงที่เกิดขึ้นในหัวขณะนั้น

“ฉันถามเขาตรง ๆ ว่าตอนนี้คุณกำลังรู้สึกอะไร ร่างกายของคุณเป็นอย่างไร อารมณ์ของคุณเป็นแบบไหน ฉันแค่ถามแบบนี้ว่า ตอนนี้คุณกำลังรับรู้อะไรอยู่ เขาบอกว่า เสียงที่อยู่ในหัว เหนอ ลองทักทายมันสิ ทำความรู้จักกับเสียงนั้นแล้วรับรู้เวลาที่คุณ กำลังใส่ใจกับเสียงในหัวนั้นคุณคิดว่าคุณเป็นยังไงบ้าง เสียงนั้นอาจจะผ่านไปเลยหรือ เบาลง บางทีเสียงนั้นก็บอกผู้รับบริการว่าตอนนี้ต้องสนใจเจนนะ” (ID8, L:184-188)

เจน อธิบายต่อไปว่า วิธีการเช่นนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการได้รู้จักกับทุกส่วนของตนเอง ทั้งส่วนที่ตนไม่เคยรู้จักมาก่อนหรือส่วนที่กลัวจนไม่กล้าสัมผัสมาก่อน คล้ายกับเป็นการได้เข้าไปสู่ประตูแห่งความจริงแท้ของชีวิต

“ผู้รับบริการจะรู้สึกกับทุกส่วนของตัวเอง ใครคือคนที่กำลังพูดทักทายเสียงในหัว ละ ยิ่งเขาได้สัมผัสถึงสิ่งนั้นได้ ความสงบก็จะเป็นไปได้มากยิ่งขึ้น ฉันพาให้เขาได้เข้าสู่ ประตูแห่งความจริงแท้ของชีวิต ดังนั้น เวลาที่เขา กำลังร้องไห้ ฉันจะถามว่าเขาได้รับ ประสบการณ์อะไรบ้างเพื่อให้เขาได้รู้สึกกับช่วงเวลาแห่งความสงบมากขึ้น บางคนไม่ รู้ว่าช่วงเวลาแห่งความสงบเป็นยังไง พอเขามีสติมากขึ้นเขาจะเห็นส่วนต่าง ๆ ของ ตัวเอง บางคนได้เห็นว่านี่คือส่วนที่เขากลับมากในตัวเองและตอนนี้เขาได้เห็นมันแล้ว ตอนนั้นฉันก็จะพาให้เขาได้รู้สึกกับส่วนนั้น ให้ส่วนนั้นได้รับการปลดปล่อยออกมา นี่ คือจิตใจทั้งหมด มันเป็นความซับซ้อนที่อยู่บนหลักการอันเรียบง่าย และการฝึกสติก็ ตั้งอยู่บนหลักการอันเรียบง่ายนั้น” (ID8, L:190-202)

ลักษณะที่ 3.2.3 ใช้การฝึกสติกับตนเองระหว่างการให้บริการ

ผู้ให้ข้อมูลต่างรายงานว่า นอกจากจะใช้การฝึกสติกับผู้รับบริการแล้ว ในขณะที่อยู่ใน กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตนก็ได้ใช้การฝึกสติกับตัวเองอีกด้วยเพื่อให้สามารถกลับมาอยู่ กับปัจจุบันขณะและอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ โดยการฝึกสติที่ใช้กับตนเองมีทั้งการกลับมารับรู้ ถึงร่างกายของตนเอง รับรู้ถึงความคิดและความรู้สึกของตนเองที่กำลังเป็นอย่างไรในขณะนั้น เช่น ความคาดหวังต่อผู้รับบริการ การคิดวิพากษ์วิจารณ์ และการนึกถึงเรื่องของตนเองเมื่อได้ฟัง ผู้รับบริการ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นได้ก็จึงค่อยวางความคิดเหล่านั้นลงแล้วกลับมาอยู่กับ ผู้รับบริการตรงหน้าอย่างเต็มที่อีกครั้ง ดังประโยคต่อไปนี้

“เวลาที่ผมเริ่มฝึกสติกับตัวเองมันจะทำให้การอยู่กับปัจจุบันขณะของผมมีคุณภาพที่ ดีขึ้น โดยผมจะกลับมารับรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในตัวของผมขณะที่กำลังฟังเขา อยู่” (ID1, L:150-151)

สอดคล้องกับ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 บอกว่า ตนจะทำให้ตัวเองอยู่ในสภาวะที่สงบมั่นคง และแบ่งปันความสงบนี้สู่ผู้รับบริการได้ก็ด้วยการเริ่มฝึกสติกับตัวเอง

“สิ่งที่พี่ได้ทำไปแล้วก็คือ กับตัวพี่เอง คือเงื่อนไขที่หนึ่งเลย ที่เราคิดว่ามันเป็นจุดตั้งต้น เหมือนกัน ที่เห็นว่าตัวพี่เองจะเข้าไปสู่กระบวนการร่วมกับเขาอย่างไร ซึ่ง กระบวนการนี้ไม่ใช่ของพี่คนเดียวแต่มันหมายถึง ไม่ว่าจะป็นกลุ่มที่มาหรือ

รายบุคคลที่พบ ซึ่งตรงนี้ที่ได้อยู่ในสภาวะที่สงบมั่นคง และสามารถแบ่งปันความมั่นคงในตนเองนี้ได้ ในขณะที่อยู่กับเขา นี่เป็นเรื่องจากตัวพี่เองที่พี่คิดว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก” (ID3, L:173-176)

แต่การฝึกสติเชื่อว่า จะเกิดความสงบมั่นคงในใจเสมอไป บางครั้งผู้ให้ข้อมูลก็เห็นว่าขณะที่กำลังอยู่ในชั่วโมงการฝึกสมาธิกำลังมีความไม่สงบบางอย่างเกิดขึ้นภายในใจได้ เช่น ความคาดหวัง ความอยากจัดการ ความกลัว ซึ่งการฝึกสติช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติได้สังเกตเห็นถึงสิ่งเหล่านี้ที่ปรากฏขึ้นในใจและตระหนักรู้อย่างเท่าทัน จากนั้นจึงสามารถวางสิ่งเหล่านั้นลงไปจากใจแล้วกลับมาอยู่กับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไปได้ ดังที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้กล่าวไว้กันว่า

“จากการที่ได้เห็นจากตัวเอง สิ่งที่ไม่สงบก็จะปรากฏเด่น ตอนที่เรามีพื้นที่ให้สังเกต ใจที่ไม่สงบนั้นถ้าได้ติดตามมันก็จะได้นำไปสู่ความเข้าใจอะไรบางอย่าง ได้เห็นที่ไปที่มาของมัน หรือบางทีก็ได้เข้าไปทำงานกับมัน ได้ทำงานก็เหมือนกับการสังเกตอีกนั้นแหละ ที่ยอมรับมันแล้วมันก็ผ่อนคลายตัวมันเอง แล้วก็พื้นที่ใหม่สำหรับเรื่องใหม่ที่ปรากฏขึ้นมา” (ID5, L:268-271)

สอดคล้องกับสิ่งที่ โสลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกสติมาช่วยให้ตนอยู่กับธรรมชาติของตนคือลักษณะสมบูรณ์แบบได้ดีมากขึ้น

“คิดว่า การคาดหวัง การจัดการ การเอาตัวเองเข้าไป หรือกลไกป้องกันความกลัวของตัวเอง ทำอะไรก็ตอบสนองความกลัวของตัวเอง ฉะนั้นจะทำอันนี้เพราะฉันกลัว มันก็เปี้ยวดิ มันก็ไม่ตรง ที่นี้เราก็ไม่เต็มไปด้วย Self แบบนั้น เราก็ประเมินไปตามธรรมชาติ ธรรมชาติแบบนี้พอเหมาะพอเจาะกับเขา ไม่จำเป็นต้องดีที่สุด มันมีคำว่า Perfectionist ติดตัวนานแล้ว แล้ว Mindfulness มันก็จะมาช่วยให้อยู่พอดีกับ perfectionist ของเรา ว่าอันนี้มันจริง ตามสภาพจริง หรือตาม perfectionist ของเรา เราก็จะรู้ได้ อ้าวอันนี้เธอเริ่มไปที่ตัวเองมากแล้วนะ อันนี้เธออยู่กับสภาพความเป็นจริงนะ” (ID6, L:201-206)

โลลา อธิบายต่อไปว่าการมีสติจะช่วยให้ตนเกิดความตระหนักรู้ได้ว่าสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่เป็นเพียงความคิด ความคาดหวังที่มารบกวนเท่านั้น ซึ่งเมื่อเห็นได้ว่าการคาดหวังอยู่หรือสิ่งที่คิดไม่ใช่ความจริงก็สามารถวางความคิดความคาดหวังนั้นลงแล้วไปต่อได้

“ถ้าสมมติวางได้ ก็อ้อ วางได้ ไปต่อได้ แต่ถ้ายังวางไม่ได้ วนเวียน ก็เรื่องนี้เรื่องใหญ่ ก็รับรู้ในความเรื่องใหญ่ของมันด้วยนะ แต่ก็อยู่กับเคลไปด้วย ตกลงยังไม่รู้เลยว่า การฝึกในรูปแบบช่วย *counseling* หรือ *counseling* ช่วยในรูปแบบด้วยเหมือนกัน เพราะว่าเราฝึกในรูปแบบ เราไม่มี *Feedback* ไร แต่ถ้าเรา *counseling* ปี๊บ หน้าเขาเนี่ยจะเป็น *Feedback* ให้เราเลยว่า นี่ฉันเบี้ยวเธอ นี่ฉันตรงเปล่า ฉันอยู่กับความเป็นจริงเปล่า” (ID6, L:224-228)

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ได้กล่าวว่า ถ้าไม่ได้ฝึกสติมาก่อน อาจทำให้ผลอเลาเรื่องของตัวเอง ผสมไปกับเรื่องราวของผู้รับบริการได้ โดยเฉพาะเวลาที่ได้ฟังเรื่องราวที่คล้ายกับที่ตนกำลังประสบอยู่ และยังแก้ไขไม่ได้ด้วยเช่นกัน

“อุปสรรคคือตัวเองต่างหาก มีเหมือนกันที่ฟังแล้วเรื่องของเขามันตรงกับเรื่องของเราที่เราแก้ไขไม่ได้ เราเองยังแก้ไขไม่ได้เลย หรือเรื่องบางเรื่องนี่นอกจากจะแก้ไขไม่ได้แล้วยังจะสอดคล้องกับเรื่องนี้อีก การที่ฝึกสตินี้ มันทำให้เราเห็นว่า เฮ้ย! มันเกิดความรู้สึกนี้เกิดขึ้น มีความไม่มั่นใจ มี *Counter Transference* เกิดขึ้น เคยคิดนะว่า ถ้าเราไม่ได้ฝึกสติจะเกิดอะไรขึ้น *Session* มันอาจจะเนาไปเลยก็ได้ หรือมันอาจจะบอกว่า เออ วันนี้ขอแค่นี้ก่อนนะ ทั้ง ๆ ที่อาจจะ ยังไปต่อได้อีกหน่อยก็ได้ เราอาจจะจัดการอารมณ์ตัวเองไม่ได้ก็ได้ เคยนึกอยู่เหมือนกันว่าถ้าเราไม่ฝึกสติมาก่อน เราก็อาจจะเล่าเรื่องของตัวเอง ไปแบบว่า สรุป *Session* นี้เป็นของผมไม่ใช่ของเขาอย่างนี้ก็ได้ แต่ว่าโอเค พอเรามีสติเรารู้ว่า อ้อ เล่าแค่นี้พอ เรารู้ล่วงหน้าว่า เล่าถึงแค่นี้ ประโยคจบตรงนี้ พอแล้ว อะไรอย่างนี้ อันนี้คือที่รู้สึกว่าได้เรียนรู้ แล้วก็ที่ได้จากการฝึกสติมา” (ID7, L:328-337)

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 เล่าถึงวิธีการฝึกสติที่ตนได้ใช้กับตนเองเมื่อพบว่า กำลังเกิดความคิด
วิพากษ์วิจารณ์ขึ้นขณะกำลังอยู่ในชั่วโมงการปรึกษาว่าจะพบกับเสียงในหัวของตัวเองอย่างมีสติ

“ถ้าฉันมีความคิดวิพากษ์วิจารณ์เกิดขึ้น ฉันก็จะคุยกับตัวฉันข้างในว่า ‘ฉันรู้ว่ามันมี
เหตุผลบางอย่างสำหรับความคิดวิพากษ์วิจารณ์นี้และตอนนี้ฉันยังไม่มีเวลา แต่ฉันอยาก
ให้เธอรู้อันตรายของเธอและเดี๋ยวเราค่อยมาคุยกันทีหลังนะ’ บางทีหลังจากนั้นความคิด
นั้นอาจจะขึ้นมาอีกหรือไม่ก็ได้ แต่ฉันสังเกตเห็นว่าความคิดแบบนี้จะขึ้นมาตอนที่
ผู้รับบริการกำลังตัดสินใจตัวเองอยู่ ความคิดตัดสินใจที่มีอยู่ในตัวฉันก็ขึ้นมาด้วย และโดย
ลึกลับจริง การตามรอยตัวเองและรู้สึกคุ้นเคยกับความคิดที่เกิดขึ้นพร้อมกับพยายาม
เข้าใจความคิดนั้น ทั้งหมดเริ่มต้นที่ตรงนี้แหละ ฉันมีความเชื่อใจหรือกำลังตัดสินใจที่
กำลังขึ้นมาอยู่ในใจ ถ้าฉันกำลังวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง นั่นแสดงว่ามีบางอย่างที่กำลังได้
เติบโตผ่านการมองและพัฒนาความสัมพันธ์อยู่นะ” (ID8, L:372-375, 377-379)

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวว่า

“เมื่อเราตระหนักถึงทุกสิ่ง โดยเฉพาะในขณะที่กำลังมีสิ่งใดเกิดขึ้นในใจ วิธีการนี้
คือการพัฒนาการมีสติ มันพัฒนาจากความไม่รู้ในปัจจุบันขณะอย่างสงบ นี่คือ
กระบวนการของสติที่เกิดขึ้นภายใน” (ID8, L:237-239)

ก่อนจะเสริมเกี่ยวกับการฝึกสติที่เธอใช้กับตัวเองในระหว่างกระบวนการอยู่เสมว่า

“...อยู่กับมัน นี่เป็นสิ่งสำคัญมากอันหนึ่ง ตระหนักว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้นข้างในเรา
เช่นบางทีอยู่ ๆ ฉันก็เกิดความกลัวขึ้นมา ฉันต้องเข้มแข็งเพียงพอที่จะมีสติโดยไม่
ผลึกใสแต่เข้มแข็งเพียงพอที่จะตรวจสอบว่าฉันกลัวอะไร ตอนที่กลัวฉันอาจจะคิดว่า
ผู้รับบริการกำลังจะโกรธฉันและนั่นจะทำให้เรื่องบานปลาย ฉันก็จะตอบกลับไปว่า
จริงหรือ ไม่นะ นั่นอาจจะเป็นเพราะบางส่วนข้างในที่ฉันไม่เคยได้ทำงานด้วยโผล่
ขึ้นมา และฉันจะบอกกับส่วนนั้นต่อไปว่า ตอนนี้อยู่ไม่ใช้เวลาที่ทำความรู้จักเธอ
ขอเป็นช่วงอื่นในสัปดาห์นี้นะ แล้วฉันจะนั่งลงเพื่ออยู่กับเธอ แต่ตอนนี้ฉันต้องขอ
พื้นที่ก่อน ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเร็วมาก นี่คือนี่สิ่งที่ฉันฝึกเพื่อจะสร้างพื้นที่ให้กับพลังงานที่
เกิดขึ้นแบบเข้ม ๆ ในตัวเอง มันสำคัญมาก” (ID8, L:344-352)

สอดคล้องกับประสบการณ์ของ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่เล่าถึงการฝึกสติกับตัวเองในขณะที่อยู่ในชั่วโมงการปรึกษาว่า ตนเปิดรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม มีความมั่นคงที่จะรับรู้สิ่งที่ปรากฏขึ้นภายในผ่านการฝึกสติเช่นเดียวกับ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“ความรู้สึกต่าง ๆ คงเกิดอย่างที่มีมันเป็นนั่นแหละ แต่ว่าเราอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้นอย่างที่มีมันละเอียดมากขึ้น ในการรับรู้ตัวเองของพี เราไวต่อความทุกข์ที่มาแหย่เรามากขึ้น พอเปิดระบบแบบนี้มันก็เห็นว่า มันมีหลายเรื่องที่เราละเอียดหรือเย็นชา เราทำเหมือนไม่มีมันมาโดยตลอด จริง ๆ มันมีมาโดยตลอด มันเร้ามันทำงานอยู่กับเราตลอด แต่ไม่รู้ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เราไม่ไปเกี่ยวกับมัน แต่พอไปเกี่ยวกับมันเราก็มีสติ ที่จะอยู่กับมัน ฉะนั้นพีว่า ที่จะทำแบบนี้ได้ก็ต้องติดกับโจทย์กับปัญหาที่ต้องเป็นภาวะแบบนี้ เราทำยังไงให้คนมีความมั่นคงในการ ติดกับโจทย์ของตัวเอง เพราะบางทีมันก็เลือกที่จะไม่รู้ ว่ามีอยู่ ถ้าเรามีคุณภาพตรงนี้ เราก็น่าจะช่วยคนอื่นได้ด้วยคุณภาพแบบนี้ของเราเหมือนกัน” (ID3, L:442-448)

เช่นเดียวกับ ไลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่เล่าถึงประสบการณ์ของตนไว้ใกล้เคียงกันว่า

“ดีไม่ดีกว่าการทำ counseling ก็คือการฝึกสติอย่างหนึ่งด้วยซ้ำไป เพราะว่าพอเราบอกว่าเราต้องอยู่กับเขาอย่างที่เขาเป็น ปี๊ป พอมันมีแวบหนึ่งที่เราหลุดออกจากเขาไปเราก็ เฮ้ย ๆ นี่ฉันทหลุดนะ เนี่ย มันก็เหมือนที่เราอยู่ในการฝึกเลย มันมีลักษณะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหมือนกันเลย เดียวนะ เอ่อ ไม่ใช่ หยุตก่อน อย่างเนี่ย ใช้หมูป้านนี่จะสอนเรื่องหยุต เราก็จะหยุต บอกแบบนุ่มนวลนะ เอ่อ ๆ เดี่ยว ๆ เมื่อกี้มันไม่ใช่เขา แต่เป็นเราที่คิดไป จริง ๆ เนี่ย ช่วง counseling เนี่ย ถ้าเราอยู่กับเขาจริง ๆ มันจะมีปัญญาบางอย่างคอยบอกเองว่า อ่า คำถามนี้ไปเรื่องนั้น ซึ่งไอ้ปัญญาเนี่ย มันคุ่น ๆ เหมือนตอนนั้น ตอนที่ฝึกครั้งแรก เสียงลักษณะเดียวกัน ซึ่งตอนนั้นปัญญามาแบบเป็น Combo set พุดยาวมาก เยอะมาก จนจำไม่ได้ แต่รู้ว่าแบบแจ้งมาก ตอนที่เห็นอีกทีคือตอน counseling นี้แหละ มันจะแบบ ถ้าเรานิ่งแล้วอยู่กับเคลส ไหล สิ้นไหลไปตามเคลส อยู่กับเขาอย่างที่เขาเป็นจริง ๆ มันจะรู้ว่าพูดเรื่องนี้ประโยชน์นี้ ถ้าวันนั้นจิตใจเราพร้อม ไม่ตื่นเต้น ไม่คาดหวัง ไม่กังวล มันก็จะแบบ complete สวยงาม มันก็คือ เรารู้เองว่าเราจะทำยังไง” (ID6, L:157-166)

ประเด็นย่อยที่ 3.3 พัฒนาการของการประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เป็นข้อมูลที่แสดงถึงพัฒนาการของการประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติว่า การเริ่มต้นในช่วงแรกเกิดอะไรขึ้นบ้าง การเรียนรู้ ลองผิดลองถูก ผิดพลาด และพัฒนากระบวนการอย่างไรกับผู้รับบริการ เรื่อยมาจนถึงปัจจุบันที่ก็ยังคงเรียนรู้ในกระบวนการเหล่านี้อยู่ โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 3.3.1) การเริ่มต้นช่วงแรก และ 3.3.2) กระบวนการในปัจจุบัน ดังข้อมูลต่อไปนี้

ลักษณะที่ 3.3.1 การเริ่มต้นช่วงแรก

เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นพัฒนาการของการนำการฝึกสติเข้าไปอยู่ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตนในช่วงแรก แบ่งออกเป็น 2 มิติคือ 3.3.1.1) การทำตามโครงสร้างทฤษฎีและเรียนรู้จากประสบการณ์การฝึกสติ และ 3.3.1.2) ทำซ้ำจนเกิดความเข้าใจ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

มิติที่ 3.3.1.1 การทำตามโครงสร้างทฤษฎีและเรียนรู้จากประสบการณ์การฝึกสติ

เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้ให้ข้อมูลในช่วงแรกที่เป็นการทำตามโครงสร้างของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามฐานทฤษฎี แล้วเห็นว่าสามารถนำการฝึกสติมาร่วมในกระบวนการได้ จึงเริ่มนำการฝึกสติมาใช้ในกระบวนการ ซึ่งกระบวนการนี้ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้การฝึกสติกับตนเองในระหว่างชั่วโมงการปรึกษา ร่วมกับการทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้รับบริการและประสบการณ์การฝึกสติของตนเอง ดังข้อมูลต่อไปนี้

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เล่าว่า ในช่วงแรกตนพยายามนำผู้รับบริการกลับมาเข้าใจ เหตุผลและความจริงตามหลักทฤษฎี RET (Rational Emotive Therapy) ซึ่งเมื่อพบว่าการพาผู้รับบริการเข้ามาใกล้เคียงกับความเป็นจริงที่สุดคือการอยู่กับปัจจุบัน แล้วจะสามารถจำแนกได้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความคิดไปเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน

“เอามา Analyst กับที่ความคิด แล้วจะ Analyst ยังไงละ ก็คืออันไหนคือจินตนาการที่ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ที่นี้ความเป็นจริงคืออะไร ปัจจุบันมันแยกได้นะ ปัจจุบันกับจินตนาการ ปัจจุบันมันหมายถึงว่าเกิดขึ้นหรือยัง เราควบคุมมันได้หรือมันไปอยู่บนมือของคนอื่น คือคือ แล้วก็ค่อยค่อย แต่ว่าพอเสร็จแล้วก็พีกให้คนกลับมาอยู่ที่เอาความเป็นจริงของปัจจุบัน มันก็เลยเข้าไปได้ เข้ากันได้ดี” (ID4, L:209-212)

แพท กล่าว ก่อนจะบอกว่ากว่าตนจะเห็นกระบวนการนี้และทำได้ก็ใช้เวลาฝึกทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการฝึกสติอยู่ร่วมสองปี ซึ่งตนค่อยเห็นพัฒนาการของกระบวนการได้ทีละน้อย

“เมื่อก่อนพีกก็ทำไปตามประสบการณ์ของเรา มันก็มีติดขัดเราบอกเขาไป แล้วเราก็กลับมาง ๆ แต่พอตอนหลังก็ฝึกมากขึ้น ฝึกอยู่กับปัจจุบัน จริง ๆ มันพร้อมกับการที่พีกทุกวันทุกวินาที” (ID4, L:241-216)

จากการฝึกสติในชีวิตประจำวันทำให้ แพท มีความสามารถที่จะกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เป็นมากขึ้น เมื่ออยู่ในชั่วโมงการปรึกษาก็สามารถถ่ายทอดให้กับผู้รับบริการได้ชัดเจนมากขึ้น และเมื่อผู้รับบริการได้ลองฝึกสติแล้วกลับมาเล่าประสบการณ์ของความสำเร็จในการออกจากจินตนาการความกลัวมาอยู่กับสิ่งตรงหน้าในปัจจุบันให้ฟัง และเมื่อมานั่งทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ก็ทำให้ แพท รับรู้ว่าตนเข้าใจกระบวนการมากขึ้น

“ความยากก็คือตอนนั้นเรายังไม่ได้มีประสบการณ์ที่จะเห็นอย่างชัดเจน สมมุติว่าพีกยังไม่ได้แตะ ไม่ได้สัมผัสกับมันว่าทำไม เรายังตอบคำถามตัวเองไม่ได้ว่าทำไม สิ่งนี้มันช่วยเราได้อย่างไร เรายังว่ามันช่วย คือประสบการณ์บางอย่าง เราได้รับความรู้สึกจากประสบการณ์ แต่เรายังไม่ได้เข้าไปนั่งทำความเข้าใจอย่างชัดเจน เหมือนกับตั้งคำถามกับ Process เหมือนเรายังไม่เข้าใจ development ของ process ที่มันเกิดขึ้นกับเรา มันมาจากตรงไหน พอตอนหลัง พอเราได้ตรงนี้ปั๊บ พีกก็จะเริ่ม เอ๊ะ ทำไมเอาไปใช้แล้วทำไมเขางง ๆ แล้วพอเขางง เขาถามพีก แล้วพีกตอบไม่ได้ เรายังไม่ได้เคลียร์กับ process ที่มันเกิดขึ้น จากประสบการณ์ เหมือนเราเอา

ประสบการณ์มาตีความ มันก็เป็นช่วงที่ต้องใช้ความคิดหน่อย แต่ว่าก็ความคิดที่มันบวกกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ไปอุปโลกน์นะ บางครั้งเราก็เหมือนเราไปเข้าใจเอง พี่ก็พยายามเรียนรู้ว่าที่เราไป assume เข้าใจเอง ต้องเอาออก แล้วก็เอาประสบการณ์ตั้ง เหมือนการพูดโดยไม่ต้องมี technical term อะไร” (ID4, L:290-292, 294-297, 299-302)

“ในหัวเรามันมีโครงสร้างของทฤษฎีไปก่อน เราถูกฝึกมาแบบนี้ด้วยในสมัยนั้น”
 สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เล่าถึงประสบการณ์การทำงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาช่วงแรกของตน และเห็นว่าตนสามารถบรรยายเชิงความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติได้ เพราะอ่านหนังสือของพุทธทาสภิกขุมามากมาย แต่ไม่ได้มีประสบการณ์กับสิ่งที่ตนอ่านสักเท่าใดนัก จนกระทั่งได้ไปร่วมงานภาวนาของท่าน ดิข นัท ฮันท์ ที่เชียงใหม่ ซึ่งนั่นคือความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญสำหรับตน

“พี่ได้รับการเยียวยาอย่างมาก รู้สึกว่ามันคลี่คลายโจทย์ที่พี่ตั้งคำถามว่าคนตายไปไหน จากเรื่องเมฆน้อยของหลวงปู่จากเรื่องเปลวไฟของหลวงปู่ พระที่ผ่านมาหรือใครก็ตามที่ผ่านมาในชีวิต โลงศพ ควันไฟของเมรุมาศ จากวันนั้นของหลวงปู่ที่เทศวันสุดท้าย ที่สังเกตไว้ว่าคนข้าง ๆ พี่มีปฏิกริยาแตกต่างกัน พี่ร้องไห้ตลอดน้ำตาไหลตลอดทั้งปลื้มปิติ อีกข้างหนึ่งของพี่หัวเราะมีความสุขตลอด ปฏิกริยาต่อเรื่องของหลวงปู่ตรงนั้นแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง แต่พี่รู้สึกว่าคุณคนได้ของตัวเอง นั่นคืออิสรภาพที่เกิด พี่คิดว่าใน Group counseling มันควรจะเป็นอย่างนี้ คนทุกคนควรจะมีปฏิกริยาแบบที่ full fill ในแบบของตัวเอง จากหลวงปู่พี่รู้สึกว่าพี่ประทับใจมีแรงบันดาลใจเป็นอย่างมาก” (ID3, L:248-254)

ซึ่งจากความประทับใจครั้งนั้นทำให้ สิงหา เริ่มใช้การฝึกสติในชั่วโมงการปรึกษาของตน ซึ่งโดยแรกเริ่มก็ใช้กับตัวเองและเห็นถึงความแบ่งแยกระหว่างตัวเองกับผู้รับบริการได้ชัดเจนขึ้น

“สมัยก่อนมันมีแต่เขา ถึงมีเรามันก็เขานั้นแหละ เรื่องของมึงคือเรื่องของกูอย่างนี้ แต่ว่าตอนนี้เรื่องของกูก็มีด้วยนะ แล้วสิ่งที่เขาส่งมาให้เรา เรารับรู้มันอย่างไร แต่ก่อนมันเหมือนกับเราเพิกเฉยกับตัวเราเองไปเลยเหมือนกัน

person Center แต่เขา แต่วันนี้ทั้งเราและเขาเป็น Stage ร่วมกันไป ไม่ได้ บอกว่านี่คือเขานี่คือเรา มันร่วมกันไปในแบบที่ พี่เข้าใจคำว่า การเป็นดั่งกัน และกัน จากกระบวนการนี้เลยนะ ในสัมพันธภาพที่มันอาจจะไม่ได้นาน มาก แต่ว่า 3 วันที่อยู่ด้วยกัน มันมีความลึกซึ้ง ในขณะที่เขาร้องให้ เรา Response ว่า เขาร้องให้เราเสียใจนะ แต่จริง ๆ ฉันไม่ได้เสียใจนี่กอกอก ใหม่ เรื่องของเขาไงแต่เราทำงานอยู่ แล้วเราต้องเอาเรื่องของเขามาเป็น เรื่องของเราเราคิดแบบนี้” (ID3, L:284-290)

เช่นเดียวกับ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่เล่าว่าในสมัยแรกเริ่ม ตนก็ใช้การฝึกสติไป แบบที่อ้อ ๆ แล้วค่อยกลับมาทบทวนประสบการณ์ของตนเองกับผู้รับบริการว่าเป็นอย่างไร ได้เรียนรู้ อะไรบ้าง โดยเฉพาะการสังเกตเห็นความคาดหวังที่ตนมีต่อผู้รับบริการ ดังที่ จิน กล่าวไว้ว่า

“ฝึกการสังเกตตัวเองครับ ในขณะที่มีความอี้อัดคับข้องใจ มันมีผลต่อเรา ยังไง เหมือนกับ ถ้าเปรียบเทียบแต่เมื่อก่อนมุ่งแต่ขี้ใจหาย เลิกคาดหวัง เลิกคาดหวัง เลิกคาดหวังนะ ปลายทางก็เลิกคาดหวังนะ แต่ที่ระหว่างทางก็ ฝึกไปตามกำลัง” (ID5, L:234-236)

“...ก็ทั้งจากประสบการณ์ของตัวเองที่ได้จากการฝึกสติด้วย แล้วก็จากการที่ ก็ได้เห็นประสบการณ์ของการยึดอยู่กับเคลว่า ทำไมมันไม่ไป ทำไมไม่มา เรื่องนี้ เออเราก็ว่าเราชวนดูดีแล้วนะ อย่าง แต่เขาก็ไปทางอื่น ก็ทำให้ ส่วนตัวก็ทำให้ได้เห็น ว่า สิ่งที่มีนเรียกร่องอยู่ในการสังเกตนั้นแหละ คือสิ่งที่ เหมาะแก่การสังเกตมากที่สุดตอนนั้นนะ แล้วก็เป็นอย่างอื่นที่จะเรียกว่ารบกวนก็ได้ จะเรียกว่าบังยึดครองก็ได้ จิตไม่ให้อยู่ในปัจจุบันตรงหน้าได้อย่างเต็มที่” (ID5, L:288-293)

สอดคล้องกับสิ่งที่ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 บรรยายถึงประสบการณ์ช่วงแรกของตน ว่า ตนใช้การฝึกสติในการรับรู้ตนเองและผู้รับบริการสลับกันไปมา ซึ่งทำให้รับรู้ตนเองและผู้รับบริการ ได้ชัดเจนมากขึ้นและทำให้ผ่านกระบวนการฝึกหัดที่มักติดขัดในช่วงแรกมาได้

“มันมีการผนวกสองอัน คือเรารู้ตัวเอง รู้คน รู้ตัวเองก็รับรู้ผู้รับบริการ สองมันเป็นเรื่องของวิชาความรู้ คือเดิมทีแรก ๆ มันก็นึกไม่ออกหรอกว่าจะต้องถามอะไร อันนี้ผมว่า แรก ๆ ทุกคนจะเป็นกันหมด แต่เหมือนกับว่าเรารู้ตัวเองว่าเรากำลังทำอะไร เรากำลังฟัง หรือเรากำลังจะกระตุ้นให้ผู้รับบริการคิด แล้วคิดนี่คิดในเรื่องอะไร ประเด็นไหนของเขา ผู้รับบริการกำลังรู้สึกแบบนี้ เบื้องหลังเขาต้องการอะไร เขาอยากจะบอกอะไรเรา ขึ้นตอนมันจะรู้สึกจะเป็นประมาณนี้ก่อน แล้วไอ้เรื่องคำถามนี้ วิชาความรู้ มันช่วยให้เรานึกคำถามออก อย่างแรก ๆ มันก็ไม่ใช้เวลาเร็วหรอก มันค่อนข้างจะพูดซ้ำ ๆ ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ นึก บางครั้งเรา Silent เพราะเราคิดคำถาม เราก็ไม่ได้ Silent ให้ผู้รับบริการสำรวจตัวเองหรอก บางทีเรา Silent เพื่อนึกคำถามอะไรประมาณนี้” (ID7, L:255-262)

นิมิต ได้เปรียบเทียบกระบวนการในช่วงนั้นว่า ประสบการณ์ต่าง ๆ ยังน้อย เป็นเหมือนน้ำไหลเอื่อย ๆ ทีละนิด

“อย่างสมมติว่า Client เล่ามาเสร็จปึป เล่ามาแล้วก็ ถึงจุดที่เขาเงียบแล้วก็มองหน้าเรา มองหน้าเราเหมือนบอกผมว่า ผมพร้อมที่จะตอบคำถามคุณแล้วนะ ถ้าคุณอยากจะถาม แต่เราก้ยังนึกไม่ออกว่าเราจะถามอะไร ในช่วงแรก ๆ นะ ที่ทำงาน เราก้จะนิ่งแล้วก็ อ้อ เราอยาก ตอนนี้ผู้รับบริการมาถึงตรงนี้ เบื้องหลังเขาเป็นอย่างนี้ เราสัมผัสได้ว่าเราอยากจะนำเขาให้พบกับตรงนี้ Confront กับตรงนี้ แล้วคำถามไหนน้อยที่จะทำให้เกิดอันนี้ได้ แล้วมันก็จะ pop-up ขึ้นมา 1 ไม่ใช่ 2 ใช่ว่าใช้ก็ใช้ไปมันเป็นกลไก มันเป็นประมาณนี้ในช่วงแรก ๆ แรก ๆ มันก็ไหล Flow นะ มันก็ Flow มันก็เป็นบรรยากาศแบบหนึ่ง ค่อย ๆ ไปทีละนิด ถ้าเปรียบก็จะเป็นน้ำไหลเอื่อย ๆ ไปทีละนิด ทีละนิด ที่มันทีละนิด เพราะเรานึกคำถามไม่ออก ประสบการณ์ยังน้อย” (ID7, L:264-268, 270, 272,274)

มิติที่ 3.3.1.2 ทำซ้ำจนเกิดความเข้าใจ

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาได้นำประสบการณ์การฝึกสติในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้เรียนรู้ในช่วงแรกมาทบทวน ใคร่ครวญ วิเคราะห์ว่าสิ่งใดได้ผลหรือไม่ได้ผลอย่างไรบ้าง แล้วจึงทำซ้ำกับตนเองและผู้รับบริการรายอื่น จนเกิดความเข้าใจและเชี่ยวชาญในการใช้การฝึกสติในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยามากขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เล่าว่าตนเรียนรู้ที่จะใช้วิธีการชวนให้ผู้รับบริการกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะในช่วงเวลาของการศึกษาด้วยวิธีการง่าย ๆ ด้วยการกลับมารับรู้ถึงร่างกายของตนเองในปัจจุบัน

“อย่างเช่นที่อาจจะบอกเขาว่า เดี๋ยวลองดูว่ากลับมาอยู่กับปัจจุบัน เขาเรื่องง่าย ๆ นะคะ เหมือนให้เขาลืมผีเสื้อ อย่่างการที่พี่ถามว่ามีเขาเขาไขว้กัน อยู่ตรงไหน อะไรยังไง คือจริง ๆ แล้วมันก็คือ simple” (ID4, L:304-306)

นอกจากนั้น เมื่อเกิดความติดขัดในกระบวนการ แพท จะกลับมาทบทวนว่าเกิดอะไรขึ้น ทั้งในกระบวนการและประสบการณ์การฝึกสติของตน แล้วกลับไปเช็คกับประสบการณ์ของผู้รับบริการในกระบวนการครั้งต่อไปเพื่อให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น

“ให้เขาไปลอง ศึกษาด้วยกัน ว่าเอออย่างนี้แล้วมันทำยังไงต่อ อันนี้เวิร์คไหม สมมุติบางอย่างที่เขาถามแล้วไม่เวิร์ค แล้วถ้าเกิดพี่เคยเช่นเดียวกัน แล้วพี่ทำแบบอื่น ก็ลองดู ก็อาจจะเวิร์คหรือไม่เวิร์คแล้วก็กลับมาคุย” (ID4, L:325-326)

“เวลาที่พี่ติดขัด หมายความว่าใน process ทุกครั้งมันก็ไม่ได้เวิร์คนะ อารมณ์เราไม่ได้เป็นอย่างนี้เหมือนกันทุกครั้ง ฉะนั้นพี่ก็จะจด แล้วก็จำว่าอะไรที่มันเวิร์คและมันไม่เวิร์ค แต่มันไม่ใช่เพราะเทคนิคที่มันไม่เวิร์ค อารมณ์ของเรา factor สภาวะของทุกคน ของตัวเราเองด้วย ณ ขณะนั้น มันมีองค์ประกอบอะไรที่เราเรียนรู้ว่า มันอาจจะเป็นอุปสรรค แล้วเราเข้าใจอุปสรรค แต่เรายัง put effort หมายความว่าเราก็ยังใช้ tools ตัวเดิม

เข้าใจสภาพแวดล้อมแต่ก็ยัง *continue* ฉะนั้นมันก็ไม่ค่อยติดขัด แล้วพีเหมือนบอกเขาไปก่อนว่าสิ่งที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นแบบนี้ แบบนี้ได้ ไม่ต้องกังวล มันเป็นธรรมชาติที่มันจะตามมา อย่างเช่นความคิดบางอย่างที่อาจจะไป *doubt* ไปอะไรนะ เพราะพีก็เป็น แต่ว่าจะกลับมาสักกระยะหนึ่ง แล้วดึงแล้วเอาประสบการณ์เขามาคุยกับพี เพราะเขาก็อาจจะไม่ได้ประสบการณ์เดียวกัน แล้วทีนี้ถ้าเราได้รับการแชร์ การไปมีประสบการณ์เอามาแชร์ แล้วพีก็เรียนรู้จากเขาคือช่วยเช่นเดียวกันว่า เฮ้ยประสบการณ์ของเขามันก็แตกต่างจากที่พีเป็น เราทำยังไง แล้วเขาทำยังไง แล้วมันก็กลายมาเป็นองค์ความรู้หรือประสบการณ์ที่เราจะไปทำ *counseling* ต่อให้กับคนอื่น ๆ ก็ได้ค่ะ”
(ID4, L:308-310, 312-319, 321-322)

การมีประสบการณ์มากขึ้นทำให้เกิดความเชี่ยวชาญมากขึ้น ดังที่ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เปรียบเทียบว่า เหมือนตนเองสามารถเลือกหยิบของวิเศษในกระเป๋ามาใช้ได้เหมาะสมกับสถานการณ์มากขึ้น และมากกว่านั้น คืออาจไม่ต้องหยิบอะไรขึ้นมาเลยก็ได้ เพียงแต่อยู่กับสิ่งตรงหน้าอย่างมีสติเท่านั้น

“นี่ถึงโศราเอมอนแล้วกัน มันมีของวิเศษเยอะ ฉูฉินมันหยิบของออกมาไม่ถูกลักษณะ แต่อย่างนี้เราหยิบถูก หรือเลือกที่จะไม่หยิบด้วย เราอยู่กับเขาแบบเปลี่ยนเปลี่ยเปลี่ย ไม่ต้องต้องมีของก็ได้ แต่ก่อนเราจะนึกถึงว่าจะหยิบอะไรออกมาดี คราวนี้เราไม่หยิบก็ได้นะ และมัน *effective* มากขึ้น เพราะบางทีที่เราหยิบมันเป็นเรื่องของเรา บางทีคำตอบมันคือ *Nothing* แต่เมื่อก่อนเราไม่ *nothing* นะ เราต้อง *something* หรือ *everything* แต่วันนี้ *nothing* จำ ซึ่งบางทีก็พบ *Response* ของตัวเราที่เปลี่ยนไป ที่เราไม่จำเป็นต้อง *response* นี่ถึงตอนที่เรานั่งภาวนาเหมือนกันว่า ใจเราแต่ก่อนนี่พอมันมาเราก็ตามมัน อะไรที่ผุดขึ้นมาเราก็ตามไปฟุ้งกับมัน บางทีมันกลับเห็นเฉย ๆ นี่เป็นทักษะที่เกิดขึ้นในกระบวนการภาวนาภายในของเรา” (ID3, L:372-374, 381-385)

จีน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ก็เปรียบเทียบใกล้เคียงกันว่า คล้ายกับการได้ชิมประสบการณ์ การฝึกสติด้วยตัวเองไปเรื่อย ๆ แล้วทำให้เข้าใจสภาวะอารมณ์ของผู้รับบริการได้ชัดเจนขึ้น แล้วชวน ให้ผู้รับบริการเห็นสภาวะนั้นได้โดยไม่ติดคำพูดตามตำราเช่นแต่ก่อน

“คล้าย ๆ กับเราชิมมันกับตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ เราก็เลยสามารถ อ๊ะ ตอนนี้จะชวนเขาลังเกตอะไร ในขณะที่เขาแสดงความไม่แน่ใจที่กำในการที่จะก้าวข้ามไ้ความคาดหวังของเขา สภาวะอารมณ์ของเขากำลังอัดแน่น อึดอัด หรือติดขัด อยู่ตรงไหน มันเป็นเรื่องหรือที่ปรากฏอยู่ตอนนี้ มันปรากฏอยู่ที่ ร่างกายหรืออะไรของเขาอย่างครบ ก็ชวนให้เขามาลังเกตได้ง่ายมากขึ้น พอมีการฝึกสติ ที่ได้เห็นด้วยว่าสภาวะของเขาเป็นยังไง ใจของเราเป็นยังไง สามารถชวนให้เขากลับมามองเห็นภาวะตรงนี้ได้ โดยไม่ใช้คำพูดตาม โครงสร้างเดิม มันยังใช้อยู่ไอ้เทคนิคนั้นนะ Empty Chair ฐานของความ เข้าใจเรื่อง Figure and Ground ก็ยังมีอยู่ แต่คำพูดมันเนียนขึ้น ที่ให้เขากลับมาอยู่ในฐานกาย ซึ่งก็คือการให้เขากลับมาสู่การฝึกสติด้วยอย่างนี้” (ID5, L:221-224, 227-230)

เช่นเดียวกับ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่เปรียบว่าช่วงแรกของการประยุกต์การฝึกสติ ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นเหมือนกับน้ำไหลเอื่อย แต่เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นก็ เหมือนน้ำไหลไปได้ดีขึ้น

“ประสบการณ์นะ ทำให้ใช้ได้คล่อง แต่ว่าผมรู้สึกว่าเลือกเครื่องมือถูก สติมีส่วนเยอะมาก มันทำให้เราเห็นตัวเองชัด แล้วเห็นผู้รับบริการชัด แล้วมันชัด มันชัดมาก ๆ มันชัดอย่างกับว่าจะเอามือมาจับ รูปธรรมได้เลย ความรู้สึก หรือสิ่งที่เขาติดขัด คือมันเห็นชัดซะจน มัน เหมือนกับมันชัดเหมือนกับจะ เอามือไปจับได้เลย” (ID7, L:284, 286-287, 289-290)

นิमित ยังกล่าวทิ้งท้ายไว้อีกว่า

“พอเห็นชัดเราก้ รู้สึกว่าเอาคำถามนี้ เห็นเทคนิคนี้ เข้าไป โชะ มันเข้า ปึ๊บ ก็พอดี” (ID7, L:292)

อีกทั้ง โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ยังกล่าวว่า

“เรามั่นคง เรานิ่ง เราอยู่กับเคลส ปีป ความที่เราเคยรู้มา สิ่งที่เราเคยเรียน
มารู้มา มันจะแจ่ม มันกระจ่าง มันจะชัด แล้วมันจะใช้กับเคลสได้พอดี
พอเหมาะ พอเจาะ” (ID6, L:181-182)

ก่อนจะเสริมว่า

“...แรก ๆ มันอาจจะบิด ๆ เบี้ยว ๆ แบบ ฉันท้องจะทำแบบนี้สิ อย่างโน้น
อย่างนี้ ซึ่งประสบการณ์ที่เคลส respond กับเรามา มันไม่ใช่ เราก็จะรู้ว่า อัน
นี้เราคิดไปเอง อันนี้เราเป็นตัวตนของเรา อันนี้ก็ส่วนหนึ่งที่ชัดเกล้าเรา”
(ID6, L:184-186)

ลักษณะที่ 3.3.2 กระบวนการในปัจจุบัน

เป็นข้อมูลที่แสดงถึงกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลในฐานะ
นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติในปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 2 มิติคือ 3.3.2.1) การรับรู้ตนเองใน
กระบวนการ และ 3.3.2.2) กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ ดังข้อมูลต่อไปนี้

มิติที่ 3.3.2.1 การรับรู้ตนเองในกระบวนการ

เมื่อผ่านประสบการณ์การฝึกฝนตนเองทั้งทางด้านการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา
และการฝึกสติมาเป็นระยะเวลามากกว่า 5 ปี ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติแสดง
ถึงสิ่งที่ตนรับรู้เกี่ยวกับตัวเองในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า รู้สึกเกิดความเชี่ยวชาญมากขึ้น
ไม่รีบเร่งแก้ปัญหาผู้รับบริการเหมือนแต่ก่อน มองเห็นความคิดของตนในระหว่างกระบวนการได้
ชัดเจนมากขึ้นและจัดการกับความคิดที่ไม่มีประโยชน์เหล่านั้นได้เหมาะสมมากขึ้น และใช้การฝึกสติ
ช่วยให้ตนอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 อธิบายว่า การฝึกสติเป็นหนึ่งใน 6 องค์ประกอบของฐาน
ทฤษฎี Acceptant and Commitment Therapy ที่ตนใช้อยู่แล้วและเมื่อรวมกับประสบการณ์การ
ฝึกสติส่วนตัวก็ยิ่งทำให้เกิดความเข้าใจและคุ้นเคยกับกระบวนการยิ่งขึ้น

“การฝึกสติเป็นหนึ่งในทหองค์ประกอบฐานทฤษฎีที่ผมใช้อยู่แล้ว ดั้งนั้น ผมจึงทำงานในฐนนะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีรูปแบบของการประกยู่กการฝึกสติในกระบวนการอยู่แล้ว ทักษะของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้ผมสามารถเห็นรูปแบบของชีวิต มองเห็นสิ่งที่มองเห็นและเห็นสิ่งที่มองไม่เห็นได้ ส่วนประสบการณ์ของการเป็นผู้ปฏิบัติทำให้สามารถอยู่กัผู้รับบริการในปัจจุบันขณะ ไม่กลัวที่จะนำสิ่งที่เจ็บปวดขึ้นมาและเชื้อเชิญให้เขาได้อยู่กัความเจ็บปวดนั้น เราสามารถอยู่กัความเจ็บปวดนั้นร่วมกันได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป” (ID1, L:277-282)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เล่าถึงมุมมองเกี่ยวกับตนเองในอดีตที่แตกต่างกับปัจจุบัน

“แต่ก่อนเราเป็นเครื่องมือใ เรามองว่าเราเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือเขา เรามองว่าตัวเราเองต้องเป็นอะไรสักอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นไปเพื่อที่จะขจัดปัญหา เราเป็นเหมือนแสงไฟที่จะต้องขจัดความมืด เรามีอุดมการณ์ของการเป็นผู้ช่วยเหลือเหลือเกิน แต่ตอนนี้สิ่งที่เราไปทำไปด้วยกัน บางทีเราก็คิดว่ามันเป็นการเรียนรู้นะ ไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาคได้ทั้งหมด แต่ถ้าแก้ได้ก็แก้ันะ มันไม่เชื่อว่าจะไม่แก้ปัญหาละนะ แต่มันไม่ใช่การแก้ในวิถีเดิม” (ID3, L:301-305)

ก่อนจะอธิบายเพิ่มเติมว่า

“...ที่พี่ฝึกมาจนถึงวันนี้ มันกลับไม่ใช่เรื่องของ counseling แต่มันเป็นตัวที่เอง พูดถึงตัวเองในฐานะที่เป็น counselor ก็แล้วกันที่เราไปอยู่กัเคลส สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ พี่จะกลับมาหาตัวเองตลอด การที่พี่จะตอบสนองแทนที่พี่จะตอบสนองแบบที่ counselor เป็น ไม่มีกรอบนี้อีกต่อไปแล้ว มันเป็นลักษณะว่าเรากลับมาหาตัวเอง เช่นเราอยู่กัเขาใจเขาเป็นอย่างไร แล้วใจเราที่ไม่ใช่ใจเขา แต่เป็น stage ที่ต้องนำเขาเป็นอย่างไร คือจะกลับมาหาตัวเอง กลับมาคิดว่าสิ่งที่พูดมีความหมายว่าอย่างไร แล้วมันส่งผลยังงัยต่อตัว counselor ด้วย ความกระเพื่อมที่เกิดจากกระบวนการที่รับรู้เข้ามา

ท่าที่ที่ออกไปอย่างนี้มันแปลว่าสตินั้นมาจากเรา พี่ไม่ได้ส่งเสริมว่ามีสติมีสติ แต่พี่กลับมาที่พี่ ใคร่ครวญที่ตัวพี่เอง” (ID3, L:246-252)

จากประสบการณ์ข้างต้น สิงหา บอกว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ตัวเอง 2 โครงสร้าง คือ หนึ่ง Contemplative Counselor เป็นการกลับมามองอย่างลึกซึ้ง รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด และสองเป็นโครงสร้างของ Counseling ที่ตนได้ร่วมเรียนรู้ก็เอากลไปกับผู้รับบริการให้เกิดผลมากขึ้น โดยมีท่าที่แห่งความสงบ ไม่รีบตอบสนอง ไม่รีบตอบ ไม่รีบปิด ซึ่งเกิดจากการใคร่ครวญตนเองของ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ

“การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นหลังจากที่พบหลวงปู่แล้ว หลังจากพี่ฝึกสติในแนว พลมัม พี่เคยไปสวนโมกข์ที่เคยฝึกตามแนวของหลวงปู่ชา แต่พี่พบว่ากุศโลบาย ที่หลวงปู่ได้นำมาอย่างหลากหลาย โอโห มันเร็วเลย” (ID3, L:388-389)

“...เราอาจจะเคยมีโจทย์ว่า ห้ามมาจูนเรื่องส่วนตัว เราต้องตัดเรื่องส่วนตัว ออกไป เหมือนกับว่านี่ไม่ใช่ ฉันจะต้องอยู่กับเขาเท่านั้น แต่พี่กลับคิดว่านี่ มันเป็นมิติของการเชื่อมโยง ที่มีความละเอียดอ่อนใจหลายเรื่องนะ กับการที่พี่ อยู่กับเคสอย่างนี้ และมันก็มีโอกาสได้แชร์กันอย่างตรงไปตรงมามากขึ้น มากกว่าที่เราจะวางตัวว่าเราคือเขา counselor และเขาคือ counselee แต่นี่เป็นกระบวนการของเพื่อนในการร่วมฝึก แต่แน่นอนเราไม่เอาเรื่องของ เราไปเป็นภาระหรือเป็นโจทย์ให้กับเขา แต่เราหยิบเรื่องของเรามาช่วย เอื้อก้อย่างไรให้เกิดผลมากขึ้น แล้วท่าที่การตอบสนองของเราก็คจะเป็น ท่าที่ที่เราไม่รีบตอบ เราไม่รีบปิด มันเกิดจากการที่เราตั้งใจที่จะใคร่ครวญ ตัวเอง เพื่อคืนกลับไปหาเขา” (ID3, L:260-266)

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ได้อธิบายสิ่งที่ตนสังเกตเห็นตัวเองในระหว่างชั่วโมงการปรึกษา ว่าเป็นการพัฒนาความสามารถของการมีสติอย่างหนึ่ง

“ฉันกลับมามองกระบวนการของฉันว่า ฉันใส่ใจกับสิ่งต่าง ๆ มากเพียงใด ทั้งการรับรู้ถึงสิ่งที่เป็นสุขและสิ่งที่เป็นทุกข์ รับรู้สิ่งเหล่านั้นแล้วดำรงอยู่ใน ปัจจุบันขณะ มีหลายวิธีที่เราจะพัฒนาความสามารถในการมีสติและ

มองเห็นอย่างนี้ ฉันก็เห็นว่าฉันอยากจะทำแบบนี้ ฉันไม่อยากทำแบบนี้ ฉันเอียงไปทางนั้นนะ เริ่มจากตรงนี้ แล้วกระบวนการของจิตบำบัดก็เช่นกัน ไม่ต้องพูด ทำเลย” (ID8, L:382-386)

จिन ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวสนับสนุนว่า ตอนมองว่าความสามารถที่ช่วยให้ตนอยู่กับผู้รับบริการในช่วงโครงการปรึกษามาจากการฝึกสติ ซึ่งนั่นทำให้ตนเข้าใจสิ่งที่ทฤษฎีกล่าวไว้ได้ชัดเจนมากขึ้น

“น่าจะเป็นฝึกสติมากกว่า คือฝึกในการ Counseling เราได้หลักการเกาะในทางความคิด ทำให้เราได้เห็นโครงสร้าง เห็นทิศทาง เห็นแผนที่ แต่ก็ไม่รู้ว่าจะ space มันแค่ไหน รสชาติมันเป็นอย่างไง แต่พอไปอยู่กับเคส เพราะไม่รู้จักรสชาติมันก็เลยอยู่กับมันไม่เป็น บางทีก็เลยไล่ตามโครงสร้าง ลำดับขั้นตอน ชุดโครงสร้างที่อยู่ในหัว แต่พอได้รู้จักมันจากประสบการณ์ตรงจากการสังเกตมัน ก็เลยเชื่อถือนั่นว่า อ้อมันมีอยู่จริง ที่โรเจอร์สบอกว่า เชื่อศักยภาพของมนุษย์ มนุษย์ดีงาม เราก็มี มันเป็นอย่างนี้เอง แล้วพอได้อยู่กับเคส ให้เขาได้อยู่กับมัน เขาก็พาตัวเองไปได้แฮะ แล้วเราก็เชื่อที่หนังสือมันบอก จากที่ตอนแรกยึดคล้าย ๆ ทำตามที่หนังสือมันบอก” (ID5, L:387-393)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้สรุปว่า โครงสร้างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติของตนนั้นประกอบด้วย 3 โครงสร้าง คือ ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษานอกจากจะต้องมีความรู้ด้านกระบวนการทางจิตวิทยาแล้ว ยังต้องมีความสามารถในการฝึกสติ ใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ โดยแยกกายเพื่อนำไปสู่โครงสร้างที่ 2 คือ ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นสติให้แก่ผู้รับบริการ และเกิดโครงสร้างที่ 3 ตามมา คือตัวผู้รับบริการสามารถบ่มเพาะสติขึ้นมาได้ในที่สุด

“โครงสร้างที่ 1 คือ counselor เองที่จะต้องเป็น contemplative person และมีความพร้อมในกระบวนการทำงาน แปลว่าก็ต้องรู้เรื่องของการทำ counseling ด้วยการทำกลุ่มด้วย มันไม่ใช่แค่มีใจอย่างเดียวแล้วทำได้ แต่ด้วยใจนี้แหละที่จะเคลื่อนไหวสิ่งที่เป็นโครงสร้างของงาน counseling ดีขึ้น

โครงสร้างที่ 2 การเอื้อ เราเป็นสติให้กับ member ให้มีความชัดเจนด้วยการตั้งคำถามด้วยการใช้เทคนิค *counseling* เทคนิคการฟัง การสื่อสารที่เกิดขึ้นนี้มีโครงสร้างของการสื่อสารที่มีฟังอย่างลึกซึ้ง ใช้ภาษาก่อนคำภาษากายที่เป็นการเกื้อกูล เป็นความรักความเมตตา

โครงสร้างที่ 3 เป็นโครงสร้างในตัว *counselee* ที่เราเหมือนกับ *cultivate* ให้มันเกิดขึ้น ที่ตัว *counselor* กับกระบวนการโครงสร้างที่เป็น *interrelation* ด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง การพูดภาษาด้วยความรัก ก็ไปทำงานกับใจตรงนั้น แล้วทำให้เขา *cultivate* ตรงนี้ขึ้นมา ฉะนั้นเราเป็นนักเทคนิคอย่างเดียวไม่พอ เราต้องเป็นนักภาวนา เป็นนักภาวนาที่มีความสามารถทางด้านเทคนิค และความสามารถทาง *counseling* ไม่ใช่เป็นแค่ *counseling* เดียวแต่เป็น *contemplative counselor* ซึ่งเอื้อกระบวนการ *contemplative counseling* ไปสู่ *contemplative counselee* โครงสร้างจะต้องถูกจัดในแบบนี้” (ID3, L:350-363)

มิตินี้ 3.3.2.2 กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ

กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ เป็นข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตนเอง ในปัจจุบันว่ามีการใช้การฝึกสติอย่างไรบ้าง แบ่งออกเป็น 2 มิตีย่อย คือ 3.3.2.2.1) เริ่มชั่วโมงการปรึกษา และ 3.3.2.2.2) คลี่คลายความทุกข์ของผู้รับบริการ ดังข้อมูลต่อไปนี้

มิตีย่อยที่ 3.3.2.2.1 เริ่มชั่วโมงการปรึกษา

ในช่วงเริ่มต้นของกระบวนการ อาจมีการแนะนำตัวและลักษณะกระบวนการเล็กน้อยตามรูปแบบของแต่ละแนวคิดทฤษฎี เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์และทราบข้อมูลเบื้องต้นรวมถึงปัญหาและเป้าหมายของผู้รับบริการ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลต่างกล่าวอย่างสอดคล้องกันว่าค่อนข้างเปิดกว้างแก่ผู้รับบริการว่าต้องการจะเล่าถึงปัญหาอย่างไรก็ได้ โดยการใช้การฝึกสติ

กับตนเองเพื่อให้เกิดความมั่นคง ความสงบ ไม่รีบร้อนแก้ปัญหา และรับรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนมากขึ้น

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ยกตัวอย่างการเริ่มต้นชั่วโมงการปรึกษาของตนว่าเป็นคำทักทายทั่วไปเพื่อสร้างความสัมพันธ์ และจากนั้นขึ้นอยู่กับตัวผู้รับบริการว่าต้องการไปทิศทางใด ส่วนตนเองนั้นใช้การฝึกสติกลับมารับรู้ผู้รับบริการอย่างสงบและไม่รีบแม้จะเห็นแล้วว่าที่มาของความทุกข์นี้เป็นอย่างไร

“มีกรณีที่เราเริ่มต้นว่า เป็นอย่างไรบ้างครับ ไม่ได้คิดอะไรมากไปกว่านี้เลย คือคำทักทายที่เปิดโดยทั่วๆ ไป ไป small Talk หรือ rapport นะพูดตามตรง แต่ถ้าเขามีโจทย์เขามาเลยนะ แล้วมันอยู่ที่ว่าเขาคงเห็นว่าเราช่วยเขาได้ อันนี้ที่กลับไปทีเรื่องเดิมว่า ตัวเรานั้นแหละที่มีท่าทีของความมั่นคง ที่เขารับรู้ได้หรือเป็นที่พึ่งได้ เป็นที่พุดจาได้ เป็นธรรมชาติเองที่เขาอยากจะพุดกับคนที่เขารู้สึกว่าพุดได้ นี่ก็คือตัวเราที่เข้าไปอยู่กับเขาแล้ว คือท่าทีสงบมั่นคงที่พุดแต่แรก แล้วพอเราเอื้อกระบวนการเราก็มีความมั่นคงต่อการที่จะรับคำตอบเขากลับมา แต่แทนที่เราจะแก้โจทย์เดี๋ยวนั้นเลย พี่ว่ายังต้องบอกก่อนว่าโจทย์มันเปลี่ยนไปตามสภาพการณ์ แต่ถ้าเป็นเวลานั้นโจทย์ก็คือเรื่องที่เขา กำลังพุดอยู่ มันเป็นโจทย์ของภาวะใจเขาไม่ใช่โจทย์ที่เป็นเรื่องราวนะ คือภาวะที่ไม่สอดคล้องกับกับความต้องการที่เขาต้องการเห็น หรืออยากได้ แต่จริง ๆ ไม่ได้เป็นอย่างนั้น ฉะนั้นในความเครียดที่เกิดขึ้นที่ว่ามันเป็นโจทย์แรก ที่เราจะต้องทำงานด้วย ก็คือต้องสงบตรงนั้นได้ก่อน แล้วส่วนจะไปคิดอะไรต่อกันนั้นก็ถือว่ากันไป นี่คือนิ่งที่พี่เรียนรู้จากการที่เราไม่รีบจู้จิมทำงานนะ” (ID3, L:194-199)

เช่นเดียวกับ มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการเล่าอะไรก็ได้ที่ออกมาจากใจของตนเอง ณ ขณะนั้น

“อะไรก็ได้ที่หัวใจเขาอยากจะบอกออกมา อะไรที่จะช่วยหล่อเลี้ยงกระบวนการในชั่วโมงการปรึกษานี้ พวกเขาอาจจะพูดถึงแม่ งานโรงเรียน แล้วบางทีฉันก็ชวนให้เขาฝึกสติ นั่งสมาธิแบบยาวในชั่วโมงการปรึกษา อันนี้ขึ้นอยู่กับผู้รับบริการแต่ละคนนะ เพราะฉันกำลังทำงานเกี่ยวกับการฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความรักความเมตตาและอยากขยายสิ่งนี้ในชั่วโมงการปรึกษาด้วย” (ID2, L:189-192)

จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เล่าว่า หากผู้รับบริการไม่ได้เล่าถึงปัญหาทันทีในช่วงต้นของชั่วโมงการปรึกษา ตนก็จะพาให้ผู้รับบริการได้สำรวจสิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจหรือร่างกาย ณ ขณะนั้น มากกว่าที่จะพุ่งไปที่เรื่องราวของปัญหาทันที

“ขั้นตอน เรื่องการฝึกสติที่มีอิทธิพลกับผลมาก ๆ เลย ถ้าเคสเข้ามาในห้อง ถ้าเขาไม่ได้มีเรื่องที่จะมาคุยในทันทีอย่าง ผมก็จะถามถึงสิ่งที่ตอนอยู่ในสิ่งที่อยู่ในการสังเกตของเขา เช่น เอ่อ พอมานั่งในห้องนี้แล้ว ความคิดหรือความรู้สึกอะไรปรากฏขึ้นในใจครับ หรือความรู้สึกอะไรในร่างกายที่เด่นขึ้นมา ตอนนี้อย่างไร อะไรอย่างนี้ครับ อะไรก็ตามที่มันปรากฏเด่นขึ้นมา เป็นอารมณ์ในการสังเกตในตอนนั้น ผมก็จะเริ่มจากตรงนั้น” (ID5, L:261-264, 266)

“ฉันเริ่มต้นชั่วโมงการปรึกษาด้วยการรับรู้ตัวเองก่อนว่ากำลังทำอะไรอยู่”

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวถึงกระบวนการของตนเองพร้อมอธิบายต่อไปว่า

“...ฉันรับรู้ตัวเองก่อนว่ากำลังทำอะไรอยู่ แล้วค่อยไปที่คำพูดของผู้รับบริการที่อาจจะบอกว่า ฉันไม่รู้จะทำยังไงดี สามมี (ภรรยา) ทำให้ฉันโกรธมาก ไม่เคยมีใครทำให้ฉันโกรธได้อย่างเลย ฉันไม่รู้จะทำยังไงดี” (ID8, L:224-225)

สิ่งที่ เจน จะทำต่อไปคือ เอื้อให้ผู้รับบริการได้เกิดความชัดเจนในความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างมั่นคงและมีความเชื่อมั่นในตนเองที่จะมองเห็นความรู้สึกที่ตนไม่เคยรับรู้มาก่อนได้

“การช่วยให้เขามั่นคงและเชื่อมั่นในตนเองคือกระบวนการที่จะเกิดขึ้นตลอดเวลา มันไม่มีกฎตายตัวว่าต้องทำอย่างไร แต่ต้องทำให้เขามั่นใจได้ว่าเราทั้งสองคนจะทำงานนี้ด้วยกัน ให้เขา (ผู้รับบริการ) สามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น และสอนการฝึกสติ ให้มองเห็นและมีประสบการณ์กับการเพียงแต่เห็นเท่านั้น” (ID8, L:355-357)

ก่อนจะอธิบายกระบวนการของตนเองต่อไปว่า

ฉันจะถามว่า “ตอนที่มีความโกรธเกิดขึ้นเธอมีความคิดอะไรเกิดขึ้นมา แล้วเธออยากจะทำอะไรตอนที่เป็นอย่างนั้น”

“ฉันจะพยายามพูดแล้วก็ออกไปเลย” ผู้รับบริการกล่าว

“แล้วอะไรทำให้เธอเดินออกไปล่ะ” เจน ถามอีก

“ความรู้สึกว่าสิ้นหวัง” ผู้บริการตอบ

“มันมีส่วนของความโกรธกับส่วนของความสิ้นหวัง แล้วสองส่วนนี้ทำให้เธอมีปฏิกิริยาออกไปกับสามี (ภรรยา) ของคุณ”

“ใช่ ฉันไม่เคยเห็นอย่างนี้มาก่อน”

“นี่คือการฝึกสติที่ช่วยให้ผู้รับบริการเห็นตนเองได้ชัดเจนขึ้น และฉันก็ทำแบบนี้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” (ID8, L:226-231)

เช่นเดียวกับ โกลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่จะเริ่มต้นชั่วโมงการปรึกษาด้วยการสำรวจปัญหาทั่วไปก่อน ซึ่งบางครั้งตนเห็นรากของปัญหาแล้ว แต่การฝึกสติช่วยให้ตนไม่รีบร้อนกระโจนเข้าไปที่โจทย์ทันที

“ขั้นตอนค่อนข้าง Free style ส่วนมากที่จะสำรวจปัญหาให้มันทั่ว ๆ ก่อน ก็ยังมี Perfectionist อยู่นะ มันก็ยอมรับว่าเราเป็นแบบนี้ แม้ว่าเขาจะพูดมา แล้วเราเห็นโทษแล้วนะ แต่ว่าไม่เร็ว ไม่เร็วที่จะไปตรงนั้น ยังขอความปลอดภัยของไปให้ทั่ว ขอสำรวจ ว่าอันนี้เป็นโทษแน่ ๆ แล้ว ทั้ง ๆ ที่เสียงสติปัญญาเราก็จะบอกอยู่แล้วว่า อันนี้แหละโทษ แต่เราก็จะขออีกนิดหนึ่ง ไม่มีอย่างอื่นเราก็จะกลับมาที่เดิม ก็จะมีสัมพันธ์ภาพด้วยความเป็นธรรมชาติของเรา ด้วยกระแสของความเมตตาเรา จะไปที่เศสด้วยส่วนหนึ่ง กับความเป็นธรรมชาติ การเป็นตัวของตัวเอง นี่ก็จะเริ่มต้นมาแบบนี้”
(ID6, L:234-239)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 อธิบายถึงเหตุผลของการใช้การฝึกสติกับตัวเอง ก่อนที่จะใช้กับผู้รับบริการในช่วงแรกของชั่วโมงการบำบัดว่า เพื่อให้รู้ว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้นในประสบการณ์ของที่นี่ ขณะนี้ (here and now)

“สิ่งที่ผมเรียนรู้จาก ACT คือ อะไรกำลังเกิดขึ้น กำลังรู้สึกอะไร และผมจะเข้าใจสิ่งเหล่านั้นในภาษาของทางคลินิกได้อย่างไร ก็ด้วยการทำให้อารมณ์ความรู้สึกนั้นเข้มข้น ให้ความคิดถูกปล่อยออกมาแล้วมองเห็นความคิดเหล่านั้น ซึ่งผมต้องอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นการทำให้มีสติที่จะโฟกัสสิ่งต่าง ๆ ให้ชัด นี่คืออย่างแรก และสำหรับผู้รับบริการผมไม่จำเป็นต้องเชื่อมความคิดความรู้สึกส่วนตัวของผมเข้ากับเขาในระหว่างชั่วโมงการปรึกษา มันไม่ได้จำเป็น แต่พยายามที่จะรับรู้เขาต่างหาก นั่นคืออย่างแรก และอย่างที่สองที่ผมจะทำต่อไปคือ เมื่อผมฝึกสติ คุณภาพของการอยู่ในปัจจุบันของผมดีขึ้นและทำให้อยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้นกว่าเมื่อก่อน” (ID1, L:142-146, 149-152)

เมื่อเป็นไปได้เช่นนั้น อลัน จะเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการเล่าถึงปัญหาของตนอย่างเปิดกว้าง อะไรก็ได้ที่เขาอยากพูดถึง โดย อลัน ได้กล่าวทิ้งท้ายว่า

“ผมสามารถเอื้อให้เขาเล่าสิ่งที่อยู่ในใจด้วยการสร้างพื้นที่ เริ่มจากพื้นที่ข้างในตัวผมที่เปิดออกและอยู่ในปัจจุบัน ในขณะที่กำลังนั่งอยู่กับเขา” (ID1, L:478-479)

ส่วน มารี ที่มักเริ่มต้นชั่วโมงการนั่งสมาธิกับผู้รับบริการช่วง 5-10 นาทีแรก ของชั่วโมงการปรึกษาบอกว่า ตนผ่านการเรียนมาหลากหลายรูปแบบทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม การสะกดจิต ศิลปะบำบัด การฝึกจินตนาภาพ รวมทั้งการฝึกสติ

“ฉันไม่ได้ใช้ไม้กายสิทธิ์อย่างเดียวกับทุกอย่าง แต่ฉันจะรอให้ผู้รับบริการนั่งสมาธิแล้วเห็นว่าเราจะไปทางไหน” (ID2, L:121)

“ฉันเรียนรู้ได้อย่างไรเธอ” มารี ทวนคำถามก่อนจะตอบว่า

“เวลาที่ทำอะไรถูก ฉันจะสัมผัสถึงประสบการณ์ของการเปลี่ยนแปลงตัวเองของผู้รับบริการได้ ฉันจะสัมผัสถึงพลังงานที่เข้มได้ในระหว่างชั่วโมงการปรึกษา นั่นเป็นข้อมูลป้อนกลับทางบวกจากการเรียนรู้ แต่ถ้าฉันรู้สึกว่าง่วงในระหว่างชั่วโมงการปรึกษาแล้วล่ะก็ บางทีฉันอาจจะนอนไม่พอหรือกำลังมีบางอย่างที่ไม่ใช่เกิดขึ้น ฉันจะถามตัวเองและผู้รับบริการว่าตอนนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น” (ID2, L:128-131)

มิตีย่อยที่ 3.3.2.2.2 คลี่คลายความทุกข์ของผู้รับบริการ

เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า นอกจากที่ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติจะใช้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามปกติเพื่อคลี่คลายความทุกข์ของผู้รับบริการแล้ว ยังได้ใช้การฝึกสติในระหว่างกระบวนการการปรึกษาอีกส่วนหนึ่งด้วย โดยมีวิธีการ 4 วิธีคือ 3.3.2.2.1) ดูความพร้อม 3.3.2.2.2) สร้างความตระหนักรู้ 3.3.2.2.3) ให้ความรู้ และ 3.3.2.2.4) ให้การบ้าน ดังข้อมูลต่อไปนี้

วิธีที่ 3.3.2.2.1 ความพร้อม

ในระหว่างชั่วโมงการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยา การปรึกษาที่มีการฝึกสติ จะสังเกตและดูความพร้อมของผู้รับบริการว่าจะสามารถ ใช้การฝึกสติเข้ามาในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ไหม โดยสังเกตจาก เรื่องที่ผู้รับบริการเล่าว่ายังวนอยู่กับอดีตและความรู้สึกของตนอยู่มาก หรือสีหน้า ท่าทางที่แสดงออกถึงความหมกมุ่นอยู่กับปัญหาของตนเอง ยังไม่พร้อมที่จะรับรู้สิ่ง อื่น นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะใช้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามปกติและ การฟังก่อน แต่หากพบว่าผู้รับบริการมีความพร้อมเหมาะสมกับการฝึกสติก็อาจจะ นำเสนอวิธีการฝึกสติโดยตรงไปตรงมาหรือค่อย ๆ สอดแทรกในกระบวนการทีละน้อย ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้รับบริการและความถนัดของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน ดังข้อมูลที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 เปรียบเทียบว่า การดูความพร้อมของผู้รับบริการก็เป็น เหมือนการดูความแข็งแรงของผู้ป่วยที่มีอาการทางกายว่าพร้อมสำหรับการผ่าตัด หรือไม่ บางคนพร้อมผ่าตัดได้เลย บางคนต้องเตรียมความพร้อมก่อน

“ต้องมีการเตรียมทางผู้รับบริการนิดนึง ผู้รับบริการบางคนก็บอบ บางเกินไป เมื่อผู้รับบริการรู้สึกมีความมั่นใจแล้วเริ่มเห็นปัญหา ให้ ผู้รับบริการได้เริ่มเข้าใจตัวเอง ให้ผู้รับบริการได้เริ่มมีความไว้วางใจ ระหว่างนักจิตบำบัดกับตัวผู้รับบริการเนี่ย ให้ผู้รับบริการมี ความรู้สึกอย่างนี้ก่อน กับบางคนแต่บางคนก็ไม่จำเป็นบางคนก็ สามารถใส่ได้เลยบางคนก็ต้องทะนุถนอมกันนิดนึง ยกตัวอย่างเช่น ผู้รับบริการที่เป็น ลำไส้อักเสบอย่างรุนแรงป่วยอย่างรุนแรงอย่างนี้ จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัด แล้วตอนนั้นสภาพมัน week มาก ไป หานะหมอนัดผ่าตัดก็ยังผ่าตัดไม่ได้ เขาก็ต้องให้ผู้รับบริการส่ง ตรวจสุขภาพจิตก่อนไข้ใหม่ แล้วค่อยผ่าตัด” (ID9, L:188-193)

คิม อธิบายว่า โดยปกติจิตใจจะมีกระบวนการปกป้องตัวเองอยู่ แต่หากให้ ผู้รับบริการฝึกสติทันที ในบางรายอาจทำให้อาการแย่ลง เพราะผู้รับบริการยังไม่

พร้อมกับการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจอย่างชัดเจน การฝึกสติจึงต้องผ่านการวางแผน พิจารณาว่าเหมาะสมกับผู้รับบริการหรือไม่ก่อน ไม่ใช่การใช้วิธีการเดียวกับทุกคน ทุกปัญหา

“ไม่ใช่ผู้รับบริการทุกคนที่จะเหมาะกับการรักษาแบบ mindfulness นะ มันก็ไม่ได้นะ เพราะนึกถึงคนที่แต่งตัวอยู่ เราแต่งตัวสวยสวย สมมุติว่าเรามีปมแล้วเราใส่ Prada Louis Vuitton อย่างนี้คือ ปมของเขาอยู่ จู่ ๆ Prada ก็ไม่ให้ใช้นะ Louis Vuitton เขาก็ไม่ให้ใช้นะ คราวนี้คนก็รู้สึกอับบาง ความคิดที่เคยใช้เพื่อปกป้องตัวเอง ความต้องการ อีโก้ของตัวเองมันก็หายไปเห็นหมดแล้ว แล้ว อยู่ ๆ ให้กลับมาอยู่กับลมหายใจ โอโหความรู้สึกคือเข้ามาหมด อะไรที่ไม่เคยเห็นก็เห็น เห็นบ๊อบทำอะไรไม่ได้นึกถึงคนที่เป็น depression เยอะ ๆ มันทำอะไรไม่ได้ การที่เป็น depression อย่างรุนแรงก็หนักยิ่งขึ้น แล้วผู้รับบริการไม่ได้มีความศรัทธา และ คุณค่ายังไม่มี self-insight ยังไม่มีการวางแผนการทำงานมาก่อน มันทำไม่ได้ เช่นผู้รับบริการเป็นโรคกลัวอยู่ไปใส่ mindfulness เขาไม่ได้ บางทีมันต้องมีการทำงานก่อนครับ” (ID9, L:171-186)

คิม ขยายความต่อว่า สำหรับตนแล้วจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความพร้อม เกิดความเข้าใจในตนเอง มีคุณค่าในตนเอง และมีพื้นฐานของจิตใจแข็งแรงมากขึ้น ก่อน จึงค่อยให้ฝึกสติ เพราะตนมองว่า การฝึกสติคืออุปกรณ์หนึ่งสำหรับการ ดำรงชีวิต เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้รับบริการเห็นรูปแบบของความคิดของตนได้ ชัดเจนมากขึ้น

“คนที่จำเป็นจะต้องใช้ mindfulness แล้วเบสิคในใจของเขา ค่อนข้างเข้มแข็งพอสมควรที่ก็จะให้เขาฝึก mindfulness ในนั้น เพื่อไปเพิ่มปัญญา ผู้รับบริการบางคนเหมือนเราเป็นคนแก้เครื่อง นี้อัตตรงนี้เริ่มติดแล้วนะเครื่อง ตรงนี้เริ่มดีแล้วนะ engine ตรงนี้ เริ่มดีแล้วนะ ประกอบเครื่องเริ่มโอเคเริ่ม stable แต่ที่จะไปจบ

ต้องเป็นตัวของ mindfulness เพราะว่ามันเป็นเหมือนตัวที่ช่วยให้เขาเหมือนมี tools ให้เขาชีวิตที่เรียกว่า mindfulness เป็น the art of living พี่คิดว่าผู้รับบริการทุกคนได้แก้ไขได้แล้ว แต่เธอเติมตรงนี้ไปนิดเดียวนะ เพราะว่าถ้าเธอไปเห็นกลไกของความคิดของเธอที่จะเข้าไปสู่ปมของชีวิตที่ผ่านมาอีก หรือเห็นอารมณ์แบบนี้ เธอสังเกตมันไว้นะ มันเป็นเพียงแค่แพทเทิร์นของความเป็นเด็กของเธอสมัยก่อน เธอสังเกตไว้นะ แต่เธออย่าลืมการปฏิบัตินะ และตรงนี้จะ เป็น tools รักษาเสร็จปั๊บเราต้องมีการดูแลผู้รับบริการ Follow up ตัวนี้จะเป็นตัวที่ไปคุ้มครองผู้รับบริการเองในอนาคต” (ID9, L:242-249)

สอดคล้องกับข้อมูลที่ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 บอกว่า การให้ผู้รับบริการฝึกสติโดยไม่ได้เตรียมความพร้อมนั้นอันตรายคล้ายกับโดนพาดเข้าอย่างจัง

“จิตใจปกป้องเราโดยการพยายามไม่ให้เรารู้หรือมีปัญญาเข้าถึงความจริงบางอย่าง เพราะสำหรับบางคนแล้วมันอันตรายที่จะรู้ตรงนั้น มันเหมือนโดนตีแรง ๆ แต่ถ้าการรู้นี้เกิดขึ้นอย่างมั่นคงจะทำให้ความตระหนักเกิดขึ้นทีละนิด เราจะค่อย ๆ “อ้อ” แล้วความกลัว ความเจ็บปวด ความรู้สึกอยากหนี ก็จะเกิดขึ้นทีละนิดเหมือนกัน เราเรียกว่า Trauma Reaction ดังนั้นเราต้องเตรียมพวกเขา ก่อน” (ID8, L:265-270)

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้บอกว่าสำหรับตนแล้วการฝึกสติเป็นทั้งสิ่งที่ช่วยบำบัดรักษาและป้องกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราจะใช้เพื่ออะไร

“ความพร้อมค่ะ อันนี้ก็คือการสังเกต client ของเรา ไม่ใช่อยู่ ๆ เราจะไปให้เลยไม่ได้ จริง ๆ มันเหมือนกับการแทรก หยอดนิดหยอดนั่นหน่อย แต่ไม่ได้เป็นหลัก ไม่ได้เอามาเป็นบอกเขาว่านี่คือ Mindfulness คือประเด็นหลัก แค่หยอด เพราะฉะนั้นการสังเกต

client ความพร้อมของเขามาก่อนค่ะ Mindfulness เป็น tools ที่พี่ใช้เสริม สำหรับพี่ Mindfulness มันเป็นได้ทั้งสองอย่างคือ Descriptive กับ Preventive แต่จังหวะที่เราจะให้ มันตรงไหน มากกว่า อันนี้น่าจะเป็นประสบการณ์ของ Counselor แล้วแหละ ในการที่จะไปดูแล้วว่า เขาถึง เราจะใช้ tools อันนี้สำหรับ Clients เรา จะเป็นในลักษณะของป้องกัน หรือเป็นในลักษณะที่ ไปเยียวยาละ” (ID4, L:494-500)

นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 บอกว่า ตนจะถามคำถามแล้วสังเกตว่าผู้รับบริการ ของตนมีสติกับปัจจุบันแค่ไหน

“...คือถ้าเกิดว่า รายไหนที่ผมถามแล้วนี้ แล้วเขาสัมผัสได้แล้วเขามี สติตลอด จับตัวเองตลอด ผมก็จะไม่ถามอีก แต่ก็มีรายหลาย ๆ ราย ซึ่งเป็นส่วนใหญ่ชะด้วยซ้ำที่จะไม่รู้ ชักแป็บนึง สติเขาก็จะ หลุด เขาก็จะไป ไม่ได้สัมผัสตัวเอง ไม่ได้เฝ้าดูใจตัวเอง ผมก็จะถาม ตลอด ถามบ่อย ๆ มีอยู่สองสามรายเหมือนกัน เขาเปิดใจให้ฟัง ตอน จะปิดเคสนี้ไป บอกว่านี่ คุณกับอาจารย์ผมต้องมีสติตลอดเลย ผมนั่งยังงี้ เมื่อยไหม อะไรไหม แล้วก็ถามว่าแล้วรู้สึกยังไง เกร็ง ไหม เครียดไหมไม่นะ แต่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากเลย มีอยู่สอง สามรายที่พูดแบบนี้” (ID7, L:374-379)

เช่นเดียวกับ ไลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่บอกว่า ตนจะคอยสำรวจว่า ผู้รับบริการมีลักษณะแบบใด มีสาเหตุของความทุกข์มาจากไหนด้วยการใช้ทักษะ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก่อน

“ในใจของเราก็จะเริ่มสำรวจเขาว่า มีอะไรที่ทำให้เขามีลักษณะ แบบนี้ มีอาการที่นำมาแบบนี้ มันเกิดจากจุดเริ่มต้น หรือต้นเหตุ มาจากอะไร คือปัญหาเราเห็นชัดอยู่แล้วตอนที่คุยนะ เราก็เริ่มหา ต้นเหตุ ก็จะเริ่มด้วยการตั้งคำถาม การสะท้อน อย่างเนี่ย

ตามปกติ ของ counseling แล้วก็ชวนเขาคล้คลายด้วยวิธีการต่าง ๆ บอกไม่ได้เลยว่าคนนี้จะคล้คลายยังไง ต้องชั่งน้ำหนัก ต้องถาม ต้องอะไรหลายอย่าง” (ID6, L:242-245)

จากนั้น โไลลา จึงจะสำรวจดูว่าผู้รับบริการนัดกับสิ่งใดก็จะชวนให้ ผู้รับบริการได้ฝึกกับสิ่งนั้นในช่วงเวลาการปรึกษา อาจเป็นการวาดรูป พบกระดานที่ ตนเองชอบ แล้วจึงให้กลับไปทำที่บ้านทุกวันแล้วกลับมาคุยกันต่อในครั้งต่อไปที่เจอกัน

นอกจากนั้น นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ได้เพิ่มเติมว่า ตนสังเกตทำเดินและ สีหน้าของผู้รับบริการตั้งแต่เดินเข้ามาในห้องและสัมผัสได้ว่าผู้รับบริการมีสติ การรับรู้ตัวเองมากน้อยเพียงใด

“ส่วนใหญ่จะสังเกตจากท่าเดินเข้ามาก่อน ก็จะสัมผัสจากท่าเดิน กับสีหน้า คือผมเห็นท่าเดินมานี้ เหมือนกับผมจะสัมผัสได้ว่า เขา สติการรับรู้ตัวเองเขาดี เยอะหรือน้อยแค่ไหน พอประเมินได้ว่า เขา Connect กับตัวเองได้ประมาณนี้ประมาณนี้ ก็ผมก็จะดูว่ามี ความจำเป็นแค่ไหนที่เขาจะต้อง Connect กับตัวเองมากขึ้น” (ID7, L:393-395)

รวมทั้งการตอบคำถามในช่วงแรกก็ทำให้ทราบถึงความแตกต่างระหว่างผู้ที่ ฝึกสติกับผู้ที่ไม่ได้ฝึกสติว่ามีความต่างกัน คือผู้ที่ฝึกสติจะสามารถตอบสิ่งที่ เป็น ปัจจุบันของชีวิตได้ทันที ในขณะที่ผู้ที่ไม่ได้ฝึกสติมาก่อนจะนำสิ่งที่ เป็นอดีตมาตอบ

“เวลาถามคำถามหรือ Small Talk นี้ เขาได้นำตัวเองออกมาพูด ตั้งแต่แรก ๆ ใหม หรือว่าพูดเรื่องอื่นมาก่อน หรือว่าพูดเรื่องตัวเอง ในอดีต หรือว่าพูดเรื่องตัวเองใน ขณะปัจจุบันตอนนั้น ผมพบว่า คนที่ ผมเคยคุยกับคนที่ฝึกสติมาแล้วก็ มาเป็น Client จำนวนหนึ่ง ผมพบว่าคนพวกนี้จะพูดเรื่องปัจจุบันก่อน แต่คนที่ไม่ได้ฝึกมาเลย เป็นศูนย์เลย ไม่เคยฝึกสมาธิเลย เขาก็จะพูดเรื่องคนอื่น หรือ อดีต หรือ สิ่งที่เขากังวลในอนาคตมาก่อนปัจจุบัน สมมติ เขามาด้วย

ปัญหาปัจจุบัน สมมติ บางคนเขาอยากจะทำปรับพฤติกรรม เช่น เขาเป็น Bulimia อย่างนี้ พอ Small talk ว่า วันนี้เป็นยังไงบ้าง ครับ คำถามคือ วันนี้เป็นยังไงบ้างครับ หมายความว่าเราสามารถจะตอบตั้งแต่เช้าถึงปัจจุบันก็ได้ คนที่ฝึกสติมาเขาก็จะ วันนี้หรือวันนี้รู้สึกมีความหวังที่จะได้มาที่นี้ รู้สึกกังวลที่จะคุยกับนักจิต เพราะไม่เคยคุยมาก่อน เขาจะเอาปัจจุบันมาตอบก่อน ส่วนคนที่เขาไม่เคยฝึกสติมาก่อนเลย เป็นศูนย์เลย เขาจะตอบประมาณว่า วันนี้เป็นยังไงบ้างครับ โห อาจารย์เมื่อก่อนฝนตกหนักมากเลย นี่คือเขาจะเอาเรื่องอดีตมาพูด หรืออย่าง ตอนนี้เป็นยังไงบ้างครับ เดียวกะว่าเสร็จจากอาจารย์แล้วจะไปรับคุณยายที่ดอนเมือง คำตอบมันจะต่างกันแบบนี้” (ID7, L:397-407)

วิธีที่ 3.3.2.2.2 สร้างความตระหนักรู้

เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับปัญหา ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ด้วยการให้ผู้รับบริการฝึกสติในรูปแบบที่แตกต่างกันไปตามลักษณะของผู้รับบริการแต่ละคน เช่น ถามเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ต่อความรู้สึกต่อสิ่งที่กลัวหรือกังวล หากอธิบายความรู้สึกที่สังเกตเห็นโดยอาจเป็นคำศัพท์หรือบรรยายเป็นสี ลักษณะ หรือ เอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการเกิดความชัดเจนในความรู้สึกของตน ซึ่งหากผู้รับบริการบางรายยังไม่พร้อมหรือไม่สามารถอธิบายความรู้สึกได้ชัดเจน นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะไม่เร่งรีบ แต่จะยอมรับและให้พื้นที่ เวลา แก่ผู้รับบริการอย่างเข้าใจ ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เล่าว่า ตนมีผู้รับบริการจำนวนหนึ่งที่เคยนั่งสมาธิมาก่อน “แต่พวกเขาไม่ได้ฝึกแบบที่ผมรู้สึกว่าเป็นคือการฝึกสติ พวกเขาไม่ได้เชื่อมกับประสบการณ์ที่ยากลำบาก พวกเขาใช้การนั่งสมาธิเป็นเครื่องมือหลบหนีความเจ็บปวด เป็นกลไกป้องกันตนเอง” (ID1, L:236-238) อลัน กล่าวก่อนจะเล่าต่อไป

ว่า ผู้รับบริการที่เคยนั่งสมาธิมาก็ได้รับผลประโยชน์บางอย่างจากการฝึก แต่เขามารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพราะว่าชีวิตของเขาไม่ได้เปลี่ยนไป แม้จะนั่งสมาธิหลายชั่วโมงต่อวันแต่พวกเขายังจัดการความสัมพันธ์ที่ตนมีกับคนอื่นไม่ได้ หรือยังรู้สึกติดขัดในชีวิต

“พวกเขานั่งสมาธิแต่ไม่ได้ฝึกสติ ไม่ได้เชื่อมประสานกับความทุกข์ ซึ่งกระบวนการจิตบำบัดจะช่วยในเรื่องนี้ เพราะผู้คนมาไม่หานักจิตวิทยาเวลาที่เขามีความสุขหรือ เขาเวลาที่เขาคิดติด และบางคนก็ใช้การนั่งสมาธิเป็นเครื่องมือในการจัดการกับความทุกข์ เพื่อให้มีความสุข ผมคิดว่าคนที่มาบำบัดไม่ได้พร้อมที่จะฝึกสมาธินะ การฝึกสมาธิต้องมีวินัยและความตั้งใจพอสมควร แต่การฝึกสติไม่เหมือนกัน ใครก็สามารถฝึกสติได้ทุกที่ทุกเวลา ผมหมายถึงการฝึกสติแบบตะวันตกนะ ผมมีผู้รับบริการหลายคนที่นั่งสมาธิวันละหลายชั่วโมง เขามีสมาธิดีมาก แต่เขายังรู้สึกติดขัดในชีวิต เมื่อผมช่วยให้เขาได้กลับมาเชื่อมโยงกับประสบการณ์ความทุกข์ความเจ็บปวดในชั่วโมงการปรึกษา พวกเขามักจะประหลาดใจเสมอ พวกเขาไม่เคยรู้เลยว่าพวกเขามีความทุกข์เหล่านั้นในตัวเอง”

(ID1, L:247-257)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อลัน เล่าถึงผู้รับบริการคนหนึ่งที่เป็นนักธุรกิจ เขานั่งสมาธิเป็นประจำ เดินทางเป็นประจำ และเขาไม่เคยจัดกระเป๋าเดินทางของเขาเลย

“ผมรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก” อลัน บอกก่อนจะถามผู้รับบริการ “มันจะเป็นยังไงหรือถ้าคุณเปิดกระเป๋าเดินทางของคุณ”

“ผมไม่อยากเปิดมัน” เขาตอบ

อลัน สบตาเขาและถามย้ำ “มันจะเป็นยังไงหรือถ้าคุณเปิดกระเป๋าของคุณ”

“ผมไม่รู้ ผมรู้แค่ว่าผมรู้สึกไม่ค่อยดีเวลาที่พูดถึงเรื่องนี้”

“หรือ มันเป็นยังไงหรือ ความรู้สึกไม่ค่อยดีนี้มันเป็นยังไง”

“นี่คือการฝึกสติแล้ว” อลัน อธิบายถึงกระบวนการว่า หลังจากนั้นพวกเขา ก็นั่งคุยกันเรื่องการเปิดกระเปาะเดินทางว่าจะเกิดอะไรขึ้น มันจะมีอะไรออกมา ซึ่งนี้มากกว่าการฝึกสติเพราะการมีนักจิตวิทยานั่งอยู่ด้วยตรงนั้น ให้มุมมองและมองหาความเจ็บปวดที่เขากำลังหลีกเลี่ยงอยู่ นี่เป็นการเริ่มต้นกระบวนการบำบัดด้วยการฝึกสติแล้ว

“โดยเฉพาะเมื่อผมให้เขาลองทำการทดลองว่า ถ้าค่อย ๆ เปิดกระเปาะอย่างช้า ๆ ในชั่วโมงการบำบัดหรือที่ห้องของเขา เอาของออกจากกระเปาะจนหมด มันจะรู้สึกอย่างไร และให้อยู่กับความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นนั้น” (ID1, L:266-276)

“เราจะเห็นได้ว่าผู้รับบริการจะมีข้อจำกัดในการใส่ใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ซึ่งจะใช้เวลาในการพัฒนาความสามารถนี้ขึ้นอย่างช้า ๆ และก็แล้วแต่คน แล้วแต่สถานการณ์ด้วย บางทีผมอาจจะให้เขาได้ฝึกสมาธิ แต่ส่วนใหญ่แล้วผมจะให้เขาฝึก body scan เพราะจะเป็นประโยชน์กับเขามาก ผู้รับบริการส่วนมากไม่ได้สนใจเรื่องการนั่งสมาธิและพวกเขาไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิ แต่สำหรับผู้รับบริการนี้การฝึกการใส่ใจจะช่วยให้การเชื่อมโยงในสมองของเขาเพิ่มขึ้น เช่น ตอนนี้ในท้องรู้สึกอย่างไร ทำกำลังสัมผัสอะไรอยู่ ในคอกำลังเป็นอย่างไร การใส่ใจด้วย body scan แบบนี้จะเป็นประโยชน์มาก ผมอยากให้พวกเขาฝึกทุกวัน แต่โดยมากฝึกวันสองวันต่อสัปดาห์ก็ดีแล้ว นี่คือการช่วยให้เขากลับมาสู่ร่างกายแล้วเริ่มกลับมารับผิดชอบต่อตัวเอง ต่อทางเลือกของตัวเองเป็นมากขึ้น” (ID1, L:359-374)

“มันมีรูปแบบวิธีมากมายที่จะพาให้คนกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ในร่างกายของเรา” มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ขยายถึงเทคนิควิธีการฝึกสติที่ตนใช้กับผู้รับบริการว่า ตนจะถามผู้รับบริการว่า

“เธอเพิ่งพูดถึงความสัมพันธ์กับแม่ หลังจากนั้นเธอรับรู้ว่าในร่างกายเธอเป็นอย่างไร ความรู้สึกเธอเป็นอย่างไร ตอนนี้เธอรู้สึกอะไร เราสามารถเลือกใช้คำพูดได้เยอะแยะหลังจากที่เขารู้เรื่องของเขาขึ้นมา” (ID2, L:143-145)

จีน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 อธิบายถึงวิธีการเื้ออำนวยการให้ผู้รับบริการของตนเกิดความตระหนักรู้ว่า จะให้ผู้รับบริการจินตนาการถึงสิ่งที่สังเกตแล้วหาคำที่จะอธิบายออกมาอย่างเหมาะสม โดยไม่รีบและเปิดกว้าง ซึ่งวิธีการนี้แม้ไม่เคยฝึกสติมาก่อนก็สามารถฝึกได้

“ไอ้สิ่งที่อยู่ในการสังเกต จริง ๆ มันไม่ได้เป็นคำ มันเป็นความรู้สึก แน่น โลงสั้น เคว้งคว้างเว้งว้าง แต่ในกระบวนการมันใช้คำเป็นการสื่อ เราอยากให้เราสังเกตสิ่ง บางทีแล้วแต่คนก็จะต้องหาคำ ที่จะเหมาะกับเขา ให้เขารู้ว่าต้องดูไอ้สิ่งที่อยู่ในความสนใจของเขา นั้นแหละ ไม่ต้องตอบอะไรเยอะ ไม่ต้องมาตอบอะไรตามใจผม แล้วหลายคนก็ไม่มีพื้นฐานในเรื่องนี้มา อะไรอย่าง การที่จะให้เขาสังเกตสิ่ง จะใช้คำว่าอะไร จินตภาพยังไง ก็จะต้อง creation ต้องคล้าย ๆ หา ความหาให้ได้ว่าจะใช้อะไรที่จะทำให้เขาไปสัมผัสกับตรงนั้น คราวนี้ก็สารพัดเลย” (ID5, L:316-323)

“...เช่นความรู้สึกตอนนี้ ถ้าเปรียบเทียบเป็นสี สีอะไร รสชาติเหมือนแสงที่อุณหภูมิยังไงครับ เมื่อกี้ก็พูดไปถึงร่างกายแล้วว่ารู้สึกตรงไหน ร่างกายเป็นยังไง ความรู้สึกนี้ถ้ามันมีรูปร่าง ถ้าเราเอามือไปสัมผัส สิ่งสัมผัสมา มีลักษณะยังไง มวลสารมันแน่นแค่ไหน กว้างขวางแค่ไหน อันนี้หมายถึงแต่ละเซลล์ก็ใช้เรื่องเดียวกัน ที่ผมเคยทำมา” (ID5, L:325-328)

แต่หากผู้รับบริการพยายามแล้วแต่ก็ยังนึกไม่ออก ไม่สามารถบรรยายสิ่งที่ตนสังเกต หรือไม่สามารถเกิดความตระหนักรู้ได้ จีน ก็ไม่คาดคั้นเอาคำตอบ แต่จะเอื้อให้ผู้รับบริการได้บอกถึงภาวะปัจจุบันที่เกิดขึ้นเมื่ออธิบายสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นไม่ได้แทน

“ไม่ได้เลยก็มี ก็แบบโอเคข้ามไป พักไว้ก่อน ไม่คาดคั้นเขา แต่ที่น่าแปลกก็คือ เอ่อ นึกไม่ออก แล้วตอนนี้เป็นยังไงบ้าง แล้วเขาก็จะพูดอันใหม่ที่มีมันใจขึ้นมาครับ ไม่ต้องไปบีบ คืออะไรก็ได้ พูดอะไรตอนนี้ถ้าอยากจะทำอะไร อยากจะทำอะไร แล้วเขาจะออกมาได้” (ID5, L:336, 338, 340-341, 343)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เล่าถึงการเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการของตนได้ตระหนักรู้ถึงการกระเพื่อมของใจเมื่อได้ยินคำพูดของลูกค้าที่กล่าวน้อยใจต่อตน ซึ่งเป็น การใคร่ครวญด้วยกระบวนการการฝึกสติภาวนา

“พี่ยกตัวอย่างนะ มีอยู่คอร์สหนึ่งของยาเสพติด พี่ถ่ายทอดความเข้าใจของพี่ให้สู่วิถีที่พี่จะไปเป็น counselor เช่นพี่ยกตัวอย่างว่า ถ้าลูกน้อยใจพ่อ พ่อห้ามไม่ให้ลูกพ่อหรือจะ ตรงนี้พ่อตอบว่าอย่างไร พี่ก็ชวนให้เขามองว่ารับรู้ใจลูกกว่าอย่างไร แล้วใจตัวเองได้รับอิทธิพลนี้แล้วเป็นอย่างไร ส่วนใหญ่เราบอกว่ารู้แต่ใจลูกแล้วตอบสนอง แต่พี่คิดว่าภาวนาก็คือการที่เราภาวนากับตัวเราเอง แล้วปฏิบัติกรไปด้วย ลูกพูดมาว่าน้อยใจ อิมแพ็คจากคำว่าน้อยใจมันกระเพื่อมใจเราอย่างไร ไม่ใช่เราไม่ดูตัวเราเลย เราต้องดูตัวเราเพื่อที่เราจะอยู่ตรงนั้นกับเขาอย่างไรด้วย พี่คิดว่ากระบวนการ contemplative ที่มันเกิดขึ้น แบบที่ดูภาวะใจที่มันเกิดขึ้นนี่คือการภาวนา แล้วตรงนี้มันทำให้เรามีการตอบสนองที่เป็นธรรมชาติ ผ่านการกลั่นกรองระดับสติปัญญาที่มีระดับการคิดแล้วเหมือนกันนะ” (ID3, L:266-273)

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 บอกว่าตนมีเทคนิควิธีที่จะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้หลายวิธี เช่น หากผู้รับบริการกำลังรู้สึกอายนหรือรู้สึกกลัวมาก แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น

“ฉันจะบอกเขาว่า ฉันอยู่ตรงนี้นะ ฉันรับรู้่ว่าที่เธอบอกว่าเธอกำลังรู้สึกอับอายนั้นมันกำลังรู้สึกท่วมท้นในใจเธอตอนนี้”

“ใช่” ผู้รับบริการตอบ

แล้ว เจน ก็จะขอให้ผู้รับบริการลองปรับความรู้สึกอายนให้เบาลง

“พวกเขาวิธีที่จะปรับโทนของความอายความกลัวให้เบาลงได้ トラバิดที่ เขาไม่พยายามลบความรู้สึกนั้นออกไป” เจน อธิบายก่อนจะเล่าต่อไปว่า บางทีเธอก็จะถามผู้รับบริการว่า อยากให้ความอับอายนั้นได้มีโอกาสบอกอะไรออกมาตรง ๆ ไหม ผู้รับบริการสามารถยอมให้ความอายพูดอะไรไหม “นี่คือการมีสติมาก นี่แตกต่างจากการเป็นความอับอายนะ”

ผู้รับบริการอาจตอบกลับว่า “ความอายจะบอกว่า...” (ID8, L:407-414)

“สติมีหลายระดับ และวิธีการแบบนี้อ่อนโยน บางทีเราอาจจะถามว่าตอนนี้คุณกำลังสนใจอะไรอยู่ คุณกำลังรับรู้อะไรอยู่ ซึ่งพาให้คนมีสติมากขึ้นตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ แต่ผู้รับบริการบางคนก็ทำไม่ได้บอกไม่ได้ แบบนั้นฉันก็จะรู้ได้ว่าฉันกับผู้รับบริการอยู่กันคนละจังหวัดกัน ฉันก็จะหยุดแล้วพยายามคิดถึงความเป็นไปได้ทั้งหลาย ฉันจะกลับมามีสติและระมัดระวังว่าจะเปิดระบบข้างในอย่างไร” (ID8, L:415-419)

เช่นเดียวกับ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่ได้พบกับเด็กชายชั้น ป.3 ที่ครูส่งให้มาพบด้วยสาเหตุเรียนช้า เรียนรู้ช้า อ่านเขียนได้แต่ต้องอธิบายหลายรอบ ไม่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอื่น แม่พามาพบพร้อมทั้งนำตาทั้งแม่ทั้งลูก

“ใคร ๆ ก็บอกผมไม่เก่ง ผมเรียนช้า ผมโง่ ครูเมื่อตอน ป.หนึ่งก็ว่าผมโง่ เพื่อนก็ว่าผมไม่ได้เรื่อง” เด็กชายเล่าความทุกข์ทั้งน้ำตา

“หนูรู้สึกท้อแท้ ลึ้นหวัง หมดกำลังใจนะ” นิमित สะท้อนความรู้สึกและเด็กชายก็พยักหน้าทั้งที่ยังก้มหน้าอยู่ “เหมือนกับต้องการเวลาสักหน่อย” ด้วยประโยคนี้เด็กชายเงยหน้าขึ้นตาเบิกโพลงแล้วตอบเสียงดังด้วยรู้สึกว่ามีคนเข้าใจความรู้สึกของตน “ใช่ ใช่ ใช่เลย ๆ” เด็กชายย้ำคำ

เมื่อสัมผัสได้ว่าเด็กคนนี้ขาดแรงใจ ขาดคนสนับสนุน นิमित ก็มีความคิดอีกหนึ่งอย่างปรากฏขึ้นมาจึงถามเพื่อตรวจสอบดูว่า “หนูลองยกตัวอย่าง สองบอกชื่อของคนที่เคยชมได้ไหม สักสามคน” แต่คราวนี้เด็กชายนิ่งเงียบไปพักหนึ่งก่อนจะตอบเบา ๆ “ไม่มีใครชมผมเลย มีแต่คนว่าผมโง่” พอได้คำตอบนี้ นิमित กลับพูดประโยคที่เด็กชายไม่คาดคิดว่าจะได้ยินขึ้นมาในชีวิต

“หนูรู้ไหมว่าที่เด็ก ป.สาม คนหนึ่งจะตอบคำถามนี้ได้ถือว่าเก่งมากเลยนะ คำถามนี้ไม่ใช่คำถามง่าย ๆ ที่เด็ก ป.สาม จะตอบได้ แต่หนูก็ตอบได้ทันที”

เด็กชายเงยหน้าขึ้นมา คราวนี้ไม่ใช่แค่ดวงตาเบิกโพลงแต่มีรอยยิ้มขึ้นมาด้วย หลังจากนั้น นิमित ก็ได้ช่วยเหลือด้วยการให้กำลังใจซึ่งเด็กชายก็รับทุกอย่างได้ดีขึ้น อีกทั้ง นิमित ได้คุยกับครูที่พาเด็กมาส่งจึงเข้าใจได้ว่า โดยธรรมชาติของเด็กคนนี้มีความสามารถอยู่แล้ว แต่ถูกเร่ง หากรอ ให้เวลา เขาก็จะอ่านได้ ซึ่งครูก็ถูกหัวหน้าเฟ่งเล็งว่าต้องสอนให้เด็กอ่านได้เท่ากัน นิमित จึงต้องจัดชั่วโมงการปรึกษาให้กับครูอีกครั้งหนึ่ง (ID7, L:294-309)

โดยกระบวนการทั้งหมดข้างต้น นิमित อธิบายว่า ตนใช้การฝึกสติอยู่กับตนเองเพื่อจะได้เข้าใจเด็กชายผู้มีความทุกข์ก่อน แล้วจึงค่อยใช้ทั้งกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการฝึกสติพาให้เด็กชายเกิดความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น แล้วจึงออกจากทุกข์ที่รู้สึกว่าเป็นคนโง่ได้ในที่สุด

นอกจากนั้น ผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่งรายงานไปในทิศทางเดียวกันว่า ตนสร้างประสบการณ์การฝึกสติด้วยการเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการกลับมารับรู้ร่างกาย

ของตนเองหรือสิ่งที่อยู่รอบตัว ณ ขณะที่อยู่ในชั่วโมงการปรึกษา หลายครั้ง ผู้รับบริการสามารถทำได้ดีในชั่วโมงการปรึกษา แต่เมื่อออกจากห้องไปแล้วกลับทำ ได้ยากหรือทำไม่ได้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ อธิบายให้กับผู้รับบริการว่า นี่เป็นเรื่องปกติและชวนให้ผู้รับบริการได้ฝึกสิ่งเหล่านี้ต่อ ในชั่วโมงการปรึกษาเพื่อให้มีทักษะการกลับมาสู่ปัจจุบันขณะได้ดีมากขึ้น

“พี่จะถามใน session เลย มีอยู่ตรงไหน แล้วก็ขาวางยังไง พี่จะ ทดสอบว่าเขากลับมาที่ปัจจุบันในง่ายแค่ไหน สร้างประสบการณ์ ให้เขากลับมา เพราะบางครั้งบางอย่างที่เราคุย แ่นอนมันไปชวน ให้คิดและความคิดอย่างที่ว่ามันพาเราไป แล้วทีนี้ถ้าพี่เห็นป๊อบ พี่ก็ เตี้ยวนะคะ เรานั่งแป็บหนึ่งนะคะ ตอนนี้มีอยู่ที่ไหน หลังชนกับ ผมงใหม่ พนกพิงใหม่ อะไรอย่าง ก็คือให้เขามาอยู่กับความเป็น จจริง ความใกล้เคียงของปัจจุบันที่สุด แล้วพี่ก็บอกเขาว่าอันนี้คือ การดึงตัวเองกลับมา เวลาไปอยู่ข้างนอกแล้วความคิดเราไปแบบนี้ อย่างที่เราเกิดขึ้นให้ทำแบบนี้ ให้ถามตัวเองแบบนี้ เวลาที่เราอยู่ นอก session สิ่งเหล่านี้จะเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้น ฉะนั้นให้ถาม ตัวเองแบบที่อาจารย์ถาม เหมือนว่าตอนนี้มือเราอยู่ที่ตรงไหน”

(ID4, L:266, 268-272, 276)

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 บอกว่า ตนใช้เทคนิค contact with the present moment ของ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ให้ ผู้รับบริการได้ฝึกสัมผัสกับปัจจุบันขณะอย่างเป็นขั้นตอนและให้ผู้รับบริการได้ กลับไปฝึกที่บ้านด้วยตนเองด้วย

“ทำใน Session ด้วย CPM ของ ACT ค่ะ ให้เขา Contact กับ เสียง กับสัมผัส ส่วนใหญ่เสียงและสัมผัสในห้อง เรื่องง่าย ๆ เผลอ ก็ จะบอกว่า ทำไม่ทำในห้องกับอาจารย์แล้วมันง่ายกว่า กลับไปทำ เองมันไม่ได้ เราก็อ้อ ไม่เป็นไรค่ะ เป็นเรื่องปกติ เราก็เจอกันก็ทำ บ่อย ๆ เราก็ทำได้ค่ะ ให้เขากลับไปทำบ่อย ๆ แต่ว่าไม่ยากบังคับ

แบบ หรือว่าให้เขาฝัน เพราะว่าเดี๋ยวเขาจะรู้สึกว่าจะไม่อยากมา เรา ก็จะค่อย ๆ หยอด คนที่เขาใจดีดีแล้วก็จะให้เป็นประจำ” (ID6, L:256, 258-260, 262-263)

วิธีที่ 3.3.2.2.3 ให้ความรู้

เมื่อช่วยให้ผู้รับบริการกลับมาสู่ร่างกาย ความรู้สึก ในปัจจุบันขณะเป็นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติจำนวนหนึ่งรายงานไปในทิศทางเดียวกันว่า แค่เพียงการฝึกสตินั้นไม่เพียงพอต่อการคลี่คลายโจทย์ปัญหาชีวิตที่ผู้รับบริการกำลังเผชิญอยู่ จึงได้ให้ความรู้ทางจิตวิทยา (psycho education) หรือการทำงานของสมอง ประสาทวิทยา (Neuroscience) เพิ่มเติมด้วยเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในกระบวนการทางจิตใจของตนเอง แล้วอาศัยความเข้าใจนั้นพาให้ผู้รับบริการได้คลี่คลายตนเองด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาที่เหมาะสมกับตัวผู้รับบริการแต่ละคนต่อไป ดังที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ได้กล่าวไว้ว่า

“...ผู้ชายคนนี้พอที่เขาเริ่มกลับมาอยู่กับร่างกายได้แล้ว พี่ก็ เอ แล้วอารมณ์ทำยังไง พี่ก็เลยต้องให้ psycho education พูดถึงเกี่ยวกับอารมณ์ต้องสอนใส่สติต้องสอนเรื่องของจิตวิทยาเขาสิ ว่า อารมณ์เป็นเรื่องของอย่างนี้นะเพราะพอเขาเข้าใจเรื่องของ อารมณ์ พี่ก็พาเขากลับไปดูว่าทำไมเขาถึงตัดตัวเขาขาดจาก อารมณ์ มันมี mechanism อะไร เราว่าเขาเคยทนทุกข์ตอนสมัย เด็กแล้วเขาไม่ยอมรับความรู้สึกกลบกลบแล้วความรู้สึกกลบกลบพอเดิน ออกไปความรู้สึกบวมมันก็ออกไปด้วยนะ All as none นะ เพราะมันเลือกไม่ได้มันเป็นหินหยาง อันนี้พี่ก็สอนเขาไป พี่ก็พาเขาฝึก mindfulness แล้วพอเขาเข้าใจหลังจากนั้น ผู้รับบริการยัง ยอมนั่งสมาธิทุกวันอยู่เลย” (ID9, L:272-234)

โดย คิม จะพิจารณาผู้รับบริการแต่ละคนว่ามีความเหมาะสมอย่างไร บางรายอาจให้ข้อมูลแบบรายบุคคล หรืออาจให้ผู้รับบริการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาหรือเรียนการฝึกสติที่ตนเปิดสอนก่อนที่จะให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป

“ผู้รับบริการที่เข้ามาเป็น Burn Out นะครับ ยกตัวอย่างนะครับ พี่ก็จะ Stabilize เขาก่อน ดูก่อนมันเกิดอะไรขึ้น แล้วพอชีวิตเขา Accept เรื่องป่วยนะ เขาสามารถสร้างขอบเขตเพื่อดูแลตัวเองได้แล้ว พอมันเริ่มนิ่งแล้ว เราจำเป็นต้องมีการ Relaxation แต่เอ๊ะเราจะทำอะไรดี พี่เลยจับเขาเข้ากลุ่มเลย เข้าไปเรียนรู้กัน ถ้าคนเหล่านี้มา พี่จะพาเขาไปเรียน Mindfulness ก่อน อย่างนี้ แล้วแต่บางคนด้วยนะ แต่ถ้าเป็น Style นี้มาพี่ก็จะพาเขาไปเรียนก่อน มาเรียน Mindfulness กับพี่ก่อน ให้เขาเข้าใจกลไกของจิต ความคิด ความรู้สึก ร่างกาย อ้อ มันเป็นแบบนี้ ๆ นะ ให้เขาเข้าใจธรรมชาติ” (ID9, L:105-110)

คิม อธิบายเพิ่มเติมว่า ตนเปิดหลักสูตรสอนการฝึกสติกลุ่มละ 8 คน หลักสูตรระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดทักษะของการกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ เกิดความเมตตากับตนเอง เมื่อเกิดความคิดฟุ้งซ่านก็จะสามารถจัดการได้เป็นมากขึ้น และหลังจากนั้น คิม จึงจะใช้กระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือในส่วนอื่นของผู้รับบริการต่อไป

“พี่เปิดคอร์สครับ คอร์สสละแปดถึงเก้าคน พอเข้ามาเรียนแบบนี้ เขาก็จะเข้าใจกลไก แล้วเขาก็จะเกิด Self-Compassion เขาจะสามารถสังเกตถึง Body Sensation ได้ เขาจะสังเกตเห็นความคิดความรู้สึกได้ สังเกตถึงธรรมชาติว่า เอ๊ย ว่ามันเกิดขึ้นแล้วดับไป เอ๊ยความคิดฟุ้งซ่านมันต้องทำยังไง ผู้รับบริการได้แบบนี้ปุ๊บ ลักพักหนึ่ง ผู้รับบริการจะฝึกกับพี่แปดอาทิตย์ แปดอาทิตย์นี้เริ่มอยู่ตัว ผู้รับบริการเริ่มมี Self-insight พอมี insight เราก็สามารถสอนเขาในเรื่องอื่นได้ ทีนี้พี่ก็จะมาดูอีกว่า เรื่องของ Self-image ต่ำไหม ถ้าต่ำอาจจะต้องปรับปรุง เรื่องของ mechanism ของเขา

ในวัยเด็ก เป็นเด็กที่มีเรื่องของ Attachment ใหม่ หรือมีปัญหาเรื่องอะไรอีก พี่ก็จะดูตรงนี้ เป็นเคส ๆ นะ พอเขา Stable ได้ พี่ก็จะเอาเรื่องเนื้อหามาสอน เพราะเขาจำเป็นจะต้องเอาตัวให้รอดก่อน”
(ID9, L:112-120)

สอดคล้องกับข้อมูลที่ มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 และ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 บอกว่าตนอธิบายเรื่องกระบวนการทางสมองหรือประสาทวิทยา (Neuroscience) แก่ผู้รับบริการเพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยามากขึ้น และให้ความร่วมมือในกระบวนการมากขึ้น

“มีข้อมูลจากงานวิจัยทางประสาทวิทยาจำนวนมากที่สนับสนุนเรื่องการฝึกสติ และมันช่วยให้กระบวนการบำบัดได้ผลขึ้นมาก เพราะฉันรู้แล้วว่าสมองของเราจะจับเรื่องที่เป็นปัญหาเอาไว้จนแน่น แน่นมาก แต่สำหรับความสุขแล้วจะหลุดลื่นออกไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้น เราต้องฝึกที่จะพาร่างกายและจิตใจของเราจมแช่อยู่ในความสุขให้เป็นมากขึ้น นี่คือนี่ที่เราได้รู้จากประสาทวิทยา”
(ID2, L:159-162)

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 บอกว่า ตนอธิบายเกี่ยวกับการทำงานของสมองให้ผู้รับบริการของตนได้เข้าใจว่าความกลัว ความกังวลที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ และการฝึกสติที่ตนให้ฝึกนั้นก็เพื่อช่วยให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันอย่างมีทิศทางก่อน

“พี่ก็บอกเขาเสมอ นะ กับทุก ๆ คน ว่าความกลัว anxiety ที่เกิดขึ้นมันคือเป็น protected system ตามธรรมชาติ คนเรามีมาก มีน้อยก็ขึ้นอยู่กับ genetic แล้วแต่สภาพแวดล้อมที่แต่ละคนถูกจะหลอมมา เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นจะต้องไปห้าม ต้องไปหยุด เพียงแต่ว่าพอมันเกิดขึ้นแล้ว เรามีเข็มทิศให้มัน อันนี้คือเข็มทิศคือสร้าง direction ให้มันเท่านั้น ให้ทำอย่างนั้นไปก่อน ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน” (ID4, L:239-240, 242-243, 245)

นอกจากนั้น เมื่อผู้รับบริการกลับไปฝึกแต่ทำไม่ได้ แพทย์ ก็ใช้การอธิบายแก่ผู้รับบริการของตนเพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าทำไมทำไม่ได้ไม่ใช่เรื่องผิด แต่เพราะยังไม่เกิดความเคยชินทั้งพฤติกรรมและส่วนของการทำงานภายในร่างกายต่างหาก ซึ่งช่วยให้ผู้รับบริการของตนลดความท้อใจเมื่อฝึกไม่สำเร็จและเกิดความเข้าใจตามจริงมากขึ้น

“ความเคยชินมันเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของสมองที่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซ้ำไปจนกลายเป็นเหมือน สมองมันเหมือนพลาสติก แล้วมันถูกซ้ำตรงนั้นนะ แล้วตรงนั้นมันก็แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ แล้วมันก็ทำให้เราเป็นคนที่ เคยชินกับการที่ใช้ความคิดอยู่ตลอดเวลา แล้วฟังสมองมันถูกกำหนด register ไปอย่างนั้นนะ แล้วอยู่ ๆ ก็มาทำให้เขา practice แบบนี้มันไม่ได้... แล้วคนท้อ แล้วไปเข้าใจว่าเขาทำไม่ได้ไปเข้าใจผิด พอจริง ๆ แล้วพอที่อธิบายว่าเพราะสมองมันเป็นแบบนี้ ไม่ใช่เรื่องผิดไม่ใช่เรื่องผิดธรรมชาติ จริง ๆ ที่เขาทำแล้วกลับไปสู่อันเดิม มันคือธรรมชาติ แปลกชะอีกถ้าเขากลับมาหาที่แล้วไป practice หนึ่งอาทิตย์แล้วเขากลับมา แล้วทำได้ มันไม่ใช่ เพราะอย่างนี้ปู่ คนก็เริ่มว่า อ้อโอเคมันเป็นธรรมชาติ มันเหมือนกับการเสริม การเสริมความเป็นจริงของ *Biological components, Physical*” (ID4, L:405-411, 413-414)

“...เพราะว่าปี เป็นปี แต่ละปี หรืออาจจะตลอดทั้งชีวิตที่เราไปไปมามา เพราะอย่าลืมนะว่า 30 40 50 ปี สมองของเรา ถูกความเคยชิน แล้วมันแข็งแรงไปแล้ว แล้วเราจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเรา เราคิดว่าเราจะเปลี่ยนได้แค่อาทิตย์เดียว เดือนเดียว ปีหนึ่งสองปี ไม่ใช่เพราะฉะนั้นมันจะกลับไปกลับมา แต่ว่ามันจะค่อย ๆ มันจะง่ายขึ้น มันไม่ใช่กลับมาได้หมด มันจะง่ายขึ้น พออย่างนี้เราไปเอาความไม่เพอร์เฟคและ *Biological* เข้ามา คนก็จะยอมรับได้ดีขึ้น การอธิบายให้เขาเข้าใจตามความเป็นจริง มันจำเป็น มันไปด้วยกัน” (ID4, L:423-426, 428-430)

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ยังเพิ่มเติมอีกว่า จากข้อมูลวิจัยทางประสาทวิทยา ทำให้นอกเหนือไปจากการคลี่คลายโจทย์ปัญหาของผู้รับบริการแล้ว ตนยังเื้ออำนวยการให้ผู้รับบริการของตนฝึกสติกับการมีความสุขให้เป็นมากขึ้นด้วย ดังที่ มารี ได้กล่าวว่า

“ผลงานวิจัยทางประสาทวิทยาคล้ายกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ มันเป็นเรื่องการช่วยให้ผู้คนได้จมแช่อยู่กับความสุขเพราะเรามีอุปกรณ์ที่ถูกตั้งค่าให้กลั้วให้ทุกข์เป็นพื้นฐาน เราต้องใช้เวลามากขึ้นในการอยู่กับความดีงาม หลังจากที่ฝึกหายใจและหยุดที่จะรับรู้ว่าร่างกายกำลังอยู่ในปัจจุบันขณะที่ดีงามได้เป็น นี้จะช่วยให้คนเราปลอดภัยมากขึ้น เพราะจิตใจไม่ได้เก็บอะไรเลยนอกจากเรื่องลบ ๆ ร้าย ๆ ทั้งหมด” (ID2, L:147-152)

เมื่อให้อธิบายวิธีการที่ใช้กับผู้รับบริการ มารี เล่าว่า ตนจะให้ผู้รับบริการฝึกสติ ใช้เวลาในการหายใจอย่างช้า ๆ จนเมื่อผู้รับบริการพบว่ามีความสุขเกิดขึ้นในใจ ตนจะให้ผู้รับบริการหยุดและสัมผัสถึงความสุขที่เกิดขึ้นในใจตรงนั้น มีความสุข ณ ขณะนั้น

“ตรงไหนของร่างกายเธอกำลังมีความสุขอยู่” มารี ถามผู้รับบริการ

“ความสุขนั้นมันเป็นอย่างไรเธอ เธอรับรู้อะไร” มารี ขยายคำถาม

“ฉันรับรู้ว่ามันอยู่ตรงแถวสะดือ” ผู้รับบริการบอก

“อยู่ตรงนั้นแหละ อยู่ตรงนั้น กับความสุขตรงนั้น” มารี บอกแก่ผู้รับบริการของตน

“เราจะหยุดอยู่กับอะไรก็ตามที่ทำให้มีความสุขอย่างนั้น เก็บรักษามันไว้ นี้มาจากทฤษฎีการฝึกสติ ประสาทวิทยา และคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยเรื่องการสัมผัสกับความดีงาม” (ID2, L:153-157) มารี กล่าว

วิธีที่ 3.3.2.2.4 ให้การบ้าน

นอกเหนือไปจากกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในชั่วโมงการปรึกษาแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาฯ ได้มอบหมายการบ้านหรือแบบฝึกหัดให้แก่ผู้รับบริการ แต่ละรายตามความเหมาะสม โดยขอให้ผู้รับบริการได้กลับไปฝึกสติในรูปแบบที่เหมาะสมกับตนภายนอกชั่วโมงการปรึกษา เพื่อเสริมสร้างทักษะของการกลับมาสู่ปัจจุบันและความสุข ซึ่งมีความแตกต่างกันไป เช่น ให้ฝึกกลับมามีความสุขโดยไม่ต้องทำอะไร พักผ่อนให้เป็น กลับไปทำกิจกรรมที่เคยทำให้มีความสุขอีกครั้ง จดบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วนำมาคุยกันในครั้งต่อไป

การบ้านที่ มาริ ให้ผู้รับบริการไปฝึกนั้นเป็นการฝึกสติแบบประยุกต์ซึ่งมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้รับบริการแต่ละคน แต่โดยส่วนมากแล้วจะเป็นการฝึกให้ผู้รับบริการกลับมาอยู่กับความสุขให้เป็นมากขึ้นตามที่ มาริ ได้อธิบายไว้ข้างต้น หรือแม้กระทั่งการให้การบ้านว่า ไม่ต้องทำอะไร แต่ให้ไปพักผ่อนให้เป็น

“ฉันมีผู้รับบริการหลายคนที่เป็นคนฝึกสติฝึกสมาธิอยู่แล้ว พวกเขาฝึก ฝึก ฝึก ไม่หยุด ไม่พัก เหมือนกับกระต่ายในโฆษณา ถ่านไฟฉายเอนิใจเซอร์ที่ขยับตลอดเวลา ฉันเลยให้การบ้านเขาว่าให้ไปอาบน้ำ แช่น้ำให้สบาย และการบ้านหลังจากนั้นคือการไม่มีการบ้าน ไปอ่านหนังสือ เธอไม่ได้อ่านหนังสือมานานเท่าไรแล้ว เธอไม่ได้ถักนิตติ้งมานานเท่าไรแล้ว สัปดาห์นี้เธอไปถักนิตติ้งมาแล้วเกิดอะไรขึ้น ฉันจะถามอย่างนี้ตอนที่เจอกันครั้งต่อไป เพราะคนเราชอบไม่ทำในสิ่งที่ตัวเองรัก ฉันจะถามว่านอกจากชอบถักนิตติ้งแล้วเธอชอบอะไรอีก แล้วให้การบ้านคือกลับไปทำสิ่งนั้น กลับไปทำสิ่งที่ตัวเองรัก” (ID2, L:235-241)

นอกจากนั้น มารี อาจให้ผู้รับบริการบางคนจดบันทึกประสบการณ์ของคน ที่เรียกว่า Mindful Journal เพื่อนำกลับมาพูดคุยกันในชั่วโมงการปรึกษาครั้งต่อไป ด้วย แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้รับบริการแต่ละคน รวมถึงให้ผู้รับบริการลอง ฝึกสติผ่านรูปแบบที่หลากหลายเพื่อจะได้เปรียบเทียบว่าวิธีไหนเหมาะกับตน มากกว่ากัน แล้วจึงกลับมาคุยกันในชั่วโมงการปรึกษาต่อไป

“บางทีฉันก็ให้พวกเขาลองไปฝึกซิ้งหรือโยคะหรือนั่งสมาธิ เพื่อ จะได้มีการปฏิบัติที่หลากหลายมาเปรียบเทียบกัน” (ID2, L:183-184)

วิธีการให้การบ้านของ มารี สอดคล้องกับวิธีที่ผู้ให้ข้อมูลรายอื่นใช้กับ ผู้รับบริการของตน เช่น แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 บอกว่า ในชั่วโมงการปรึกษาตนจะ ให้ผู้รับบริการฝึกที่จะกลับมาอยู่กับตนเองให้เป็นก่อน คล้ายกับให้ผู้รับบริการมีที่พัก ใจให้กับใจและกลับมาสู่ที่พักนี้ให้เป็นนอกชั่วโมงการปรึกษา โดยจะให้ผู้รับบริการ กลับไปฝึกแล้วค่อยกลับมาคุยกันต่อในครั้งต่อไป

“ให้เขามีสักพัก แต่ไม่ใช่ที่พักข้างนอก พักอยู่กับตัวเอง อยู่ในตัวของ เขา โดยการสอนโดยการ guild โดยเทคนิค ที่พี่ใช้ แต่พี่ไม่ค่อย สอนเยอะ เหมือนพี่อาจจะถามเป็นการตั้งคำถาม มันเป็นการตั้ง คำถาม แล้วก็ทำเป็นตัวอย่าง ให้ประสบการณ์ แล้วก็ให้เขาไป practice แล้วก็มาแชร์” (ID4, L:369-370, 372, 374)

สอดคล้องกับ โกลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่กล่าวว่า เมื่อตนสำรวจแล้ว พบว่าผู้รับบริการของตนชอบหรือถนัดกับกิจกรรมแบบไหนที่จะช่วยให้เขา กลับมาอยู่กับตัวเองได้ดีขึ้น ก็จะไปทำสิ่งนั้นเองที่บ้าน โดยจะเน้นกิจกรรมที่ ง่าย ไม่ซับซ้อน

“ตอนหลัง ๆ ถึงเริ่มมี ให้ตัวเคลไปเริ่มฝึกเองบ้าง ฝึกสังเกต ฝึก รู้เท่าทัน อย่างง่าย ๆ ก่อน เริ่มใน session แล้วก็กลับลองไป สังเกตตรงนี้ดู บางเคสก็เช่น ให้ลองกลับไปพักกระดาศที่ตัวเอง

เคยชิน ให้เขาได้กลับมาอยู่หนึ่ง ๆ กับตัวเองบ้าง หมายความว่ามีความสามารถในการพักกระดากเป็นรูปนก รูปโน้นรูปนี้อยู่แล้ว เขาชอบอยู่แล้ว เราก็เลย งั้นขอทำอันนี้ทุกวัน เพื่อให้เขามีความสงบ เพื่อจะเห็นตัวเองบางอย่าง” (ID6, L:246-248, 250-251)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 อธิบายว่า การให้การบ้านหรือมอบหมายให้ผู้รับบริการกลับไปฝึกสตินอกชั่วโมงการฝึกก็เพื่อให้สติมีกำลังมากขึ้น เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการเมื่อฝึกสติคือสามารถสังเกตเห็นได้ว่าเกิดอะไรขึ้น แต่หยุดตัวเองไม่ได้ จึงต้องฝึกสติเพิ่มเติมให้แข็งแรงมากขึ้น

“คนนี่ไม่เคยรู้สักมาตั้ง 40 ปี ถ้ามาฝึกทันทีไม่มีการเตรียมตัว มันก็กลัวใช่ไหม เฮ้ยเกิดอะไรขึ้นกับฉัน ไม่มีการเตรียมตัว ไม่มีการใช้ mindfulness ตัว insight ตัวนี้มันไม่ออก และพี่ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราฝึกกันให้ผู้รับบริการก็คือสติ ให้ผู้รับบริการมีสติมากขึ้น แต่ถ้าผู้รับบริการคนไหนไม่มีการฝึกปฏิบัติต่อบ้านเขาจะมีสติแต่สติไม่มีกำลัง สังเกตเห็นว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉันบ้าง แต่หยุดตัวเองไม่ได้ จะไม่มีสมาธิ ถ้าผู้รับบริการแบบนี้มาต้องฝึกมากกว่านี้ ให้มีสมาธิให้มีกำลัง รู้คือการฝึกด้วยสติ แต่หยุดใจต้องใช้พลังของสติที่เราสั่งสมมา เหมือนที่หลวงปู่ติช นัท ฮันท์ สอนมาว่าเราต้องมีพลังแห่งสติที่สะสมกันมา พี่คิดว่าพลังแห่งสติที่เราสะสมกันมาทำด้วยการนั่งสมาธิและทำให้บ่อย ยิ่งขึ้นยิ่งขึ้น สติก็เข้มแข็งอย่างนี้นะ” (ID9, L:272-276, 278-280)

ประเด็นหลักที่ 4 ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เป็นข้อมูลที่แสดงถึงผลของการประยุกต์การฝึกสติสู่กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติได้ให้ข้อมูลไว้ โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นย่อยคือ 4.1) การพัฒนาส่วนตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้ฝึกสติ 4.2) ผลต่อผู้รับบริการ 4.3) ผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา และ 4.4) อุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 4 ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา	
ประเด็นย่อยที่ 4.1 การพัฒนาส่วนตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้ฝึกสติ	ลักษณะที่ 4.1.1 อยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีขึ้น มิติที่ 4.1.1.1 ไม่รีบแก้ปัญหา มิติที่ 4.1.1.2 มีพื้นที่ให้กับตัวเองและผู้รับบริการมากขึ้น ลักษณะที่ 4.1.2 เกิดความผ่อนคลาย ลักษณะที่ 4.1.3 เข้าใจผู้รับบริการได้ดีขึ้น ลักษณะที่ 4.1.4 มีความคิดสร้างสรรค์ ลักษณะที่ 4.1.5 ความมกอกงามส่วนตัว
ประเด็นย่อยที่ 4.2 ผลต่อผู้รับบริการ	ลักษณะที่ 4.2.1 กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เป็นมากขึ้น ลักษณะที่ 4.2.2 มีอุปกรณ์และวิธีการในการดำเนินชีวิต ลักษณะที่ 4.2.3 ปัญหาในใจคลี่คลาย
ประเด็นย่อยที่ 4.3 ผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา	
ประเด็นย่อยที่ 4.4 อุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการ	ลักษณะที่ 4.4.1 ตัวนักจิตวิทยาไม่มีความพร้อม ลักษณะที่ 4.4.2 ตัวผู้รับบริการไม่มีความพร้อม ลักษณะที่ 4.4.3 การจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น

ภาพที่ 7 กรอบประเด็น ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ประเด็นย่อยที่ 4.1 การพัฒนาส่วนตนของนักจิตวิทยาการศึกษาในฐานะผู้ฝึกสติ

เป็นข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าเป็นประโยชน์และคุณภาพของลักษณะในการเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาที่พัฒนาขึ้นหลังจากได้ฝึกสติ โดยแบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ คือ 4.1.1) อยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีขึ้น 4.1.2) เกิดความผ่อนคลายมากขึ้น 4.1.3) เข้าใจผู้รับบริการได้ดีขึ้น 4.1.4) มีความคิดสร้างสรรค์ และ 4.1.5) ความมกงามส่วนตัว ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ลักษณะที่ 4.1.1 อยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีขึ้น

เป็นข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติอธิบายถึงคุณภาพของการกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะของตนในช่วงโครงการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ดีขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 2 มิติ คือ 4.1.1.1) ไม่รีบแก้ปัญหา และ 4.1.1.2) มีพื้นที่ให้กับตัวเองและผู้รับบริการมากขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

มิติที่ 4.1.1.1 ไม่รีบแก้ปัญหา

ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนรายงานว่า เมื่อได้มีการฝึกสติทำให้ตนสามารถชะลอความเร็วของใจที่มักกระโจนเข้าสู่ผู้รับบริการเพื่อรีบแก้ปัญหาที่ทุกข์ใจ หรือเร่งให้ผู้รับบริการเห็นในมุมมองของตน แต่สามารถกลับมามั่นคงกับตนเองและอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าอย่างเต็มที่ในปัจจุบันได้ ก่อนที่จะกระทำการใดต่อไป

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 มักเริ่มต้นด้วยการชวนผู้รับบริการนั่งสมาธิเป็นเวลาสั้น ๆ สัก 5 นาทีก่อนที่จะเริ่มพูดคุยกัน มารี ได้บรรยายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนและผู้รับบริการเมื่อได้ฝึกสติร่วมกันในช่วงต้นของการให้บริการแต่ละครั้งไว้ว่าทำให้ตนออกจากความวุ่นวายต่าง ๆ แล้วกลับมามีความพร้อมที่จะอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้มากขึ้น

“ฉันดำเนินชีวิตไปและฉันก็ยุ่งกับการดำเนินชีวิตนะ บางทีฉันก็มีผู้รับบริการรายอื่นรออยู่ ต้องโทรหาใครหรืออะไรที่เป็นธุระทั้งหลายรออยู่ ฉันต้องหยุดแล้วเปลี่ยนเกียร์เพื่อให้สามารถกลับมาอยู่กับคนใหม่ที่อยู่ตรงหน้าได้ และคิดว่าเขาก็น่าจะอยากได้ประสบการณ์แบบนั้นเหมือนกัน ดังนั้น เราก็เลยฝึกหายใจด้วยกันและเรียนรู้ที่จะหยุดร่วมกันสักครู่ เรา

สามารถกลับมาหาตัวเอง อย่างน้อยก็กับตัวฉันเองนี่แหละที่สามารถกลับมา
สู่ปัจจุบันขณะแล้วอยู่กับคนที่อยู่ตรงหน้าได้ ไม่ใช่ใจยังอยู่กับโทรศัพท์ที่เพิ่ง
วางหูไป การฝึกแบบนี้ช่วยฉันมากและฉันคิดว่านี่ก็ช่วยผู้รับบริการของฉัน
ด้วย ฉันทำแบบนี้เพราะมันช่วยให้ฉันมั่นคงและไม่ลืมหัวใจของการทำงาน
เป็นนักจิตวิทยาในห้องนี้ที่จะตั้งใจอยู่กับคนตรงหน้า ความคิดของเขา
ในช่วงเวลาที่เรายู่ด้วยกันในห้อง” (ID2, L:69-76)

นอกจากนั้น มารี ยังเล่าต่อไปว่าเพราะการฝึกสติทำให้ตัวเธอ ‘ตื่น’ อยู่กับ
ผู้รับบริการอยู่เสมอ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการได้อย่างชัดเจน และชวนให้ผู้รับบริการกลับมารับรู้
ตนเองด้วยเช่นกัน

“สำหรับฉันแล้ว ฉันตื่นมากขึ้นนะ ฉันช้าลง และความช้าลงนี้ทำให้ฉันอยู่
กับปัจจุบันขณะของกระบวนการ ความช้านี้ทำให้เห็นอะไรบางอย่างของ
ผู้รับบริการได้แล้วบอกเขาไป เช่นฉันบอกเขาว่า เวลาที่คุณบอกว่าก็ดี ฉัน
สังเกตเห็นว่าสีหน้าของคุณไม่ได้บอกอย่างนั้นและคุณไม่ได้ยิ้ม ฉันเลยสงสัย
ว่าคุณกำลังมีอะไรในใจ และฉันก็พร้อมรับคำตอบจากเขานะ ไม่ว่าจะเป็
อะไรก็ตาม” (ID2, L:265-269)

เช่นเดียวกับ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่อธิบายตนเองว่าบางครั้งตนก็มีคำถาม
บางอย่างที่เห็นว่าอาจจะประโยชน์กับผู้รับบริการ แต่เห็นว่าคำถามนั้นอาจเร็วไปในกระบวนการก็
สามารถชะลอตนเอง ยังไม่รีบใช้คำถามนั้นไปก็ได้

“ที่เรียนรู้ได้คือ ช้า ๆ ก็ได้ เราไม่จำเป็นต้องเร็ว ค่อย ๆ ไปก็ได้ เราไม่จำเป็น
ที่จะต้องใช้คำถามหรืออะไรที่มัน criticize แล้วให้เขาสะดุ้งกับคำถาม มันไม่
จำเป็นอย่างนั้นก็ได้ บางทีเรารู้แหละว่าคำถามที่ criticize มัน critical
มาก ถ้ามึนนี่ มันจะโดน Core believe ของเขาแบบเต็ม ๆ เลย หรือโดน
ความคิด ความเชื่อที่มันไม่สมเหตุสมผลแบบเต็ม ๆ เราจำเป็นที่จะต้องทัก
มัน แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องทักตอนนี้ก็ได้” (ID7, L:320-321, 323-325)

สอดคล้องกับ จีน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้เล่าถึงผู้รับบริการรายหนึ่งที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีอาการย้ำคิดย้ำทำ มักใช้เวลาในห้องนํ้านานมาก ซึ่งหากเป็นเมื่อก่อน จีน คงจะรีบจัดการประเด็นการย้ำคิดย้ำทำตั้งแต่ครั้งแรกที่เจอกัน แต่สิ่งที่ตนได้เรียนรู้กับตัวเองภายหลังการฝึกสติและนำประสบการณ์การฝึกสติไปใช้ในกระบวนการคือ ตนไม่รีบอย่างแต่ก่อน โดยเฉพาะกับผู้รับบริการรายนี้

“ก็คือเห็นว่าอารมณ์เป็นพื้นที่ในการเวิร์ค ที่ practical ที่สุด ที่ได้เดี๋ยวนั้นที่สุด ไม่ต้องออกแรงยืดหด อดกระชากลากพาไปทุกอย่างอื่น ที่เขายังไม่พร้อม” (ID5, L:300-301)

จีน กล่าว ก่อนจะอธิบายเพิ่มเติมว่า

“ผมมีเคสหนึ่งที่ถูกวินิจฉัยว่าเป็นย้ำคิดย้ำทำอย่างครึบ ญาติพี่น้องส่งมาหมอส่งมา เพื่อที่จะให้เวิร์คเรื่องนี้ แต่เจ้าตัวไม่ได้อยากจะเลิร์ชเรื่องนี้ เจ้าตัวสนใจเรื่องอนาคตของการทำงานของตัวเองที่มันค้างใจอยู่ แล้วเราก็ดูตามเรื่องนี้เรื่อย ๆ ก็ไม่มีเรื่องย้ำคิดย้ำทำโผล่ขึ้นมา พฤติกรรมเรื่องนั้นโผล่ขึ้นมาใน session เลย แต่เขาก็มีพลังในการใช้ชีวิตขึ้นเรื่อย ๆ จากที่เคยคล้าย ๆ หุบแล้วก๊วนอยู่ในความคิดตัวเอง ว่าอันนั้นก็ไม่ได้ อันนี้ก็คงไม่ได้ ฉันไม่สามารถ ซึ่งนึกทักทักเอาเอง เขาก็เลยวนอยู่ในห้องนํ้านั่นแหละ แต่พอมาเวิร์คกับเรื่องที่อยู่ในความสนใจของเขา ที่เขาอยากจะทำ อยากจะมองมันอย่างเต็มที่ มันก็คลี่คลายใจเขาไป แล้วเขาก็อาจจะใช้เวลาในห้องนํ้าเยอะกว่าที่เป็นที่พอใจของคนอื่น แต่ก็รู้สึก ว่า ฉันมีชีวิต ฉันมีชีวิตของฉันได้ละครับ” (ID5, L:303-310)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 บอกว่าสิ่งแรกที่เกิดขึ้นกับตนในฐานะนักจิตวิทยาที่ฝึกสติคือ การชะลอตนเองในช่วงเวลาการปรึกษา ซึ่งการชะลอให้ช้าลงนี้ อลัน บอกว่าเป็นการฝึกสติที่จะช้าลงและจับจ้องถึงประสบการณ์บางอย่างด้วยความตระหนักรู้ยิ่งขึ้น แล้วใช้ “ทักษะหูที่สาม” ของนักจิตวิทยาการศึกษาในการทำงานกับผู้รับบริการต่อไป

“จังหวะในช่วงเวลาการปรึกษาผมช้าลง เพราะเวลาที่เรากำลังจะคุยอะไร เราต้องช้าลง เหมือนพลิกหนังสือเร็ว ๆ แล้วเราต้องการดูที่หน้าไหนหน้าหนึ่ง

เราก็ต้องหยุดที่หน้านั้นเพียงหน้าเดียว ในชั่วโมงการปรึกษามีการเคลื่อนไหวเต็มไปหมด บางครั้งผมก็มีอะไรต้องทำมากมาย การที่จะชะลอสิ่งทั้งหลายลงได้ก็ด้วยหุที่สามของนักจิตวิทยาการศึกษา (counselor) เหมือนกับบางศาสนาบอกว่ามีตาที่สาม แต่สำหรับพวกนักจิตวิทยาการศึกษาจะมีหุที่สาม เราเรียนรู้ที่จะฟังและเมื่อเราได้ยินอะไรบางอย่าง เราจะขัดจังหวะหรืออาจจะรอต่อไปอีกนิด” (ID1, L:295-302)

อลัน บอกว่า เขาอาจจะบอกว่า “มันน่าสนใจมากตอนที่คุณบอกว่าคุณไม่ควรได้รับสิ่งนี้ เวลาที่คุณมีความคิดนี้ คุณรู้สึกอย่างไร” หรือบางครั้งหากเห็นสีหน้าที่บ่งบอกถึงความรู้สึกบางอย่างของผู้รับบริการ แม้เพียงแวบเดียว อลัน จะชวนให้ผู้รับบริการของตนกลับมาตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า “ผมสังเกตเห็นสีหน้าของคุณตอนที่คุณกำลังบอกว่า ... คุณรู้สึกอย่างไรตอนที่กำลังพูดเรื่องนี้”

“เหล่านี้เกี่ยวกับการทำให้ช้าลง เพราะการฝึกสติคือเรื่องนี้ ในชั่วโมงการปรึกษาโดยมากจะเป็นการสนใจในบางสิ่งให้ชัดเจนขึ้น ซึ่งมันก็คือการชะลอแล้วนำความตระหนักรู้ไปสู่ประสบการณ์ใดประสบการณ์หนึ่ง ... เราใช้ทักษะทางจิตวิทยาการศึกษาเพื่อทำให้ผู้รับบริการช้าลงและกลับมาสู่ปัจจุบัน กลับไปกลับมากับเรื่องโน้นเรื่องนี้ในอดีตในอนาคต เราพยายามที่จะชะลอให้ช้าลงมาพูดคุยกันในเรื่องปัจจุบันว่า มันเป็นอย่างไร กำลังเกิดอะไรขึ้น” (ID1, L:291-293, 308-310)

นอกจากนั้น อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 1 ยังได้เล่าถึงความเปลี่ยนแปลงของตนในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาว่าการฝึกสติทำให้ตนใจเย็นลง เมื่อก่อนเป็นคนใจร้อน หงุดหงิดง่ายมาก แม้กระทั่งกับผู้รับบริการ โดยเฉพาะเมื่อเห็นว่าแทบไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นกับผู้รับบริการ หลังจากผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาแล้วหลายครั้ง

“ถ้าให้ฉันนี้มีหลายคนเลยนะที่ผมต้องหยุดการบำบัดไปเพราะว่าผมโกรธเขามาก ผมโกรธที่ขนาดผ่านไป 100 ถึง 150 ครั้งของการเจอกันแล้วเขายังไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงอะไรเลย มันเสียเวลาขนาดนั้นแล้วนะ ซึ่งพอมานั่ง

นี่ถึงตอนนี้ผมก็รู้สึกเสียใจนะ ปัจจุบันถึงแม้ผมจะไม่ได้ชอบสักเท่าไร แต่ผมก็สามารถดูแลบำบัดคนอย่างต่อเนื่องได้ถึง 4-5-6 ปีหลายคนเลย แม้ผมแทบจะไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรจากพวกเขาเลย การเปลี่ยนแปลงของพวกเขาเข้ามาเหมือนหยดน้ำที่ค่อย ๆ หยดทีละหยด แต่ผมก็สามารถยอมรับสิ่งนั้นได้ ผมเห็นว่าพวกเขามีความทุกข์ที่ลึกมากและผมก็อดทนต่อการเปลี่ยนแปลงทีละหยดของพวกเขาได้มากขึ้นกว่าเดิม ถ้าเป็นเมื่อก่อนนะ ผมจะโกรธแบบสุด ๆ ไปเลยละ แล้วนั้นก็ไม่ได้ดีสำหรับใครเลย” (ID1, L:462-470)

มิตินี้ 4.1.1.2 มีพื้นที่ให้กับตัวเองและผู้รับบริการมากขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติแสดงการรับรู้ตนเองว่า ใจกว้างขึ้นจนสามารถเปิดรับเรื่องราวความรู้สึกที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการโดยไม่ตัดสิน แม้ว่าจะไม่ชอบหรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องราวของผู้รับบริการก็ตาม หรือแม้แต่ผู้รับบริการพูดคุยเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ประเด็นหลักที่ตั้งใจไว้แต่แรก แต่ผู้ให้ข้อมูลสามารถให้พื้นที่กับทุกสิ่งได้มากขึ้น และในขณะเดียวกันก็สามารถให้พื้นที่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวเองมากขึ้น เช่น ความคาดหวัง ความรู้สึกโทษตัวเองที่ทำผิดพลาดในกระบวนการ ความกลัว ความโกรธ โดยไม่รีบจัดการด้วยการเก็บกดหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ ทว่าทำความเข้าใจและสื่อสารกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในกับตนเองอย่างมีสติ ดังประโยคที่ว่า

“มีมากขึ้นด้วยนะ เห็นมากขึ้นรู้มากขึ้น และมีทักษะที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมั่นคงมากขึ้น เหมือนเราเปิดให้มีแบบฝึกหัดมากขึ้นเข้ามา ขณะเดียวกันเราก็พัฒนาทักษะที่จะอยู่กับมัน ได้มั่นคงขึ้น ไม่ใช่ขอตัวอยู่ที่ Comfort Zone ให้เราแตะขอบของ alert ขอบของ Dis-Comfort Zone ออกไป มันกล้าที่จะออกทะเลออกไปสู่มรสุม ที่มาก่อนเรามองว่าอย่างนั้นอันตราย พี่ไม่ได้มันไม่ได้ มันเกิดการกล้าที่จะทดลองกับตัวเอง กล้าที่จะเห็น” (ID3, L:459-463)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า

“พี่รู้สึกว่าเป็นอะไรได้มากขึ้น รู้สึกว่ามองเห็น totally มากขึ้น มองเห็นความร่วมมือมากขึ้น มองเห็นสิ่งที่มากกว่า *counseling* มากขึ้น มองเห็นสิ่งที่มากกว่ากลุ่มมากขึ้น มากกว่า เฉพาะกาลตรงนั้นมากขึ้น มองเห็นมากกว่าเฉพาะสถานที่อบรมตรงนั้นมากขึ้น มองเห็นความสืบเนื่องสายชีวิตของคนมากขึ้น เชื่อในคนมากขึ้น เชื่อในสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในแบบที่มีความหวังมากขึ้น ถึงแม้จะหม่น มันจะมีคำเปรียบเทียบหลายอย่างนะเช่น ยิ่งมืดยิ่งเห็นดาวนะ พี่ไม่ได้สนใจมืดสว่างอะไรแบบนั้นละ แต่พี่รู้สึกว่ามันก็มีมิติสว่างเอาเถอะมันจะมีหรือมันจะสว่างก็แล้วแต่ไม่เป็นไร แต่สิ่งที่สำคัญคือมีอะไรที่จะคำจุนเราให้ก้าวเดินต่ออย่างมั่นคง พี่กลับมาหาเรื่องแบบนี้มากขึ้น” (ID3, L:586-591)

สอดคล้องกับสิ่งที่ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวถึงสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการฝึกสติว่า

“พี่ว่า *generate* พลังงานได้ดี สามารถ เออสิ่งที่พี่เรียนรู้กับตัวเองคือพี่ *generate* พลังงานของตัวเองในสิ่งที่เป็นความสำคัญและจำเป็นมากขึ้น ไม่ใช่มาก ไม่ใช่ทุกอย่าง มากขึ้น อันนั้นคือการได้รับ จากการเรียนรู้เรื่องสติ จาก *Mindfulness*” (ID4, L:482-484)

อีกทั้งเมื่อผู้รับบริการเปลี่ยนหัวข้อที่จะสนทนาไปสู่เรื่องอื่นอย่างกะทันหัน ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติกับรู้ถึงการเปลี่ยนหัวข้อนั้นโดยไม่รู้สึกรัดอึด หรือพยายามต้องให้การสนทนาอยู่ในเรื่องที่ตั้งใจไว้เพียงเรื่องเดียว แต่เห็นว่าเป็นโอกาสของการสำรวจพื้นที่ในใจของผู้รับบริการได้กว้างขึ้น ดังที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้กล่าวไว้ว่า

“เฮ้อ! ไหนว่ามาคุยเรื่องนี้ แล้วไปคุยเรื่องนี้อย่าง ตัวเราเองก็ไม่ได้รู้สึกอึดอัดว่าจะต้องเวิร์คไจทย์อะไร ก็ตาม มองว่าการอยู่ใน *session* แต่ละครั้งเป็นโอกาสที่เขาจะได้ติดตามอะไร *cultivate* บางอย่าง ความเชื่อส่วนตัวจิตของเขาที่กำลังเจอกับอะไรบางอย่างที่มันไม่สงบ แล้วก็ค่อย ๆ เวิร์คกับมัน ตามต้นทุนที่ตัวเองมี *counselor* คล้ายเป็นคนช่วยกำกับการสังเกต” (ID5, L:246-249)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวถึงตัวเองว่า

“ความรู้สึกต่าง ๆ มันก็ยังมีอยู่ตรงนั้นนะ เพียงแต่ผมรู้สึกว่ามันจำเป็นต้องไปควบคุมผู้รับบริการอย่างใจเราแบบเมื่อก่อน ผมรู้สึกว่าตัวเองมีพื้นที่ให้เขามากขึ้น” (ID1, L:164-165)

ก่อนจะเล่าต่อว่า นี่ไม่ใช่สิ่งที่เขารู้สึกไปเอง แต่เป็นคำบอกจากผู้รับบริการของเขาที่บอกว่าพวกเขาไม่เคยรู้สึกที่กำลังถูกตัดสินจากการพูดถึงอะไรก็ตามที่พวกเขาอยากจะทำเมื่ออยู่กับ อลัน

“แต่ถ้าเป็นสิบกว่าปีก่อน ผมไม่แน่ใจว่าผู้รับบริการของผมจะพูดอย่างนี้นะ (หัวเราะ) เดี่ยวนี้เป็นประโยคที่ผมมักจะได้รับจากผู้รับบริการบ่อย ๆ แต่ไม่ว่าจะอย่างไร ผมไม่เคยรู้สึกว่าผมกำลังตัดสินหรือไม่ยอมรับพวกเขา ผมจะมีพื้นที่ให้กับพวกเขาเสมอ นี่เป็นเรื่องของการตั้งสติซึ่งมีวิธีการหลากหลายในเชิงคลินิก เช่น การตั้งคำถาม การสะท้อน และการเจียบ แล้วนั่นทำให้เราจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้และมีพื้นที่ให้กับสิ่งต่าง ๆ ได้” (ID1, L:193-198)

“ผลของการฝึกสติอย่างแรกที่ขึ้นมาในใจอย่างแรก ๆ ก็คือการมีพื้นที่มากขึ้น เปิดรับมากขึ้น ผมไม่ต้องรีบกระโดดเข้าไปช่วยคนที่กำลังเป็นทุกข์อยู่ ผมสามารถรอคอยหรือชะลอตัวเองลงแม้ขณะที่กำลังเกิดเหตุการณ์ร้ายแรง นี่เป็นกระบวนการพัฒนาตัวเองที่ยาวนานนะ ผมคิดว่าผมมีความเมตตามากขึ้น ผมว่าผมมีลักษณะของนักจิตบำบัดที่ดีหลายข้อนะ แต่ผมไม่ค่อยมีความเมตตา แล้วผมก็เห็นว่าการฝึกสติช่วยให้ผมมีความเมตตาเพิ่มมากขึ้นทีละน้อย เมตตามากขึ้นทั้งกับผู้รับบริการและตัวผมเอง และนี่ก็ยังคงอยู่ในกระบวนการของการพัฒนาตัวเองอยู่นะ” (ID1, L:453-460)

อลัน ยังได้ยกตัวอย่างเกี่ยวกับการมีพื้นที่ให้กับผู้รับบริการและตัวเองว่า ตนมีผู้รับบริการที่เป็นผู้ชายหลายคนและสิ่งหนึ่งที่ยากสำหรับผู้ชายก็คือการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น มันเป็นเรื่องไม่่ง่ายนักที่ผู้ชายจะแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกด้วยการร้องไห้ “แต่ผู้ชายหลายคนร้องไห้

ต่อหน้าผม พวกเขาบอกว่าเป็นการร้องไห้ต่อหน้าคนอื่นครั้งแรก” อลัน กล่าวก่อนจะอธิบายว่า เพราะสังคมมักบอกว่าผู้ชายต้องเข้มแข็งห้ามแสดงความอ่อนแอ น้ำตาคือความอ่อนแอ ห้ามร้องไห้

“ผมต้องไวใจในสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นและเปิดกว้างต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับพวกเขา ผมบอกไม่เป็นไรหรอก ร้องไห้ได้ แล้วบางคนก็รู้สึกเสียหน้าที่จะต้องร้องไห้ต่อหน้าผม เขาเอามือปิดหน้าไว้ก็มี ผมก็บอกว่า สำหรับผู้ชายมันยากนะที่จะแสดงออกซึ่งอารมณ์ความรู้สึกออกมาตรง ๆ และผมไม่รู้สึกรู้ว่าผมต้องทำอะไรกับการร้องไห้นั้น ผมเพียงแต่อยู่ตรงนั้น ร้องก็ร้อง หรือโกรธก็โกรธ บางทีบางคนก็เข้ามาในห้องด้วยความรู้สึกว่ายากจะตะโกน ผมก็รับได้นะ ผมบอก เอาเลย ตะโกนเลย การตะโกนมันไม่ได้ผิดอะไรเลย นี่คือนสิ่งที่ผมหมายถึงการมีพื้นที่ และสำหรับตัวผมเอง บางครั้งนะ ไม่บ่อยเท่าไร แต่ก็มีบ้างที่ผมร้องไห้ในระหว่างการบำบัด ไม่ใช่ร้องไห้โชนะ แต่บางทีผมก็อนุญาตให้มีน้ำตาขึ้นมาได้เวลาที่ผมมีความรู้สึกที่เข้มข้น ผมก็ให้พื้นที่กับตัวเอง ผมเพียงแต่อยู่ตรงนั้น และนั่นคือทั้งหมดที่ผมทำได้” (ID1, L:489-502, 507-509)

นอกจากนั้น โสลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ยังได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการมีพื้นที่ให้กับตัวเองระหว่างกระบวนการว่า การฝึกสติทำให้เห็นว่าตัวเองสามารถผิดพลาดได้ เพราะบางครั้งอาจมีความคาดหวัง ความอยาก ความกลัว ความโกรธ เกิดขึ้นภายในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคของกระบวนการ และการฝึกสติช่วยให้ตนรู้สึกตัวว่ากำลังไม่มีพื้นที่ให้กับผู้รับบริการ แต่กำลังถูกความรู้สึกของตัวเองเบียดบังอยู่ เมื่อมีสติเห็นสิ่งเหล่านี้ในใจก็สามารถวางลงและอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อีกครั้งหนึ่ง ดังประโยคที่ว่า

“เรารู้ว่าเราพลาดได้ตลอดเวลา ยี่สิบสี่ชั่วโมง ใน session 1 ชั่วโมงใช้ใหม่ 60 นาที เราพลาดได้ตลอด 60 นาที ถ้าเราไม่ตั้งสติไว้ดีดี หมายถึง อยู่กับธรรมชาติที่มันเป็น อย่างรู้ตัวทั่วพร้อมนะ เราจะพลาดได้ตลอดเวลา เพราะว่าเราไม่ใช่คนหมดจดจากปม จากความคาดหวัง จากกิเลส ความอยาก ความกลัว ความโกรธ เราไม่ใช่คนหมดจดต่อสิ่งเหล่านี้ เพราะสิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่รบกวนเคล แล้วก็ได้ช่วยเขา ไม่ได้นำพา ไม่ได้ทำให้เขาเห็นเขาอย่างที่เขา

เป็น เพราะว่ามันเป็นภาพสะท้อนของเราไปที่เขาเอง เป็น Projection คือถ้าเราไม่ตระหนัก ไม่รู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้ มันจะมาตลอดเวลา มันก็เลยทำให้การอยู่กับเขามันเบี้ยว มันเอียงไป ไม่ตรง ให้รู้เลยว่ามันตลอดเวลาแน่นอน แล้วอยู่ยังไงกับไอ้ที่มันมาตลอดเวลา ก็คือ เราก็ไม่ได้คาดหวังให้ตัวเองหมดจด 100 เปอร์เซ็นต์ ก็คือรู้แล้ววางได้ รู้แล้ววาง รู้แล้ววาง ก็อยู่กับเขาได้ มันเป็นภาวะที่เร็วมากเลย ในการอยู่ตรงนั้น” (ID6, L:214-222)

ลักษณะที่ 4.1.2 เกิดความผ่อนคลาย

การฝึกสติช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติรู้สึกผ่อนคลายในระหว่างกระบวนการมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะต้องมีสติจดจ่อกับทั้งหมดของผู้รับบริการก็ตาม แต่นั่นไม่ใช่การจดจ่ออย่างเคร่งเครียด ทว่าเป็นการจดจ่ออย่างผ่อนคลายเสียมากกว่า อีกทั้งความผ่อนคลายนั้นไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการศึกษาเพียงฝ่ายเดียว ยังเกิดขึ้นกับผู้รับบริการได้อีกด้วย ดังประโยคที่ว่า

“ผมคิดว่าผมใส่ใจกับผู้รับบริการมากขึ้นกว่าเดิม และยิ่งผ่านไปก็มีความผ่อนคลายมากขึ้น รู้สึกเครียดน้อยลง ลดความจริงจังแบบซีเรียสลง ผ่อนคลายมากขึ้น ผมมีอารมณ์ขันในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษามากขึ้น หัวเราะมากขึ้น” (ID1, L:154-155)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ขยายความประโยคข้างต้นว่า

“การฝึกสติทำให้ผมเป็นคนที่มีความสุขมากขึ้นนะ ทำให้ผมมีความสุขกับปัจจุบันขณะ มองเห็นสิ่งดีที่กำลังเกิดขึ้น แล้วสิ่งนี้ก็ขยายเข้ามาสู่ชั่วโมงของการบำบัด เพราะอย่างที่ผมเคยเล่าให้ฟังไป ผมเคยโกรธผู้รับบริการบางคนมากเวลาที่เขาไม่มีความเปลี่ยนแปลงอะไรเลย ทั้ง ๆ ที่ผ่านการบำบัดไปตั้งปีสองปีแล้ว แต่ความรู้สึกโกรธแบบนั้นมันไม่มีอีกแล้วในตอนี้” (ID1, L:157-161)

สอดคล้องกับสิ่งที่ มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้อธิบายว่า การฝึกสติเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ตนกลับมามีความสุขที่จะอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้ มีความผ่อนคลายต่อตัวเองและตัวผู้รับบริการก็รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นด้วย ซึ่งหากได้เริ่มต้นกระบวนการด้วยการนั่งสมาธิด้วยกันแล้วจะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสัมพันธภาพเป็นอย่างมาก

“ฉันรู้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการหายใจและวิธีการเชื่อมกับ ผู้รับบริการ สำหรับฉัน ฉันจะชวนผู้รับบริการนั่งนิ่ง ๆ ฝึกสติด้วยกำสลัก 5 ถึง 10 นาที วิธีนี้ทำให้ฉันกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ พร้อมทั้งจะอยู่กับคนตรงหน้า มันเป็นการเริ่มสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบหนึ่ง หลังจากที่เรานั่งนิ่ง ๆ ฉันถึงจะเริ่มถาม เขาว่า อะไรพาให้เธอมาพบกันในวันนี้” (ID2, L:82-87)

“ฉันชอบวิธีเริ่มต้นแบบนี้มากกว่ารูปแบบเดิม ๆ ที่เคยทำมานะ” มารี กล่าวทิ้งท้าย

ลักษณะที่ 4.1.3 เข้าใจผู้รับบริการได้ดีขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า การฝึกสติมีส่วนช่วยให้ตนลดการทะเลาะกับผู้รับบริการภายในใจตนเอง เท่าทันการถ่ายโอนความรู้สึกระหว่างผู้รับบริการกับนักจิตวิทยาได้มากขึ้น แล้วสามารถรับรู้และ ติดตามประสบการณ์ของผู้รับบริการได้ดีขึ้น ซึ่งเมื่อเกิดความเข้าใจ ก็เข้าใจ เมื่อเข้าใจก็สามารถ ยอมรับสิ่งที่ผู้รับบริการแสดงออกได้ และมีแนวทางที่จะอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างแนบสนิทยิ่งขึ้น

ความสามารถในการเข้าใจใจ (Empathy) นี้ได้รับการพัฒนาจากทั้งประสบการณ์ของการ เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาตั้งแต่เมื่อครั้งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด แต่ก็สังเกตเห็นว่าเพราะมี การฝึกสติร่วมด้วย ทำให้การเข้าใจของตนนั้นมีคุณภาพที่แตกต่างจากเพื่อนนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ไม่ได้มีการฝึกสติ ดังที่ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ได้เล่าถึงสิ่งที่ตนสังเกตเห็นความแตกต่างของตนกับ เพื่อนตั้งแต่สมัยเรียนและเริ่มฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน เช่น ลดการใช้คำถามว่า ทำไม

“ตอนที่เรียนมันก็จะมีสิ่งที่เราเรียนแรก ๆ คือคำว่า ทำไม อาจารย์ก็จะสอนเราว่า ห้ามใช้คำว่า ทำไม ให้ใช้คำว่าคำอื่นแทน เช่นคำว่าเพราะอะไร หรืออะไรที่ทำให้ จุด จุด เพื่อน ๆ คนอื่นที่เรียนนี้ ทุกคนก็โอเครู้และฉันจะต้องหยุดใช้คำนี้ ให้ใช้คำนี้ แทนทุกคนจะใช้เวลาพอสมควรในการที่จะเปลี่ยน แต่ผมก็จะเปลี่ยนได้เร็วกว่าคนอื่นเขา คือหยุดใช้คำว่าทำไมได้เร็วกว่าคนอื่นเขามาก ๆ เลย หรือข้อห้ามบางอย่างที่ อาจารย์บอกว่า อันนี้ทำไมได้นะใน Session หรือว่าอันนี้ห้ามทำในขณะที่ คุณกำลัง คุยกับผู้รับบริการ เราก้เหมือนกับว่าเราค่อนข้างทำได้ดีกว่าคนอื่น พอมาทำงาน มัน เหมือนกับว่า Session นี้ ในแต่ละ Session ที่ผ่านเข้ามาเรารู้สึกว่าเราทำได้ตรงกับ ที่ใจเราอยากจะให้เป็น แต่ไม่ได้หมายความว่า session นั้น success นะ คือในตอน

ที่เรียนจบใหม่รอบบิณฑกัยยังน้อย เราก็ตั้งว่า Session นี้เราตั้งเป้าไว้ประมาณนี้ แล้วมันก็มักจะได้ตามนั้น อะไรประมาณนี้พอสมควรจากการที่เราฝึกสติ แล้วก็เราตามเคลส ตามผู้รับบริการทันว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับเขา รู้สึกตัวเอง empathy ได้ง่ายกว่าคนอื่นเขา ที่เขาปน ๆ กัน” (ID7, L:208-218)

นิมิต เล่าต่อไปว่า ตอนที่เรียนจบและเพิ่งเริ่มทำงานจะมีการนัดพบกับกลุ่มเพื่อนเพื่อ conference นำบันทึกการทำงานกับผู้รับบริการมาแลกเปลี่ยนเชิงวิชาการกัน ซึ่งตนมักได้ยินคำบ่นจากเพื่อน ๆ ว่ามักฟังโดยเอาตัวเองไปตัดสินแล้ว ทั้งที่อาจารย์ห้ามหนักห้ามหนา แต่ตนเองสังเกตเห็นว่าการฝึกสติทำให้มีหลัก ทำให้ตั้งหลักได้ ไม่ได้ตัดสิน เพียงแคไปกับผู้รับบริการได้เรื่อย ๆ “เหมือนกับเราเล่นวินเซิร์ฟกับเขา” นิมิต เปรียบเทียบก่อนจะขยายคำเปรียบเทียบว่า

“ในขณะที่คุณนี่เราก็เห็นตัวเองโดยตลอด แล้วก็ล้มผัสความรู้สึกแล้วก็ความคิดที่มันเข้ามาหรือคำถามที่เราจะใช้ นี่ เราก็เหมือนจะสัมผัสได้ล่วงหน้าว่าจะถามอันนี้ อะไรประมาณนี้ครับ ในขณะที่เดียวกันเราก็สัมผัสได้ว่า ผู้รับบริการที่อยู่ต่อหน้าเรานี้ตอนนี้เขารู้สึกแบบนี้อยู่ เนื่องจากมันมีอันนี้เกิดขึ้น สัมผัสความรู้สึกเขาได้ชัด สัมผัสความรู้สึกตัวเองก็ชัด สัมผัสผู้รับบริการก็ชัด” (ID7, L:236-239)

สอดคล้องกับสิ่งที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่เล่าว่า เพราะการฝึกสติทำให้ตนลดการทะเลาะกับผู้รับบริการในใจลง แล้วกลับมาติดตามประสบการณ์ของผู้รับบริการได้ดีมากขึ้น ดังประโยคที่ว่า

“ทำให้ติดตามประสบการณ์ของ Client อินมากขึ้น มันเหมือนกับเรารับรู้สิ่งที่เขาส่งมาให้เรารับรู้ได้เร็วขึ้น อันคือ ก่อนที่จะรู้จักมันหรือเข้าใจมันมาก ๆ ก็จะไม่ค่อยไถ่แย้งหรือโต้แย้งว่า ทำไมจะต้องคือวะ ทำไมจะต้องยากวะ แต่พอได้รู้จักมันจากตัวเองมากขึ้น ๆ แหละ ชัดขึ้นก็เลยยอมรับในการที่เขาจะค่อย ๆ สังเกตมัน ค่อย ๆ ซึมซับมัน สิ่งที่ได้ในช่วงแรกของการฝึกสติจริงจังสี่ห้าปีคือ การทะเลาะกับเคลสในใจเราน้อยลง ครับ อยู่กับเคลสตามไคนามิกของเคลสได้โล่งขึ้น แล้วถัดมาที่สังเกตก็คือ การติดตามใจตัวเองระหว่างที่อยู่กับเคลสชัดขึ้น เช่นจากแต่ก่อนเวลาเคลสพูดอะไรมา ปู๊ป ความเข้าใจก็จะเป็น เข้าใจแบบที่เป็นคำพูดเลย ว่า อ้อเธอกำลังเป็นมีประสบการณ์นี้แบบนี้ ที่เราเห็นข้างในหัวเราเป็นคำพูดหรือเป็นจินตภาพที่มันเด่น

ขึ้นมา เป็นขึ้นอะไรบางอย่างขึ้นมา ตอนนั้นก็รู้สึกไวขึ้น เป็นลักษณะคล้าย ๆ การกระเพื่อมของใจของเราที่ว่า ฮึ้ย ฮึดอัดแน่นนิดหนึ่ง มันอะไรวะ” (ID5, L:170,172-179, 189)

สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ จิน อธิบายว่า เกิดจากการได้ฝึกสติคือการดูสิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจของตนเอง ทำให้สามารถรับรู้ผู้รับบริการได้เร็วขึ้น ชัดเจนขึ้น

“ฝึกสติช่วงหลัง ก็จะเป็นการดูสิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจครับ แล้วพอการอยู่กับเคลสก็ได้ประสบการณ์นั้นเหมือนกัน ขณะที่จัดจ่อเคลส บีบ สิ่งที่เคลส่งมา ถ้าแต่ก่อนเหมือนกับจะต้องตีจะต้องหยิกเราถึงจะรู้สึก อันนี้ก็เหมือนกับแบบ สัมผัสหรือหายใจรดบางที่ก็สัมผัสละ มันเหมือนกับ ใสได้เร็วขึ้นว่าตรงนี้มีอะไรให้สนใจนะ ตรงนี้ใจเรากำลังรับรู้อะไรบางอย่างละ แล้วก็ติดตามการรู้นั้นต่อ มันเร็วขึ้น มันอาจจะมีอยู่แล้ว แต่เรา อันนี้พูดเหมือนแบบว่า เรามึใจ แล้วก็อีกอันหนึ่งที่เราไปรับรู้ใจเราอีกทีหนึ่ง” (ID5, L:191-194, 196-197)

สิ่งนี้ตรงกับ การสังเกตตนเองของ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ด้วยเช่นกัน ที่เล่าว่าตนสามารถรับรู้ภาษาท่าทางของผู้รับบริการได้ชัดเจนมากขึ้นในปัจจุบัน รวมถึงรับรู้ถึงคำพูดที่ผู้รับบริการกำลังจะเอ่ยต่อไปได้ด้วย

“หนึ่งมันทำให้เรารู้ว่า Clients กำลังจะพูดอะไรต่อไปล่วงหน้า สองมันทำให้เราอ่าน non verbal ได้ง่ายมากและชัดมากไอ้พวก micro expression ต่าง ๆ ถือว่าเราเห็นชัดมาก ปกติ micro expression จะปรากฏเพียง 1 วินาที แป๊บเดียวแต่ที่เราารู้สึกว่ามันชัด มันชัดเจนเราแทบไม่ต้องสังเกตเลย แล้วก็เวลาที่ clients เล่าอะไรมา เรารู้สึกว่าเรารู้ว่าเขากำลังจะพูดอะไร แบบไม่ต้องต่อ แล้วเขาก็พูดมาจริง ๆ บางครั้งเขาพูดออกมายังไม่ทันจบ เคยลองดูอยากจะทำดูว่าเช็คดูว่ามันจริงไหม เขาเล่ามายังไม่ทันจะจบแล้วเราก็พูดไป พูดต่อเขาไปแล้วหลายคนบอกว่าเออใช่ ๆ อยากพูดคำนี้เลย จะเล่าแบบนี้เลย” (ID7, L:474-480)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้ยกตัวอย่างผู้รับบริการอีกรายของคนที่ปัญหาไม่สามารถอยู่กับคนอื่นได้

“ผมเห็นเลยว่าเขาเป็นคนที่อยู่ด้วยยาก สิ่งที่เขาทำในช่วงเวลาของการปรึกษาทำให้ผมรู้เลยว่าคนอื่นจะไม่ชอบเขามาก แต่ผมไม่จำเป็นต้องทำอะไร บางทีผมก็เห็นว่าผมมีพื้นที่ของการเข้าถึงใจเพื่อจะเข้าใจเขาได้มากขึ้น แม้ผมจะรู้สึกว่าเขาเป็นคนที่น่ารังเกียจคนหนึ่งก็ตาม ผมเพียงแต่รับรู้ว่าคุณมีความรำคาญใจเกิดขึ้น แต่ผมไม่จำเป็นต้องทำอะไร เพียงแต่เข้าใจว่าเขาน่ารังเกียจเพราะชีวิตของเขาที่ยากลำบากมาก นี่คือผลของการฝึกสติของผม” (ID1, L:522-526, 529-532)

เมื่อถามถึงผลของการฝึกสติให้ชัดเจนมากขึ้น อลัน ตอบว่า

“ผมเห็นว่าผมมีความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้น แต่ผมก็รู้ว่าเดี๋ยวเขาก็ออกไปจากห้องแล้ว (หัวเราะ) นี่สำคัญมาก ผมสามารถอยู่กับเขาได้ช่วงหนึ่งและรู้ว่าเขาจะหมดเวลาในการอยู่ด้วยกัน” (ID1, L:358-359)

สอดคล้องกับประสบการณ์ของ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่เล่าว่า การฝึกสติช่วยให้ตนสัมผัสกับผู้รับบริการได้ชัดเจนขึ้น และสัมผัสกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นตนเองได้ชัดเจนขึ้นขณะเกิด transference จากผู้รับบริการ ซึ่งเมื่อได้เห็นตัวเองเช่นนั้นก็สามารถมีสติรับรู้ว่าการกำลังเกิด transference ขึ้นจากผู้รับบริการ ตนจึงสามารถจัดการกับภาวะนั้นได้อย่างเข้าใจและเมตตา

“มันทำให้พี่มีสติยิ่งขึ้นสิครับ ทำให้พี่สัมผัสผู้รับบริการได้ดียิ่งขึ้น อย่างที่หลวงปู่ติช (ติช นัท ฮันท์: ผู้วิจย) สอนเรื่อง deep listening โอ้โหคราวนี้มันก็ยิ่งดีมากเลยสิ ต้องเอาการฝึก mindfulness ที่พี่ฝึกในลักษณะของ therapist เอามาใช้ มันต้องเอามาประยุกต์ใช้ ก็ทำให้คุณภาพในการรักษาดีขึ้น พี่ใช้ deep listening พี่ใช้จริง ๆ นะ

สอง พี่สามารถสังเกตเห็นระหว่างผู้รับบริการกับตัวเรา จะมีกระบวนการหนึ่งที่ผู้รับบริการ project มาสู่ตัวเรา คือ transference พอมันเกิดขึ้นมันมาโดนเราใช้ใหม่ มันทำให้พี่สามารถสังเกตเห็นได้ว่ามันเกิดอะไรขึ้นในพี่ เห็นว่าความคิดตรงนี้เป็นแบบนี้ แล้วพอพี่กระโดดออกมาในร่างของ therapist เอง ใจคนที่โดนนี่คือ คิม

ใช้ใหม่ คือตัวที่ แต่พอที่กระโดดออกมาจาก role ของ therapist มันทำให้เราเห็น ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น พิจารณาลึกลงไปนี่เป็นเพราะว่าพี่ฝึกนะ

และอีกอย่างหนึ่งที่พี่เห็นว่าสำคัญมากคือ มันมี compassion ที่เยอะมาก เยอะ แบบ บางทีผู้รับบริการก็ด่าพี่นะ บางทีก็ทำตัวไม่น่ารัก ถ้าเป็นเราเราไม่เคยฝึกพี่ก็ไม่ รักษาเขาแล้ว ไม่จำเป็นต้องมานั่งฟังเขาแล้วถูกใหม่ เพราะเราเคยฝึกมาเราใช้ compassion ก็ยิ่งทำให้เรามี compassion ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะเราสังเกตเห็นว่า โอ๊ะ เราเจ็บอะไร เกิดความคิดอะไร เกิดความรู้สึกอะไร กระบวนการแบบนี้เกิดขึ้น คือกระบวนการของสติเลยนะ เราสามารถแยก role ของเราออกมาเป็น therapist ได้ สามารถฟัง deep listening ให้เข้าใจเขาได้ และขณะนั้นเมื่อทุกอย่างเกิดขึ้นเรายังมีสติและสมาธิในการรักษา เพียงว่านี่เราจะทำอย่างไรดี บอกกับตัวเองว่า compassion นะ ต้องใช้อาวุธอย่างเดียวแล้วละนะคือ compassion แล้วความ เข้าใจในตัวผู้รับบริการก็จะมา และมันทำให้พี่ go on รักษาผู้รับบริการได้ต่อ นั่งอยู่ ตรงนั้นเพื่อผู้รับบริการได้อย่างแท้จริง และไม่หนีแม้กระทั่งตอนที่ผู้รับบริการพาพี่ ออก พี่ไม่ไปไหน และพี่ก็ recognize ฉันเห็นเด็กน้อยในตัวเธอที่โกรธอยู่ และฉันก็ เข้าใจว่านี่ไม่ใช่ความโกรธของเธอ ในขณะที่เดียวกันใจมันโดนแล้วนะ เราสามารถใช้ compassion ได้ ถ้าเราไม่มีพลังของการฝึก พิจารณาตรงนี้พี่คงทำไม่ได้” (ID9, L:300-303, 305-318)

ลักษณะที่ 4.1.4 มีความคิดสร้างสรรค์

การมีความคิดสร้างสรรค์ต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นลักษณะหนึ่งที่ทำให้ ข้อมูลกล่าวถึง ซึ่งความคิดสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นนี้ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ ไม่ติดอยู่กับกรอบทฤษฎีมากเกินไป แต่สามารถมองเห็นได้ว่าจะหยิบจับสิ่งใดขึ้นมาเป็นแบบฝึกหัดให้ ผู้รับบริการได้เรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมในสภาพปัจจุบัน รวมทั้งยินดีที่จะทิ้งบางสิ่งที่ได้ทำลงไปแล้วพบว่า ไม่เข้ากับผู้รับบริการโดยไม่ติดค้างในใจ

“ผลก็คืออย่างแรกคือ ตัวเราเองก็รู้สึกอิสระ ในการอยู่กับ session ไม่ได้ถูกอัด กรอบไว้ด้วยเป้าหมายทางทฤษฎีหรือทางโครงสร้าง ให้ประสบการณ์เขาพาเราไป

จะเรียกว่าศรัทธาก็ได้ อารมณ์ของเคสจะพาเราไปพบบางอย่างของเคส ถ้าได้รู้จักจะ
 วิวาห์ขึ้นมา ก็ทำให้ตื่นเต้น สนุก ตื่นตา ตื่นใจกับสิ่งที่เคสพาเราไป แล้วพอเขามี
 ทักษะการสังเกต สิ่งที่เขาไป เหมือนพืดูหนังแฟนตาซี ที่แบบเฮ้ย อยากให้ผู้กำกับ
 หนังมาฟัง แล้วสร้างมันเป็นหนังได้เลย มันสุดยอดมากเลย คือแค่ติดตามเขา” (ID5,
 L:345-349)

โดยสิ่งที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้กล่าวไปข้างต้น สอดคล้องกับประสบการณ์ที่ สิงหา ผู้ให้
 ข้อมูลรายที่ 3 ได้บรรยายถึงความรู้สึกอิสระที่เกิดขึ้นในใจของตนและส่งผ่านไปยังกระบวนการด้วย
 ความสร้างสรรค์ด้วยเช่นกัน

“มันก็เป็นทุนนะ แต่ว่ามันจะถูกนำมาใช้ตอนไหนอย่างไรก็แล้วแต่มัน ทฤษฎีมันก็
 แปรผันด้วยนะ อย่างเช่นพี่ก็ไปที่ค่ายผู้ลี้ภัย บรรยายภาคผู้คนตรงนั้น meaning มันมี
 ความหมายกับเขามาก รู้สึกว่าทำไมพลังงานของเราถึงได้ออกมาเป็นแบบนี้ เรา
 แต่งเพลงมีแรงบันดาลใจ เขาส่งมาให้เราด้วย ไม่ใช่แค่ที่เราไปแก้ปัญหาหรือเราไป
 ช่วยเหลืออะไรเลย มันกลายเป็นว่าเขาเป็น inspiration ให้กับเรามาก หัวใจแบบ
 ที่ว่าฉันจะเป็น counselor เธอเป็น counselee หรือเธอเป็น care giver เดี่ยวฉัน
 จะสั่งสอนเธอ กรอบทฤษฎีมันไม่ได้ตายตัวอีกต่อไปแล้ว ทรอดเซอร์ได้ก็ได้ มาไม่ได้ก็
 ไม่มา พี่คิดว่าเป็นโครงสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเองก่อน พี่คิดว่านักปฏิบัติมัน
 แหะละคือคนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วก็มีผลต่อคนอื่น พี่เชื่ออย่างเต็มหัวใจเลยว่า
 counselor ที่มีความสุขสำคัญกว่า counselor ที่เก่งกาจเชี่ยวชาญ คุณภาพของ
 counselor ที่สามารถนำความเบิกบานให้แก่ตัวเองและผู้อื่นได้มันส่งผล พี่คิดว่าทุก
 คนมีความสามารถที่จะเป็นผู้ช่วยเหลือคนอื่นได้ แต่แน่นอนเราจะไม่ได้หวังว่าใคร
 กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งจะมาเป็นนักจิตวิทยา แต่เราหวังว่าคุณภาพ ชีวิตของทุกคนจะ
 ยกระดับขึ้นผ่านการที่เราใคร่ครวญตัวเอง มีกระบวนการสงบใจ มีการหันหน้าเข้า
 ฟังหาสิ่งที่เป็นสาระของธรรมชาติของมนุษย์ คือความสงบมันคงอิสระภายใน” (ID3,
 L:323-333)

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 เล่าว่า ปกติตนจะมีความสมบูรณ์แบบสูง แต่เมื่อฝึกสติก็ทำให้ได้ฝึกที่จะลดความสมบูรณ์แบบลงได้บ้าง โดยเฉพาะการทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เมื่อเกิดความรู้ตัวก็จะสามารถทิ้งความคาดหวังหรือคำพูดตำหนิตัดสินตัวเองในระหว่างกระบวนการได้ดีขึ้น แล้วสิ่งที่ตามมาคือความรู้สึกเป็นอิสระกับตัวเองได้มากขึ้น

“สมมติว่าเราบอก “อิม ถ้าเราลองทำแบบนี้ มันคงจะดีกับเราไหม” เผลอก็จะมีข้อแก้ตัวนู่นนี่นั่นหลาย ๆ อย่าง เราก็จะมีข้อแก้ตัวเยอะ เริ่มไม่ใช่ละ มันเหมือนไม่ตรงกับเขาละ เรายังหาโจทย์ไม่เจอ แล้วเราก็รีบ มันเป็นประสบการณ์ที่มันนานมากมาแล้วนะ แต่ว่าก็ไม่ได้หมายความว่าช่วงนี้ทำอะไรก็ตรงหมดนะ เพราะบางทีเราก็จะเผลอเผลอบางอย่างอยู่ แต่มันจะเร็วไง สมมติเราผิดไป เราก็จะทิ้ง ทิ้ง ทิ้งมันไปเร็ว แล้วก็ไม่ได้ไปติดใจ ว่าทำไมฉันต้องพูดอย่างนั้นต้องพูดอย่างนี้ ไม่มีภาวะหน่วงหนึ่ยว ก็เอาใหม่ อยู่กับเขาใหม่ เอาเรื่องนี้ดีกว่า เวลาไปทำงาน Workshop ก็เหมือนกัน ถ้าเรารู้สึกโล่งโปร่งแสดงว่าเราตัดสินใจถูกแล้วที่ทำตรงนี้ ถ้าเราสบายเนื้อสบายตัวกับคำพูดกับกิจกรรมที่เราลง แสดงว่าเราก็ถูกแล้ว ใช่แล้ว ซึ่งเมื่อก่อนนี้ก็ทุกข์ ผีนไปคาดหวังไป เหนื่อย เครียด การทำงานที่ไม่มีสติ มันก็เหนื่อยนะ” (ID6, L:191-199)

นอกจากนั้น ความอิสระอีกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของผู้ให้ข้อมูลคือ อิสระกับการอยู่กับผู้รับบริการ ไม่ว่าจะผู้รับบริการจะแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกด้านบวกหรือลบ ตนก็ยินดีที่จะเข้าไปร่วมรับรู้โดยไม่ต่อต้าน ดังที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้เล่าถึงประสบการณ์ที่ตนได้อยู่กับผู้รับบริการรายหนึ่งว่า

“อย่างเช่น อยู่กับความเศร้าก็สุขนะ ความเศร้าเหมือนทะเลที่ลึกเลย โดยที่ข้างใต้มันแว้งคว้าง แบบจนไม่เห็นกันเลยนะ อยากลงไปนะ แต่กลัวว่าลงไปแล้วจะไม่รอด ไหนค่อยลงไปซิ ลงไปแล้วสิมันค่อย ๆ เป็นสีเลือดขึ้นมาที่ รู้สึกอบอุ่น ไม่อยากไปไหน รู้สึกอบอุ่นกับความเศร้าที่เรา มี พี่พอได้อยู่กับความเศร้านี้ ๆ แล้วมันก็สงบ ในขณะที่ถ้าเป็นเมื่อก่อนตอนฟังเรื่องเศร้า เราก็จะ เฮ้ยไอนี้มันปฏิบัติ อยู่นี้มันอริ ก็พยายามดึงออก กระชากออก ผลักออก เขาเกาะมันเราก็เกาะไปกับเขา แล้วเขาก็พบบางอย่าง ซึ่งมันก็เป็นต้นทุนที่เอาไปเวิร์คกับเศร้าแหละ เขาได้พบกับสงบ สุขในเศร้า ก็จะนำไปสู่ สงบ สุขในชีวิตอื่น ๆ ต่อ แล้วพื้นที่ของความเศร้าก็ลดลง แต่อันนี้ไม่ใช่ว่าที่เดียวมันได้อย่างนี้ละ มันก็วูบไปวูบมา มันคล้ายกับเรามีวัตถุติดแล้วเขาก็

มีวัตถุประสงค์ด้วย เขาไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้จักประสบการณ์นี้ก็ได้รู้จัก โดยที่เราไม่ได้เอาไป
ให้เขาเลย เขาเจอมัน มันอยู่ในจิตเขาเอง” (ID5, L:356-364)

ลักษณะที่ 4.1.5 ความงอกงามส่วนตัว

ผู้ให้ข้อมูลต่างรายงานถึงความงอกงามของตนเอง ซึ่งไม่เฉพาะความงอกงามด้านการเป็น
นักจิตวิทยาการปรึกษาเท่านั้น แต่เป็นความงอกงามในฐานะมนุษย์ ซึ่งเป็นความเติบโตทางด้านจิตใจที่
กล้าไปสัมผัสกับความกลัวที่ลึกซึ้งของตน โอบรับด้านที่ไม่น่ารักของตน เห็นลักษณะที่เกิดขึ้นซ้ำของสิ่ง
เหล่านั้นในตัวเอง เช่น นิสัยชอบความสมบูรณ์แบบ หรืออารมณ์โกรธที่รุนแรง แล้วแปรเปลี่ยนนิสัย
ของความคิดและพฤติกรรมเหล่านั้นได้ที่ละน้อยผ่านการฝึกสติ

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เล่าถึงตนเองว่าเป็นคนมีนิสัยชอบความสมบูรณ์แบบ เพราะถูก
ปลูกฝังมาตั้งแต่ครั้งเป็นเด็ก เป็นนักกีฬาถูกฝึกสอนมาให้ทำทุกอย่างให้ได้

“พี่เป็นคนมี perfectionists มีมาตั้งแต่เด็ก เพราะว่าพี่เป็นนักกีฬา ตอนเด็กเราก็ถูก
เทรนว่าจะต้องซ้อมก็ซ้อมจริงจัง ไปแข่งก็ต้อง คือโค้ชของพี่เขาเป็นคนที่ค่อนข้าง
สมบูรณ์แบบ พี่เล่นวอลเลย์บอลเยาวชนไปเมืองนอก แล้วเขาจะมีความสมบูรณ์แบบ เขา
ก็พยายามทำให้เราสมบูรณ์แบบ แล้วเราก็ตัดความเข้าใจบางอย่างมา นั่นแหละ ก็เลยทำให้
บางครั้งเรามีความสมบูรณ์แบบกับตัวเองสูง” (ID4, L:169-173)

เมื่อได้ทำงานเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา นิสัยของความสมบูรณ์แบบก็ยังติดมาโดยเฉพาะ
หลังจากออกจากห้องการศึกษาแล้วได้มาทบทวนตนเองแล้วพบว่าตนเองผิดพลาดไป

“บางครั้งออกมาจาก Session พี่ก็ อึ้งผิด! พี่ไปพูดในสิ่งที่ไม่ควรพูด เมื่อก่อนนะพี่
จะรู้สึกแย่มาก” (ID4, L:459-460)

แต่เมื่อได้ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาานาน แพท จึงเล่าต่อว่า

“แต่เดี๋ยวนี้นะ ถ้าอันไหนที่พี่คิดว่าพี่จะ correct ได้ พี่ก็อาจจะเขียนอีเมลหรือว่า
โทรไปบอกเขาว่าพี่ลืมพูดอะไรไป หรือว่าพี่อาจจะพูดแรงไป อันนี้คือเรากลับมาที่
ปัจจุบัน ที่เราทำได้ มากกว่าที่จะไปคิดถึงว่าฉันทำไมฉันทำอย่างนั้น ฉันทำไมทำ

อย่างนี้ แต่ตอนนี้ฉันทำอะไรได้ กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ว่าฉันแก้ไขอะไรได้ไหม มันเหมือนพี่ไม่เอา เราไม่เอาความคิดของเราไปขยายต่อ ให้ตัวเรามันบอบช้ำมาก แต่เราเน้นที่สิ่งที่อยู่ในการควบคุมของเรา เราทำได้ทำไม่ได้ แล้วมันก็กลายเป็น solution มันเป็นทางออก มันกลายเป็นทางออกของมันโดยปริยาย ว่ามันจะทำหรือไม่ทำ” (ID4, L:460-463, 470-472)

นั่นคือความงอกงามที่เกิดขึ้นกับตัวเองที่ แพท บอกว่า คือการยอมให้ตัวเองเป็นมนุษย์

“การยอมให้ตัวเองเป็นมนุษย์ ที่กลับไปที่มีความไม่สมบูรณ์แบบ อันนี้คือสัจธรรมที่ส่วนหนึ่งนะ แต่ว่าไม่ได้ไปทำให้คนอื่นเขาเดือดร้อน หรือตัวเองเดือดร้อนกับตรงนั้น เพียงแต่อันนี้ก็ต้องค่อย ๆ เรียน อันที่ฝึกทุกวันเลย เวลา ณ ปัจจุบัน พี่เอาอารมณ์เป็นตัวตั้ง เมื่อไหร่ก็ตามถ้าพี่รู้สึกว่าเป็น negative ก็กลับมาอยู่ที่ปัจจุบัน” (ID4, L:230-233)

เช่นเดียวกับ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่เล่าว่า ตนเองไม่ได้เปลี่ยนไปในแบบที่เป็นอีกคนหนึ่ง แต่มีบางอย่างงอกงามขึ้น คือความไวต่อสิ่งที่เกิดขึ้น อ่อนไหวและง่ายที่จะรู้สึกกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งหากเป็นเมื่อก่อนตนจะไม่กล้าแตะความรู้สึกเหล่านั้นเพราะรู้สึกว่าเป็นอันตรายและจะต้องอยู่กับเฉพาะความรู้สึกมันคงเท่านั้น แต่เมื่อได้แตะความรู้สึกเหล่านั้นอย่างมีสติก็พบสิ่งต่างไป

“พี่เหมือนกับมาอยู่ขอบอะไรสักอย่างนะ ซึ่งบอกว่าเป็นเขตที่บอกว่าไม่ปลอดภัย ที่ประเมินว่าไม่ดีเจ็บ เช่นอย่างเรื่องนี้เป็นต้นเรื่องความสะเทือนใจ เหมือนตรงนี้เป็น Positive Negative อะไรสักอย่าง แล้วพี่เหมือนไปแตะขอบตรงนี้ เราเข้าใจว่าเรากำลังไปหน้าผา แต่จริง ๆ ไม่ใช่เราอาจจะอยู่บนฟ้าก็ได้ มันทำให้เราเปิดประสบการณ์ในอีกแบบหนึ่ง พี่เคยคิดว่าความสะเทือนใจหรือความอ่อนไหวเป็นข้อห้ามเหมือนกัน ว่าไม่ได้ เราต้องมั่นคงสิ พอเราแปลว่ามั่นคง คือเราไม่เอาอีกด้านหนึ่ง ซึ่งมันไม่ใช่ สำหรับพี่มันไม่ใช่แล้ว แต่ก่อนในใจเราบอกอันนี้อันตราย อันนี้ไม่ได้แล้ว ห้าม แต่พอเราไปแตะขอบนั้นแล้วเราพบว่าเรา all possible มันทำให้เราได้ทุกอย่างที่เราจะยอมรับมัน เรานุญาตให้ตัวเองได้โกรธ มันต่างไปตรงที่ว่าถ้าเป็นความอ่อนไหวที่เรามองว่าเป็น Negative energy มันจะพุ่งไปตาม แต่นี้เหมือนเราไปแตะแล้วเรามีสติ อยู่กับอะไรที่เขาบอกว่าอันตรายได้มันคงขึ้น มันคงไม่ได้แปลว่า

ไม่เอา หรือเลือกเอาบางอย่าง เหมือนเราเลือกเอาแต่ความสุขไม่เอาความทุกข์อย่างนั้น มันไม่ใช่แบบนั้นไง ก่อนเราจะมองว่าอย่างนี้ใช่มั้ยเท่านั้น แต่ว่าตอนนี้ก็หวั่นไหว ไม่เหมือนกับเป็นการอ่อนไหวแบบเก่า ๆ พี่ก็จะมีมุมมองอ่อนไหวอยู่เหมือนกันนะ เป็นอ่อนไหวที่เราบาดเจ็บ ไม่อยากยุ่ง ไม่อยากแตะมันอีก ที่เราพยายามหลีกเลี่ยง หรือเป็นข้อห้ามที่เรารับรู้มา แต่อันนี้เหมือนเราไม่ไปตามต่อ แตะได้แล้ว แตะได้ในแบบที่มันไม่ใช่ของเราคนเดียวมันเป็นของร่วม ที่ไปไกลกว่าตัวเราเองที่เราหมกมุ่น ไม่ใช่เจ็บของฉันท่านั้นแล้ว พอไปสัมผัสมันรู้ได้เลยว่านี่มันไม่ใช่ของคนนี้หรือคนบางกลุ่ม แต่มันเป็นภาวะตามธรรมชาติ เราเข้าใจมันลึกขึ้น

มีครั้งหนึ่งที่ไปจับซี่ของน้องคนหนึ่งหาย น้องเขาพูดว่ามันโกรธอยู่นะ แต่พอมองลึกลงไปมันมีความเสียใจอยู่ พี่เข้าใจนะ ที่พี่จับได้เพราะพี่เข้าใจ พี่รู้มันนั่นแหละ แต่สิ่งที่พี่ทำการตอบสนองไปก็รับรู้มัน นี่เป็นส่วนหนึ่ง ถ้าเป็นแต่ก่อนนะเราจะต้องออกอาวุธอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องเข้าไปโอบประโลมอะไรสักอย่างหนึ่ง ให้ฉันได้รู้สึกว่าได้ทำอะไรบางอย่าง แต่ที่เราทำไปตรงนั้นคือเราเชื่อมั่นว่ามันจะคลี่คลายในตัวน้องเขา ถามว่ามีอารมณ์ร่วมไหม พี่ก็เป็น มันเป็นเรื่องที่เป็นไปตามธรรมชาตินี้แหละ แต่เรารู้ว่านั่นที่เราได้เห็นข้างหลังมัน ส่วนใหญ่เราจะจบแค่แตะแค่โกรธ แล้วเตลิดเปิดเปิงไปกับความโกรธ ไม่ได้ลงไปที่ความรู้สึกความไม่สบายใจของเรา พี่ว่าน้องเขาไปตรงนั้นนี่คือเรื่องพี่ที่เกิดจากเรื่องนี้ **มหาวิทยาลัย**

ในเรื่องของพี่เอง ความสั่นไหวเกิดขึ้นกับทุกสิ่งอย่าง เช่นบางทีเราไปร่วมรู้สึกกับอารมณ์ของคนบางคน เราก็ไปกับเขาซะ แต่เราไม่ได้ไปในแบบที่เตลิดเปิดเปิง หรือปรุงเพิ่ม เรารู้สึกมันอย่างเต็มที่ที่เราแอบอกรับมันเลย ไม่ได้กลัว เราแอบอกรับได้ แปลว่าเรามั่นคงนะ ที่จะอยู่กับมันแบบนั้น อะไรจะเกิดก็ได้ด้วย เปิดรับประสบการณ์ได้อย่างเต็มอกเต็มใจยอมรับมัน ซึ่งแต่ก่อนเราจะรู้สึกว่าอันนี้ไม่ได้ห้ามสั่งไหว แต่สิ่งที่เข้าไป get in touch มากกว่า คือมันเห็นหัวอก มันรู้สึก และมันก็ในตัวเราเองด้วยนะ เรากล้าติดกับความสัมพันธ์ที่เรามีต่อคนต่าง ๆ เรากล้ายอมรับว่านี่มันคือความโกรธ แต่ไม่ใช่แค่ของเรา มันเป็นอะไรไม่รู้ที่ลวงเรา แต่เรามองฝ่ามันเข้าไปเห็น อะไรข้างหลังถึงความอยากปรารถนาที่ไม่อยากให้เกิด แต่ก่อน

ไม่ต้องเห็นนะ โกรธแล้วเตลิดเปิดเปิงไปกับความโกรธ อาจจะระบายโทษะ มันไม่ได้ แปลว่าเราไม่ยอมโกรธนะ โกรธแปลว่าเราขาดสติไปแล้ว แต่เรายังมีสติก็อีกที่ 2 ตามไปเห็นมัน ตามไปคุมมันลึกซึ้ง ไม่ได้เป็นอริยบุคคลที่ไม่โกรธแล้วหรือสิ้นความโกรธโดยสิ้นเชิง ที่ก็ยังเป็นคนที่มีอารมณ์ความรู้สึกนั้นแหละ แต่มากกว่าที่เคยมีคือ เราไปคุมมันได้มากขึ้น เปิดโอกาสให้ตัวเองสัมผัสกับมันอย่างเต็มใจมากขึ้นน้อยรับกับมันมากขึ้น” (ID3, L:410-438)

ในขณะเดียวกัน อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 บอกว่า ตนเห็นผลอย่างหนึ่งของการฝึกสติที่เกิดขึ้นกับตนเอง นั่นคือ “อุเบกขา”

“ผู้ฝึกปฏิบัติหลายคนเข้าใจผิดไปว่า อุเบกขาคือการไม่สนใจ แต่จริง ๆ แล้วอุเบกขา คือการตระหนักรู้ว่าทั้งความสุขและความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่อเราเข้าใจได้ อย่างนี้ เข้าใจจริง ๆ นะไม่ใช่เข้าใจด้วยความคิด เราจะรับเอาทั้งความสุขและความทุกข์เข้ามาในชีวิตเราเพราะเห็นแล้วว่าความทุกข์และความเจ็บปวดมีคุณค่า บางอย่างอยู่ บางครั้งความสุขก็มีด้านลบได้เช่นกัน ดังนั้นเราจึงไม่ตื่นเต้นกับการมีความสุขมากและไม่ซึมซาบไปกับความทุกข์ และเมื่อผมนั่งอยู่กับคนที่กำลังมีความสุข แล้วเห็นว่าเขากำลังจะได้รับประโยชน์บางอย่างกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น ผมจึงไม่จำเป็นต้องรีบวิ่งเข้าไปแก้ไข ไม่จำเป็นต้องรีบเอาไฟออกไป เพราะตระหนักแล้วว่าไฟไม่ได้ทำลายเขา แท้จริงแล้ว ไฟกำลังช่วยเขาอยู่ต่างหาก ลองดูต่อไปว่าพรุ่งนี้จะเป็นอย่างไง ผมคิดว่าการฝึกสติทำให้ผมเข้าใจถึงอุเบกขาผ่านกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบนี้ละ ผมเพิ่งมีความเข้าใจแบบนี้มาช่วย 4-5 ปีมานี้เองนะ เมื่อก่อนแค่เข้าใจโดยความคิดที่เป็นเรื่องการหลีกเลี่ยง ไม่ใช่ความเข้าใจเชิงประสบการณ์แบบที่เล่าให้ฟังเมื่อกี้” (ID1, L:427-444)

เช่นเดียวกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่เล่าว่า ตนเองเห็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเองหลายด้านมากเมื่อได้ฝึกสติ และเห็นว่าหากช่วงไหนที่การฝึกสติลดลงอารมณ์ร้าย ๆ ก็จะเข้ามาสู่จิตใจของตนได้ง่ายกว่าช่วงที่ฝึกสติ จึงทำให้ตั้งใจฝึกสติอย่างสม่ำเสมอเป็นความเคยชินหนึ่งในชีวิตไป และขยายไปสู่การเข้าใจตนเองด้านอื่นมากขึ้น

“พีคิดว่า การฝึก mindfulness ของฝรั่งนั้น ประยุกต์การนั่งสมาธิเข้ากับเรื่องของจิตวิทยา ทำให้พีเข้าใจจิตวิทยามากขึ้นครับ พีเอาเรื่องเหล่านี้มารักษาผู้รับบริการ สมมติว่าพีเป็นผู้รับบริการที่มีปมอะไรอยู่ในใจ Automatic pattern ทุกคนต้องมี พีสามารถสังเกตและเข้าใจได้ว่ามันมาได้อย่างไร แล้วพีสามารถอีกตัวเองได้ โดยที่ไม่เข้าไปอยู่ในชาติที่ผ่านมา เป็นภาษาคนไทย พีมองว่านี่คือวิถีวัฒนธรรม ตัดวงจรเพื่อเริ่มชีวิตใหม่ได้ทันที แต่ก็ต้องอาศัยการฝึก

ถ้าช่วงไหนก็ตามที่การฝึกของพีลดน้อยลง สติพีไม่เข้มแข็ง พออารมณ์ร้าย ๆ หรือภาพร้าย ๆ ที่ปรากฏขึ้นมาเราก็จะไหลไปกับมันได้ง่าย ถ้าพีฝึกสติดีพีก็สามารถสังเกตได้ แล้วปัจจุบันพีทำบ่อย ๆ มันก็เคยชินแต่อยู่กับชีวิตที่สร้างสรรค์ ชีวิตที่ดี ๆ ถ้าถามพีว่าพีประยุกต์เข้ากับชีวิตได้อย่างไร คิดว่ามันทำให้เข้าใจคำว่า Self-compassion ได้มากขึ้นกว่าการฝึกกับพระสงฆ์ ทำให้พีเข้าใจเรื่องของ boundary ได้ ทำให้พีเข้าใจเรื่องของ life pattern ได้มากแล้วทำให้เราสามารถหยุด เราเพียงแค่สังเกต เราไม่ต้องไปแก้ไขอะไรนะคะ สังเกตเห็นแต่ไม่ไปตกหลุมพรางมันอีก เราก็ฝึกของเราไปเรื่อย ๆ แค่นั้นชีวิตมันก็หลุดออกมาคนละชั้น พีสังเกตเห็นตัวนี้

และถ้าถามว่าพีสังเกตเห็นอะไรอีก พีสังเกตเห็นว่าพอพีเป็นหนึ่งคนในบ้านที่สงบ มีสติ สามีพีก็ฝึกตาม ลูก ๆ เราก็ก่อน ลูก ๆ เราก็ก่อน เพราะฉะนั้น micro system ในบ้านของพีก็ค่อนข้างจะสงบสุข นี่คือนี่สิ่งที่สังเกตเห็นได้เอง” (ID9, L:285-297)

ประเด็นย่อยที่ 4.2 ผลต่อผู้รับบริการ

เป็นข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติอธิบายถึง ผลของกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ตนได้ใช้การฝึกสติร่วมด้วยว่า ส่งผลต่อผู้รับบริการ 3 ลักษณะ คือ 4.2.1) กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เป็นมากขึ้น 4.2.2) มีอุปกรณ์และวิธีการในการดำเนินชีวิต และ 4.2.3) ปัญหาในใจคลี่คลาย ดังข้อมูลต่อไปนี้

ลักษณะที่ 4.2.1 กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เป็นมากขึ้น

เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่าผู้รับบริการที่ผ่านกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติแล้ว ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าผู้รับบริการมีความสามารถในการกลับมาอยู่กับปัจจุบันตามความเป็นจริงได้เป็นมากขึ้น สามารถสังเกต รับรู้ ถึงความคิด ความรู้สึก ตลอดจนความรู้สึกทางร่างกายที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ แล้วมีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้มากขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 บอกว่า ตอนสังเกตเห็นว่าผู้รับบริการของตนก่อนที่จะมีการฝึกสติ จะจมลงไปกับความคิดความรู้สึก แต่เมื่อฝึกสติแล้วจะสามารถพลิกกลับมาสู่ปัจจุบันได้ คล้ายมีที่จับไม่ให้จมดิ่งลงไปกับความคิดความรู้สึกมากเหมือนแต่ก่อน

“สิ่งที่เขาได้ใช้ใหม่ คือเขาสามารถที่จะไม่ทำให้เขาตัวเองดิ่งลงไปเหมือนเมื่อก่อน มี *shrift* ที่เขาสามารถ *shrift* และ *control* ไม่ได้ *control* ได้ทั้งหมด ได้ดีขึ้นแต่ไม่ได้ทั้งหมด คือรู้ว่าถ้าทำไปเรื่อย ๆ แล้วจะกลับมาได้ กลับมาอยู่กับปัจจุบัน เอาอะไรจับ มันจะมีฟิวส์ตัวจับ อันนี้คือตัวจับพากลับมา มันดีมาก ที่ที่เห็นว่ามันช่วยเติม *energy* ในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ช่วยลดทอนปัญหาอะคะ แต่ว่าให้เขาได้มีพลังงานอย่างต่อเนื่อง แค่นี้ก็ว่าสำหรับบางคนเพียง แค่มีพลังงานเพื่อที่จะไปใช้ มันดีกว่าที่แบบไม่มีอะไรแล้ว มันเป็นการเติมพลังงานสำหรับที่ *mindfulness*” (ID4, L:336-338, 340-342)

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ก็รายงานเช่นกันว่า ผู้รับบริการของตนเกิดการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะมากขึ้น โดยเฉพาะกับการทำความรู้สึกบางส่วนที่น่ากลัวในจิตใจของตนเองและได้ทำความรู้จักกับสิ่งเหล่านั้นมากยิ่งขึ้น

“พวกเขามีความตระหนักรู้มากขึ้น สามารถมองเห็นส่วนต่าง ๆ รวมทั้งตระหนักได้ว่านี่คือส่วนที่พวกเขากลัว แล้วฉันก็ช่วยให้พวกเขารู้จักกับส่วนนั้นมากขึ้น ช่วยให้ส่วนนั้นได้ถูกปลดปล่อยออกมาหรือเอาสิ่งที่กั้นขวางไว้ออกไป นี่คือการกระทำทางจิตใจทั้งหมด” (ID8, L:199-201)

การกลับมาอยู่กับปัจจุบันเป็นมากขึ้นของผู้รับบริการนั้นมีส่วนช่วยให้กระบวนการการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้ง่ายขึ้นและใช้เวลาน้อยลง โดย นิमित ผู้ให้บริการรายที่ 7 ได้อธิบายถึงสิ่งที่
เกิดขึ้นว่า

“เขาได้ contact กับตัวเองได้มากขึ้นแล้ว ทั้งกระบวนการมันง่ายขึ้น Smooth ขึ้น
ใช้เวลาน้อยลง คำถามที่เราถามไป คำตอบมันก็ตรงกับคำถามมากขึ้น อย่างเช่น
ตอนนี้คุณรู้สึกยังไงบ้างครับ คำถามง่าย ๆ คุณรู้สึกยังไงครับ คนที่ไม่ได้ Connect
กับตัวเองหรือว่าไม่ได้มีสติจับอยู่กับความรู้สึกตัวเอง บางทีเขาก็ไม่ได้ตอบตรงคำถาม
เหมือนว่าบางทีเขาก็ตอบไป แล้วก็เล่าเหตุการณ์อะไรไม่รู้ ว่าพรุ่งนี้คงจะต้องไปนั้น
ไปนี่แล้ว หรือว่าตอนนี้รู้สึกยังไงครับ เมื่อเข้าผมลืมนกินข้าวมา กำลังคิดว่ากลางวันจะ
ไปกินขนมจีน อันนี้คือถ้าเขาไม่ได้สติที่จะเข้าไปดูตลอด แต่ว่าคนไหนที่เราทำให้เขา
Connect กับตัวเอง เขาก็จะตอบได้ตรง อ้อ ตอนนี้ผมรู้สึกกังวล ผมรู้สึกสบายใจขึ้น
ผมรู้สึกหิว เร็วขึ้น ใช้เวลาน้อยลง” (ID7, L:382-389)

สอดคล้องกับสิ่งที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 บอกว่า เมื่อผู้รับบริการมีสติกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ
ได้เร็วมากขึ้น ก็จะเกิดความชัดเจนกับตนเองมากขึ้นและบอกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับตัวเองได้ชัดเจน
มากขึ้นเช่นกัน

“มันทำให้เขามีสติมากขึ้น สังเกตเห็นตัวเองได้เร็วขึ้นครับ เขาสามารถอธิบายให้พี่
ฟังได้อย่างเช่น ฉันไม่รู้ว่าคุณรู้สึกอะไร ส่วนมากเขาจะมาอย่างนี้นะ ไหนเธอลอง
หลับตาชิมมันเป็นอารมณ์อะไร เขาก็จะไม่รู้ สมมตินะ ไหนลองดูซิว่าเธอรูสึกตรงไหน
ของร่างกายของเธอ สมมติเจ็บอยู่ที่หน้าอกนะ แล้วคนที่ฝึก mindfulness มาแล้ว
สัญญาณตรงนี้จะชัดเจน พอมันชัดเจนมันช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตัวเองได้เร็วขึ้น
เมื่อตอนที่ฉันไปเดินตลาดฉันมีอาการแบบนี้เกิดขึ้นนะ ใจฉันเต้นฉันคิดแบบนี้
ตอนนั้นมีอารมณ์แบบนี้ ทำให้เขาเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนขึ้น” (ID9, L:258-263)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ได้ยกตัวอย่างผู้รับบริการรายหนึ่งที่เป็นอัมพาตครึ่งตัว แพทย์ให้
ความเห็นว่าเขาจะเดินไม่ได้อีกแล้ว ร่างกายของเขาจะไม่สามารถฟื้นฟูได้ดีไปกว่านี้แล้ว เมื่อ
ผู้รับบริการรายนี้มาหา คิม ก็ได้มีโอกาสฝึกสติโดยรับรู้ความรู้สึกที่เกิดกับร่างกายของตัวเอง ทำให้

สามารถอยู่กับความเจ็บปวดของร่างกายได้ ซึ่งฝึกติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ผู้รับบริการสามารถปั่นจักรยานสามล้อได้ 45 นาที ปัจจุบันสามารถทำสวนกุหลาบที่บ้านของตัวเองได้ด้วยตนเอง

“ผู้รับบริการที่เป็นอัมพฤกษ์ครึ่งตัว เดินไม่ได้ครึ่งตัวด้านซ้ายขวา เขาฝึก mindfulness ฝึกไปฝึกมาตอนหลังปั่นจักรยานมาหาเลย มหัทศจรยณะ พี่ใช้เป็น case study มาตลอดเลยนะว่ามันทำได้ ปกติเราใช้เพียงสัญญาณแห่งความสุขเป็นตัวบอกว่าฉันรู้สึกนะ แต่ผู้ชายคนนี้พี่ใช้ความซาที่เกิเกิดขึ้นกับร่างกายของเขาเป็นตัวฝึก ความซาของแขนของเขา นั่นก็คือ body sensation เหมือนกัน แต่คนไม่เห็นใจ แต่พี่ใช้ พอเขาใช้ปั๊บ ถ้าผู้ชายคนนี้ไปฝึก physiotherapy มันจะเป็น bottom up ใช้ใหม่คะ เป็นเรื่องของ neurological network แต่ว่าถ้าเป็น mindfulness และใช้สัญญาณความซาจะเป็น top down ซึ่งเซลล์ในสมองก็สร้างขึ้นเหมือนกันแต่แรงยิ่งขึ้นอีก ผู้ชายคนนี้ในสัปดาห์ที่ 6 ปั่นจักรยานมาแล้วนะปั่นตั้ง 45 นาทีเลย แต่เป็นจักรยานสามล้อนะคะ หลังจากนั้นผู้ชายคนนี้ก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ พี่เพิ่งเจอเขาเดือนที่แล้ว เห็นเขาปั่นจักรยานข้ามถนนอยู่เลย ในขณะที่หมอบอกว่าผู้ชายคนนี้จะเดินไม่ได้อีกต่อไป ผู้ชายคนนี้จะไม่สามารถฟื้นขึ้นได้ แต่ผู้ชายคนนี้ก็กลับทำสวนได้ ดูแลตัวเองทำงานบ้านได้หมด” (ID9, L:342-352)

ลักษณะที่ 4.2.2 มีอุปกรณ์และวิธีการในการดำเนินชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสตรียางานอย่างสอดคล้องกันว่า ผู้รับบริการของตนมีอุปกรณ์หรือวิธีการในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติมากขึ้น เช่น รับรู้ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในใจแล้วมีวิธีการดูแลความเจ็บปวดนั้น มีความมั่นใจมากขึ้น มั่นคงทางใจมากขึ้น มีวิธีพิจารณาตนเองที่สอดคล้องกับความเป็นจริง แล้วมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างในชีวิตได้เหมาะสมมากขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เล่าว่า ตนไม่มีปัญหากับผู้รับบริการที่มีปัญหาเรื่องการจัดการปัญหา แต่หากตนรู้ว่าในช่วงท้ายของชั่วโมงการฝึกผู้รับบริการยังไม่มีวิธีจัดการที่ดีสักเท่าไรนัก “ผมจะชวนเขาฝึกสติสัก 10 ถึง 15 นาที และนั่นจะช่วยเปิดหัวข้อใหม่ขึ้นมา” หลังจากนั้น อลัน จะถาม

ผู้รับบริการว่า เขาจะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไรต่อไป “นี่คือโอกาสดีที่จะฝึกทักษะแห่งการมีสติ ด้วยคำถามว่า คุณจะดูแลตัวเองอย่างไร” อลัน กล่าวก่อนจะบอกต่อไปว่า

“การถามว่า คุณจะดูแลตัวเองอย่างไรคือสิ่งสำคัญเมื่อเราใช้การฝึกสติแบบประยุกต์ เขาอาจจะมึนงงกับการดูแลตัวเองเมื่อความรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมา การใช้การฝึกสติแบบประยุกต์หมายความว่าความเจ็บปวดยังขึ้นมาได้เสมอและบางที่อาจจะรู้สึกได้มากกว่าเมื่อก่อนเสียอีก แต่เขาอาจจะมึนงงกับการดูแลตัวเองเมื่อความรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมา ยิ่งเราฝึกสติมากเท่าไรก็ยิ่งโฟกัสไปที่วิธีการจัดการปัญหาและวิธีการดูแลตัวเองในขณะเดียวกันได้มากขึ้น” (ID1, L:403-409)

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวถึงผู้รับบริการของคนที่ได้ฝึกสติว่า

“พวกเขาพัฒนาความมั่นใจ พัฒนาความสามารถที่จะฟังตัวเอง และมั่นคงมากขึ้น เวลาที่กลับมาอยู่กับตัวเอง ร่างกายตัวเอง รวมทั้งกับความสัมพันธ์กับความรู้สึกด้วย พวกนี้ช่วยให้พวกเขามีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น ซึ่งฉันรู้สึกว่ามันช่วยให้พวกเขาไม่ต้องฟังฟังฉัน ถ้าเป็นจุดนี้ฉันรู้สึกว่าฉันเห็นตัวเองเป็นโค้ชที่สอนวิธีให้กับพวกเขาได้ฝึก” (ID2, L:217-220)

เช่นเดียวกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 เล่าถึงผู้รับบริการของตนว่า สำหรับคนที่ยังกลับไปฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีความสัมพันธ์กับผู้คนในชีวิตเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีมากขึ้น

“ผู้รับบริการที่รักษาเสร็จแล้วแล้วยังมีการ continue ฝึก mindfulness ส่วนมาก เขาจะสังเกตว่า การทำงานของเขามีประสิทธิภาพมากขึ้น และผู้รับบริการหลาย ๆ คนก็สังเกตว่าครอบครัวของเขาเปลี่ยนไป การเลี้ยงลูกเปลี่ยนไป ชีวิตความสัมพันธ์กับสามีภรรยาที่เปลี่ยนไป แล้วผู้รับบริการก็จะสังเกตเห็นว่า ฉันต้องการพื้นที่ส่วนตัวและฉันจะ respect ตัวเอง” (ID9, L:252-255)

สอดคล้องกับสิ่งที่ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวถึงผู้รับบริการของตนว่า เมื่อได้ฝึกสติแล้ว ตัวผู้รับบริการเองนั้นแหละคือเครื่องมือที่จะดูแลตัวเองต่อไป แม้จะแก้ไขปัญหาได้หรือไม่ได้ แต่ผู้รับบริการมีเครื่องมือในการพิจารณาตนเองในชีวิตแล้ว

“พินิจว่าสิ่งที่เขาจะได้อะไรไป คือเครื่องมือที่ไม่ใช่ตัวเรา ที่คุยที่แรกว่าเครื่องมือคือตัวเรา แต่ตัวเขานั้นแหละคือเครื่องมือ เพราะเขาจะได้วิธีการดูแลตัวเองไป โดยการจำลองแบบจากในกลุ่ม ปัญหาจะแก้ไม่แก้ไม่ทราบ บางคนแก้ได้จริงบางคนแก้ไม่ได้จริง บางคนแก้บางคนไม่แก้อะไรก็แล้วแต่ แต่ว่าสิ่งที่ได้ไปคือเครื่องมือของการพิจารณาตัวเองในชีวิต เหมือนกับเราทรนเขาแฝงไปด้วยในกระบวนการที่มันเกิดโดยธรรมชาติ เขาก็มีโอกาสที่จะได้คิดมากขึ้น” (ID3, L:555-558)

สิงหา ยกตัวอย่างของผู้รับบริการ 2 ราย เกี่ยวกับเรื่องนี้ โดยคนแรกบอกว่า สังเกตตัวเองเป็นมากขึ้น รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนใกล้ตัวมากขึ้น โดยเฉพาะกับลูกที่เมื่อก่อนรับรู้แต่ตนจะปะทะหรือปิดความต้องการของลูกทิ้ง แต่เมื่อรับรู้ความต้องการของลูกแล้วนำมาพิจารณาในใจมากขึ้นแล้วท่าทีของตนที่มีต่อลูกก็อ่อนโยนขึ้นแม้จะยังเป็นการปฏิบัติเหมือนเดิมก็ตาม

“บางคนมาแล้วให้ฟังว่าแต่ก่อนเขาไม่ค่อยได้สังเกตตัวเองมาก เขาก็สังเกตตัวเองมากขึ้น เขารู้ทันกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับลูกมากขึ้น แต่ก่อนเขาเห็นว่าลูกพูดมานั้นคือความต้องการของลูก พอมาเขาก็ปะทะ เขาก็ปิดทิ้ง แต่ตอนนี้เขารับความต้องการของลูกมาพิจารณาในใจว่า ความต้องการของลูกมัน effect ในใจกับเขาอย่างไรบ้าง แล้วใจของเขามันบอกว่าจะอย่างไรที่จะอยู่กับลูกตรงนั้น คือมันไม่ได้บอกว่าไม่เอาไม่ให้ไม่ได้ มันจะกลับเข้ามา อ้อ อยากได้หรือลูก แต่ตอนนี้ยังไม่ได้นะ มันมีท่าทีแบบนี้ มันจะกลั่นกรอง มันจะรอ มันจะเบาลง จะไม่รีบ จะไม่พยายาม” (ID3, L:559-563)

อีกรายหนึ่งเป็นทหารที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กับ สิงหา ซึ่งในช่วงท้ายของกระบวนการ สิงหา ใช้แบบฝึกหัดวงน้ำชาแห่งสติ ให้สมาชิกทุกคนนำชากาแฟขนมมานั่งล้อมวงและดื่มกินในความเงียบอย่างมีสติ ซึ่งจะต้องรอให้ทุกคนเข้ามาในวงให้เรียบร้อยแล้วจึงค่อยเริ่มแบบฝึกหัดพร้อมกัน โดยครั้งนั้นใช้เวลารอสมาชิกทุกคนสักครู่ใหญ่เพราะมีสมาชิกจำนวนหลายสิบคน

“พี่คนนี่เขากลับมาคุยกับพี่ใน Line เขาบอกว่า ในกระบวนการกลุ่มวันนั้นเขารู้สึก หงุดหงิดเมื่อไหร่จะเสร็จ เขาเคยชินกับระเบียบว่าเสร็จเลยก็ต้องกินเลยสิ วันนั้นเขาก็เรียนรู้ไปแล้วจากตรงที่ได้คุยกัน ผมก็เขียนกลับมาว่า หลังจากวันนั้นเขาได้กลับมา คิดกับตัวเองมากเหมือนกันว่าจริง ๆ แล้วเขาเป็นคนใจร้อน ไม่ค่อยอดทนรอใคร ถ้าถามหาสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากเข้ากลุ่มจะออกมาเป็นแบบนี้ แต่ไม่ได้มาบอกว่าผม แก้ปัญหาได้แล้วครับอาจารย์ หรืออาจารย์ดีจังเลยอาจารย์เก่ง ไม่ใช่แบบนั้น แต่เป็น กระบวนการที่เขาบ่มเพาะต่อในตัวเขา เหมือนเป็นเมล็ดพันธุ์อะไรสักอย่างแล้วมัน โตของมันต่อ เหมือนเราไปช่วยเวค้อพออะไรบางอย่าง มันเป็นกระบวนการตื่นกับบาง เรื่องบางด้านของคน” (ID3, L:564-570)

ลักษณะที่ 4.2.3 ปัญหาในใจคลี่คลาย

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีการฝึกสติต่างรายงานถึงผลของการปรึกษาเชิง จิตวิทยาว่า หลังจากผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติผู้รับบริการของตนส่วนมาก สามารถคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้น โดยบางกรณีปัญหาภายนอกอาจคงเดิม แต่ปัญหาภายในใจได้รับการ จัดการแล้ว ดังข้อมูลต่อไปนี้

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 อธิบายถึงการรับรู้ที่ตนมีต่อผู้รับบริการที่คลายความทุกข์ใจว่าจะมี ลักษณะเบาใจและเบิกบานขึ้น และหากมีความยากลำบากเกิดขึ้นในชีวิตอีกหลังจากห้อง การปรึกษาไปแล้ว ผู้รับบริการก็จะไม่ละเลยต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผู้รับบริการจะดำเนินชีวิตด้วยความ สบายใจมากขึ้น

“พวกเขาจัดการกับปัญหาของตัวเอง อย่างหนึ่งคือจัดการได้สำเร็จ และหลังจากนั้น ก็จะเจอกับความยากลำบากอื่น ความท้าทายอื่นอีก ฉันก็จะค่อยช่วยเขาหาทาง จัดการกับสิ่งที่มันไม่เวิร์ค แต่อย่างแรกเลย กลับมาฉลองกับก้าวเล็ก ๆ ที่ เปลี่ยนแปลงไปในตัวเอง ถ้าเขาบอกว่า เขาไม่ติดกับกับเรื่องเดิมอีกแล้ว ฉันจะบอก ว่า เย้ เยี่ยมมาก ตอนนี้อยู่กำลังอยู่ในกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ เราเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอจากสิ่งเล็ก ๆ นี่แหละ” (ID2, L:258-262)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 บอกว่า มีผู้รับบริการที่ไม่ได้บอกว่าชีวิตของตนเป็นอย่างไรหลังจากออกจากกระบวนการการศึกษาไปแล้ว แต่ก็มีผู้รับบริการจำนวนหนึ่งที่มาบอกกล่าวหรือส่งข่าวคราวให้อยู่บ้างว่า ตนได้เรียนรู้ชีวิตมากขึ้นแม้เป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

“ก็มีผลอีกเยอะแยะที่เขาไม่ได้บอกเรา คนที่เขียนจดหมายมาวันสุดท้ายสะท้อนมาที่ ก๊วยเก๋บอยู่ ว่าขอบคุณมากที่ สิ่งที่เราได้เรียนรู้ในการอยู่ด้วยกัน ทำให้เห็นผมว่าจริง ๆ แล้วความรักเป็นสิ่งที่ไม่ต้องพูดก็ได้ เราต้องสื่อสารให้อีกฝ่ายรู้ แต่ไม่ใช่คำพูดก็ได้ เล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้แหละ” (ID3, L:571-573)

เช่นเดียวกับสิ่งที่ โสลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 อธิบายเกี่ยวกับการรายงานจากผู้รับบริการของตน ว่าความคลี่คลายในใจแม้ไม่ได้เกิดความเปลี่ยนแปลงในทันทีก็ตาม

“มีเคสหนึ่งที่เขาบอกว่า เขารู้สึกดี รู้สึกอบอุ่นใจ เหมือนเราช่วยเขา ประมาณว่า เขารู้สึกอบอุ่นใจนะ แม้ว่าเขาจะไม่ได้ดี แบบเปลี่ยนแปลงทันทีทันใด แต่ทุกครั้งที่มาเขา จะรู้สึกแบบนั้น” (ID6, L:309-311)

นอกจากนั้น สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ยังได้กล่าวถึงมุมมองของตนที่มีต่อโจทย์หรือปัญหาของผู้รับบริการว่า ตนมองว่าปัญหาไม่ใช่เรื่องภายนอก แต่เป็นการไม่มีสติหรือใจที่ไม่สงบ ซึ่งหากผู้รับบริการเรียนรู้การมีสติและทำให้ใจสงบได้แล้วก็จะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีขึ้น

“ปัญหาไม่ใช่โจทย์ ปัญหาคือใจไม่สงบ ปัญหาคือไม่มีสติ ปัญหาตอนนี้คือทึบ มันเป็นการกลับมาทำงานกับใจในแบบที่ทำให้ตั้งหลักมีสติ ไม่ได้ไปแก้ปัญหา ถามว่าแก้ปัญหาคือเป็นผล เป็นผลจากการที่คุณมีสติแล้ว แล้วคุณรู้ว่าปัญหาของคุณอยู่ที่ไหน ไม่ต้องให้เราค้นก็ได้ คุณรู้ คุณมีความมั่นคงมีความเฉลียวฉลาดมีวิจารณ์ญาณ คือไปทำงานกับพื้นฐานใจ ไม่ได้มาทำงานกับโจทย์แล้ว ปัญหาคือคุณแยกตัวเองกับพ่อ ปัญหาคือคุณแยกตัวเองกับโลก ปัญหาคือคุณแยกตัวเองกับกลุ่ม ปัญหาคือใจคุณไม่สงบ ปัญหาคือคุณนอนน้อย ซึ่งก็ต้องกลับไปหาว่าทำไมถึงนอนน้อย ก็ต้องกลับไปหาภาวะใจไม่ใช่เรื่อง ไม่ใช่ไปหาเรื่องแต่ไปที่สภาพใจเลย” (ID3, L:604-610)

หรือนอกกลุ่มได้อีกด้วย แต่ต้องมีฐานมาจากการฝึกสติและกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ เชื่อมคนเข้าด้วยกัน เอื้ออำนวยให้คนเกิดความตระหนักรู้ในตนเองเสียก่อน

“กระบวนการของเราที่ใช้การภาวนาเข้ามา มันทำให้คนได้จูนกันแบบที่เป็น ธรรมชาติ มีความเหนียวแน่นมั่นคง เห็นว่าในกลุ่มไลน์ก็ยังมีต่อเนื่องนะ คนที่เขา พยายามช่วยกันในกลุ่มไลน์เหมือนกัน ถ้าถามเรื่องของผลที่เกิดขึ้นหลังจากกลุ่มแล้ว แทนที่เราจะพูดในเรื่องของประสิทธิภาพ เรามองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร เราเห็นการ แก่ใจที่ยังเขาอาจจะออกไปเองได้ แต่ว่าไม่ได้แก่ในกลุ่ม เช่น คนโทรศัพท์มาคุย หรือเขียนข้อความมาบอกพี่ว่า ที่เรารุ้กันในกลุ่มเขากลับมาติดต่อ แล้วเขาก็เห็นว่า ชีวิตเขาจะต้องลองทำอะไรบ้าง แต่เขาไม่ได้ทำอย่างนี้ในกลุ่มเลย มันบอกไม่ได้ เลยว่าคุณต้องทำทุกอย่างให้เบ็ดเสร็จในกลุ่มอย่างนั้น” (ID3, L:548-553)

ประเด็นย่อยที่ 4.3 ผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีการฝึกสติต่างรายงานข้อมูลที่แสดงถึงผลของ กระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาของตนว่า การฝึกสติที่ตนใช้เป็นเครื่องมือนี้ทำให้มีสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้รับบริการ ซึ่งช่วยพัฒนาสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา (therapeutic relationship) โดย นักจิตวิทยามองเห็นความคิดที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ซึ่งความคิดเช่น การสงสัยในความสามารถของ ตนเองในฐานะนักจิตวิทยา ไม่ช่วยให้เกิดประโยชน์ในขณะดำเนินกระบวนการ จึงจัดการกับความคิด เหล่านั้น แล้วกลับมาอยู่กับผู้รับบริการอย่างเต็มที่อีกครั้ง ส่วนผู้รับบริการก็รับรู้ได้ถึงความใส่ใจของ นักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติแล้วกล้าเล่าเรื่องปัญหาที่ลึกซึ้งขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวอย่างชัดเจนว่า

“ผมสามารถสร้างสัมพันธภาพในการบำบัดรักษาที่แข็งแรงได้อย่างรวดเร็ว เพราะ ผมมีพื้นที่ให้ตัวเองมากขึ้น” (ID1, L:517-518)

เช่นเดียวกับ โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่กล่าวถึงสัมพันธภาพในการบำบัดรักษาใน กระบวนการการศึกษาของตนว่า

“โอ้ รู้สึกก็ดีมากอดนะ ไม่ค่อยมีเสียเรื่อง Therapeutic” (ID6, L:315)

ในขณะที่ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 อธิบายว่า การฝึกสติของตนทำให้เกิดความกรุณากับตัวเองได้มากขึ้น ซึ่งความกรุณาต่อตัวเองนี้ส่งผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษาในฝั่งของตนเองคือนักจิตวิทยาการศึกษา โดยความกรุณาช่วยให้มองเห็นความสงสัยในความสามารถของตัวเองและกลไกป้องกันทางจิตใจของตัวเองในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษา แล้วกลับมาสู่ความจริงในปัจจุบันขณะกับผู้รับบริการตรงหน้า

“สิ่งหนึ่งที่พีเห็นกับตัวเองก่อน ฝึกกรุณาตัวเองได้มากขึ้น เมื่อก่อนพอเห็น steps แล้วก็อาจจะคิดว่า แหมอะไรวะ เมื่อก่อน สมมติว่าเราเห็นเขาตี เขากลับไป แต่พอกลับมาเขาแหย่ ใจเราไม่นิ่งละ เหมือนกับว่าเราก็จะไป doubt กับเทคนิค doubts กับประสบการณ์และความสามารถของตัวเองสูงนะ อีกอันหนึ่งก็ด้วยความที่ ภาวะของ defense mechanism ก็จะไป project เขาว่า สงสัยไม่ไปทำ ก็จะเป็น conflict ที่ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของปัจจุบัน มันไปคิดเอาเอง หนึ่งคือจินตนาการ สองคือประมวล แต่ว่าการที่เราเรียนรู้ตรงนี้มากขึ้น มันทำให้พีกลับมาสู่ความเป็นจริงก็คือปัจจุบันนั่นแหละ ว่า เอ๊ะ คือตอนนี้เกิดอะไรขึ้น แทนที่เราจะไปมองว่าไปทำอะไรมา แล้วมาดูโน้ตของตัวเอง ได้ไปทำอะไรคะ แทนที่จะเป็นอย่างนั้น เราถามเขาก่อน ไหนลองเล่าให้เราฟังซิว่าเป็นยังไง” (ID4, L:441-450)

จिन ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า ตนสังเกตได้ว่าการฝึกสติและความเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาในแบบของตนทำให้เกิดสัมพันธภาพในการบำบัดรักษาที่ดีกับผู้รับบริการ โดยผู้รับบริการบางรายบอกกับตนว่า ถ้าเล่าเรื่องที่เขาไม่แน่ใจว่าจะเล่าให้หมอหรือนักจิตวิทยาคนอื่นฟังดีหรือไม่

“หลัง ๆ ก็จะมีเคสที่ได้รับการวินิจฉัยอยู่นี่ เขาก็จะได้รับหลาย Treatment เขาก็จะ report กับผมว่า เขาก็จะไม่กล้าที่จะเล่าเรื่องที่เขาไม่แน่ใจกับหมอกับนักจิตคนอื่นเท่ากับเรา เขาก็จะเก็บมาแชร์กับเรา ในแง่ว่าอะไรวะ เกิดอะไรขึ้นกับฉัน มันใจกว่า อิสระที่จะเล่าอะไรที่ไม่แน่ใจว่าคนอื่นจะยอมรับไหมกับเรามาก ...อาจจะเป็นสไตล์ตัวเองหรือมาจากการฝึกสติรีเปลา่ เหมือนกับว่าแต่ก่อนก็จะรับรู้ว่าเป็นความรู้สึกว่าเราบอกรู้ เข้าใจ โอบอ้อม อะไรอย่าง ตอนนีเหมือนกับว่าเราไม่ได้โอบอ้อมเขาเหมือนเคย เหมือนกับว่าชวนสังเกตมากกว่า ตูลี ตูลี มากกว่า...ใจเราก็หลุดออกจากโฟกัส

ไปกับการโอบอุ้ม ไปจดจ่อกับการว่าเธอเห็นอะไร เธอสัมผัส เธอสังเกตอะไรอย่าง
นี้” (ID5, L:422-431)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า การให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติร่วมกันกับตนในหลักสูตรการ
ฝึกสติ ทำให้ผู้รับบริการเกิดความไว้วางใจต่อกระบวนการมากขึ้น เพราะได้ฝึกปฏิบัติร่วมกันมาเป็น
ระยะเวลาหนึ่ง อีกทั้งรับรู้ว่าการจิตวิทยาไม่ได้เป็นเพียงผู้รักษาแต่เป็นเหมือนครูที่ชี้ทางให้มากกว่า

“พี่เอาเรื่องของ mindfulness ไปใช้กับผู้รับบริการ แทนที่ผู้รับบริการจะเห็นที่เป็น
เพียงผู้รักษา แต่เขากลับเห็นพี่เป็น Master ครูของเขา ฉะนั้นความไว้วางใจความ
เชื่อใจอะไรอย่างนี้ก็ยิ่งเยอะขึ้น พี่เชื่อว่าพอเรานั่งสมาธิร่วมกันเราจะสัมผัสกันใน
เรื่องของ spiritual และพอมาสัมผัสกันตรงนี้เป็นประสบการณ์ร่วมกันทางด้าน
spiritual โดยที่ผู้รับบริการก็สามารถอธิบายได้ด้วยนะ เขาก็นั่งฝึกด้วยกันคนที่สอน
ผู้รับบริการก็เห็นว่าทুমเท คนคนนี้ไว้วางใจได้ คนนี้มาบอกทางให้ฉันเฉย ๆ ไม่ได้มา
รักษาฉันนะ เล่าให้ฉันฟังมาชี้ทางเฉย ๆ” (ID9, L:325-329)

คิม บอกว่า ตนไม่รู้ว่าความสัมพันธ์ลึกซึ้งได้อย่างไร แต่การนั่งสมาธิด้วยกันกับผู้รับบริการใน
หลักสูตรการฝึกสติตลอด 8 สัปดาห์ทำให้เกิดความผูกพันอย่างจริงใจระหว่างตนกับผู้รับบริการ

“มันเป็นการเพิ่มความสัมพันธ์มันลึกซึ้งยิ่งขึ้น ถ้ามว่าทำไมพี่ไม่รู้ แต่พี่คิดว่าการที่เรา
นั่งสมาธิด้วยกันตั้ง 8 อาทิตย์ มาเจอกัน เขามีความทุกข์อะไรเขาเปิดเผยให้เรา
เราก็อธิบายเขา ฝึกด้วยกันนะลองใหม่ นะ ผู้รับบริการหลาย ๆ คนในชีวิตไม่มีใครที่
ยืนหยัดได้อย่างนี้ และทำเพื่อเขาจริง ๆ คิดว่าตรงนี้เป็น การแสดงให้ถึงความผูกพัน
อย่างจริงใจ เพราะถ้าทำแค่เงินพี่คงไม่มาสอนไม่มาทำ เราไม่ทำก็ได้” (ID9, L:333-
336)

นอกจากนั้น คิม ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า การฝึกสติช่วยให้ตนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง
โดยเฉพาะเมื่อเกิด Negative Transference จากผู้รับบริการ เช่น ผู้รับบริการส่งผ่านความโกรธเกลียด
พอมายังผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ ตนเกิดความตระหนักรู้ว่าถูก
กระทบและเริ่มรู้สึกโกรธ แต่ก็สามารถมองเห็นว่ากำลังโกรธอยู่กับภาพของผู้รับบริการ จึงสามารถ

ปล่อยวางความโกรธที่เกิดขึ้นแล้วกลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้ นั่นทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่ามีคนที่ยอมรับอย่างที่เขาเป็นอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสัมพันธภาพในการบำบัดอย่างมาก

“มันจะมีเรื่องของ Relation เรียกว่า Therapeutic Relationship ครับ เพราะผู้รับบริการมันจะสะท้อนออกมาหมดเลย เขาโกรธเกลียดพ่อเขา มาลงที่พี่ พอเห็นตรงนี้พี่ก็ใช้สิ่งเหล่านี้เอามาเป็นข้อมูลในการรักษาต่อ ให้ผู้รับบริการเห็นตัวเอง แล้วพี่ก็สร้าง Successful เป็นเหตุการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้เกิดขึ้น แบบเฮ้ย เวลาฉันโกรธมีคนหนึ่งคนที่ยอมรับฉัน นั่งฟังฉัน ฟังความโกรธของฉันแล้วเขาไม่ไปไหน ความรู้สึกผิด ว่ามันทำไมเป็นอย่างนี้ แล้วเราก็เอาตรงนี้มารักษา มันก็เลยเป็นการรักษาระดับลึกครับ” (ID9, L:138-143)

นอกจากนั้น สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ยังได้กล่าวถึงสัมพันธภาพในการบำบัดรักษาที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นอกเห็นใจและแบ่งปันเรื่องราวส่วนตัวได้อย่างลึกซึ้ง แม้ว่าตนไม่ได้มีปัญหาแต่ก็สามารถเชื่อมโยงและแบ่งปันประสบการณ์ของตนแก่กลุ่มได้

“กลุ่มจะมีลักษณะของความรู้สึกร่วมกันเห็นอกเห็นใจกันในกลุ่มสูง การเชื่อมโยงประสบการณ์ของความเป็นลูก ซึ่งเขาอาจจะไม่ได้มีปัญหาแต่เขาสามารถแสดงมุมมองของเขาออกมาได้มากขึ้น คิดว่าพี่เป็น encounter group ไม่ใช่ directive ที่ให้ทุกคนเรียนรู้แบบ one on Group หรือให้ทุกคนเรียนรู้จากโจทย์ของตัวเอง และคนอื่นนั่งดู แต่ทุกคนได้มีส่วนร่วมในกระบวนการของมัน มันใจในการเกื้อกูลที่ไม่ได้เป็นภาระของกัน ที่พูดถึงกลุ่มเยอะกว่าเพราะทำงานกลุ่มมากกว่า คนมีปัญหาเขารู้สึกว่าเขาอยากจะได้รับคำตอบจากใคร ๆ ไม่ว่าจะจาก counselor หรือจากกลุ่มก็ตาม รู้สึกว่ากระบวนการที่เราทำแบบนี้พี่ชวนให้แต่ละคนรับผิดชอบต่อตัวเองและช่วยคนอื่นได้ด้วย มันเสริมกำลังกันพอสมควรเลยนะ มันไม่ใช่ว่าฉันไม่มีฉันเลยเข้ามาขอเธอ กำลังบอกว่าเราทุกคนต้องฟื้นฟูกำลังในแบบของเรา โอกาสที่ได้ช่วยกันในขณะที่นั้นก็ช่วยตัวเองไปด้วย” (ID3, L:536-543)

ประเด็นย่อยที่ 4.4 อุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการ

เป็นข้อมูลที่แสดงถึงอุปสรรคของการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติประสบมา โดยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 4.4.1) ตัวนักจิตวิทยาไม่มีความพร้อม 4.4.2) ตัวผู้รับบริการไม่มีความพร้อม และ 4.4.3) การจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

ลักษณะที่ 4.4.1 ตัวนักจิตวิทยาไม่มีความพร้อม

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติต่างให้ข้อมูลว่า สิ่งแรกของอุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง โดยเฉพาะเมื่อตนไม่มีความพร้อมด้านร่างกาย หรือการมีสติไม่พอในขณะที่อยู่ในชั่วโมงการปรึกษา ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 บอกว่า หากตนไม่อยู่ในปัจจุบันขณะของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ว่าทางใดทางหนึ่งก็นับว่าเป็นอุปสรรคแล้ว

“ถ้าผมไม่สำรวจผู้รับบริการอย่างระมัดระวัง ถ้าใจผมล่องลอยไปที่ไหน หรือผมไปเร็วเกินไป หรือผมเบื่อ พวกนี้คือการไม่อยู่กับปัจจุบันขณะและเป็นอุปสรรคที่เกิดจากตัวผมเอง เบื่อก็เป็นอุปสรรคนะสำหรับผม ผมสังเกตว่าผมจะเบื่อก่อนที่ผู้รับบริการบางคนเล่าเรื่องที่ไกลตัวหรือไม่จริง” (ID1, L:351-356)

เช่นเดียวกับ โสลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่กล่าวว่า การไม่รู้เท่าทันตัวเองคืออุปสรรคสำคัญของการนำสติมาใช้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตน ซึ่งเมื่อไม่รู้เท่าทันตัวเองกระบวนการก็จะถูกขัดขวางโดยกิเลสหรือความคาดหวังของตัวนักจิตวิทยาเอง

“ถ้าเรารู้เท่าทันมันก็ไม่มีอุปสรรคอะไรหรอก เพราะอุปสรรคมันคือรู้ไม่ทันตัวเอง อย่างเดียวเลย จริง ๆ แล้วเรามีธรรมชาติที่ดีมาก เรามีปัญญา เรามีความเป็นธรรมชาติ ความเป็นธรรมชาติของมนุษย์มันเหยี่ยวายอยู่แล้ว แต่เรามีกิเลส ความคาดหวัง Self-Ego อะไรแล้วแต่จะเรียก ที่มันไม่ธรรมชาติไปขัดขวาง เพราะเราเชื่อเลยว่าความเมตตา ความเป็นเพื่อนมนุษย์ แล้วก็สติปัญญา การเล่าเรียน การฝึกฝน

ของเรามันช่วยอยู่แล้ว มันได้อยู่แล้ว มันก็แค่ไม่ให้สิ่งเหล่านั้นมาขัดขวางเฉย ๆ”
(ID6, L:273-277)

นอกจากนั้น อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ยังได้เพิ่มเติมว่า อุปสรรคที่เกิดจากตัวเองอีกอย่างหนึ่งคือ ความไม่พร้อมจิตใจของตนเองในระหว่างชั่วโมงการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเมื่อมองดูลงไปให้ละเอียดมากขึ้นจะพบว่า มักเกิดจากความไม่พร้อมของร่างกายเช่น พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือช่วงสัปดาห์นั้นมีเรื่องแย ๆ ยุง ๆ เกิดขึ้น

“อุปสรรคอีกอย่างหนึ่งคือตอนที่อารมณ์ผมไม่ค่อยดี อาจะเกิดจากผมนอนหลับไม่พอ หรือผมเจอสัปดาห์ที่ไม่ค่อยดีเท่าไรช่วงนั้น ซึ่งมันกินพลังงาน ทำให้ผมมีพื้นที่น้อยลง มีความสนใจจดจ่อน้อยลงในชั่วโมงการปรึกษาได้” (ID1, L:356-359)

ลักษณะที่ 4.4.2 ตัวผู้รับบริการไม่มีความพร้อม

ตัวผู้รับบริการไม่มีความพร้อมในการฝึกสติ คืออุปสรรคอย่างที่สองของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติที่ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติได้กล่าวถึง ซึ่งการไม่มีความพร้อมนี้เป็นได้ทั้งความไม่มีประสบการณ์ในการฝึกสติทำให้ไม่สามารถตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะได้ หรือไม่สามารถอธิบายสิ่งที่ตนกำลังตระหนักรู้ได้ชัดเจนเท่าใดนัก รวมทั้งไม่เข้าใจว่านักจิตวิทยากำลังทำอะไรอยู่ ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า ความไม่พร้อมของผู้รับบริการที่ตนมักพบคือ ไม่มีประสบการณ์ในการใส่ใจกับตัวเอง

“ผู้รับบริการส่วนหนึ่งไม่มีประสบการณ์ในการใส่ใจกับตัวเองมาก่อน นั่นทำให้มีพัฒนาการค่อนข้างช้าหรือใช้เวลานาน แล้วผู้รับบริการเหล่านี้ก็จะยอมฝึกหรือเริ่มทำก็จะใช้เวลาสักพัก ซึ่งผมเห็นว่าพวกเขาจะมีข้อจำกัดในที่ทำงานหรือในความสัมพันธ์ ทำให้ฝึกสติได้ช้านะ” (ID1, L:359-364)

อลัน พบว่า ผู้รับบริการที่ไม่สามารถใส่ใจกับตนเองได้มักมีประสบการณ์หรือถูกสอนให้ไม่คิดเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่กำลังเกิดขึ้น “ทั้ง ๆ ที่เขากำลังรู้สึกอยู่” อลัน กล่าวก่อนจะอธิบายต่อไปว่า

“นั่นแตกต่างกับผู้รับบริการที่ไม่รู้ว่าเขากำลังรู้สึกอะไรอยู่นะ คนที่ไม่รู้ว่าเขากำลังรู้สึกอะไรเขาจะตัดขาดจากร่างกายตัวเอง ซึ่งบางที่เกิดจากประสบการณ์ไม่ดีในวัยเด็กหรือถูกทอดทิ้งในวัยเด็ก และนั่นก็แตกต่างจากผู้รับบริการที่รู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอะไรอยู่ แต่ไม่ยอมที่จะพูดถึง ซึ่งอย่างหลังนี่ผมว่าคืออุปสรรค” (ID1, L:378-382)

“การต่อต้านจากผู้รับบริการก็นับเป็นอุปสรรคหนึ่งที่เกิดขึ้น” เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวก่อนจะอธิบายต่อว่า จากประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นของตนทำให้เข้าใจว่าแท้จริงแล้วไม่ได้มีการต่อต้านแต่เป็นการปกป้องตนเองในขณะที่ยังไม่พร้อมต่างหาก

“พวกเราในฐานะมนุษย์ เรามีส่วนที่ปกป้องตัวเองอยู่ ซึ่งสิ่งนี้จะขึ้นมามีอย่างรวดเร็วถ้าเราตระหนักถึงอะไรบางอย่าง และถ้าดูให้ดีเราจะเห็นว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่ข้างนอกแต่อยู่ข้างในต่างหาก เมื่อก่อนเราอาจจะเรียกสิ่งนี้ว่าการต่อต้าน แต่ในโมเดลนี้ไม่ได้มีสิ่งนี้เรียกว่าการต่อต้าน แต่เป็นส่วนที่ป้องกันเราออกจากบางสิ่งต่างหาก” (ID8, L:315-319)

นอกจากนั้น นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ยังกล่าวว่า ผู้รับบริการไม่เข้าใจว่าสิ่งที่ตนกำลังเอื้ออำนวยให้เกิดความตระหนักรู้ในปัจจุบันนั้นเกี่ยวกับปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่อย่างไร ก็ทำให้กระบวนการสะดุดหรือหยุดชะงักได้เช่นกัน

“ความยากคือความไม่เข้าใจของ Clients ที่ไม่เข้าใจว่าเราถามไปทำไม หรือว่าเราบอกไปทำไม บางทีเขาก็จะแย้งขึ้นมาว่า ถามทำไมมันเกี่ยวอะไรกับปัญหาที่ผมเผชิญอยู่หรือ ทำไมผมต้องนั่งตอง นั่งไขว่ห้างไม่ได้หรือครับห้องนี้ ก็เขาก็แค่ไม่เข้าใจเราก็อธิบาย อ้อ ก็นั่งให้สบายครับ ความคิดจะได้ Flow แล้วก็อธิบายประมาณนี้ ผมจะไม่อธิบายว่าจะได้มีสติ ผมจะไม่อธิบายแบบนั้น เพราะเราก็ไม่รู้ว่าเขามีแนวคิดยังไงกับเรื่องแบบนี้” (ID7, L:412-416)

ลักษณะที่ 4.4.3 การจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น

เมื่อรับรู้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ เช่น ความไม่พร้อมของตนเองหรือผู้รับบริการ ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติจึงได้จัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น คือ หากอุปสรรคคือความไม่พร้อม ความเหนื่อย ความเบื่อ ของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง ก็จะกลับมาฝึกสติกับตัวเอง เช่น กลับมารู้รูปร่างกายของตนในปัจจุบันขณะ หรือถามตนเองว่าเข้าใจสิ่งที่ผู้รับบริการกำลังรู้สึกอย่างถูกต้องหรือไม่ หากเป็นความไม่พร้อมของผู้รับบริการก็จะถามเพื่อขยายความ ให้ข้อมูลเพิ่ม เอื้ออำนวยให้ฝึกสติอย่างง่ายแล้วให้กลับไปฝึกต่อเป็นการบ้านแล้วจึงค่อยกลับมาคุยกันถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในครั้งต่อไป ดังข้อความต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า ไม่ว่าความไม่พร้อมจะเกิดจากตัวเองหรือผู้รับบริการ ตนจะใช้วิธีการจัดการคล้ายกันคือกลับมาสัมผัสกับปัจจุบันขณะอย่างง่าย ๆ ซึ่งตนมักจะให้ผู้รับบริการสัมผัสกับร่างกายตนเอง รับรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายของตนเอง ในขณะเดียวกันตนก็จะรับรู้ถึงร่างกายของตนเองไปด้วย

“ผมจะกระตุ้นกระแสของการสนทนาด้วยการพากันใส่ใจจะใบบางอย่าง เช่น ตอนนี้อย่างไร กำลังรู้สึกอย่างไร ในคอหรือเท้าอะไรบางอย่าง เป็น body scan อย่างรวดเร็วที่จะช่วยปรับจูนให้ผู้รับบริการกลับมาสัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ชัดเจนขึ้น เพราะผู้รับบริการบางคนไม่สามารถรับรู้ว่าตอนนี้ร่างกายของตัวเองกำลังเป็นอย่างไร รู้สึกอะไรอยู่” (ID1, L:364-368)

เช่นเดียวกับ มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่กล่าวว่า ตนจะรู้สึกเบื่อหรือง่วงในระหว่างชั่วโมงการปรึกษาหากผู้รับบริการกำลังเล่าเรื่องที่ไกลตัวออกไปซึ่งนับเป็นความไม่พร้อมของผู้รับบริการ และ มารีจะถามผู้รับบริการเพื่อตรวจสอบสิ่งที่ตนรับรู้ว่าตรงกับสิ่งที่ผู้รับบริการเป็นอยู่หรือไม่ ซึ่งนี่คือทักษะการขยายความของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั่วไป

“บางทีฉันก็พูดอะไรผิดหรือไปใส่ใจกับสิ่งที่ไม่ค่อยสำคัญ ฉันก็กลับไปถามผู้รับบริการ เช็คกันเท่านั้น เมื่อก่อนฉันจะรู้สึกว่านี่คือสิ่งที่ฉันต้องทำ ฉันต้องสร้าง

ความสัมพันธ์ให้ดี และมันก็ไม่ค่อยสำเร็จสักเท่าไรหรอก เพราะผู้รับบริการก็ไม่ได้รู้สึกดีด้วยสักเท่าไร ตอนนี้ฉันรู้จักวิธีที่จะผ่อนคลายมากขึ้น” (ID2, L:135-138)

นอกจากนั้น มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ตนจัดการกับความไม่พร้อมของผู้รับบริการด้วยการให้กลับไปฝึกสติที่บ้านแล้วกลับมาคุยกันต่อเมื่อรู้สึกว่าได้ฝึกสติมากขึ้นแล้ว

“แต่ผู้รับบริการส่วนมากก็ไม่ชอบทำการบ้านนะ บางคนเขาขยันมาก โดยเฉพาะบางคนชอบเขียนเกี่ยวกับความฝันหรือประสบการณ์ของการฝึกของตัวเองแล้วเราก็เอามาคุยกันต่อ มันเป็นเรื่องเยอะมาก” (ID2, L:231-233)

สอดคล้องกับสิ่งที่ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 บอกกับผู้รับบริการของตนเมื่อผู้รับบริการบอกว่าไม่รู้จะเริ่มฝึกเดินอย่างไรและมีสติอย่างไรและไม่รู้จะทำไปเพื่ออะไร

“พี่ก็จะบอกกับตัวเองเสมอ บอกกับ clients เสมอ ว่ามันเกิดมาเป็นเพราะความเคยชินของเรา จะมีอะไรมากมาย แต่ว่าเราก็เดินแบบนี้ ก็เดินไป ถ้าคิดว่าการเดินมันไม่ได้ทำร้ายใคร มันไม่ได้เสียหายอะไร ก็ทำไป” (ID4, L:436-438)

ส่วน ไลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 บอกว่า เมื่อตนเกิดการยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นได้ทำให้อุปสรรคที่เกิดจากความคาดหวังของตนเบาบางลง กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตนก็เป็นธรรมชาติมากขึ้น

“ก็รู้ว่าผลอ ไม่เท่าทัน เพราะฉะนั้นตอนหลัง Counseling มันก็เลยชิลล์มาก ไม่ต้องไปเครียดอะไร ไม่ต้องไปอะไรทั้งนั้น อยู่ไป ใช้ธรรมชาติ ใจใจ ใช้ธรรมชาติ ทุกอย่างมีอยู่แล้ว” (ID6, L:279-280)

เช่นเดียวกับ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ที่จะไม่ตีตราว่าผู้รับบริการกำลังเกิดการต่อต้าน แต่จะรับรู้ว่าการกำลังมีสิ่งสำคัญบางอย่างสำหรับตัวผู้รับบริการเกิดขึ้น ซึ่งตนก็จะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้บอกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นคล้ายแฉับประตูเปิดทีละน้อย

เจน จะหยุดและถามผู้รับบริการว่า “ฉันกำลังสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น”

“ฉันไม่อยากพูดถึงมัน” ผู้รับบริการตอบ

“มีบางอย่างกำลังบอกว่าไม่อยากพูดถึงมันอย่างนั้นหรอก” เจน สะท้อนความรู้สึก

“ใช่”

“แสดงว่าตอนนี้ในตัวของคุณมีบางส่วนที่รู้สึกสบายใจที่จะเล่าอะไรบางอย่าง แล้วก็มีส่วนหนึ่งที่เข้ามาบอกว่า ไม่ ห้ามพูด” เจน ขยายความ

“ใช่” ผู้รับบริการตอบรับ

“ตอนที่มีส่วนที่บอกว่าไม่ แสดงว่ามันต้องมีอะไรสำคัญมาก เพราะเราจะไม่บอกว่าไม่ถ้ามันไม่สำคัญ” เจน อธิบายว่านี่คือการยอมรับการปฏิเสธและหาทางเข้าทางอื่นด้วยการบอกว่า “ฉันเคารพ ประตูปิดนี้แหละว่ามีสิ่งสำคัญมาก” ประโยคนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและอาจเปิดเผยความรู้สึกของตนเองออกมาหรือไม่ก็ได้ ซึ่งการเปิดเผยนั้นอาจเปิดกว้างมากขึ้นหรือเป็นเพียงแคร์เล็ก ๆ ให้ส่องเข้าไปเห็นข้างในเท่านั้น “โดยมากถ้าเราไปแตะโดนประตูที่สำคัญ ประตูนั้นจะปิดปัดต่อหน้าเรา เราก็เพียงแต่รับรู้เท่านั้น และอาจจะหาทางเข้าอื่นแทน” (ID8, L:323-333)

ตอนที่ 2 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้ากับบรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (triangulation) รายละเอียดของการตรวจสอบแบ่งเป็น 4 ประเด็น ตามผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ

ที่มาของการฝึกสติ เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงที่มาในการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา แบ่งเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ ความสนใจส่วนตัว และมีความทุกข์ในชีวิต รายละเอียดของการตรวจสอบแต่ละประเด็นย่อยมีดังนี้

ความสนใจส่วนตัว เป็นประเด็นที่แสดงถึง ลักษณะความสนใจที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีต่อการฝึกสติ จำแนกออกได้เป็น รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ มีความสงสัยใคร่รู้ และความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ ลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับ Cigolla และ Brown (2011) ที่ศึกษานักจิตบำบัดที่นำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการจิตบำบัดรายบุคคลและพบว่าเหตุผลของการฝึกสติส่วนหนึ่งคือได้รับข้อมูลผ่านงานวิจัยว่าการฝึกสติมีประโยชน์จึงสนใจที่จะลองฝึกดู รวมถึงกำลังมองหาบางอย่างที่ไม่รู้ว่าคืออะไร

เคยลองฝึกหลักสูตรการอบรมต่าง ๆ รวมถึงโยคะแล้วก็ยังไม่รู้สึกรู้สึว่าไม่ใช่ จึงได้มาลองฝึกสติดูแม้พื้นฐาน
 ครอบครัวยังไม่ได้นับถือศาสนาพุทธก็ตาม ดังนั้น ลักษณะความสนใจส่วนตัวดังกล่าวก็สอดคล้องกับ
 ที่มาของการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาทั่วไป

มีความทุกข์ในชีวิต เป็นสาเหตุหนึ่งของการฝึกสติในนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งสอดคล้องกับ
 การศึกษาผลของการฝึกสติต่อนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาของ Felton, Coates, และ Christopher
 (2015) พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษามักเกี่ยวกับการจัดการกับชีวิตของตนเองได้ไม่ดีพอ มี
 ความเครียด นอนไม่หลับ รู้ว่าต้องทำอะไรแต่ก็ไม่สามารถจัดการให้แล้วเสร็จไปได้ เกิดความสงสัยใน
 ศักยภาพของตนเองและความสัมพันธ์ ทุกข์ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นแต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะต้องทำอะไร จึงสนใจ
 ฝึกสติ ดังนั้น ลักษณะดังกล่าวก็สอดคล้องกับที่มาของการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาทั่วไป

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ

วิธีการฝึกสติ เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในการฝึกสติ
 จำแนกออกเป็น 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ การฝึกในรูปแบบ และการฝึกในชีวิตประจำวัน

การฝึกในรูปแบบ เป็นประเด็นที่แสดงถึงวิธีการฝึกสติในรูปแบบที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้
 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Cigolla และ Brown (2011) ที่พบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มี
 ประสบการณ์การฝึกสติอย่างยาวนานคือ 4 ถึง 20 ปี ส่วนหนึ่งใช้การฝึกสติในรูปแบบของพุทธศาสนา
 คือการทำสมาธิวิปัสสนาอยู่เป็นประจำ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Lykins และ Baer (2009) ที่พบว่า
 นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติอย่างยาวนานมีการฝึกสติในรูปแบบอยู่เป็นประจำ เช่น นั่งสมาธิครั้งละ
 20-40 นาที สัปดาห์ละ 3-6 ครั้ง อีกทั้งยังใช้เวลามากกว่า 10 วันต่อปีเพื่อเข้าหลักสูตรอบรมฝึกสติด้วย
 ดังนั้น การฝึกสติในรูปแบบนี้จึงเป็นพื้นฐานที่ผู้ฝึกสติโดยทั่วไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

การฝึกในชีวิตประจำวัน เป็นวิธีการฝึกสติที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในการพัฒนาตนเอง
 ซึ่งสอดคล้องกับ Caldwell (2011) ที่ได้เสนอวิธีการฝึกสติแก่นักจิตวิทยาการปรึกษาว่าควรเป็นการ
 ฝึกที่อยู่ในชีวิตประจำวันจนผู้ฝึก “เป็น” สิ่งนั้นด้วย โดยการฝึกสติในชีวิตประจำวันสามารถฝึกได้จาก
 แบบฝึกหัดการหายใจ การกิน รวมถึงการฝึกการสื่อสารอย่างมีสติ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อทักษะ
 พื้นฐานของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ดังนั้น การฝึกสติในชีวิตประจำวันจึงเป็นวิธีประยุกต์การ
 ฝึกสติให้เข้ามาอยู่ในชีวิตที่ผู้ฝึกจะได้ประโยชน์จากการฝึกสติมากขึ้น

ประเด็นหลักที่ 3 กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะการประยุกต์การฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่ามีกระบวนการอย่างไรบ้าง แบ่งเป็น 3 ประเด็นย่อย คือ เห็นประโยชน์ของการฝึกสติต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ลักษณะการฝึกสติในระหว่างกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และพัฒนาการของการประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รายละเอียดของการตรวจสอบแต่ละประเด็นย่อยมีดังนี้

เห็นประโยชน์ของการฝึกสติต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้ถึงประโยชน์ของการฝึกสติที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับ แล้วจึงนำการฝึกสติมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตน สอดคล้องกับที่ Cigolla และ Brown (2011) พบว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติในชีวิตประจำวันไปแล้วก็จะนำประสบการณ์ที่ได้เข้ามาสู่กระบวนการบำบัดของตนเพราะการฝึกสติกลายเป็นส่วนหนึ่งของนักจิตวิทยาการปรึกษาไปแล้ว ดังที่อลัน ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งกล่าวว่า “ผมเพียงแต่ใส่ใจในกระบวนการ เพราะผมปฏิบัติแบบนี้มานานมาก และผมรู้สึกสะดวกใจ...มากและผมเพียงแต่รู้ ผมรู้ว่าสิ่งนี้กำลังเกิดขึ้นและเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ” ดังนั้น เมื่อฝึกสติไปแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้ฝึกสติจะเห็นประโยชน์และนำประสบการณ์การฝึกสติเข้ามาสู่กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตนอย่างเป็นธรรมชาติ

ลักษณะการฝึกสติในระหว่างกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะการฝึกสติที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ระหว่างกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำแนกออกได้เป็น การให้ผู้รับบริการฝึกสติอย่างตรงไปตรงมา สร้างประสบการณ์ที่ผสมผสานการฝึกสติเข้าไปในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และใช้การฝึกสติกับตนเองระหว่างการให้บริการ สอดคล้องกับสิ่งที่ Buser และคณะ (2012) ได้เสนอไว้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติสามารถนำประสบการณ์การฝึกสติของตนเข้ามาใช้ในระหว่างการให้บริการได้โดยใช้เป็นแบบฝึกหัดให้แก่ผู้รับบริการ สอดคล้องกับสิ่งที่ Galus (2015) พบคือ ผู้บำบัดที่มีการฝึกสติอย่างน้อย 2 ปีและรายงานว่ามีการฝึกสติในชีวิตประจำวันอย่างเป็นประจำในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มีการขยายการฝึกสติไปใช้อยู่กับผู้รับบริการในระหว่างการให้บริการ โดยผู้ให้ข้อมูลรายงานคล้ายกันว่าสามารถมั่นคง ให้ความใส่ใจ และมีความคิดที่แจ่มใส ยืดหยุ่นมากขึ้นในขณะที่ต้องเผชิญกับเรื่องราวที่หนักหนาของ

ผู้รับบริการตรงหน้า ดังนั้น การฝึกสติสามารถเข้าไปอยู่ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ทั้งในรูปแบบของแบบฝึกหัดให้ผู้รับบริการได้ฝึกเพื่อมีประสบการณ์ตรง หรือเป็นเครื่องมือให้นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้เพื่อกลับมาอยู่กับตนเองเพื่อให้เกิดความมั่นคงมากขึ้นในขณะที่ให้บริการ

พัฒนาการของการประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการที่เกิดขึ้นในการประยุกต์การฝึกสติเข้าสู่กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษา จำแนกออกเป็น การเริ่มต้นช่วงแรก และกระบวนการในปัจจุบัน สอดคล้องกับ Dreifuss (1990) ที่พบว่านักจิตบำบัดที่ฝึกสติมายาวนานกว่า 5 ปี จะสามารถนำประสบการณ์การฝึกสติของตนเข้ามาสู่กระบวนการทำงานจิตบำบัดของตน โดยจะสามารถแยกตัวเองออกจากผู้รับการบำบัดได้ ในขณะเดียวกันก็เห็นการทำงานของตนในฐานะนักจิตบำบัดได้ชัดเจนมากขึ้นด้วย เช่นเดียวกับการศึกษาของ Keane (2014) ทำให้พบว่า แม้จะมีพื้นฐานทฤษฎีทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน แต่การฝึกสติยังส่งผลด้านบวกต่อกระบวนการบำบัด โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเชื่อมโยงประสบการณ์การฝึกสติกับระดับความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) ซึ่งผลของข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของการฝึกสติที่มีต่อกระบวนการบำบัดของนักจิตวิทยาที่มีการฝึกสติคือ การใส่ใจและการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น และส่งผลให้เพิ่มความสามารถที่จะอยู่กับผู้รับบริการในปัจจุบันได้ดีมากขึ้นด้วย ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าการประยุกต์การฝึกสติเข้าสู่กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นอาศัยระยะเวลาและมีพัฒนาการดีขึ้นตามระยะเวลาของการฝึกสติและการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ประเด็นหลักที่ 4 ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นที่แสดงถึง ผลที่เกิดขึ้นเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาประยุกต์การฝึกสติเข้าสู่กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำแนกออกได้เป็น 4 ประเด็นย่อย คือ การพัฒนาส่วนตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้ฝึกสติ ผลต่อผู้รับบริการ ผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา และอุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการ ดังต่อไปนี้

การพัฒนาส่วนตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้ฝึกสติ เป็นประเด็นที่แสดงถึงประโยชน์ของการฝึกสติที่เกิดขึ้นต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ อยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีขึ้น เกิดความ

ผ่อนคลาย เข้าใจผู้รับบริการได้ดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ และความมกงามส่วนตัว สอดคล้องกับการศึกษาของ Shapiro และคณะ (2007) ที่พบผลของการฝึกสติว่ามีผลต่อการดูแลตนเองของนักจิตบำบัดฝึกหัดว่ามีความเครียดลดลง ความฟุ้งซ่านลดลง ความวิตกกังวลลดลง ในขณะเดียวกันก็มีความคิดด้านบวกและความเมตตาต่อตนเองเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับที่ Newsome และคณะ (2006) พบว่า การฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาฝึกหัดกลับมาดูแลร่างกายและจิตใจของตนได้ดีขึ้น อีกทั้งมีทักษะการให้คำปรึกษาและมีสัมพันธภาพเพื่อบำบัดรักษาที่ดีขึ้น รวมถึงการรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นกับความเจ็บที่เกิดขึ้นในระหว่างให้บริการ ดังนั้น การฝึกสติจึงมีส่วนในการพัฒนาศักยภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาทั้งด้านวิชาชีพและด้านชีวิตส่วนตัวด้วย

ผลต่อผู้รับบริการ เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงผลที่ผู้รับบริการได้รับเมื่ออยู่ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ จำแนกได้เป็น กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เป็นมากขึ้น มีอุปกรณ์และวิธีการในการดำเนินชีวิต และปัญหาในใจคลี่คลาย สอดคล้องกับที่ Shapiro และคณะ (2006) กล่าวว่า ผู้ฝึกสติจะมีประสบการณ์ของการอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้มองสิ่งที่เกิดขึ้นได้กว้างขึ้น ส่งผลให้มีการจัดการปัญหาได้หลากหลายรูปแบบมากขึ้นกว่าเดิม ผลดังกล่าวสอดคล้องกับ Christopher และ Maris (2010) ที่พบว่า การฝึกสติช่วยให้ผู้ฝึกสติเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งการฝึกสติยังช่วยให้การทำงานของสมองส่วนกลางดีขึ้น ทำให้การเข้าใจตนเอง การมีศีลธรรม การหยั่งรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น ในขณะที่ความกลัวไร้เหตุผลลดลง (D. J. Siegel, 2009) ดังนั้น การฝึกสติเป็นองค์ประกอบหนึ่งให้ผู้รับบริการคลี่คลายจากความทุกข์ตนเองได้

ผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติว่ามีผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา สอดคล้องกับการศึกษาของ Dorn (2014) ที่พบว่า การฝึกสติส่งผลด้านบวกต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษาคือ ช่วยให้นักจิตบำบัดที่มีการฝึกสติมีความมั่นคง อยู่กับปัจจุบัน และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการโดยตรงไปตรงมา เช่นเดียวกับสิ่งที่ Schomaker (2013) พบจากงานวิจัยแบบผสมผสานว่า ข้อมูลเชิงปริมาณแสดงให้เห็นว่าการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของสติ การเข้าถึงใจ และการร่วมมือในการบำบัดรักษาอย่างมีนัยสำคัญ และข้อมูลเชิงคุณภาพแสดงให้เห็นว่าการฝึกสติช่วยพัฒนาความสามารถของนักจิตวิทยาฝึกหัดให้มีสัมพันธภาพในการบำบัดรักษามากขึ้น โดยช่วยให้สามารถใช้ทักษะพื้นฐานและการเอื้ออำนวยแก่ผู้รับบริการได้ดี ยิ่งขึ้น ดังที่นักจิตวิทยาฝึกหัดที่ได้รับ

การฝึกสติรายงานว่าการฝึกสติทำให้ตนเกิดความตระหนักรู้และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ตามจริงมากขึ้น ซึ่งนั่นทำให้สามารถพัฒนาสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา (therapeutic relationship) ในการทำงาน ซึ่งเป็นความแตกต่างจากการฝึกแต่ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั่วไป (Greason & Cashwell, 2009; Schure et al., 2008) เพราะการฝึกสตินั้นส่งผลต่อทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยให้นักจิตวิทยาได้มีโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติที่แท้จริงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนั้น การฝึกสติจึงมีส่วนในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดรักษาของนักจิตวิทยาการปรึกษาด้วย

อุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการ เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงอุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำแนกออกเป็น ตัวนักจิตวิทยาไม่มีความพร้อม ตัวผู้รับบริการไม่มีความพร้อม และการจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Dorn (2014) ที่พบว่าบางครั้งนักจิตบำบัดที่มีการฝึกสติอาจใช้ภาษาของการฝึกสติบางอย่างที่ทำให้เกิดช่องว่างกับผู้รับบริการได้ ซึ่งนักจิตบำบัดจะต้องเรียนรู้วิธีการใช้ภาษาที่เป็นภาษาในชีวิตประจำวันมากขึ้น ดังนั้น การนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเกิดอุปสรรคขึ้นได้ และนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเรียนรู้วิธีการจัดการกับอุปสรรคเหล่านั้นด้วย

ตอนที่ 3 การอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 1 พบว่า ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ แบ่งออกเป็น 4 ประเด็นหลัก คือ ที่มาของการฝึกสติ วิธีการฝึกสติ กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ เป็นประเด็นที่แสดงถึงสาเหตุ ที่มา ของการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ ความสนใจส่วนตัว และ มีความทุกข์ในชีวิต จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าสอดคล้องกับเหตุผลของการฝึกสติในนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทตะวันตก โดยมี รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ มีความสงสัยใคร่รู้ และความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติเช่นกัน ซึ่งบริบทเหล่านี้ทำให้เห็นว่า ความสนใจเริ่มฝึกสติไม่จำเป็นต้องมาจากการนับถือศาสนาพุทธแต่อย่างใด

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ เป็นประเด็นที่แสดงถึงวิธีการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ การฝึกในรูปแบบ และ การฝึกในชีวิตประจำวัน การทบทวนวรรณกรรมของประเด็นหลักที่ 2 แสดงให้เห็นว่า เมื่อตัดบริบทด้านความเชื่อและพิธีกรรมทางศาสนาออกไปแล้ว การฝึกสติ เป็นทักษะที่บุคคลสามารถฝึกฝนได้ โดยต้องอาศัยการฝึกขั้นพื้นฐานคือการฝึกในรูปแบบในช่วงต้น หลังจากนั้นการฝึกสติในชีวิตประจำวันจะเป็นวิธีช่วยให้สามารถประยุกต์การฝึกสติได้มากขึ้น

เมื่อพิจารณาประเด็นย่อยทุกประเด็นแล้วพบว่า เป็นประเด็นของวิธีการฝึกสติแต่ยังไม่พบว่าอะไรทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติดังคงฝึกสติอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ดังนั้น เพื่อให้เห็น “ความต่อเนื่อง” ของการฝึกสติชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงสร้างข้อคำถามในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไปว่า “อะไรทำให้ยังฝึกสติอย่างต่อเนื่อง” และ “การฝึกสติส่งผลอย่างไรต่อตนในฐานะบุคคล”

ประเด็นหลักที่ 3 กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อย คือ เห็นประโยชน์ของการฝึกสติต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ลักษณะการฝึกสติในระหว่างกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และ พัฒนาการของการประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประเด็นนี้เกี่ยวข้องกับกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ การทบทวนวรรณกรรมพบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติได้รับประโยชน์จากการฝึกสติแล้วจึงมีความคิดนำการฝึกสติเข้าไปอยู่ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตน คือ การให้ผู้รับบริการฝึกสติอย่างตรงไปตรงมา สร้างประสบการณ์ที่ผสมผสานการฝึกสติเข้าไปในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และใช้การฝึกสติกับตนเองระหว่างการให้บริการ

อย่างไรก็ตาม การประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสตินั้น แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ การเริ่มต้นช่วงแรก และ กระบวนการในปัจจุบัน โดยในช่วงแรกนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติจะทำตามโครงสร้างทฤษฎีและเรียนรู้จากประสบการณ์การฝึกสติ ซึ่งเป็นการลองผิดลองถูกและทำซ้ำจนเกิดความเข้าใจมากขึ้น โดยการเรียนรู้เช่นนี้จะหล่อหลอมให้นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติมีพื้นฐาน ผ่านการรับรู้ตนเองในกระบวนการ และกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ โดยปรับใช้การฝึกสติในช่วง เริ่มชั่วโมงการปรึกษา และ คลี่คลาย

ความทุกข์ของผู้รับบริการ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติจะ ดูความพร้อม สร้างความตระหนักรู้ ให้ความรู้ และให้การบ้าน แก่ผู้รับบริการ

เมื่อพิจารณาประเด็นนี้แล้ว ผู้วิจัยพบว่า นี่คือการพัฒนาทางวิชาชีพ แต่ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลไม่พบว่า การประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นมีวิธีการอย่างไร ใช้ทักษะหรือวิธีการเช่นไรบ้าง ดังนั้น เพื่อให้เห็น “วิธีการ” ของการประยุกต์การฝึกสติใน กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้ชัดเจนมากขึ้น ผู้วิจัยจึงสร้างข้อคำถามในการสัมภาษณ์ครั้ง ต่อไปว่า “เวลาทำงานกับผู้รับบริการใช้สติอย่างไร ขอให้เล่าขั้นตอนการใช้ รายละเอียดการใช้” และ “ผลต่อกระบวนการเป็นอย่างไร ต่างจากการไม่ใช้การฝึกสติใหม่ อย่างไร” เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ ชัดเจนมากขึ้น

ประเด็นหลักที่ 4 ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็น ประเด็นที่แสดงถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ แบ่งออกเป็น 4 ประเด็นย่อย คือ การ พัฒนาส่วนตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้ฝึกสติ ผลต่อผู้รับบริการ ผลต่อสัมพันธภาพในการ บำบัดรักษา และอุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการ

การทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิง จิตวิทยา สอดคล้องกับผลการวิจัยจำนวนมาก ทั้งด้านที่เกี่ยวกับการพัฒนาด้านทักษะของวิชาชีพ เช่น การเข้าในอย่างร่วมรู้สึก และพัฒนาส่วนตนของนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมถึงผลที่เกิดขึ้นต่อ ผู้รับบริการและสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา (Davis & Hayes, 2011) ในขณะเดียวกัน จากข้อมูล การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1 พบว่าผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงอุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการ แต่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่พบว่า เมื่อมีอุปสรรคดังกล่าว นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติมีกระบวนการ ทำงานเช่นไรบ้าง ผู้วิจัยจึงสร้างข้อคำถามในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไปว่า “ทั้งที่ทราบว่า การฝึกสติใช้ ไม่ได้กับทุกคน แต่ทำไมถึงยังเลือกใช้การฝึกสติในกระบวนการ” “มีวิธีการเชื่อว่าผู้รับบริการมีความ พร้อมหรือไม่พร้อมกับการฝึกสติอย่างไร” และ “ความไม่พร้อมต่อการฝึกสติที่เกิดขึ้นเป็นอุปสรรคต่อ กระบวนการอย่างไร” เพื่อให้ข้อมูลชัดเจนขึ้นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติมีกระบวนการทำงาน อย่างไร

ตอนที่ 4 สรุปผลการสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์รอบที่ 1 พบว่ามีข้อมูลเกิดขึ้นประเด็น 4 ประเด็น คือ ที่มาของการฝึกสติ วิธีการฝึกสติ กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังแสดงอยู่ในภาพที่ 3

ข้อมูลทั้งสี่ประเด็นอธิบายภาพของประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติและกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ อย่างไรก็ตาม ข้อมูลดังกล่าวยังขาดความชัดเจน และยังไม่เห็นความเชื่อมโยงของข้อมูลด้านประสบการณ์ระยะยาวของการฝึกสติ วิธีการ ขั้นตอน การใช้สติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการประเมินความพร้อมของผู้รับบริการต่อการฝึกสติ ผู้วิจัยจึงสร้างข้อคำถามในการสัมภาษณ์รอบที่ 2 เพื่อเก็บข้อมูลดังกล่าวให้ได้ภาพที่ชัดเจนมากขึ้น

แนวข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์รอบที่ 2 ประกอบไปด้วย 7 ข้อ คือ 1) อะไรทำให้ยังฝึกสติอย่างต่อเนื่อง 2) การฝึกสติส่งผลอย่างไรต่อตนในฐานะบุคคล 3) ทั้งที่ทราบว่า การฝึกสติใช้ไม่ได้กับทุกคน แต่ทำไมถึงยังเลือกใช้การฝึกสติในกระบวนการ 4) วิธีการเช็คว่าผู้รับบริการพร้อมหรือไม่พร้อมกับการฝึกสติทำอย่างไร 5) ความไม่พร้อมต่อการฝึกสติที่เกิดขึ้นเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการอย่างไร 6) เวลาทำงานกับผู้รับบริการใช้สติอย่างไร ขอให้เล่าขั้นตอนการใช้ รายละเอียดการใช้ และ 7) ผลต่อกระบวนการเป็นอย่างไร ต่างจากการไม่ใช้การฝึกสติไหม อย่างไร

บทที่ 5

ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 2

การสัมภาษณ์รอบที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบที่ 1 สํารวจประเด็นที่ยังไม่ชัดเจน และตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นจากสมมติฐานที่ได้จากการเก็บข้อมูลในรอบที่ 1 ซึ่งคำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์รอบที่ 2 นี้มีทั้งหมด 7 ข้อ โดยขอใช้ภาษาในการพูดเพื่อการสื่อความที่ชัดเจน ดังนี้

- 1) อะไรทำให้ยังฝึกสติดังต่อเนื่อง
- 2) การฝึกสติดังผลอย่างไรต่อตนในฐานะบุคคล
- 3) ทั้งที่ทราบว่าการฝึกสดีใช้ไม่ได้กับทุกคน แต่ทำไมถึงยังเลือกใช้การฝึกสดีในกระบวนการ
- 4) วิธีการเช้คว่าผู้รับบริการพร้อมหรือไม่พร้อมกับการฝึกสดีทำอย่างไร
- 5) ความไม่พร้อมต่อการฝึกสดีที่เกิดขึ้นเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการอย่างไร
- 6) เวลาทำงานกับผู้รับบริการใช้สดีอย่างไร ขอให้เล่าขั้นตอนการใช้ รายละเอียดการใช้
- 7) ผลต่อกระบวนการเป็นอย่างไร ต่างจากการไม่ใช้การฝึกสดีใหม่ อย่างไร

ลักษณะการดำเนินการสัมภาษณ์ ในขณะที่สัมภาษณ์ผู้วิจัยยังคงเปิดรับประเด็นอื่น ๆ ทั้งหมดที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงและสอดคล้องกับคำถามวิจัยเช่นเดียวกับการสัมภาษณ์รอบแรก โดยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงประสบการณ์ของตนอย่างสบายใจและเปิดกว้าง เริ่มจากผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้ค้นพบจากการวิเคราะห์รอบแรกให้ผู้ให้ข้อมูลฟัง และขอให้ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าประสบการณ์ของตนเพิ่มเติม ซึ่งผู้วิจัยเปิดรับและพิจารณาข้อมูลที่ได้ตลอดการสัมภาษณ์ ในการบรรยายประสบการณ์นั้นปรากฏ 1) ประเด็นที่ซ้ำ ซึ่งเป็นส่วนยืนยันประเด็นเดิมให้มีน้ำหนักมากขึ้น 2) ประเด็นเดิมในมิติใหม่ เช่น ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประเด็น กระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสดี ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 2 ราย พบว่า ข้อคำถามข้อ 3 ที่เตรียมไว้ คือ ทั้งที่ทราบว่าการฝึกสดีใช้ไม่ได้กับทุกคน แต่ทำไมถึงยังเลือกใช้การฝึกสดีในกระบวนการ ผู้ให้ข้อมูลรายแรกกล่าวว่า ตนใช้การฝึกสดีเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาทุกครั้งกับตนเอง

ส่วนผู้รับบริการทุกรายจะมีการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะให้เรียนรู้การฝึกสติในฐานะเครื่องมือและใช้วิธีการแตกต่างกันไปในแต่ละคน และผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ก็ตอบไปในทิศทางเดียวกัน ผู้วิจัยจึงได้ทราบว่าประเด็นคำถามที่เตรียมไว้ไม่สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ทำให้ได้ข้อมูลที่ไม่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงตั้งคำถามหยังเชิงลึกเกี่ยวกับการใช้สติกับตนเองของผู้ให้ข้อมูลในช่วงของการปรึกษา เช่น “เมื่ออยู่ในช่วงของการปรึกษาท่านใช้การฝึกสติกับตนเองอย่างไร” “มีวิธีการอย่างไร” เป็นต้น กับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 และ 2 เพื่อให้ได้ข้อมูลในมิติใหม่ที่เกิดขึ้นมีความชัดเจนและสอดคล้องกัน จากนั้นผู้วิจัยจึงปรับข้อคำถามข้อที่ 3 ใหม่ ให้เหมาะสมมากขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลอีก 7 รายที่เหลือเป็น “ในขณะที่ให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ท่านใช้การฝึกสติหรือไม่ ทั้งกับตนเองและกับผู้รับบริการ ใช้อย่างไร และใช้ในทุครั้งของการปรึกษาหรือไม่ อย่างไร” ซึ่งพบว่า ผู้ให้ข้อมูลอีก 7 รายที่เหลือสามารถตอบได้อย่างชัดเจนและตรงประเด็นมากขึ้น 3) ประเด็นใหม่ที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ผู้วิจัยจะใช้วิธีการถามปลายเปิดเพื่อให้เล่าเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวละเอียดลึกซึ้งขึ้น เพื่อสำรวจความเกี่ยวข้องกับประเด็นอื่น ๆ เช่นกัน จากนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์และสรุปผลในรอบที่ 2

การนำเสนอข้อมูลการสัมภาษณ์รอบนี้แบ่งออกเป็นทั้งหมด 5 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 การตรวจสอบยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 เบื้องต้นเพื่อตอบคำถามและตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอรายละเอียดและข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักในแต่ละประเด็นและปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตอนที่ 4 การอภิปรายผล ตอนที่ 5 สรุปผลการสัมภาษณ์รอบที่ 2 ทั้งหมดและแนวทางในการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลรอบต่อไป โดยรายละเอียดของแต่ละตอนมีดังนี้

ตอนที่ 1 การตรวจสอบยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 พบว่า ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติแบ่งออกเป็น 4 ประเด็น คือ 1) ที่มาของการฝึกสติ 2) วิธีการฝึกสติ 3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา และ 4) วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงจากการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 ดังที่ปรากฏในภาพที่ 8

ผลการวิเคราะห์รอบที่ 1	ผลการวิเคราะห์รอบที่ 2
<p>ประเด็นที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความสนใจส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.1 รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.2 มีความสงสัยใคร่รู้</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.3 ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.2 มีความทุกข์ในชีวิต</p> <p>ประเด็นที่ 2 วิธีการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน</p> <p>ประเด็นที่ 3 กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.1 เห็นประโยชน์ของการฝึกสติต่อกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.2 ลักษณะการฝึกสติในระหว่างกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.1 การให้ผู้รับบริการฝึกสติอย่างตรงไปตรงมา</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.2 สร้างประสบการณ์ที่ผสมผสานการฝึกสติเข้าไปในกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.3 ใช้การฝึกสติกับตนเองระหว่างการให้บริการ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.3 พัฒนาการของการประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ลักษณะที่ 3.3.1 การเริ่มต้นช่วงแรก</p> <p>มิติที่ 3.3.1.1 การทำตามโครงสร้างทฤษฎีและเรียนรู้จากประสบการณ์การฝึกสติ</p> <p>มิติที่ 3.3.1.2 ทำซ้ำจนเกิดความเข้าใจ</p> <p>ลักษณะที่ 3.3.2 กระบวนการในปัจจุบัน</p> <p>มิติที่ 3.3.2.1 การรับรู้ตนเองในกระบวนการ</p> <p>มิติที่ 3.3.2.2 กระบวนการบริการเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ</p> <p>มิติย่อยที่ 3.3.2.2.1 เริ่มชั่วโมงการบริการ</p> <p>มิติย่อยที่ 3.3.2.2.2 คลี่คลายความทุกข์ของผู้รับบริการ</p> <p>วิธีที่ 3.3.2.2.1 ได้รับความพร้อม</p> <p>วิธีที่ 3.3.2.2.2 สร้างความตระหนักรู้</p> <p>วิธีที่ 3.3.2.2.3 ให้ความรู้</p> <p>วิธีที่ 3.3.2.2.4 ให้การบ้าน</p>	<p>ประเด็นที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความสนใจส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.1 รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.2 มีความสงสัยใคร่รู้</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.3 ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.2 มีความทุกข์ในชีวิต</p> <p>ประเด็นที่ 2 วิธีการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.3 การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก</p> <p>ประเด็นที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการบริการ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.1 เกิดความตระหนักรู้</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.2 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.1 ความสามารถในการกำกับตนเอง</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.2 เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.3 เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.4 วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงการบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 3.4.1 การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ</p> <p>ลักษณะที่ 3.4.2 การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.5 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.1 หยุดแล้วเห็นทางเลือก</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.2 ยอมรับความผิดพลาดของตนเองที่เกิดขึ้นในช่วงการบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.3 อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น</p> <p>ประเด็นที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.1 วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.1 สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.2 หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.3 วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ</p> <p>มิติที่ 4.1.3.1 นำเสนออย่างตรงไปตรงมา</p> <p>มิติที่ 4.1.3.2 อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.2 วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.1 การกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.2 การกลับมารับรู้ความรู้สึกของตนเอง</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.3 ผลที่เกิดขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.3.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด</p> <p>ลักษณะที่ 4.3.2 ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ</p> <p>มิติที่ 4.3.2.1 ปัญหาได้รับการคลี่คลาย</p> <p>มิติที่ 4.3.2.2 ผู้รับบริการมีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>มิติที่ 4.3.2.3 ผู้รับบริการสนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.3.3 นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ</p>
<p>ประเด็นที่ 4 ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.1 การพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการบริการในฐานะผู้ฝึกสติ</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.1 อยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีขึ้น</p> <p>มิติที่ 4.1.1.1 ไม่รีบแก้ปัญหา</p> <p>มิติที่ 4.1.1.2 มีพื้นที่ให้กับตัวเองและผู้รับบริการมากขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.2 เกิดความผ่อนคลาย</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.3 เข้าใจผู้รับบริการได้ดีขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.4 มีความคิดสร้างสรรค์</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.5 ความงอกงามส่วนตัว</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.2 ผลต่อผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.1 กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เป็นมากขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.2 มีอุปกรณ์และวิธีการในการดำเนินชีวิต</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.3 ปัญหาในใจคลี่คลาย</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.3 ผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.4 อุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.4.1 ตัวนักจิตวิทยาไม่มีความพร้อม</p> <p>ลักษณะที่ 4.4.2 ตัวผู้รับบริการไม่มีความพร้อม</p> <p>ลักษณะที่ 4.4.3 การจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น</p>	

ภาพที่ 8 รายละเอียดของการเปลี่ยนแปลงผลการวิเคราะห์จากรอบที่ 1 เป็นรอบที่ 2

จากภาพที่ 8 จะเห็นได้ว่า ยังคงมี 4 ประเด็นหลักและประเด็นหลักที่ 1 กับ 2 ยังคงชื่อประเด็นเช่นเดิม แต่ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติมีประเด็นย่อยเพิ่มเติมขึ้น และประเด็นหลักที่ 3 เปลี่ยนชื่อประเด็น จาก กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็น ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา และประเด็นหลักที่ 4 เปลี่ยนชื่อประเด็น จาก ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็น วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งมีรายละเอียดการเปลี่ยนแปลงผลการวิเคราะห์จากรอบที่ 1 เป็นรอบที่ 2 ดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบนี้ ผู้วิจัยพบว่าข้อมูลที่ยืนยันความอึดตัวของข้อมูลเกี่ยวกับ สาเหตุที่มา ความสนใจที่จะฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 9 คนนั้น แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1.1) ความสนใจส่วนตัว ที่แสดงถึงการที่ผู้ให้ข้อมูลมีความสนใจในการฝึกสติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับจากผู้ใด ที่แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 1.1.1) รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ 1.1.2) มีความสงสัยใคร่รู้ และ 1.1.3) ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ

ประเด็นย่อยที่ 1.2) มีความทุกข์ในชีวิต เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลเผชิญกับความทุกข์บางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ไม่ได้ผล จนกระทั่งได้มีโอกาสฝึกสติและพบว่า สามารถอยู่กับความทุกข์เหล่านั้นได้ดีขึ้น จึงสนใจฝึกสติ

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ

เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในการฝึกสติ โดยผู้วิจัยไม่ได้ตั้งคำถามเกี่ยวกับวิธีการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมแต่อย่างใด ทว่าเมื่อสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นหลักที่ 2 พบว่ามีการแสดงถึงข้อมูลใหม่เกี่ยวกับวิธีการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมจากการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 1 ทำให้ผลวิเคราะห์ในครั้งนี้นี้แบ่งได้เป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 2.1) การฝึกในรูปแบบ 2.2) การฝึกในชีวิตประจำวัน และ 2.3) การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก โดยประเด็นย่อยที่ 2.1) และ 2.2) ผู้วิจัยไม่ได้ตั้งคำถามในการสัมภาษณ์รอบที่ 2 แต่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงข้อมูลที่ยืนยันข้อมูลเพิ่มเติมจากประเด็นจากการวิเคราะห์ครั้งที่ 1 จึงมีรายละเอียดเพิ่มเติมเล็กน้อย ส่วน

ประเด็นย่อยที่ 2.3) เป็นประเด็นย่อยที่พบข้อมูลใหม่จากการสัมภาษณ์รอบที่ 2 ดังแสดงในภาพที่ 9 และการพัฒนาประเด็นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 9 การพัฒนาประเด็นหลัก วิธีการฝึกสติ ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงวิธีการฝึกสติในรูปแบบที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ คือการนั่งสมาธิ เดินจงกรม ตามลมหายใจ อยู่เป็นประจำ โดยนั่งสมาธิครั้งละ 20-40 นาที สัปดาห์ละ 3-6 ครั้ง ติดต่อกันมานานกว่า 5 ปี ในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 นี้มีข้อมูลเพิ่มเติมที่ยืนยันผลการวิเคราะห์ครั้งที่ผ่านมา

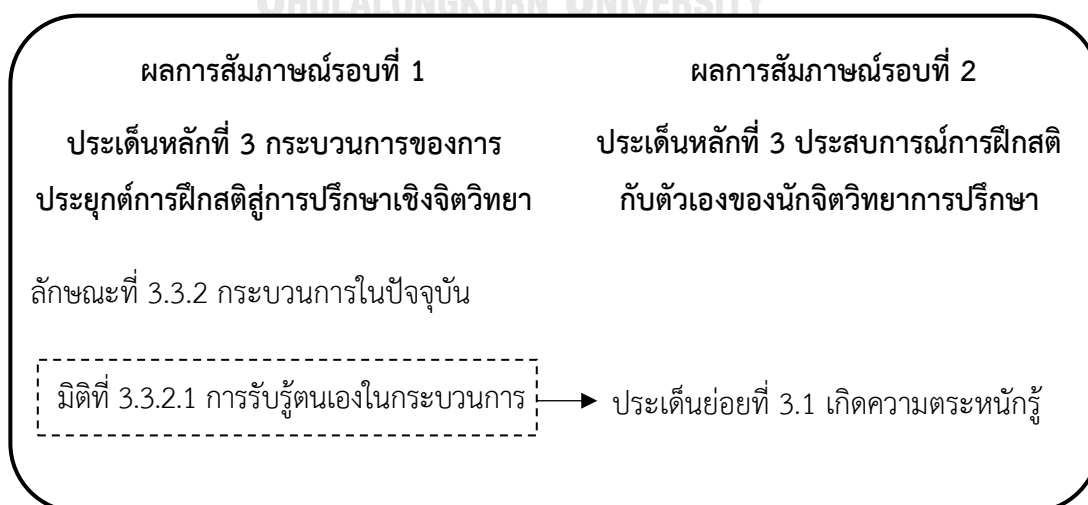
ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน เป็นวิธีการฝึกสติที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในการพัฒนาตนเองด้วยการรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว หรือทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีสติ เช่น การรับประทานอาหาร การล้างจาน การรับรู้เสียงที่อยู่รอบตัวและอริยาบถของตัวเองในขณะนั้นอย่างไม่ตัดสิน สะท้อนให้เห็นว่าการฝึกสติในชีวิตประจำวันจึงเป็นวิธีประยุกต์การฝึกสติให้เข้ามาอยู่ในชีวิตที่ผู้ฝึกจะได้ประโยชน์จากการฝึกสติมากขึ้น ในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 นี้มีข้อมูลเพิ่มเติมที่ยืนยันผลการวิเคราะห์ครั้งที่ผ่านมา

ประเด็นย่อยที่ 2.3 การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึง วิธีการที่ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษายังคงฝึกสติอยู่อย่างสม่ำเสมอด้วยการยึดหลักคำสอนหรือมีหลักจากครูบาอาจารย์ให้กลับไปฝึกสติได้อย่างมีทิศทาง สะท้อนให้เห็นถึงวิธีการฝึกสติที่ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถฝึกสติได้อย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาานาน ประเด็นย่อยนี้เป็นประเด็นย่อยที่เกิดขึ้นใหม่จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 นี้

ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

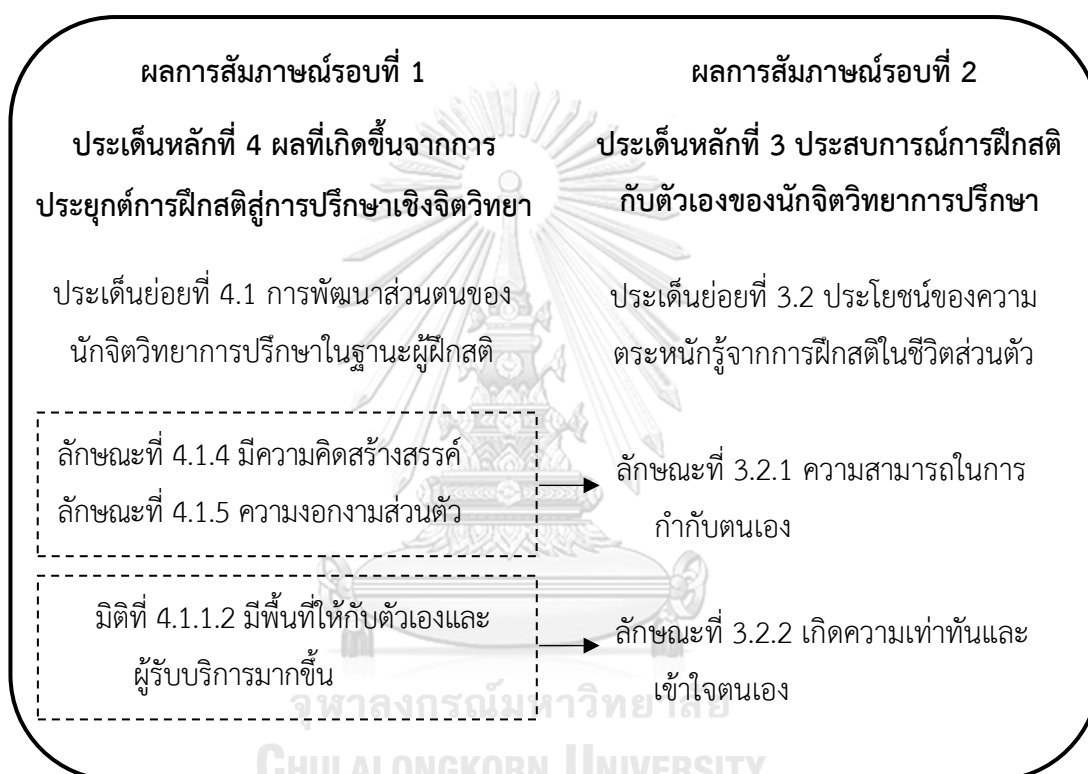
เป็นประเด็นที่แสดงถึงภาพรวมของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นผลที่เกิดขึ้นหลังจากฝึกสติอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาไม่นานจนปัจจุบันทั้งแง่ การเกิดความตระหนักรู้ ประโยชน์ที่ได้รับ มุมมองที่มีต่อการฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตลอดจนวิธีการใช้สติในช่วงเวลาของการปรึกษา และผลที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง เป็นประเด็นที่พัฒนามาจากบางส่วนของประเด็นหลัก กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา กับประเด็นหลัก ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 โดยได้ปรับเปลี่ยนชื่อและเปลี่ยนคุณสมบัติภายในจากข้อมูลที่ได้เพิ่มเติมในการสัมภาษณ์รอบที่ 2 ให้เป็นประเด็นเกี่ยวกับประสบการณ์การฝึกสติที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเท่านั้น และเปลี่ยนชื่อประเด็นใหม่เป็น “ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา” เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

โดยประเด็นนี้ แบ่งประเด็นย่อยออกเป็น 5 ประเด็นย่อย ได้แก่ 3.1) เกิดความตระหนักรู้ 3.2) ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว 3.3) เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3.4) วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาของการปรึกษา และ 3.5) ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ โดยประเด็นย่อยทั้ง 5 ประเด็น เป็นประเด็นย่อยที่พัฒนาขึ้นจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบที่ผ่านมา โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 10 การพัฒนาประเด็นย่อย เกิดความตระหนักรู้ ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

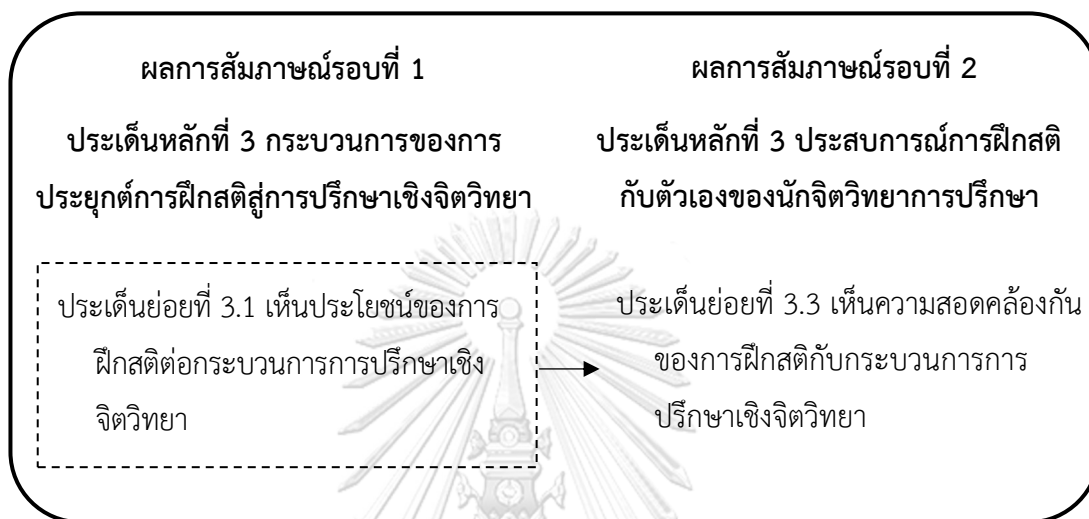
ประเด็นย่อยที่ 3.1) เกิดความตระหนักรู้ เป็นประเด็นที่แสดงถึงผลของการฝึกสติที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ เป็นประเด็นที่เกิดขึ้นใหม่จากการสัมภาษณ์รอบที่ 2 แล้วพบว่าเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องยาวนานแล้ว จะพัฒนาความสามารถของความตระหนักรู้ในตนเองขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งเป็นประเด็นย่อยขึ้นใหม่และตั้งชื่อประเด็นย่อยว่า “เกิดความตระหนักรู้” รายละเอียดของประเด็นย่อยนี้จะนำเสนอในตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป



ภาพที่ 11 การพัฒนาประเด็นย่อย ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

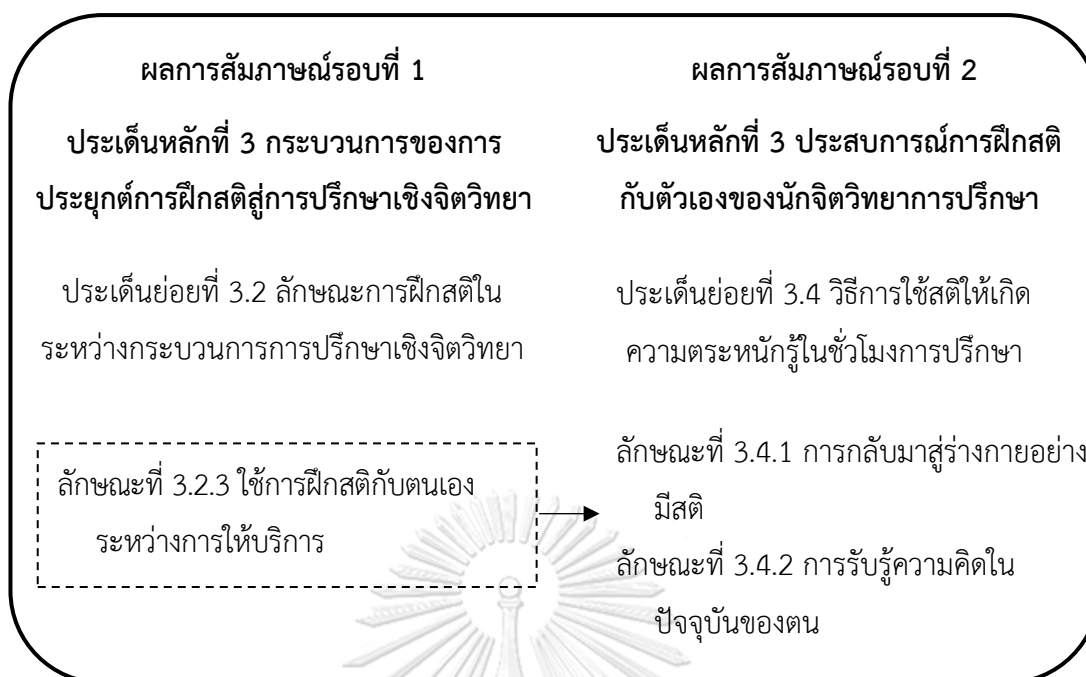
ประเด็นย่อยที่ 3.2) ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงผลที่เกิดขึ้นของความสามารถในการตระหนักรู้ต่อตนเองในชีวิตประจำวันของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ สามารถจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 3.2.1) ความสามารถในการกำกับตนเอง และ 3.2.2) เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง ซึ่งลักษณะ ความสามารถในการกำกับตนเอง เป็นลักษณะที่พัฒนามาจากลักษณะ มีความคิดสร้างสรรค์ และความมกงามส่วนตัว ของการวิเคราะห์รอบที่ 1 ส่วนลักษณะ เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง พัฒนามาจากมิติ

มีพื้นที่ให้กับตัวเองและผู้รับบริการมากขึ้น ของประเด็นย่อย การพัฒนาส่วนตนของนักจิตวิทยาการ
 ปรึกษาในฐานะผู้ฝึกสติ ของการวิเคราะห์รอบที่ 1 โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ผู้วิจัยนำเฉพาะ
 ข้อมูลส่วนประสบการณ์ของการยอมรับตัวเองแยกออกมาจากการยอมรับผู้รับบริการ โดยปรับจากมิติ
 ย่อยให้เป็นลักษณะย่อยและเปลี่ยนชื่อเป็น “เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง”



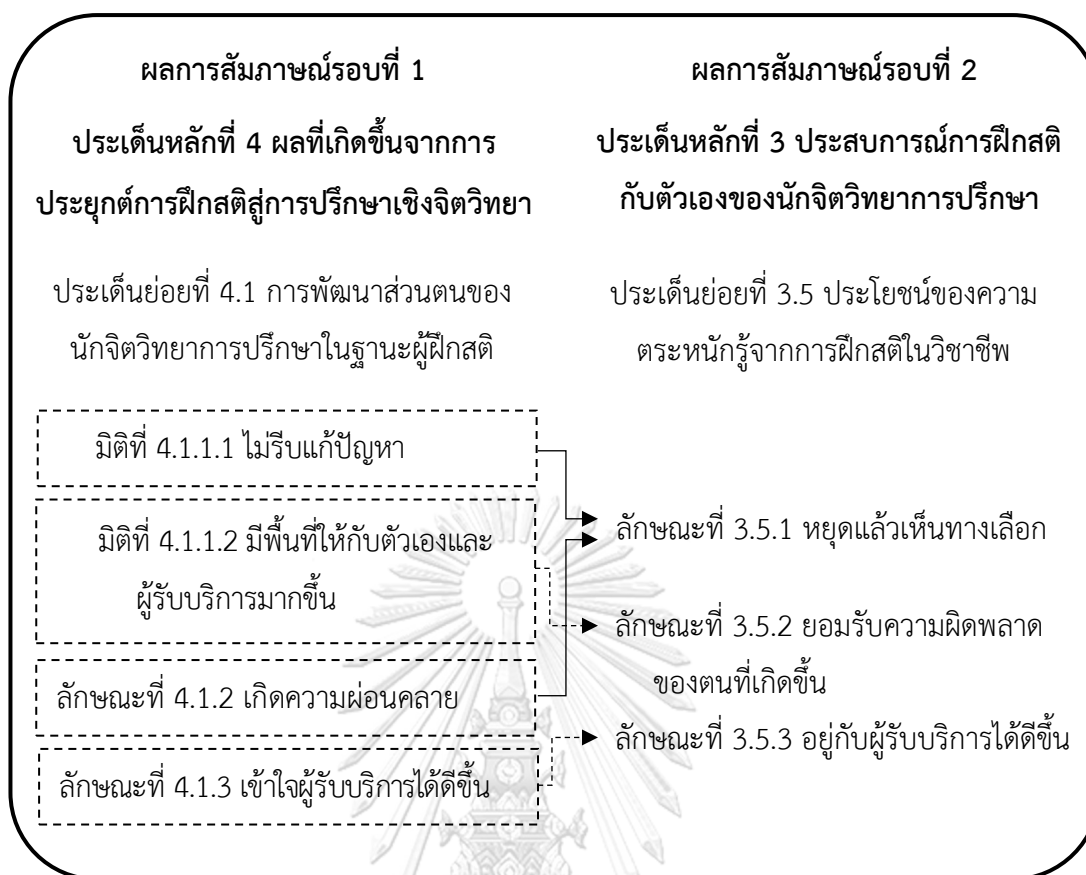
ภาพที่ 12 การพัฒนาประเด็นย่อย เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษา
 เชิงจิตวิทยา ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ประเด็นย่อยที่ 3.3 เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิง
 จิตวิทยา เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงความคิดของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับประโยชน์ของการ
 ฝึกสติให้เกิดความตระหนักรู้ แล้วอยากนำการฝึกสติไปใช้เป็นเครื่องมือให้ผู้รับบริการเกิด
 ประสบการณ์ของความตระหนักรู้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยประเด็นย่อยนี้พัฒนา
 จากประเด็นย่อย เห็นประโยชน์ของการฝึกสติต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของการ
 วิเคราะห์รอบที่ 1 ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 นี้มีความชัดเจนของข้อมูลเพิ่มขึ้นในส่วนของ
 มุมมองความคิดที่จะนำการฝึกสติมาใช้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเปลี่ยน
 ชื่อประเด็นย่อยนี้เป็น “เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิง
 จิตวิทยา”



ภาพที่ 13 การพัฒนาประเด็นย่อย วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในชั่วโมงการปรึกษา
ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ประเด็นย่อยที่ 3.4 วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในชั่วโมงการปรึกษา เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงวิธีการฝึกสติที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้กับตนเองช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ในชั่วโมงการปรึกษา ซึ่งประเด็นย่อยนี้พัฒนาจากลักษณะ ใช้การฝึกสติกับตนเองระหว่างการให้บริการ ของการวิเคราะห์ครั้งที่ผ่านมา ผู้วิจัยจึงเปลี่ยนชื่อเป็นประเด็นย่อย “วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในชั่วโมงการปรึกษา” ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 แสดงรายละเอียดข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้น สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 3.4.1) การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ และ 3.4.2) การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน



ภาพที่ 14 การพัฒนาประเด็นย่อย ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

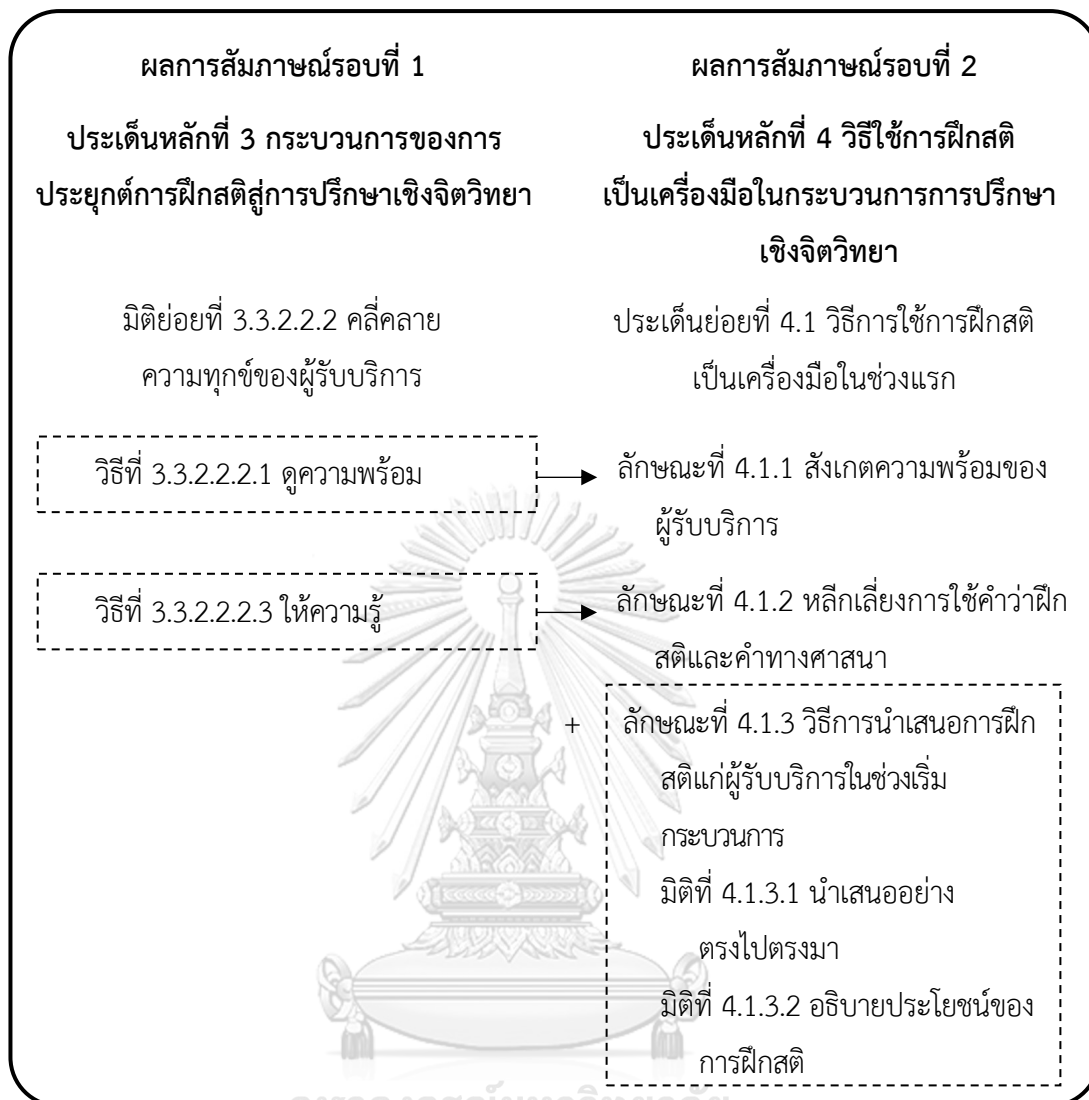
ประเด็นย่อยที่ 3.5 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ เป็นประเด็นย่อยที่แสดงประโยชน์ของการตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาหลังจากใช้การฝึกสติในช่วงเริมการปรึกษา เป็นการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลว่า การตระหนักรู้ทำให้ตนทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ดีขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 3.5.1) หยุดแล้วเห็นทางเลือก 3.5.2) ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้น และ 3.5.3) อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น โดยลักษณะ หยุดแล้วเห็นทางเลือก เป็นลักษณะที่พัฒนามาจาก มิติ ไม่รีบแก้ปัญหา และลักษณะ เกิดความผ่อนคลาย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าความตระหนักรู้ทำให้เกิดการหยุดและพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ทั้งความคิดและการกระทำที่เกิดขึ้นภายในตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาก่อนจะตอบสนองออกไป ส่วนลักษณะ ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้น พัฒนามาจากมิติ มีพื้นที่ให้กับตัวเองและผู้รับบริการมากขึ้น โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษามาวิเคราะห์และเปลี่ยนชื่อเป็นลักษณะ “ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้น. และลักษณะ อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น พัฒนามาจากลักษณะ

เข้าใจผู้รับบริการได้ดีขึ้น ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 นี้มีความชัดเจนของข้อมูลเพิ่มขึ้นในส่วน
ของความตระหนักรู้ที่ส่งผลกระทบต่อตัวนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการ ผู้วิจัยจึงเปลี่ยนชื่อลักษณะนี้
เป็น “เข้าใจผู้รับบริการได้ดีขึ้น”

ประเด็นหลักที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นที่แสดงถึง
ภาพรวมของลักษณะการนำการฝึกสติไปใช้เป็นเครื่องมือของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ เป็นการ
รับรู้ของผู้ให้ข้อมูลว่า ตนนำการฝึกสติเป็นเครื่องมือให้ผู้รับบริการเกิดประสบการณ์ความตระหนักรู้
โดยประเด็นนี้เป็นการนำประเด็นย่อยต่าง ๆ ในการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบที่ 1 ที่เกี่ยวข้องกับ
วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการมารวมกันเพื่อให้เกิดความชัดเจนของการวิเคราะห์
มากยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อเป็นประเด็น “ประเด็นหลักที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือใน
กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” เพื่อให้มีความชัดเจนและตรงกับลักษณะของข้อมูลมากขึ้น

ในประเด็นนี้ แบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 4.1) วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือใน
ช่วงแรก 4.2) วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ และ 4.3) ผลที่เกิดขึ้น ซึ่งการ
พัฒนาของแต่ละประเด็นย่อยแสดงดังในภาพที่ 15-19 และมีรายละเอียดดังนี้

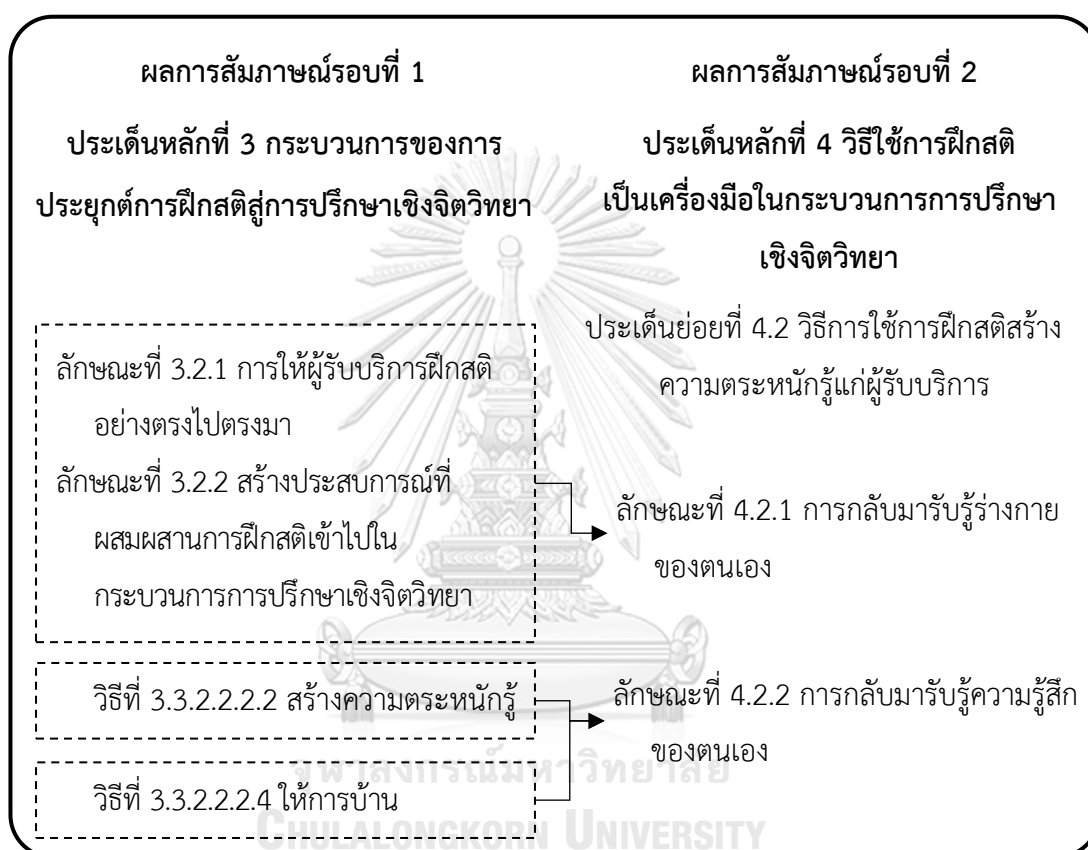


ภาพที่ 15 การพัฒนาประเด็นย่อย วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก

ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ประเด็นย่อยที่ 4.1 วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการในช่วงแรกของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 4.1.1) สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ 4.1.2) หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา และ 4.1.3) วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ โดยลักษณะ สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ พัฒนามาจากวิธี ดูความพร้อม โดยการสัมภาษณ์รอบที่ 2 ทำให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้น ผู้วิจัยจึงเปลี่ยนชื่อใหม่เป็น “สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ” ส่วนลักษณะ หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา เป็นประเด็นที่พัฒนา

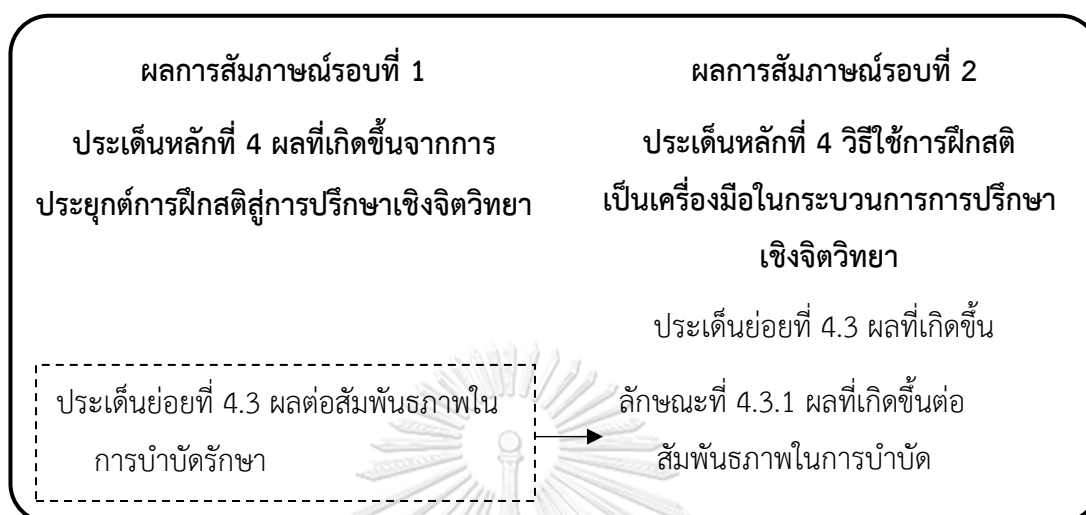
จากวิธี ให้ความรู้ ซึ่งยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบที่ผ่านมา ผู้วิจัยจึงยกระดับขึ้นมาเป็นลักษณะ และเปลี่ยนชื่อเป็น “หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา” และลักษณะ วิธีการนำเสนอการ ฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นใหม่จากการสัมภาษณ์รอบที่ 2 ซึ่ง สามารถแบ่งออกเป็น 2 มิติ คือ 4.1.3.1) นำเสนออย่างตรงไปตรงมา และ 4.1.3.2) อธิบายประโยชน์ ของการฝึกสติ ซึ่งรายละเอียดจะนำเสนอในตอนที 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป



ภาพที่ 16 การพัฒนาประเด็นย่อย วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

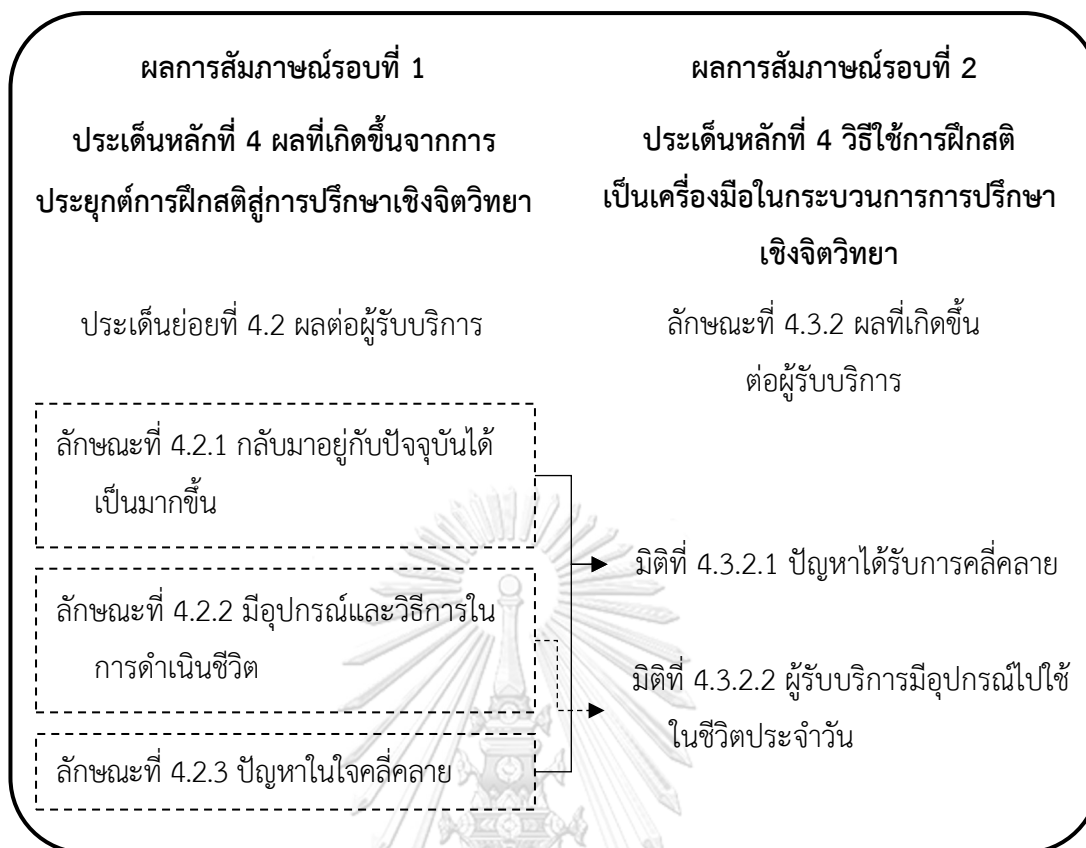
ประเด็นย่อยที่ 4.2 วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ เป็นประเด็นย่อย ที่แสดงถึงวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้กับผู้รับบริการ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ตอนใช้ทักษะและ เทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติและเกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้ ประเด็น ย่อยนี้พัฒนาขึ้นมาจากลักษณะ 3.2.1) การให้ผู้รับบริการฝึกสติอย่างตรงไปตรงมา 3.2.2) สร้าง ประสบการณ์ที่ผสมผสานการฝึกสติเข้าไปในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วิธีที่ 3.3.2.2.2) สร้างความตระหนักรู้ และ 3.3.2.2.4) ให้การบ้าน ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 แสดงให้เห็นถึง

รายละเอียดของวิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือมากขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 4.2.1) การกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง และ 4.2.2) การกลับมารับรู้ความรู้สึกของตนเอง



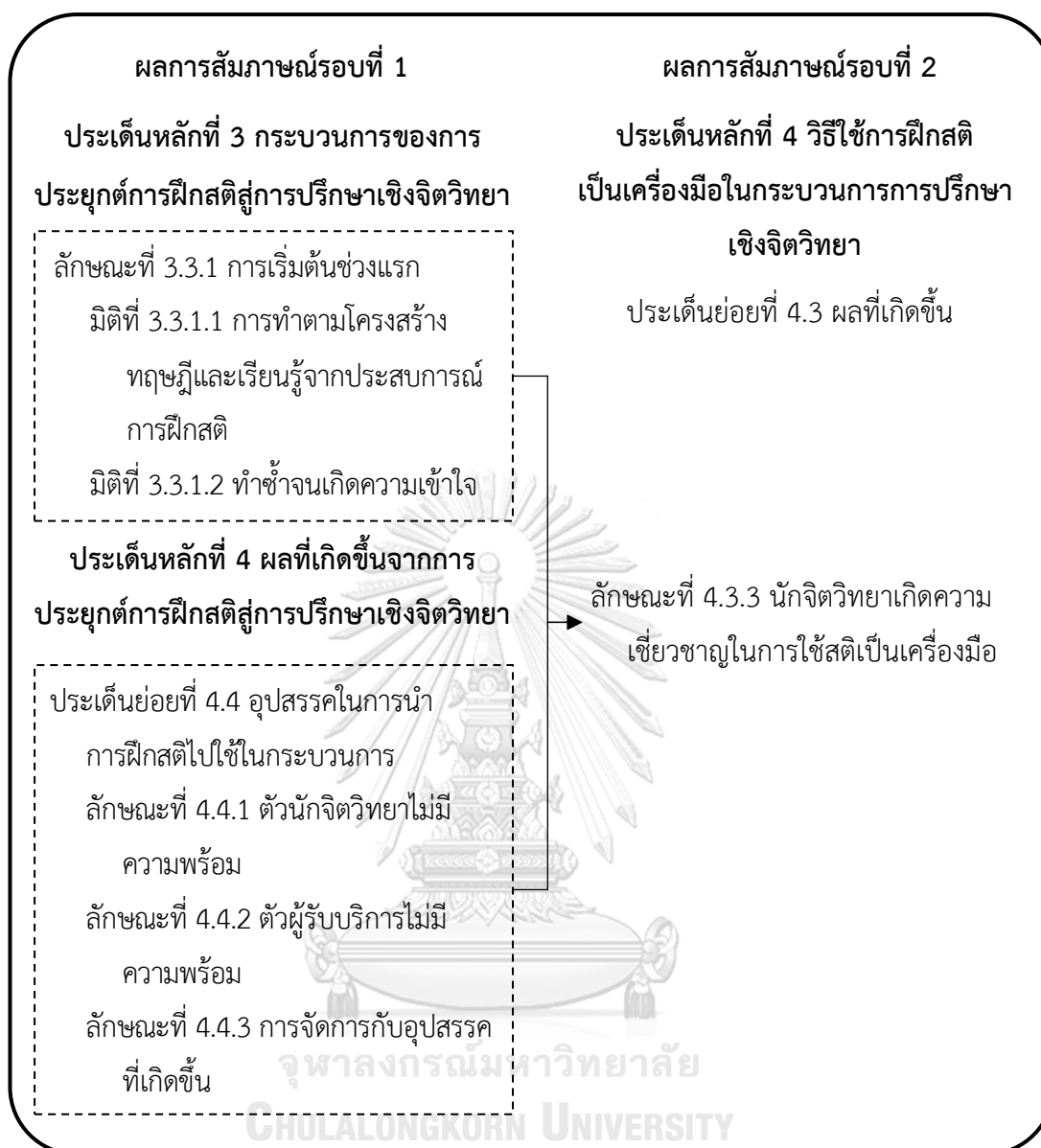
ภาพที่ 17 การพัฒนาลักษณะ ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด
ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ประเด็นย่อยที่ 4.3 ผลที่เกิดขึ้น เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงผลที่เกิดขึ้นหลังจากนักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าการฝึกสติเป็นเครื่องมือที่ช่วยเอื้ออำนวยให้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีประสิทธิภาพมากขึ้น ประเด็นย่อยนี้พัฒนาจากลักษณะหลายประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงผลของการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือจากการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ผ่านมา ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้รวมลักษณะเหล่านั้นเข้าด้วยกัน ยกย่องเป็นประเด็นย่อย และตั้งชื่อประเด็นย่อยนี้เป็น “ผลที่เกิดขึ้น” เพื่อให้สอดคล้องตามข้อมูลที่มารวมกัน โดยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 4.3.1) ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด 4.3.2) ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ และ 4.3.3) นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ โดยลักษณะ ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด พัฒนาจากประเด็นย่อย ผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา ที่สะท้อนให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลแสดงการรับรู้ว่าการฝึกสติเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ส่งผลด้านบวกต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา แต่เนื่องจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 มีรายละเอียดอื่นที่ยืนยันผลของการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือมากขึ้น ผู้วิจัยจึงลดระดับจากประเด็นย่อยเป็นลักษณะ เพื่อให้สอดคล้องกับข้อมูลอื่นที่เกิดขึ้น



ภาพที่ 18 การพัฒนาลักษณะ ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

สำหรับลักษณะ ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ เป็นลักษณะที่แสดงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวผู้รับบริการหลังจากผ่านกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 มิติ คือ 4.3.2.1) ปัญหาได้รับการคลี่คลาย 4.3.2.2) ผู้รับบริการมีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และ 4.3.2.3) ผู้รับบริการสนใจฝึกสติเพิ่มขึ้น โดยมิติ ปัญหาได้รับการคลี่คลาย พัฒนามาจากลักษณะ กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เป็นมากขึ้น และ ปัญหาในใจคลี่คลาย ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 มีข้อมูลที่ยืนยันรายละเอียดชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงรวบรวมข้อมูลที่สอดคล้องกันและตั้งชื่อเป็นมิติ “ปัญหาได้รับการคลี่คลาย” ส่วนมิติ ผู้รับบริการมีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน พัฒนามาจากลักษณะ มีอุปกรณ์และวิธีการในการดำเนินชีวิต ซึ่งการวิเคราะห์รอบที่ 2 มีความชัดเจนของข้อมูลเพิ่มขึ้นจึงตั้งชื่อมิติเป็น “ผู้รับบริการมีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน” และมิติ ผู้รับบริการสนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น เป็นมิตีย่อยที่เกิดขึ้นใหม่จากการสัมภาษณ์รอบที่ 2 รายละเอียดของมิติ จะนำเสนอในตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป



ภาพที่ 19 การพัฒนาลักษณะ นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ
ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ในลักษณะ นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ เป็นลักษณะที่พัฒนามาจากลักษณะ การเริ่มต้นในช่วงแรก และประเด็นย่อย อุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 แสดงให้เห็นแ่งมมนักจิตวิทยาการปรึกษาพัฒนาตนเองในการใช้สติเป็นเครื่องมือและจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงรวมข้อมูลประเด็นย่อยและลักษณะทั้งสองเข้าด้วยกันเป็นลักษณะ แล้วตั้งชื่อใหม่ว่า “นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการ

ใช้สติเป็นเครื่องมือ” เพื่อให้สอดคล้องกับผลที่เกิดขึ้นหลังจากใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาไปแล้ว

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 พบว่า ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติ แบ่งออกได้เป็น 4 ประเด็นหลัก คือ 1) ที่มาของการฝึกสติ 2) วิธีการฝึกสติ 3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการศึกษา และ 4) วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา

ทั้ง 4 ประเด็นหลัก ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ลักษณะ และปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างประเด็น รายละเอียดของแต่ละประเด็นและปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น มีดังนี้



ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ

ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความสนใจส่วนตัว

ลักษณะที่ 1.1.1 รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์

ลักษณะที่ 1.1.2 มีความสงสัยใคร่รู้

ลักษณะที่ 1.1.3 ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ

ประเด็นย่อยที่ 1.2 มีความทุกข์ในชีวิต

ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติ กับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ประเด็นย่อยที่ 3.1 เกิดความตระหนักรู้

ประเด็นย่อยที่ 3.2 ประโยชน์ของความตระหนักรู้
จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว

ลักษณะที่ 3.2.1 ความสามารถในการกำกับ

ตนเอง

ลักษณะที่ 3.2.2 เกิดความเท่าทันและเข้าใจ

ตนเอง

ประเด็นย่อยที่ 3.3 เห็นความสอดคล้องกันของการ
ฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ประเด็นย่อยที่ 3.4 วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้
ในช่วงเวลาของการปรึกษา

ลักษณะที่ 3.4.1 การกลับมาสร้างกายอย่างมีสติ

ลักษณะที่ 3.4.2 การรับรู้ความคิดในปัจจุบัน

ของตน

ประเด็นย่อยที่ 3.5 ประโยชน์ของความตระหนักรู้
จากการฝึกสติในวิชาชีพ

ลักษณะที่ 3.5.1 หยุดแล้วเห็นทางเลือก

ลักษณะที่ 3.5.2 ยอมรับความผิดพลาดของตนที่
เกิดขึ้น

ลักษณะที่ 3.5.3 อยู่กับผู้บริหารได้ดีขึ้น

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ

ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ

ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน

ประเด็นย่อยที่ 2.3 การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก

ประเด็นหลักที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ประเด็นย่อยที่ 4.1 วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือใน
ช่วงแรก

ลักษณะที่ 4.1.1 สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ

ลักษณะที่ 4.1.2 หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำ
ทางศาสนา

ลักษณะที่ 4.1.3 วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่

ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ

มิติที่ 4.1.3.1 นำเสนอโดยตรงไปตรงมา

มิติที่ 4.1.3.2 อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ

ประเด็นย่อยที่ 4.2 วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความ
ตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ

ลักษณะที่ 4.2.1 การกลับมารับรู้ร่างกายของ
ตนเอง

ลักษณะที่ 4.2.2 การกลับมารับรู้ความรู้สึกของ
ตนเอง

ประเด็นย่อยที่ 4.3 ผลที่เกิดขึ้น

ลักษณะที่ 4.3.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการ
บำบัด

ลักษณะที่ 4.3.2 ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ

มิติที่ 4.3.2.1 ปัญหาได้รับการคลี่คลาย

มิติที่ 4.3.2.2 ผู้รับบริการมีอุปกรณ์ไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

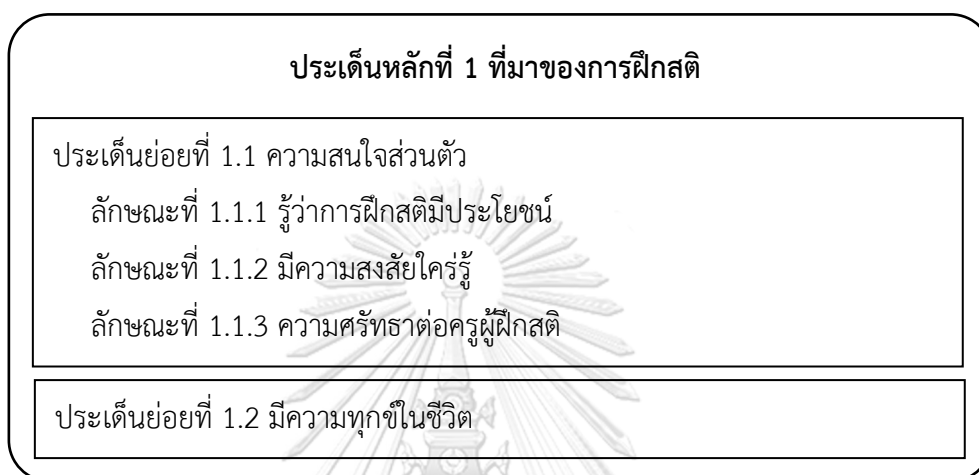
มิติที่ 4.3.2.3 ผู้รับบริการสนใจฝึกสติเพิ่มเติม
มากขึ้น

ลักษณะที่ 4.3.3 นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญใน
การใช้สติเป็นเครื่องมือ

ภาพที่ 20 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2: ประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ลักษณะต่าง ๆ

ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ

ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ เป็นข้อมูลที่แสดงถึงสาเหตุ ที่มา ความสนใจที่จะฝึกสติของ ผู้ให้ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1.1) ความสนใจส่วนตัว และ 1.2) มีความทุกข์ในชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 21 กรอบประเด็น ที่มาของการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

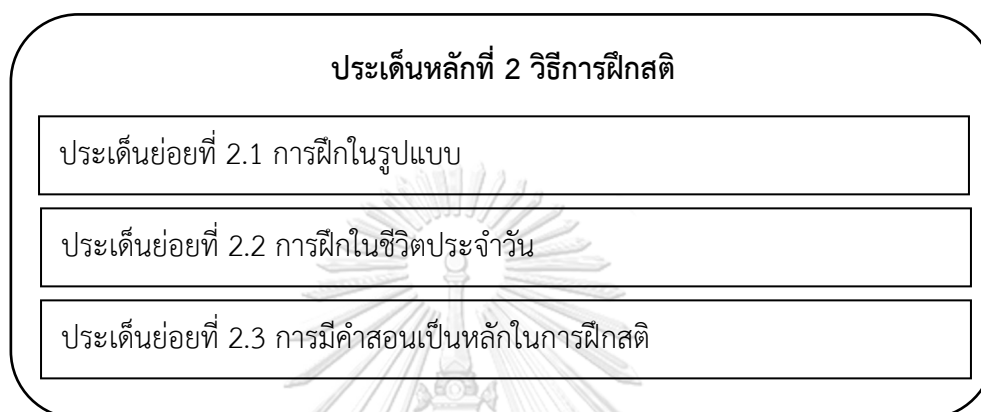
ผู้วิจัยพบข้อมูลที่สอดคล้องกับการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 1 ที่พบว่า สาเหตุ ที่มา ความสนใจที่จะฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 9 คนนั้น แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1.1) ความสนใจส่วนตัว ที่แสดงถึงการที่ผู้ให้ข้อมูลมีความสนใจในการฝึกสติด้วยตนเองโดยไม่ได้ถูกกับค้ำจาก ผู้ใด ที่แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 1.1.1) รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ 1.1.2) มีความสงสัยใคร่รู้ และ 1.1.3) ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ

ประเด็นย่อยที่ 1.2) มีความทุกข์ในชีวิต เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลเผชิญกับความทุกข์บางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ไม่ได้ผล จนกระทั่งได้มีโอกาสฝึกสติและพบว่า สามารถอยู่กับความทุกข์เหล่านั้นได้ดีขึ้น

เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าข้อมูลประเด็นนี้มีความสอดคล้องกันแล้ว จึงไม่ได้สนใจตั้งคำถามในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 เพิ่มเติมแต่อย่างใด ทำให้ประเด็นหลักที่ 1 ไม่มีข้อมูลจากการสัมภาษณ์รอบที่ 2 เพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงคงผลการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ตามการวิเคราะห์ครั้งที่ 1

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบและวิธีการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อย คือ 2.1) การฝึกในรูปแบบ 2.2) การฝึกในชีวิตประจำวัน และ 2.3) การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึกสติ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 22 กรอบประเด็น วิธีการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ประเด็นหลักที่ 2 แสดงให้เห็นถึงวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในการฝึกสติของตนเอง โดยแบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 2.1) การฝึกในรูปแบบ 2.2) การฝึกในชีวิตประจำวัน และ 2.3) การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก โดยประเด็นย่อยที่ 2.1) และ 2.2) ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงข้อมูลที่ยืนยันข้อมูลเพิ่มเติมจากประเด็นจากการวิเคราะห์ครั้งที่ 1 จึงมีรายละเอียดเพิ่มเติมเล็กน้อย ส่วนประเด็นย่อยที่ 2.3) เป็นประเด็นย่อยที่พบข้อมูลใหม่จากการสัมภาษณ์รอบที่ 2 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ ต่างเริ่มต้นจากการฝึกสติในรูปแบบ คือ การนั่งสมาธิ ตามลมหายใจอย่างมีสติ เป็นประจำ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ผู้ฝึกสติโดยทั่วไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ประเด็นนี้มีข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 ที่ยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 1 ดังข้อมูลต่อไปนี้

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า ตนจะนั่งสมาธิประมาณหนึ่งชั่วโมงทุกเช้าเพื่อให้มีกำลังแห่งสติในชั่วโมงการปรึกษา เพราะบางครั้งเมื่อฟังเรื่องราวของผู้รับบริการก็จมไปกับเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับบริการได้เช่นกัน หากเมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ตนก็จะหายใจเพื่อดึงสติกลับมาอยู่ที่ร่างกายของตนเอง

“ก็นั่งสมาธิทุกเช้า ไม่นั่งก็เดียงอะสิ นั่ง สมมติว่า นั่งวันละหนึ่งชั่วโมง ถ้าไม่มีเวลาก็ลืมห้านาที หนึ่งชั่วโมง สลบลืมห้านาที ครึ่งชั่วโมง อะไรเงี้ยครับ แต่จะ prefer หนึ่งชั่วโมงมาก แล้วก็ ในช่วงที่คุยกับผู้รับบริการเนี่ย บางที หัวเราก็ไปโน่นไปนี่อะนะครับ หรือบางทีผู้รับบริการพูดมาก บางทีทำงานหนัก มันจมไปอยู่ที่ผู้รับบริการนะ ที่ก็ต้องใช้ deep listening หายใจ ดึงสติกลับมาอยู่กับตัว จะไปอยู่กับผู้รับบริการมากไม่เงี้ยที่เหนื่อยนะ” (ID9, L:541-544)

จากข้อมูลเบื้องต้นจึงยืนยันผลการวิเคราะห์รอบที่ 1 ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษามีวิธีการฝึกสติในรูปแบบคือการนั่งสมาธิ ตามลมหายใจ อยู่เป็นประจำ

ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ มีการฝึกสติในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นวิธีประยุกต์การฝึกสติให้เข้ามาอยู่ในชีวิตที่ผู้ฝึกจะได้ประโยชน์จากการฝึกสติมากขึ้น ซึ่งประเด็นนี้มีข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 ที่ยืนยันการวิเคราะห์ครั้งที่ 1 ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า ตนฝึกสติแตกต่างกันไปในแต่ละวัน บางวันอาจฝึกได้มากน้อยแตกต่างกันไป หรือบางวันอาจไม่ได้ฝึกสติในรูปแบบเลย แต่ตนก็ไม่รู้สึกผิดกับการฝึกสติที่น้อยในบางวัน เพราะเข้าใจแล้วว่านี่คือรูปแบบการฝึกสติที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนมากที่สุด

“ผมฝึกสติแตกต่างกันไปในแต่ละวัน ผมไม่ทำแบบเดิมทุกวัน มันขึ้นอยู่กับชีวิตช่วงนั้น ๆ และบางวันผมอาจจะไม่ได้ฝึกสตินะ อย่างวันนี้ บางทีผมมีพื้นที่ให้กับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ตอบสนองข้างลง หมายถึงว่า พอมีอะไรเกิดขึ้นในชีวิต ผมจะนั่งแล้วค่อยตอบสนอง ซึ่งสิ่งนี้นั้นดีมาก โดยเฉพาะกับชีวิตคุณนะ” (ID1, L: 38-41)

ในขณะที่ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ยืนยันว่า การฝึกสติช่วยได้ในหลายด้านในชีวิตของตน

“มันเวิร์ค มันช่วยได้ในหลาย ๆ ด้าน แล้วก็รู้สึกว่ามันช่วยได้ เราก็กเลยทำต่อ” (ID4, L: 4)

โดยสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 เปรียบเทียบว่า

“การฝึกสติเป็นเหมือนแว่นที่ช่วยให้เห็น แต่ไม่ได้ไปช่วยจัดการ และการจะเห็นการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยการฝึกฝน คล้ายการเขียนด้วยดินสอ ที่หากเขียนไปเรื่อย ๆ ก็จะมีรูปร่าง ต้องเหลาให้แหลม ซึ่งการเหลานั้นคือการฝึกสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ไม่ให้สติหายไปได้ง่ายในระหว่างชั่วโมงการปรึกษา” (ID7, L: 27-30)

ประเด็นย่อยที่ 2.3 การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ ต่างอธิบายว่าสิ่งที่ทำให้ยังคงฝึกสติอยู่อย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลายาวนานคือ การมีคำสอนหรือหลักจากครูบาอาจารย์ไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เช่น คำกลอนฝึกสติของท่านติช นัท ฮันห์ หรือคำพูดที่เคยสนทนารวมกับพระอาจารย์ที่แนะนำเมื่อติดขัดในการฝึกสติ ทำให้สามารถระลึกถึงและกลับไปฝึกสติได้อย่างมีทิศทางในชีวิตประจำวันของตน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 อธิบายว่า ใช้คำกลอนแห่งสติของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ในการฝึกสติของตนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต ซึ่งคาถาหรือคำกลอนนี้เป็นกุศโลบายอันแยบคายที่ทำให้ตนได้กลับมาใคร่ครวญและภาวนาในรูปแบบ contemplate มากขึ้น

“ฉันอยู่นี่เพื่อเธอ คือ พิจารณาหลักการพวกนี้ หลวงปู่ไม่ได้มาเล่น ๆ หรือพูดเล่น ๆ นะ ไม่ได้พูดแค่เพราะ ๆ หรือสวย ๆ นะ คำภาวนาคือคำแห่งสติ ท่านกำลังให้สติเราอยู่ ว่า รู้ตัวเปล่า ว่าต้องอยู่ตรงนี้เพื่อกันและกัน คือท่านก็ทำให้พวกเราคิดอะแหละ นี่เป็นกุศโลบาย” (ID3, L:548-551)

เมื่อฝึกสติด้วยการกลับไปสู่คาถาในชีวิตประจำวันเช่นนั้นอย่างสม่ำเสมอ นานกว่าสิบปี สิ่งหาพบว่าการฝึกสติซึ่มอยู่ในวิถีชีวิตของตนไปแล้วในปัจจุบัน คาถาของการฝึกสติตามแนวทางของหมู่บ้านพลัมจะปรากฏขึ้นในใจอยู่เสมอเมื่อทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่การพยายามท่องจำหรือทำความเข้าใจแบบแต่ก่อนแล้ว

“มันซึ่มอยู่ในวิถีชีวิต พี่ว่ามันเป็นเรื่องหลักปฏิบัติในแบบที่มันอยู่ในกระบวนการดำเนินชีวิตประจำวันมากกว่า อย่างเช่น เวลาอาบน้ำล้างหน้าแปรงฟัน ใจพี่มันจะไปที่ถึง เนี่ย เออ เราก็ ไม่ใช่แค่แปรงแค่ฟันเนาะ หรือว่าบ้วนปากเนาะ เราอยากให้ปากเราสะอาดด้วย แล้วก็ไม่ได้ต้องเป็นบทภาวนาด้วยนะ แต่เหมือนมันติดขึ้นมาเลย” (ID3, L:87-90)

เช่นเดียวกับ มารี ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 2 เล่าว่า คำสอนของท่านติช นัท ฮันท์ เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ตนสามารถจดจ่ออยู่กับการฝึกสติและดำเนินชีวิตประจำวันได้

“คำสอนของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ มีส่วนช่วยฉันมากในช่วงเวลานั้น ทำให้ฉันสามารถจดจ่ออยู่กับการเดินสมาธิและการนั่งสมาธิได้ ทำให้ฉันได้กลับมาสู่ชีวิตของฉัน” (ID2, L:9-10)

สอดคล้องกับสิ่งที่ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 4 อธิบายว่า ตนฝึกสติจนกลายเป็นความเคยชินของสมอง และตนได้รับประโยชน์จากการฝึกจนเป็นวิถีชีวิตเช่นนี้จากเหตุการณ์ที่เกิดความกลัวตายขึ้นมา ทำให้กลับมาอยู่กับลมหายใจได้มากขึ้น แม้จะมีความคิดด้านลบอยู่ในขณะนั้นก็ตาม ซึ่งจากเหตุการณ์นี้ทำให้ แพท ตั้งเป้าหมายว่าจะฝึกสติให้มากกว่าเดิม ซึ่งการได้คุยกับพระอาจารย์เวลาติดขัด ช่วยให้เข้าใจวิธีการฝึกสติของตนได้ชัดเจนมากขึ้น

“เราไปฝึกธรรมะแล้ว เราไปคุยกับพระอาจารย์ แล้วพระอาจารย์เค้าบอกเราว่า เกิดอะไรขึ้น เวลาเราติดขัด เหมือนกัน แต่ว่าอันนี้ไม่ได้อยู่ในเลเวลนั้นแล้ว (หัวเราะ)” (ID4, L:207-208)

การฝึกสติโดยมีหลักคำสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวและมีครูอาจารย์ให้กลับไปหาเช่นนี้ ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติฝึกสติจนเกิดเป็นความเคยชิน และอีกส่วนหนึ่งคือการได้ได้รับ

ประโยชน์จากการฝึกสติ จึงทำให้ตนยังคงฝึกสติต่อไป ดังที่ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 อธิบายเกี่ยวกับการฝึกสติของตนว่าปัจจุบันเป็นความเคยชินไปแล้วเพราะได้รับประโยชน์จากการฝึกค่อนข้างมาก

“อาจจะด้วยความเคยตัวด้วยส่วนหนึ่งเนาะ และก็อีกอันหนึ่งก็คือ ข้อดีของมันค่อนข้างเยอะ ได้อานิสงส์ของมันค่อนข้างเยอะ และก็เอามาใช้กับงานด้วย” ก่อนจะกล่าวเพิ่มเติมว่า “สติเหมือนเป็นแค่ตัว ตัวเห็น ทำให้เห็น เห็นเร็ว เห็นชัด” (ID7, L:4-5, 129)

ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักจิตวิทยาการปรึกษาหลังจากฝึกสติอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลายาวนาน ทำให้เกิดความตระหนักรู้ และจากความตระหนักรู้นี้เองที่นำไปสู่ประโยชน์ทั้งในมิติชีวิตส่วนตัวและวิชาชีพ โดยประเด็นนี้แบ่งออกได้ 5 ประเด็นย่อย คือ 3.1) เกิดความตระหนักรู้ 3.2) ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว 3.3) เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3.4) วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงการปรึกษา และ 3.5) ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ โดยมีรายละเอียดของแต่ละประเด็นย่อย มีดังนี้

**ประเด็นหลักที่ 3 ประสพการณ์การฝึกสติ
กับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา**

ประเด็นย่อยที่ 3.1 เกิดความตระหนักรู้

ประเด็นย่อยที่ 3.2 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว

ลักษณะที่ 3.2.1 ความสามารถในการกำกับตนเอง

ลักษณะที่ 3.2.2 เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง

ประเด็นย่อยที่ 3.3 เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ประเด็นย่อยที่ 3.4 วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาการปรึกษา

ลักษณะที่ 3.4.1 การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ

ลักษณะที่ 3.4.2 การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน

ประเด็นย่อยที่ 3.5 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ

ลักษณะที่ 3.5.1 หยุดแล้วเห็นทางเลือก

ลักษณะที่ 3.5.2 ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้น

ลักษณะที่ 3.5.3 อยู่กับผู้ใช้บริการได้ดีขึ้น

ภาพที่ 23 กรอบประเด็น ประสพการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ประเด็นย่อยที่ 3.1 เกิดความตระหนักรู้

สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต่างกล่าวไปในทิศทางเดียวกันคือ เมื่อฝึกสติแล้วสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นคือ ความตระหนักรู้ เป็นการรู้ตัวที่กำลังเกิดอะไรขึ้นทั้งในความคิด ความรู้สึก ภายในตนเอง ทั้งความคิด ความรู้สึกด้านบวกและลบที่กำลังก่อตัวขึ้น ความคาดหวังของตนที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ และมองเห็นได้ว่าสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในใจนั้นเป็นประโยชน์หรือไม่ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ดังนี้

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ที่กล่าวว่า เมื่อฝึกสติแล้ว ตนมีความตระหนักรู้มากขึ้นทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเองและสิ่งที่อยู่รอบตัว

“ฉันมีความสามารถที่จะตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นข้างในตัวฉันและที่กำลังเกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อม นี่เป็นโมเดลของสติที่ทั่วโลกมีเหมือนกัน และเมื่อเป็นเช่นนี้ฉันจึงมีความเข้าใจจิตใจที่เป็นโลกภายในและโลกภายนอก แล้วไม่โดนดึงไปกับความไม่จริงทั้งหลายที่ฉันอาจสร้างขึ้น” (D18, L:17-21)

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 เล่าถึงประสบการณ์การฝึกสติว่า ทำให้ตนเท่าทันความรู้สึกของตนเองมากขึ้น เช่น เมื่อความโกรธกำลังก่อตัวขึ้น

“ผมสังเกตได้ว่าเวลาอารมณ์โกรธเนี่ย เวลาจะขึ้นเนี่ย มันจะเริ่มจากร่างกายมันตบ ๆ ใจมันจะเริ่มเต้นแรงขึ้นมานิดนึง แล้วความคิดเราก็เริ่มที่จะ over generalize แล้วได้ยินคำพูดมา ความคิดเราก็จะเริ่ม over generalize ทีละนิด ทีละนิด ทีละนิด และเราก็จะเริ่มมีความรู้สึกกว่า negative thought กับคนอื่นก็เริ่มทีละนิดทีละนิด มันจะมีคำพูดที่ว่า หรือว่า ผุดขึ้นมาในหัว หรือว่า จุดจุกจุก สงสัยจะ จุดจุกจุก แบบนี้มัน จุดจุกจุก อะไรอย่างเงี้ย” (ID7, L:50-54)

สอดคล้องกับ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เล่าว่า การฝึกสติทำให้ตนรับรู้อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นในใจตนได้ชัดเจนขึ้นเช่นกัน ซึ่งการเห็นอารมณ์ด้านลบที่ขึ้นมาเป็นสัญญาณรู้ว่ากำลังไม่มีสติอยู่

“มันช่วยในเรื่องของการ เวลาที่เราเห็น อารมณ์เชิงลบนะ แล้วเรารู้สึกว่ามันบั่นทอน energy พลังงาน ทีนี้พอ เรา เหมือนมันมี ไอ้ตรง อารมณ์เชิงลบเนี่ย พอมันขึ้นมา มันเป็น sign ให้เรากลับมาได้แล้วอะ เพราะว่า คือ มันเริ่มเห็นความซ้ำของความคิดว่า มันไปของมันแล้วนะ คือมันไปเรื่อยอะ แล้วพอมันไปปุ๊บ ไปละ มันไม่ได้อยู่กับตรงนี้” (ID4, L:7-10)

ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลอธิบายถึงการรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจนมากขึ้นนั้นคือ ความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการฝึกสติ เมื่อเกิดความตระหนักรู้แล้ว จะทำให้เกิดทางเลือก

ของความคิด พฤติกรรม มากขึ้น โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของนิสัยแห่งความเคยชินเดิมอีกต่อไป ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า การฝึกสติทำให้เขาสามารถมองเห็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นใน ภายใต้นตนเอง เช่น ความคิด ความรู้สึก การตัดสินใจของตนเอง ชัดเจนขึ้น

“ผมฝึกที่จะมองความคิดด้วยประโยคว่า ‘ฉันกำลังคิดอะไรอยู่’ ‘ฉันเห็นความคิด ของฉันใหม่’ ‘ฉันจะเปิดรับและให้ความคิดเหล่านี้ได้อยู่ตรงนี้ได้ใหม่’ ‘ฉันมองเห็นการ ตัดสินตัวเองใหม่’ ‘ฉันเห็นใหม่ว่าอะไรกำลังขับเคลื่อนฉันอยู่’ เหล่านี้คือคำถามที่ อาจจะไม่ค่อยพียงค่อนเป็นภาษาทางจิตวิทยาเท่าไรนะ” (ID1, L:254-258)

จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 อธิบายว่า สิ่งหนึ่งที่ตนเห็นว่าเป็นผลจากการฝึกสติคือ ความจริงแท้ (genuine) ที่มีมากขึ้น ซึ่งช่วยให้ จิน รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจได้ชัดเจนขึ้น ทั้งความลังเล ไม่กล้า รวมถึง ความคาดหวังว่าตนจะต้องพร้อมตลอดเวลา ซึ่งแท้จริงแล้วก็มีบางวันที่จิตใจไม่พร้อมก็เกิดขึ้นได้ และ ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในสภาวะใจปัจจุบันได้มากขึ้น

“พอฝึกสติเราก็จะเห็นในกระบวนการของใจเราเองว่า มันมีวันที่ค้นพบ มีวันที่ฟู มี วันที่มันแพบ เรื่องเก่ากลับมา แล้วเราเห็นมันแย่เหมือนเดิม ก็เลยยอมรับกับเรื่อง พวกนี้มากขึ้นว่า เอ้า ไม่พร้อม ไม่พร้อม หดกลับมา หดกลับมา อ้าวแย่กว่าเดิม ได้ ๆ ๆ ลงไป มันจะพาไปถึงตรงไหน” (ID5, L:331-351)

สอดคล้องกับประสบการณ์ของ โสลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่กล่าวว่า สำหรับตนแล้วการฝึกสติ อย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดความเท่าทันในตัวเอง ทันทความคิดที่ไม่มีประโยชน์ ซึ่งการจะเท่าทันได้ต้อง อาศัยการฝึกสติที่ต่อเนื่อง

“การฝึกไว้เรื่อย ๆ ทำให้เรารู้ทัน ตระหนักรู้ในตัวเอง ทันทความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ ที่มันเกิดขึ้น มันเป็นพลังที่มันต้องมีความต่อเนื่อง มันไม่แข็งแรง มันไม่ได้หายไป มัน ไม่แข็งแรงพอที่จะไปเห็น หรือไปตัด ไปจับ ความไม่เข้าใจ ความไม่ถูกต้อง ความ ทุกข์ อะไรอย่างเงี้ยได้” (ID6, L:9-10)

ประเด็นย่อยที่ 3.2 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว

ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว เป็นการแสดงผลของความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติได้อธิบายว่าเมื่อฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ ตนเกิดความตระหนักรู้ขึ้น และความสามารถในการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในตนเองและสิ่งแวดล้อมนี้ส่งผลดีต่อชีวิตส่วนตัวของตนเอง โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 3.2.1) ความสามารถในการกำกับตนเอง และ 3.2.2) เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

ลักษณะที่ 3.2.1 ความสามารถในการกำกับตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติรายงานว่า เมื่อตนฝึกสติอย่างสม่ำเสมอแล้ว ตนเกิดความตระหนักรู้ และจากความตระหนักรู้นี้ทำให้สามารถในการกำกับตนเอง มองเห็นกระบวนการทางจิตใจที่กำลังเกิดขึ้น โดยเฉพาะความโกรธ ความกลัว และอารมณ์ทางด้านลบอื่น ๆ ซึ่งเมื่อเกิดการมองเห็นเช่นนี้ก็สามารถเลือกที่จะคิด กระทำ ต่ออารมณ์เหล่านั้นได้อย่างมีอิสระมากขึ้น ไม่ไหลไปตามอารมณ์เช่นแต่ก่อน ดังข้อมูลต่อไปนี้

นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่เล่าถึงประสบการณ์การกำกับตนเองว่า ทำให้ตนเท่าทันความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ซึ่งความตระหนักรู้ช่วยให้เห็นคำพูด ความคิด ที่เกิดขึ้นในขณะที่เริ่มมีความโกรธ เมื่อตนสามารถเห็นที่กำลังเริ่มโกรธแล้วก็สามารถจัดการไม่ให้ความโกรธก่อตัวขึ้นมากกว่านั้นได้

“พออาการ อย่างเงี้ย เริ่มขึ้น มันผุดขึ้นมาสองสามคำ อะไรอย่างเงี้ย ผมก็จะแบบเรากำลังจะโกรธละ จวนจะโกรธละ ผมใช้วิธี ปิดบับผมก็อาจจะเบี่ยงการสนทนาไปเรื่องอื่นซะ หรือไม่ก็ เบรค และก็ขอตัวไปเข้าห้องน้ำ เดินออกไปก่อน เอาตัวออกมาจากสถานการณ์นั้นก่อน ก่อนที่มันจะกลายเป็นโกรธ” (ID7, L:54-57)

สอดคล้องกับที่ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เล่าถึงช่วงเวลาที่เกิดความตระหนักรู้ว่าใจลอยไปแล้วก็จะพาใจกลับมาหาสิ่งตรงหน้าอีกครั้ง

“พอมันไปบ๊ีบ ไปละ มันไม่ได้อยู่กับตรงนี้ เราก็จะเตือนตัวเอง กลับมา ที่นี้พอเป็นอย่างงี้ ทำแล้วมันก็เวิร์ค มันกลายเป็นสร้างเป็นนิสัยอย่างหนึ่ง” (ID4, L:9-10)

โดย แพท ได้เล่าต่อว่า การได้ดูแลแม่บุญธรรมที่เจ็บป่วยในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมาทำให้ตนได้เห็นความเสื่อมถอยของร่างกายมนุษย์อย่างใกล้ชิด จากคนที่ดูแลตัวเองได้ทุกอย่าง กลายเป็นคนที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ต้องมีสายเสียบตามตัวเต็มไปหมดจนวาระสุดท้าย จนเมื่อเดือนที่ผ่านมาตนต้องไปตรวจร่างกาย ขณะที่พยาบาลกำลังเจาะแขนให้น้ำเกลือก็เกิด panic attack อย่างรุนแรง คิดว่าตัวเองจะตาย ความกลัวตายครั้งนี้งใหญ่อย่างไม่เคยพบมาก่อนในชีวิต เหมือนทุกอย่างจะหายเหมือนจะตาย จะตะโกนบอกพยาบาลยังไรเร็วแรง

เมื่อเห็นภาวะความกลัวที่เกิดขึ้นในใจของตัวเองเช่นนั้น แพท จึงฝึกการกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ จนเมื่อเกิดความตระหนักรู้จึงสามารถกำกับความคิดของตนที่เตลิดไปว่าจะตายให้กลับมาสู่ความจริงได้ และอาการแพนิกก็สงบลง

“ที่เคยมี *episode* ของ *panic attack* มาก่อนหน้านี้ แต่ไม่รุนแรงเท่านี้ เพราะงั้นจะเรียกก็จะ อืม ไม่เอาละ จะเรียกเค้า มันไม่มีแรงแม้แต่จะเรียก แต่ว่าคิดในใจว่าไม่ต้องเรียกคู่มือ แล้วลองอยู่กับมันนะ หายใจเนี่ยแหละ (สูดลมหายใจเข้าออก) กลับมา อย่างเดียวเลย พยายามบังคับให้ตัวเองอยู่กับลม เข้า ออก เข้า ออก calm down ได้อะ แต่ก็ยังไม่หมด *fear* นะ อันนั้นมันเป็น *process* ที่ เราจะต้องมากระบวนการความคิดเรื่อง *mindset* ละ” (ID4, L69-73)

ลักษณะที่ 3.2.2 เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสตรัยงานว่า เมื่อฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความตระหนักรู้แล้ว ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันในอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นทั้งภายในจิตใจและร่างกายตนเอง เช่น รับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อมีความกลัว ความโกรธ เห็นว่าความคิดที่เกิดขึ้นมาจากความทรงจำเดิมที่มาตัดสินปัจจุบัน ทำให้มีความเข้าใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น อยู่กับความจริงในปัจจุบันได้มากขึ้น เครียดน้อยลง ดังข้อมูลต่อไปนี้

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 เล่าถึงประสบการณ์การฝึกสติว่า ทำให้ตนเท่าทันความรู้สึกของตนเองมากขึ้น เช่น เมื่อความโกรธกำลังก่อตัวขึ้น

“ผมสังเกตได้ว่าเวลาอารมณ์โกรธเนี่ย เวลาจะขึ้นเนี่ย มันจะเริ่มจากร่างกายมันตบ ๆ ใจมันจะเริ่มเต้นแรงขึ้นมานิดนึง แล้วความคิดเราก็มืด ๆ เริ่มที่จะ over generalize แล้วได้ยินเค้าพูดมา ความคิดเราก็มืด ๆ เริ่ม over generalize ทีละนิด ทีละนิด ทีละนิด และเราก็มืด ๆ เริ่มมีความรู้สึก negative thought กับคนอื่นก็เริ่มทีละนิดทีละนิด มันจะมีคำพูดที่ว่า หรือว่า ผุดขึ้นมาในหัว หรือว่า จุดจุกจุก สงสัยจะ จุดจุกจุก แบบนี้มัน จุดจุกจุก อะไรอย่างเงี้ย” (ID7, L:50-54)

สอดคล้องกับ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เล่าว่า การฝึกสติทำให้ตนรับรู้อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นในใจตนได้ชัดเจนขึ้นเช่นกัน ซึ่งการเห็นอารมณ์ด้านลบที่ขึ้นมานั้นเป็นสัญญาณรู้ว่ากำลังไม่มีสติอยู่

“มันช่วยในเรื่องของการ เวลาที่เราเห็น อารมณ์เชิงลบนะ แล้วเรารู้สึกว่ามันปั่นทอน energy พลังงาน ทีนี้พอ เรา เหมือนมันมี ไอ้ตรง อารมณ์เชิงลบเนี่ย พอมันขึ้นมา มันเป็น sign ให้เรากลับมาได้แล้วอะ เพราะว่า คือ มันเริ่มเห็นความซ้ำของความคิดว่า มันไปของมันแล้วนะ คือมันไปเรื่อยอะ แล้วพอมันไปปุ๊บ ไปละ มันไม่ได้อยู่กับตรงนี้” (ID4, L:7-10)

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ยกตัวอย่างว่า เราเคยมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือทำผิดพลาดบางอย่างในอดีต แล้วไปตัดสินผู้อื่นหรือตัดสินตัวเองไปเพราะเหตุการณ์ในอดีตนั้น ซึ่งนั่นไม่ใช่ความจริงในปัจจุบันแล้ว การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เห็นได้ว่า นี่เป็นความทรงจำเดิม เป็นความคิดเดิมที่เอามาตัดสินปัจจุบันเท่านั้น ซึ่งหากไม่มีการฝึกสติก็จะจมไปกับสิ่งเหล่านี้และก่อตัวเป็นความทุกข์ ความไม่สบายใจ ที่ลดทอนพลังงานชีวิตอย่างมาก

“เข้าใจการใช้ชีวิตอะไรบางอย่างมาก่อน มันก็มีทั้ง คาดหวัง และมีทั้งเรื่อง ไม่โกรธตัวเอง ไม่ตัดสินตัวเองว่าทำไมพูดแบบนี้ เพราะเราเข้าใจตัวเองด้วยว่า ฉันก็มีสิทธิ์พูดเหมือนกัน เพราะนั่นคือความรักความปรารถนาดี เราเคารพในตัวเรา ยอมรับในตัวเรา เพราะฉะนั้นเนี่ย มันไม่มีการฟาดฟันใด ๆ ทั้งสิ้น เรียกว่าเป็นผลจากการฝึก” (ID6, L:103-105)

ในขณะที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่าตนได้รับประโยชน์จากการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอคือ การสังเกตเห็นอารมณ์ขุ่นมัวที่เกิดขึ้น แล้วไม่ผลักไสอารมณ์ที่ไม่ชอบนั้นออกไป แต่สามารถให้อารมณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจมากขึ้น

“เป็นความรู้สึกว่า เออช่างมันเถอะ มันจะขยะแขยง มันจะดูน่าเกลียดแบบนี้ ก็ได้ เจ้ย แต่ ไม่รู้ค่าน้ำมันจะตรงชะที่เดียวมัยเนาะ มันเหมือนกับว่า เออ ๆ มันก็ขยะแขยง แหละ แต่มันเหมือนกับว่ามันไป จุดที่มันอิม มันไม่ขยะแขยงไปมากกว่านี้แล้ว แล้ว อันนี้ก็คงจะเหมือนในหนังสือเลย แล้วมันก็คลายออก” (ID5, L:16-18)

ในขณะที่ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 อธิบายว่า เมื่อฝึกสติไประยะหนึ่งก็รับรู้ว่าการฝึกมีสติมีประโยชน์กับตนเองคือ ทำให้เครียดน้อยลง วิตกกังวลน้อยลง มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้กว้างขึ้น กว่าแต่ก่อน ซึ่งนั่นคือผลของการทำทันตนเองได้เมื่อเกิดความตระหนักรู้

“ผมรู้ว่าการฝึกสติไม่ได้มีผลดีเฉพาะกับตัวผมนะ ผมสังเกตจากประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นแล้วพบว่า การฝึกสติทำให้ผมเป็นคนที่ดีมากขึ้น ถึงแม้มันจะไม่ใช่วัตถุประสงค์หลักของการฝึกสติก็ตาม แต่จากประสบการณ์ตรง การฝึกสติทำให้ชีวิตผมดีขึ้น ทำให้ผมเป็นสามีที่ดีขึ้น เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ดีขึ้น เป็นคนที่ใกล้เคียงกับคนที่ผมหวังจะเป็น” (ID1, L18-19, 32-34)

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวถึงท้ายเกี่ยวกับผลของการตระหนักรู้ว่าทำให้กำกับตัวเองให้อยู่กับความจริงในปัจจุบันขณะได้ดีขึ้น

“ฉันอยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีมากขึ้น เห็นสิ่งที่ไม่จริงมากขึ้น และเข้าใจว่ามันมาจากไหน แล้วก็มีทางเลือกที่จะปลดปล่อยตัวเองจากความไม่จริงเหล่านั้น” (ID8, L:23-24)

ประเด็นย่อยที่ 3.3 เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติในฐานะผู้ให้ข้อมูลต่างรายงานว่า เมื่อฝึกสติอย่างสม่ำเสมอแล้วพบว่า การฝึกสติมีความสอดคล้องกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าเป็นการสร้างความตระหนักรู้ด้านใดด้านหนึ่งแก่ผู้รับบริการ ให้สามารถเรียนรู้ความทุกข์อย่างมีสติ ไม่ใช่การรีบเอา

ความทุกข์ออกจากผู้รับบริการทันที จึงเห็นว่าหากนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงการปรึกษา ผู้รับบริการก็น่าจะได้รับประโยชน์ไปด้วย โดยการสัมภาษณ์รอบที่ 2 มีข้อมูลเพิ่มเติมดังข้อมูลต่อไปนี้

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวว่า เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือการเกิดความตระหนักรู้ด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับวิธีที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ ตนจึงใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการ

“สุดท้ายแล้ว goal ของ counseling คือ self-awareness ไม่ด้านใดก็ด้านหนึ่ง หรือหลาย ๆ ด้าน แบบไหนสักแบบหนึ่ง รูปแบบไหนสักแบบหนึ่งที่มัน awareness ขึ้นมา ที่มัน aware ขึ้นมา ทีนี้พอมันจะ aware ได้เนี่ย มันก็แปลว่า client เนี่ยจะต้องรู้ตัวเอง ทีนี้ก็จะรู้ตัวเองได้เนี่ย มันก็ต้องผ่านกระบวนการที่เราใช้” (ID2, L:60-61, 191-194)

สอดคล้องกับสิ่งที่ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า

“กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นการพาคนให้มาอยู่กับปัจจุบันขณะ (here and now) และการอยู่ในปัจจุบันขณะก็คือการฝึกสติ ดังนั้น การอยู่ในปัจจุบันขณะ จะเกิดขึ้นในช่วงการปรึกษาได้ก็ต้องมีการฝึกสติ” (ID1; L400-402)

จिन ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า เมื่อได้ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ตนเห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างการฝึกสติกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และเห็นว่าหากนำการฝึกสติมาใช้ในกระบวนการก็จะเกิดประโยชน์ต่อตัวผู้รับบริการ

“มันสอดคล้องกัน ทั้งความคิด ความเชื่อ ในเรื่องของการ counseling ที่มีมาอยู่ก่อนละ ที่ค่อนข้างโน้ม ๆ ไปในทาง pheno แต่ทีนี้พอมาสัมผัสกับตัวเอง เป็น มันก็เป็น ไม่ใช่เชื่ออย่างเดียวแล้ว มันทำให้เชื่อมั่นว่า dynamic ของใจเนี่ย มันลักษณะอย่างนี้นะ มันปรากฏ มันรู้จัก พอรู้จักแล้ว ตอนปรากฏเนี่ย ก็มี choice ก็มีทางเลือก” (ID2, L:70-74)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า การฝึกสติทำให้ตนเข้าใจความทุกข์และเติบโตขึ้นได้ ดังนั้น การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตนจึงเป็นการให้คนได้เรียนรู้ความทุกข์อย่างมีสติ ไม่ใช่การรีบเอาความทุกข์ออกจากผู้รับบริการทันที

“พี่ใช้ความทุกข์มาสอนคน ถ้าพี่อยู่ ๆ เอาความทุกข์ออกไปเนี่ย คนมันจะเรียนจากอะไรล่ะ เด็กมันอยากกินลูกอม แต่พอมาถึงขอลูกอมพี่จะให้เลยหรือ พี่ก็ให้ไม่ได้นะ พี่ก็ว่า เอ้ย ก่อนกินลูกอมเนี่ย เธอลองอ่านตรงนี้ให้ฉันฟังที่ได้มั๊ย อ่านเสร็จแล้วฉันจะให้ลูกอมนะ เค้าอยากเอาความทุกข์ออกนะ แต่กว่าพี่จะยอมให้เค้าเอาความทุกข์ออกนะ พี่ก็จะบอกว่าเธอต้องเรียนรู้นี้ก่อน ต้องเอาความทุกข์เนี่ย มาเปลี่ยนให้เป็นโอกาสให้ได้ พี่มองเห็นว่า พระพุทธเจ้ายังตรัสรู้ด้วยความทุกข์ของท่านเลย ถ้าท่านไม่มีความทุกข์ ท่านก็ไม่ได้ตรัสรู้นะ ถ้าไม่มีเทวทัต พระพุทธเจ้าอาจจะไม่ได้ตรัสรู้ก็ได้เนาะ แล้วพี่เอาความทุกข์เนี่ย มาให้เค้าเรียน ถ้าเราเร่งเอาความทุกข์ออกให้เค้าอะ เค้าจะไม่ได้เรียนรู้อู” (ID9, L:263-269)

ประเด็นย่อยที่ 3.4 วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในชั่วโมงการปรึกษา

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติทั้ง 9 คนต่างรายงานตรงกันว่า เมื่อฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจนการฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตแล้ว การฝึกสติจะเกิดขึ้นในชั่วโมงการปรึกษากับตนเองเป็นลำดับแรก ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติจะให้การฝึกสติกับตัวเองทุกครั้งในชั่วโมงการปรึกษา ดังที่ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวไว้ว่า

“ผมให้การฝึกสติกับผู้รับบริการทุกคน ในความหมายที่ว่า ฝึกมีสติกับตัวเอง ผมมีเครื่องมือมากมาย และ Mindfulness Base Intervention (MBI) เป็นอุปกรณ์หนึ่งในกล่องเครื่องมือที่ผมมี และแน่นอน ผมใช้เครื่องมือการฝึกสตินี้ ดังนั้น สติจะมีอยู่ในห้องการปรึกษาตลอดเวลา” (ID1, L:75, 34-35)

ผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายถึงการฝึกสติที่ใช้กับตนเองและสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 3.4.1) การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ และ 3.4.2) การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ลักษณะที่ 3.4.1 การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า วิธีการเบื้องต้นที่ตนใช้กับตนเองในชั่วโมงการปรึกษาคือการฝึกสติด้วยการกลับมาสู่ร่างกาย เพราะเป็นวิธีที่ง่ายและพาให้ความคิดที่กำลังว้าวุ่น หรือหลุดไปกับความรู้สึกที่

ท่วมทันได้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะได้อย่างรวดเร็ว และอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่ต่อไป โดยวิธีกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสตินี้จะเป็วิธีที่เรียบง่าย ไม่เป็นที่สังเกตของผู้รับบริการ เช่น ภูนิ้วมือเบาๆ ให้สติกลับมาอยู่ที่นิ้วที่ถูกันอยู่ หายใจอย่างมีสติ หรือมองเท้าของตนเองแวบหนึ่งเพื่อให้กลับมาอยู่กับการวางท่าทางของตนในปัจจุบัน ดังข้อมูลต่อไปนี้

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เล่าว่า ในบางครั้งที่ฟังเรื่องราวของผู้รับบริการแล้วตนรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวและความรู้สึกสะท้อนใจของผู้รับบริการจนน้ำตาซึม แพท จะใช้การฝึกสติกับตัวเองด้วยการกลับมาสู่ร่างกายด้วยวิธีต่าง ๆ ที่ไม่เป็นที่สังเกตของผู้รับบริการ เช่น ภูนิ้วมือเบา ๆ ให้สติกลับมาอยู่ที่นิ้วมือที่ถูกันอยู่ หรือมองเท้าตนเองแวบหนึ่งเพื่อให้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะได้

“ภูนิ้วมือ ดึงปัจจุบันของพีกลับมาที่ตรงนี้ทันที ให้เราได้ขาดจาก ใ้อสิ่งที่ไม่ปะติดปะต่อ เพราะเราฟังไปแล้วไง แล้วเรากำลังจะไป มันถึงจุดที่เราจะ บ๊อบ กลับมาชกแป๊บเดียว มันช่วยได้เยอะเลย หรือมองเท้าตัวเอง กลับมาอยู่ในส่วนของ body ของพีตรงไหนก็ได้” (ID4, L:290-292)

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ยกตัวอย่างเพิ่มเติมว่า นอกจากการสะท้อนใจไปกับเรื่องราวของผู้รับบริการแล้ว ยังมีคำพูดบางอย่างจากผู้รับบริการที่ตนฟังแล้วเริ่มรู้สึกโกรธ ก็จะใช้การกลับมาที่ร่างกายทำให้ตนกลับมาสู่ปัจจุบันและฟังผู้รับบริการต่อไปได้

“เจอ client borderline ชอบมาใช้คำพูดในการ trigger เราเยอะ ๆ ความโกรธจะเริ่มเกิด ก็ต้อง อย่าเพิ่ง คือความคิดมันไป ก็ต้องหาสิ่งที่กลับมาก่อน จะต้องตัดขาดจากพูดเค้าแป๊บหนึ่ง แต่ต้องไม่นานนะ อันนี้มันก็เป็นจังหวะที่พีทำแล้วเริ่มเข้าอยู่ในระบบ ได้ ก็คือด้วย mindfulness เนี่ยแหละ ด้วยการกลับมาที่ปัจจุบัน” (ID4, L:319-322)

สอดคล้องกับ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่ยอมรับว่าบางครั้งเมื่อฟังเรื่องราวของผู้รับบริการที่ใกล้เคียงกับประเด็นของตนเองที่กำลังประสบอยู่ ตนก็มีความคิดนึกถึงเรื่องของตัวเองบ้าง แต่เมื่อรู้ตัวและใช้การหายใจอย่างมีสติ ก็จะช่วยให้กลับมาตั้งหลักและอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

“สติทำให้รู้ว่า เออ เราเริ่มจะอินแล้ว เพราะว่ามันเป็นปัญหาเดียวกับเรานะ ก็จะ
 หายใจเข้านิด ๆ ลึกทีหนึ่ง ปึบ แล้วก็ตั้งหลักให้ได้ มันเลยทำให้ผมไม่ ไม่ดำดิ่งไปกับ
 client ด้วย” (ID7, L:79-81)

เช่นเดียวกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่เล่าว่าบางครั้งเมื่อฟังเรื่องราวของผู้รับบริการก็จมไป
 กับเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับบริการได้เช่นกัน หากเมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ตนก็จะหายใจเพื่อดึงสติ
 กลับมาอยู่ที่ร่างกายของตนเอง

“บางที่ผู้รับบริการพูดมาก บางที่ทำงานหนัก มันจมไปอยู่ที่ผู้รับบริการนะ พี่ก็ต้อง
 ใช้ deep listening หายใจ ดึงสติกลับมาอยู่กับตัว จะไม่ไปอยู่กับผู้รับบริการมากไม่
 แน่นที่เหนียวนะ” (ID9, L:543-544)

นอกจากนั้น นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ยังเล่าถึงวิธีการฝึกสติที่ตนใช้กับตัวเองก่อนจะเริ่ม
 ชั่วโมงการปรึกษาว่า จะใช้เวลาอยู่กับลมหายใจตนเองสักห้านาทีเพื่อเป็นการตั้งหลักตนเอง กลับมา
 อยู่กับร่างกายของตนเองก่อนที่จะทำงานกับผู้รับบริการตรงหน้าต่อไป ช่วยให้ตนไม่เหนียวเกินไป
 และไม่มีเรื่องของผู้รับบริการคนก่อนติดค้างอยู่ในใจเมื่อต้องอยู่กับผู้รับบริการคนใหม่ในช่วงถัดไป

“ผมจะใช้เวลาสักประมาณห้านาทีตั้งหลักนึกนิดนึงว่า เออ เดี่ยวเราจะเข้าไปคุยละ เรา
 ก็จะเอาตัวเรานี่แหละ ตัวตนของเราเนี่ยแหละ ไปคุยกับเค้า ว่าตัวตนเราเป็นแบบ
 ไหนน้อ ก็จะนั่งนิ่ง ๆ แปปนึง ลูดยหายใจเข้าแปปนึง ประมาณห้านาที ดูตัวเองก่อน
 แล้วก็พอสัมผัสได้ว่านี่คือตัวเรา นี่คือเรา เราเป็นเราแบบนี้ละ client เค้าจะมา ไม่รู้
 หรอกเรื่องอะไร แต่ว่าเราก็จะใช้ตัวเราแบบนี้แหละ บางทีมีสามสี่เคสต่อกัน ผมก็จะ
 พยายามเว้นระยะช่วงระหว่างเคสหนึ่งกับอีกเคสหนึ่ง สักประมาณสิบนาทีที่สิบห้านาที”
 (ID7, L:110-115)

ลักษณะที่ 3.4.2 การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า เมื่อฝึกสติในชั่วโมงการปรึกษา สิ่งหนึ่งที่จะตระหนักรู้คืออารมณ์
 ความคิด ความรู้สึก ของตนเอง ทำให้สามารถเลือกที่จะไม่จมไปกับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก การ
 คิดวิเคราะห์ ความคาดหวังบางอย่างที่มาจากนิสัยความเคยชิน หรือเป็นอัตโนมัติตัวตนที่ถูกกระทบแล้ว

รู้สึกขัดหูขัดใจบางประโยคของผู้รับบริการ รวมทั้ง เมื่อฟังเรื่องราวของผู้รับบริการที่ใกล้เคียงกับประเด็นที่ตนประสบอยู่แล้วเวลานี้ถึงเรื่องราวของตนขึ้นมาระหว่างชั่วโมงการศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษาจะฝึกสติรับรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในใจเหล่านั้นอย่างชัดเจน แล้วพิจารณาว่าสิ่งเหล่านั้นมีประโยชน์กับผู้รับบริการหรือกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาหรือไม่ แล้วเลือกพฤติกรรมที่จะอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเหมาะสมต่อไป ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวดังนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า เมื่อตนฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ สติช่วยให้ตนเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาที่ดีขึ้น คือเมื่ออยู่ในชั่วโมงการศึกษาตนไม่ได้เพียงตอบสนองสิ่งที่ผู้รับบริการพูดอย่างอัตโนมัติ แต่มีสติอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าอย่างเต็มที่

“ผมจะคิดว่า เกิดอะไรขึ้น เขากำลังรู้สึกอะไร เป้าหมายของการบำบัดคืออะไร เขาต้องการอะไร และขณะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น เป็นการหาพื้นที่ที่กว้างใหญ่มากขึ้น และพอฝึกสติแล้ว ผมทำสิ่งเหล่านี้ได้ง่ายขึ้นกว่าเดิมมาก” (ID1, L43-45)

ในขณะที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 เล่าว่า ตนมักรู้สึกถูกกระทบจากคำพูดของผู้รับบริการอยู่บ่อยครั้ง และความตระหนักรู้จากการฝึกสติช่วยให้ตนมองเห็นว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกนี้คืออัตตาความเป็นตัวตน ซึ่งเป็นอุปสรรคในการทำงานของการเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา

“มันไม่มีใครหรอกที่อยากจะเอาตัวเราไปนั่งอยู่ตรงนั้นตลอดเวลาอะ เราก็เป็นมนุษย์เราก็อยากจะหนีความทุกข์อะ อะไรที่ไม่ดี ไม่ไหว มันก็ เว้ย ช่างแม่งเถอะ ออกมาดีกว่า เจี้ยนะ แต่ขณะนั้นนะ เมื่อนั่งเป็นนักจิตบำบัดแล้วเนี่ย ความเป็นตัวตนต้องไม่มี แต่พอมันมีตัวตนแล้วมันรักษาผู้รับบริการไม่ได้” (ID9, L:561-564)

ข้อความข้างต้น สอดคล้องกับสิ่งที่ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เล่าว่า ในกลุ่มจิตวิทยาการศึกษาที่เพิ่งผ่านไป มีสมาชิกคนหนึ่งชื่อโจ มักจะมีคำพูดที่ทำให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นไม่พอใจ รวมถึงตัวของ สิงหา ที่เป็นผู้นำกลุ่มก็เกิดอาการ “ขัดหู” ขึ้นด้วย โดย สิงหา มองว่า การขัดหูที่เกิดขึ้นแปลว่าต้องมีอะไรในใจของ สิงหา ด้วยเช่นกัน และนั่นคือจังหวะของการฝึกสติในกระบวนการให้เกิดความตระหนักรู้อย่างรวดเร็วที่ สิงหา ฝึกกับตนเอง

“เราก็คงดูผัสสะนี้ว่ามัน มันคงไม่ไปต่อ ให้เราไปฟังต่อมัย เรารู้แล้วแหละว่า เออ คำพูดของโจเนี่ยมันขัดหู ฉะนั้นเนี่ย เราคงจะต้องตัดอคติส่วนนี้ลงโดยฉับพลัน คือไม่ให้มันแล่นไปขัดใจต่อ เอ๊ะ ฟังแล้วเริ่มรู้สึก ว่า คำพูดมัน ยังไงหว่า อย่างเงี้ย แล้วตรงนี่คือ เราคงต้องทำงานกับใจต่อ ที่ใจพูดเมื่อกี้ โจทย์หมายความว่าไงครับ นี่คือการที่จะมาจัดการ” (ID3, L:674-679)

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ยอมรับว่าบางครั้งเมื่อฟังเรื่องราวของผู้รับบริการที่ใกล้เคียงกับประเด็นของตนเองที่กำลังประสบอยู่ ตนก็มีความคิดนึกถึงเรื่องของตัวเองบ้าง แต่เมื่อรู้ตัวและใช้การหายใจอย่างมีสติ ก็จะช่วยให้ออกมาตั้งหลักและอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

“ยอมรับว่าบางครั้งเราก็เจอประเด็นของเราเนาะ คือ client ประสบปัญหาเดียวกับที่เรา กำลังประสบปัญหาอยู่ มันมักจะเป็นปัญหาของ counselor โดยส่วนใหญ่เนาะ ว่าเจอปัญหาของตัวเองกับ client เนี่ยมัน มันมักจะ บางคนก็อื่น มีอารมณ์ค้างค้ำไปเลย อะไรอย่างเนาะ บางคนก็ ตามไป แต่ผมจะไม่มีปัญหา” (ID7, L:76-79)

เช่นเดียวกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่กล่าวว่า เมื่อเห็นความคิดที่พยายามวิเคราะห์ผู้รับบริการแล้ว ก็จะตั้งคำถามกับตัวเองว่า ที่วิเคราะห์ไปเมื่อกี้ตนแน่ใจแล้วหรือ แล้วกลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าต่อ

“สมมติว่าฟังผู้รับบริการแล้วพีวิเคราะห์ผู้รับบริการไปด้วยอยู่ในหัวเนี่ย พี่จะตั้งคำถามเสมอว่า เธอมั่นใจในความคิดของเธอแล้วหรือ เงี้ย are you sure อย่างนี้ (หัวเราะ)” (ID9, L:545-546)

นอกจากนั้น ไสลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ยังกล่าวเพิ่มเติมว่า การฝึกสติช่วยให้ตนพัฒนาความสามารถในการเห็นความคาดหวังในใจของตนในฐานะอาจารย์เมื่อมีผู้รับบริการเป็นนักศึกษา เพราะจะต้องดูแลให้นักศึกษาเรียนให้ได้ กลับมาทบทวนบทเรียน หรือนอนหลับและตื่นไปเรียนให้ทัน ซึ่งการฝึกสติช่วยให้ ไสลา เท่าทันความคาดหวังเหล่านี้และชั่งน้ำหนักระหว่างบทบาทอาจารย์กับนักจิตวิทยาการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษาได้ดีขึ้น

“ถ้าเรามีสติเราก็คะ ชั่งน้ำหนักอยู่ตรงกลาง คือ ถ้าคนไม่เป็นอาจารย์จะไม่รู้หรอกว่า เวลาที่ความคาดหวังเรื่องการเรียนของลูกศิษย์ มันทั้งยากขนาดไหน มันแบบว่า โอ้ แต่ตอนนี้เราก็คะแบบ โอเค อยู่กับเค้าอย่างที่เค้าเป็น มันก็เห็นชัดเลยว่าตัวเองยอม ยอมได้ และก็เดินทางไปกับเค้าได้ คือถ้ามันเอียงนี้มันเสียเหมือนกันนะ เสียหาย”
(ID6, L:72-75)

ประเด็นย่อยที่ 3.5 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ

ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ เป็นผลที่เกิดขึ้นเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติกับตนเองในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติทั้ง 9 คน ต่างรายงานสอดคล้องกันว่า เมื่อฝึกสติอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่องยาวนานแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะใช้การฝึกสติกับตนเองในช่วงเวลาการปรึกษา ซึ่งเมื่อฝึกสติแล้วความตระหนักรู้ในตนเองจะเกิดขึ้น ยังประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 3.5.1) หยุดแล้วเห็นทางเลือก 3.5.2) ยอมรับความผิดพลาดของตนเองที่เกิดขึ้น และ 3.5.3) อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

ลักษณะที่ 3.5.1 หยุดแล้วเห็นทางเลือก

สิ่งหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาการปรึกษาคือ ความสามารถในการหยุด โดยเป็นทั้งการหยุดความคิดที่กำลังเกิดขึ้นเมื่อเกิดความรู้สึกด้านลบขึ้น ไม่ให้ความคิดกระตุ้นให้รู้สึกมากกว่าเดิม หรือหยุดอารมณ์บางอย่าง เช่น รู้สึกหงุดหงิดกับคำพูดของผู้รับบริการ หรือกำลังเกิดความร่วมรู้สึกไปกับเรื่องราวของผู้รับบริการมากเกินไป รวมทั้งความรู้สึกอยากช่วยเหลือผู้รับบริการที่ท่วมท้นขึ้นมา ก็ฝึกสติด้วยการกลับมาอยู่กับร่างกายให้เกิดความตระหนักรู้ยิ่งขึ้น ทำให้สามารถชะลอความหงุดหงิด ความรู้สึกร่วม หรือความอยากช่วยเหลือที่เร็วเกินไปนั้นลง จากนั้นจะเห็นถึงทางเลือกของความคิด พฤติกรรม การพูด ที่ตนสามารถกลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อีกครั้งอย่างเต็มที่ เช่น รอและถอยตัวเองออกมาจากความรู้สึกเหล่านั้น แล้วฟังผู้รับบริการแล้วใช้ทักษะเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมต่อไป ดังข้อมูลต่อไปนี้

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า เมื่อตนเกิดความตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดภาวะบางอย่าง เช่น กำลังเริ่มหงุดหงิดจากคำพูดที่ไม่เข้าหูจากใจ สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งที่มีกมมีคำพูดทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ สิ่งแรกที่ สิงหา ทำเมื่อเกิดความตระหนักรู้ขึ้นคือ หยุด

“ฉะนั้น การยั้งตัวเอง เราหยุด หยุดให้ได้ก่อนอันดับหนึ่งเลย รับมาแล้วหยุดให้ได้ก่อน หยุดทั้งไอ้ที่มัน ตะขิดตะขวง แล้วก็ที่จะพากันไปอะไรอย่างเงี้ย คือก่อนจะทำอะไรนี้หยุดก่อนนะ อย่างเช่น คำพูดของโจเนี่ย มันเดินทางมาหูเรา ชัดหู นี่แสดงว่าเรารู้ตัวแล้วนะ เพราะถ้าเราปล่อยมันชัดใจ แสดงว่ามันผ่านชั้นชัดหูมาโดยที่เราไม่รู้ตัว พอชัดหูเนี่ยเราหยุดมันแค่นี้ เหมือนกับมันจะแล่นเข้าสู่สายเลือด เราก็บรรเทาชั้นชะเนาะอะไรมันก่อน ไม่ให้มันไปมากกว่านี้ หยุดและพิจารณา” (ID3, L:827-831)

จากนั้น สิงหา อธิบายต่อไปว่า ตนจะพิจารณาว่าตนสามารถทำอะไรได้บ้าง มีทางเลือกอย่างไรบ้าง และหากจะทำได้สิ่งหนึ่งเป็นผลจากอะไรอยู่เบื้องหลัง

“ที่ถามตัวเองว่าพี่ พี่ทำแบบนี้ไปทำไม คำถามที่พี่ถามตัวเอง แล้วพี่ทำแล้วพี่จะได้อะไร แล้วพี่ทำแบบนี้ มันเกิดอะไรขึ้นหรือ อะไรที่มันผลักดันพี่ หรือว่ามัน มันจูงพี่ไปหรือเปล่า หรือใจพี่เป็นแบบนี้” (ID3, L:844-845)

เช่นเดียวกับ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่เล่าว่า การฝึกสติด้วยการกลับมาอยู่กับร่างกายทำให้เกิดความตระหนักรู้ ช่วยให้สามารถหยุดความรู้สึกที่ท่วมท้นหรือเกือบจะร้องไห้เมื่อได้ฟังเรื่องราวของผู้รับบริการ และดำรงบทบาทของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อไปได้

“เกิดสมมติว่าไปน้ำตาแตก มากกว่า client อีกร คือพี่ก็จะฝึกกลับมา แต่ไม่ให้เค้าเห็นนะ คือ พี่ก็ สมมติว่าพี่ เริ่มละ หยุดตัวเอง กลับมาอยู่ที่ปัจจุบันและอยู่ในร่างกายของตัวเอง มัน shift attention มาอยู่ที่ตรงที่ (ถูนิ้วมือ) นิดเดียว และมันอยู่ พออยู่ปุ๊บพี่ถึงกลับไปหาเค้าได้ อันนี้ ก็คือการกลับมา ที่จะสามารถให้เรา maintain การให้การปรึกษาได้ ต่อ โดยที่ไม่มาทำให้เรา vulnerable ไปกับเค้าเนี่ย” (ID4, L:295-299)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า เมื่อเกิดความตระหนักรู้แล้วทำให้ตนสามารถชะลอความอยากช่วยเหลือผู้รับบริการที่เกิดขึ้นในใจ และรอ หรือถอยตนเองออกมา เพื่อให้สามารถอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่มากขึ้น

“ผมสามารถรอได้ ผมสามารถถอยออกมาแล้วเห็นว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น สิ่งนี้สนุกมากเพราะเราต้องการอยู่ตรงนั้นและมีส่วนกับผู้รับบริการอย่างเต็มที่ แต่เราสามารถถอยออกมาแล้วยังอยู่กับเขาอย่างเต็มที่ได้ด้วย การหาพื้นที่ที่กว้างใหญ่มากขึ้นของผมคือผมไม่กระตือรือร้นมากเกินไป หรือกระวนกระวายมากเกินไป และผมจำได้ว่าสิ่งสำคัญคืออะไร และผมตอบสนองต่อผู้รับบริการได้ดีมากขึ้น นี่คือนี่ที่ผมรับรู้ได้กับตัวเองเมื่อฝึกสติ” (ID1, L:47-51, 55-56)

สอดคล้องกับสิ่งที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 รับรู้ตนเองเมื่ออยู่กับผู้รับบริการว่า ตนเห็นกระแสของจิตใจได้ชัดเจนขึ้นจนสามารถชะลอหรือหยุดความอยากช่วยเหลือของตนได้ ก็จะสามารถรอและกลับมาสู่กระบวนการการปรึกษาที่ให้ผู้รับบริการได้เป็นผู้เลือกทางออกของตนเอง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษามีส่วนร่วมให้เขาได้ใช้ทางนั้นอย่างเต็มที่

“เราก็เชื่อมั่นจากที่เราได้เจอเนี่ยว่า ก็ถ้าได้อยู่หนึ่ง ๆ ไม่ลนลานไปไหนนะ ก็ไม่อะไรก็ก้าวต่อได้ ก็เลยอยู่ในการ counseling ที่เคารพในความพร้อมของเค้า ที่เค้าจะรู้ทางเลือกรู้ทางออกของตัวเอง ที่เราก็อ่านายไม่ได้นะ ค่อย ๆ ติดตาม ค่อย ๆ สังเกตว่าเค้าพร้อมที่จะเลือกแบบไหน แล้วก็เข้าไปมีส่วนร่วมกับการที่เค้าจะใช้ทางนั้นอย่างเต็มที่” (ID5 L:76-80)

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถหยุดตนเองได้เช่นนั้น ก็จะสามารถเลือกวิธีปฏิบัติต่อผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างมีอิสระมากขึ้นว่าจะนำกระบวนการอย่างไรต่อไป จะสนใจที่เนื้อหาที่ผู้รับบริการเล่าต่อไปหรือจะนำไปสู่กระบวนการอื่นอย่างเหมาะสมอย่างไรต่อไป ดังที่ นิमित ผู้ให้บริการรายที่ 7 ได้กล่าวว่า

“คือพอมันมีสติอย่างเงี้ย เราก็จะเหมือนกับ มีการ เอ่อ awareness ตลอดเวลาว่าเลือกเอาเฉพาะ process ไม่ใช่ content แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทั้ง content เลย

นะ คือบางอย่างก็ต้องใช้ content เข้ามาบ้าง เพื่อให้มันเคลียร์ ในเรื่องราว” (ID7, L:96-98)

ลักษณะที่ 3.5.2 ยอมรับความผิดพลาดของตอนที่เกิดขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า เมื่อฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้ขึ้นแล้ว ทำให้เกิดพื้นที่ให้กับตัวเองมากขึ้น จะเห็นว่าในบางครั้งตนเกิดความคิด ความรู้สึก ตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ ด้านลบต่อตนเองหรือผู้รับบริการขึ้นได้ แต่ไม่ให้ความคิดความรู้สึกเหล่านั้นเกิดขึ้นต่อจนเป็นอิทธิพลและกระทบต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษายอมรับตนเองที่ผิดพลาด รวมถึงวางความคิดเหล่านั้นลง แล้วกลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่อีกครั้งหนึ่ง การสัมภาษณ์รอบที่ 2 ได้ข้อมูลยืนยันเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 เล่าว่า เมื่อก่อนหากเกิดความผิดพลาดบางอย่างขึ้นในช่วงการปรึกษา ตนจะมีความคิดด้านลบเกิดขึ้นกับตัวเองเยอะมาก

“แต่เมื่อก่อนไม่ได้เลยนะคะ ทำไมทำแบบนี้ ทำไมฉันเผลอไปอย่างนี้” (ID6, L:108)

แต่ในปัจจุบันที่ฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ถึงการตัดสินและโทษตัวเองเช่นนั้น ก็เกิดการยอมรับกับความผิดพลาดของตัวเองในกระบวนการได้ง่ายขึ้นกว่าแต่ก่อน ดังข้อมูลที่กล่าวว่า

“คือสามารถยอมรับในภาวะ ความผิดพลาด หรือความไม่เป็นไปได้ดังที่คาดหวังงาน แต่ถ้าเป็นการที่ไม่ได้ฝึก ก่อนหน้านี้ถ้าเราผิดพลาดหรือว่าเราไม่โอเค เราก็จะคิดว่าเราไม่เหมาะสมกับงานนี้ เราควรจะออกดีมัย มันก็จะมีการขยายความ ดีความ ตัดสิน วุ่นวายไปหมดเลย แต่ว่าถ้าเรารู้แล้ว ก็เช็คตัวเองว่า เออ เต็มที่แล้ว ดีที่สุดแล้ว เราก็ได้แค่นี้ มันก็ได้แค่นี้ แล้วมันเสียหายมากมัย พออยู่ได้มัย กับสิ่งเหล่านี้ มันก็ง่ายขึ้นนะ” (ID6, L:34-38)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ตนไปเป็นผู้นำกลุ่มเชิงจิตวิทยา ซึ่งมีสมาชิกคนหนึ่งมักโพล่งพูดเรื่องของตนเองโดยไม่รับฟังคนอื่น บางครั้งใช้คำพูดไม่เหมาะสม ทำให้สมาชิกหลายคนรู้สึกไม่พอใจ ซึ่ง สิงหา ยอมรับว่า ตนก็เกิดความรู้สึกไม่พอใจขึ้นเช่นกัน “ถามว่าที่มิมัย มีนะ ฉันอาจจะรู้สึกมากกว่าพวกเธอก็ได้” สิงหา อธิบายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นอย่าง

ตรงไปตรงมา ก่อนจะอธิบายกระบวนการฝึกสติที่ใช้เพื่อรับรู้ตนเองในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาการ
 ปรึกษาต่อไปว่า

“พีใสใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงนั้นอย่างที่สุด ให้การสื่อสารของพีเป็นไปเพื่อการ
 บรรเทาทุกข์หรือเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนถูกต้องร่วมกันตรงนั้น ซึ่งการจะ
 เกิดขึ้นได้ทุกคนต้องมีสติร่วมกัน นั่นคือทุกคนต้อง contemplate ด้วยกัน และ
 การทำเช่นนี้ไม่ใช่การสอน แต่คือการทำไปเลย โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นต้นแบบ” (ID3,
 L:635-638)

ลักษณะที่ 3.5.3 อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น

เมื่อฝึกสติกับตนเองและเกิดความตระหนักรู้แล้ว ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่
 ฝึกสติ ต่างรายงานว่า ตนสามารถอยู่กับผู้รับบริการในชั่วโมงการปรึกษาได้ดีขึ้น ลดพฤติกรรมกร
 กระทำที่เป็นอัตโนมัติของตัวเองลง ไม่สติแตกเมื่ออยู่กับผู้รับบริการบางรายที่ทำให้เกิดความรู้สึกยาก
 ที่จะอยู่ด้วย โดยสามารถเลือกคำพูดหรือการกระทำต่อผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม สื่อสารกับ
 ผู้รับบริการได้ตรงประเด็นชัดเจน เอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการเลือกทางออกของตนเองได้อย่างอิสระ
 รวมทั้งสามารถอดทนรอผู้รับบริการที่ยังไม่พร้อมและยังเลือกที่จะอยู่กับความทุกข์ของตน
 นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติทำให้เกิดความตระหนักรู้และเข้าใจถึงความไม่พร้อมของ
 ผู้รับบริการ เรียนรู้ที่จะยอมรับคำพูดจากผู้รับบริการที่ขัดหูหรือทำให้ตนรู้สึกโกรธ แล้วสลับพลังงาน
 ด้านลบจากผู้รับบริการจากใจได้เร็วขึ้น แล้วกลับมาสู่ความมั่นคงทางใจในชั่วโมงการปรึกษาได้อีกครั้ง
 ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 บอกว่า การฝึกสติทำให้มองเห็นสิ่งที่มองไม่เห็นอย่างความคิดได้
 ชัดเจนขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วก็จะสามารถเข้าใจและเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ภายใต้การเลือกของตนเองได้
 มากกว่าการคิด การกระทำอย่างอัตโนมัติอย่างแต่ก่อน โดยเฉพาะกับผู้รับบริการที่อยู่ตรงหน้าที อลัน
 รู้สึกว่ามีทางเลือกที่จะแสดงออกได้มากขึ้นกว่าแต่ก่อนที่กำลังของสติไม่เข้มแข็งเช่นทุกวันนี้

“มันมีพื้นที่ของการตื่นกับการหลับ การมีสติกับการไม่รู้ตัวที่เป็นกิจวัตร เป็นไปโดย
 อัตโนมัติอยู่ ผลของการฝึกสติอย่างหนึ่งคือการตื่นขึ้น ถ้าเราอยากเปลี่ยนรูปแบบ
 ที่ทำอยู่ซ้ำ ๆ อย่างแรกเลยคือการถามว่า ฉันมักจะทำอะไรซ้ำ ๆ ฉันมักจะทำอย่างไร

ฉันรู้สึกแบบไหนเสมอ ๆ เมื่อเห็นความคิดเหล่านั้นที่เกิดขึ้นมาได้ ก็จะมีรูปแบบที่เกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ และเงื่อนไขของการทำให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นชัดเจนขึ้น เมื่อเห็นสิ่งที่มองไม่เห็นเหล่านี้ได้ ผมก็มีทางเลือกและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นเวลาที่ผมจะพูดอะไรกับผู้รับบริการ” (ID1, L:410-419, 423-426)

สอดคล้องกับสิ่งที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 บอกว่า ตนรู้สึกว่าการฝึกสติช่วยให้ตนสามารถยอมรับผู้รับบริการได้มากขึ้น หากผู้รับบริการยังอยากจะทำอะไรที่อยู่กับความทุกข์บางอย่างอยู่ก็เป็นภาวะของเขาในขณะนั้น ซึ่งเป็นทางเลือกของผู้รับบริการแต่ละคนที่มีเงื่อนไขและความพร้อมในชีวิตแตกต่างกันไป จิน เพียงแต่อยู่ตรงนั้นกับผู้รับบริการอย่างเต็มที่เท่านั้น

“ความพร้อมของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน เค้าวางจะพอใจที่จะเบี่ยงไปอย่างอื่น นั่นก็เป็นการเปิดทางของเค้า ที่เหมาะกับเค้า เค้าวางจะเลือกที่จะ grab มันไว้ ก็เป็นความมั่นคงของเค้าในตอนนั้นของเค้า เค้าจะอยู่ดู อาบอิม อิมเอิบ คลุกกับมัน ให้ชัดก็ไม่ได้เสียหาย ถ้าเป็นความทุกข์เราก็อาจจะตื่นตื่นหน่อย ว่า เออ จะอยู่นานมั้ยวะ” (ID5, L:73-76)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวถึงตนเองเมื่อใช้การฝึกสติในกระบวนการมากขึ้น การสื่อสารของตนไปสู่ใจของผู้รับบริการได้ชัดเจนมากขึ้น ตรงประเด็นมากขึ้น

“การสื่อสารที่เนี่ย คมขึ้น หมายถึงว่า มันไปถึงใจคนได้มากขึ้น พี่เข้าใจว่าเนี่ยคือการสื่อสารจากใจถึงใจ คือการสื่อสารจากใจถึงใจไม่ใช่ว่า ฉันจริงใจกับเธอฉันเลยพูดอย่างจี้ ๆ อย่างเดียวนะ แต่มันหมายถึงว่า เราได้ contemplate ตัวเองด้วย แล้วกระบวนการ contemplate นี้แหละมันคือกระบวนการสื่อสารจากใจ เพราะมันมีคู่สนทนา” (ID3, L:792-795)

สิงหา ยกตัวอย่าง โจ สมาชิกกลุ่มที่มีคำพูดให้สมาชิกคนอื่นรู้สึกรำคาญใจ และตัว สิงหาเองในฐานะผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็รู้สึกขัดใจเป็นบางครั้ง แม้จะรู้ทั้งรู้แต่ก็ยังเกิดอคติ รู้สึกขัดใจกับสิ่งที่โจพูดจนต้องกลับมาฝึกสติ กลับมารับรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในใจตนเอง ยุติไม่ให้อคติ ลุกกลามหรือการสื่อสารไม่ควรออกมาจากใจแบบนี้ นี่คือการปรับใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาทันที เป็นใจที่ยอมรับผู้รับบริการมากขึ้น

ในขณะที่เดียวกัน สิงหา ก็กลับไปทีโจว่า “โจ ที่โจพูดเมื่อกี้ พี่รู้สึก สำหรับพี่เองนะ มันชัดเจน เหมือนกันนะ” สิงหา กล่าวว่า ประโยคที่พูดไปนั้นเป็นความจริงแท้ (genuine) สำหรับตนมากที่จะสื่อสารสิ่งที่อยู่ในใจอย่างตรงไปตรงมาที่สุดกับผู้รับบริการ

“จริง ๆ แล้ว โจหมายความว่าอย่างไรครับ” แล้วโจก็จะได้มีโอกาสทำให้นักจิตวิทยา การปรึกษาและสมาชิกคนอื่นเข้าใจในสิ่งที่ชัดเจน ที่คล้ายเป็นความมืด ได้สว่างขึ้น ได้ เข้าใจกันมากขึ้น แม้ไม่เข้าใจทั้งหมด ก็ตาม (ID3, L:783-91)

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 เล่าถึงผลของการฝึกสติที่มีต่อตนเองว่า ทำให้ตนมีความสามารถ ในการอยู่กับผู้รับบริการบางรายที่ไม่ง่ายได้ดีขึ้น กลับมาอยู่กับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้ดีขึ้น

“ตัวเราก็จะ คือ session นั้นมันก็จะ ค่อนข้างจะ smooth อะเนาะ แต่มันก็มี client หลาย ๆ คน ที่ เอ่อ ไม่สามารถที่จะ get along ไปกับ process ประมาณนี้ ได้ อะไรอย่างเงี้ย ก็ต้อง ก็ต้องเตรียมการ ส่วนใหญ่ก็จะรู้กันแหละเนาะว่า เออ ราย นี้ เริ่มจะ ลงข้างทางอีกละ ลงข้างทางอีกละ อะไรเงี้ย แล้วก็ยึดระยะในการ เตรียมการเพิ่มออกไปอีกหน่อยนึง” (ID7, L:232-235)

สอดคล้องกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่เล่าว่า การฝึกสติช่วยให้ตนยอมรับผู้รับบริการที่นิสัย ไม่ดี พูดไม่ดีกับตนได้มากขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนหากถูกพูดกระทบจากผู้รับบริการ ตนจะยุติกระบวนการกับ ผู้รับบริการเหล่านั้นเลยทันที โดยเฉพาะกับกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแปรปรวน (borderline personality) คิม บอกว่า การฝึกสติช่วยให้ตนเข้าใจความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากคำพูดของผู้รับบริการ แล้ว แสดงออกอย่างเหมาะสมด้วยการบอกให้ผู้รับบริการไม่ใช่คำหยาบกับตน

“ตัวตนมันถูกเสียบอะ เฮ้ย ทำไมมันเจ็บเงี้ย ฉันท่าไงดี อันนี้คือการใช้ mindfulness เลยนะ คราวนี้พี่ก็ต้องสร้าง boundary ว่า เธอหยุดพูดเดี๋ยวนี้นะ ให้ เเธอนั่งลงก่อน คุยกันดี ๆ ที่ตรงนี้นั้นขอไม่ใช่คำหยาบ พี่สร้างขอบเขตไป คราวนี้พี่ใช้ authority พี่ พี่ต้องสร้างขอบเขต พี่ก็จะค่อย ๆ เรียนรู้” (ID9, L:575-577)

ข้อความข้างต้น สอดคล้องกับสิ่งที่ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 อธิบายว่า การฝึกสติแบบนี้ช่วยให้นักจิตวิทยาไม่สติแตกเมื่อต้องพบเจอกับเหตุการณ์ไม่คาดคิด โดยเฉพาะเมื่อทำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งแม้มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติก็ยังคงดำรงความมั่นคงทางใจไว้ได้ แล้วจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ตามจริงไป

“ถ้าเรากระวนกระวายใจเนี่ย ใจภาวะกระวนกระวายเนี่ยมันจะไปติดที่คนอื่นด้วย เพราะว่าเราก็มีความง่ายต่อการจะ absorb อะไรก็ตามที่เข้ามา ภาวะทุกข์อะมันเป็นภาวะที่พี่สังเกตเอา พี่ว่ามัน absorb ทุกอย่างเข้าโดยง่าย โดยเฉพาะกระแสบ สมมติว่ามันมีการเหนียวนำไปในทางลบเนี่ยมันพร้อมไปได้โดยง่ายเลยคนที่ใจมันอยู่ในทุกข์ ฉะนั้นเนี่ย เราจะทำยังไงที่เราจะมีพลังบวกแบบนั้นอยู่ แล้วก็ ท้าที่พี่ส่งไป พี่คิดว่า ยิ่งโดยเฉพาะการพูดคุยแบบที่เป็น counseling เนี่ยนะ counselor ต้อง contemplate ทุกคำของตัวเอง เพื่อจะไปอยู่กับ counselee หรือคนตรงหน้าได้อย่างที่มันมีคุณภาพที่สุด” (ID3, L:622-627)

ในขณะที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า การฝึกสติทำให้ตนสามารถสลัดพลังงานด้านลบจากผู้รับบริการออกไปจากใจของตนได้เร็วขึ้น ไม่เก็บเรื่องราวในชั่วโมงการปรึกษาไปคิดต่อ

“เราก็สามารถสลัดพลังงานของผู้รับบริการออกจากตัวเราได้เร็วขึ้นด้วย โดยที่เราไม่เก็บ” (ID9, L:632)

ประเด็นหลักที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา

วิธีใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ คือ นักจิตวิทยาการศึกษาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงเวลาของการศึกษาให้ผู้รับบริการเกิดประสบการณ์การฝึกสติ และเกิดความตระหนักรู้ แล้วได้รับประโยชน์จากความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นนั้นในช่วงเวลาของการศึกษา โดยแบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็นย่อยคือ 4.1) วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก 4.2) วิธีใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ และ 4.3) ผลที่เกิดขึ้น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ ในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา

ประเด็นย่อยที่ 4.1 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก

ลักษณะที่ 4.1.1 สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ

ลักษณะที่ 4.1.2 หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา

ลักษณะที่ 4.1.3 วิธีแนะนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่ม
กระบวนการ

มิติที่ 4.1.3.1 แนะนำอย่างตรงไปตรงมา

มิติที่ 4.1.3.2 อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ

ประเด็นย่อยที่ 4.2 วิธีใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ

ลักษณะที่ 4.2.1 การกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง

ลักษณะที่ 4.2.2 การกลับมารับรู้ความรู้สึกของตนเอง

ประเด็นย่อยที่ 4.3 ผลที่เกิดขึ้น

ลักษณะที่ 4.3.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด

ลักษณะที่ 4.3.2 ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ

มิติที่ 4.3.2.1 ปัญหาได้รับการคลี่คลาย

มิติที่ 4.3.2.2 ผู้รับบริการมีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

มิติที่ 4.3.2.3 ผู้รับบริการสนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น

ลักษณะที่ 4.3.3 นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ

ภาพที่ 24 กรอบประเด็น วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ประเด็นย่อยที่ 4.1 วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก

วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก เป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติใช้ในช่วงแรกของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเตรียมความพร้อมแก่ผู้รับบริการก่อนที่จะใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป โดยมี 3 ลักษณะ คือ 4.1.1) สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ 4.1.2) หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา และ 4.1.3) วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ลักษณะที่ 4.1.1 สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ

ในช่วงเริ่มต้นกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาจะยังไม่รีบนำเสนอวิธีการฝึกสติในฐานะเครื่องมือให้แก่ผู้รับบริการ แต่จะสังเกตผู้รับบริการก่อนผ่านภาษากาย การแต่งกาย และการพูดจา ซึ่งจะรับรู้ได้ว่าผู้รับบริการมีความพร้อมหรือไม่พร้อมอย่างไร โดยหากผู้รับบริการยังไม่พร้อมต่อการฝึกสติจะมีคำพูดที่จดจ่ออยู่กับเรื่องของตัวเองโดยไม่รับรู้ถึงสิ่งอื่น เถ้าเรื่องกระโดดไปมา มีคำพูดด้านลบกับตัวเองที่แสดงถึงความว่าวุ่นไม่สามารถหยุดนิ่งได้ อีกทั้ง เมื่อมีการสร้างความสัมพันธ์และเกิดความคุ้นเคยกับผู้รับบริการมากขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะสามารถสังเกตเห็นแววตา ลักษณะภายนอกของผู้รับบริการได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งหากนักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตได้ว่าผู้รับบริการยังอยู่ในความไม่พร้อมเช่นนี้ก็จะใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและกระบวนการทางจิตวิทยาอยู่กับผู้บริการในเบื้องต้นก่อน แล้วจึงค่อยสังเกตต่อไปเรื่อย ๆ ว่าผู้รับบริการจะเกิดความพร้อมต่อการฝึกสติขึ้นเมื่อใด ดังประโยคต่อไปนี้

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 อธิบายว่าตนจะสร้างความสัมพันธ์กับผู้รับบริการและทำความเข้าใจผู้รับบริการที่ละน้อยผ่านการสังเกตภาษากาย การแต่งกาย และการพูดจา จะทำให้ทราบได้ว่าขณะนี้ผู้รับบริการมีความพร้อมมากน้อยเพียงใดต่อการฝึกสติ

“ขณะที่เราได้พบเค้านั้นครั้งแรกเนี่ย ภาษาร่างกาย การแต่งกาย การพูดจา หรือว่าอะไรทุกอย่างมันเป็นสิ่งที่เราทำความเข้าใจลึกซึ้ง จึ้นแปลว่าเราก็ต้อง เราก็ต้องสัมพันธ์ มองอย่างลึกซึ้งหรือว่าค่อย ๆ เข้าใจไป” (ID3, L:377-379)

สอดคล้องกับสิ่งที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า ตนจะสังเกตถึงความร้อนรนของผู้รับบริการ ซึ่งหากมีการเล่าเรื่องที่ท่วมท้น คือสิ่งที่ จิน รับรู้ได้ว่าผู้รับบริการยังไม่พร้อมที่จะสังเกตอะไร

“วันนั้นวันนี้ เกิดอะไรขึ้น แล้ว วันนั้นเค้าไม่พอบอก อะไรยังไง ถ้าตรงนี้ก็เป็นการ พูดคุย response เหมือน micro counseling ก็คือ work กับเรื่องไปก่อน ไปจนเค้า เริ่มพอจะสังเกตว่า แล้วตอนนี้ เค้ารู้สึกยังไงกับเรื่องนี้ ครับ ตอนนั้นก็เหมือนกับเริ่มจะ พร้อมละ เริ่มมาสังเกตเห็นที่ ณ ตอนนีตัวเองเป็น กับเรื่องนี้” (ID5, L:103-106)

เช่นเดียวกับ โสลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่บอกว่า เมื่อตนอยู่กับผู้รับบริการหลายครั้งก็จะ สังเกตเห็นได้ง่ายขึ้นว่า ผู้รับบริการมีความพร้อมมากขึ้นเพียงใดในแต่ละครั้งที่พบกัน และจะไม่ ยัดเยียดการฝึกสติแก่ผู้รับบริการเมื่อยังไม่พร้อม

“ไม่ยัดเยียดนะ ดูความพร้อมมาก ๆ เลยอะ ดูจากหน้าตา ส่วนมากดูจากหน้าตาที่ เค้าเข้ามา เราอยู่กับเค้ามานานเนาะ หกเจ็ดเดือน แล้วก็พอดูออกว่าอันนี้ (สีหน้า) มันหนักมาเบามายังไง” (ID6, L:148, 150-151)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 อธิบายถึงลักษณะของผู้รับบริการที่ยังไม่พร้อมต่อการฝึกสติว่า

“โดยปกติแล้วผู้รับบริการที่ไม่สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกภายในของตัวเองได้ จิตใจ ของพวกเขามักจะวิ่งตลอดเวลา ถ้าเราบอกว่า “โอเค หยุด แล้วตามลมหายใจ” หรือ “หยุด” จะยากมากสำหรับพวกเขา และจะยิ่งทำให้พวกเขารู้สึกแย่” (ID1, L:118-120)

อลัน ยกตัวอย่างของประโยคที่ผู้รับบริการมักพูดตำหนิตัวเองว่า “ฉันมันลืมหูละ ทำอะไร ไม่ได้สักอย่าง” คือประโยคที่ผู้รับบริการจะกล่าวขึ้นมาเมื่อยังหยุดนิ่งไม่ได้ แล้วอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับ ผู้รับบริการที่ตนเห็นว่ายังไม่พร้อมกับการฝึกสติต่อไปว่า

“พวกเขาจะจดจ่ออยู่กับเรื่องของตัวเอง พวกเขาไม่อยากจะสนใจสิ่งที่นักจิตวิทยา ต้องการหรอก เขาจะเล่าเรื่องโน้นกระโดดมาเรื่องนี้ไปมา ดังนั้น กับผู้รับบริการ เหล่านี้ สิ่งที่นักจิตวิทยาต้องทำคือไม่ต้องทำอะไรเลย เพียงแต่เชื่อมกับพวกเขา นั่น คือสิ่งที่พวกเราทำอยู่แล้วว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก” (ID1, L:123-128)

ซึ่งหากผู้รับบริการแสดงความไม่พร้อมนี้ อลัน ได้ขยายความสิ่งที่ตนทำในกระบวนการเมื่อผู้รับบริการยังไม่พร้อมต่อการฝึกสติว่า

“ถ้าผู้รับบริการยังไม่พร้อมแบบนี้ ผมก็เพียงแต่ดำเนินกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไป ผมฟัง ผมเชื่อมกับเขาด้วยการฟังและหาว่าเป้าหมายของกระบวนการคืออะไร และผมจะช่วยให้เขาได้เข้าใจเป้าหมายของชีวิตเขาได้อย่างไร” (ID1, L:260-261)

ข้อมูลข้างต้นสอดคล้องกับสิ่งที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 อธิบายถึงวิธีการสังเกตผู้รับบริการของตนว่ามีความพร้อมต่อการฝึกสติด้วยการรับรู้ผู้รับบริการจากความรู้สึกของตนเอง

“อย่างเช่น คนมาแล้วก็ โอ้โฮ มีความคิดเป็นตัวของตัวเองเยอะมาก แล้วบุคลิกที่เชื่อมั่นในตัวเองเยอะมาก ถ้าใครพูดไม่ใช่สิ่งที่ตัวเองรู้เนี่ย จะไม่ใช่ทันที คนพวกนี้พี่จะไม่โยงเรื่องนี้ทันทีนะ” (ID9, L:237-238)

คิม อธิบายต่อว่า หากผู้รับบริการยังไม่พร้อมสำหรับการฝึกสติเช่นนั้น ตนก็จะใช้ทักษะจิตวิทยาการปรึกษาให้ผู้รับบริการรับรู้ว่ามีคนรับรู้และเข้าใจความทุกข์ของเขาก่อน

“คนที่มาแล้วมันมองไม่เห็นอะ ดับสนิท พิกี้ เออ ๆ ไปกับเค้า ให้เค้ารู้สึกที่เราอยู่ตรงนั้นเพื่อเค้านะ เราทำเพื่อเค้า เรารับฟังเค้านะ เราเริ่มส่องกระจกกลับคืนให้เค้า นะ แล้วพอลักพักเนี่ย กระบวนการมันจะเกิดขึ้นเอง คือเค้าจะเริ่มฟังเรา เค้าฟังเรามากขึ้น เราส่องกระจกเข้าไปหาเค้ามากขึ้น บ่อยขึ้น ทีนี้เค้าก็จะเริ่มต้น” (ID9, L:245-247)

เช่นเดียวกับ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวว่า ในช่วงเริ่มต้นก็จะให้ผู้รับบริการเล่าสิ่งที่อยู่ในใจ และตนก็จะถามว่า “ตอนที่เล่ามานี้ ตอนนี้รู้สึกยังไง” เพื่อให้ผู้รับบริการกลับมาสำรวจความรู้สึกของตนเอง แต่ผู้รับบริการมักจะยังไม่พูดว่าตนรู้สึกอะไร จะเล่าเรื่องราวต่อไปอีก หรือกล่าวว่า “ก็คนนั้นมันทำอย่างนั้นอย่างนี้ จะให้รู้สึกอย่างไรได้ละ” นิमित อธิบายว่า ประโยคเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าผู้รับบริการยังจับความรู้สึกไม่ได้ และจะต้องเตรียมผู้รับบริการทีละน้อย

ข้อมูลข้างต้นสอดคล้องกับสิ่งที่ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า ในช่วงเริ่มการปรึกษา ตนจะให้กระบวนการด้วยการฟังก่อน ให้เข้าใจผู้รับบริการ จากนั้นจึงจะเห็นว่าผู้รับบริการเริ่มมีความพร้อมอย่างไรต่อการฝึกสติที่ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาจะรู้ได้เอง

“ตัวกระบวนการมันพาเราไปก่อน ซึ่งการรับฟังเรื่องราวของเค้าเนี่ย มันก็พอจะเห็นความชอบ ความสนใจ ความพอใจ หรือลักษณะท่าทางที่เค้ามี ซึ่งพอรู้ตรงนั้นเดี๋ยวมันก็มีทางไปต่อครับ ไม่มีคำตอบสำเร็จรูปตายตัว เป็น *creation* เป็นการสร้างสรรค์ของตัว *therapist* หรือตัว *counselor* เองที่จะอยู่ตรงนั้นอย่างแท้จริง มีสติอยู่อย่างเต็มเปี่ยมและก็จะ มีเทคนิคขึ้นมา” (ID3, L:383-384, 433-435)

นอกจากนั้น แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ยังกล่าวว่า สำหรับผู้รับบริการที่ยังไม่พร้อม ตนก็จะไม่รับใช้การฝึกสติกับผู้รับบริการ แต่ใช้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามปกติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าชีวิตประจำวันของผู้รับบริการเป็นเช่นไร และจะสอดแทรกการฝึกสติได้อย่างไรบ้าง

“ต้องเอา *process* ของ จิตวิทยาเข้ามาก่อนเสมอนะ เพื่อให้เราเข้าใจเค้าก่อน ที่ไม่ใช่เค้าก็ไม่รู้ จับต้นชนปลายไม่ถูก แต่ว่าแกะมาจากการคุยกับเค้า เข้าใจในชีวิตประจำวัน เข้าใจในวิธีการ แล้วเราหา *space* อันไหนที่เราจะเอาอันนี้เข้าไปแทรก เหมือนต้อง *execute* ให้ก่อนนะ แล้วก็เอาไปมีประสบการณ์แล้วเข้ามาแชร์อยู่ ๆ จะเอา *mindfulness* ไปให้เลยไม่ได้ แต่เราต้องเป็นคนหา *space* ให้เค้าเสมอ ไม่ใช่อยู่ ๆ เราบอกว่าการ *breathing* แต่เราต้องหาเลยว่า ในชีวิตประจำวัน เค้าเป็นแบบนี้ ๆ อันไหนที่มันจะเข้าไป เราต้องไค้ ต้องกรุยให้เรียบร้อยเลย แล้วเห็นเป็นรูปธรรมอย่างให้เค้าเห็นเลยว่า มันจะมีอย่างงี้ ๆ ต่อ อันนี้มันอยู่ตรงนี้นะ ลองไปทำดู” (ID4, L: 406-408, 410-412, 414-415)

ลักษณะที่ 4.1.2 หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา

ผู้ให้ข้อมูลต่างรายงานว่า ตนจะไม่ใช้คำว่า ฝึกสติ ในภาษาไทย หรือคำว่า mindfulness สำหรับภาษาอังกฤษ และจะไม่ชวนให้ฝึกสติด้วยการบอกว่า มานั่งสมาธิกัน มาฝึกสติกัน เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้รับบริการเกิดอคติกับการฝึกสติเพราะคิดว่าเป็นเรื่องของศาสนา ซึ่งผู้รับบริการบางคนอาจมีประสบการณ์และการรับรู้เกี่ยวกับคำว่า ฝึกสติ แตกต่างกันไป แต่จะใช้กระบวนการหรือภาษาของจิตวิทยามาทดแทน หรือหากใช้คำว่าฝึกสติก็จะอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าเป็นวิธีการฝึกในรูปแบบของกระบวนการทางจิตวิทยา เป็นการทำงานของสมองและศิลปะในการใช้ชีวิต ไม่ใช่พิธีกรรมทางศาสนา ดังข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 อธิบายเหตุผลของการไม่ใช้คำว่าฝึกสติกับผู้รับบริการของตนว่า

“บางคนเค้าแอนตี้ใจ ศาสนาของ แต่ละที่มากก็ไม่เหมือนกัน” (ID4, L:1143)

แพท อธิบายต่อไปว่า ถ้าผู้รับบริการยังเข้าใจว่า Mindfulness หรือการอยู่กับลมหายใจคือธรรมะหรือเข้าวัด ก็จะไม่ได้อธิบายให้ผู้รับบริการอยู่กับลมหายใจ แต่จะถามว่า “เขากำลังทำอะไรอยู่” แทน

“ผมไม่เคยแนะนำสิ่งเกี่ยวกับพิธีกรรมทางศาสนาให้กับผู้รับบริการของผม” อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ก็กล่าวเช่นเดียวกันก่อนจะเสริมต่อไปว่า

“สำหรับบางคน เขาก็มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อศาสนาว่า เป็นเรื่องมงาย ไร้สาระ หรือไม่ได้มีความหมายอะไรเลย และถ้านักจิตวิทยาการปรึกษาบอกว่า นี่ลองฝึกสมาธิ ฝึกสติแบบพุทธศาสนาดู ประโยคแบบนี้ไม่ได้ช่วยปรับทัศนคติของผู้ที่กำลังมีปัญหาทางด้านจิตใจเลย ซึ่งเราจะต้องระมัดระวังเรื่องเหล่านี้ให้ดี” (ID1, L:239-240, 260-261)

“กับผู้รับบริการคนหนึ่ง ผมให้เขาฝึกออกกำลังแบบไทชี ซึ่งผมคิดว่ามีลักษณะของการฝึกสติอยู่ในนั้น คือไทชีจะเป็นการฝึกการมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย นี่คือการประเด็นสำคัญที่เราจะต้องหาวิธีการฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน” (ID1, L:210-213)

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวถึงวิธีการใช้คำพูดให้ผู้รับบริการของตนฝึกสติในชั่วโมงการ
 ปรึกษาเชิงจิตวิทยา

“ไม่ครับ ผมไม่เคยชวนให้ใครฝึกสติ” (ID7, L:161)

เช่นเดียวกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่บอกว่า ตนไม่เคยเอาเรื่องพิธีกรรมทางศาสนาเข้ามาอยู่
 ในชั่วโมงการปรึกษา แม้ตนจะเป็นพุทธศาสนิกชนและเห็นว่าพุทธศาสนาควรจะได้รับ การสืบสาน
 ต่อไปก็ตาม แต่สิ่งสำคัญของพุทธศาสนาไม่ใช่พิธีกรรม และหัวใจสำคัญคือพุทธธรรมต่างหาก จึง
 นำเสนอให้ผู้รับบริการเข้าใจการฝึกสติในบริบทของการทำงาน ของสมองและศิลปะของการใช้ชีวิต
 มากกว่า

“ที่มองเห็นว่า พิธีกรรมเป็นเรื่องที่เราจำเป็นจะต้องมี เพื่อที่พระพุทธศาสนาจะได้
 สืบต่อสืบทอดต่อไป แต่ที่ว่าใจมันนะ คือปัญญาของพระพุทธเจ้า คือพุทธธรรม แล้วที่ก็
 มองว่า คนฝรั่งกินเกลือมันก็เค็มนะ คนไทยกินเกลือก็เค็ม ที่ก็คิดว่า เค็มอาจจะไม่
 ต้องเข้าใจว่ามันเป็นจากศาสนาพุทธ แต่ขอให้เค็มเพียงเข้าใจว่า มันคือ the art of
 living ใจ แค่นี้ แล้วที่ก็จะอธิบายให้เค็มว่า มันเป็นอย่างนี้ สมองของเธอมันเป็นอย่าง
 นี้แหละ แล้วเธอรู้อย่างไร ตอนที่เธอสงบเนี่ย สมองของเธอเนี่ยมันจะไป observe มันจะ
 มีส่วน prefrontal lobe cortex ตรงนั้นเนี่ยจะไปทำหน้าที่เป็นตัวสังเกตนะ มันทำ
 จัง ๆ และไอ้ตอนช่วงที่ทำเนี่ย มันจะมีการหลั่งสาร คือที่มันได้อธิบายทั้งหมดนะครับ
 มีการหลั่งสารแห่งความสุขเนี่ย มันก็จะทำให้สารของความเครียดไม่หลั่ง มันลดลง
 แล้วมันก็จะไปเป็นตัวเยียวยาเนาะ หัวใจเธอจะเต้นช้าลง ถ้าเธอทำอย่างน้อยวันละ 5
 นาทีเนี่ย ทุกวัน 7 วันเธอทำไปแล้วนะ 30 นาที แล้วมันเป็นการสะสม การนั่งสมาธิ
 และอีกหน่อย เค็มทำ 5 นาทีแล้วเค็มก็ทำ 7 นาทีครึ่ง แล้วอีกหน่อยเค็มก็ทำ 10
 นาที ที่ก็ค่อย ๆ อยู่กับเค็มแบบนี้” (ID9, L:209-220)

ซึ่งวิธีการอธิบายเช่นนี้ของ คิม ทำให้ผู้รับบริการชาวตะวันตกยอมรับและลองฝึกสติในชั่วโมง
 การปรึกษามากขึ้น “บางที พอเค็มมาบำบัด พี่อาจจะเริ่มการรักษาโดยการนั่งด้วยกัน 5 นาที จบการ
 รักษาโดยการนั่งอีก 5 นาที นั่นก็พอเพียงแล้ว แค่นี้ก็ได้สัมผัสความสุขสงบ” คิม กล่าวสรุป

ลักษณะที่ 4.1.3 วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ

ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงแรกแตกต่างกันไป โดยแบ่งออกเป็น 2 มิติ คือ 4.1.3.1) นำเสนออย่างตรงไปตรงมา และ 4.1.3.2) อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

มิติที่ 4.1.3.1 นำเสนออย่างตรงไปตรงมา

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาส่วนหนึ่งนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการอย่างตรงไปตรงมา เช่น การบอกกับผู้รับบริการให้ฝึกตามลมหายใจด้วยกันสัก 5 นาทีในช่วงแรกของชั่วโมงการปรึกษา ถามผู้รับบริการซ้ำเรื่อย ๆ ว่า รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร รับรู้ถึงการชัชชวา วางตัวของตัวเองขณะนี้อย่างไรบ้าง ดังข้อมูลต่อไปนี้

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 อธิบายผู้รับบริการของตนว่าจะมีการฝึกสติหรือใช้คำว่า mindfulness อย่างตรงไปตรงมา เพราะผู้รับบริการทุกคนได้รับข้อมูลว่า มารี คือนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติและใช้การฝึกสติในกระบวนการอยู่แล้ว อีกทั้ง ผู้รับบริการจำนวนมากคือผู้ฝึกสติอยู่แล้ว มารี จึงไม่รู้สึกว่า การใช้คำว่า การฝึกสติเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการแต่อย่างใด มารี จึงเริ่มต้นชั่วโมงการปรึกษาดด้วยการสร้างสัมพันธ์เบื้องต้นและให้ผู้รับบริการฝึกสติด้วยการตามลมหายใจในช่วง 5 นาทีแรกของชั่วโมงการปรึกษา

“ฉันจะบอกผู้รับบริการว่า “เราจะเริ่มต้นด้วยการหายใจอย่างมีสติด้วยกันสัก 5 นาที” วิธีนี้เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเราสองคนในช่วงเริ่มต้นชั่วโมง แม้จะเป็นการพูดคุยผ่านคอมพิวเตอร์ก็สามารถทำได้” (ID2, L: 45-48)

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 จะถามผู้รับบริการว่ารู้จักการฝึกสติ หรือ mindfulness ไหม และผู้รับบริการอาจจะตอบกลับว่า

“รู้จักสิ สามี่ (ภรรยา) ของฉันก็ฝึกสติอยู่” หรือคำตอบ “ฉันไม่อยากจะฝึกอะไรแบบนี้เลยนะ” ก็เป็นไปได้ แต่หาก เจน รู้สึกว่าผู้รับบริการคนนี้ต้องฝึกสติ หรือผู้รับบริการบอกว่าจากรู้จักการฝึกสติเพิ่มเติม เจน ก็จะอธิบายให้

ผู้รับบริการได้เข้าใจเกี่ยวกับการฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยามากขึ้น (ID8, L:55-57, 59-64)

นอกจากนั้น เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 เล่าถึงวิธีการฝึกสติที่ตนให้ผู้รับบริการได้เกิดประสบการณ์ตรงในชั่วโมงการปรึกษาว่า

“บางทีฉันก็ใช้วิธีนี้กับเด็ก ๆ และก็ใช้กับผู้ใหญ่ด้วยนะ เป็นการพูดคุยว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น เมื่อเราไม่รู้ว่าจะอะไรกำลังเกิดขึ้น รู้แต่เพียงว่ารู้สึกไม่สบายใจ ฉันจะขอให้เขาวาดภาพของความรู้สึกไม่สบายใจนั้นออกมาในจินตนาการให้ชัดเจน ไม่จำเป็นต้องเป็นภาพที่ชัดเจน เพียงแต่เห็นถึงพลังงานของความไม่สบายใจนั้น” (ID8, L:155-163)

เจน เล่าต่อไปว่า ผู้รับบริการจะค่อย ๆ มองเห็นความไม่สบายใจนั้นชัดเจนขึ้น แม้ว่าเขาอาจจะไม่รู้ว่าความไม่สบายใจนั้นคืออะไรกันแน่ แต่ก็เกิดความตระหนักรู้ในปัจจุบันแล้วว่ามีอาการไม่สบายใจอยู่

“แล้วผู้รับบริการก็จะพูดบางสิ่งที่สำคัญมากออกมาในชั่วโมงการปรึกษาว่าฉันรู้สึกสบายใจที่เอามันออกมาได้” เจน สรุป (ID8, L:155-163)

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวว่า ตนจะถามผู้รับบริการว่า กำลังทำอะไรอยู่ แล้วจึงค่อยสอนเรื่องลมหายใจ และหลังจากที่ผู้รับบริการคุ้นเคยกับการกลับมาอยู่กับปัจจุบันแล้วก็จะถามย้ำบ่อย ๆ ว่ากลับมาปัจจุบันขณะได้ไหม

“approach แรกที่พี่ใช้คือการถามตัวเองว่าฉันทำอะไรอยู่ ก่อนที่จะเป็นเรื่องของลมหายใจเสมอค่ะ ทีนี้ พอหลังจากที่เค้าคุ้นชินกับการที่กลับมาอยู่กับปัจจุบันแล้ว แล้วนั่นคือสเต็ปสอง พอเค้าคุ้นชินแปลว่าเค้าได้สัมผัสบางอย่างแล้ว แล้วพี่ก็จะ process กับเค้าอยู่เสมอ ว่าเป็นยังไง กลับมาได้ง่ายขึ้นมั้ย บางคนอาจจะบอกว่า เค้าไม่ได้นั่งอยู่ เค้าไม่ได้ทำอะไร สมมติดูทีวี จะให้เค้าโฟกัสกับทีวีเค้าก็ทำไม่ได้ หรือเวลานอน นอนแล้วลำบาก พี่ก็

จะค่อย ๆ เอา approach ของ breathing เข้าไป คือ มันเหมือน ดูจังหวะ ด้วย ให้เค้าฝึกง่าย ๆ ก่อน” (ID4, L:150-155)

เช่นเดียวกับ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 จะใช้การถามย้ำหลายครั้ง ซึ่ง นิमित บอกว่าเป็นเทคนิคของ CBT ที่มีหลักว่า การฝึกในช่วงเวลาการฝึกนั้น นักจิตวิทยาสามารถให้ผู้รับบริการสามารถฝึกแบบฝึกหัดได้เลยโดยไม่จำเป็นต้องรู้ว่าตัวเองกำลังฝึกอยู่

“เราก็จะถามเค้าบ่อย ๆ รู้สึกยังไง คิดยังไง ขาขยับแล้ว มีอว้างแบบนี้อยู่ รู้สึกมั้ย อะไรประมาณนี้ บางคน หลายคนเหมือนกันนะ ใส่แหวนมาเนี่ย แต่ว่าผมจะเริ่มสังเกตเห็นว่า นิ้วเค้าเนี่ยมันเริ่มจะคับแหวน ผมก็มักจะถามเค้าว่า เออรู้สึกมั้ยว่านิ้วมันคับ ๆ แหวนแล้ว หลายคนบอกว่าไม่รู้รู้สึกนะ” (ID7, L:164-166)

สอดคล้องกับ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่กล่าวว่า ตนจะใช้คำถามถามเพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการกลับมาสู่ปัจจุบันขณะอย่างตรงไปตรงมา เช่น ตอนนี่เกิดอะไรขึ้น กำลังรู้สึกอย่างไร

“ตอนนี่เกิดอะไรขึ้น คุณกำลังรู้สึกอะไรอยู่ตอนนี้ แต่ไม่จำเป็นต้องลงรายละเอียดกับมันมาก หรือถามว่า คุณจะดูแลตัวเองอย่างไร” (ID1, L:198-199)

มิตินี้ 4.1.3.2 อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ

ผู้ให้ข้อมูลอีกส่วนบอกว่า ตนจะอธิบายหรือมีเอกสารให้อ่านประกอบเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงประโยชน์ของการฝึกสติว่า นักจิตวิทยาการศึกษาไม่สามารถไปอยู่ร่วมด้วยในทุกขณะของชีวิต ซึ่งแบบฝึกหัดหรืออุปกรณ์เหล่านี้จะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้รับบริการนำไปใช้เพื่อจัดการกับปัญหาของตัวเองในชีวิตประจำวัน เช่น เป็นวิธีผ่อนคลายร่างกายและความคิด หรือเป็นขั้นแรกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายของผู้รับบริการ โดยจะให้ฝึกในช่วงเวลาการฝึกษาเบื้องต้น แล้วกลับไปฝึกต่อในชีวิตประจำวัน และนำประสบการณ์มาคุยกันต่อในช่วงเวลาการฝึกษาครั้งต่อ ๆ ไป ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวดังนี้

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 จะอธิบายกระบวนการให้ผู้รับบริการฟังว่าจะมีวิธีการฝึกให้เอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีเอกสารให้อ่านและพูดคุยกันในเบื้องต้นของชั่วโมงการศึกษา

“บอกว่า มีกระบวนการที่จะช่วยให้เค้าเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสร้างความแข็งแรงให้จิตใจเค้า ก็อยากจะให้ฝึก แล้วก็ให้เค้ามีความรู้เรื่อง ACT ด้วย ให้เค้าอ่าน ด้วย แล้วก็ใน session ก็จะมีพูดถึงกระบวนการอยู่บ้างว่าแบบ ถ้าเราฝึกอย่างนี้แล้วมันจะดียังไง อธิบายอยู่นะ แต่ว่าเราดูความพร้อมของเค้า ความแข็งแรงพอที่จะ คือ คือ กระบวนการนี้ มันเป็นเรื่องการฟังตัวเองไง แต่ตอนนี้ ฟังตัวเองได้ยังไม่ถึงห้าสิบเปอร์เซ็นต์เพราะเค้าซับซ้อนหลายอย่าง” (ID6, L:153-157)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า ตนจะบอกกับผู้รับบริการว่าเป็นวิธีการผ่อนคลายร่างกายและความคิดให้มีความสุขมากขึ้น เพราะทุกคนต้องการความสงบแบบนี้

“พี่ก็บอกว่ามันเป็น relaxation เพราะทุกคนต้องการมีความสุข ทุกคนต้องการ peaceful mind ทุกคนต้องการ หัวที่มันไม่มีความคิด ทุกคนต้องการที่จะไปจุด ๆ หนึ่งที่มีความสุข พี่พาให้เค้าไปพบความสุขตรงนั้นก่อน นั่นคือสมาธิ พี่พาให้เค้าไปพบความสุขตรงนั้นก่อน” (ID9, L:199-201)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า จะบอกให้ผู้รับบริการให้เห็นถึงขั้นแรกของการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมเป้าหมายว่าต้องรู้ตัวก่อนเป็นลำดับแรก ซึ่งนั่นจะทำให้เกิดความตั้งใจอย่างมีสติเกิดขึ้น

“ผมประยุกต์การฝึกสติเข้าไปแล้วบอกกับผู้รับบริการว่า ถ้าคุณอยากจะหยุดสูบบุหรี่ คุณต้องรู้ตัวตอนที่คุณกำลังหยิบบุหรี่ขึ้นมา ใช้นิ้วใหม่ ถ้าคุณอยากจะจัดการความโกรธได้ คุณต้องรู้ว่าตอนนี้คุณกำลังโกรธ ใช้นิ้วใหม่ นี่เป็นสิ่งสำคัญที่ผมจะบอกเขา ให้เขาเห็นประโยชน์ของการฝึกและมีความตั้งใจ แล้วพัฒนาความตั้งใจนั้นอย่างมีสติ” (ID1, L:431-424)

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวว่า ตนจะบอกกับผู้รับบริการว่านี่คืออุปกรณ์อย่างหนึ่งให้ลองเอาไปฝึกใช้ก่อน และเมื่อเกิดประสบการณ์อะไรขึ้นจึงค่อยนำมาพูดคุยกันในครั้งต่อไป ไม่ได้การันตีว่าวิธีการนี้ได้ผลอย่างไร แต่เพื่อให้ผู้รับบริการได้ลองมีประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยตัวเองก่อน

“พี่บอกเค้าณะว่า นี่คือให้เป็น tools แต่ tools อันนี้ มันขึ้นอยู่กับว่าเราเอาไปใช้แล้วเราได้ประสบการณ์อะไร พี่ไม่ได้บอกว่ามันจะต้องใช้ได้นะ แต่ให้เค้า guide เค้าไป...สร้างทางก่อน แล้วก็ให้เค้ามาบอก ที่ไม่ใช่เราบอกว่ามันเวิร์ค เพราะมันเวิร์คเรื่เปล่าเราก็ไม่รู้ว่เค้าเอาไปใช้ยังงัด้วยนะ แต่ให้เค้าเอามาบอกเรา และเราก็ค่อยเริ่มจากตรงนั้น” (ID4, L:158-159, 167-168)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ใช้การผสมผสานแบบฝึกหัดการฝึกสติเข้ามาใช้ในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีประสบการณ์การฝึกสติ ซึ่งการเลือกแบบฝึกหัดการฝึกสติมาใช้นั้นต้องพิจารณาความเหมาะสมกับสมาชิกกลุ่ม เช่น การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ และบทเพลงภาวนา เมื่อสมาชิกกลุ่มได้มีประสบการณ์แล้ว สิงหา จึงใช้กระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยาเอื้ออำนวยในการพูดคุยกันต่อไป

“เราให้กิจกรรมบางอย่างเหมือนกิจกรรมภาวนาใน workshop หรือในกระบวนการกลุ่มเรา ผสมเข้ามา อย่างที่เรามี total relaxation อย่างเงี้ย นี่ถามว่า เราหาที่เหมาะสมมั๊ย เราหาที่เหมาะสม เพราะเรารู้ว่ คนที่เดินทางไกลมา คนที่ เหน็ดเหนื่อยกับภารกิจต่าง ๆ มาเนี้ย เราต้องวางตรงนี้ลงได้ก่อนนะครับ มันก็ให้เห็นว่กิจกรรมแบบนี้ มัน ทางของมันเป็นในทางที่เราจะรวบยอดไปด้วยกันที่สุดในที่สุด ฉะนั้น อันนี้ก็คือการหว่าน ฉะนั้น เราก็เรียกอย่างงี้ว่ tradition ได้ เป็นการฝึกสติแบบ tradition ซึ่งทุกคนน่าจะ happy กับมัน” (ID3, L:584-589)

ประเด็นย่อยที่ 4.2 วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ

เมื่อผู้รับบริการเกิดความพร้อมในการฝึกสติแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงใช้การฝึกสติในฐานะเครื่องมือกับผู้รับบริการในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป โดยสามารถจำแนกวิธีการใช้การฝึกสติเพื่อสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการได้ 2 ลักษณะคือ 4.2.1) การกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง และ 4.2.2) การกลับมารับรู้ความรู้สึกของตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

ลักษณะที่ 4.2.1 การกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติต่างรายงานว่า ได้เอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้มีการฝึกสติด้วยการรับรู้ร่างกายด้วยทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาที่แตกต่างกันไป เช่น ให้ฝึกการหายใจ การถามเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ทางกาย รวมถึงการฝึก body scan และการฝึกสติอย่างมีบทบาท อีกทั้งมีการบ้าน ให้ผู้รับบริการกลับไปฝึกรับรู้สิ่งรอบตัวอย่างมีสติหลังจากจบชั่วโมงการปรึกษาแล้วนำมาพูดคุยกันในครั้งต่อไป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ฝึกหายใจ

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เล่าว่า ในบางครั้งจะชวนให้ผู้รับบริการหยุดระหว่างที่กำลังเล่าถึงความรู้สึกหรืออะไรบางอย่างที่น่ารัก ซึ่งการหยุดนี้เพื่อให้ผู้รับบริการได้ตีมูลค่าหรือสะท้อนถึงบางสิ่งที่เป็น

“เรามาหายใจกันสักหน่อยนะ เธอรับรู้ข้างในร่างกายขณะนี้ว่าเป็นยังไง” มารี ถามผู้รับบริการก่อนจะย้ำอีกครั้ง “เธอรับรู้ข้างในตัวเองอย่างไร”

คำพูดเช่นนี้ช่วยพาให้ผู้รับบริการกลับมาสู่ปัจจุบันขณะเพื่อรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน และ มารี จะขยายในทิศทางนี้ให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นด้วยการฝึกหยุดเพื่อรับรู้ความรู้สึก เช่นนี้เข้าไปมาในชั่วโมงการปรึกษา

ในขณะที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า ตนจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการกลับมาสังเกตร่างกายขณะที่กำลังเล่าเรื่องโดยพูดว่า

“พอเล่าเรื่องนี้ มัน มีผลต่อร่างกาย ต่อความรู้สึก ต่อลมหายใจเรายังไงม๊าย
เจ็ยครีบ เอ่อ ร่างกายกำลัง คล้าย ๆ ส่งสัญญาณ หรือ บอกเราว่าอะไร ลม
หายใจนี้กำลังบอกเราว่าอะไร ยังไงกับเรื่องนี้” (ID5, L:124-126)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 เล่าว่า เมื่อผู้รับบริการของตนสามารถกลับมารับรู้ร่างกายได้
ชัดเจนขึ้น ก็จะสอนให้นั่งสมาธิ กลับมาอยู่กับลมหายใจ

“พี่ก็ให้ลองนั่งสมาธิอีก คราวนี้ลองเปลี่ยนชิ ลองไม่เอาไปที่เท้า ที่ขา ที่แขน
คูชิ ลองเอาไปที่อื่นคูชิ ลองมาอยู่ที่ลมหายใจ เฮ้ย มาอยู่ที่ลมหายใจ” (ID9,
L:499-500)

การถามเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ทางกาย

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 อธิบายต่อไปว่า จะเน้นให้ผู้รับบริการได้กลับมาที่ร่างกาย
ซึ่งวิธีการฝึกสติกับฐานกายจะใช้คำถามผู้รับบริการว่า

“เธอรับรู้ร่างกายของเธออย่างไรตอนที่รู้สึกแย่ รู้สึกผิดหวัง เธอรับรู้ได้ไหม”

คำถามเช่นนี้ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดสติกับตัวเองได้แล้วตอบกลับมา

“ผมรู้สึกนะ หัวใจผมเต้นอยู่ในหน้าอก”

“โอเค แล้วความรู้สึกนั้นเป็นธรรมชาติหรือเปล่า มันเป็นความรู้สึกทางบวก
หรือลบละ” มารี ถามเพื่อขยายให้ผู้รับบริการมีสติรับรู้ร่างกายตนเอง
ชัดเจนมากขึ้น (ID2, L:76-86)

ส่วน นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 เล่าว่า ระหว่างที่ผู้รับบริการเล่าเรื่องความทุกข์ของตน
นิमित จะถามว่า “ตอนที่เล่า หิวน้ำบ้างไหมครับ เคยวผมเอาน้ำให้ หิวน้ำไหม” เป็นประโยคที่
เอื้อให้ผู้รับบริการมีสติกลับมาดูร่างกายในเบื้องต้น

“คนพูดมากส่วนใหญ่ก็ จริง ๆ ก็คอกแห้งทุกคนแหละ แต่ส่วนใหญ่ก็มักจะ
ตอบว่า ไม่เป็นไร แต่ผมจะหยิบให้ เค้าก็จะเล่าอีกสักแป๊บนึง เค้าก็จะหยิบ
พอหยิบปุ๊บผมก็จะถามว่า น้ำเย็นไปม๊าย หรือว่าต้องการน้ำอุ่นม๊ายครีบ ก็ให้

เค้ากลับมาสู่ว่างกายตัวเองอยู่ดี เล่า ๆ ๆ ไป หนาวมัย เดียวผมปรับแอร์ให้ รู้สึกหนาวมัย หรือว่าร้อนไป หรือพอดีแล้ว ผมก็จะพยายามถามเค้าบ่อย ๆ ประมาณนี้ เริ่มจากร่างกายก่อน นั่งเมื่อยมัยครับ เอาหมอนมัย บางคนเริ่มร้องไห้ ดูเหมือนน้ำตาจะไหลแล้ว ทิชชู่อยู่ตรงนี้หยิบได้นะครับ ไกลไปมัย ก็ จะเลื่อนให้ บางครั้ง ทั้ง session ทำแค่นี้” (ID7, L:248-253)

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 อธิบายเพิ่มเติมว่า ตนมีวิธีการพาผู้รับบริการกลับมาอยู่กับ ร่างกายอย่างมีสติด้วยการถามให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ถึงร่างกาย การวางท่าทางขณะนั่งอยู่ใน ห้องการปรึกษาอยู่บ่อยครั้ง

“ใน session ผมก็จะถามเค้าอยู่บ่อย ๆ อะ บางที เขาเค้าขยับเงี้ยว ผมก็จะถามแล้ว รู้สึกมัยครับ ขาขยับ เมื่อสักครู๋ เชื่อมมัย บางคนบอกว่า เออ ไม่ รู้สึกว่าขาขยับ คือ ผมบอกว่าจากนั่งเหยียดขาเป็นค้ำนั่งหดขา ผมถามเค้าว่า คุณนั่งหดขา รู้สึกตัวมัยครับว่านั่งหดขา เมื่อสักครู๋นี้ เค้าก็ เอ๊ะ เค้า ก็มองขา หลายคนเลยนะ มองขา เออใช่ หดขาจริง ๆ หลายคนเลยนะ ผม ก็ถามเค้าว่า รู้สึกว่าตัวเองหดขาเมื่อไหร่ ตอนที่อาจารย์ทักเนียแหละ บางครั้งผมก็จะถามเค้าว่า รู้สึกมัยครับเมื่อตัวเองกำลังเสียใจอยู่ ร้อยทั้ง ร้อยบอกว่าไม่รู้รู้สึก พอบอกไม่รู้รู้สึกผมก็จะถามเค้าบ่อย” (ID7, L:164-175)

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 เล่าว่า ตนใช้คำถามผู้รับบริการเกี่ยวกับร่างกายว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้น เพื่อให้ผู้รับบริการชัดเจนกับความรู้สึกมากขึ้น

“ในร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไรตอนที่คุณกำลังโกรธ” คำถามนี้ช่วยให้ ผู้รับบริการชัดเจนขึ้นกับความรู้สึกและตอบกลับมา “ผมรู้สึกว่ามีความรู้สึก ไหลวนอยู่ในร่างกายแบบนี้ (ขยับมือไปทั่วร่างกาย” หรือ “ผมรู้สึกว่ามีความ กองไฟอยู่ในตัว” (ID8, L:128-129)

ฝึก body scan

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวไว้ว่า ตนเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ว่าทุกคนต้องการพบกับใจที่สงบ เป็นช่วงที่สงบ ไม่มีความคิด นั่นคือสมาธิ ซึ่ง คิม จะพาให้ผู้รับบริการไปพบกับความสุขตรงนั้นด้วยการให้จิตกลับมาอยู่ใน ‘บ้าน’ คือ ร่างกาย โดยจะบอกให้ผู้รับบริการได้นิ่งลงสักครู่หนึ่ง แล้วกลับมารับรู้บางส่วนของร่างกายในปัจจุบันด้วยเทคนิค body scan

“เริ่มให้ฝึกสติ เป็น body scan เห็นมัย พอจิตมาอยู่ที่กายนะ มันมีบ้านนะ กายนี้มันไม่มีความคิดนะ ลองทำดูนะ ๆ แล้วเค้าก็ทำ” (ID9, L:498-499)

เช่นเดียวกับ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่บอกว่า บางครั้งตนใช้เทคนิค body scan เป็นวิธีการให้ผู้รับบริการที่มีกปฏิเสศความรู้สึกได้สัมผัสกับร่างกายอีกครั้ง ซึ่งนับได้ว่าเป็นการฝึกสติ หรือ mindfulness base intervention วิธีหนึ่ง แม้รูปแบบจะเป็นเทคนิคของกลุ่มพฤติกรรมนิยมก็ตาม

“ผมเริ่มให้เขาฝึกการสแกนร่างกายแบบสั้น แค่ 1-2 นาที ในช่วงเวลาพัก ปรึกษา แล้วหลังจากนั้นก็ให้เขาฝึกตัวเองก่อน” (ID1, L:667-668)

สอดคล้องกับ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่เื้อ้อำนวยให้ผู้รับบริการของตนกลับมามีสติผ่านการรับรู้ร่างกายของตนเองด้วยการให้ผู้รับบริการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

“ทำ muscle relaxation เนี่ย เค้าก็เหมือนกับว่าเค้าก็สัมผัสไม่ได้ว่า ทำให้หน้าเกร็งเนี่ยทำยังไง เพราะว่าเค้าไม่เคยเอาสติมาจับที่หน้า ตัว sensory บนใบหน้า อะไรเงี้ย มันก็ไม่คุ้นไม่ชิน หรือว่าหายใจเข้าลึก ๆ ลึกอีก ๆ ลึก หายใจเข้าลึกแต่ท้องไม่ป่อง อย่างเงี้ย คนที่ไม่เคยฝึกเค้าก็ทำไม่ได้ แต่ว่า การที่เราทำกอย่างนี้ ใน session เนือง ๆ ก่อนที่จะไปทำตรงนั้นเนี่ย ทำให้เค้าทำได้ง่ายขึ้น” (ID7, L:177-182)

การฝึกสติอย่างมีบทบาท

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ใช้หลักการฝึกสติตามแนวทางของ ACT ให้ผู้รับบริการรับรู้ร่างกายและสิ่งแวดล้อม รวมถึงความคิดโดยไม่ตัดสิน โดยจะสังเกตผู้รับบริการก่อนว่าพร้อมที่จะฝึกสติในรูปแบบนี้หรือไม่ ซึ่งหากถ้าไม่พร้อมก็จะใช้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อคลี่คลายประเด็นก่อน แล้วจึงค่อยฝึกสติช่วงท้ายชั่วโมงการศึกษา

“เรา ให้เคสเนี่ย รับรู้ถึงความเป็นอยู่ของตัวเองอย่างไม่ตัดสิน เช่น ถ้าเกิดเท้าวางที่พื้น มันเป็นอย่างไง มันเย็นมันแข็งมันอะไร ก็รับรู้ไปตามที่เป็น ไม่ตัดสินมัน อย่างเงี้ย แยกตัวเองออกมาสังเกต ความรู้สึก หรือถ้ามีความคิดขึ้นมา ก็เห็นความคิด ใช้การ guided นำ แต่ session ไหนที่ดูหน้าตาเคสแล้วแบบ พอจะฝึกได้ก็ฝึกนำก่อนเลย แต่ถ้า session ไหนมาแล้วแบบ อืม หืม หน้าแบบทุกข์มาก เศร้ามาก ก็จะไม่คุยก่อน คุย คลี่คลายประเด็น อะไร คำก่อน แล้วพอเค้ามีกำลังขึ้นมาแล้วยังไม่หมด session ก็จะฝึก” (ID6, L:135-139)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เล่าถึงวิธีการฝึกสติให้แก่ผู้รับบริการรายหนึ่งว่า มีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ เมื่อเขารู้สึกหงุดหงิดก็จะกินช็อคโกแลตมากเกินไป อลัน จึงใช้เทคนิคการสร้างจินตภาพกับ body scan ร่วมกับการฝึกสติให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของการกินช็อคโกแลตที่มากเกินไป “ขอให้จำความรู้สึกตอนที่คุณกำลังนั่งอยู่ในห้องและกำลังโกรธเพื่อนร่วมงานอยู่ คุณกำลังกินช็อคโกแลตพร้อมความโกรธ ขอให้จำรสชาติของช็อคโกแลต มันทำให้ร่างกายของคุณเป็นอย่างไร เพียงแต่รับรู้ถึงร่างกาย ไม่จำเป็นต้องวิเคราะห์ เพียงแต่รับรู้ว่าส่วนใดของร่างกายที่กำลังรู้สึกไม่ดี และนั่นคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อคุณกินช็อคโกแลตพร้อมความโกรธ” คือบทบาทที่ อลัน ให้ผู้รับบริการฝึก

“สำหรับผู้รับบริการคนนี้ ผมฝึกการสังเกตเห็นความแตกต่างของความรู้สึกทั้งสองภาวะ ผมถามเขาว่าคุณรู้สึกตรงไหน มันรู้สึกอย่างไร ให้เขารับรู้ได้ว่ามีความแตกต่างตรงไหน อย่างไร นั่นคือการฝึกสติในชั่วโมงการศึกษา” (ID1, L:543-550)

ในขณะที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เล่าว่า ตนได้ฝึกให้ผู้รับบริการรายหนึ่งที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและมีแนวโน้มฆ่าตัวตายได้สัมผัสถึงความรู้สึกที่อยากตายของตนเองอย่างชัดเจน ความรู้สึกอยากเห็นเลือด ความรู้สึกเศร้าที่คล้ายจมดิ่งลงไปในทะเล ซึ่ง จิน ได้เอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้จินตนาการอย่างชัดเจนและมีสติ และผู้รับบริการสามารถปรับความรู้สึกของตนที่จะอยู่กับความอยากฆ่าตัวตาย ความเศร้าที่เกิดขึ้นในระดับที่เหมาะสมของตนเองได้ ซึ่งท้ายที่สุดกลับเกิดความรู้สึกสงบ และได้พักอย่างที่ไม่ได้สัมผัสมานาน

“พอเค้ากลับออกมาจากจินตภาพนั้น เค้ารู้สึกสงบ ก็เลยชวนดู เรื่องความสงบนี้ต่อ สิ่งที่ได้จาก session นั้นมันอาจจะไม่ใช่เรื่องของ concept ว่า ฆ่าตัวตายไม่ดี อะไรนั่นแล้ว เค้าชอบไม่ชอบมันยังไง แต่สิ่งที่ชัดเจนในใจเค้า ณ session นั้นคือ ความสงบ ไม่เจอมานาน รู้สึกได้พัก” (ID5, L:222-224)

การบ้าน

ผู้ให้ข้อมูลบางรายให้ข้อมูลที่สอดคล้องกันว่า หากผู้รับบริการเริ่มคุ้นเคยกับการฝึกสติในช่วงเวลาพักแล้ว ก็จะทำให้การบ้านแก่ผู้รับบริการ คือ ให้ผู้รับบริการฝึกสังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัวในชีวิตประจำวัน ว่ามีผลต่อตัวผู้รับบริการอย่างไร เป็นการฝึกรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวอย่างมีสติ แล้วนำสิ่งที่เกิดขึ้นมาคุยกันในช่วงเวลาพักครั้งต่อไป ดังที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้กล่าวว่า

“ลองสังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัวเค้า ณ ตอนนี้ เช่น แสงที่กำลังเปลี่ยนไปในห้อง มีผลต่อลูกตาเค้ายังไง สิ่งที่มีนเป็นเพลงที่อยู่ข้างนอก ที่เป็นเสียงเร้าข้างนอก เสียงดนตรี มันมีผลต่อหูเค้ายังไง เสียงไม่ค่อยได้ใช้ ส่วนใหญ่จะเป็นแสงเป็นภาพ เป็นสี ครีบ มีผลต่อตาเค้ายังไง เค้ารู้สึก ณ ตอนนี้นั่งฟัง มีผลต่อลมหายใจยังไง ก็คือ ฝึกให้เค้าอยู่กับสิ่งที่เราที่ปรากฏ ณ ตอนนั้นต่อเค้าครับ” (ID5, L:139-141)

สอดคล้องกับ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 อธิบายวิธีการเื้ออำนวยการให้ผู้รับบริการของตนมีประสบการณ์ของการฝึกสติว่า ตนจะให้ผู้รับบริการมีสติกลับมาสู่ปัจจุบันขณะด้วยการให้ถามตัวเองว่า ขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ในชีวิตประจำวัน เป็นวิธีการฝึกสติให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ที่ไม่ใช่จากลมหายใจ

“ให้เค้ากลับมา ในอีกรูปแบบหนึ่งที่ไม่ใช่ลมหายใจ แต่บอกให้เค้ากลับมาอย่างเช่น กำลังทำอะไรอยู่ ณ ตอนนั้น กำลังเขียนรายงาน หรือว่ากำลังกวาดบ้าน ภูบ้าน ทำความสะอาด ให้เค้าถามตัวเองก่อน ทำอะไรอยู่ แล้วอันนั้นคือวิธีให้เค้าไม่ดึงไปไกล เพราะถ้าดึงไปไกล เค้าก็จัดการได้ลำบากอะ อันนี้มันก็ mindfulness อย่างนึงถูกมั้ยะ เป็นการเอามาที่อยู่กับปัจจุบัน ที่ไม่ใช่จากลมหายใจ” (ID4, L:137-141)

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 บอกว่า เมื่อผู้รับบริการได้ฝึกในชั่วโมงการปรึกษาแล้ว ตนจะขอให้ผู้รับบริการกลับไปฝึกสติเช่นนี้ต่อไป เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องมากขึ้น

“เราใช้ฝึกแบบในรูปแบบ นอก session เพื่อความแข็งแรง เพื่อพลังที่ต่อเนื่อง” (ID6; L124)

ในขณะที่ อลัน ให้ผู้รับบริการฝึก body scan ในชั่วโมงการปรึกษาแล้ว ก็จะทำให้ผู้รับบริการได้กลับไปฝึกที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ

“ผมจะให้เขากลับไปฝึกเองที่บ้าน ผมเริ่มใช้ mindfulness base intervention อย่างรวดเร็ว” (ID1, L:669)

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 อธิบายเพิ่มเติมว่า ตนให้ผู้รับบริการไปสัมผัสกับประสบการณ์การฝึกสตินอกชั่วโมงการปรึกษา โดยให้กลับไปสังเกตว่าเมื่อออกจากห้องการปรึกษาไปแล้วเห็นอะไรบ้าง รับรู้อะไรบ้าง ให้ชัดเจนกับสิ่งแวดล้อมและร่างกายของตนเอง ขณะที่กำลังเดินออกจากห้องการปรึกษาไปหน้าปากซอย แล้วจะนำมาพูดคุยกันในเรื่องต่อไป

“guide เค้าไปว่า วิธีทำอย่างเช่น เดินออกจาก session นี้ไป เวลาเดินไปหน้าปากซอย ให้มองข้างทาง ปกติเรามักจะกำลังเดินอยู่ เราคิดไปแล้วว่า

เดี๋ยวฉันจะไปเจอเพื่อน เพื่อนจะมาถึงรึยัง อันนั้นมันคือประสบการณ์ที่เค้า คงเคยเกิด เค้าก็ โอเค ใช่ว่า นี่ ลองฝึกโดยการเดินออกไปข้างนอก แล้วถ้า ความคิดมันจะพาไป ให้เอากลับมาแล้วถามว่า ด้านซ้ายมือเรามีอะไร ขวามือเรามีอะไร เราก้าวซ้ายก้าวขวา ให้ลองเห็นชัดเจนชีว่ารอบ ๆ ข้าง เคยสังเกตชอย 43 มั้ย คราวนี้ ให้ลองสังเกตให้ชัดขึ้นมากกว่าเดิม พอ session หน้า ก็จะถามเค้าว่าประสบการณ์นี้เป็นยังไงสำหรับเค้า มันจะเป็น stage และ step ไปเรื่อย ๆ” (ID4, L:159-165)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า ตนจะให้ผู้รับบริการฝึกสติในช่วงเวลาพัก และ ให้กลับไปฝึกที่บ้านด้วย โดยจะกำหนดให้ผู้รับบริการกลับไปนั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ 5 นาที

“ถ้าเธอทำอย่างน้อยวันละ 5 นาทีเนี่ย ทุกวัน 7 วันเธอทำไปแล้วนะ 30 นาที แล้วมันเป็นการสะสม การนั่งสมาธิ และอีกหน่อย เค้าทำ 5 นาทีแล้ว เค้าก็ทำ 7 นาทีครึ่ง แล้วอีกหน่อยเค้าก็ทำ 10 นาที พี่ก็ค่อย ๆ อยู่กับเค้า แบบนี้” (ID9, L:218-220)

ลักษณะที่ 4.2.2 การกลับมารับรู้ความรู้สึกของตนเอง

นอกจากการกลับมาสร้างกายอย่างมีสติแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวว่า ในระหว่างกระบวนการ การศึกษาเชิงจิตวิทยาตนได้ใช้เทคนิคและทักษะเชิงจิตวิทยา เช่น การถาม การขยายความ การสะท้อน ความรู้สึก รวมถึงการให้ความรู้ เพื่อให้ผู้รับบริการฝึกสติเพื่อเกิดความตระหนักรู้ในความรู้สึกมากขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวถึงการเอื้อให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติด้วยการรับรู้ความรู้สึกว่า

“ถ้าเบื้องต้น จะเป็นจิตใจ เป็นความรู้สึกก่อนเพราะว่า ถ้าทั่ว ๆ ไปที่ทั้งผมก็ยังไม่ คำนึงกับเค้า เค้ายังไม่คำนึงเคยกับวิธีการทำงานของผมเนี่ย ก็จะ คล้าย ๆ ราบรื่น กว่าที่จะพูดถึงเรื่องและความรู้สึก ความรู้สึกที่เป็น emotion” (ID5, L:108-110)

ในขณะที่ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 มีวิธีการพูดเพื่อให้ผู้รับบริการของตนฝึกสติโดยไม่รู้ตัว ผ่าน การรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาพักได้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งวิธีการคล้ายทักษะการ

สะท้อนความรู้สึกและการตั้งคำถาม เช่น เมื่อผู้รับบริการกำลังพูดถึงเรื่องราวบางอย่างที่ตนกำลังรู้สึกกลัวหรืออยากหลีกเลี่ยง

“เธอรู้สึกยังไงกับเรื่องนี้” หรือ “เธอหมายความว่ายังไงที่เธอบอกว่าเธอรู้สึกอย่างนี้” หรือ “เธอเข้าใจตัวเองว่ายังไงเกี่ยวกับเรื่องที่เราเล่าให้ฉันฟังเมื่อกี้” คือคำพูดที่ เจน ใช้ถามผู้รับบริการของตน

เจน อธิบายต่อไปว่า ไม่ใช่เรื่องง่ายที่ผู้รับบริการจะหยุดและสะท้อนตัวเองได้ ดังนั้น คำถามข้างต้นจึงเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยให้คนเห็นตัวเองชัดเจนขึ้น ซึ่งมักจะได้คำตอบจากผู้รับบริการว่า “ผมรู้สึกประหลาดใจนะกับเรื่องที่เกิดขึ้น”

“แล้วเธอสนใจอยากคุยและมองดูความรู้สึกนี้ให้ชัดเจนไหมล่ะ” เจน ถามต่อ

“แน่นอนสิ” ผู้รับบริการตอบรับอย่างยินดี

การตอบรับเช่นนี้คือการแสดงความพร้อมของผู้รับบริการต่อการฝึกสติที่กำลังเกิดขึ้นในห้อง การปรึกษาแล้ว (ID8, L:66-80)

เช่นเดียวกับ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เริ่มต้นด้วยคำถามว่า “ช่วงนี้ชีวิตคุณเป็นอย่างไรบ้าง” หรือ “ชีวิตประจำวันของคุณมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง” เป็นคำถามเพื่อเชื่อมโยงผู้รับบริการกับชั่วโมงการศึกษา เพราะผู้รับบริการมารับบริการเนื่องจากความยุ่งยากใจและกังวลใจ ซึ่งคำถามนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักถึงสิ่งที่ตนไม่ได้สนใจมาก่อน (ID1, L:513-516)

“ผมเริ่มต้นด้วยคำถามว่า ‘คุณดูแลตัวเองอย่างไร’ หรือ ‘คุณมีวิธีการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ยังไง’ ก่อนเสมอ” (ID1, L:660)

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ก็กล่าวไปในทำนองเดียวกันว่า ตนเริ่มต้นชั่วโมงการศึกษาด้วยประโยคทั่วไป หลังจากนั้นนั่งตามลมหายใจด้วยกันไปแล้ว 5 นาที

“ใจของเธอเป็นอย่างไรบ้าง”

“เธออยากได้รับการช่วยเหลืออย่างไรสำหรับวันนี้” (ID2, L:42)

คือตัวอย่างคำถามที่ มารี ใช้ถามผู้รับบริการของตน

ซึ่งคำถามเหล่านั้น สอดคล้องกับสิ่งที่ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 มักถามผู้รับบริการของตนใช้ ในช่วงเริ่มต้นชั่วโมงการปรึกษาเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตนเองที่ละน้อย และเพื่อหยุดความคิดแล้วมีสติ มองเห็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นให้ชัดเจนขึ้นที่ละน้อย

“คุณรู้สึกยังไงกับเรื่องที่เกิดขึ้น”

“ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์นี้หมายความว่าอย่างไรสำหรับคุณ”

“คุณเข้าใจตัวเองว่ายังไงบ้างเกี่ยวกับเรื่องที่เราให้ฉันฟัง” (ID8, L: 69-76)

เช่นเดียวกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่จะใช้เวลาช่วงแรกกับผู้รับบริการในการทำความเข้าใจ ปัญหาและอธิบายเรื่องอาการของโรคให้ผู้รับบริการรับทราบอย่างชัดเจนที่สุดก่อน

“ในช่วงนั้นมันเป็นช่วงที่เราสร้าง contact กับเค้าเนาะ สำหรับพี่นะครับ ว่าเราอยู่ตรงนั้นเพื่อเค้า เราเป็นผู้มีความรู้ เราสามารถบอกเค้าได้ในสิ่งที่เค้ารู้ แล้วพอเค้ารู้ตรงนี้ปุ๊บเนี่ย เค้าก็อยากจะทำทุกอย่างออกจากอกของเค้าแล้วใช่ไหม เสร็จแล้วผู้รับบริการส่วนมากเนี่ย เค้าจะให้รักษา เอาทุกอย่างออกทันที ตรงนี้แหละ เป็นสิ่งที่พี่ไม่ทำ เป็นสิ่งที่พี่ไม่ทำ เพราะว่าพี่ใช้ความทุกข์มาสอนคน” (ID9, L:258-261)

ผู้รับบริการคนหนึ่งป่วยเป็น panic เต็มไปด้วยความกลัว คิม จึงสอนวิธีการหายใจอย่างมีสติ ให้ผู้รับบริการเห็นความปลอดภัยที่เกิดจากลมหายใจ ซึ่งเมื่อฝึกได้ผู้รับบริการจึงเกิดประสบการณ์ใหม่ ของความสบายอย่างที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน คิม จึงถามต่อว่า ทำไมถึงสบายอย่างนี้ ผู้รับบริการอธิบายว่า “เพราะมันไม่มีความคิด”

“ถูกต้อง เพราะว่าความกลัวของเธออยู่ในความคิดเท่านั้น มันก็ถูกต้องแล้วแหละ เพราะว่าตอนนี้เธอนั่งอยู่กับฉัน ไม่มีใครสักคน จะอันตรายได้ยังไง” คิม อธิบายให้ผู้รับบริการฟัง

เท่านั้นไม่พอ คิม จะกระตุ้นให้ผู้รับบริการกลับไปรับรู้ความกลัวที่เกิดขึ้นในใจบ่อยครั้งจนเกิดอาการ panic ขึ้นอีก ฟังดูคล้ายเป็นการแกว่งกัน แต่ คิม บอกว่านี่คือวิธีการฝึกสติ ให้ผู้รับบริการมีสติ ด้วยการมองเห็นตัวเองขณะมีอาการและไม่มีอาการ ซึ่งช่วงแรกผู้รับบริการยังไม่สามารถเห็นได้ก็จะต้องกระตุ้นบ่อยหน่อย “ไม่ได้แกว่งนะ แต่พี่ทำบ่อย พี่ทำบ่อย พี่จะแบบ มึงต้องเห็นให้ได้ มึงไม่เห็นอย่างที่ถูกเห็นหรือ มึงก็ออกไม่ได้ละ ถ้าเค้าเห็นได้ เฮ้ย มันก็อยู่ในความคิด เอ้อ เพราะฉัน”

คิม ถามผู้รับบริการว่าเหตุการณ์ที่กลัวนั้นเป็นอย่างไร ผู้รับบริการก็เล่าให้ฟังจนร้องไห้โฮ ตัวโยน คิม รับฟังอย่างสงบ จนผู้รับบริการหยุดสะอื้นแล้วชวนคุยเรื่องอื่นสักพัก ก่อนจะชวนให้ ผู้รับบริการสังเกตถึงสิ่งที่เกิดขึ้น “นี่ไง ประหลาดเนาะ ตอนนี่เธอหัวเราะแล้วอะ ทำไมอะ เพิ่งหนึ่ง นาทีก่อนไป ทำไมหัวเราะอะ”

“ฉันไม่ได้คิดถึงมันแล้ว” ผู้รับบริการตอบ

“อ้อ มันเป็นอย่างงั้นนะ” คือคำถามที่ คิม ใช้เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักถึงตัวเอง มากยิ่งขึ้น

คิม อธิบายกระบวนการข้างต้นว่า

“ในสมองเรา มันจำเรื่องสัญญาของอารมณ์ เวทนา สัญญา นะ แล้วมันก็มีเรื่องของ สัญญาที่เป็นสังขาร เป็นความคิดปรุงแต่งไว้แล้วก็เก็บไว้ แต่มันมีเวทนา สัญญา ใจ เวทนา สัญญา ที่มันไปโคจรกับไอตัวสังขารที่มันเป็นสัญญาที่เป็นเกี่ยวกับการรับรู้ มองก็จำไว้ ได้ยินก็จำไว้ พอมันโคจรมาเจอกันปั๊บ ตอนนั้นนะ ผู้รับบริการนะแยะ เข้า ไปอยู่ในอดีตหมด แล้วยังไม่เข้าใจอีก กลับไปมีความคิดวิปัสสนา เป็นปัญจะสัญญา ของเค้าเนาะ ว่า จำผิดว่า โอ๊ย ก็ฉันนะมันแล้ว ฉันนะมันไร้คุณค่า ปั๊บนะ ผู้รับบริการ เรานี้แหละ ก็จะเป็นโรคซึมเศร้าทันที” (ID9, L:294-308)

ในขณะที่ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 จะให้ผู้รับบริการกลับมาสัมผัสกับความรู้สึกของร่างกาย ตนเองเรื่อย ๆ ตั้งแต่ครั้งแรก จนเมื่อครั้งที่ 3 ของกระบวนการ ผู้รับบริการที่อยากต่อการรับรู้ร่างกาย และความรู้สึกเริ่มจับทางได้ก็จะตอบตรงคำถามมากขึ้น อธิบายความรู้สึกของตนได้ชัดเจนขึ้น นิमित จึงจะเริ่มใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับบริการกลับมาสัมผัสกับความรู้สึกในปัจจุบันยิ่งขึ้น

“มาวันนี้ รู้สึกเป็นยังไง บวกหรือลบ” นิमित เล่าถึงคำถามที่ใช้ก่อนอธิบายต่อว่า แรก ๆ ทุกคนก็มักจะตอบว่า เฉย ๆ ซึ่งหากได้คำตอบเช่นนี้ตนก็จะถามต่อว่า “แล้วไอ้เฉย ๆ นี่มันเป็นยังไง ขยายความหน่อย ผมงง”

“มันก็ ก็ดี แต่ก็ไม่ได้แยะ อะไรอย่างเงี้ย” คำตอบจากผู้รับบริการขยายมากขึ้น

“อ้อ นั่นแสดงว่าดูเหมือนจะบวกเนาะ ถูกมั๊ย” นิमित ถามเพิ่ม

ผู้รับบริการหยุดนิ่งไปครู่หนึ่งก่อนจะตอบ “เออ ก็ค่อนข้างดี”

นิมิต จึงขอให้ผู้รับบริการให้คะแนนความรู้สึกของตน ณ ขณะนี้ว่าคือเท่าไรตั้งแต่ศูนย์ถึงสิบ โดยศูนย์คือเฉย ๆ สิบคือดีที่สุด

“อารมณ์ดีก็ ให้สาม”

นิมิต อธิบายต่อว่า การให้คะแนนสามได้ แสดงว่าผู้รับบริการเริ่มมีสติจับอยู่กับความรู้สึก รับรู้ความรู้สึกของตนเองได้แล้ว จึงเคลื่อนไปสู่การขยายให้ความเข้าใจเรื่องความคิดและความรู้สึก มากขึ้นด้วยการถามที่ช่วยให้ผู้รับบริการเห็นความแตกต่างระหว่างความคิดและความรู้สึกชัดเจนขึ้น

“แล้วเมื่อวานนี้ ขณะที่เรารุยกัน เมื่อวานนี้รู้สึกยังไงบ้าง คำก็เริ่มที่จะพูดได้บ้าง บางคำเนี่ย คำไม่ได้พูดความรู้สึก คำพูดความคิด พูดยาว ๆ รู้สึก เป็นประโยชน์ อย่างเงี้ย ผมก็มักจะ ถาม เอ๊ะ ปกติความรู้สึกเป็นคำ ๆ เดียวเนาะ ใช่มั้ย ใช่มั้ย ใช่มั้ย ประมาณนี้ รายนี้ session ที่สามสำเร็จในเรื่องของการ ไปดู ความรู้สึกของตัวเอง ก็ session ที่สามก็จะทำแบบนี้ ทั้ง session เลย ต้อง session ที่สี่เนี่ย ถึงจะเข้ากระบวนการ รายนี้ก่อนจะเข้ากระบวนการได้นี้เวลานานจริง ๆ 4 sessions” (ID7, L:264-277)

ส่วน แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 อธิบายวิธีการฝึกสติที่ตนใช้กับผู้รับบริการรายหนึ่ง เป็นผู้หญิง ที่มีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ เมื่อโกรธมักข้างปาข้าวของหรือทำร้ายร่างกายคนรักของตน เมื่อ พูดคุยเบื้องต้น แพท พบว่า ความคิดที่ตีความต่อเหตุการณ์ เช่น ทำไมเธอถึงทำกับฉันแบบนี้ เป็น อุปสรรคสำคัญทำให้ แพท ยังไม่เริ่มการฝึกสติกับผู้รับบริการทันที แต่ใช้กระบวนการของ CBT ให้ เห็นก่อนว่าอารมณ์ พฤติกรรม มาจากการตีความของตน แล้วจึงให้ฝึกชะลอความคิดและพฤติกรรม ด้วยการนับ 1 ถึง 10 ก่อนจะทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อโกรธ ซึ่งผู้รับบริการบอกว่ก็พอช่วยได้บ้าง แต่ไม่เท่าที่ อยากให้เป็นเพราะเมื่อนับถึงสิบแล้ว ความคิดก็มาต่อ ซึ่งเมื่อมาถึงจุดนี้ได้ แพท บอกว่าผู้รับบริการ เริ่มมีสติสังเกตเห็นแล้วว่าความคิดของตนเกิดขึ้นได้อย่างไร (ID4, L:322-330, 332-335, 337-338)

“คราวนี้ลองเปลี่ยนดูซิว่า ถ้าเราไม่เอา หนึ่งถึงสิบ แล้วเราลองใช้อย่างอื่นดู โกรธ ใหม้มั้ย จะหายใจแรงก็ไม่เป็นไร แต่ให้เค้าลองอยู่ที่การหายใจของเค้า และให้เวลากับ ตรงนี้มากกว่าสิบได้มั้ย สิบก็คือสิบวินาที ให้เค้าลองไปดูว่า เค้าพอจะทำได้อะไรบ้าง

ดีตรงที่ว่าเค้ามีความตั้งใจ ดีตรงที่ว่าเค้าเห็นพฤติกรรมของเค้าว่ามันเริ่มสร้างสิ่งที่เป็น นำมาซึ่ง consequence ในเชิงลบ เค้าเลย willing ที่จะ try แต่ถ้าบางคนยังไม่ได้ไปถึงตรงนั้น พี่ก็ไม่แนะนำ” (ID4, L:342-346)

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ที่จะพาให้ผู้รับบริการได้เกิดความตระหนักรู้ถึงร่างกายของตนที่ละนิดด้วยการถามคำถามดังที่ เจน ได้เล่าถึงตัวอย่างการพูดคุยกับผู้รับบริการว่า ฉันจะถามคำถามที่ค่อนข้างเฉพาะว่า “ผู้คนมารับการบำบัดเพราะพวกเขาต้องการการเปลี่ยนแปลงบางสิ่ง หรืออย่างน้อยบางส่วนในตัวเขารู้สึกอยากจะเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่าง”

“ไม่ละ ผมไม่ได้อยากเปลี่ยนแปลงอะไรเลย แต่แฟนผมลิเขาจะเลิกกับผมถ้าผมไม่ทำอะไร”

“บางทีเราก็กังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างได้” เจน กล่าวต่อ

“ผมมาบำบัด ผมใช้เวลาของผมและเวลาของคุณ อิม.. ผมคิดว่าผมโกรธง่ายขึ้นนะ”

ผู้รับบริการเล่าถึงตนเองที่ละน้อย เจน จึงขอให้เขาอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความโกรธที่เกิดขึ้นง่ายในช่วงนี้และถามว่า เขารู้สึกอย่างไรเมื่อความโกรธเกิดขึ้น ซึ่งนี่คือการพาให้ผู้รับบริการเกิดสติต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และโดยมาก ผู้รับบริการยังไม่ชัดเจนนักในช่วงแรก จะบอกเพียงว่ารู้สึก แต่ไม่รู้ว่านั่นคือความรู้สึกอะไร

“แล้วคุณมีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้างในขณะนั้น” เจน ถามต่อ

“ผมอยากจะตะคอกกลับไปละสิ” ผู้รับบริการอธิบายความคิดที่เกิดขึ้น

“แล้วคุณรู้สึกยังไงเวลาที่อยากตะคอกกลับไปอย่างนั้น”

“ผมรู้สึกติดกับ”

แล้ว เจน ก็ถามเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในความคิดและความรู้สึกของตนชัดเจนขึ้นว่าเมื่อพวกเขาารู้สึกอย่างนั้น พวกเขาทำอะไร ผู้รับบริการตอบว่าจะนั่งลงและเม้มปากกัดฟันอย่างไม่พอใจ เจน อธิบายว่าคำถามเช่นนี้ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดสติเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนมากขึ้น และเมื่อผู้รับบริการมาพบในครั้งต่อ ๆ ไป มักบอกว่าเขามองเห็นรูปแบบบางอย่างของอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองชัดเจนขึ้น เมื่อเกิดเหตุการณ์ทำนองเดียวกันหรือเห็นพฤติกรรมของคนอื่นในชีวิต เช่น ความรู้สึกอยากตะคอกหรือทำที่ของการพยายามอดทนอดกลั้นต่อความโกรธ

ของคนอื่น “นี่คือการพัฒนาสติ ความสามารถที่จะตระหนักรู้ในตนเองที่ฉันพัฒนาให้ผู้รับบริการที่ละน้อย” เจน อธิบาย

เมื่อผู้รับบริการเกิดสติเช่นนั้นแล้ว เจน จะถามว่าผู้รับบริการรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นรูปแบบของอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมเช่นนั้น

“ผมคิดว่านี่มันเจ๋งมากที่ผมทำแบบนี้มานานหลายปี”

“เจ๋งๆ นี่น่าสนใจมาก แล้วคุณรู้สึกยังไงเมื่อคุณเห็นแล้วว่าคุณมีเสียงในหัวว่าคุณเจ๋งๆ” เจนถามเพิ่ม

“ผมรู้สึกไม่ดีนะ มันเหมือนกับผมถูกตัดสิน” ประโยคนี้ เจน อธิบายว่าแสดงถึงผู้รับบริการมีสติไปอีกขั้นหนึ่งแล้ว เป็นขั้นที่สามารถเห็นความคิดตัดสินวิพากษ์วิจารณ์ที่ติดแน่นอยู่ในใจของผู้รับบริการ ซึ่งการจะไม่ตัดสินนั้นต้องเห็นการตัดสินว่า ดี-ไม่ดี ก่อนเป็นขั้นแรก “นี่คือการมีสติที่จะสามารถสังเกตเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ตามจริง” เจน กล่าวสรุป (ID8, 97-112, 114-137)

จิน ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 5 เล่าถึงผู้รับบริการรายหนึ่งที่ถูกวินิจฉัยเป็นโรคซึมเศร้าที่เคยผ่านการพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน ในช่วงแรก จิน ทำความเข้าใจความทุกข์ของผู้รับบริการด้วยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จนเมื่อเห็นการซ้ำของความทุกข์ของผู้รับบริการที่อยากเห็นเลือดของตัวเองไหลออกมา จึงใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ที่ละน้อย

“พอนึกถึงเลือด อะไรของเลือดที่เราเห็น ที่เรารู้สึก ดึงดูดเรา” จิน ถาม

“สีแดง ความอุ่นของมัน” ผู้รับบริการตอบ

จิน จึงขอให้ผู้รับบริการหลับตานึกถึงสีแดงและความอุ่นของมัน มองมันนิ่ง ๆ มันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

“คล้าย ๆ เหมือนเป็นทะเลเลย อยากรลงไป พอลงไป มันอุ่น ข้างล่างมันน่ากลัวมาก มันลึกลงไปไม่มีที่สิ้นสุด กลัว”

“อยากรตามลงไปต่อไหม” จิน ถามต่อ

“อยาก” เป็นคำตอบก่อนที่จะได้ตามความรู้สึกนั้นไปต่อจนกระทั่งผู้รับบริการได้อยู่กับความลึกเท่าที่ตนต้องการและเห็นตัวเองอยู่กับความลึกนั้นได้อย่างไร

“ความรู้สึกตรงนั้นเป็นยังไง” จิน ขอให้ผู้รับบริการอธิบายความรู้สึกที่เกิดขึ้น

“ผ่อนคลาย” เป็นคำตอบสั้นจากผู้รับบริการ

หลังจากนั้น จิน ได้ชวนให้ผู้รับบริการรับรู้ความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น “พอเค้ากลับออกมาจากจินตภาพนั้น เค้ารู้สึกสงบ ก็เลยชวนดูเรื่องความสงบนี้ต่อ”

“สิ่งที่ได้จาก session นั้นมันอาจจะไม่ใช่เรื่องของ concept ว่า ฆ่าตัวตายไม่ดีอะไรน่ากลัว เค้าชอบไม่ชอบมันยังไง แต่สิ่งที่ซัดใจเค้า ณ session นั้นคือความสงบนี้ ไม่เจอมานาน รู้สึกได้พัก มันเหมือนเริ่มต้นด้วยเรื่องสยอง เรื่องน่ากลัวเนาะ แต่สิ่งที่มันฟูในใจเค้าตอนออกไปก็คือ เค้ารู้สึกได้พัก ได้สงบ” (ID5, L:207-225) จิน สรุปสิ่งที่เกิดขึ้น

ประเด็นย่อยที่ 4.3 ผลที่เกิดขึ้น

เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงผลที่เกิดขึ้นหลังจากนักจิตวิทยาการปรึกษาประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 4.3.1) ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด 4.3.2) ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ และ 4.3.3) นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ โดยรายละเอียดของแต่ละลักษณะมีดังนี้

ลักษณะที่ 4.3.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด

เป็นข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสตรียางานว่า เมื่อได้ใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงของการปรึกษาแล้วทำให้ผู้รับบริการรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น ส่งผลดีต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษารวมถึงตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเองก็รับรู้ได้ว่า ตนอยู่กับกระบวนการได้ดีขึ้น ไม่เร่งรัดผู้รับบริการให้เป็นไปตามใจตน เพราะมีความตระหนักรู้มาช่วยให้เห็นถึงความคิด ความคาดหวังของตนได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งการสัมภาษณ์รอบที่ 2 มีข้อมูลยืนยันการวิเคราะห์ครั้งที่ 1 เพิ่มเติม ดังนี้

จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เล่าว่า เมื่อฝึกสติแล้วพบว่า ได้ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับบริการ แล้วไม่นำความคาดหวังของตนไปทำให้ผู้รับบริการตัดสินใจอย่างที่ตนชอบ

“ทุกครั้งที่มา เค้าได้สังเกตอย่างเต็มที่ แล้วมันเป็นของเค้าอย่างเต็มที่ เราไม่ได้ยึดยึดอึดอิง กระจาก ให้ไปตามใจเรา ให้จบไปในแบบใจเรา ก็เป็นความภูมิใจละมั้งว่า ถ้าเค้าจะพบอะไรมันเป็นของเค้า มันเกิดจากสมรรถนะของเค้า ที่มีเราช่วยช่วยไกด์การสังเกต” (ID9, L:336-338)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า เมื่อตนได้ใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในชั่วโมงการปรึกษาแล้ว ผู้รับบริการรับรู้ได้ถึงความจริงใจจากตน ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น การทำงานร่วมกันในชั่วโมงการปรึกษาเป็นไปอย่างราบรื่นยิ่งขึ้น

“พอมันรู้สึก สัมพันธภาพปลอดภัยเนี่ย ทุกอย่างมันไปได้ดีหมด แต่การรักษาของพี่คิม พี่คิมเป็นนักจิตวิทยาสัมพันธภาพครับ พี่ไม่ได้เป็นนักจิตวิทยาที่เก่ง ...แต่ผู้รับบริการต้องเรียบร้อยแล้วทุกอย่างนะถึงพูด ใช้ความจริงใจนะ ใช้ความจริงใจกับผู้รับบริการ พี่นั่งตรงนั้นเพื่อเค้าจริง ๆ แล้วเค้าก็รู้กัน” (ID9, L:428-432)

นอกจากนั้น นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 อธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อผู้รับบริการฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้สามารถรับรู้ร่างกายและความคิดของตนได้อย่างชัดเจนแล้ว กระบวนการการปรึกษาจะเคลื่อนไปอย่างรวดเร็วเพราะผู้รับบริการมีความชัดเจนต่อสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น

“คือ session ท้ายเนี่ย เค้าไปเร็วมาก เหมือนกับว่าเค้า เค้าจับได้แล้วว่ามันประมาณไหน เค้ารู้ที่จะแบบว่า มามองตัวเอง มา explore ตัวเอง อะไรอย่างเงี้ย แล้วประกอบกับว่าเค้า เออ โอเคแหละ สติปัญญาใช้ได้เลย สติปัญญาค่อนข้างดีเลยแหละ มันก็เลยไปได้เร็วเลย ใน session ท้าย ๆ” (ID9, L:283-286)

ลักษณะที่ 4.3.2 ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ

เป็นข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสตรียางานว่า เมื่อผู้รับบริการได้ฝึกสติและรับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติแล้ว ผู้รับบริการได้รับประโยชน์ 3 มิติ คือ 4.3.2.1) ปัญหาได้รับการคลี่คลาย 4.3.2.2) ผู้รับบริการมีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และ 4.3.2.3) ผู้รับบริการสนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

มิติที่ 4.3.2.1 ปัญหาได้รับการคลี่คลาย

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า เมื่อผู้รับบริการได้ฝึกสติผ่านกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปแล้ว และได้รับประโยชน์จากการฝึกสติ ทำให้ผู้รับบริการกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เป็นมากขึ้น ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้มากขึ้น โภภัยพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือความทุกข์ในชีวิตคลี่คลายลง บางเรื่องคลี่คลายหมดจด บางเรื่องผ่อนหนักเป็นเบาได้บ้าง ดังข้อมูลต่อไปนี้

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า เมื่อใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เบื้องต้นตนตั้งวัตถุประสงค์ไว้ที่ให้ผู้รับบริการกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ส่วนการเปลี่ยนแปลงอื่นนั้นถ้าจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ให้กระบวนการการปรึกษาพาไปอย่างไม่คาดคิด เพราะหากคาดหวังเช่นนั้นแล้วจะเป็นความคาดหวังที่ผิดทิศทางไป

“เบื้องต้นมันเป็นแบบนี้ก่อนนะ เรากำลังมาฝึกสติกัน พี่กลับไปพูดถึงเรื่องที่ว่า หายใจคือหายใจ เขาเป็นว่า ถ้าวัตถุประสงค์นี้สำเร็จนี้ ใจไม่ไปที่อื่น ในเวลาที่อยู่กับพี่เนี่ย พี่ถือว่ามัน นี่คือสุดแล้ว มันไม่ล่องลอยไปอดีตอนาคต เค้ายู่ตรงนี้กับ *feeling* เค้ายจริง ๆ เนี่ย มันใช่แล้วนะ แล้วเราก็ไม่ต้องไปคาดหวังว่า เดี่ยวใจจะต้องดีขึ้น คือ ออกจากกลุ่มแล้วเป็นคนใหม่ ไอ้โห อะไรอย่างเงี้ย คือถ้าแบบนี้พี่ว่ามันจะหลงทาง” (ID3, L:731-735)

จिन ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เล่าถึงผู้รับบริการคนหนึ่งของตนที่มีภาวะซึมเศร้า และรู้สึกตำหนิ รังเกียจที่ตัวเองมีความซึมเศร้า

“ก่อนหน้านี้ก็จะตำหนิตัวเองว่า เนี่ยไง ฉันมีไอ้สิ่งนี้แหละ ไอ้ *negative* เนี่ย ฉันก็มองทุกอย่างแย่ ฉันแบบว่า เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็เอามาเป็น *negative* อีกรึ เอาคำตัดสินว่าตัวเอง *negative* มาเป็น *negative* อีกรึ” (ID5, L:241-243)

แต่เมื่อ จิน ได้ให้ผู้รับบริการมีประสบการณ์ของการฝึกสติที่ละน้อยในช่วงเวลาการปรึกษา ผู้รับบริการก็เริ่มอยู่กับความเศร้าเป็นมากขึ้น มากกว่านั้นคือมองเห็นความสวยงามในความเศร้า มองเห็นความภูมิใจที่อยู่ในความเจ็บปวดของตนเอง

“พอคุย ๆ กันไป คำคุณกับการที่ อยู่ ไม่ต้องทะเลาะกับตัวเอง ไม่ต้อง
ซ้ำเติม ไม่ต้องอะไรเงี้ย อยู่ดูมัน มันพาเราไปไหน เฮ้ย ในความเครียดมันมี
ความสวยงามนะ ในความเจ็บปวดมันมีความภูมิใจเค้าซ่อนอยู่เนี่ย คำก็
คล้าย ๆ กับ ให้พื้นที่ตัวเองในการฟูมฟาย ในการที่จะเจ็บปวด ในการที่จะ
น้อยใจ ไม่ต้องรีบทะยานไปสู่การ ฉันทควรจะอยู่หรือฉันทควรจะไปเนี่ย มันก็
เหมือนกับ เป็นการยึดถือตัวเองได้ส่วนนึง” (ID5, L:244-247)

เช่นเดียวกับผู้รับบริการของ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่เป็นหญิงมีปัญหาด้านการ
ควบคุมอารมณ์ เมื่อได้มีประสบการณ์การฝึกสติทั้งในและนอกชั่วโมงการปรึกษา ช่วยให้มองเห็น
อารมณ์โกรธได้มากขึ้น ความโกรธเมื่อถูกขัดใจ ไม่พอใจยังเกิดขึ้นเหมือนเดิม แต่พฤติกรรมที่
แสดงออกรุนแรงน้อยลงกว่าแต่ก่อน เช่น เมื่อลูกน้องทำงานผิดพลาด เมื่อก่อนผู้รับบริการจะตำ
ลูกน้องจนลูกน้องไม่อยากมาทำงานเลย แต่เมื่อได้มีประสบการณ์การฝึกสติในและนอกชั่วโมงการ
ปรึกษาแล้ว เขาใช้คำพูดที่รุนแรงน้อยลง

แพท เล่าต่อว่า ช่วงสามเดือนที่พบกับผู้รับบริการรายนี้ พฤติกรรมการโวยวายแพน
ขว้างของใส่เมื่อโกรธน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด การตำทาลูกน้องอย่างรุนแรงมีบ้าง แต่เมื่อได้สติก็กลับไป
อธิบายให้ลูกน้องฟังว่าทำไมถึงต้องมีอารมณ์ และอธิบายถึงเหตุผลได้มากขึ้น

“พอดีเลยอารมณ์บูบเนี่ย เหมือน เวลาเราโกรธ บางครั้งเรายังมีเลยนะ
เหวี่ยง ๆ ๆ ๆ ใส่ อีกสักครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง เรากลับมา เพราะเวลามัน
เป็นตัวที่ช่วย เช่นเดียวกัน อันนี้อาจจะไม่ได้ resolve ทั้งหมดนะ ยก
เพียงแต่ทำให้เค้าได้รู้ว่า มันมี space ของอารมณ์ และพฤติกรรมที่เค้าจะ
แสดงออกอยู่ แล้วเค้าจะเอาอะไรไป fill ตรง space ตรงนั้น ก็คืออันนี้”
(ID4, L:360-366, 375-378)

สอดคล้องกับ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ที่ยกตัวอย่างคำพูดของผู้รับบริการของตนเมื่อ
มีประสบการณ์การฝึกสติแล้วกลับมาบอกในชั่วโมงการปรึกษาว่า

“ผมจัดการกับความโกรธต่างไปจากเมื่อก่อนนะ มันเจ๋งมาก นี่เป็นสิ่งที่ผมต้องการ นี่เป็นสิ่งที่ผมอยากได้เมื่อผมเข้ามารับการบำบัดและผมทำมันได้แล้ว ผมรู้สึกดีมากเลย ขอขอบคุณมาก” (ID8, L:201-203)

และผู้รับบริการบางคนอาจตอบท้ายด้วยคำถามว่า

“มีอย่างอื่นให้ฝึกอีกไหม” (ID8, L:201-203)

นอกจากนั้น อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เล่าถึงผู้รับบริการชาวเยอรมันของตนว่า เป็นชายหนุ่มที่มีความสามารถและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานมาก เพียงพร้อมไปด้วยคุณสมบัติที่ดีมากมาย แต่เขารู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสุข เขาไม่เคยสัมผัสถึงความรู้สึกของตนได้เลย เมื่อมีสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น เขาจะโกรธมากและควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หรือหากไม่สามารถแสดงความโกรธออกมาได้ เขาก็จะกินช็อคโกแลตจำนวนมาก

อลัน ใช้เวลากับผู้รับบริการรายนี้หลายครั้ง จนครั้งที่ 11 จึงค่อยเอื้อให้ผู้รับบริการฝึกสติสัมผัสกับความรู้สึกของร่างกายผ่านเทคนิค body scan และให้ผู้รับบริการได้กลับไปฝึกที่บ้านควบคู่กับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง

“เราเริ่มด้วยการฝึกสติ ระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกาย ฝึก body scan และคำถามว่า ฉันกำลังรู้สึกอะไร ซึ่งเป็นคำถามที่เขาชอบมาก เขาเริ่มฝึกสติมากขึ้นและได้รับผลจากการฝึกที่ลึกซึ้งมากขึ้นเรื่อย ๆ เขาค้นพบโลกภายในตัวเขาด้วยตนเอง เขาเรียนรู้วิธีการเชื่อมต่อกับโลก แล้วชีวิตทั้งหมดของเขาเริ่มเปลี่ยนแปลง เขามีความสุขกับสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น กังวลน้อยลง และเมื่อกังวลก็รับรู้ถึงกังวลโดยไม่รู้สึกรบกวนกับความกังวลที่เกิดขึ้น เขาออกไปข้างนอกเพื่อเบิกบานกับความสุขได้มากขึ้น และเขาตกหลุมรักอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน เขาได้เจอคนที่ดีมากแล้วพัฒนาความสัมพันธ์กันจนตอนนี้หมั่นกันแล้ว และถึงจุดหนึ่งเขาก็มาบอกว่าเขาพร้อมที่จะยุติการบำบัดกับผมแล้ว” (ID1, L:607-622)

มิติที่ 4.3.2.2 ผู้รับบริการมีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติในฐานะผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า เมื่อผู้รับบริการมีประสบการณ์การฝึกสติในช่วงเวลาการปรึกษา เกิดความคลี่คลายในปัญหาของตนแล้ว บางคนนำการฝึกสติไปใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การฝึก body scan การรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่ามีรูปร่าง สีกลิ่นอย่างไร การหายใจอย่างมีสติ ทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นและลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตัวเองลงได้ ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เล่าถึงผู้รับบริการรายหนึ่งว่า เป็นชายหนุ่มชาวเยอรมันที่ประสบความสำเร็จมาก แต่รู้สึกควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้เมื่อถูกขัดใจ มีการแสดงความก้าวร้าวในบางครั้ง แต่สิ่งที่เป็นปัญหาคือการกินช็อคโกแลตในปริมาณมากเมื่อรู้สึกงุนงงใจ เมื่อ อลัน ได้ช่วยให้เขาได้มีประสบการณ์การฝึกสติผ่านการรับรู้ร่างกายได้ดีขึ้น ผู้รับบริการนำการฝึกสตินี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อ ทำให้สามารถรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น

อลัน อธิบายวิธีการฝึกสติที่เขาให้ผู้รับบริการฝึกว่าเป็นการฝึกสติที่รวมทักษะจินตภาพและ body scan เข้าด้วยกัน เมื่อผู้รับบริการสัมผัสถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้อย่างชัดเจน อลัน จะให้ผู้รับบริการรับรู้ความรู้สึกนั้นเป็นรูปทรงที่มีสีกลิ่นชัดเจน เพื่อให้ง่ายต่อการจำ ซึ่งนี่คือวิธีที่ทำให้ผู้รับบริการสามารถนำกลับไปใช้กับตนเองได้เมื่อเกิดความรู้สึกคับข้องใจและจะกินช็อคโกแลตในปริมาณที่มากอีก

“เมื่อเขาสามารถรับรู้ถึงความแตกต่างของความรู้สึกได้ว่า นี่คือนั่นที่แตกต่างกันอย่างไร เพียงเท่านั้นแหละคืออุปกรณ์ของการฝึกสติที่เขานำไปใช้ได้แล้ว” (ID1, L:549-550)

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวถึงการฝึกสติที่ผู้รับบริการของตนนำไปใช้คือ เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้นด้วยการตามลมหายใจเข้าออกก่อนนอน ซึ่งช่วยให้ผู้รับบริการหลับได้ดีขึ้น 60-70%

“พี่ก็จะใช้เป็น *formal* ตามลมหายใจ นอนแล้วหายใจเข้า หายใจออกพยายามเสร็จแล้วมันก็จะไปนะ ทุกวันของมัน เดียวมันไปบ๊อบ เราก็หายใจ

กลับมา กลับมาแล้วก็หลับ ใช้ได้ประมาณสัก 60 ถึง 70 เปอร์เซ็นต์ และได้
ทุกครั้ง ไม่ได้รื้อยเปอร์เซ็นต์ แต่อย่างน้อยยังพอที่จะช่วยเหลือได้” (ID4,
L:351-354)

สอดคล้องกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่เล่าถึงผู้รับบริการรายหนึ่งของตนที่มีปัญหา
เรื่องความสัมพันธ์และกังวลเรื่องรูปลักษณ์ส่วนตัว คิม เอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติและมี
ความคิดที่สอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น

โดย คิม เล่าถึงวิธีการนำการฝึกสติของตนต่อผู้รับบริการรายนี้ให้ฟังว่า

“ให้เค้าลองทำ body scan พอติเค้าท้อง พี่ก็เออ ทำนี้หน่อยติม่ย ผ่อนคลาย
นะ พอเริ่มผ่อนคลาย คราวนี้ก็เริ่มให้ฝึกสติเป็น body scan เห็นม่ย พอจิต
มาอยู่ที่กายนะ มันมีบ้านนะ กายนี้มันไม่มีความคิดนะ แล้วเค้าก็ทำ คราวนี้
ลองเปลี่ยนซิ ลองไม่เอาไปที่เท้า ที่ขา ที่แขนดูซิ ลองเอาไปที่อื่นดูซิ ลองมา
อยู่ที่ลมหายใจ เธอเห็นความคิดม่ย แบบนี้” (ID9, L496-500)

จนเมื่อผู้รับบริการมีสติที่แข็งแรงมากขึ้น คิม ก็จะตั้งใจทำให้ผู้รับบริการเห็นอารมณ์
ความรู้สึกที่เข้มข้น พร้อมกับให้ผู้รับบริการสังเกตเห็นและเกิดประสบการณ์ภายในไปด้วยว่า แม้ความ
สงบจะเกิดขึ้นแต่โดยธรรมชาติความรู้สึกด้านลบก็สามารถเกิดขึ้นได้อีก อยู่สักพักก็จะหายไป เป็น
เช่นนี้ ซึ่งเมื่อผู้รับบริการเกิดประสบการณ์ตรงเช่นนี้ก็จะสามารถนำกลับไปฝึกต่อเองได้ใน
ชีวิตประจำวันของตน

“พี่ก็ถามมันเป็นยังไง เธอทำได้ยังไง เนี่ย วิธีอย่างนี้แหละ เธอเอากลับไปทำ
ได้ม่ย ก็ใช้วิธีการอย่างนี้แหละครับ” (ID9, L:507-508)

มิติที่ 4.3.2.3 ผู้รับบริการสนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า เมื่อผู้รับบริการมีประสบการณ์การฝึกสติในช่วงโครงการปรึกษา
ได้รับประโยชน์จากการฝึกสติ จึงมีความสนใจที่จะฝึกสติทั้งในรูปแบบและในชีวิตประจำวันเพิ่มเติม
โดยผู้รับบริการบางรายจะเอ่ยปากถามข้อมูลเพิ่มเติมด้วยตนเอง และผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยา
การปรึกษาก็จะให้ข้อมูลที่เหมาะสมแก่ผู้รับบริการแต่ละราย ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า เมื่อผู้รับบริการของตนได้รับประสบการณ์การฝึกสติ และได้รับประโยชน์จากการฝึกสติมักจะบอกว่า “ว้าว นี่มันอัศจรรย์มาก ฉันไม่เคยรู้มาก่อนเลย” เพราะพวกเขาได้รับประสบการณ์ด้านบวกจากการได้สัมผัสกับบางสิ่งและอยากจะได้มากยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้รับบริการเหล่านี้จะอยากฝึกสติมากขึ้น อยากนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

“พวกเขาอยากฝึกด้านจิตวิญญาณมากขึ้น มีบางคนในตอนแรกไม่รู้จักร การฝึกสติเลย แต่ตอนท้ายไปเข้าหลักสูตรปฏิบัติธรรมและศึกษาระยะ มากขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากความต้องการของพวกเขาเอง ไม่ใช่การสั่งจาก ผม ผมรู้สึกว่าการที่ผู้รับบริการสนใจการพัฒนาตนเองต่อหลังจากชั่วโมง การปรึกษาแบบนี้ ผมถือว่าเป็นความสำเร็จอย่างหนึ่งนะ แต่ไม่ใช่ ความสำเร็จที่ผมแนะนำหรือชวนให้เขามาฝึกในวิถีของพุทธศาสนา” (ID1, L:285-293)

ในขณะที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า เมื่อผู้รับบริการของตนฝึกสติในชั่วโมงการ ปรึกษาแล้วอยากเรียนเพิ่มเติม อยากศึกษาระยะ คิม จะแนะนำให้เขาเหล่านั้นไปศึกษาเพิ่มเติมจาก การอ่านหรือเข้าร่วมหลักสูตรการปฏิบัติธรรม โดยที่ตนจะไม่สอนธรรมะในชั่วโมงการปรึกษา

“บางคนอยากเรียนมาก ๆ พี่ก็บอกไปหาที่เรียนนั่งสมาธิกันเอง ตรงนี้พี่ไม่ สอน แล้วก็ พอหลายคน มาขอเรียนนั่งสมาธิต่อ อยากเรียน ศึกษาระยะ พี่คิดว่าพี่ยังไม่พร้อมจะสอนธรรมะให้ใคร พี่ต้องบวชอีกสักสามรอบ พี่ว่า สามารถเอาธรรมะมาใช้กับชีวิต อยู่อย่างมีความสุข เวลาความทุกข์ผ่านเข้า มากก็โอเคแล้วนะ แล้วก็ ผู้รับบริการหลาย ๆ คน บางคนก็ศึกษาเพิ่มเติม ไป เรียนในมหาวิทยาลัย เรื่องพุทธศาสนา แล้วก็ยังใช้ชีวิตไม่ได้ อยู่ ยังเครียด ยังทุกข์อยู่ บางทีเค้าก็โทรมาคุย ส่งข้อความมา” (ID9, L:519-524)

นอกจากนั้น มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า ผู้รับบริการของตนที่ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ ฝึกสติอยู่แล้วมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการฝึกสติจากที่เคยกำหนดตนเองว่ายังฝึกสติไม่เพียงพอ ยัง ปฏิบัติได้ไม่ดี เป็นการยอมรับตนเองได้มากขึ้น และกลับไปสู่วิถีการฝึกสติอย่างเป็นธรรมชาติของตน

“พวกเขากลับไปอยู่กับธรรมชาติของตัวเองได้มากขึ้น แล้วกลับมาบอกว่าฉันฝึกเมตตาตัวเองได้ลึกซึ้งขึ้น ฉันเชื่อมั่นในการฝึกสติของฉันมากขึ้น หรือฉันรู้สึกว่าการฝึกปฏิบัติของฉันพัฒนามากขึ้น ซึ่งคำพูดเหล่านี้ฉันถือว่าเป็นวิวัฒนาการอย่างหนึ่งเลย” (ID2, L: 203-206)

ลักษณะที่ 4.3.3 นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า เมื่อได้ใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในการรักษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการมากขึ้น ก็เห็นความเชี่ยวชาญในนำสติมาใช้ มีความเข้าใจในตนเองระหว่างกระบวนการมากขึ้น สามารถเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมมากขึ้นต่อการอธิบายให้ผู้รับบริการฝึกสติในช่วงของการรักษาได้ดีขึ้น เพื่อลดอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นเมื่อใช้สติในกระบวนการ นอกจากนั้น ยังเข้าใจทฤษฎีที่เคยอ่านมากขึ้นจากประสบการณ์ตรงของการนำการฝึกสติไปใช้ ซึ่งไม่แน่ใจว่าหากไม่ได้ฝึกสติมาก่อนจะสามารถทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความตระหนักรู้เท่าทันตนเองเหมือนปัจจุบันได้ไหม ดังข้อมูลดังต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า เมื่อใช้สติเป็นเครื่องมือแล้วตนตระหนักถึงองค์ประกอบของการฝึกสติแบบพุทธศาสนาที่อาจจะเป็นอุปสรรคของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้มากขึ้น

“ผมตระหนักถึงองค์ประกอบของการฝึกของพุทธศาสนาที่จะเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการมากขึ้น โดยเฉพาะกับคนไทย” (ID1, L:651-652)

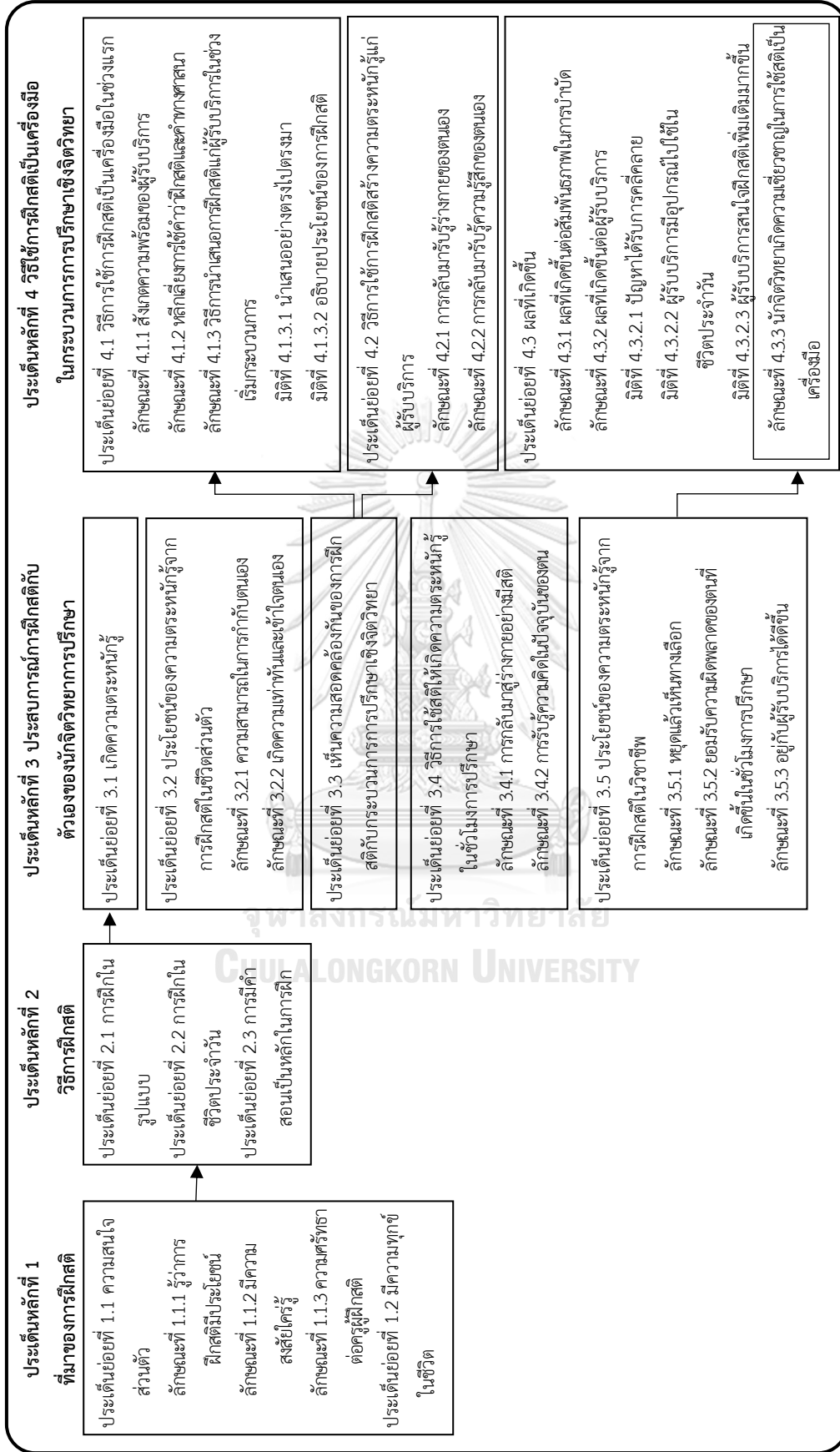
จิ้น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า เมื่อใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยามากขึ้น ตนก็เกิดความเข้าใจทฤษฎีที่เคยอ่านในหนังสือมากขึ้นเป็นลำดับ จากการได้มีประสบการณ์ตรงของการนำการฝึกสติไปใช้

“ฝึกสติครับ เพราะถ้าเปรียบเทียบ เหมือนตอนที่ได้มาจากการอ่านหนังสือ ตอนทำงานเนี่ย ก็จะเป็นลักษณะที่ว่า นี่ฉันทำถูกต้องตามที่หนังสือว่ามั๊ย ตามทฤษฎี แต่นี่มันมาจากฉันเอง มันมาจากการที่ฉันสังเกต เออ ช่วยความ ช่วยการรับรู้ ช่วยจิตใจของ ฉันเองว่า ฉันอยู่กับสิ่งนี้ยังไง” (ID5, L:299-300, 308)

สอดคล้องกับ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 บอกว่า ตนไม่แน่ใจเหมือนกันว่า ถ้าไม่ได้ฝึกสติมาก่อน จะสามารถให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความตระหนักรู้เท่าทันตนเองเหมือนในปัจจุบันได้ไหม

“ถ้าเราไม่เคยผ่านประสบการณ์การฝึกแบบนี้มา ไม่เคยที่จะฝึกหรือฝึกมาไม่ต่อเนื่อง เราจะทำได้ขนาดนี้มั๊ย แค่คิดอย่างงั้นผมยังรู้สึก ชีวิตตอนนี้มันอยู่ในความเสี่ยงมาก เลย ที่ไม่ได้คุ้นชินกับการเจริญสติ แค่คิดก็รู้สึกเสี่ยงแล้ว ยิ่งเวลาคุยหรือเวลา conference กับคนในวงการเดียวกัน กับเพื่อน ๆ กับน้อง ๆ เนี่ย บางทีเค้าพูด ปัญหาขึ้นมาเนี่ย เราก็สัมผัสได้ว่า อืม จริง ๆ ปัญหานี้จะไม่เกิดขึ้นเลย ถ้าได้ฝึก คือมันเป็น self-monitoring เท่านั้นเองจริง ๆ คือถ้ารู้ ถ้า monitor ตัวเองตลอด รู้ปุ๊บ ปัญหานี้ไม่เกิด จะไม่ต้นด้วย จะไม่มานั่งเครียดแทนผู้รับบริการด้วย แล้วคำถามที่ว่า เอ๊ะ หนูจะไปต่ออย่างไรดีพี่ บางทีก็อาจจะไม่เกิดขึ้นเลยชะด้วยซ้ำ” (ID7, L:308-312)





ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นของผลการวิเคราะห์รอบที่ 2

ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ นอกจากจะสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นแล้วนั้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 นี้ยังพบว่า มีปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้นระหว่างประเด็นที่พบด้วย ซึ่งแบ่งปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นออกได้เป็น 3 อย่าง ได้แก่ 1) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างที่มาของการฝึกสติกับวิธีการฝึกสติ 2) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกสติกับประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา และ 3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาและวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รายละเอียดดังแสดงในภาพที่ 25 และมีรายละเอียดดังนี้

1) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างที่มาของการฝึกสติกับวิธีการฝึกสติ (1 -> 2)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างที่มาของการฝึกสติกับวิธีการฝึกสติ เป็นความสัมพันธ์ที่มีรูปแบบ (1) ที่มาของการฝึกสติ ส่งผลต่อ (2) วิธีการฝึกสติ (1 -> 2) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยและลักษณะของประเด็นทั้งสองมีรายละเอียดความสัมพันธ์ ดังนี้

(1) ที่มาของการฝึกสติ ส่งผลต่อ (2) วิธีการฝึกสติ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ความสนใจในการฝึกสติและการมีความทุกข์ในชีวิต ทำให้ตนเริ่มฝึกสติทั้งในรูปแบบและในชีวิตประจำวัน เมื่อได้ฝึกสติแล้วก็หาวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง ดังประโยคที่ว่า

“ผมสนใจการฝึกสติ แล้วไปฝึกให้ได้รับประสบการณ์ตรง ซึ่งนั่นทำให้ผมเป็นสามีที่ดีขึ้น เป็นนักจิตบำบัดที่ดีขึ้น เป็นคนที่ผมอยากเป็นมากขึ้น ผมฝึกสติในรูปแบบที่แตกต่างกันไปในแต่ละวัน ไม่ทำซ้ำเดิมเหมือนกันทุกวัน มันแล้วแต่นะ” (ID1, L:32-34, 38)

“ฉันได้รับการปลดปล่อยจากความทุกข์ และเพราะฝึกสติแล้วมันช่วยแบบนี้ ฉันจึงยังคงฝึกสติต่อมาจนเป็นนิสัย” (ID2, L:8-9)

“มันเวิร์ค มันช่วย ได้ในหลาย ๆ ด้าน แล้วก็รู้สึกว่ามันช่วยได้เราก็ก็นำมาทำต่อ” (ID4, L:4)

2) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกสติกับประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (2 -> 3)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกสติกับประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นความสัมพันธ์ที่มีรูปแบบ (2) วิธีการฝึกสติ ส่งผลต่อ (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (2 -> 3) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยและลักษณะของประเด็นทั้งสองมีรายละเอียดความสัมพันธ์ ดังนี้

(2) วิธีการฝึกสติ ส่งผลต่อ (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า เมื่อฝึกสติแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือการตระหนักรู้กับตัวเองที่ทำให้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ ความคิด ความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ชัดเจนมากขึ้น ดังประโยคที่ว่า

“มันช่วยในเรื่อง เวลาที่เราเห็นอารมณ์เชิงลบนะ แล้วเรารู้สึกว่ามันบั่นทอน energy พลังงาน ทีนี้พออารมณ์เชิงลบเนี่ย พอมันขึ้นมา มันเป็นสัญญาณให้เรากลับมาได้ แล้ว คือมันเริ่มเห็นความช้าของความคิดว่า มันไปของมันแล้วนะ แล้วพอมันไปปุ๊บ ไปละ มันไม่ได้อยู่กับตรงนี้ เราก็จะเตือนตัวเอง กลับมา ทีนี้พอเป็นอย่างนี้ ทำแล้ว มันก็เวิร์คอะ มันกลายเป็นสร้างเป็นนิสัยอย่างนึง” (ID4, L:7-10)

นอกจากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างประเด็นแล้ว ผลการวิเคราะห์ข้อมูลยังพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างลักษณะ คือ (2.2) การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อ (3.1) เกิดความตระหนักรู้ และ (3.2.1) ความสามารถในการกำกับตนเอง ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า วิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวันช่วยให้ตนกลับมาตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เช่น ความโกรธ เมื่อเกิดความตระหนักรู้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจอย่างชัดเจนแล้ว นั้นทำให้ตนสามารถจัดการกับตนเองได้เหมาะสมมากขึ้น ไม่หลุดไปกับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก โดยอัตโนมัติเหมือนแต่ก่อน หรือหากหลุดไปแล้วก็สามารถกลับมาสู่ปัจจุบันขณะได้เร็วมากขึ้น ดังประโยคที่ว่า

“มีความไม่สมหวังหรือผิดหวังอะไรบางอย่าง เช่น เรื่องการงาน มันไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคิด แวบหนึ่งที่เรารู้สึกแล้ว เราก็จะ มันก็เป็นได้เท่านั้นมัยละ เต็มที่ที่สุดแล้ว ก็คือสามารถยอมรับในภาวะความผิดหวัง หรือความไม่เป็นไปได้ดังที่คาดของงาน

แต่ถ้าเป็นการที่ไม่ได้ฝึก ก่อนหน้านี้ก็จะเป็น หรือว่าเราผิดพลาด หรือว่าเราไม่โอเค หรือว่าเราไม่เหมาะสมกับงานนี้ เราควรจะออกตี๋มัย มันก็จะมี การ ขยายความ ตีความ ตัดสิน วุ่นวายไปหมดเลย แต่ว่าถ้าเรารู้แล้วก็เช็คตัวเองว่า เออ เต็มที่แล้ว ดี ที่สุดแล้ว เราก็ได้แค่นี้ มันก็ได้แค่นี้ แล้วมันเสียหายมากมัย พออยู่ได้มัย กับสิ่ง เหล่านี้ มันก็ง่ายขึ้น” (ID6, L:33-38)

“เราหันตัวเอง เราหันว่าความรู้สึกเรามันมาประมาณไหน มันค่อย ๆ ขึ้น ค่อย ๆ ดับ ความคิดอะไรแล่นเข้ามา มันค่อนข้างจะชัดเจน และก็ได้อะไร พอไฉนเนี่ย ผมก็เลยเป็น คนที่อารมณ์ไม่ค่อยจะขึ้น เวลาโกรธหรือโมโห มันก็มี คือมันรู้ตัวว่ามันจะขึ้น เราก็ จัดการกับอารมณ์นั้นซะ เลยกลายเป็น ภาพที่คนเห็นข้างนอกเค้าก็จะบอกว่า เออ ใจเย็นเนาะ” (ID7, L:45-48)

3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับ วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (3 -> 4)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับวิธีใช้การ ฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นความสัมพันธ์ที่มีรูปแบบ (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ส่งผลต่อ (4) วิธีใช้การฝึกสติเป็น เครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (3 -> 4) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อย และลักษณะของประเด็นทั้งสองมีรายละเอียดความสัมพันธ์ ดังนี้

(3.3) เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่งผลต่อ

(4.1.1) สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า แม้จะเห็นความสอดคล้องของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิง จิตวิทยาและมีความคิดที่จะนำการฝึกสติไปใช้เป็นเครื่องมือในกระบวนการ แต่ก็ยังต้องสังเกตถึงความ พร้อมของผู้รับบริการด้วยเช่นกันว่ามีทัศนคติกับการฝึกสติเช่นไร หรือสภาวะความทุกข์ที่ผู้รับบริการ กำลังเป็นอยู่เหมาะสมกับการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือหรือไม่ ดังประโยคที่ว่า

“ผู้รับบริการยังไม่สามารถสำรวจถึงภาวะภายในตัวเอง จิตใจของพวกเขากำลังวิ่งวุ่นอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไปบอกว่า ‘โอเค หยุด แล้วตามลมหายใจ’ มันจะยากมากสำหรับพวกเขา และทำให้พวกเขายังรู้สึกแหย่ง ...บางคนมีทัศนคติด้านลบกับการฝึกสติ เช่น เขารู้สึกว่ามันเป็นเรื่องงมงาย เป็นเรื่องตลก หรือไม่มีความหมายอะไรสำหรับเขา กับผู้รับบริการเหล่านี้ผมจะยังไม่ใช้การฝึกสติทันที แต่ทำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามปกติไป ฟังเขา” (ID1, L:118-120, 239-240)

“ตัวกระบวนการมันพาเราไปก่อน ซึ่งการรับฟังเรื่องราวของเค้าเนี่ย มันก็พอจะเห็นความชอบ ความสนใจ ความพอใจ หรือลักษณะท่าทางที่เค้ามี” (ID3, L:383-384)

“พอได้คุยกัน เค้ายังไม่พร้อม ทีนี้เค้าไม่พร้อมเราก็จะช่วยไม่ได้ เราจะเอา mindfulness เข้าไป อย่างเช่น ก่อนจะกินยา ให้โทรหาใครบ้าง อันนี้ก็คือ หมายถึง slow down ก่อนนะ เค้ายังทำไม่ได้” (ID4, L:392-393)

“สังเกตถึงความร้อนรนของเค้าที่จะเล่า ถ้าอย่างงี้มาปั๊บ ก็คงแบบ เออ ยังไม่พร้อมสังอะไร ในเกณฑ์ของผมะ ยังไม่พร้อมสังอะไร” (ID5, L:98-99)

“ผู้รับบริการจำเป็นต้องพร้อมที่จะเข้าไปสู่แต่ละขั้น ซึ่งเราต้องวางทางให้เขาจากทางหนึ่งไปสู่อีกทางหนึ่งให้เขารู้สึกปลอดภัย ถ้าทำอย่างนี้ได้เราจะเดินทางไปกับผู้รับบริการด้วยความสมดุล มันคง เป็นกลาง และฉันคิดว่ามันสำคัญมากที่จะต้องให้ผู้รับบริการเป็นผู้ตัดสินใจว่าเขาจะเดินทางไปสำรวจภายในของตนเองสักแค่ไหน” (ID8, L:145-149, 198)

(3.3) การฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่งผลต่อ (4.1.2) หลีกเลี่ยงการใช้คำที่ว่าฝึกสติและคำทางศาสนา และ (4.1.3) วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า แม้จะเห็นความสอดคล้องของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจะนำการฝึกสติไปใช้ในชั่วโมงการปรึกษา แต่ก็ยังคงหลีกเลี่ยงการใช้คำที่ทำให้เกิดความเชื่อมโยงว่าการฝึกสติเป็นพิธีกรรมทางศาสนา และในขณะเดียวกันก็มีวิธีการนำเสนอการฝึกสติด้วย

การให้ผู้รับบริการฝึกอย่างตรงไปตรงมา หรืออธิบายให้ผู้รับบริการเห็นประโยชน์ของการฝึกสติในฐานะเครื่องมือ ดังประโยคที่ว่า

“ขึ้นอยู่กับว่า ความพร้อมของคนที่มาหาเราด้วย บางคนนะ ถ้าพี่เห็นว่า เค้ายังเข้าใจว่า ไอ้ mindfulness หรือการอยู่กับลมหายใจ มันคือธรรมะหรือเข้าวัดแล้วแต่การตีความ เวลาคุยไปเราจะเข้าใจ เราจะเห็นล่ะว่า วิธีคิดของเค้าเป็นยังไง พี่จะอาจจะไม่ได้ ใช้คำว่า mindfulness แต่พี่ก็อาจจะบอกว่า ... ถามว่าเค้ากำลังทำอะไรอยู่” (ID4, L:130-135)

“เค้าอาจจะไม่ต้องเข้าใจว่ามันเป็นจากศาสนาพุทธ แต่ขอให้เค้าเพียงเข้าใจว่า มันคือ the art of living ไง แค่นี้ แล้วพี่ก็จะอธิบายให้เค้าว่า สมองของเธอมันเป็นแบบนี้ละ แล้วเธอรู้อย่างไร ตอนที่เธอสงบนิ่ง สมองของเธอเนี่ย มันจะไป observe มันจะมีส่วน prefrontal lobe ตรงนั้นเนี่ยจะไปทำหน้าที่เป็นตัวสังเกตนะ ” (ID9, L:212-215)

“ฉันจะถามว่า ถ้าคุณสามารถตระหนักรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น คุณจะชอบการได้รู้แบบนี้ไหม และถ้าคุณมีความสามารถแบบนี้ คุณว่ามันจะช่วยคุณยังไง” (ID8, L:48-49)

(3.5) ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ ส่งผลต่อ (4.3.3) นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า เมื่อได้ใช้การฝึกสติกับตนเองในช่วงเวลาการปฏิบัติงานเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง จะช่วยให้ตนรู้สึกว่าการใช้การฝึกสติในฐานะเครื่องมือได้คล่องขึ้น ชัดเจนขึ้น ดังประโยคที่ว่า

“การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับความเมตตาของฉันทันทีซึ่งขึ้น ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในการปฏิบัติ และรู้ว่าจะต้องพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของฉันต่อไป” (ID2, L: 205-206)

“การสื่อสารที่คมชัด หมายถึงว่า มันไปถึงใจคนได้มากขึ้น พี่เข้าใจว่านี่คือการสื่อสารจากใจถึงใจ คือการสื่อสารจากใจถึงใจไม่ใช่ว่า ฉันจริงใจกับเธอฉันเลยพูดอย่างงี้ ๆ อย่างเดียวนะ แต่มันหมายถึงว่า เราได้ contemplate ตัวเองด้วย” (ID3, L:792-794)

“กระบวนการฝึกสติก็ไม่ใช่แค่ภาวนา เราทำอย่างอื่นอีกเยอะ ศิลปะบำบัด อะไรพวกนี้ มันก็เข้ามาช่วย ช่วยเร่งรัดให้มัน ให้เราเข้าใจบางอย่างเร็วขึ้นด้วย” (ID6, L: 178-179)

ตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยจะใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ นั้นมีความอึดตัวของข้อมูลในการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ผ่านมาแล้ว จึงไม่มีคำถามเพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมแต่อย่างใด และข้อมูลการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 ก็ไม่มีข้อมูลในประเด็นนี้เพิ่มเติม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงและข้อมูลที่เกิดขึ้นใหม่จากการสัมภาษณ์รอบที่ 2 เท่านั้น โดยรายละเอียดของการตรวจสอบแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นและปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นตามผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ

วิธีการฝึกสติ เป็นประเด็นที่แสดงถึงรูปแบบของการฝึกสติที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้กับตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ การฝึกในรูปแบบ การฝึกในชีวิตประจำวัน และการมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก โดยประเด็นย่อย การฝึกในรูปแบบ และการฝึกในชีวิตประจำวัน มีการตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องแล้วในการสัมภาษณ์รอบที่ 1 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการตรวจสอบกับประเด็นที่เหลือ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึง นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้คำสอนหลักธรรม ของครูบาอาจารย์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำให้สามารถกลับมาสู่ปัจจุบันขณะอย่างมีสติได้ สอดคล้องกับ ดิซ นัท ฮันท์ ที่กล่าวว่า การมีคำสอนไว้ในใจจะช่วยให้เรากลับมาดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะได้ เมื่อเรามีสติอยู่กับคำสอนที่ช่วยให้ดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะก็จะทำให้เรามีสติกับการกระทำในแต่ละขณะมากขึ้น (Nhat Hanh, 1990) ซึ่งสอดคล้องกับ ประมวล เพ็งจันทร์ (2558) ที่กล่าวว่า ใน การฝึกสติจำเป็นต้องมีครู เพราะครูจะทำหน้าที่ให้ศิษย์ยึดเหนี่ยวเกี่ยวเกาะ เมื่อศิษย์มีครูจึงเกิดความรู้สึกศรัทธา เชื่อมั่น และเกิดความแกร่งกล้าของจิตที่หนักแน่นและพร้อมที่จะปฏิบัติ ดังนั้น บุคคลจึง

สามารถฝึกสติด้วยรูปแบบของการฝึกสติในชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันไป ทว่ายังคงอยู่บนฐานของการตระหนักรู้ถึงความคิดที่เปลี่ยนไปมา ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และพฤติกรรมที่สามารถกำกับตนเอง (Lykins & Baer, 2009)

ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นประเด็นที่แสดงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาหลังจากฝึกสติไปแล้ว ทั้งในแง่ของชีวิตส่วนตัวและวิชาชีพ แบ่งออกเป็น 5 ประเด็นย่อย ได้แก่ เกิดความตระหนักรู้ ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาการปรึกษา และ ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ รายละเอียดของการตรวจสอบมีดังนี้

เกิดความตระหนักรู้ เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงผลลัพธ์ของการฝึกสติที่เกิดขึ้น เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จะเกิดความตระหนักรู้ขึ้นในตัวเองคือ การรู้ตัวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเองคือความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งสามารถตระหนักรู้ได้ทั้งช่วงขณะที่สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นได้รวดเร็วขึ้น โดยเฉพาะเมื่อบางอย่างกำลังเสียสมดุล (Christopher et al., 2011) สอดคล้องกับการศึกษาของ C. L. Fulton และ Cashwell (2015) ที่ให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้ฝึกสติตลอดภาคการศึกษาและนักศึกษารายงานว่าเมื่อฝึกสติแล้วเกิดความตระหนักรู้ในสิ่งต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ Deikman (1982) กล่าวว่า กระบวนการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้ฝึกขยายความสามารถในการรับรู้ตนเองที่เรียกว่า “ตัวตนผู้สังเกต – the observing self” ได้มากขึ้น โดยกระบวนการของตัวตนผู้สังเกตคือเริ่มจากการเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนและสามารถไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความคิดความรู้สึกที่ตนสังเกตเห็น

ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงผลของความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า การฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ทำให้ได้รับประโยชน์ในชีวิตส่วนตัวแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ ความสามารถในการกำกับตนเอง และเกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง การทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นว่า เมื่อฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองแล้ว จะสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต

ได้ดีขึ้น ทำให้ความเครียดลดลงเนื่องจากยอมรับความยากลำบากที่เกิดขึ้นได้ มีการให้อภัยตัวเอง และมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์มากขึ้น (Felton et al., 2015) โดยการฝึกสติจะนำไปเกิดความรู้สึกตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เห็นการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในแต่ละขณะ เช่น ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ต่าง ๆ เมื่อรับรู้ได้เช่นนี้ ผู้ฝึกสติก็จะเกิดความสามารถในการกำกับตนเอง สามารถเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต่างไปจากเดิม ไม่ไหลไปกับความเคยชินเดิมได้ ซึ่งการจะทำได้เช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกสติที่สม่ำเสมอและยาวนาน (Bishop et al., 2004)

เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นย่อยที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ฝึกสติแล้ว จึงเห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า มีวัตถุประสงค์คือการทำใ้บุคคลกลับมาเกิดความรู้สึกตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ช่วยให้คลายจากความเจ็บปวดทางจิตใจ ความเครียด ความกังวล และความซึมเศร้าได้ แล้วช่วยให้ผู้ฝึกสามารถปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ ณ ขณะนั้นได้ดีขึ้น ซึ่งนี่ก็เป็นสิ่งที่กระบวนการบำบัดอยากให้เกิดขึ้นเช่นกัน (Shapiro et al., 1998) โดยจะเห็นได้ว่า 20 ปีที่ผ่านมา มีการประยุกต์การฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมจิตบำบัดมากมาย และถูกใช้เป็นส่วนหนึ่งของการบำบัด Acceptance and Commitment Therapy (ACT) และ Mindfulness-based Cognitive Therapy (S. C. Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Segal et al., 2002) เป็นต้น

วิธีการใช้สติให้เกิดความรู้สึกตระหนักรู้ในช่วงเวลาการปรึกษา เป็นประเด็นย่อยที่แสดงให้เห็นวิธีที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเพื่อให้เกิดความรู้สึกตระหนักรู้ในตัวเองขณะอยู่ในช่วงเวลาการปรึกษา แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ การกลับมาสร้างกายอย่างมีสติ และ การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน สอดคล้องกับการศึกษาของ Christopher และคณะ (2011) ที่พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติจะมีประสบการณ์การฝึกสติกับตนเองในช่วงเวลาการปรึกษาด้วยการตระหนักรู้ผ่านการกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง เช่น ประสาทสัมผัสทั้งหลาย และรับฟังสิ่งที่ร่างกายกำลังรู้สึก ณ ขณะนั้น รวมถึงรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นจากการถูกกระตุ้นบางอย่างในช่วงเวลาการปรึกษา แล้วสามารถแยกแยะได้ว่าอารมณ์นี้กำลังเกิดขึ้นจากอะไรและไม่ถูกพัดพาไปด้วยอารมณ์นั้น แต่กลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา สอดคล้องกับสิ่งที่ ดิช นัท ฮันท์ (2555) กล่าวว่า ขอเพียงตระหนักรู้ถึงร่างกาย รับรู้ถึงสภาวะ

ผ่อนคลาย ดึงเครียด หรือเจ็บปวดที่ปรากฏอยู่ที่นั่น เพียงเท่านั้นเธอก็จะเริ่มเข้าถึงความเข้าใจ เริ่มเข้าถึงความตื่นรู้ เริ่มเข้าถึงความตระหนักรู้บ้างแล้ว

ส่วนลักษณะ การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน นั้นสะท้อนถึงความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นต่ออารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง ที่เกิดขึ้นภายในตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งการฝึกสติช่วยให้เกิดการรับรู้ถึงความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ชัดเจนขึ้น และเอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดความยอมรับความคิดความรู้สึกเหล่านั้นมากกว่าคิดที่จะควบคุมมัน (Davis & Hayes, 2011)

ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงผลลัพธ์การฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้ที่มีต่อบทบาทการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา แบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ หยุดแล้วเห็นทางเลือก ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้น และ อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น โดยในลักษณะแรก หยุดแล้วเห็นทางเลือก เป็นลักษณะที่แสดงถึงผลที่เกิดขึ้นเมื่อนักจิตวิทยาเกิดความตระหนักรู้ในอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของตนเองในขณะที่ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แล้วกลับไปมีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดมากขึ้น และลดการสนใจเรื่องราวลง (Christopher & Maris, 2010)

ลักษณะ ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้น และลักษณะ อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงผลของความตระหนักรู้ที่เกิดจากการฝึกสติที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดการยอมรับตนเองได้ เป็นการเปิดรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงโดยไม่ตัดสินตนเองเกินจริง และในขณะเดียวกันก็กลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้ดีขึ้น สอดคล้องกับ Dong, Campbell, และ Vance (2017) ที่ศึกษาผลของการฝึกสติที่มีต่อการพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด พบว่า การฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดการเปิดรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความตระหนักรู้ และยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการในวิชาชีพของตนเอง ซึ่งการฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษากลับมาสู่ปัจจุบันขณะกับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่มากขึ้น ลดการตัดสิน ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นมากสำหรับการเป็นนักจิตบำบัด (Germer, 2005)

ประเด็นหลักที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นที่แสดงถึงวิธีการต่าง ๆ ที่นักจิตวิทยาใช้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อนำเสนอการฝึกสติในฐานะเครื่องมือแก่ผู้รับบริการ แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ และ ผลที่เกิดขึ้น โดยรายละเอียดของการตรวจสอบมีดังนี้

วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้กับผู้รับบริการในช่วงแรกของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก่อนที่จะใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ โดยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา และ วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ โดยวิธีการสังเกตความพร้อมของผู้รับบริการนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถสังเกตได้จาก ลักษณะภายนอกและคำพูด สอดคล้องกับการศึกษาของ N. G. Bruce, Manber, Shapiro, และ Constantino (2010) ที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการจิตบำบัดของนักจิตบำบัดที่ฝึกสติ พบว่านักจิตบำบัดที่ฝึกสติจะมีความสามารถในการสัมผัสสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจตนเองเป็นลำดับแรก จากนั้นจะสามารถสัมผัส ‘สัญญา’ จากผู้รับบริการได้ เช่น ภาษาท่าทาง สายตา คุณภาพของเสียง การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงท่าทีต่าง ๆ ซึ่งแสดงให้นักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ได้ถึงสภาวะปัจจุบันของผู้รับบริการแล้วจึงสามารถสะท้อน หรือตอบสนองต่อผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม แม้ผู้รับบริการจะไม่ได้สื่อสารผ่านการพูดก็ตาม

สำหรับ ลักษณะ หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา และลักษณะ วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ ที่แสดงให้เห็นถึงวิธีการของนักจิตวิทยาการปรึกษาว่ามักจะหลีกเลี่ยงการใช้คำที่สื่อไปทางศาสนา เพราะผู้รับบริการบางคนอาจมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการฝึกสติแบบพิธีกรรมทางศาสนาและความเชื่อ ศรัทธาที่แตกต่างกัน ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเลือกอธิบายด้วยภาษาที่มีความเป็นกลางมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ Caldwell (2011) เสนอไว้ว่าการฝึกสตินั้นแม้จะมีรากมาจากพุทธศาสนา แต่ก็สามารถสอนโดยไม่กล่าวอ้างถึงความเป็นศาสนาได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกสติไม่รู้สึกว่าการกำลังถูกบังคับให้เข้ารับพิธีกรรมทางศาสนา อีกทั้ง พบว่าการอธิบายด้วยเทคนิคหรือคำทางจิตวิทยาจะได้รับผลการตอบรับที่ดีกว่าการอธิบายด้วยลักษณะของพุทธศาสนา (Zoysa, 2016)

วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ เป็นประเด็นย่อยที่แสดงให้เห็นถึงวิธีการฝึกสติที่นักจิตวิทยาการศึกษาใช้กับผู้รับบริการ ซึ่งเป็นวิธีการเดียวกับที่นักจิตวิทยาการศึกษาใช้กับตนเองเพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้เช่นเดียวกับที่ตนได้รับ โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ การกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง และ การกลับมารับรู้ความรู้สึกของตนเอง สอดคล้องกับสิ่งที่ ดิซ นัท ฮันท์ (2555) กล่าวว่า ขั้นตอนของการฝึกสติตามอานาปานสติสูตรคือการฝึกสติคือการกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง เมื่อบุคคลสามารถดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างมีสติได้แล้ว สิ่งแรกที่บุคคลจะสัมผัสได้คือร่างกาย แล้วจากนั้นจึงจะค่อยรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว ซึ่งการจะสัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่ลึกซึ้งบางอย่างในจิตใจได้นั้น ขั้นแรกบุคคลจะต้องสามารถมีประสบการณ์การสัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายของตนได้เสียก่อน (Kabat-Zinn, 2003; ดิซ นัท ฮันท์, 2555) โดยการฝึกสตินั้นไม่ได้จำกัดอยู่แค่การนั่งสมาธิหรือตามลมหายใจตามวิธีการฝึกสติในรูปแบบเท่านั้น แต่สามารถฝึกสติในลักษณะประยุกต์ได้ด้วยการกลับมารับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตนเอง และฝึกรายงานการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอย่างมีทักษะ ก็นับได้ว่าเป็นการฝึกสติแบบประยุกต์อย่างหนึ่งที่ถูกนำมาไปฝึกใช้ในกระบวนการบำบัดได้ (Bishop et al., 2004)

ส่วนลักษณะ การกลับมารับรู้ความรู้สึกของตนเอง นั้นสอดคล้องกับสิ่งที่ S. C. Hayes และคณะ (1999) อธิบายว่า เมื่อบุคคลสามารถฝึกสติจนเกิดความสามารถในการมองเห็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจตนแล้วก็จะสามารถ “แยกออก - defusion” ตนเองออกจากความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์ได้มากขึ้น โดยนักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติจะใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงการปรึกษาให้ผู้รับบริการได้มีประสบการณ์ของการฝึกสติผ่านแบบฝึกหัดการหายใจ การกลับมาสู่ร่างกายของตนเอง การเขียนประสบการณ์ หรือศิลปะบำบัด ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ถึงความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่ปัญหาของตนได้ชัดเจนขึ้น และกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีขึ้น เกิดความเข้าใจในตนเองและคลี่คลายได้มากขึ้น (Christopher et al., 2011)

ผลที่เกิดขึ้น เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงผลที่เกิดขึ้นจากการใช้การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นที่แสดงถึงผลที่เกิดขึ้นเมื่อนักจิตวิทยานำการฝึกสติไปใช้เป็นเครื่องมือในช่วงการปรึกษา แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ และ นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ โดยในลักษณะ

ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด มีการตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องแล้วใน ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 1 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการตรวจสอบกับลักษณะที่เหลือ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ เป็นลักษณะที่แสดงถึงผลลัพธ์ของการใช้สติเป็นเครื่องมือใน กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อผู้รับบริการ แบ่งออกเป็น 3 มิติ ได้แก่ ปัญหาได้รับการ คลี่คลาย ผู้รับบริการมีอุปสรรคไปใช้ชีวิตประจำวัน และ ผู้รับบริการสนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ N. G. Bruce และคณะ (2010) ที่ศึกษานักจิตบำบัดที่ฝึกสติและ กระบวนการจิตบำบัด พบว่า เมื่อนักจิตบำบัดที่ฝึกสติใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการและ ผู้รับบริการได้ฝึกสติทั้งในและนอกห้องการปรึกษาอย่างสม่ำเสมอแล้ว ผู้รับบริการจะเกิดความ เชื่อมโยงการฝึกสติกับชีวิตตนเองมากขึ้น จะนำไปใช้กับชีวิตประจำวันของตนมากขึ้น รวมถึงมีความ พยายามที่จะหาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกสติของตนเมื่อผู้รับบริการมีการฝึกสติสม่ำเสมอมากขึ้น ซึ่ง การฝึกสตินั้นมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นคงแม้จะเกิดความผันผวนขึ้นลงของชีวิต แต่ก็ไม่เสีย สมดุลไป และสิ่งนี้เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (A. M. Hayes, Laurenceau, Feldman, & Beevers, 2003)

นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ เป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อ นักจิตวิทยาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงเวลาของการปรึกษาอย่างสม่ำเสมอแล้ว จึงเกิดความเชี่ยวชาญ ในการใช้สติในฐานะเครื่องมือมากขึ้นเป็นลำดับ สอดคล้องกับ Christopher และคณะ (2011) ที่ ศึกษาอิทธิพลของการฝึกสติที่มีต่อการรับรู้ในระยะยาวของผู้ฝึกที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา พบว่า การฝึกสติส่งผลต่อพัฒนาการทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษาในขณะที่อยู่ในช่วงการปรึกษามี ความตระหนักรู้ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น แสดงสิ่งที่เหมาะสม และอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ดังนั้น การฝึกสติ จึงมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาให้ดียิ่งขึ้น โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสตินอกจากจะใช้การฝึกสติกับตนเองแล้ว ยังนำการฝึกสติไปใช้เป็น เครื่องมือกับผู้รับบริการในช่วงเวลาการปรึกษาและพัฒนาทักษะการใช้การฝึกสติได้ดีขึ้นอีกด้วย (Buser et al., 2012)

ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นของผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างประเด็น แบ่งออกเป็น 3 ปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ 1) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างที่มาของการฝึกสติกับวิธีการฝึกสติ 2) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกสติกับประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา และ 3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รายละเอียดการตรวจสอบมีดังนี้

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างที่มาของการฝึกสติกับวิธีการฝึกสติ เป็นความสัมพันธ์ของ (1) ที่มาของการฝึกสติ ส่งผลต่อ (2) วิธีการฝึกสติ (1 -> 2) โดยที่มาทั้งความสนใจและความทุกข์ในชีวิต ส่งผลต่อการฝึกสติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Newsome และคณะ (2006) ที่กล่าวว่า เหตุผลหนึ่งในการฝึกสติของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาคือเคยได้ยินถึงประโยชน์ของการฝึกสติมาก่อนว่ามีประโยชน์ต่อตัวเองและการพัฒนาในวิชาชีพ รวมถึงอยากได้วิธีการจัดการกับความรู้สึกของตัวเอง จึงสนใจเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติที่ตนสนใจ

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกสติกับประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นความสัมพันธ์ของ (2) วิธีการฝึกสติ ส่งผลต่อ (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (2 -> 3) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lykins และ Baer (2009) แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติในระยะยาวช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ และการตระหนักรู้ช่วยลดความคิดฟุ้งซ่าน ความกลัว และเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเอง ซึ่งการกำกับตนเองเช่นนี้จะช่วยให้อยู่กับปัจจุบันขณะได้มากขึ้น และเกิดความเปิดรับต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือร้าย มีความยืดหยุ่นทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม มากขึ้น (Shapiro et al., 2006)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นความสัมพันธ์ของ (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ส่งผลต่อ (4) วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (3 -> 4) โดยการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความคิดนำ “เครื่องมือ - การฝึกสติ” ที่ตนเห็นว่าสอดคล้องกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาใช้ใน

กระบวนการการศึกษานั้น ต้องอาศัยการบูรณาการทั้งการฝึกสติและกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงจะเกิดสัมพันธภาพแห่งการบำบัดได้ (Cigolla & Brown, 2011)

(3.5) ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ ส่งผลต่อ (4.3.3) นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ สอดคล้องกับสิ่งที่ Kristeller, Baer, และ Quillian-Wolever (2006) กล่าวไว้ว่า เมื่อได้ฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้ จะช่วยส่งเสริมความสามารถในการใส่ใจในปัจจุบันขณะของนักจิตวิทยาการศึกษา ช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) ได้ดีขึ้น ซึ่งนั่นเป็นคุณสมบัติที่สำคัญมากของนักจิตวิทยาการศึกษา และช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้การฝึกสติในฐานะเครื่องมือในช่วงการศึกษามากขึ้น เพราะเกิดความเข้าใจในตัวผู้รับบริการได้ว่ากำลังเป็นอย่างไรและต้องใช้วิธีการเช่นไรจึงจะ (Bruce et al., 2010; Newsome et al., 2006)

ตอนที่ 4 การอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 2 พบว่า ประสพการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นหลัก คือ ที่มาของการฝึกสติ วิธีการฝึกสติ ประสพการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการศึกษา และวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สำหรับ ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ ซึ่งเป็นประเด็นที่แสดงถึงที่มาและเหตุผลของการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนนั้น ผู้วิจัยพบความอึดตัวของข้อมูลในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 1 จึงไม่สร้างคำถามเพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์รอบที่ 2 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคงผลการอภิปรายข้อมูลไว้ตามการอภิปรายครั้งที่ 1

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ เป็นประเด็นที่แสดงถึง วิธีการฝึกสติที่นักจิตวิทยาการศึกษาใช้ในการฝึกสติของตนเอง แบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็นย่อยคือ การฝึกในรูปแบบ การฝึกในชีวิตประจำวัน และ การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก

ประเด็นนี้ทำให้เห็นภาพของการฝึกสติของนักจิตวิทยาการศึกษาได้ชัดเจนมากขึ้น โดยข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกสติด้วยวิธีในรูปแบบทั่วไปคือการนั่งสมาธิ ตามลมหายใจ เดินจงกรม และการ

ฝึกสติในชีวิตประจำวัน ยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 และข้อมูลที่ปรากฏเพิ่มเติมคือ ประเด็นย่อยที่ 3 การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก ทำให้เห็นภาพของการฝึกสติที่กว้างและละเอียดมากขึ้น โดยการฝึกสติสามารถฝึกได้ทั้งในรูปแบบ ในชีวิตประจำวัน และการมีหลักคำสอนของครู อาจารย์ไว้ให้สามารถกลับไประลึกถึง และเกิดการฝึกสติที่เหมาะสมกับตนเอง โดยรูปแบบวิธีการฝึก แม้จะแตกต่างกันแต่ก็ยังคงอยู่บนพื้นฐานของการมีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ (Lykins & Baer, 2009; Nhat Hanh, 1990)

ข้อสังเกตจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 ที่ว่า “อะไรทำให้ยังฝึกสติอย่างต่อเนื่อง” และ “การฝึกสติส่งผลอย่างไรต่อตนในฐานะบุคคล” ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ได้ตอบข้อสังเกตดังกล่าว เมื่อพบว่ามีปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้น โดย วิธีการฝึกสติ ส่งผลต่อ ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเอง ของนักจิตวิทยาการปรึกษา ส่งผลให้เกิด เกิดความตระหนักรู้ ส่งผลต่อ ความสามารถในการกำกับตนเอง และ ตระหนักรู้ถึงความทุกข์อย่างเข้าใจ จึงตอบได้ว่า วิธีการฝึกสติส่งผลต่อประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษา เมื่อนักจิตวิทยาได้รับประสบการณ์ที่ดี ได้รับประโยชน์จากการฝึกสติ จึงฝึกสติเป็นประจำสม่ำเสมอต่อเนื่องจนปัจจุบัน

ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นประเด็นที่แสดงถึงผลที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อฝึกสติเป็นประจำสม่ำเสมอ ประเด็นนี้พัฒนาขึ้นมาจากการรวมประเด็นที่เกี่ยวกับการฝึกสติและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับนักจิตวิทยาของผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 เข้าด้วยกันเพื่อให้เห็นลักษณะของข้อมูลได้ชัดเจนมากขึ้น แบ่งออกได้เป็น 5 ประเด็นย่อย คือ เกิดความตระหนักรู้ ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาการปรึกษา และ ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิต

ประเด็นนี้ทำให้เห็นภาพของประสบการณ์การฝึกสติที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาชัดเจนขึ้น ข้อมูลที่ปรากฏแสดงให้เห็นถึงผลของการฝึกสติคือความตระหนักรู้ และผลของความตระหนักรู้ที่มีต่อชีวิตส่วนตัว รวมถึงการนำการฝึกสติเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ไปใช้กับตัวเองในช่วงเวลาการปรึกษาและผลที่เกิดขึ้น ซึ่งยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 ทำให้เห็นภาพของวิธีการใช้การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาและผลที่เกิดขึ้นทั้งในมิติส่วนตัวและวิชาชีพชัดเจนและละเอียดขึ้น โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับประสบการณ์ด้านบวกจากการฝึกสติ แล้วจึง

มีความคิดที่จะนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการการปรึกษาเพื่อให้ผู้รับบริการได้รับประโยชน์จากการฝึกสติเช่นเดียวกับตน และในขณะเดียวกันก็ใช้การฝึกสติกับตนเองในช่วงเวลาการปรึกษาด้วย (Newsome et al., 2006)

ข้อสังเกตจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 ที่ต้องการเห็น “วิธีการประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” มากขึ้นนั้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ได้ตอบข้อสังเกตดังกล่าว เมื่อพบว่ามีการปฏิบัติสัมพันธ์เกิดขึ้น โดย เกิดความตระหนักรู้ ส่งผลต่อ ความสามารถในการกำกับตนเอง และ ตระหนักรู้ถึงความทุกข์อย่างเข้าใจ ซึ่งประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว เช่นนั้น ส่งผลต่อ เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวจึงตอบได้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษามีวิธีการใช้การฝึกสติในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างไร

อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ไม่พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาการปรึกษา กับ ประโยชน์ของความตระหนักรู้ในวิชาชีพ ดังนั้น ในการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลรอบต่อไป ผู้วิจัยจึงสร้างข้อคำถามว่า “การฝึกสติมีส่วนเสริมให้ท่านให้บริการโดยทฤษฎีพื้นฐานในการให้บริการของท่านดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร” เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและละเอียดมากขึ้น รวมถึงพิสูจน์ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกสติกับวิชาชีพเกิดขึ้นหรือไม่

ประเด็นหลักที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นที่แสดงถึงวิธีการใช้การฝึกสติในช่วงเวลาการปรึกษากับผู้รับบริการ ประเด็นนี้พัฒนาขึ้นมาจากการรวมประเด็นที่เกี่ยวกับวิธีการใช้การฝึกสติในช่วงเวลาการปรึกษาและผลที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ ของผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 เข้าด้วยกันเป็นประเด็นใหม่ เพื่อให้เกิดความชัดเจนของข้อมูลมากยิ่งขึ้น แบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็นย่อย คือ วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ และ ผลที่เกิดขึ้น

ประเด็นนี้ทำให้เห็นภาพของวิธีการใช้การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ชัดเจนมากขึ้น ข้อมูลที่ปรากฏแสดงให้เห็นถึงวิธีการสังเกต การใช้คำพูด และการนำเสนอการฝึกสติ รวมถึงผลที่เกิดขึ้นของการฝึกสติกับผู้รับบริการ ที่ยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 และข้อมูลที่เพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ในรอบที่ 2 ทำให้เห็นภาพของวิธีการใช้การฝึกสติที่นักจิตวิทยาใช้ได้

ชัดเจนและละเอียดมากขึ้น เริ่มจากการสังเกตถึงความพร้อมของผู้รับบริการที่มีต่อการฝึกสติจากลักษณะภายนอกและคำพูด แล้วค่อยให้ผู้รับบริการเกิดความพร้อมมากขึ้นด้วยการอธิบายด้วยภาษาจิตวิทยามากกว่าภาษาของพุทธศาสนา และวิธีการใช้การฝึกสติเพื่อสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการผ่านการรับรู้ร่างกายและความคิด ซึ่งส่งผลด้านบวกต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษาและผู้รับบริการคลี่คลายในโจทย์ปัญหาของตนเอง (Christopher et al., 2011; Cigolla & Brown, 2011)

ข้อสังเกตจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 ที่ต้องการเห็นรายละเอียดการใช้การฝึกสติกับผู้รับบริการให้ชัดเจนมากขึ้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ได้ตอบข้อสังเกตดังกล่าว เมื่อพบว่ามีปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้น โดย วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ ส่งผลต่อ ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ และนักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ ส่วน ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ ส่งผลต่อ นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ ปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวจึงตอบได้ว่า การฝึกสตินั้นส่งผลต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้รับบริการ และนักจิตวิทยาการปรึกษา อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลประเด็นนี้มากขึ้นในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไปเพื่อให้เห็นปฏิสัมพันธ์ที่ชัดเจนมากขึ้น

ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า ความเชี่ยวชาญของการใช้การฝึกสติที่เกิดขึ้นในตัวนักจิตวิทยานั้น แตกต่างจากทักษะเชิงจิตวิทยาทั่วไปอย่างไร และทราบได้อย่างไรว่าการฝึกสตินั้นใช้ได้ผล รวมถึง เมื่อผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้แล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาดำเนินกระบวนการต่อไปอย่างไรให้ผู้รับบริการเกิดความคลี่คลายในโจทย์ปัญหาของตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสร้างข้อคำถามว่า “ท่านทราบได้อย่างไรว่า การฝึกสติที่เป็นเครื่องมือในกระบวนการได้ผลต่อผู้รับบริการ” “ทักษะที่ท่านใช้ในกระบวนการดูคล้ายกับทักษะทั่วไปของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น body scan ท่านคิดว่า การฝึกสติทำให้ท่านใช้ทักษะนี้ต่างจากการไม่ได้ฝึกสติหรือไม่ อย่างไร” “การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติเป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้รับบริการคลี่คลายในโจทย์ปัญหาของตนเองอย่างไร” และ “เมื่อมีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ ท่านเห็นว่ามีผลอะไรเกิดขึ้นกับผู้รับบริการบ้าง” เพื่ออธิบายถึงวิธีการใช้การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ชัดเจนและละเอียดมากยิ่งขึ้น

ตอนที่ 5 สรุปผลการสัมภาษณ์รอบที่ 2

ผลการสัมภาษณ์รอบที่ 2 พบว่า มีข้อมูลเกิดขึ้น 4 ประเด็นหลัก คือ ที่มาของการฝึกสติ วิธีการฝึกสติ ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา และวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ข้อมูลทั้ง 4 ประเด็นหลักได้รวมเอาประเด็นเพิ่มเติมจากข้อมูลในการสัมภาษณ์รอบที่ 1 และพัฒนาเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์รอบที่ 2 ซึ่งช่วยอธิบายภาพของประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติและกระบวนการใช้สติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งผลการวิเคราะห์ข้อมูลยังแสดงให้เห็นถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างประเด็น ทำให้เห็นความเชื่อมโยงของแต่ละประเด็นด้วย อย่างไรก็ตาม ยังมีประเด็นที่จะต้องตรวจสอบความเชื่อมโยงของปฏิสัมพันธ์ของประเด็นหลักและประเด็นย่อยเพิ่มเติม อีกทั้ง ผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตถึงจุดร่วมของบางประเด็นโดยเฉพาะการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งผู้วิจัยจึงได้สร้างข้อคำถามในการสัมภาษณ์รอบที่ 3 เพื่อเก็บข้อมูลให้ได้ภาพที่ครบถ้วนมากขึ้น แนวข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ประกอบไปด้วยคำถาม 5 ข้อ คือ

- 1) การฝึกสติมีส่วนเสริมให้ท่านให้บริการโดยทฤษฎีพื้นฐานในการให้บริการของท่านดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร
- 2) ท่านทราบได้อย่างไรว่า การฝึกสติที่เป็นเครื่องมือในกระบวนการได้ผลต่อผู้รับบริการ
- 3) ทักษะที่ท่านใช้ในกระบวนการดูแล้วยกับทักษะทั่วไปของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น body scan ท่านคิดว่า การฝึกสติทำให้ท่านใช้ทักษะนี้ต่างจากการไม่ได้ฝึกสติหรือไม่ อย่างไร
- 4) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติเป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้รับบริการคลี่คลายโจทย์ปัญหาของตนอย่างไร และ
- 5) เมื่อมีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ ท่านเห็นว่า มีผลอะไรเกิดขึ้นกับผู้รับบริการบ้าง

บทที่ 6

ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 3

การสัมภาษณ์รอบที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบคำถาม ตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบที่ 2 สืบหาประเด็นที่ยังไม่ชัดเจน และตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นจากสมมติฐานที่ได้จากการเก็บข้อมูลในรอบที่ 2 ซึ่งคำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์รอบที่ 3 นี้มีทั้งหมด 5 ข้อ โดยขอใช้ภาษาในการพูดเพื่อการสื่อความที่ชัดเจน ดังนี้

- 1) การฝึกสติมีส่วนเสริมให้ท่านให้บริการโดยทฤษฎีพื้นฐานในการให้บริการของท่านดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร
- 2) ท่านทราบได้อย่างไรว่า การฝึกสติที่เป็นเครื่องมือในกระบวนการได้ผลต่อผู้รับบริการ
- 3) ทักษะที่ท่านใช้ในกระบวนการดูแลคล้ายกับทักษะทั่วไปของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น body scan ท่านคิดว่า การฝึกสติทำให้ท่านใช้ทักษะนี้ต่างจากการไม่ได้ฝึกสติหรือไม่ อย่างไร
- 4) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติเป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้รับบริการคลี่คลายใจหทัยปัญหาของตนอย่างไร
- 5) เมื่อมีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ ท่านเห็นว่ามีผลอะไรเกิดขึ้นกับผู้รับบริการบ้าง

เมื่อได้ข้อมูลการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลครบทั้ง 9 ท่านแล้ว ผู้วิจัยถอดเทปการสัมภาษณ์นำมากำหนดรหัสข้อมูล และเชื่อมโยงเปรียบเทียบข้อมูลในแต่ละประเด็นกับประเด็นหลัก และประเด็นย่อยที่เกิดขึ้น รวมถึงวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลเดิมจากรอบที่ผ่านมาทั้งหมด เมื่อการเชื่อมโยงประเด็นและเปรียบเทียบประเด็นไม่เกิดประเด็นใหม่หรือการเชื่อมโยงใหม่อีก ผู้วิจัยจึงสรุปประเด็นที่เกิดขึ้นในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

การนำเสนอข้อมูลการสัมภาษณ์รอบนี้แบ่งออกเป็นทั้งหมด 5 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 การตรวจสอบยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 เบื้องต้นเพื่อตอบคำถามและตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอรายละเอียดและข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักในแต่ละประเด็นและปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น

ตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตอนที่ 4 การอภิปรายผล ข้อค้นพบและข้อสังเกตที่เกิดขึ้น และตอนที่ 5 สรุปผลการสัมภาษณ์รอบที่ 3 โดยมีสรุปข้อมูลจากการเก็บข้อมูลรอบที่ 3 ทั้งหมด มีรายละเอียดของแต่ละตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การตรวจสอบยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 พบว่า ประสพการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติแบ่งออกได้เป็น 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ที่มาของการฝึกสติ 2) วิธีการฝึกสติ 3) ประสพการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา 4) วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และ 5) ผลที่เกิดขึ้น ซึ่งเปลี่ยนแปลงจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 จากที่มีประเด็นหลัก 4 ประเด็น ดังภาพที่ 26



ผลการวิเคราะห์รอบที่ 1	ผลการวิเคราะห์รอบที่ 2
<p>ประเด็นที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความสนใจส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.1 รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.2 มีความสงสัยใคร่รู้</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.3 ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.2 มีความทุกข์ในชีวิต</p> <p>ประเด็นที่ 2 วิธีการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน</p> <p>ประเด็นที่ 3 กระบวนการของการประยุกต์การฝึกสติสู่การบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.1 เห็นประโยชน์ของการฝึกสติต่อกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.2 ลักษณะการฝึกสติในระหว่างกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.1 การให้ผู้รับบริการฝึกสติอย่างตรงไปตรงมา</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.2 สร้างประสบการณ์ที่ผสมผสานการฝึกสติเข้าไปในกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.3 ใช้การฝึกสติกับตนเองระหว่างการให้บริการ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.3 พัฒนาการของการประยุกต์การฝึกสติในกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ลักษณะที่ 3.3.1 การเริ่มต้นช่วงแรก</p> <p>มิติที่ 3.3.1.1 การทำตามโครงสร้างทฤษฎีและเรียนรู้จากประสบการณ์การฝึกสติ</p> <p>มิติที่ 3.3.1.2 ทำซ้ำจนเกิดความเข้าใจ</p> <p>ลักษณะที่ 3.3.2 กระบวนการในปัจจุบัน</p> <p>มิติที่ 3.3.2.1 การรับรู้ตนเองในกระบวนการ</p> <p>มิติที่ 3.3.2.2 กระบวนการบริการเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ</p> <p>มิติย่อยที่ 3.3.2.2.1 เริ่มชั่วโมงการบริการ</p> <p>มิติย่อยที่ 3.3.2.2.2 คลี่คลายความทุกข์ของผู้รับบริการ</p> <p>วิธีที่ 3.3.2.2.1 ให้ความพร้อม</p> <p>วิธีที่ 3.3.2.2.2 สร้างความตระหนักรู้</p> <p>วิธีที่ 3.3.2.2.3 ให้ความรู้</p> <p>วิธีที่ 3.3.2.2.4 ให้การบ้าน</p> <p>ประเด็นที่ 4 ผลที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์การฝึกสติสู่การบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.1 การพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการบริการในฐานะผู้ฝึกสติ</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.1 อยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีขึ้น</p> <p>มิติที่ 4.1.1.1 ไม่รีบแก้ปัญหา</p> <p>มิติที่ 4.1.1.2 มีพื้นที่ให้กับตัวเองและผู้รับบริการมากขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.2 เกิดความผ่อนคลาย</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.3 เข้าใจผู้รับบริการได้ดีขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.4 มีความคิดสร้างสรรค์</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.5 ความงอกงามส่วนตัว</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.2 ผลต่อผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.1 กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เป็นมากขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.2 มีอุปกรณ์และวิธีการในการดำเนินชีวิต</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.3 ปัญหาในใจคลี่คลาย</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.3 ผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.4 อุปสรรคในการนำการฝึกสติไปใช้ในกระบวนการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.4.1 ตัวนักจิตวิทยาไม่มีความพร้อม</p> <p>ลักษณะที่ 4.4.2 ตัวผู้รับบริการไม่มีความพร้อม</p> <p>ลักษณะที่ 4.4.3 การจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น</p>	<p>ประเด็นที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความสนใจส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.1 รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.2 มีความสงสัยใคร่รู้</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.3 ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.2 มีความทุกข์ในชีวิต</p> <p>ประเด็นที่ 2 วิธีการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.3 การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก</p> <p>ประเด็นที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการบริการ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.1 เกิดความตระหนักรู้</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.2 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.1 ความสามารถในการกำกับตนเอง</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.2 เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.3 เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.4 วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงการบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 3.4.1 การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ</p> <p>ลักษณะที่ 3.4.2 การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.5 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.1 หยุดแล้วเห็นทางเลือก</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.2 ยอมรับความผิดพลาดของตนเองที่เกิดขึ้นในช่วงการบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.3 อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น</p> <p>ประเด็นที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการบริการเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.1 วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.1 สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.2 หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.3 วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ</p> <p>มิติที่ 4.1.3.1 นำเสนออย่างตรงไปตรงมา</p> <p>มิติที่ 4.1.3.2 อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.2 วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.1 การกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.2 การกลับมารับรู้ความรู้สึกของตนเอง</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.3 ผลที่เกิดขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.3.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด</p> <p>ลักษณะที่ 4.3.2 ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ</p> <p>มิติที่ 4.3.2.1 ปัญหาได้รับการคลี่คลาย</p> <p>มิติที่ 4.3.2.2 ผู้รับบริการมีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>มิติที่ 4.3.2.3 ผู้รับบริการสนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.3.3 นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ</p>

ผลการวิเคราะห์รอบที่ 2	ผลการวิเคราะห์รอบที่ 3
<p>ประเด็นที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความสนใจส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.1 รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.2 มีความสงสัยใคร่รู้</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.3 ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.2 มีความทุกข์ในชีวิต</p> <p>ประเด็นที่ 2 วิธีการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.3 การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก</p> <p>ประเด็นที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.1 เกิดความตระหนัก</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.2 ประโยชน์ของความตระหนักจากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.1 ความสามารถในการกำกับตนเอง</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.2 เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.3 เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.4 วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักในชั่วโมงการปรึกษา</p> <p>ลักษณะที่ 3.4.1 การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ</p> <p>ลักษณะที่ 3.4.2 การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.5 ประโยชน์ของความตระหนักจากการฝึกสติในวิชาชีพ</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.1 หยุดแล้วเห็นทางเลือก</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.2 ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้นในชั่วโมงการปรึกษา</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.3 อยู่กับผู้ใช้บริการได้ดีขึ้น</p> <p>ประเด็นที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.1 วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.1 สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.2 หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.3 วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ</p> <p>มิติที่ 4.1.3.1 นำเสนออย่างตรงไปตรงมา</p> <p>มิติที่ 4.1.3.2 อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.2 วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักแก่ผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.1 การกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.2 การกลับมารับรู้ความรู้สึกของตนเอง</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.3 ผลที่เกิดขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.3.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด</p> <p>ลักษณะที่ 4.3.2 ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ</p> <p>มิติที่ 4.3.2.1 ปัญหาได้รับการคลี่คลาย</p> <p>มิติที่ 4.3.2.2 ผู้รับบริการมีอุปสรรคไปใช้ชีวิตประจำวัน</p> <p>มิติที่ 4.3.2.3 ผู้รับบริการสนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 4.3.3 นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ</p>	<p>ประเด็นที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความสนใจส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.1 รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.2 มีความสงสัยใคร่รู้</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.3 ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.2 มีความทุกข์ในชีวิต</p> <p>ประเด็นที่ 2 วิธีการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.3 การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก</p> <p>ประเด็นที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.1 เกิดความตระหนัก</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.2 ประโยชน์ของความตระหนักจากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.1 ความสามารถในการกำกับตนเอง</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.2 เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.3 เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในชั่วโมงการปรึกษา</p> <p>ลักษณะที่ 3.3.1 เห็นความสำคัญ</p> <p>ลักษณะที่ 3.3.2 เห็นความสอดคล้องกัน</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.4 วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักกับตัวเองในชั่วโมงการปรึกษา</p> <p>ลักษณะที่ 3.4.1 การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ</p> <p>ลักษณะที่ 3.4.2 การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.5 ประโยชน์ของความตระหนักจากการฝึกสติในวิชาชีพ</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.1 หยุดแล้วเห็นทางเลือก</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.2 ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้นในชั่วโมงการปรึกษา</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.3 อยู่กับผู้ใช้บริการได้ดีขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.4 เข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ</p> <p>ประเด็นที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.1 วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.1 สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.2 หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.3 วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ</p> <p>มิติที่ 4.1.3.1 นำเสนออย่างตรงไปตรงมา</p> <p>มิติที่ 4.1.3.2 อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.2 วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักแก่ผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.1 วิธีการรับรู้ร่างกาย</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.2 วิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.3 สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน</p> <p>ประเด็นที่ 5 ผลที่เกิดขึ้น</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 5.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 5.2 ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 5.2.1 ความตระหนักช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหา</p> <p>ลักษณะที่ 5.2.2 มีอุปสรรคไปใช้ชีวิตประจำวัน</p> <p>ลักษณะที่ 5.2.3 สนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 5.2.4 การรายงานผลจากผู้รับบริการ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 5.3 ผลที่เกิดขึ้นต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา</p> <p>ลักษณะที่ 5.3.1 การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา</p> <p>ลักษณะที่ 5.3.2 ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ</p>

ภาพที่ 26 รายละเอียดของการเปลี่ยนแปลงผลการวิเคราะห์จากรอบที่ 1 รอบที่ 2 และ รอบที่ 3

จากภาพที่ 26 จะเห็นได้ว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นหลักที่ 1 และ 2 ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากนักทั้ง การวิเคราะห์รอบที่ 1 รอบที่ 2 และรอบที่ 3

ส่วนประเด็นหลักที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 นี้ยังคงใช้ชื่อประเด็นเดิมตามผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 คือ ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา และมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะย่อยภายในเล็กน้อย

ผู้วิจัยเห็นว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 นั้น มีทั้งวิธีการใช้การฝึกสติในฐานะเครื่องมือต่อผู้รับบริการและผลที่เกิดขึ้น รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ทำให้เห็นรายละเอียดของข้อมูลส่วนนี้ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงแบ่งประเด็นหลักที่ 4 ของผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ให้ชัดเจนมากขึ้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 จึงมีประเด็นหลักที่ 4 คือ วิธีการฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และประเด็นหลักที่ 5 ผลที่เกิดขึ้น โดยรายละเอียดของการตรวจสอบยืนยัน มีดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ

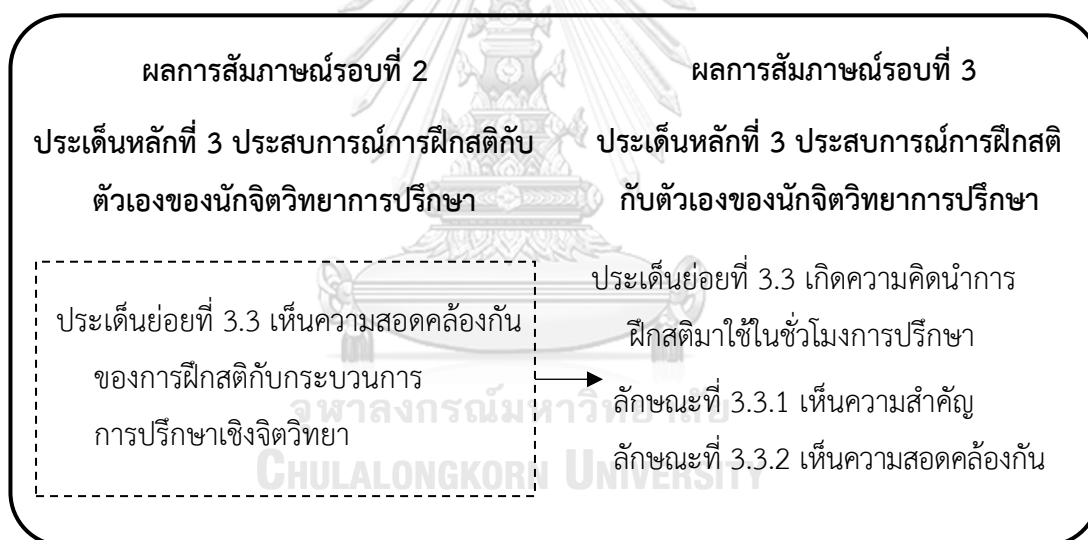
ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบนี้ ผู้วิจัยพบว่าข้อมูลประเด็นนี้มีความสอดคล้องกันของข้อมูลเกี่ยวกับ สาเหตุ ที่มา ความสนใจที่จะฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 9 คน เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าข้อมูลประเด็นนี้มีความอึดตัวแล้ว จึงไม่ได้สนใจตั้งคำถามในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 และ ครั้งที่ 3 เพิ่มเติมแต่อย่างใด ทำให้ประเด็นหลักที่ 1 ไม่มีข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงคงผลการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ตามการวิเคราะห์ครั้งที่ 1 ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1.1) ความสนใจส่วนตัว และ 1.2) มีความทุกข์ในชีวิต

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ

เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในการฝึกสติ ซึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบความสอดคล้องกันของข้อมูล ผู้วิจัยจึงไม่ได้ตั้งคำถามเกี่ยวกับวิธีการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมแต่อย่างใด เมื่อสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นนี้ พบว่ายังมีข้อมูลยืนยันประเด็นที่แบ่งไว้ 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 2.1) การฝึกในรูปแบบ 2.2) การฝึกในชีวิตประจำวัน และ 2.3) การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก

ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

เป็นประเด็นที่แสดงถึงประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาหลังจากฝึกสติไปแล้วอย่างสม่ำเสมอ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงสนับสนุนและยืนยันในประเด็นนี้ โดยประเด็นย่อย เห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญและความชัดเจนของข้อมูลมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงเปลี่ยนชื่อประเด็นย่อยใหม่เป็น “เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงเวลาการปรึกษา” โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ เห็นความสำคัญ และเห็นความสอดคล้องกัน นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นย่อย ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิต โดยเป็นข้อมูลใหม่ที่ได้จากการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ที่ทำให้เห็นรายละเอียดของประเด็นย่อยได้มากขึ้น ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อประเด็นย่อยใหม่นี้ว่า เข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ ดังแสดงในภาพที่ 27



ภาพที่ 27 การพัฒนาประเด็นย่อย เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงเวลาการปรึกษา
ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

สำหรับประเด็นอื่นที่เหลือยังคงได้รับการยืนยันจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ดังนั้น โดยสรุปแล้วผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ประเด็นประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ประกอบไปด้วย 5 ประเด็นย่อย คือ 3.1) เกิดความตระหนักรู้ 3.2) ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว 3.3) เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงเวลาการปรึกษา 3.4) วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาการปรึกษา และ 3.5) ประโยชน์ของความตระหนักรู้

จากการฝึกสติในวิชาชีพ อย่างไรก็ตามมีการเพิ่มเติมข้อมูลในรายละเอียดเพื่อยืนยันข้อมูลในประเด็นย่อยมากขึ้น

ประเด็นหลักที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เป็นประเด็นที่แสดงถึงวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงเวลาของการปรึกษาให้ผู้รับบริการเกิดประสบการณ์การฝึกสติ และเกิดความตระหนักรู้ แล้วได้รับประโยชน์จากความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นนั้นในช่วงเวลาของการปรึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงสนับสนุนและยืนยันในประเด็นนี้ โดยมีเพียงประเด็นย่อย วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ ที่มีลักษณะย่อยเพิ่มขึ้นใหม่จากการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 3 คือ สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน

นอกจากนั้น การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 3 ผู้วิจัยพบว่า ประเด็นย่อย ผลที่เกิดขึ้น มีข้อมูลที่ชัดเจนและละเอียดมากขึ้น จึงได้ทำการเพิ่มระดับให้เป็นประเด็นหลัก เพื่อให้ข้อมูลภายในประเด็นหลักที่ 4 มีความกระชับและชัดเจนยิ่งขึ้น คือ เกี่ยวกับวิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ

ดังนั้น โดยสรุปแล้ว ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ประเด็น วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบไปด้วย 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ 4.1) วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก และ 4.2) วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ

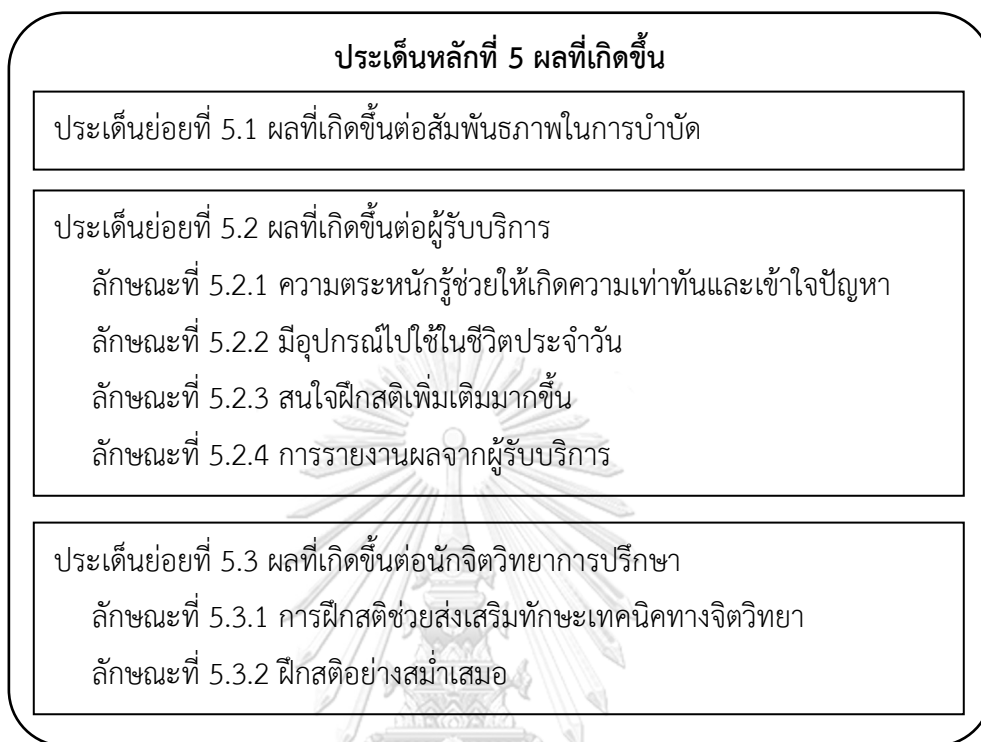


ภาพที่ 28 การพัฒนาประเด็นหลัก ผลที่เกิดขึ้น ในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ประเด็นหลักที่ 5 ผลที่เกิดขึ้น

ผลที่เกิดขึ้น เป็นประเด็นที่แสดงผลของการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงสนับสนุนยืนยันในประเด็นนี้ อีกทั้งยังพบข้อมูลใหม่ที่แสดงถึงรายละเอียดของประเด็นนี้ชัดเจนมากขึ้น ผู้วิจัยจึงยกระดับจากประเด็นย่อยในการวิเคราะห์รอบที่ 2 ให้เป็นประเด็นหลัก ประกอบไปด้วย 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 5.1) ผลที่เกิดขึ้น

ต่อสัมพันธภาพในการบำบัด 5.2) ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ และ 5.3) ผลที่เกิดขึ้นต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา ดังแสดงในภาพที่ 29



ภาพที่ 29 กรอบประเด็น ผลที่เกิดขึ้น จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ประเด็นย่อยที่ 5.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันประเด็นย่อยนี้ โดย ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด คือ การฝึกสติส่งผลด้านบวกต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา ผู้รับบริการเกิดความไว้วางใจในตัวนักจิตวิทยามากขึ้น และนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่เร่งรัดให้ผู้รับบริการเป็นไปตามใจตน แต่อยู่กับกระบวนการแต่ละขณะได้ดีขึ้น

ประเด็นย่อยที่ 5.2 ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ คือ ผลที่เกิดขึ้นเมื่อผู้รับบริการได้ฝึกสติและรับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติแล้ว ผู้รับบริการได้รับประโยชน์ อย่างไรก็ตาม ในประเด็นย่อยนี้มีการพัฒนาและมีมิติเพิ่มเติมให้เกิดความละเอียดมากขึ้น โดย มิติ ปัญหาได้รับการคลี่คลาย มีข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้นที่ทำให้เห็นผลของความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ ผู้วิจัยจึงเปลี่ยนชื่อใหม่เป็น “ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหา” อีกทั้งยังได้ข้อมูลเพิ่มเติมเป็นลักษณะใหม่คือ “การรายงานผลจากผู้รับบริการ” ดังนั้น ประเด็นย่อยนี้จึงแบ่งออกได้

เป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ 5.2.1) ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหา 5.2.2) มีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน 5.2.3) สนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น และ 5.2.4) การรายงานผลจากผู้รับบริการ

ประเด็นย่อยที่ 5.3 ผลที่เกิดขึ้นต่อนักจิตวิทยาการศึกษา ถูกพัฒนาจากลักษณะ นักจิตวิทยาเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติเป็นเครื่องมือ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 แสดงให้เห็น ข้อมูลที่มีรายละเอียดชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับผลหลังจากใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงการฝึกศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 5.3.1) การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา และ 5.3.2) ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 พบว่า ประสบการณ์การฝึกสติของนักจิตวิทยาการศึกษา แบ่งออกได้เป็น 5 ประเด็น ได้แก่ 1) ที่มาของการฝึกสติ 2) วิธีการฝึกสติ 3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการศึกษา 4) วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา และ 5) ผลที่เกิดขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์ในแต่ละประเด็นดังภาพที่ 31 โดยแสดงประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ลักษณะ และมิติ ในภาพรวมทั้งหมดได้ดังนี้

<p>ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความสนใจส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.1 รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.2 มีความสงสัยใคร่รู้</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.3 ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 1.2 มีความทุกข์ในชีวิต</p>	<p>ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 2.3 การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก</p>
<p>ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.1 เกิดความตระหนักรู้</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 3.2 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.1 ความสามารถในการกำกับตนเอง</p> <p>ลักษณะที่ 3.2.2 เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง</p>	<p>ประเด็นหลักที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 4.1 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.1 สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.2 หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา</p> <p>ลักษณะที่ 4.1.3 วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ</p> <p>มิติที่ 4.1.3.1 นำเสนออย่างตรงไปตรงมา</p> <p>มิติที่ 4.1.3.2 อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ</p>
<p>ประเด็นย่อยที่ 3.3 เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในชั่วโมงการปรึกษา</p> <p>ลักษณะที่ 3.3.1 เห็นความสำคัญ</p> <p>ลักษณะที่ 3.3.2 เห็นความสอดคล้องกัน</p>	<p>ประเด็นย่อยที่ 4.2 วิธีใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.1 วิธีการรับรู้ร่างกาย</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.2 วิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก</p> <p>ลักษณะที่ 4.2.3 สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน</p>
<p>ประเด็นย่อยที่ 3.4 วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในชั่วโมงการปรึกษา</p> <p>ลักษณะที่ 3.4.1 การกลับมาสร้างกายอย่างมีสติ</p> <p>ลักษณะที่ 3.4.2 การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน</p>	<p>ประเด็นหลักที่ 5 ผลที่เกิดขึ้น</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 5.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด</p> <p>ประเด็นย่อยที่ 5.2 ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ</p> <p>ลักษณะที่ 5.2.1 ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหา</p> <p>ลักษณะที่ 5.2.2 มีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>ลักษณะที่ 5.2.3 สนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 5.2.4 การรายงานผลจากผู้รับบริการ</p>
<p>ประเด็นย่อยที่ 3.5 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.1 หยุดแล้วเห็นทางเลือก</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.2 ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้นในชั่วโมงการปรึกษา</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.3 อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น</p> <p>ลักษณะที่ 3.5.4 เข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ</p>	<p>ประเด็นย่อยที่ 5.3 ผลที่เกิดขึ้นต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา</p> <p>ลักษณะที่ 5.3.1 การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา</p> <p>ลักษณะที่ 5.3.2 ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ</p>

ภาพที่ 30 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3: ประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ลักษณะต่าง ๆ

ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ

ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ เป็นข้อมูลที่แสดงถึงที่มา สาเหตุ ความสนใจที่จะฝึกสติของผู้ให้ข้อมูล เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าข้อมูลประเด็นนี้มีความอึดตัวแล้ว จึงไม่ได้สนใจตั้งคำถามในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 เพิ่มเติมแต่อย่างใด ทำให้ประเด็นหลักที่ 1 ไม่มีข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงคงผลการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ตามการวิเคราะห์ครั้งที่ 1 ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1.1) ความสนใจส่วนตัว และ 1.2) มีความทุกข์ในชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ
<p>ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความสนใจส่วนตัว</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.1 รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.2 มีความสงสัยใคร่รู้</p> <p>ลักษณะที่ 1.1.3 ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ</p>
<p>ประเด็นย่อยที่ 1.2 มีความทุกข์ในชีวิต</p>

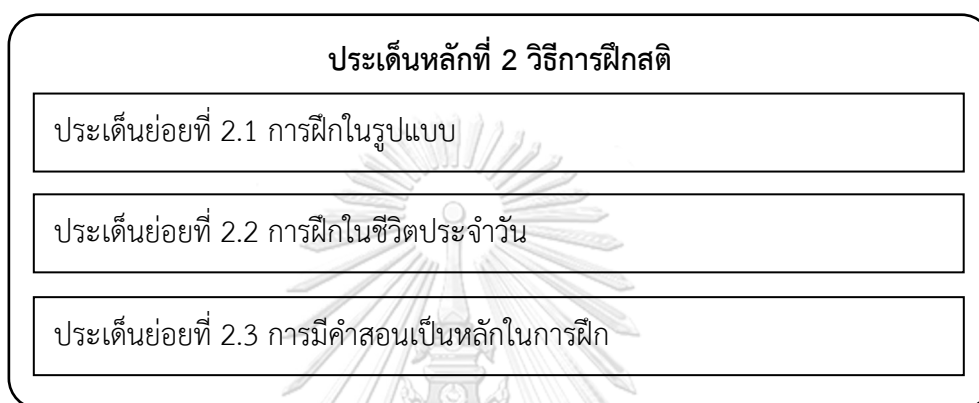
ภาพที่ 32 กรอบประเด็น ที่มาของการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ผู้วิจัยพบความสอดคล้องกันของข้อมูลจากการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 1 ที่พบว่าสาเหตุ ที่มา ความสนใจที่จะฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 9 คนนั้น แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1.1) ความสนใจส่วนตัว ที่แสดงถึงการที่ผู้ให้ข้อมูลมีความสนใจในการฝึกสติด้วยตนเอง โดยไม่ได้ถูกบังคับจากผู้ใด ที่แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 1.1.1) รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ 1.1.2) มีความสงสัยใคร่รู้ และ 1.1.3) ความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ

ประเด็นย่อยที่ 1.2) มีความทุกข์ในชีวิต เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลเผชิญกับความทุกข์บางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ไม่ได้ผล จนกระทั่งได้มีโอกาสฝึกสติและพบว่าสามารถอยู่กับความทุกข์เหล่านั้นได้ดีขึ้น

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบและวิธีการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูล ผลการสัมภาษณ์ข้อมูลรอบที่ 3 ยืนยันยืนยันว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อย คือ 2.1) การฝึกในรูปแบบ 2.2) การฝึกในชีวิตประจำวัน และ 2.3) การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 33 กรอบประเด็น วิธีการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ผู้วิจัยพบความสอดคล้องกันของข้อมูลจากการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 1 ที่พบว่า วิธีการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 9 คนนั้น แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 2.1) การฝึกในรูปแบบ 2.2) การฝึกในชีวิตประจำวัน และ 2.3) การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก ในการสัมภาษณ์ แม้ผู้วิจัยจะไม่ได้ตั้งคำถามเกี่ยวกับประเด็นนี้ แต่ก็ยังพบข้อมูลที่ยืนยันประเด็นจากการวิเคราะห์ครั้งที่ 2 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 2.1 การฝึกในรูปแบบ

เป็นข้อมูลที่แสดงถึงวิธีการฝึกสติในรูปแบบ คือ การนั่งสมาธิ การตามลมหายใจอย่างมีสติ ที่เป็นการฝึกสติพื้นฐานที่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนต่างฝึกสติด้วยวิธีนี้ในการฝึกสติช่วงแรก และยังคงฝึกสติด้วยวิธีนี้อย่างสม่ำเสมอจนปัจจุบัน ประเด็นนี้ไม่มีข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ครั้งที่ 3 ผู้วิจัยจึงคงผลการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ตามการวิเคราะห์ครั้งที่ 1

ประเด็นย่อยที่ 2.2 การฝึกในชีวิตประจำวัน

ผลการสัมภาษณ์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันในประเด็นนี้ การฝึกสติในชีวิตประจำวันเป็นวิธีประยุกต์การฝึกสติให้เข้ามาอยู่ในชีวิตที่ผู้ฝึกจะได้ประโยชน์จากการฝึกสติมากขึ้น ซึ่งประเด็นนี้มีข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ครั้งที่ 3 ที่ยืนยันการวิเคราะห์ครั้งที่ 1 ดังประโยคที่ว่า

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า ในปัจจุบันการฝึกสติของตนเน้นการฝึกในชีวิตประจำวันที่ไม่ได้มีแบบแผนเท่าใดนัก แต่จะฝึกอย่างสม่ำเสมอในแต่ละวัน

“ฝึกของเราก็คือว่า มันอาจจะฝึกในชีวิตประจำวันโดยที่ไม่ได้มีแบบแผน หรือไม่ได้มี principle มากก็ได้” (ID3, L:343-344)

ประเด็นย่อยที่ 2.3 การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก

ผลการสัมภาษณ์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันในประเด็นนี้ การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก คือเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้สามารถระลึกถึงและกลับไปฝึกสติได้อย่างมีทิศทางในชีวิตประจำวัน ซึ่งประเด็นนี้มีข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ครั้งที่ 3 ที่ยืนยันการวิเคราะห์ครั้งที่ 2 ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า การมีครูนั้นสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้เรามั่นใจได้ว่าเรากำลังฝึกสติอย่างถูกต้อง

“เราควรมีครูที่ช่วยให้เรามั่นใจได้ว่า การฝึกสติของเรานั้นกำลังพัฒนาไปในทิศทางที่เป็นกุศล บนทางที่ถูกต้อง” (ID1, L:2243-244)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า ตนได้รับอิทธิพลคำสอนของดิช นัท ฮันท์ และดาไลลามะ ทั้งจากการอ่านหนังสือและการไปร่วมฝึกสติกับท่านดิช นัท ฮันท์ และลูกศิษย์จากงานภาวนา แล้วนำคำสอนมาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวในการฝึกสติของตน

“เราก็ต้องมาพูดถึงดิช นัท ฮันท์ อย่างเงี้ย หรือดาไลลามะ หรืออะไรที่เราหยิบอิทธิพลของการฝึกของเค้าออกมาจากหนังสือ จนกระทั่งได้มาพบตัว จนกระทั่งได้มาปฏิบัติ จนกระทั่ง เกี่ยวข้องกันเป็นสังฆะ” (ID3, L:346-347)

ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาหลังจากฝึกสติไปแล้วอย่างสม่ำเสมอ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันว่า หลังจากฝึกสติอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลายาวนาน ทำให้เกิดความตระหนักรู้ และจากการได้รับประโยชน์ส่วนตนจากความตระหนักรู้ที่นำไปสู่ความคิดที่จะนำการฝึกสติไปใช้เป็นเครื่องมือในช่วงเวลาของการปรึกษา และเมื่อเกิดประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองในช่วงเวลาของการปรึกษาแล้ว ก็ได้ปรับเปลี่ยนประโยชน์ในมิติวิชาชีพ โดยประเด็นนี้แบ่งออกได้ 5 ประเด็นย่อย จากการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 คือ 3.1) เกิดความตระหนักรู้ 3.2) ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว 3.3) เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงเวลาของการปรึกษา 3.4) วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาของการปรึกษา และ 3.5) ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ อย่างไรก็ตามมีการเพิ่มเติมข้อมูลในรายละเอียดเพื่อยืนยันข้อมูลในประเด็นย่อยมากขึ้น โดยมีรายละเอียดของแต่ละประเด็นย่อย มีดังนี้

**ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเอง
ของนักจิตวิทยาการศึกษา**

ประเด็นย่อยที่ 3.1 เกิดความตระหนักรู้

ประเด็นย่อยที่ 3.2 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว

ลักษณะที่ 3.2.1 ความสามารถในการกำกับตนเอง

ลักษณะที่ 3.2.2 เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง

ประเด็นย่อยที่ 3.3 เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในชั่วโมงการศึกษา

ลักษณะที่ 3.3.1 เห็นความสำคัญ

ลักษณะที่ 3.3.2 เห็นความสอดคล้องกัน

ประเด็นย่อยที่ 3.4 วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในชั่วโมงการศึกษา

ลักษณะที่ 3.4.1 การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ

ลักษณะที่ 3.4.2 การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน

ประเด็นย่อยที่ 3.5 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ

ลักษณะที่ 3.5.1 หยุดแล้วเห็นทางเลือก

ลักษณะที่ 3.5.2 ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้นในชั่วโมงการศึกษา

ลักษณะที่ 3.5.3 อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น

ลักษณะที่ 3.5.4 เข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ

ภาพที่ 34 กรอบประเด็น ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการศึกษา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ประเด็นย่อยที่ 3.1 เกิดความตระหนักรู้

ผลการสัมภาษณ์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันในประเด็นย่อยนี้ เกิดความตระหนักรู้ เป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 9 คนต่างรายงานไปในทิศทางเดียวกันว่า เมื่อฝึกสติอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาอันนานแล้ว จะเกิดความตระหนักรู้ขึ้น คือ การรู้ตัวว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในความคิด ความรู้สึก ภายในตนเอง

เหมือนกับครูอยู่กับตัวเองตลอดเวลาช่วยให้รับรู้พฤติกรรมของตนเอง กับสิ่งที่อยู่รอบตัวได้ชัดเจนมากขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น ซึ่งการสัมภาษณ์รอบที่ 3 มีข้อมูลยืนยันจากผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติม ดังนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า ตนใช้การรับรู้ร่างกายเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้และเข้าใจ ในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

“ผมใช้การฝึกสติด้วยวิธีสแกนร่างกายเพื่อนำให้เกิดความเข้าใจ และมองหาผลที่จะเกิดขึ้นของสิ่งต่าง ๆ ครับ” (ID1, L:34-36)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า การมีสติเป็นเหมือนครูที่อยู่กับตนเองตลอดเวลา ที่จะช่วยให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน รวมถึงเห็นการมีสติรู้ตัวของตัวเองด้วย

“mindfulness มันก็เป็นตัวที่ เหมือนกับครูเราอยู่ตลอดเวลา อยู่กับเราตลอดอะ เพียงแต่เราต้องกลับไปมอง คือกลับไปทันเห็นอะ ฉะนั้นตัว mindfulness เองก็ต้องเห็นด้วย คือเห็น mindfulness ด้วย เห็นปัญญาของเราเองด้วย ไม่ใช่ว่าเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่รู้สักตัว” (ID3, L:595-597)

นอกจากนั้น อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ยังกล่าวเพิ่มเติมว่าการฝึกสติทำให้เกิดความตระหนักรู้ ในฐานะนักจิตวิทยาที่จะให้ความสำคัญกับเป้าหมายของผู้รับบริการที่อยู่ตรงหน้าอีกด้วย

“ความตระหนักรู้ของผมในฐานะนักจิตวิทยาช่วยให้ผมเข้าใจว่า อะไรคือสิ่งที่ผู้รับบริการต้องการ” (ID1, L:270-271)

ประเด็นย่อยที่ 3.2 ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว

ผลการสัมภาษณ์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันในประเด็นย่อยนี้ ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว เป็นการแสดงผลของความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติได้อธิบายว่าเมื่อฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ ตนเกิดความตระหนักรู้ขึ้น และความสามารถในการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในตนเองและสิ่งแวดล้อมนี้ส่งผลดีต่อชีวิตส่วนตัวของตนเอง โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 3.2.1) ความสามารถในการกำกับตนเอง และ 3.2.2) เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

ลักษณะที่ 3.2.1 ความสามารถในการกำกับตนเอง

ความสามารถในการกำกับตนเอง เป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ รายงานว่า เมื่อตนฝึกสติอย่างสม่ำเสมอแล้ว ตนเกิดความตระหนักรู้ และจากความตระหนักรู้นี้ทำให้สามารถในการกำกับตนเอง มองเห็นกระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะความโกรธ ความกลัว และอารมณ์ทางด้านลบอื่น ๆ ซึ่งเมื่อเกิดการมองเห็นเช่นนี้ก็สามารถเลือกที่จะคิด กระทำ ต่ออารมณ์เหล่านั้นได้อย่างมีอิสระมากขึ้น ไม่ไหลไปตามอารมณ์เช่นแต่ก่อน ในการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ไม่มีข้อมูลเพิ่มเติมในลักษณะนี้

ลักษณะที่ 3.2.2 เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง

ผลการสัมภาษณ์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันในลักษณะย่อยนี้ เกิดความเท่าทันและเข้าใจตนเอง เป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติต่างกล่าวว่า เมื่อตนฝึกสติอย่างสม่ำเสมอแล้วทำให้ตนเกิดความตระหนักรู้ เห็นความเปลี่ยนแปลงของจิตใจทั้งด้านบวกและลบ เห็นวิธีคิดวิธีมองโลกของตนชัดเจนขึ้น ซึ่งความตระหนักรู้นั้นก็ทำให้เกิดความเท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ และเข้าใจต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตมากขึ้น ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่จมอยู่กับความทุกข์นานอย่างแต่ก่อน สามารถกลับมาสู่ความจริงตรงหน้าได้ดีขึ้น โดยการสัมภาษณ์รอบที่ 3 มีข้อมูลเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

จिन ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า ความตระหนักรู้ทำให้สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของจิตใจที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือลบ ซึ่งการสังเกตเห็นนี้ช่วยให้รู้จักสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วจึงสามารถออกจากสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ ณ ขณะนั้นได้

“พอเราได้ฝึกสติ เราสังเกตความกระเพื่อมของใจ เราสังเกตเห็นความคิดย้อยของความคาดหวังในใจ เราสังเกตเห็นความโปร่งโล่งเบา ของการได้ ได้ ได้รู้เงื่อนไขเก่าที่เราผูกมัดไว้ในใจ เราเห็นความมุ่งมั่นพยายาม ที่จะดำเนินชีวิตที่มันสอดคล้องกับเงื่อนไขชีวิตของเรา คือ เรารู้จักกระแสการดำเนินออกจากทุกข์ ได้จากการสังเกตตัวเรา การสังเกต การฝึกสติทำให้สังเกตเห็นได้ชัด” (ID3, L:125-130)

ส่วน เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวว่า การฝึกสติทำให้เห็นและเข้าใจวิธีการมองโลกของตนเองชัดเจนขึ้น และนั่นก็เพียงพอแล้วสำหรับการเข้าใจทางเลือกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

“สิ่งหนึ่งว่าการฝึกสติไปช่วยทำให้เกิดความชัดเจนขึ้นคือ ได้เข้าใจวิธีการมองโลก และนั่นก็เพียงพอแล้วสำหรับการเข้าใจทางเลือกต่าง ๆ” (ID8, L:76-77)

ประเด็นย่อยที่ 3.3 เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงการปรึกษา

เป็นประเด็นใหม่ที่เกิดจากผลการสัมภาษณ์ข้อมูลรอบที่ 3 เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาพิจารณาการฝึกสติและเห็นถึงความสำคัญว่า การฝึกสติเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ได้กับทั้งตัวเองและผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวิธีการฝึกสติมีความสอดคล้องกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงเกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงการปรึกษา โดยที่การสัมภาษณ์รอบที่ 3 ทำให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้นภายในประเด็นย่อย ทำให้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 3.3.1) เห็นความสำคัญ และ 3.3.2) เห็นความสอดคล้องกัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ลักษณะที่ 3.3.1 เห็นความสำคัญ

เห็นความสำคัญ คือ นักจิตวิทยาการศึกษาเห็นความสำคัญของการฝึกสติว่า เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาทำงานได้อย่างมีคุณภาพและทิศทางมากขึ้น ช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการปรึกษา ช่วยป้องกันความรู้สึกลบด้านจากผู้รับบริการที่ถ่ายโอนมาสู่นักจิตวิทยาการศึกษาได้ ทำให้เหนื่อยล้าและเครียดจากการทำงานน้อยลงเพราะจิตใจออกกำลังมาอย่างแข็งแรงแล้ว นอกจากนั้น ยังเห็นว่าการฝึกสตินั้นประยุกต์เข้ากับทักษะเทคนิคทางจิตวิทยาได้เป็นอย่างดี ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า การฝึกสติเป็นสิ่งช่วยส่งเสริมให้ทุกสิ่งชัดเจน โดยเฉพาะกับประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งหากไม่มีสติแล้วการเปลี่ยนแปลงก็เป็นไปได้ยาก

“เพราะสติช่วยทำให้ทุกสิ่งชัดเจนขึ้น ทุกสิ่งที่เรา กำลัง ประสบอยู่ในปัจจุบันขณะ การฝึกสติคือสิ่งที่มาช่วยตอบคำถาม ‘ฉันกำลังประสบอะไรอยู่’ ‘เกิดอะไรขึ้นในร่างกายของฉันขณะนี้’ ‘เกิดอะไรขึ้นในใจของฉันตอนนี้’ และ ‘เกิดอะไรขึ้นรอบตัวฉัน’ การฝึกสติจะช่วยตอบคำถามเหล่านี้ ไม่ใช่การประเมินหรือตัดสินว่า ทำไม่ถึง

เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้น แต่แค่ ‘เกิดอะไรขึ้น’ ซึ่งถ้าไม่มีสติตระหนักรู้ ผู้คนก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้” (ID1, L:112-117)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะมีคุณภาพและทิศทางมากขึ้น เมื่อเราได้ฝึกสติ

“คุณภาพของ ของ counseling เนี่ย มันเลยกลายเป็นเรื่องของการ การทำให้มี เทคนิควิธี ให้คุณมีทิศทาง ให้คุณมี การปฏิบัติเนาะ ซึ่งมันคืออยู่ละละ แต่ถ้าขาด mindfulness training ไป พี่ว่าล้มเหลวนะ” (ID3, L:256-258)

สอดคล้องกับ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่กล่าวไปในทิศทางเดียวกันว่าการฝึกสติเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญ

“มันเป็นหนึ่งใน tools ที่มีความจำเป็นนะ” (ID4, L:364)

เช่นเดียวกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่คิดว่าการฝึกสตินั้นสำคัญมากสำหรับนักจิตบำบัดทุกคน

“พี่มองว่าการฝึกสติสำคัญมาก สำหรับ นักจิตบำบัดและนักจิตวิทยาทุกคน” (ID9, L:364)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 อธิบายเพิ่มเติมว่า ตนฝึกสติจึงสามารถป้องกันตัวเองจากความรู้สึกทางลบจากผู้รับบริการได้พอสมควร และเมื่อต้องไปอยู่กับผู้รับบริการก็จะช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีในช่วงโมงการปรึกษาด้วย แต่สังเกตเห็นว่าเพื่อนร่วมงานคนอื่นที่ไม่ได้ฝึกสติจะมีความเครียดจากการทำงานมาก

“มันเป็นตัวป้องกันตัวเองด้วยนะ เพื่อน ๆ พี่บางคนนะ เครียด มมร่วง เป็น burnout เป็น บ้าบอคอแตก เพราะว่าเค้าไม่มีสติมาปกป้องตัวเค้าเองนะ แล้วพวกเราเป็นคนที่ต้องทำงานกับคนทุกข์ แล้วบางทีอะ energy อะ negative energy ของเค้าอะ มันก็มาทำให้ตัวเรา บางที สกปรกได้นะ นะครับ คือเรา ยังไงเราก็เป็นคนอะ เราเป็นมนุษย์ แต่ถ้าเรามีพลังของสติคอยปกป้องเราอยู่เนี่ย เราจะเป็นมนุษย์ที่มีความสุขอยู่บนดิน แล้วก็คอยช่วยเหลือคนอื่นได้อยู่เสมอ สำหรับตัวพี่ พี่คิดว่า การฝึกสติสำหรับพี่ หรือการปฏิบัติธรรมสำหรับพี่ คือการเพิ่มพลังแห่งความสุข

ให้ตัวพี่เสมอ เวลาคนไข้มาเจอเรา คนไข้ก็จะอารมณ์ดี แล้วเวลาที่สอนคนไข้ คนไข้ก็จะรู้สึกถึงความนิ่ง” (ID9, L:367-374)

“ตัวสติเนี่ยจะสำคัญมาก ไม่งั้นเนี่ยเราจะหลุดไปอยู่กับหลับ หลับความทุกข์และที่ pattern ของคนไข้ แล้วเราจะออกมาไม่ได้ ถ้าออกมาไม่ได้และถ้าเป็นหนึ่งเดียวกับคนไข้เนะ ก็เสร็จโก๊ะ เพราะเราต้องเป็นผู้ส่งไฟไป” (ID9, L:292-294) คิม ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 9 กล่าวย้ำ

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 7 เปรียบเทียบว่า การฝึกสติเป็นเหมือนการออกกำลังกายทางจิตใจให้แข็งแรงมากขึ้น

“ถ้าเป็นนักมวย ก็ต้องไปพิตชิคซ์แพ็คให้หนา ๆ อะไรมากมายเนี่ย ถ้าเป็นในสายงานเราก็คือการ ฝึก การเจริญสติเนี่ยแหละ ...มันก็คงจะต้องมี *physical training* ทางสายงานเราก็เหมือนกัน มันก็จะต้องมีประมาณนี้ที่เป็นการฝึกสติ ซึ่งเปรียบนักกีฬาถ้าเป็น *physical training* เข้ายิม” (ID7, L:269-270, 289-290)

ในขณะที่ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 4 กล่าวเพิ่มเติมว่า การฝึกสติเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ร่วมกับสิ่งอื่นได้ ซึ่งหากนักจิตวิทยาการศึกษามีการฝึกสติแล้วก็จะช่วยให้ใช้เครื่องมือทั้งหลายร่วมกันได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นกับผู้รับบริการ

“มองว่า *mindfulness* มันเป็น มันเป็นเครื่องมืออันนึง ที่มันอาจจะมืองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เราไป *combine* ได้ มันก็เป็นหนึ่งใน *tools* ที่ดีอะ ไม่ ๆ ไม่ใช่ที่ดีเลย เดียวนะ พี่พูดผิด มันเป็นหนึ่งใน *tools* ที่มีความจำเป็นนะ แต่ว่ามันไม่ได้สำคัญที่สุด มันมีอย่างอื่นที่มันก็สำคัญ อย่างเช่นเรามองบางคนมาด้วย *biological issue* บางครั้งมันก็ได้ไม่ได้ซะทีเดียว การที่ *counselor* จะมีประสบการณ์กับการฝึกหรือการสังเกตตัวเองมากขึ้นนะ มัน พี่ว่ามันก็จะช่วย *facilitate* ให้กับ *client* ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น” (ID4, L:362-367)

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 กล่าวว่า เมื่อเกิดความตระหนักรู้แล้วก็จะเกิดปัญญาแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่จะเกิดปัญญาได้ต้องฝึกสติเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ก่อน

“ปัญญาเกิดขึ้นเมื่อเรา ฝึกฝนที่จะเห็น ที่จะตระหนักรู้เท่าทัน สิ่งต่าง ๆ” (ID6, L:211)

ลักษณะที่ 3.3.2 เห็นความสอดคล้องกัน

เห็นความสอดคล้องกัน คือ ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติมองเห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีลักษณะเป็นการฝึกสติลักษณะหนึ่งเพราะต้องการให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อคลี่คลายโจทย์ปัญหาของตน และหนึ่งในวิธีที่จะทำให้เกิดความตระหนักรู้คือการฝึกสติ แต่เพียงการฝึกสติอย่างเดียวไม่พอต่อการแก้ไขโจทย์ของชีวิต ต้องมีกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาร่วมด้วยในการช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ในทางเลือกของตนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า ความตระหนักรู้ไม่ใช่สิ่งใหม่สำหรับจิตวิทยา เพราะทฤษฎีทางจิตวิทยาต่าง ๆ ได้พูดถึงอยู่แล้วด้วยชื่อที่แตกต่างกันไป เช่น พรอยด์ เรียกว่า observing ego คือความสามารถของจิตใจที่จะมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตนเอง CBT ก็เรียกความตระหนักรู้ว่าเป็นการกำกับตนเอง (self-monitor) แต่ไม่ว่าจะเรียกด้วยชื่อเช่นใด ความตระหนักรู้คือพื้นฐานที่สำคัญของทุกทฤษฎี

“เป็นที่ชัดเจนมากกว่าการฝึกสติช่วยขยายให้เกิดความชัดเจนต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งการพัฒนาให้เกิดความตระหนักรู้นั้นเป็นพื้นฐานของทุกทฤษฎีที่เราใช้อยู่ตอนนี้” (ID1, L:365-366)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีลักษณะเป็นการฝึกสติแบบหนึ่ง

“counseling มันเป็นกระบวนการที่มันฝึก mindfulness โดยธรรมชาติอยู่แล้ว ...counseling เนี่ย เป็นวิชาหรือเป็นเนื้อหา หรือลักษณะกิจกรรมหรือกระบวนการที่เป็นตัว mindfulness training อยู่ในตัว” (ID3, L:263, 291-292)

นอกจากนั้น สิงหา ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ตนรับรู้ว่าเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ต้องอาศัยผลของความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้น

“ใช้กระบวนการ *counseling* นี้แหละ พาให้คนเกิด *mindfulness* เพราะเป้าหมายของ *counseling* เนี่ย มันต้อง *aware* แล้ว *awakening* มันจะเกิดขึ้น เป็นผลอันเกิดจาก *awareness* นั้น...คือ จะทำยังไง ให้กระบวนการ *counseling* กลายเป็น *mindfulness training* ไปด้วยพร้อมกัน ถ้าจริง ๆ ถ้ามันเป็นอย่างนั้นอยู่ แล้ว เราก็เสริมธรรมชาตินี้ให้มันเป็นกุศโลบาย แล้วก็สามารถที่จะใช้หลังจากที่ไม่ได้พบเราหนึ่งสัปดาห์ผ่านไปกลับมาอีก หรือไม่ได้พบกันอีกเลย” (ID3, L:312-319, 658-660)

ในขณะเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลก็ยังได้รายงานว่าการฝึกสติเพียงอย่างเดียวก็ไม่เพียงพอต่อการจัดการกับความทุกข์ที่อยู่ในใจของผู้คน ซึ่งหากนำไปประยุกต์เข้าไปในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะมีความสอดคล้องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวว่า การฝึกสติเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการแก้ไขโจทย์ปัญหาของผู้รับบริการ ต้องมีกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาร่วมด้วยที่จะช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ในทางเลือกต่าง ๆ ของตน

“หลวงปู่ ดิษ นัท ฮันท์ กล่าวอยู่บ่อยครั้งว่า ‘มีสติกับอะไร’ และการมีสติสามารถนำไปสู่สิ่งต่าง ๆ ที่หลากหลาย และผู้คนมักไม่รู้ว่ามีทางเลือกอยู่อีกมากมาย ซึ่งนั่นขึ้นอยู่กับทฤษฎีที่นักจิตวิทยาใช้ร่วมกับเป้าหมาย ความต้องการของผู้รับบริการด้วยว่าจะขยายสติไปสู่ทิศทางใด” (ID8, L:174-177)

เช่นเดียวกับที่ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า การฝึกสติเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ การไปวัดอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต่อการแก้ไขโจทย์ของชีวิต

“ผมเห็นผู้รับบริการหลายคนไปฝึกสติ ไปงานภาวนาหลายหลักสูตร ทั้งแบบออนไลน์และแบบที่ต้องเดินทางไปฝึกที่สถานที่ต่าง ๆ แต่พวกเขาไม่ได้รับประโยชน์ของการฝึกสติ ยังคลี่คลายโจทย์ไม่ได้” (ID1, L:170-171)

ประเด็นย่อยที่ 3.4 วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในชั่วโมงการปรึกษา

วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในชั่วโมงการปรึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันประเด็นย่อยนี้ โดยผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติต่างรายงานถึงวิธีการฝึกสติที่ใช้กับตัวเองในชั่วโมงการปรึกษา โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ตามการวิเคราะห์ครั้งที่ 2 ได้แก่ 3.4.1) การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ และ 3.4.2) การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน รายละเอียดของแต่ละลักษณะ มีดังนี้

ลักษณะที่ 3.4.1 การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันลักษณะนี้ โดยการกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ หมายถึง นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติด้วยการรับรู้ถึงลมหายใจ หรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีสติ เช่น มือ ปาก เท้าของตนเอง ในขณะที่กำลังให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเมื่อฝึกสติอย่างสม่ำเสมอแล้วจะทำให้รับรู้ร่างกายของตนเองโดยอัตโนมัติ ดังประโยคที่ว่า

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า ตนใช้การฝึกสติด้วยการกลับมารับรู้ร่างกายอย่างเรียบง่าย คือหายใจและรับรู้มือหรือเท้าของตน ณ ขณะนั้น

“ฉันเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกสติมากขึ้นเพราะมันเรียบง่ายมาก แค่กลับมาหายใจ วางมือลงบนตัก รับรู้ถึงเท้าที่วางอยู่บนพื้น วิธีเหล่านี้คือสิ่งที่ผมใช้กับตัวเอง” (ID2, L:27-29)

เช่นเดียวกับที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 บอกว่า เมื่อรู้ตัวก็จะกลับมาสู่ร่างกาย เช่น มือ ปาก ลมหายใจ แล้วสามารถกลับไปสู่การฟังอย่างมีสติกับผู้รับบริการตรงหน้าได้

“ตัวสติเนี่ย มันจะมาบอกให้เราตื่นได้ว่า เฮ้ย กลับมาอยู่กับตัวของเธอเอง เราก็จะกลับมาอยู่กับมือที่กำลังขยับ กำลังจับแก้วกาแฟ หรือกำลังอยู่กับปากที่ขยับ หรือกำลังกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ เพราะ ตอนนั้นเนี่ย ตัวสติเนี่ย มันจะมาเป็นตัวบอกพี่ว่า พี่เพียงแค่ keep listening เท่านั้น คือไม่จำเป็นที่จะต้องเข้าไปแก้ไขอะไรเรื่องไหนเลย” (ID9, L:92-95)

ส่วน นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ก็กล่าวไปในทิศทางเดียวกันว่า เมื่อฝึกสติอย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็ จะรับรู้ถึงร่างกายของตนเองโดยอัตโนมัติ

“จำได้ว่าพอมาถึงจุดนี้ แค่นั่งอยู่แล้วลูกเดินเนี่ย สติมันจับขาที่อัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจทำ เหมือนมันเป็นอัตโนมัติไปเลย อันนี้พอเรารู้ว่า มีคนเข้ามาคุยกับเราด้วยปัญหาของเค้า พอเค้าเข้ามานั่ง พอถึงเวลาปั๊บ แล้วสติมันก็จับปั๊บ พอเค้าเดินเข้ามา เราก็ อะ (อยู่กับผู้รับบริการตรงหน้า)” (ID7, L:240-244)

ลักษณะที่ 3.4.2 การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันลักษณะนี้ โดยการรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน คือวิธีการฝึกสติกับตนเองที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในชั่วโมงการปรึกษา โดยรับรู้ถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากตนเอง หรือเกิดขึ้นเมื่อฟังเรื่องราวบางอย่างของผู้รับบริการตรงหน้า จนทำให้เกิดการถ้อยความความรู้สึกหรือการตีความขึ้น เมื่อตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนจะทำให้สามารถเลือกที่จะไม่จมไปกับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความคาดหวังบางอย่างที่มาจากนิสัย ความเคยชิน แล้วพิจารณาว่าสิ่งเหล่านั้นมีประโยชน์กับผู้รับบริการหรือกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือไม่ แล้วเลือกพฤติกรรมที่จะอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเหมาะสมต่อไป ดังประโยคที่ว่า

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า สติเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ตนรับมือกับพายุอารมณ์ของผู้รับบริการได้

“รักษาคนไข้เนี่ย เรายังต้องตั้งสติให้มันอะ เราถึงจะสามารถรับพายุของคนไข้ได้ ไข้มี๊ นั่นแหละสติ นั่นแหละพลังของสติและสมาธิของผู้ทำบำบัด” (ID9, L:138-139)

โดย คิม อธิบายเพิ่มเติมว่า พายุที่เกิดขึ้นบ่อยกับตนคือการถ้อยความรู้สึกของผู้รับบริการ ที่มีต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งทำให้ คิม เกิดความรู้สึกไม่พอใจขึ้น และการตระหนักรู้ในความคิด ช่วยให้กลับมาอยู่กับผู้รับบริการได้อีกครั้งหนึ่ง

“เวลาที่มันเกิด (Counter transference) แบบเนี่ย สติเนี่ยสำคัญมากเลยนะ เพราะว่า เราจะต้องระลึกไว้ก่อนว่า ระลึกไว้ว่า เฮ้ย เกิดอะไร คนไข้ทำอะไรกับเราอยู่ อย่างบางทีคนไข้ manipulate เรา หรือคนไข้มาทำอะไรกับเราบางอย่าง มาสะกิด ต่อมอะไรของเรา ถ้าเราไม่มีสติเนี่ย เราจะไหลลงไปเลย หรือบางทีเราแทบจะไม่รู้ตัวเลยใช้มั้ย” (ID9, L:44-47)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า เมื่อตนเกิดความรู้สึกด้านลบบางอย่างเกิดขึ้นกับผู้รับบริการ ก็จะตระหนักถึงความคิดที่เกิดขึ้นและมีวิธีการจัดการกับความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นอย่างมีสติ

“ผมมีความสามารถที่สำคัญมากคือการจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยพูดกับตัวเองว่า โอเค ผู้รับบริการคนนี้ต้องการความอดทนจากเรามาก เพราะถ้าเราได้รู้จัก เขามากขึ้นผมจะสามารถ...ได้ ผมจึงเพียงแต่อดทนเท่านั้น” (ID1, L:263-267)

ในขณะที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า ตนมีสติรู้ตัวเองว่ากำลังรับรู้ผู้รับบริการอย่างไร กำลังมีการตีความอะไรเกิดขึ้นบ้างในใจ

“การที่ผมมีสติ รู้ตัวเอง ว่ารับรู้อะไร แล้วก็ กลั่นกรอง สิ่ง que tune ออกไป แล้วก็ สังเกต feedback ที่กลับเข้ามาว่า สิ่งที่เราส่งไปเนี่ย สอดคล้องกับการรับรู้ของเค้า มั้ย การที่อยู่ในวงจรเนี่ย อยู่เรื่อย ๆ ครับ” (ID5, L:73-75)

เช่นเดียวกับ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ที่บอกว่าตนรับรู้ตัวเองที่กำลังตีความผู้รับบริการอยู่ และการมีสติช่วยให้ไม่หลงไปกับการตีความเหล่านั้น

“ฉันรับรู้ว่าเขากำลังพยักหน้า และฉันรู้สึกว่าเขาเข้าใจฉัน แต่ฉันไม่แน่ใจ สำหรับ บางคนนั้นเป็นความแตกต่างที่สำคัญมาก” (ID8, L:60-62)

ประเด็นย่อยที่ 3.5 ประโยชน์ของความตระหนักจากการฝึกสติในวิชาชีพ

ประโยชน์ของความตระหนักจากการฝึกสติในวิชาชีพ คือผลที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติกับตัวเองในช่วงเวลาของการปรึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันประเด็นย่อยนี้ว่า ผู้ให้ข้อมูลเกิดความตระหนักจากการฝึกสติ และความตระหนักมีผลต่อ

นักจิตวิทยาการปรึกษา โดยการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ทำให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้นและเกิดลักษณะ
 ขึ้นใหม่ โดยแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะได้แก่ 3.5.1) หยุดแล้วเห็นทางเลือก 3.5.2) ยอมรับความ
 ผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้นในช่วงเริมการปรึกษา 3.5.3) อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น และ 3.5.4) เข้าใจ
 ประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ โดยรายละเอียดของแต่ละลักษณะมีดังนี้

ลักษณะที่ 3.5.1 หยุดแล้วเห็นทางเลือก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันลักษณะนี้ โดยเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติ
 และเกิดความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน เช่น ความโกรธ ความคิดบางอย่างแล้ว หนึ่งในสิ่งที่
 เกิดขึ้นคือการหยุด คือ หยุดอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น หยุดแล้วคิดก่อนที่จะพูดหรือแสดงออกบางอย่าง
 ออกไป แล้วพิจารณาถึงทางเลือกของความคิด พฤติกรรม คำพูด ที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการ
 อย่างที่สุด หรือกลับมาอยู่กับกระบวนการที่กำลังเกิดขึ้นได้อีกครั้ง ดังประโยคที่ว่า

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า เมื่อเกิดความตระหนักรู้ตนก็จะสามารถหยุดและมองเห็นได้
 ว่า จะต้องทำอะไรต่อไปในกระบวนการการปรึกษา ณ ขณะนั้น

*“เวลาคนเรามีสติเนี่ย เราจะแบบ ระลึกรู้ว่า เฮ้ยมันเกิดอะไรขึ้นกับในใจเรา แล้วตรง
 นั้นเนี่ยมันจะเป็นช่วงของ การหยุด เราตื่นรู้ เราจะ observe ตัวเราเอง แล้วสัก
 พักเนี่ย เราสามารถจะเลือกใช้ได้ว่า ตอนนี่เราจะจัดการกับมันยังไง ในการให้
 ปรึกษาตรงนั้น” (ID9, L:49-51)*

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า บางครั้งก่อนจะเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอาจมีอะไร
 มากกระทบใจให้เกิดความรู้สึกบางอย่างขึ้น แต่เมื่อเข้าไปอยู่ในกลุ่มและเริ่มดำเนินกระบวนการแล้ว ตน
 สามารถตัดความรู้สึกที่ไม่จำเป็นเหล่านั้นได้ทันที

*“พี่ก็ไม่ได้มีอารมณ์โกรธในเวลานั้นหรอกนะ หรือไม่ได้มีอารมณ์กังวลในเวลาที่จะ
 เข้ากลุ่มหรอกนะ เพราะเวลามันเข้ากลุ่มปั๊บ หรือว่าเวลาทำงานปั๊บเราก็ตัดได้ทันที
 เพราะมันมีเหตุการณ์ใหม่ที่เรามา open ใจ” (ID3, L:566-567)*

ในขณะที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า ตนติดตามกระแสความเปลี่ยนแปลงในใจตัวเอง แล้วสามารถถกเถียงกรองว่าสิ่งที่ตนกำลังสื่อออกไปให้ผู้รับบริการนั้นมีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร เพื่อจะได้อยู่กับผู้รับบริการได้อย่างพอดีที่สุด

“การที่เราได้ฝึกสติแล้วก็คุ้นที่จะติดตามกระแส หรือความเปลี่ยนแปลงในใจเราจากการที่ได้รับรู้เค้าไปด้วย มันช่วยให้เราได้ถกกรอง ว่าไอ้ message ที่จะออกไป อันไหนที่มันปรุงแต่งเกิน เกินไปกว่าที่เค้าบอกเล่า อันไหนที่เป็นการรับรู้ในส่วนของเรา ที่น่าจะไปเอื้ออำนวยให้เค้าได้สังเกตตัวเอง ได้ชัดเจน” (ID5, L:39-42)

เช่นเดียวกับ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ที่กล่าวว่า ตนสังเกตเห็นถึงความคิดที่เกิดขึ้นของตัวเอง เห็นการตีความที่เกิดขึ้น แล้วเลือกที่จะแสดงออกได้หลากหลายมากขึ้น

“เมื่อเธอพยักหน้า ฉันสามารถแปลได้ว่า โอ้ เขาเข้าใจ โอ้ เขาเห็นด้วยกับฉัน หรือ นี่ เป็นเพียงวัฒนธรรมหนึ่งที่เขาแสดงออกมาและฉันไม่จำเป็นต้องทำอะไรกับสิ่งที่เขาพูด เหล่านี้คือความหลากหลายของทางเลือกที่เกิดขึ้นเมื่อฉันเห็นตัวเอง” (ID8, L:57-59)

ลักษณะที่ 3.5.2 ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้นในช่วงเริมการปรึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันลักษณะนี้ โดยการยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้นในช่วงเริมการปรึกษา เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเองเมื่อเห็นความผิดพลาดของตนเองในช่วงเริมการปรึกษา เช่น ความรู้สึกไม่พอใจตัวเองหรือผู้รับบริการ เห็นความอยากช่วยเหลือที่มากเกินไปหรือไม่เหมาะสมต่อผู้รับบริการ ซึ่งนำพาความรู้สึกผิดหรือการตำหนิตนเองให้เกิดขึ้น แต่เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้แล้ว ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถวางความรู้สึกผิดในตัวเองลงแล้วกลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง ดังประโยคที่ว่า

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 กล่าวว่า ตนรับรู้ถึงความรู้สึกไม่พอใจในตัวเองบางอย่างเกิดขึ้นในใจ แล้วก็สามารถวางความรู้สึกนั้นลง และกลับมาอยู่กับกระบวนการที่กำลังดำเนินไปได้

“เรื่อง self-awareness ของเรา คือ counselor จะปฏิบัติงาน ไม่ว่าจะ based บนพื้นฐาน based อะไรก็ตาม มันชัดเจนว่า มันไม่มีสิ่งปนเปื้อนที่มาจากจิตใจของเราในการดูแลเค้า แล้วมันก็จะใช้พื้นฐานการ counseling ได้เต็มที่ คำว่าไม่ปนเปื้อนเนี่ย ไม่ได้หมายความว่ามันหมดไป แต่หมายความว่า เรารู้ว่า เอ้ย ตอนนี้เรากำลังรู้สึก ไม่พอใจบางอย่าง แบบทันทีทันใด แล้วเราก็กวาง หรือเอาไว้ข้าง ๆ ได้ แล้วเราก็ กลับไปดำเนินการ ในการ counseling ตามวิถีของมันต่อไป ก็คือ วิจารณ์เท่าที่มัน และก็ไม่ให้สิ่งเหล่านี้มารบกวนได้” (ID6, L:24-30)

ในขณะที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า ตนเห็นถึงความอยากช่วยผู้รับบริการที่เกิดขึ้นภายในใจตน ซึ่งบางครั้งเป็นความอยากที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่เข้าใจผู้รับบริการ หรือผู้รับบริการไม่ได้ต้องการความช่วยเหลือ เมื่อเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ คิม จึงสามารถปฏิบัติตัวได้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน

“เวลาคนทุกขมาเราอยากช่วย แต่ถ้าเราอยากช่วยอย่างไม่มีสติเนี่ย เราจะขาดปัญญาในการช่วย แต่พอเรามีสติแล้วเนี่ย เราก็อยากช่วยอยู่เป็นทุน แต่พอมีสติแล้วเราจะรู้ ว่า เราควรจะช่วยเค้ายังไง เราจะเข้าใจอะ พอสติมันจะมารวมกับ compassion ใหม้ย compassion ที่มีสติมันจะต้องมีปัญหาด้วยอะ ถ้าไม่มีปัญญา compassion น่ะ เราก็จะเหมือน เราก็อยากจะช่วยทุกคนที่มันทุกข์ อย่างเงี้ย แบบบางครั้ง บางคนที่ทุกข์ จะช่วยด้วยการไม่ช่วย มันก็คือช่วย อย่างนี้นะ บางทีก็อาจจะต้องปล่อยเค้าไป” (ID9, L:120-125)

ลักษณะที่ 3.5.3 อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันลักษณะนี้ โดยอยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น คือผลที่เกิดขึ้นเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ขึ้น ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีความมั่นคง ไม่ไหลไปกับอารมณ์ความคิดของตนเอง หรือสามารถดูจังหวะของผู้รับบริการและอยู่กับผู้รับบริการในปัจจุบันขณะได้อย่างเหมาะสมว่าจังหวะนี้ควรจะพูดอะไรออกไปหรือไม่ ดังประโยคที่ว่า

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า การฝึกสติช่วยให้เกิดความมั่นคงในตัวเองก่อนและอยู่กับผู้รับบริการได้มั่นคงด้วย

“การฝึกสติช่วยให้ฉันอยู่ตรงนั้นกับตัวเอง อยู่ในปัจจุบันขณะกับตัวเองและจากนั้นก็อยู่กับผู้รับบริการ มันเป็นวิธีการที่เป็นรูปธรรมมากที่ช่วยให้ฉันมั่นคงด้วยการตามลมหายใจ มันช่วยฉันมาก” (ID2, L:19-21)

จิ้น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า การฝึกสติทำให้เกิดความตระหนักรู้ในการรับรู้ผู้รับบริการแล้วไม่เตลิดไปกับการวิเคราะห์ด้วยประสบการณ์ที่มีอยู่

“มีผลต่อตัวเองในการรับรู้เคล ในการรับรู้สิ่งที่เคลเล่า ทำให้กำกับการรับรู้ของตัวเองให้อยู่กับสิ่งที่เคลเล่าให้มากที่สุด ไม่เตลิดหรือไม่หลุดไปกับการวิเคราะห์ การคิดเพิ่มเติม ด้วยประสบการณ์หรือทฤษฎีที่เราที่มีอยู่” (ID5, L:23-26)

สอดคล้องกับ ไลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่เปรียบเทียบว่า การฝึกสติทำให้สามารถอยู่กับผู้รับบริการได้คล้ายการล่องเรือไปด้วยกันที่สัมผัสได้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจน เห็นความพร้อมหรือไม่พร้อมของผู้รับบริการ และเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการกลับมาอยู่กับตัวเองได้อย่างเหมาะสม

“มันเหมือนเราล่องเรือไปด้วยกัน พอมันเจียบ มันราบรื่น เราก็เห็นความราบรื่นเหมือนลัมผัสได้ เราก็สามารถหยุดอะไรที่มัน เค้าจะสามารถเห็นอะไรชัดขึ้น แต่บางที่มันเป็นความฟุ้งของอารมณ์ เราก็ อืม ตอนนี้อยู่ทำอะไรไม่ได้ ไม่พร้อม มันค่อย ๆ ตามค่อย ๆ ดู อารมณ์เค้า แล้วก็ ค่อย ๆ เห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ลงมา จนมันนิ่ง และก็ชวนเค้ากลับมาอยู่กับตัวเอง” (ID6, L:86-90)

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวว่า การฝึกสติช่วยให้ตนสามารถอยู่กับผู้รับบริการได้ตลอดเวลา และแยกแยะได้ว่าสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับผู้รับบริการคือความคิดแบบไหน ซึ่งเห็นว่าแตกต่างจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้ฝึกสติที่อาจจะจะมีช่วงที่จับประเด็นได้ไม่ครบถ้วนบางครั้ง

“การที่ counselor มีการฝึกสติอยู่ เค้าก็จะมีสติจับอยู่กับสิ่งแวดล้อมก็คือตัว ตัว client อยู่ตลอดเวลา เค้าก็จะจับได้ว่า อ้อ อันนี้คือ negative automatic thought นะ ซึ่ง ในบาง ในบางคนที่ไม่ได้ฝึกสติเราไม่ได้จับอยู่กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งก็

คือ client บางที่เขาบอกมาแล้ว จับไม่ทัน ก็หลุดไป พอกลับมาถามใหม่ เอ้ย ตะกั่วนี้ ตอนที่เล่า ช่วงนี้ ๆ คิดอะไรอยู่นะ มันก็ทำให้ต้องเสียเวลาที่จะฟังใหม่อีก แทนที่ มา ปู๊บ จับได้ปึ๊บ” (ID7, L:32-36)

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวเพิ่มเติมว่า การฝึกสติช่วยให้ตนอยู่กับความทุกข์ของผู้รับบริการได้ดีขึ้น ซึ่งบางครั้งไม่จำเป็นต้องพูดอะไรออกไป เพียงแต่อยู่กับเขาในขณะที่เขากำลังเป็นทุกข์มากเท่านั้น

“การฝึกสติช่วยให้ฉันอยู่กับความทุกข์ของตัวเองและผู้อื่น ช่วยให้ฉันไม่พยายามช่วยเหลือผู้รับบริการมากเกินไป ฉันว่าการฝึกสติช่วยในส่วนนี้มากกว่าการฝึกการบำบัดอื่น ๆ ที่ฉันเคยเรียนมานะ เพียงแค่อยู่กับความทุกข์ รับรู้การอยู่ตรงนั้นของเขา หายใจกับเขาในขณะนั้น นี่ก็เป็นของขวัญอันล้ำค่าแล้ว” (ID2, L:117-120)

ลักษณะที่ 3.5.4 เข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ

เข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ ผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาผ่านประสบการณ์การฝึกสติมาแล้ว จึงสามารถเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการได้ว่า การฝึกสตินั้นมีความยากง่ายแตกต่างกันไปในแต่ละคน บางคนสามารถรับรู้ด้วยวิธีหนึ่ง แต่อีกคนใช้วิธีอื่นได้ผลดีกว่า รวมถึงเข้าใจว่าบางครั้งก็เกิดความขี้เกียจในการฝึกสติเมื่อต้องกลับไปฝึกสติเองที่บ้าน ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษายอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการได้ และหาวิธีเื้อ้อำนวยได้อย่างเหมาะสมต่อไป ดังประโยคที่ว่า

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวว่า การฝึกสติทำให้เกิดความตระหนักรู้ และเมื่อผู้รับบริการไม่สามารถอธิบายได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไรขณะฝึกสติเพื่อสัมผัสความรู้สึกของร่างกาย นิมิต ก็สามารถเข้าใจความติดขัดและชี้ชวนให้ผู้รับบริการสังเกตให้ชัดเจนยิ่งขึ้นได้

“บางครั้ง client เค้าก็ไม่รู้จะบอกยังไง แต่ว่าพอเราฝึกสติมา เรามีประสบการณ์ว่าความรู้สึกนี้อวัยวะตรงเนี่ย เราเป็นแบบนี้ เราก็จะไค้เค้าได้ว่า เออเนี่ย บางคนนะเค้าจะรู้สึกเย็นวาบที่หน้าออก บางคน รู้สึกไม่ค่อยมีแรง เราสามารถไค้เค้าได้หรือ

ยกตัวอย่างให้เค้าได้ว่า เออ มันเป็นลักษณะแบบนี้ ๆๆ แล้วถาม ถามกลับว่า คุณรู้สึกประมาณไหน” (ID7, L:132-136)

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวว่า เมื่อผู้รับบริการเล่าว่า กลับไปฝึกสติเองได้บ้างไม่ได้บ้างนั้น แพท สามารถเข้าใจได้จากประสบการณ์ของตัวเองที่มีทั้งวันที่ทำได้และทำไม่ได้เช่นกัน

“เกิดความเข้าใจใน ใน process ของธรรมชาติของมนุษย์นะ ซึ่ง เราก็เอาจากประสบการณ์ของเรา ที่บางวันเราก็ทำได้นะ บางวันเราก็ทำไม่ได้ หรือบางวันเนีย energy เราไม่พอที่เราจะเหมือนมานั่ง แล้วก็มาอยู่กับปัจจุบันของเรา หลับตา แล้วมาอยู่กับหายใจ บางครั้งมันก็ทำไม่ได้ซะทุกวัน” (ID4, L:16-19)

“ประสบการณ์ที่เราเอาไปถ่ายทอดเนีย มันทำให้เค้า ได้ หนึ่งก็คือ มันทำให้เราเห็น process ของเรา แล้วเราไปเข้าใจ process ของการที่เค้าจะต้องฝึก และก็เพล และก็ฝึก และก็เพล จริง ๆ มันก็คือประสบการณ์ที่เราฝึกจากการฝึกของเรา ทำให้เราไปเข้าใจในกระบวนการของการอาจจะทำได้บ้างทำไม่ได้บ้าง ของ client ฉะนั้น empathy ของเราตรงเนี่ยกับเค้าจึงมีเยอะขึ้น” (ID4, L:8-12)

แพท กล่าวเพิ่มเติมว่า ประสบการณ์ของความไม่สมบูรณ์แบบมันก็คือ mindfulness อย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็สามารถนำมาเป็นประเด็นทำความเข้าใจกับผู้รับบริการและคุยกันต่อได้ในชั่วโมงการปรึกษา โดยการเห็นการทำได้และการทำไม่ได้นั้นก็ เป็นประโยชน์ทั้งสิ้น

“การพูดถึง mindfulness เนี่ย เราก็ต้องทำความเข้าใจในแง่ของ mindfulness ไม่ใช่เพื่อให้เราไป achieve ไปได้รับความสำเร็จที่เราทำได้อยู่ตลอดเวลา มันไม่ใช่ แล้วการที่เราทำไม่ได้มันเป็นธรรมชาติ มันมีปัจจัย หนึ่งก็คือการที่ฝึกเค้าไปด้วยกับการที่เค้าทำความเข้าใจกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า วันนี้มันไม่ได้ คือเหมือน อนาคต ก็ได้ถูกสอดแทรกไปโดยปริยาย” (ID1, L:50-54)

ในขณะที่ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า เพราะประสบการณ์การฝึกสติของตัวเองทำให้ เข้าใจได้ว่าแต่ละคนมีความถนัดแตกต่างกันไป ซึ่งหากเข้าใจในความแตกต่างกันแล้วก็จะสามารถ เอื้ออำนวยวิธีการฝึกที่เหมาะสมกับแต่ละคนได้ โดยเริ่มจากคำถามพื้นฐานว่า ตอนนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น

“สำหรับบางคนต้องการความตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของร่างกายเพิ่มขึ้น บางคนต้องการความตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิดว่า มันเป็นเพียงความคิด ไม่ใช่ความจริง บางคนต้องการความตระหนักรู้เกี่ยวกับการสัมผัสถึงสิ่งรอบตัวมากขึ้น แล้วจึงจะสามารถเริ่มเห็นทางเลือกได้ ถึงสิ่งเหล่านี้จะดูซับซ้อนไปสักนิด แต่ก็สร้างอยู่บนพื้นฐานเดียวกันคือ การเริ่มจากคำถามว่า ‘ตอนนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น’ (ID1, L:141-145)

ประเด็นหลักที่ 4 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงการปรึกษาให้ผู้รับบริการเกิดประสบการณ์การฝึกสติ และเกิดความตระหนักรู้ แล้วได้รับประโยชน์จากความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นนั้นในช่วงการปรึกษา ผลการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ยังคงยืนยันว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าประเด็นย่อยมีการพัฒนาและมีความชัดเจนขึ้น ซึ่งประเด็นนี้แบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็นย่อยคือ 4.1) วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก และ 4.2) วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**ประเด็นหลักที่ 4 การใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ
ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**

ประเด็นย่อยที่ 4.1 วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก

ลักษณะที่ 4.1.1 สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ

ลักษณะที่ 4.1.2 หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา

ลักษณะที่ 4.1.3 วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่ม

กระบวนการ

มิติที่ 4.1.3.1 นำเสนอย่างตรงไปตรงมา

มิติที่ 4.1.3.2 อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ

ประเด็นย่อยที่ 4.2 วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ

ลักษณะที่ 4.2.1 วิธีการรับรู้ร่างกาย

ลักษณะที่ 4.2.2 วิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก

ลักษณะที่ 4.2.3 สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน

ภาพที่ 35 กรอบประเด็น วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ประเด็นย่อยที่ 4.1 วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก

วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันประเด็นย่อยนี้ ซึ่งเป็นวิธีการในช่วงแรกของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเตรียมความพร้อมแก่ผู้รับบริการก่อนที่จะใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป โดยแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะ คือ 4.1.1) สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ 4.1.2) หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา และ 4.1.3) วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ลักษณะที่ 4.1.1 สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ

สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันลักษณะนี้ ซึ่งหมายถึง ข้อสังเกตที่นักจิตวิทยาการศึกษาใช้เพื่อประเมินความว่าผู้รับบริการมีความพร้อมต่อการฝึกสติมากเพียงใด ด้วยการสังเกตจากลักษณะภายนอก สีหน้า ท่าทาง และคำพูดที่สื่อออกมาว่ายังจมอยู่กับเรื่องราวความทุกข์ของตนเอง หรือมีความมั่นคงบางอย่างและสามารถฝึกสติรับรู้ตนเอง ความรู้สึก และสิ่งรอบตัวได้บ้างแล้ว โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า จะสังเกตภาษากายและบุคลิกภาพภายนอกของผู้รับบริการ ทั้งสีหน้า ท่าทาง การแต่งกาย ทั้งในช่วงเริ่มต้นและระหว่างชั่วโมงการฝึกสติว่าเป็นอย่างไร มีความพร้อมในการฝึกสติแล้วหรือไม่อย่างไร

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า เขาสามารถสังเกตเห็นถึงลักษณะของคนที่จะได้รับประโยชน์จากการฝึกแสกนร่างกายได้

“ผมสามารถบอกได้ว่า ผู้รับบริการคนไหนเหมาะกับการแสกนร่างกายแล้วจะได้รับประโยชน์จากวิธีนี้ ตัวอย่างคือ คนที่ขาดการตระหนักรู้เกี่ยวกับร่างกาย โดยเฉพาะคนที่ใช้ความคิดเก่ง” (ID1, L:38-39)

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า หากผู้รับบริการยังไม่พร้อมต่อการฝึกสติจะมีคำพูดที่จดจ่ออยู่กับเรื่องของตัวเองโดยไม่รับรู้ถึงสิ่งอื่น เล่าเรื่องกระโดดไปมา มีคำพูดด้านลบกับตัวเองที่แสดงถึงความว่ายังไม่สามารถหยุดนิ่งได้ ซึ่งหากนักจิตวิทยาการศึกษาสังเกตได้ว่าผู้รับบริการยังอยู่ในความไม่พร้อมเช่นนี้ ก็จะใช้ทักษะการศึกษาเชิงจิตวิทยาและกระบวนการทางจิตวิทยาอยู่กับผู้บริการในเบื้องต้นก่อน แล้วจึงค่อยสังเกตต่อไปเรื่อย ๆ ว่าผู้รับบริการจะเกิดความพร้อมต่อการฝึกสติขึ้นเมื่อใด

ลักษณะที่ 4.1.2 หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันลักษณะนี้ หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา ซึ่งหมายถึง นักจิตวิทยาการศึกษาเลือกใช้การอธิบายวิธีการฝึกสติด้วยคำพูดเชิงจิตวิทยาที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์ มากกว่าที่จะใช้คำว่า การฝึกสติ โดยตรง หรือการใช้คำทางศาสนา เพราะมีลักษณะของความเป็นพิธีกรรมทางศาสนาอยู่ ซึ่งอาจทำให้เกิดอคติบางอย่างในใจผู้รับบริการและ

ไม่เปิดรับวิธีการฝึกสติที่จะเกิดขึ้นในกระบวนการ โดยการสัมภาษณ์รอบที่ 3 มีข้อมูลยืนยันเพิ่มเติม ดังนี้

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวว่า ตนไม่นำเสนอการฝึกสติในรูปแบบของจิตวิญญาณ

“ฉันไม่คิดว่าต้องนำเสนอการฝึกสติที่ทำให้เชื่อมโยงไปสู่เรื่องจิตวิญญาณนะ มันไม่จำเป็น แต่ก็ขึ้นอยู่กับผู้รับบริการว่าอยากรู้อะไร และตัวนักจิตวิทยาสะดวกแบบไหนด้วย” (ID8, L:82-84)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า ตนใช้แนวทางของ ACT (Acceptance and Commitment Therapy) ที่มีองค์ประกอบของการฝึกสติอยู่แล้ว จึงง่ายมากที่จะประยุกต์การฝึกสติเข้าไปในกระบวนการ

“ACT เป็นวิธีการที่รวมเอาการฝึกสติเข้าไปอยู่แล้ว แต่ไม่ใช่สติในแบบของพุทธศาสนา เป็นสติในรูปแบบอื่น ซึ่งเป็นประโยชน์มาก” (ID1, L:9-11)

ลักษณะที่ 4.1.3 วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ

วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันลักษณะนี้ ซึ่งหมายถึง นักจิตวิทยาการปรึกษาามีวิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงแรก แบ่งออกได้เป็น 2 มิติ คือ 4.1.3.1) นำเสนออย่างตรงไปตรงมา และ 4.1.3.2) อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ โดยมีรายละเอียดข้อมูลเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

มิติที่ 4.1.3.1 นำเสนออย่างตรงไปตรงมา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันมิตินี้ นำเสนออย่างตรงไปตรงมา หมายถึง การบอกผู้รับบริการอย่างตรงไปตรงมาว่า จะมีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้ผู้รับบริการได้รับทราบ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะนำเสนอการฝึกสติอย่างตรงไปตรงมาโดยบอกว่า ให้กลับมาอยู่กับลมหายใจช้า ๆ อย่างอ่อนโยน ไม่ใช่การใช้อำนาจหรือสั่งแต่อย่างใด โดยการสัมภาษณ์รอบที่ 3 มีข้อมูลเพิ่มเติมดังนี้

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า แม้ผู้รับบริการทุกคนจะทราบดีอยู่แล้วว่าตนใช้วิธีการฝึกสติในช่วงเวลาพักกลางวัน แต่ก็ไม่ได้ใช้ด้วยความรู้สึกมีอำนาจเหนือกว่าผู้รับบริการ แต่เป็นการเชิญให้ผู้รับบริการได้เข้าถึงผ่านการหายใจอย่างมีสติมากกว่า

“ฉันไม่ได้อยู่ในบทบาทของผู้ที่มีอำนาจ ไม่เลย ‘ค่อย ๆ ซ้ำลงลึกนิตและกลับมาตามลมหายใจ เธอรับรู้อะไรบ้างภายในร่างกายของเธอขณะนี้’ การบอกแบบนี้ไม่ใช่การใช้อำนาจเพื่อนำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นกับผู้รับบริการในวิธีนี้” (ID2, L:38-40)

มติที่ 4.1.3.2 อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันมตินี้ อธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ หมายถึง นักจิตวิทยาการปรึกษาจะอธิบายให้ผู้รับบริการเห็นประโยชน์ของวิธีการฝึกสติว่า คือ อุปกรณ์หนึ่งที่ผู้รับบริการสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันนอกห้องการศึกษาได้ โดยจะมีการฝึกในช่วงเวลาพักกลางวันและนำเสนอประสบการณ์มาคุยกันต่อในครั้งต่อ ๆ ไป โดยการสัมภาษณ์รอบที่ 3 มีข้อมูลเพิ่มเติมดังนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า ตนมีวิธีการบอกผู้รับบริการให้เข้าใจถึงสิ่งที่จะพูดคุยกันในช่วงเวลาพักกลางวันอย่างชัดเจนว่าจะคุยกันประเด็นไหน เพื่ออะไร

“ผมจะบอกว่า ตอนนี้เรากำลังจะมาโฟกัสเกี่ยวกับสิ่งที่คุณรับรู้ เราพยายามช่วยให้คุณสัมผัสกับสิ่งที่คุณกำลังรับรู้ เราจะไม่คุยกันเรื่องชีวิตวัยเด็กของคุณ อาจจะมีบ้างแหละนะ แต่เราจะคุยเกี่ยวกับสิ่งที่คุณกำลังรู้สึกในวันนี้ และนั่นจะช่วยให้คุณได้เปลี่ยนแปลงสิ่งที่คุณอยากจะทำ” (ID1, L:374-377)

สอดคล้องกับ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่กล่าวว่ามามีวิธีการอธิบายเกี่ยวกับวิธีการฝึกสติว่าคืออะไร ไม่ใช่อะไร เพื่ออะไร ให้ผู้รับบริการเข้าใจก่อนเช่นกัน

“เราไม่ได้หมายถึงว่า เราจะต้องเอา attention เราไปสู่สิ่งที่มันสำคัญอยู่เสมอ มันสิ่งที่มีมันเป็นกลาง ๆ อย่างน้อยมันช่วย save energy เรา ให้เรา

ไปทำอย่างอื่นต่อ อันนั้น คือการอธิบายให้เค้าฟัง ให้เห็น” (ID1, L:149-151)

ประเด็นย่อยที่ 4.2 วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ

วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันประเด็นย่อยนี้ ซึ่งหมายถึงวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเพื่อสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ อย่างไรก็ตาม ลักษณะย่อยมีการปรับเปลี่ยนและพัฒนาจนเกิดความชัดเจนของข้อมูลมากขึ้น โดยแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 4.2.1) วิธีการรับรู้ร่างกาย 4.2.2) วิธีการรับรู้ความคิด ความรู้สึก และ 4.2.3) สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน รายละเอียดของแต่ละลักษณะมีดังนี้

ลักษณะที่ 4.2.1 วิธีการรับรู้ร่างกาย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันลักษณะนี้ วิธีการรับรู้ร่างกาย หมายถึง การฝึกสติด้วยการรับรู้ร่างกายด้วยทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาที่แตกต่างกันไป เช่น ให้การฝึกหายใจ การฝึก body scan เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการชะลอความรู้สึกบางอย่าง เช่น ความเศร้า ลง ใช้การถามเพื่อขยายความเข้าใจไปมาเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ รวมถึงให้เป็นการบ้านไปฝึกรับรู้สิ่งรอบตัวอย่าง มีสตินอกห้องการปรึกษาแล้วนำกลับมาพูดคุยกันในครั้งต่อไป โดยการสัมภาษณ์รอบที่ 3 มีข้อมูลเพิ่มเติม ดังนี้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวถึงการให้ผู้รับบริการของตนฝึกรับรู้ร่างกาย เพราะสังเกตเห็นว่าผู้รับบริการรายนี้อยู่กับความคิดมากจนไม่สัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายเลย จึงฝึกให้ผู้รับบริการมีสติกับร่างกายมากขึ้น

“เขาเชื่อมโยงกับความคิดได้ แต่รับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายไม่ได้ ทั้งที่จริงแล้วประสบการณ์ทุกอย่างเชื่อมกันหมด เขาตระหนักถึงความคิดในส่วนของความกังวล ผมเลยถามว่า ตอนที่คุณบอกว่ารู้สึกว้าวุ่นใจ คุณร่างกายคุณรู้สึกยังยั้งบ้าง สุดท้ายเขาก็เข้าใจนี่คือสาเหตุหนึ่งที่เรามาฝึกสติรับรู้ร่างกายกัน เพราะเขารู้ได้แต่ฝั่งของความคิด” (ID1, L:82-83, 93-96, 104-105)

ในขณะที่ โสลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่กล่าวว่า ตนฝึกให้ผู้รับบริการกลับมาสัมผัสกับร่างกาย และสิ่งที่อยู่รอบตัวโดยไม่ตัดสินก่อน แล้วเชื่อมโยงให้ผู้รับบริการรับรู้ความคิดอย่างไม่ตัดสินเช่นกัน

“ชวนเค้านิ่ง ก็ฝึกเค้ากลับมาอยู่กับตัวเอง มาอยู่กับเสียง กลับมาอยู่กับ body มาอยู่กับลมหายใจ แล้วก็ให้แยก ว่าส่วนนี้เป็นส่วนที่เรารับรู้ เราไม่ตัดสิน พอมาถึงตัว ความคิดบางอย่างที่มันเกิดขึ้นในใจเค้าแล้วก็ เทียบเคียงว่า เหมือนที่ฝึกว่า เราอยู่กับความคิดนี้อย่างไม่ตัดสิน ก็รับรู้เค้าว่า เป็นความคิดที่มันเข้ามาหาเราแล้วก็รับกวนเรา แต่ว่า จริง ๆ แล้วอยู่กับความคิดนี้ได้ ไม่ต้องต่อสู้ มันต้องอาศัยฐานของสติค่ะ” (ID6, L:45-50)

เช่นเดียวกับ มาริ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่กล่าวว่า ตนให้ผู้รับบริการฝึกตามลมหายใจ ให้กลับมาอยู่กับร่างกายเพื่อชะลอและอยู่กับความรู้สึกเศร้าที่กำลังท่วมทับันได้เป็น

“ฉันจะเอื้อให้ผู้รับบริการหยุดและหายใจ เพียงเพื่อให้ชะลอตัวเองเป็น ช่วยให้เขาปรับอารมณ์ได้ เพราะถ้าเขาหยุดแล้วหายใจ มันจะช่วยให้เขาคลายจากความเศร้าได้เป็น มันช่วยได้ ...แล้วฉันค่อยถามเขาว่า คุณรับรู้ภายในร่างกายของคุณได้ใหม่ว่า เป็นอย่างไรบ้าง ฉันจะถามแบบนี้ซ้ำไปซ้ำมา เขาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับตัวเอง” (ID2, L:22-24, 57-58)

ลักษณะที่ 4.2.2 วิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันลักษณะนี้ วิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก หมายถึง วิธีการที่นักจิตวิทยาใช้ให้ผู้รับบริการฝึกสังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัวว่ามีผลต่อตัวผู้รับบริการอย่างไร เป็นการฝึกรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวอย่างมีสติแล้วระบุนุความคิดเหล่านั้นให้ชัดเจน มากกว่าที่จะพยายามหยุดความคิด แล้วฝึกที่จะมองเห็นว่าความคิดความรู้สึกเหล่านั้นจะคงอยู่สักพักแล้วหายไป หรือฝึกวางความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์หรือความคิดกดดันตัวเองลง ซึ่งนอกจากจะฝึกในห้องการปรึกษาแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษายังให้ผู้รับบริการได้ฝึกการรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวในชีวิตประจำวัน แล้วนำสิ่งที่เกิดขึ้นมาคุยกันในช่วงของการปรึกษาครั้งต่อไป โดยการสัมภาษณ์รอบที่ 3 มีข้อมูลเพิ่มเติม ดังนี้

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวว่า ตนฝึกให้ผู้รับบริการระบุนึกความคิดที่เกิดขึ้นมากกว่าที่จะพยายามหยุดความคิด เพียงแค่เห็นความคิดที่กำลังเกิดขึ้น และระบุว่าความคิดนี้เป็นประโยชน์หรือไม่

“ฝึกที่จะ identify ความคิดของตัวเอง แล้วไม่ได้ฝึกที่จะหยุดนะ แต่ว่า ฝึกที่จะให้เค้าเข้าใจตามธรรมชาติว่ามันมา ที่นี้พอมันมาปุ๊บเนี่ย แล้วบางครั้งมันก็ลากเราไปให้เค้าฝึกที่จะค่อย ๆ เห็นมัน พอเห็นปุ๊บเนี่ย แล้วก็กลับมา แบบนี้ทุกวัน พี่จะให้เค้า identify ได้จากตรงนั้น ตรงที่ ความคิดที่มันเกิดประโยชน์และไม่เกิดประโยชน์ เพราะบางคนเค้าไม่รู้ว่าจะอะไรคือความคิดที่ไม่เกิดประโยชน์และไม่สำคัญ พี่ก็จะให้เค้าเข้าใจใน concept ก่อนว่า สิ่งที่เราหึงได้นั้นคือไม่เกิดประโยชน์ แล้วเราก็กว้างใจของเรายังไง” (ID1, L:130-136)

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ฝึกให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงเสียงของความคิดที่เกิดขึ้นภายในใจ และตระหนักได้ว่าเป็นเพียงหนึ่งความคิดที่มากอดต้นตัวเองเท่านั้น แล้วเรียนรู้ที่จะวางความคิดนั้นลงทีละนิด

“ชวนให้มองว่า เสียงที่พูดทำไม มันทำให้เป็นยังไงบ้างกับชีวิต แล้วเราก็กว้างใจว่า เอ๊ะ เสียงนี้มันคั่น ๆ มั้ย มายังไง เค้าก็มองลึกซึ้งขึ้นไปเรื่อย ๆ ว่า มันเป็นแค่หนึ่งภาวะที่มากอดต้นเค้าเท่านั้น ถ้าเค้าเรียนรู้ที่จะอยู่กับภาวะนั้นได้ มันก็เอาไปวางไว้ข้าง ๆ เหมือนที่เราเป็น counselor แล้ววางความอคติไว้ข้าง ๆ ได้ เค้าก็จะสบายขึ้น” (ID6, L:68-72)

สอตคล้องกับสิ่งที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า เมื่อผู้รับบริการมาบอกถึงความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเมื่อสัมผัสได้ถึงความรู้สึกได้ชัดเจน แต่ คิม ก็ชวนให้ตระหนักได้ว่า ความรู้สึกเจ็บปวดนั้นไม่ได้อยู่ยาวนานอย่างที่กลัว

“คนไข้มาบอกพี่ว่ามันเจ็บปวดอะ พี่ก็บอกฉันเข้าใจว่ามันเจ็บปวด แต่เธอลองมาสังเกตกับฉันนะ ความเจ็บปวดนี้อยู่ยืดยาวเพียงแค่นาทีไม่ถึงนาที เอ๊ย มันหายไป แล้ว เอ๊ยแล้วเธอหนีอะไรกันอยู่ พอมันเกิดยอมรับอย่างจี้ปุ๊บ มันจะเกิดความรักตัวเองขึ้นมา สิ่งที่เราต้องการเนี่ย คือเราต้องการให้คนรักตัวเอง ถ้าคุณไม่รักตัวเอง แล้วใครจะมารักคุณ แล้วคุณมาวิ่งหนีตลอด แล้วพอลูกๆของคุณก็มาโทษตัวเองว่า คุณทำให้ตัวคุณทุกข์ หรือคุณมาโทษคนอื่นว่าความทุกข์ของคุณมันก็วุ่นวาย

ความทุกข์ของคุณมันต้องเริ่มที่ไหนดีล่ะ ต้องให้เค้าเห็นเลยว่า เฮ้ย จริง ๆ เนี่ยมัน โอเคนะ ที่จะรักตัวเองและที่คุณมาหาฉันก็เพราะคุณรักตัวของคุณเองนั่นแหละ คุณเลยอยากจะออกจากทุกข์ และทุกคนก็จะซื่อกว่าเฮ้ย เกิดอะไรขึ้น เฮ้ย จริงนี้หว่า ก็ฉันไม่อยากทุกข์ แล้วฉันไม่รักตัวเอง แล้วฉันจะมาหา รักษาทำไมเนี่ย” (ID9, L:262-270)

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ยกตัวอย่างผู้รับบริการรายหนึ่งที่ฝึกสติมานาน เป็นคนที่สุขภาพจิตดีมาก แต่เมื่อมีคนมาใส่ร้ายว่าเธอทำร้ายสุนัขที่เลี้ยงไว้ และเจ้าหน้าที่ยึดเอาสุนัขไป ทำให้เธอเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่เป็นบาดแผลทางจิตใจคือ เธอสูญเสียพ่อแม่ตอนที่เธออายุ 5 ขวบ การที่สุนัขถูกยึดไปกระตุ้นบาดแผลของการไม่ได้เอ่ยคำอำลาแก่คนที่รักของเธอ ทำให้เธอเศร้ามาก

“พวกเราคุยกันเกี่ยวกับเรื่อง (การสูญเสีย) นี้ทุกวันเพราะเธอกำลังเศร้ามาก ฉันให้เธอฝึกสติไปด้วยให้รับรู้ถึงความเศร้านั้น ซึ่งใช้เวลาพักใหญ่เพราะเธอเจ็บปวดมาก แต่เธอก็ค่อย ๆ เข้าใจได้ว่าบาดแผลทางจิตใจนี้เป็นส่วนหนึ่งของเธอ” (ID2, L:157-159)

ลักษณะที่ 4.2.3 สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน

สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน เป็นลักษณะย่อยที่พัฒนาเพิ่มขึ้นจากการวิเคราะห์รอบที่ผ่านมา แสดงให้เห็นความชัดเจนมากขึ้นของวิธีการใช้การฝึกสติให้เข้ากับลักษณะของผู้รับบริการแต่ละคนที่มีความแตกต่างกันทั้งด้านบุคลิกภาพ ความถนัด ตลอดจนลักษณะของโจทย์ปัญหา ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาได้ประยุกต์ทักษะทุกอย่างเข้าด้วยกันให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละราย เช่น ฝึกเมตตาตนเอง การกอดอย่างมีสติ การใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางของการฝึกสติ เป็นต้น ดังประโยคที่ว่า

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า ตนประยุกต์ทักษะทางจิตวิทยาที่หลากหลายเข้ากับการฝึกสติ เพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้

“ผมใช้ทักษะทางจิตวิทยาหลายอย่างประยุกต์เข้ากับการฝึกสติ เพื่อให้ผู้รับบริการได้เกิดความตระหนักรู้และเปิดรับประสบการณ์เหล่านั้น ในช่วงโม่งการฝึกผมจะ

คิดอยู่เสมอว่า คนนี้กำลังได้รับประสบการณ์อะไรอยู่ พอนั่งด้วยกันผมก็จะช่วยให้เขาได้สัมผัสกับรสชาติของสิ่งเหล่านั้น” (ID1, L:117-121)

อลัน ยกตัวอย่างผู้รับบริการเพศหญิงรายหนึ่งว่า แตกต่างจากผู้รับบริการรายอื่นคือมีความสามารถในการรับรู้ร่างกายดีอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นที่จะต้องฝึก body scan แต่ต้องการให้ฝึกสติที่จะเห็นสิ่งที่อยู่ภายในตนเอง อลัน จึงขอให้เธอฝึกแบบฝึกหัดชื่อ “เพื่อน 5 คนที่มีเมตตา” โดยขอให้ผู้รับบริการจินตนาการถึงคนที่รักเขา 5 คน เดินทางมาเยี่ยมและมอบของบางอย่างให้ ขอให้เห็นอย่างชัดเจนว่าได้รับอะไรและรู้สึกอย่างไร

“นี่เป็นการฝึกสติที่ทรงพลังมาก ถึงแม้จะเป็นการฝึกสติเบื้องต้นที่เรียบง่ายก็ตาม รวมเข้ากับเทคนิคจินตนาการ แต่มันอยู่ในรูปแบบของการฝึกสตินะ ช่วยให้เราเชื่อมกับบางสิ่งที่อยู่ในตัวเอง (ID1, L:222-224)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า ตนจะดูความเหมาะสมว่าควรจะใช้การฝึกสติไปใช้กับผู้รับบริการในรูปแบบไหน และเข้ากับสิ่งที่ผู้รับบริการกำลังเป็นอยู่ให้ลงตัวที่สุด

“เราอาจจะมีวิธีการ เช่น กำลังร้องไห้ฟูมฟายอยู่ จนกระทั่งที่เราเห็นมันขาดเม็ด แล้วเรารู้สึกมันมีบรรยากาศบางอย่าง ซึ่งเราก็ใช้โอกาสนี้ในการที่เราจะให้เค้า relieve ด้วย “รับรู้ลมหายใจเนาะ” นี่คือการเอา training ไปฝึกเค้าละ เอาแบบฝึกหัดที่หนึ่งคืออานาปานสติขั้นที่หนึ่งไปฝึกเค้า หรือการกอด เช่น เราเห็นจังหวะนี้มันเป็นเรื่องของ relationship ที่ close ในแบบ physical close ได้ และเรามองว่าเค้ากอดละ แต่เรามองว่า go deeper ให้มันชัดกว่านั้น เราใช้ hugging therapy เข้าไป hugging meditation เข้าไป” (ID3, L:186-190)

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า การหายใจเป็นวิธีหนึ่ง รวมเข้ากับความเป็นตัวเองและทักษะอื่นที่ได้เรียนรู้มาใช้กับผู้รับบริการ

“มันไม่ได้เป็นความรู้สึกว่าเป็นเทคนิคขนาดนั้น เพราะมันเป็นเพียงการหายใจ และผสมผสานเข้ากับความเป็นตัวเอง แล้วอธิบายให้ผู้รับบริการฟังเกี่ยวกับพลังของการ

หายใจ การกลับมาสู่บ้านของร่างกายที่ซึ่งอารมณ์ความรู้สึกการล้างติดขัดอยู่ใน
ร่างกาย และฉันก็ใช้เทคนิคอื่นที่เรียนมาช่วยด้วย” (ID1, L:47-50)

สอดคล้องกับสิ่งที่ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวว่า ตนมักจะใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับบริการได้
ฝึกรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างละเอียดมากขึ้น เช่น ถามเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับสภาพอากาศของผู้รับบริการ
แต่ละคน และขยายไปสู่การฝึกสติที่ละเอียดขึ้น โดย เจน จะถามว่า “คุณรับรู้ว่าอากาศวันนี้เป็น
อย่างไร”

“ก็หนาว (หรือร้อน) นะ” ผู้รับบริการตอบ

“มีอย่างอื่นอีกไหม” เจน ถามเพิ่ม

“ไม่รู้สิ”

“ก็อย่างเช่น รู้สึกว่ามันชื้นหรือว่าแห้ง มันสว่างหรือครึ้ม มัว ๆ หรือว่าเย็น” เจน ชี้ช่องให้
ผู้รับบริการ ซึ่งเธอกล่าวว่า เป็นการชวนให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงรายละเอียดของสิ่งที่อยู่รอบตัว
ชัดเจนขึ้น (ID8, L:38-47)

ในขณะที่ โสลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 กล่าวว่า ตนจะใช้ทักษะจิตวิทยาทั่วไปในการทำความเข้าใจ
เข้าใจผู้รับบริการก่อนด้วยการฟังและถามเพื่อขยายความ ในขณะที่เดียวกันก็ฝึกสติกับตัวเอง ซึ่ง
ผู้รับบริการจะสัมผัสได้ถึงความสงบนิ่งและจะเกิดความสงบนิ่งในตัวผู้รับบริการตามมา แต่หากรับรู้
ผู้รับบริการรายนี้อยู่กับความสงบนิ่งไม่ได้ ก็จะใช้หาวิธีการอื่นมาเื้ออำนวยการตามสิ่งที่ผู้รับบริการสนใจ
เช่น การวาดรูป เป็นต้น แต่ก็ยังอยู่บนฐานของการฝึกสติคือการรู้ตัว

“บางเคสใช้การวาดด้วย ให้เค้าอยู่กับ มือ ใจ เส้น อยู่ด้วยกัน พอระหว่างที่ มือ ใจ
กับเส้นอยู่ด้วยกัน อะไรที่ปรากฏขึ้นในใจ ในความคิด นี่มันก็จะเห็นชัดว่า อ้าว ใ้
มันมากวนอยู่เนี่ย ความคิดนี้ เพื่อให้เค้าดู ต้องใช้หลายแบบขึ้นอยู่กับเคสคนนั้นเค้ามี
ความสนใจอะไรหรือว่ามีความถนัดอะไร ก็ใช้ไม่เหมือนกัน แต่ว่าฐานก็คือ รู้ตัว”
(ID6, L:79-83)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า สิ่งที่ทำให้ตนสามารถเลือกใช้ทักษะหรือเทคนิคที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคนได้ คือการมีสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

“ตัว *mindfulness* ของเราเนี่ยมันจะไปช่วยเลือกว่า เฮ้ย เทคนิคไหนดี และเราจะต้องเข้าไปเล่นเกมตอนนี้อย่างไร มันจะบอกให้เราได้ว่า เฮ้ย ถ้าคนไข้เป็นอย่างนี้ เราจะต้องไม่เข้าไปเล่นเกมเดียวกับคนไข้ หรือ คนไข้มาในเกมของอารมณ์ เราจะรับอารมณ์ตรงนี้อย่างไร หรือเราจะต้องใช้คำพูดอะไร ตัวโยนิโสมนสิการจะเกิดขึ้นตรงนั้น ตัวปัญญาที่เราจะต้องใช้ว่า ตอนนี้อย่างไร เราจะต้องลงมืออย่างไรกับคนไข้ ณ ขณะนั้น” (ID9, L:73-78)

สอดคล้องกับสิ่งที่ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้กล่าวไว้ว่า การใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเองต้องรู้ตัวและมีทักษะในการใช้เครื่องมืออื่นร่วมด้วย

“ลำพังถ้าเราใช้พลังหรือใช้ลักษณะของ *mindfulness power* มาทำงาน *counseling* มันเหมือนกับว่าพลังมันกระจาย มันกว้าง แต่เราต้องการโฟกัสนะ เราต้องการหยิบมาใช้บางอันนะ มันก็ต้องมีบุคคลิบายที่จะพามันมา ซึ่งบุคคลิบายก็คือหนึ่งคือตัวเองที่จะต้องรู้ กับข้อสอง ต้องรู้ใช้กับคนอื่น โดยผ่านแบบฝึกหัด กิจกรรม หรือผ่านการดำเนินการ ปฏิบัติการ ในการทำ *counseling* กับอีกแบบหนึ่ง ค่อย ๆ ใช้กระบวนการ *counseling* นี้แหละ พาให้คนเกิด *mindfulness* เพราะเป้าหมายของ *counseling* เนี่ย มันต้อง *aware* แล้ว *awakening* มันจะเกิดขึ้น เป็นผลอันเกิดจาก *awareness* นั้น” (ID3, L:312-319)

ประเด็นหลักที่ 5 ผลที่เกิดขึ้น

ผลที่เกิดขึ้น คือ ข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงผลของการประยุกต์การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นใหม่จากผลการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ทำให้เห็นรายละเอียดว่า การฝึกสติส่งผลทางด้านบวกต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งในกระบวนการ ตัวผู้รับบริการ และนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยแบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็นย่อยคือ 5.1) ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด 5.2) ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ และ 5.3) ผลที่เกิดขึ้นต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา รายละเอียดของแต่ละประเด็นย่อย มีดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 5.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันประเด็นย่อยนี้ โดย ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด คือ การฝึกสติส่งผลด้านบวกต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา ผู้รับบริการเกิดความไว้วางใจในตัวนักจิตวิทยามากขึ้นเพราะรับรู้ว่าการฝึกสติทำให้ตนเข้าใจตนเอง ในขณะเดียวกันก็มีความมั่นคงมากขึ้น ฟังฟังนักจิตวิทยาการปรึกษาน้อยลง และนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่เร่งรัดให้ผู้รับบริการเป็นไปตามใจตน แต่อยู่กับกระบวนการแต่ละขณะได้ดีขึ้น ซึ่งมีข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ดังนี้

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า การฝึกสติส่งผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัดรักษาคือทำให้ผู้รับบริการฟังฟังนักจิตวิทยาการปรึกษาน้อยลง

“ฉันคิดว่าพอฝึกสติไปแล้ว ผู้รับบริการฟังฟังฉันน้อยลง ที่บอกอย่างนี้ได้เพราะฉันมีผู้รับบริการหลายคนที่มีก็จะฟังฟังฉันอยู่เสมอ แต่พอฝึกสติไปแล้วพวกเขาอยู่กับตัวเองได้ในขณะที่ฉันต้องเดินทางไปทำงานทั่วโลก” (ID2, L:101-102)

ไลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 กล่าวว่า การฝึกสติทำให้ผู้รับบริการเกิดความไว้วางใจในตัวนักจิตวิทยา ซึ่งส่งผลต่อกระบวนการ

“สัมพันธภาพที่เค้าไว้วางใจ มันมีเคล็ดลับที่ รู้สึกเหมือนกับว่า ทั้งโลกเนี่ย มีเราคนเดียวที่เข้าใจในสิ่งที่เค้าเป็น แล้วเค้าก็รู้สึกว้าวไม่ว่าเราจะชวนมองตรงไหน เค้าก็จะตามมามอง ตามมาดูด้วย เหมือนไว้วางใจสูงมาก” (ID6, L:64-66)

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวว่า ความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติทำให้ตนเข้าใจตนเองได้ดีขึ้นในฐานะมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์แบบ และเชื่อมโยงเข้าใจผู้รับบริการได้ดีขึ้นในสิ่งนี้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

“ความเข้าใจอันเนี้ยมัน มันก็ไปสร้างความสัมพันธ์อีกแบบนึง as a human being ที่ไม่ใช่เราเป็นคนที่เราทุกอย่าง เราเป็นคนที่สามารถช่วยเหลือเค้าได้ สามารถหาคำตอบให้กับเค้าได้ทุกอย่าง ซึ่งอันนั้นมันไม่ใช่อยู่ในพื้นฐานแห่งความเป็นจริง

มันช่วยในการทำ *counseling* ในเรื่องของการ *relate* แล้วดึงเค้าเข้ามาอยู่กับความเป็นจริง แล้วให้ยอมรับบางอย่างให้เกิดขึ้น” (ID4, L:21-26)

นิมิต ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวเพิ่มเติมว่า การฝึกสติช่วยให้กระบวนการการปรึกษาดำเนินไปได้ด้วยดีและผู้รับบริการรู้สึกไม่เสียเวลาในการมาพบ ในขณะที่เดียวกันก็ได้ประโยชน์ต่อตนเองกลับไปด้วย

“เค้าไม่เสียเวลาครับ อันแรกเลยคือ เค้าไม่เสียเวลาในการที่มากุญกับเรา เค้ามากุญแล้วเค้าได้กลับไป แล้วแต่เค้า ว่าเค้าอยากได้อะไร แต่กระบวนการคือหน้าแน่นอนเค้าจะได้พบ หรือไม่ก็ได้ตระหนัก หรือไม่ก็อะไรสักอย่างหนึ่งในตัวเค้า แล้วก็ความรู้สึกเค้าจะดีขึ้นแน่นอน ถึงแม้ มา *session* แรกเค้าอาจจะยังไม่ได้ *solution* หรือว่าจะไรกลับไป แต่ว่าอย่างน้อยมันทำให้เค้ารู้สึกที่เค้าไม่ได้แยแน่นอน เค้าจะรู้สึกว่ามีคน ๆ หนึ่งสัมผัสตัวเค้าได้” (ID7, L:208, 211, 214-217)

ประเด็นย่อยที่ 5.2 ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ

ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันประเด็นย่อยนี้ ซึ่งหมายถึง ผลที่เกิดขึ้นเมื่อผู้รับบริการได้ฝึกสติและรับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติแล้ว ผู้รับบริการได้รับประโยชน์ อย่างไรก็ตาม ในประเด็นย่อยนี้มีการพัฒนาและมีมิติเพิ่มเติมให้เกิดความละเอียดมากขึ้น โดยแบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ 5.2.1) ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหา 5.2.2) มีอุปกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน 5.2.3) สนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น และ 5.2.4) การรายงานผลจากผู้รับบริการ รายละเอียดของแต่ละลักษณะ มีดังนี้

ลักษณะที่ 5.2.1 ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหา

ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเข้าใจปัญหาและคลี่คลายใจหาย เป็นมิติที่เพิ่มขึ้นใหม่จากการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้รับบริการฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้แล้วเกิดความชัดเจนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน อีกทั้งความตระหนักรู้ส่งผลให้ผู้รับบริการเกิดปัญญาเข้าใจปัญหาของตนเองมากขึ้น ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นผู้เฝ้าอำนวยความสะดวกด้วยกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ชัดเจนและเหมาะสมช่วยให้เกิดการคลี่คลายใจหายปัญหาต่อไป ดังข้อมูลต่อไปนี้

ตระหนักรู้และชัดเจน คือสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต่างรายงานไปในทิศทางเดียวกันว่า ตนใช้การฝึกสติ เป็นเครื่องมือเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ ให้สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นลำดับแรก ดังที่ อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า

“ผมเรียกว่าความตระหนักรู้ ผมสร้างความตระหนักรู้ การรู้ตัวให้เกิดขึ้น” (ID1, L:20)

ก่อนจะเล่าถึงตัวอย่างผู้รับบริการที่ท่วมทับไปด้วยความคิดความรู้สึก แต่ไม่สามารถรับรู้ถึง ร่างกายได้ อลัน จึงใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับบริการหยุดคิดแล้วกลับมาสำรวจร่างกายมากขึ้น

“เขาบอกว่า จิตใจของผมวุ่นวายมาก แต่ก็ยังไม่รู้สึกว่าร่างกายเป็นอย่างไร ผมเลย ถามว่า “แล้วคุณรู้สึกตรงไหนของร่างกาย” คำถามนี้ทำให้เขาหยุดคิด มันน่าสนใจ มาก คำถามเท่านี้หยุดความคิดเขาได้ แล้วเขาก็ โอ๊ะ! จากนั้นเราก็หยุดคุยแล้วฝึกที่ จะรับรู้ร่างกายให้ชัดเจนขึ้น ผมเพียงแต่ทำให้ทุกอย่างชัดเจน ช่วยให้ผู้รับบริการ ชัดเจนขึ้นด้วยการฝึกสติ แล้วสติจะช่วยให้พวกเขาเปลี่ยนแปลงตัวเอง” (ID1, L:61, 65-67, 127-128)

สอดคล้องกับสิ่งที่ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า ตนนำการฝึกสติเพื่อให้เกิดความ ตระหนักรู้ในตัวผู้รับบริการ และนั่นทำให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในตัวเอง

“เราใช้กระบวนการของ mindfulness เนี่ยแหละ เข้าไป ทำ awareness หรือทำ awakening ให้มันเกิดขึ้น ปรับจนระดับสายตาในการตัดแว่น จน จนมันเห็นชัด เข้าใกล้ความจริงในการมองตรงนั้นร่วมกันมากที่สุด อะไรอย่างเงี้ย แล้ว awareness ตรงเนี่ย บางทีมันทำให้เกิดการเข้าใจในตัวเองของตัวเอง” (ID3, L:199, 209-211)

เช่นเดียวกับ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวว่า บางครั้งเพียงการฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ ก็ทำให้ผู้รับบริการได้รับการปลดปล่อยแล้ว

“สำหรับบางคน เพียงแต่มีสติ เพียงแต่ตระหนักรู้ พวกเขาเข้าสู่ความสงบ แข็งแรงขึ้น และได้รับการปลดปล่อยแล้ว” (ID8, L:119-120)

สิ่งที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวก็เป็นไปในทิศทางเดียวกันว่า ผู้รับบริการบางรายเพียงแค่ว่า กลับมาอยู่กับลมหายใจ แล้วสังเกตถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของอารมณ์ได้ ก็สามารถเรียนรู้ที่จะอยู่กับอารมณ์และความคิดต่าง ๆ ของตนได้เป็นมากขึ้นแล้ว ซึ่ง คิม กล่าวว่า นี่คือการ ‘ตื่น’ ขึ้นแล้ว

“อารมณ์มันเป็นเรื่องธรรมชาติ มันเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป พอเค้าเรียนรู้ที่จะอยู่กับอารมณ์ได้เนี่ย และเค้าก็จะกลับมามองเห็นว่าเค้ามีความคิดอะไร ในอารมณ์เหล่านั้น หรือความคิดอะไรทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น แค่ว่ารู้กระบวนการทางจิตอย่างนี้ แค่นี้นี่ก็ถือว่าการใช้สติ ประสบความสำเร็จมากแล้วนะ เพราะเค้าตื่นแล้ว” (ID9, L:178-181)

สติและความตระหนักรู้ทำให้เกิดปัญญา คือสิ่งที่ผู้รับบริการอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเห็นว่าการคลี่คลายด้วยตนเองได้ โดย สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 บอกว่า ตนเคยสังเกตว่า สติมีความเข้มข้นไม่เท่ากัน โดยที่สติบางประเภทช่วยเพียงให้รู้ตัวแต่ยังไม่ช่วยแก้ปัญหา

“แปลว่า สติมันคงมีเลเวล มันคงต้องการ มหาสติหรืออะไรที่มันเข้มข้นมากพอที่จะจัดการ มาเห็นโจทย์จริง ๆ ได้ถูกที่ถูกทางและแก้ปัญหาโยงโยได้ มันคงต้องเป็นสติที่มีสติปัญญา ...สติใน counseling นี้ ไม่ใช่สติเฉย ๆ มันต้องเป็นสติที่เป็นปัญญา ซึ่งมันต้องเป็นปัญญา มันถึงจะเวิร์ค มันถึงจะทำงานได้ดี” (ID3, L:481-482, 486-487)

สิ่งที่ สิงหา กล่าว สอดคล้องกับการรายงานของ ไสลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่เล่าถึงคำพูดของผู้รับบริการของตนที่กลับมาบอกถึงผลของการฝึกสติว่า ช่วยให้ชะลอความคิดบางอย่างได้มากขึ้น และเลือกที่จะไม่ไหลไปกับความคิดอย่างแต่ก่อน

“สามารถ slow down ได้ หยุดได้บางส่วน แล้ว เลือกได้มากขึ้น ไม่ไหลไปอย่างเมื่อก่อน แล้วก็เห็น ได้ฝึกสังเกตตัวเองเยอะขึ้น เค้าจะรายงานตัวเองว่า หนูสังเกตอย่างจื๋อย่างงั้นได้ดี รู้หลบลูรู้หลีกเป็น คือเค้าบอกว่าไม่ต้องเข้าไปเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ตัวเองเจ็บปวดมากก็ได้ แล้วก็ คำพูด ไม่ต้องพูดออกไปก็ได้ เค้าก็เลือก เลือกได้มากขึ้น” (ID6, L:182-183, 187-188)

จิ้น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า กระบวนการมีสติตระหนักรู้จะพัฒนาให้เกิดปัญญาขึ้นผ่านกระบวนการพูดคุยของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจและแข็งแกร่งมากขึ้น

“เป็นกระบวนการที่มันค่อย ๆ มีสติ แล้วก็ค่อย ๆ มีการพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นตรงนั้น เป็นการภาวนาผ่านการพูดคุย แล้วก็เป็นการบ่มเพาะการใช้ปัญญา ให้เค้าออกกำลังกายปัญญา ให้มากขึ้นเรื่อย ๆ จนเข้าใจโครงสร้างที่ไปที่มาของปัญหา และกว้างท่าที่ได้ถูกต้อง วางท่าทีในการดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง” (ID5, L:99, 103-105)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า การมีสติทำให้สามารถเผชิญหน้ากับความรู้สึกยากลำบากที่เกิดขึ้นได้ และในขณะเดียวกันก็ทำพฤติกรรมที่พาไปสู่เป้าหมายได้ แม้จะยังมีความรู้สึกกลัวอยู่ก็ตาม

“สำหรับบางคนการมีสตินั้นก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้เกิดความมั่นคงที่ยั่งยืนบนหนทางที่อยากจะเป็นแล้ว พวกเขาแข็งแรงเพียงพอที่จะจัดการพฤติกรรมและทำพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเหล่านี้เกิดจากการที่ผู้รับบริการเกิดสติและสามารถเริ่มทำทางเลือกที่ต่างไปจากเดิม ซึ่งแน่นอนการทำสิ่งที่ต่างไปจากเดิมจะมีความกลัวหรือความลำบากใจเกิดขึ้น แต่เมื่อเขาอยู่กับความรู้สึกเป็นแล้ว พวกเขายังกลัวอยู่ แต่สามารถเผชิญความกลัวนั้นได้แล้วเพราะมีสติ” (ID1, L:149-158)

ใช้กระบวนการการปรึกษาที่เหมาะสมต่อไป คือสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลอธิบายเพิ่มเติมถึงกรณีที่ผู้รับบริการบางคนแม้จะเกิดความตระหนักรู้และเห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจตนแล้ว แต่ยังคงติดขัดไม่สามารถคลี่คลายความทุกข์ด้วยตนเอง นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะเื้ออำนวยการปรึกษาเพื่อแก้โจทย์ต่อไป

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า ตนจะถามผู้รับบริการว่า เขาต้องการก้าวต่อไปอย่างไร

“ฉันจะถามพวกเขาว่า เธออยากทำอะไรต่อไป ก้าวต่อไปของเธอจะเป็นอย่างไร ฉันจะช่วยได้อย่างไร” (ID2, L:146)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เปรียบเทียบว่า การฝึกสติให้เกิดความตระหนักรู้ แต่สำหรับบางคนก็อาจจะยังไม่เพียงพอต่อการออกจากความทุกข์

“ส่วนแรกคือคำถามว่า เกิดอะไรขึ้น และส่วนที่สองคือสิ่งที่จะช่วยเอาธนูดอกที่สอง ออกไป ซึ่งโดยส่วนมากจะเป็นคนที่มีความยากลำบาก ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่เขาจะไม่สามารถเอาความทุกข์ออกไปได้ด้วยตัวเอง” (ID1, L:164-166)

ซึ่ง อลัน จะใช้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ไปถึงเป้าหมายที่ตนตั้งเอาไว้ของการบำบัดรักษา

สอดคล้องกับ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่กล่าวว่า เมื่อผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองแต่ยังไม่สามารถหลุดออกจากโจทย์ปัญหาได้ ก็จะใช้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพาให้เกิดการคลี่คลายต่อไป โดยอาจเป็นกรณีที่นักจิตวิทยาเห็นรากของปัญหาแล้วจึงค่อยพาให้เกิดการคลี่คลาย หรือเป็นกระบวนการที่เรียนรู้กันต่อไปก็ได้

“เราเห็น solution เราเห็นจุดที่เป็นเงื่อนไข พุดง่าย ๆ เราเห็น split แล้ว นะ แล้วเราก็ เห็น ว่า split นี้มันจะ ย้อนแยกแยะไขกันยังไง อันนี้เราเห็น เราไปรู้อ่างหน้า หมายถึงว่าเราไปก่อนเค้า นี่คือเคสที่หนึ่ง เคสที่สองคือ เราอาจจะไปถึงพร้อมเค้าเลย คือกระบวนการ counseling นะ มันพาไปเอง” (ID3, L:495-498)

สอดคล้องกับสิ่งที่ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวว่า เมื่อเห็นว่าผู้รับบริการยังติดขัดอยู่ ตนก็จะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการเกิดความชัดเจนมากขึ้นในโจทย์ปัญหาของแต่ละคน

“ค่อย ๆ เสริมไป บางคนเค้ายังอยู่ตรงที่ว่าเค้า identify ไม่ออกว่าอันไหนเค้าควบคุมได้ อันไหนควบคุมไม่ได้ เช่น เพื่อนร่วมงานมาทำแบบนี้กับเค้า เค้ายังมองว่าเค้าจะควบคุมคนนี้ได้ไง ทีนี้เค้าเป็นอย่างไรจับ attention มันก็ไม่ได้มาสู่สิ่งที่คุณต้องทำ คุณก็ต้องไปแกะตรงอื่นก่อนไง มันก็จะมีหลายสเต็ป ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ แต่ถ้าเสร็จแล้วก็จะกลับไปว่า ถ้าคุณฝึกถูกต้องนะ ไม่ได้สมบูรณ์แบบนะ แต่คุณก็จะมีชีวิตที่โอเคหน่อยนะ” (ID4, L:254-259)

ลักษณะที่ 5.2.2 มีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันลักษณะนี้ โดยมีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิประจำวัน คือ ผู้รับบริการนำการฝึกสติเป็นเครื่องมือไปใช้ในชีวิประจำวัน เช่น นำการตามลมหายใจอย่างมีสติไปใช้

ก่อนที่จะพูดอะไร ช่วยให้หยุดคิดได้สักครู่ ทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น มีทิศทางในการดำเนินชีวิตมากขึ้นก่อนที่จะทำพฤติกรรมต่าง ๆ ลงไปอย่างเคยชินแบบเมื่อก่อน โดยการสัมภาษณ์รอบที่ 3 มีข้อมูลเพิ่มเติม ดังนี้

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า การฝึกสติสามารถเป็นเครื่องมือให้ผู้รับบริการไปใช้หลักจากจบชั่วโมงการศึกษาดูด้วยกันแล้ว โดยอาจเป็นแบบฝึกหัด หรือวิธีคิดที่สามารถตรวจสอบตนเองได้

“เค้าควรมีเครื่องมือติดตัวไป ซึ่งเครื่องมือนี้มีได้สองแบบ คือ แบบฝึกหัด เช่น เธอเอาแบบแผนนี้ไปทำนะ นั่งสมาธิ นั่งตามลม กับอีกแบบหนึ่งคือ วิธีคิดที่เค้าจะสอบสวนตัวเองได้ ซึ่งอันนี้มันก็ต้องอยู่ที่ว่า เค้าก็ต้องเรียนกับเราผ่านประสบการณ์ตรงที่เค้าได้จากเราไปด้วย” (ID3, L:662-664)

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 เปรียบเทียบผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาในอดีตกับปัจจุบันที่มีการฝึกสติเป็นเครื่องมือว่า การฝึกสติทำให้ผู้รับบริการมีเครื่องมือบางอย่างติดตัวไปด้วย ไม่ใช่เพียงมีความเข้าใจเพียงอย่างเดียวแบบเมื่อก่อน ซึ่งเครื่องมือนี้มีเจตจำนงความตั้งใจเป็นองค์ประกอบด้วย

“ถ้าเกิดเป็น *counseling* ที่เราทำเมื่อก่อนนี้ มันก็จะเหมือนเค้าได้ในระดับ *intellectual* หรืออาจจะ *insight* แต่พอเค้าไปเจอสถานการณ์ หรือว่าต้องปฏิบัติบางอย่าง มันไม่แข็งแรงพอ แต่ถ้าเค้าได้ฝึกด้วย เหมือนเค้ามีกำลังที่จะดูแลตัวเองจัดการได้ มันมีเรื่องของ *willing* มีเจตจำนงที่จะอยู่ ที่จะกระทำมากขึ้น มันมีเครื่องมือติดตัวไป มันไม่ใช่แค่รู้ ๆๆ แล้ว แต่อันนี้มันมีเครื่องมือไปด้วย มันเอาไปใช้กับตัวเอง ใช้ตอนอยู่กับตัวเองก็ได้” (ID6, L:132-138)

สอดคล้องกับสิ่งที่ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวว่า ตนจะให้ผู้รับบริการฝึกสติจนชัดเจนแล้วสามารถนำไปประยุกต์กับเหตุการณ์อื่นในชีวิต ซึ่งจะนำมาพูดคุยกันในชั่วโมงการฝึกหัดให้ละเอียดมากยิ่งขึ้น

“ถ้าเค้ามี *direction* อย่างนี้อยู่แล้วเนี่ย อันนี้มัน *apply* ได้กับทุกเรื่องเลยนะคะ คือแทบจะได้กับทุกเรื่องในชีวิตเค้า หมายความว่า ต่อให้มีเรื่องอื่นมา พี่ก็จะถามเค้าว่า ไหนลอง *apply concept* ซิ ที่เราเคยคุยกันเนี่ย ทำยังไงได้ จะคิดอะไร จะ

process ยังไง จะมองแบบไหน ไหนลองเอา thought มาดู แล้วอันไหน uncontrol อันไหนสำคัญ อันไหนไม่สำคัญ โอเค แล้วทำยังไงต่อ พอเสร็จแล้วมันก็จะกลับเข้า concept เดิม ก็คือฝึกที่จะ shift attention มันคือ สิ่งที่สำคัญมากกว่า” (ID4, L:204-209)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ยกตัวอย่างสิ่งที่ตนแนะนำให้ผู้รับบริการนำไปฝึกในชีวิตประจำวัน คือ ก่อนที่จะพูดอะไรขอให้เขาตามลมหายใจก่อน

“ก่อนที่เขาจะพูดอะไรหรือทำอะไร เขาต้องหายใจก่อนหนึ่งครั้ง นี่คือการฝึกการฝึกสติเป็นเครื่องมือในอีกรูปแบบหนึ่ง ผมเห็นว่าเขาไม่สามารถเห็นความรู้สึกหรือความคิดได้ชัดเจนนัก แต่วิธีนี้จะช่วยให้เขาหยุดสักครู่ แล้วมีความสามารถที่จะรับรู้ได้ วิธีนี้เรียบง่ายและเป็นรูปธรรมมาก ผมขอ让他ฝึกแบบนี้ตลอดเวลา” (ID1, L:307-311)

สอดคล้องกับสิ่งที่ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวว่า การฝึกสติสามารถนำไปประยุกต์กับทุกสิ่งในชีวิตประจำวันได้ และผู้รับบริการก็รู้สึกดีขึ้นด้วย

“มันสามารถนำไปประยุกต์เข้ากับทุกอย่างได้ และพวกเขาที่รู้สึกดีขึ้นมากกับชีวิต เพราะพวกเขาสามารถรดน้ำในสวน ให้อาหารแมว หรือทำทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้อย่างมีสติ” (ID8, L:190-192)

ลักษณะที่ 5.2.3 สนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น

สนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้รับบริการมีประสบการณ์การฝึกสติในช่วงโครงการปรึกษา ได้รับประโยชน์จากการฝึกสติ จึงมีความสนใจที่จะฝึกสติทั้งในรูปแบบและในชีวิตประจำวันเพิ่มเติม โดยผู้รับบริการบางรายจะเอ่ยปากถามข้อมูลเพิ่มเติมด้วยตนเอง และผู้ให้ข้อมูลในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะให้ข้อมูลที่เหมาะสมแก่ผู้รับบริการแต่ละราย ซึ่งในการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ไม่มีข้อมูลเพิ่มเติมในลักษณะนี้

ลักษณะที่ 5.2.4 การรายงานผลจากผู้รับบริการ

การรายงานผลจากผู้รับบริการ เป็นมิติที่เกิดขึ้นใหม่จากการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ซึ่งแสดงถึงผลของการใช้สติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตได้จากสิ่งที่ผู้รับบริการแสดงออกผ่านลักษณะภายนอก เช่น สีหน้าแววตาท่าทางต่าง ๆ ที่ผ่อนคลายลง โกรธ เศร้า หรือเก็บกดน้อยลง อนุญาตให้มีความรู้สึกตามธรรมชาติได้โดยไม่คิดว่าเป็นความอ่อนแออีกต่อไป อีกทั้งยังใส่ใจกับสิ่งที่เป้าหมายของตนได้มั่นคงมากขึ้น อีกทั้งผู้รับบริการได้บอกให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับรู้ว่าการฝึกสติใช้ได้ผลหรือไม่อย่างไร และผู้รับบริการรู้สึกว่านักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติใส่ใจตนเพราะเวลาเอาอะไรไปก็ได้รับการตอบสนองที่ดี ไม่ต้องพูดซ้ำหลายครั้งหากเปรียบเทียบกับนักจิตวิทยาการปรึกษาคนอื่นที่ตนเคยพบมาก่อน ดังข้อมูลต่อไปนี้

สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการ คือสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงผลของการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการ โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้มีทั้งลักษณะภายนอก สีหน้า แววตา ท่าทาง รวมถึงบรรยากาศที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสัมผัสได้จากตัวผู้รับบริการ

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวว่า ตนสังเกตเห็นความรู้สึกของผู้รับบริการที่เคยเข้มข้น เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความกังวลใจ เบาบางลง

“มันวัดได้จากความรู้สึก การทำอันนี้ มันคือการเข้าไปช่วยทำให้ความโกรธของเค้า มันเบาบาง ความกังวลใจของเค้าลดน้อยลง ความรู้สึกเศร้าใจของเค้า มันอยู่ในระดับที่ไม่มาก จนทำให้เค้าทำอะไร โฟกัสอย่างอื่นได้” (ID4, L:276-278)

สอดคล้องกับสิ่งที่ มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า ตนสังเกตเห็นสีหน้าหรือรับรู้บางอย่างจากผู้รับบริการที่ผ่อนคลายลง

“ฉันเห็นจากสีหน้าหรือพลังงานบางอย่างของเขา ถ้าพวกเขายังคงสับสนอยู่เราจะรู้สึกได้ บางทีพวกเขาจะบอกเราหรือเราก็สามารถเห็นได้ด้วย เราสามารถเห็นความสุขหรือความสงบที่ก่อตัวขึ้น หรือรอยยิ้มเริ่มเกิดขึ้น นี่คือการรายงานทางตรงจากผู้รับบริการที่ฉันเห็น” (ID2, L:133-135)

เช่นเดียวกับ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่กล่าวว่า ตนดูบรรยากาศรอบตัวที่รับรู้ได้จากตัวผู้รับบริการ

“รู้ได้ใจว่ามาถูกทาง ก็ดู feedback ดูบรรยากาศ ดูรอบตัว” (ID3, L:614)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า ตนสามารถเห็นได้ว่า ผู้รับบริการของตนสามารถอนุญาตให้อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เคยเก็บกดอยู่ออกมาอย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น และรู้สึกดีขึ้นหลังจากที่ได้แสดงความรู้สึกเหล่านั้นออกมาโดยไม่รู้สึกลัวว่านี่คือความอ่อนแออีกต่อไป

“คนไข้ที่สามารถอยู่กับอารมณ์ได้ เค้าไม่ต้องมี defense mechanism ที่จะต้องไปเก็บกดอารมณ์ต่อไป เค้าปล่อยให้เค้าสามารถร้องไห้ได้ เค้าสามารถปล่อยให้เค้าโกรธได้ เค้ารู้ว่าโกรธมาอยู่แค่แป๊บเดียว แล้วเดี๋ยวเค้าก็ โอเคกับความโกรธของเค้า และเค้าก็สามารถที่จะรู้ได้ว่า เฮ้ย ความโกรธเนี่ยมีประโยชน์นะ และเค้าก็สามารถที่จะร้องไห้ได้โดยที่เค้าไม่ต้องรู้สึกว่าเป็นคนที่อ่อนแออีกต่อไป เค้าสามารถที่จะ observe อารมณ์ ความตึงเครียด หรือ observe ความซื่อจรรยาอะไรของเค้าได้หมด โดยที่เค้าไม่บัง ไม่กั้นอารมณ์ออกอีกต่อไป คือเค้ายอมรับทุกอารมณ์” (ID9, L:170-176)

นอกจากนั้น แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ยังได้กล่าวเสริมว่า สิ่งที่เกิดขึ้นได้ว่าการใช้การฝึกสติได้ผลคือ ผู้รับบริการสามารถใส่ใจรับรู้กับสิ่งที่เป้าหมายของตนได้มั่นคงมากขึ้น แม้จะไม่สมบูรณ์แบบ แต่ผู้รับบริการสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพมากขึ้นแล้ว

“พีสังเกตเห็นว่าคนที่เอาไปใช้แล้วมันเวิร์คเนี่ย คือ หนึ่ง เค้าสามารถ pay attention รับรู้ได้ดีขึ้นกับสิ่งที่เค้าจะต้องทำ แปลว่าเค้าสามารถที่จะ shift thought ที่มันไปเรื่อย แล้วกลับมาอยู่กับปัจจุบันของเค้าได้ แค่นี้พีก็ถือว่า เค้า progress เพราะ issue ของคนแต่ละคนไม่เหมือนกันนะคะ บางคนเพราะความเครียดที่เกิดขึ้น ถ้านการณ์ที่เกิดขึ้นมันทำให้ มันทำให้ความคิดเค้าฟุ้งซ่าน จับต้องอะไรไม่ถูก เพราะฉะนั้น การที่เค้าสามารถที่จะ direct ความคิดไป และเรียนรู้ที่จะ shift attention ของเค้ามาที่ปัจจุบัน นี่ก็คือ informal mindfulness นะคะ แล้วเค้าสามารถที่จะบอกได้ว่า เค้าโฟกัสกับงานเค้าได้ดีขึ้น แล้วอารมณ์ที่เค้าเห็นนะ มัน มันไม่ได้แยเหมือนเมื่อก่อน เหมือนเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว เหมือนสองอาทิตย์ที่แล้ว การเค้า

สามารถที่จะบอกตรงนี้ได้เนี่ย มันเป็นตัว indicator ที่ดีว่า คำเรียนรู้ที่จะควบคุม และ pay attention ใน direction ที่มีมันสำคัญ คือชีวิตประจำวันของเค้าได้ เราแค่มองถึงการใช้ชีวิตนะ” (ID4, L:107-118)

การยืนยันด้วยคำพูดจากผู้รับบริการ คือสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลบอกว่า เป็นอีกวิธีที่ทำให้ได้ทราบผลของการฝึกสติที่เกิดขึ้นต่อตัวผู้รับบริการ โดยหากการฝึกสติใช้ได้ผลและผู้รับบริการได้ประโยชน์ ผู้รับบริการก็จะรายงานให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับรู้

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า ผู้รับบริการจะบอกโดยตรง ซึ่งผ่านการลองทำสิ่งต่าง ๆ ในกระบวนการมาด้วยกันอย่างยาวนานหลายครั้ง

“ส่วนใหญ่แล้วจะขึ้นอยู่กับฟีดแบ็คจากผู้รับบริการ เพราะว่าการบำบัดไม่ใช่แค่ครั้งหรือสองครั้ง แต่โดยปกติเวลาที่ผมทำงานกับคนแล้วเราจะเจอกันกว่า 1,000 – 2,000 ครั้ง ซึ่งนั่นทำให้เรามีโอกาสในการลองสิ่งต่าง ๆ และเห็นว่าสิ่งไหนช่วยให้เขาไปสู่เป้าหมายได้” (ID1, L:41-44)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า จากประสบการณ์พบว่า หากคนแสดงความเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวผู้รับบริการได้ถูกต้องก็จะได้รับการยืนยันกับจากตัวผู้รับบริการโดยตรง และหากไม่ถูกต้องผู้รับบริการก็จะบอกกลับมาเช่นกัน

“ประสบการณ์มันจะ feedback เรา เหมือนกับว่า เธอรู้ได้ยังไงว่า คำพูดที่เธอพูดมันเข้าไป reflect ในใจคนได้จริง เค้าก็จะมีท่าที่ออกมาเช่น ไซ้เลยพี่ หรือเค้าอาจจะพูดต่อว่า มันรู้สึกเศร้ามากนะพี่ reflect เค้าถูกต้องเนี่ย เค้าจะพูดต่อในแบบที่ทาง tracking มันจะทางเดียวกัน หรือถ้ามันไม่ใช่ มันก็จะบอกว่า พี่ ไม่ใช่ ๆ พี่เข้าใจผิดหรือ ไม่ใช่ ๆ นะ อย่างนี้มันไม่ หรือหน้าเค้าอาจจะออก ซึ่งมันก็ต้องสังเกตว่า อีกฝ่ายมันกำลังมี feedback ยังไงให้เรา ให้เราโดยธรรมชาติยังไง ทั้ง bio feedback ทั้ง จงใจ feedback ทั้งไม่ feedback มันเห็นนะ มันต้องอยู่ตรงนั้นกับเค้า” (ID3, L:441-449)

สอดคล้องกับสิ่งที่ จิน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า ผู้รับบริการจะเป็นผู้บอกเองว่าตนรับรู้ถึง สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวผู้รับบริการหลังจากฝึกสติไปแล้วได้ถูกต้องหรือไม่

“ถ้าตรงเนี่ย เค้าก็จะยืนยันในสิ่งที่เราพูด และแม้ว่าสิ่งที่เราส่งออกไปเนี่ย ไม่ตรง เค้าก็จะคล้าย ๆ ตกแต่งกลับมาว่า เค้ากำลังรับรู้ตัวเองยังไง” (ID5, L:54-55)

สอดคล้องกับ ไลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่ยกตัวอย่างคำพูดของผู้รับบริการที่ทำให้ทราบว่าการฝึกสติส่งผลต่อผู้รับบริการแล้วว่า

“เค้าก็จะบอกว่า อืม หนูนึกออกละ โอ้ว หนูบรรลุละ (หัวเราะ) เค้าบอก โอ้ว หนูนึก ออก...รายงาน เค้าก็จะ เค้าจะบอกเอง แวดตาเค้าก็จะบอกด้วย สีหน้า แวดตา ว่า เค้ารู้ตัวแล้วนะ” (ID6, L:98, 103)

ในขณะที่ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวว่า ตนจะถามผู้รับบริการถึงผลที่เกิดขึ้น และ ผู้รับบริการมักจะตอบว่า รู้สึกว่ามีคนเข้าใจ ไม่เหมือนกับการคุยกับนักจิตวิทยาคนอื่นที่บางครั้งต้อง เล่าบางเรื่องซ้ำไปมา

“ลองถามเค้ากลับ ให้เค้า feedback เวลาจบ session เขาก็จะบอกว่า เค้าได้เล่า ไปยาว ๆ เค้าบอก เค้าไม่ได้มาหาผมคนแรก เป็นคนที่สองสามสี่แล้ว เค้า เปรียบเทียบว่า คนก่อน ๆ เหมือนกับว่า พูดแล้วต้องพูดซ้ำ บางที่ไม่รู้ว่าคำถามที่เค้า ถามมาเนี่ย มันนำไปสู่อะไร แต่ว่าพอมาหาเราแล้ว เค้าบอกว่า เค้าไม่ต้องเล่าซ้ำ ไป ได้เรื่อย ๆ แล้ว เค้าบอกว่าเค้า เค้ารู้ว่า เค้ากำลังจะไปที่ไหน เค้าบอกว่าเค้ารู้สึก ว่า คุยกับเราแล้วเราเข้าใจ เรารับรู้ได้ว่า เค้ารู้สึกยังไง อะไรเกิดขึ้นกับเค้า” (ID7, L:90-95, 98-99)

เช่นเดียวกับ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ที่กล่าวว่า ตนจะถามผู้รับบริการ เพื่อขยายให้ ผู้รับบริการได้รับรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นชัดเจนและละเอียดขึ้นด้วย

“ดูจากสิ่งที่พวกเขาตอบสนอง และฉันจะถามพวกเขาว่า มีอะไรอีกไหมที่ทำให้คุณรู้ ว่าการฝึกได้ผล คุณเห็น คุณได้ยิน คุณทำอะไร ซึ่งผู้รับบริการบางคนก็จะตอบ กลับมาเลยเพราะเขารู้สึกดีและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ แล้ว บางคนอาจจะถามกลับมาว่า

ถามคำถามนี้เพื่ออะไร ฉันก็จะอธิบายให้เขาเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกสติที่จะช่วยเขาได้มากขึ้น” (ID8, L:150-154)

ประเด็นย่อยที่ 5.3 ผลที่เกิดขึ้นต่อนักจิตวิทยาการศึกษา

ผลที่เกิดขึ้นต่อนักจิตวิทยาการศึกษา เป็นประเด็นย่อยที่พัฒนาเพิ่มขึ้นจากการวิเคราะห์รอบที่ผ่านมา ที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการศึกษาในกระบวนการหลังจากใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงของการศึกษาไปแล้ว โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 5.3.1) การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา และ 5.3.2) ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ลักษณะที่ 5.3.1 การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา

การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา เป็นข้อมูลที่ทำให้ข้อมูลรับรู้ได้ว่า เมื่อได้ฝึกสติและใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างสม่ำเสมอแล้ว ทำให้เกิดความชำนาญในการใช้ทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยามากขึ้น กระบวนการราบรื่นขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น ใช้เวลาน้อยลง โดยสามารถเลือกใช้ทักษะ เทคนิคทางจิตวิทยาไปใช้ร่วมกับการฝึกสติเพื่อให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติและเกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้ขึ้น เช่น การตั้งคำถามที่ตรงประเด็นเป็นการถามเชิงประสบการณ์มากกว่าการถามตามรูปแบบ ช่วยให้ผู้รับบริการสำรวจตัวเองได้มากขึ้น จนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและแก้โจทย์ปัญหาตัวเองได้ ดังข้อมูลต่อไปนี้

โลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 กล่าวว่า ตนรับรู้ว่าจะเกิดความเชี่ยวชาญมากขึ้นในกระบวนการการศึกษาที่ใช้การฝึกสติในปัจจุบัน เพราะเห็นได้ว่าเกิดปัญญาสามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้โดยใช้เวลาน้อยลง ต่างจากเมื่อก่อนที่เกิดปัญหามากขึ้นโดยบังเอิญ

“มันไม่ต้องรอพลุกไฉ (หัวเราะ) เพราะอันนั้นบางทีปัญญาเราก็ออกมา มันก็พลุกแล้วมันจะเจอแต่เคลที่หลุดง่าย แป็บเดียวก็คลิก” (ID6, L:171-172)

สอดคล้องกับสิ่งที่ นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวว่า ตนรับรู้ว่าการเรียนการสอนในปัจจุบันราบรื่นขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิม

“ทำให้กระบวนการมัน smooth ขึ้น มันเท่าทันขึ้น มันคมขึ้น” (ID7, L:38, 42)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า การมีสติช่วยให้กระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเต็มไปด้วยความปลอดภัย ให้ผู้รับบริการสัมผัสกับความรู้สึกบางอย่างที่แม้จะไม่ชอบ แต่ก็ได้เห็นว่าความรู้สึกนั้นไม่ได้ทำร้ายหรือไม่ได้น่ากลัวอย่างที่ตนเองคิด และความรู้สึกเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์

“การฝึกสติมีส่วนช่วยในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยามาก เพราะผู้รับบริการจะได้รับทิศทางและการสนับสนุน กับเราสร้างโอกาสในชั่วโมงการศึกษาให้เขาได้มีประสบการณ์ว่า เขาสามารถมีความรู้สึกนี้ได้ และความรู้สึกนี้ไม่ทำร้ายเขา ถึงแม้เขาจะไม่ชอบความรู้สึกนี้ แต่ความรู้สึกนี้คือส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ ผมเพียงแต่ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจเรื่องนี้ผ่านกระบวนการการศึกษาที่มีการฝึกสติควบคู่ไปด้วย” (ID1, L:178-180, 185-186)

การตั้งคำถาม คือ ทักษะที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าเกิดความเปลี่ยนแปลง โดยสามารถตั้งคำถามที่เอื้อให้ผู้รับบริการได้สำรวจถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติได้ตรงประเด็น และเป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของผู้รับบริการ

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวว่า ตนสามารถตั้งคำถามเพื่อไปถึงประสบการณ์ของผู้รับบริการได้มากกว่าการถามว่า เธอคิดอย่างไร เธอรู้สึกอย่างไร เป้าหมายคืออะไร ซึ่งเมื่อเอาการฝึกสติไปเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ ทำให้ แพท ได้เห็นว่าประสบการณ์ของแต่ละคนมีความแตกต่างที่แพทจะทำนายไม่ได้เลยว่าแต่ละคนเคยเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตบ้าง นั่นทำให้ แพท เรียนรู้ที่มีอิสระในการถามมากขึ้นในเชิงประสบการณ์มากกว่าการถามตามรูปแบบ

“มันก็ทำให้เราเกิดความเข้าใจว่ามันไม่มีรูปแบบของการเกิดที่มันเหมือน ๆ กัน ฉะนั้น คำถามที่เราจะไปถามเค้า มันก็ มันก็ค่อนข้างอิสระ มันให้เค้าได้เห็นที่เค้ารู้สึกยังไง พอทำไปแล้วเกิดอะไรขึ้น ไหนลองเล่าให้ฟัง ถ้าเราฝึกเราก็จะ relate กับบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นกับเค้าได้ค่ะ เช่น มัน มันมีเรื่องเครียด มันไม่ชอบ มันไม่ชอบ ทำไมมันเป็นแบบนี้ เราจะเน้นไปที่ คำถามในเรื่องของประสบการณ์มากกว่าที่จะเป็น format นะ” (ID4, L:95-98)

สอดคล้องกับสิ่งที่ เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวว่า เมื่อมีการฝึกทำให้สามารถเห็นถึงความ
สุดโต่งบางอย่างภายในใจผู้รับบริการ และใช้คำถามเพื่อช่วยให้เขาเกิดการสำรวจให้ชัดเจนขึ้น

“ช่วยให้เขาสารวจว่านี่มันเป็นประโยชน์หรือไม่ หรือมันเป็นกลาง เพราะบางทีพวก
เขาอาจไม่รู้วิธีการสำรวจมัน พวกเขาอาจไม่รู้ว่ามีทางเลือกอื่นที่มากกว่า ‘ดี-เลว’ ซึ่ง
ดีเลวนั้นสุดโต่ง และพวกเขาก็พวกเขาก็เรียบง่าย เราจึงต้องมีความสามารถของสติ
บางอย่างที่ช่วยให้สำรวจสิ่งเหล่านั้นได้ ซึ่งพวกเขาอาจไม่เคยคิดถึงมาก่อน” (ID8,
L:162-166)

นอกจากนั้น แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ยังกล่าวเพิ่มเติมว่าเมื่อฝึกสติไปแล้ว ตนสามารถ
สังเกตเห็นว่าวิธีการตั้งคำถามของตนเปลี่ยนไปจากเดิม

“การตั้งคำถามเนี่ย เราตั้งจาก intention ของเรา เราตั้งจากจากเป้าหมายของเรา
เราตั้งจากความรู้ที่เรามี เวลาเราจะ reflect หรือเราตั้งคำถามเนี่ย มันเกิดจาก
ประสบการณ์ของเรา ฉะนั้น ถ้าเรามีประสบการณ์บางอย่างที่เพิ่มเติมมากขึ้นจาก
การฝึก การทำความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติของเรา ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ใน
การที่เราจะไป interact กับอีกคนนึง ซึ่งคำถามก็คือ interaction อย่างนึง แล้ว
ถามว่ามันเกิดการเปลี่ยนแปลงมั้ย มันเกิดการเปลี่ยนแปลง เพราะมันคงไม่
เหมือนกันร้อยเปอร์เซ็นต์นะ” (ID4, L:73-79)

สอดคล้องกับสิ่งที่ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่กล่าวว่า ตนพัฒนาการใช้คำถามเพื่อให้
ผู้รับบริการได้สำรวจตัวเองมากขึ้นจนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและแก้โจทย์ปัญหาของตัวเองได้

“การ counseling นะ คำก็จะได้การ guiding หรือบำบัดของเราว่า คำาคิดอยู่
pattern อย่างนี้ แล้วเค้าจะออกมายังไง ไหนเธอลองไปทำอย่างงี้สิ ทำยังไง เธอมี
ความจำเป็น เธอต้องการอะไร what do you need / what do you really
need ถ้าเค้าได้คำตอบนี้ซึ่บ เธอก็ลองทำอย่างอื่นสิ แล้วเธอก็คิดว่าทำอะไร เธอถึงจะ
ไปถึงตรงนั้นได้ คำาคิดของเค้าเอง พอเค้าคิด ง่ายๆ ของเค้าเองแล้ว คำาคิดจะ
มองเห็นว่า เค้าจะเดินออกจากพฤติกรรม pattern ตรงนี้ได้ยังไง ตรงนั้นแหละ
ท้ายสุดมันจะไปเป็นตัวแก้โจทย์ทั้งหมด” (ID9, L:191-197)

เช่นเดียวกับ จีน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่กล่าวว่า การมีสติทำให้ทักษะการปรึกษาขั้นพื้นฐาน ไม่ใช่แค่การใช้ทักษะ แต่เป็นการรับรู้เหตุแห่งทุกข์ของผู้รับบริการ แล้วขยายให้เข้มข้นขึ้นด้วยคำถาม ปลายเปิดที่ให้ผู้รับบริการได้สังเกตเห็นประสบการณ์แห่งความทุกข์ ความคาดหวัง การออกจากทุกข์ ที่โปร่งโล่งเบาได้

“การที่เรามีสติทำให้เรารู้จักสิ่งนี้ในประสบการณ์ของเค้า แล้วเราถ่ายทอดการรับรู้ สิ่งนี้ผ่านโครงสร้างอริยสัจ 4 ที่เป็นทั้งประสบการณ์ตรงและทฤษฎีพื้นฐานเนี่ย ผ่านการทำ ผ่าน basic skill ของเรารับ แล้วเค้าก็เกิดกระบวนการของการพิจารณา สืบย้อน ไตร่ตรอง ของเค้าเอง และเค้าก็รายงานออกมา เราก็ชี้ชวนต่อเนื่อง” (ID5, L:139-142)

ลักษณะที่ 5.3.2 ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ

การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อทั้งชีวิตส่วนตัว และพัฒนาการในวิชาชีพ ทำให้กลับไปฝึกสติเป็นประจำสม่ำเสมอ เพราะเห็นแล้วว่า หากฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ดำรงความตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นได้ เมื่อกำลังของสติหรือสมองเกิดความเคยชินต่อการฝึกสติก็จะทำให้เกิดความตระหนักรู้และเกิดประโยชน์อย่างที่เคยได้รับได้อีก ดังประโยคที่ว่า

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า ตนได้อ่านวิจัยที่อธิบายว่า หากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติ จะส่งผลต่อผู้รับบริการมากกว่านักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้ฝึกสติเลย

“ฉันเห็นข้อมูลการวิจัยในอเมริกาที่บอกว่า ไม่ว่าคุณจะฝึกสติมาหนึ่งปีหรือยี่สิบปี ถ้าเธอฝึกปฏิบัติ มันก็จะส่งผลต่อผู้รับบริการแล้ว ดังนั้น มันไม่เกี่ยวกับประสบการณ์ การฝึกสติว่ามากหรือน้อย แต่ถ้าเธอไม่ฝึกกับตัวเองเลย ผลที่ได้มันจะน้อยมาก มันไม่ได้ทำร้ายคน แต่ถ้าเธอฝึกปฏิบัติ ฝึกสติ การเปลี่ยนไปทางที่ดีขึ้นรออยู่ตรงนั้นอยู่แล้ว” (ID2, L:67-71)

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า ตนกลับไปฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ ทั้งกลับไปฝึกกับกลุ่มผู้ปฏิบัติ และกลับไปหาครูผู้ฝึกสติ

“ผมกลับไปสู่การฝึกสติตามแนวทางที่แนะนำให้ทำสองสิ่ง อย่างแรกคือ กลับไปปฏิบัติร่วมกับกลุ่มผู้คน ไปเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่เราสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ปฏิบัติคนอื่นได้ เราไม่ควรฝึกปฏิบัติเพียงลำพัง และอีกอย่างที่สำคัญมากคือ เราต้องมีครูที่ช่วยให้เราแน่ใจว่าเรากำลังฝึกสติในวิถีแห่งความเป็นกุศล” (ID1, L:241-244)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า พลังของการฝึกสติจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราได้ฝึกสติ ซึ่งจะทำให้เกิดสติได้เร็วขึ้นหากฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจนมีกำลัง

“ถ้ามันเป็น *mindfulness power* คือแปลว่าฝึกมา จนมันทรงพลัง มันจะเรียกเร็ว มันจะเร็ว มันจะเร็วที่จะรู้ตัว หรือบางที่เราอาจจะเปิดโอกาสให้บางอย่างมันเกิดขึ้น โดยความตั้งใจของเรา ซึ่งมันก็เกิดจาก *mindfulness power*” (ID3, L:229-232)

สอดคล้องกับสิ่งที่ แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 อธิบายว่า ตนฝึกสติจนกลายเป็นความเคยชินของสมอง และตนได้รับประโยชน์จากการฝึกจนเป็นวิถีชีวิตเช่นนี้ ทำให้ แพท ตั้งเป้าหมายว่าจะฝึกสติให้มากกว่าเดิม

“สมองเรามันกลายเป็นความเคยชิน มากกว่าที่มันจะพาเรากลับไปสู่ *default* หรือ *negative thoughts* มันมีอยู่อย่างเดียวอะ แต่พี่ยังไม่ทำ (ฝึกสติ) เท่าไหร่ เค้าเรียกว่า ยัง *in denial* อยู่ อันนี้แหละ นี่คืออุปสรรคของพี่ คือรู้ว่ามันเวิร์ค ฉะนั้นต้องฝึกให้มากกว่าเดิม” (ID4, L:259-262)

สอดคล้องกับ ไลลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่เปรียบเทียบว่า สติเป็นเหมือนพลังงาน ที่หากไม่เต็มเชื่อก็จะหายไป การฝึกสติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมียุ่ตลอด

“มันเหมือนเป็นพลังงาน ถ้าเกิดว่าเราไม่เต็มเชื่อ มันก็พลังหาย การฝึกก็เลยต้องมีส่วนสำคัญอยู่ตลอด มันเป็นความคล่องแคล่วของใจ มันเป็นความคม ที่มันต้องชัดเกลียดตลอด เพราะว่ามันเอาไปใช้ได้เยอะมากจริง ๆ ในการ *counseling*” (ID6, L:33-36)

ข้อมูลข้างต้นเป็นไปในทิศทางเดียวกับสิ่งที่ สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 แสดงการรับรู้เกี่ยวกับการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอว่าเป็นการสะสม ซึ่งหากเดิมทุกวันก็จะมีคุณภาพที่ดีขึ้น นำออกมาใช้ได้เร็วคล่องมากขึ้น หากไม่ได้ฝึกก็ไม่ได้หลงลืม เพียงแต่อาจไม่คล่องเท่านั้น

“พี่ว่าฝึกสติเป็นการสะสม มันแปลว่ามันมีการอยู่ตัวระดับนึงของมันอยู่ อย่างฝึกวันเนี่ย มันคงวัดไม่ได้หรอกว่าปริมาณมันเท่าไร แต่ว่าคุณภาพที่มันมี มันก็จะเหมือนมันติดเร็วขึ้นนะ คือ ยังมีแอลกอฮอล์สูงเท่าไร ไฟก็ติดเร็วมากขึ้นเท่านั้น อย่างเจ็ย ฉะนั้นเนี่ย มัน มันเป็นเรื่องของคุณภาพที่มันมีความอึดเต็มในแบบของมันทุกวัน ๆ แล้วพี่ว่ามันเดิมทุกวันนะ พี่ก็คิดว่าไม่มีอะไรลดสตินะ แต่ว่า มีแต่เพิ่มคือมันไม่ใช่ลักษณะที่ว่า อ้อ พอไม่ฝึกวันนี้แล้วมันหายหมด มันไม่ใช่ พี่ว่าถ้ามันฝึกในระดับที่มันสะสมมาเรื่อย ๆ เนี่ย ซีจักรยานได้เนี่ย เราต้องไม่ลืมจักรยาน แต่เราอาจจะไม่ขี่คล่องถ้าเราทิ้งไปนาน ๆ ฉะนั้นเนี่ย มันไม่ใช่ คือสติมันมีอยู่ แต่การฝึกสติมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แปลว่า ถ้าเราอยากเพิ่มพูนมันก็ฝึกเอา มันก็เพิ่มทุกวัน” (ID3, L:754-762)

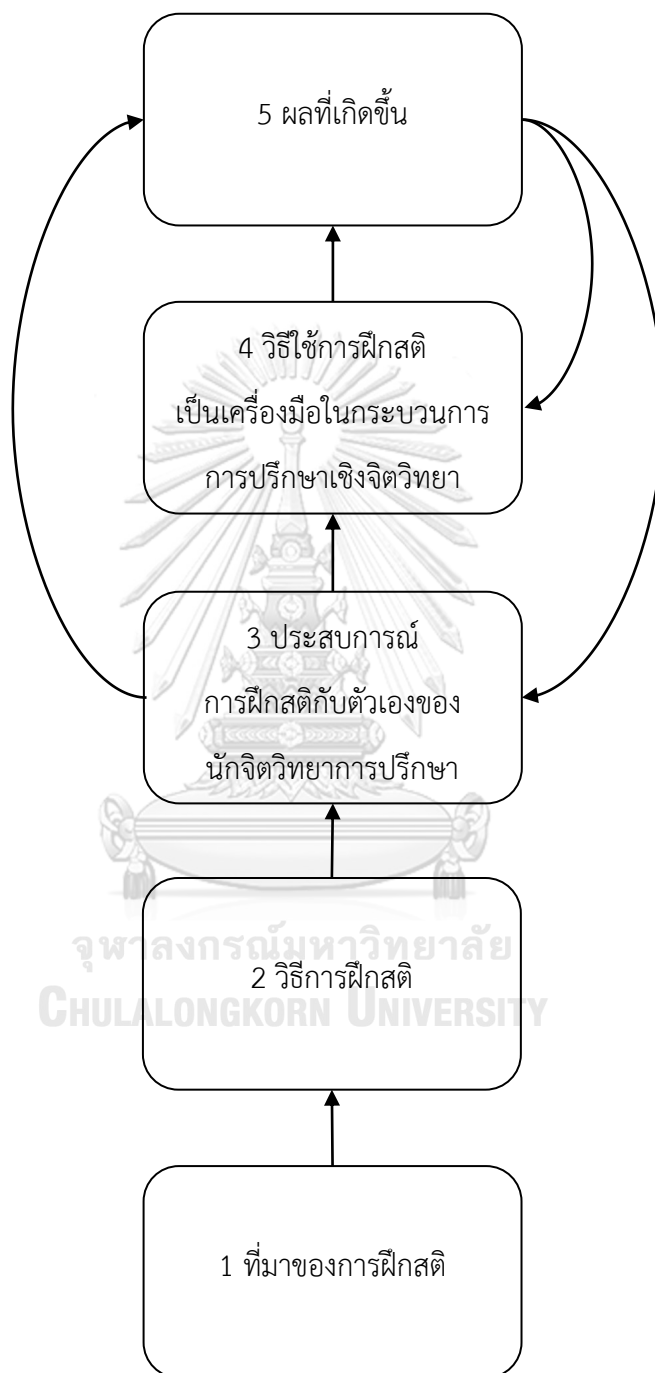
สอดคล้องกับ คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 ที่กล่าวถึงเหตุผลที่ทำให้ตนกลับไปฝึกสติอย่างสม่ำเสมอและเป็นประจำว่า

“พี่มองว่าการฝึกสติสำคัญมาก สำหรับ นักจิตบำบัดและนักจิตวิทยาทุกคน” (ID9, L:364)

ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นของผลการวิเคราะห์รอบที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 แสดงให้เห็นปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นและชัดเจนมากขึ้นกว่าผลการวิเคราะห์รอบที่ 2 โดยพบความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ 1) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างที่มาของการฝึกสติกับวิธีการฝึกสติ 2) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกสติกับประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา 3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 4) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับผลที่เกิดขึ้น

และ 5) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผลที่เกิดขึ้น ดังแสดงในภาพที่ 36 โดยรายละเอียดของแต่ละปฏิสัมพันธ์ มีดังนี้



ภาพที่ 36 ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นของผลการวิเคราะห์รอบที่ 3

1) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างที่มาของการฝึกสติกับวิธีการฝึกสติ (1 -> 2)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างที่มาของการฝึกสติกับวิธีการฝึกสติ เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (1) ที่มาของการฝึกสติที่ ส่งผลต่อ (2) วิธีการฝึกสติ (1 -> 2) โดยที่มาทั้งความสนใจและความทุกข์ในชีวิต ส่งผลต่อ การฝึกสติ ซึ่งปฏิสัมพันธ์นี้ถูกกล่าวไว้แล้วในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ว่า นักจิตวิทยาการศึกษามีความสนใจในการฝึกสติ โดยรู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ สงสัยในวิธีการฝึกสติ และมีความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติ รวมทั้ง มีความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิต จึงได้ฝึกสติในวิธีต่าง ๆ คือ การฝึกในรูปแบบ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน และใช้คำสอนเป็นหลักในการฝึกสติ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเน้นการอธิบาย ปฏิสัมพันธ์ที่พบรายละเอียดเพิ่มเติมจากการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

2) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกสติกับประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (2 -> 3)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกสติกับประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (2) วิธีการฝึกสติ ส่งผลต่อ (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (2 -> 3) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทั้งสองประเด็นมีรายละเอียดความสัมพันธ์ดังนี้

(2) วิธีการฝึกสติ ส่งผลต่อ (3.1) เกิดความตระหนักรู้

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือการตระหนักรู้กับตัวเองที่ทำให้เห็น สิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ ความคิด ความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ชัดเจนมากขึ้น ดังประโยคที่ว่า

“การฝึกสติให้เกิดการรับรู้ถึงสิ่งที่กำลังรับรู้อยู่ รู้ว่ากำลังเกิดประสบการณ์อะไรขึ้น ช่วยสร้างความใส่ใจให้กับผม สิ่งนี้เป็นประโยชน์มาก ทำให้ผมอยู่ในปัจจุบันขณะได้ มีคุณภาพมากขึ้น” (ID1, L:267-268)

“อันเนี่ย คือการเรียนรู้ของสมอง ที่เกิดจากการที่เราใช้ behavior ซ้ำ ๆ” (ID4, L:242)

“มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น ที่ชัดเจนเกี่ยวกับตัวเองมากขึ้นค่ะ” (ID6, L:58)

3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับ
 วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (3 -> 4)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับวิธีใช้การ
 ฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (3)
 ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ส่งผลต่อ (4) วิธีใช้การฝึกสติเป็น
 เครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (3 -> 4) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทั้งสอง
 ประเด็นมีรายละเอียดความสัมพันธ์ดังนี้

(3.3) เกิดความคิด้นำการฝึกสติมาใช้ในช่วงเวลาของการปรึกษา ส่งผลต่อ (4.1) วิธีการใช้การฝึกสติ
 เป็นเครื่องมือในช่วงแรก

เมื่อเห็นความสำคัญและความสอดคล้องกันระหว่างการฝึกสติกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 นักจิตวิทยาจึงเริ่มนำการฝึกสติไปใช้เป็นเครื่องมืออย่างค่อยเป็นค่อยไปในช่วงแรกของกระบวนการ
 ซึ่งมีทั้งการนำเสนออย่างตรงไปตรงมาโดยไม่ได้เรียกว่าเป็นการฝึกสติ และอธิบายให้ผู้รับบริการเห็น
 ถึงประโยชน์ของการฝึกสติในฐานะเครื่องมือที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังประโยคที่ว่า

“เรามีทักษะเทคนิคทางจิตวิทยามากมายที่จะเอามาใช้ประกอบกับการฝึกสติ
 เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดประสบการณ์สัมผัสกับปัจจุบันขณะ สัมผัสกับสิ่งที่เขากำลัง
 เผชิญอยู่ เราจะฝึกแบบนี้ในช่วงเวลาของการปรึกษา นั่งด้วยกันแล้วช่วยให้เขาได้สัมผัสกับ
 ธรรมชาติของสิ่งเหล่านั้น” (ID1, L:117-121)

“มันช่วยในการทำ counseling ในเรื่องของการ relate แล้วดึงเค้าเข้ามาอยู่กับ
 ความเป็นจริง แล้วให้ยอมรับบางอย่างให้เกิดขึ้น” (ID4, L:24-26)

(3.5.3) อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น ส่งผลต่อ (4.2.3) สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับ
 ผู้รับบริการแต่ละคน

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตัวผู้รับบริการและอยู่กับผู้รับบริการได้ดี ก็จะ
 สามารถมองเห็นว่า ผู้รับบริการแต่ละรายมีความสนใจแบบไหน ควรใช้ทักษะ เทคนิคใด เพื่อ
 เอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติอย่างเหมาะสม ดังประโยคที่ว่า

“ผมดูจากสิ่งที่ตัวผู้รับบริการแต่ละคนมีอยู่แล้ว และจากนั้นก็ค่อยสร้างทิศทางที่เขาต้องการ บางคนต้องการความตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายให้ชัดเจนขึ้น บางคนต้องการความตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิดว่า มันเป็นเพียงความคิด ไม่ใช่ความจริง บางคนก็ต้องการรับรู้ถึงสิ่งที่อยู่รอบตัวให้ชัดเจนขึ้น แล้วเขาจะสามารถเริ่มสร้างทางเลือกขึ้นได้” (ID1, L:140-144)

“คือมันต้องใช้หลายแบบ มันขึ้นอยู่กับเคสคนนั้นเค้ามีความสนใจอะไรหรือว่ามีความถนัดอะไร ก็ใช้ไม่เหมือนกัน แต่ว่าฐานก็คือ รู้ตัว ๆๆ” (ID6, L:82-83)

“ผู้รับบริการเป็นเหมือน puzzle ให้เรา เหมือนเกม แล้วเราต้องลองมองว่าประตูไหน มันมีตั้งหลายประตู ฉะนั้นจะเปิดประตูไหนเข้าไปล่ะ แล้วบางทีเปิดประตูนี้มันเจาะเข้าไปถึงแค่ทางนี้ ลองเปิดประตูอื่นสิ เราต้องลองเปิดหลาย ๆ ประตู” (ID9, L:317-320)

(3.5.4) เข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ ส่งผลต่อ (4.2.3) สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน

เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษามีประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเอง ก็จะเข้าใจผู้รับบริการว่ามีทั้งฝึกสติได้สำเร็จและมีอุปสรรคทำให้ฝึกสติได้ไม่ง่าย เมื่อเกิดความเข้าใจเช่นนี้ก็จะส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษาสังเคราะห์วิธีการฝึกสติแก่ผู้รับบริการแต่ละรายที่มีความแตกต่างกันได้อย่างเหมาะสม ดังประโยคที่ว่า

“กับผู้รับบริการบางคนก็ฝึกสติได้ง่ายในบางระดับ และฉันรู้ว่าบางวันมันก็ไม่ง่ายนะ ฉันมีอุปกรณ์เยอะแยะ” (ID2, L:98-99)

“ประสบการณ์ที่เรามีจากการฝึกของเรา ทำให้เรา หนึ่ง ไปเข้าใจในกระบวนการของการ อาจจะทำได้บ้างทำไม่ได้บ้าง ของ client ฉะนั้น empathy ของเราตรงเนี่ยกับเค้า จึงมีเยอะขึ้น” (ID4, L:10-12)

4) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับผลที่เกิดขึ้น (3 <-> 5)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับผลที่เกิดขึ้น เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาสัมพันธ์กับ (5) ผลที่เกิดขึ้น (3 <-> 5) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยและลักษณะของประเด็นทั้งสองมีรายละเอียดความสัมพันธ์ ดังนี้

(3.1) เกิดความตระหนักรู้ เกี่ยวเนื่องกับ (5.3.1) การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดตระหนักรู้ ทำให้รับรู้ตนเองและผู้รับบริการได้ชัดเจนว่าจะเอื้ออำนวยผู้รับบริการให้ฝึกสติเพื่อเกิดความตระหนักรู้ได้อย่างไรผ่านทักษะและเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่าง ๆ ที่ตนมีอยู่ ดังประโยคที่ว่า

“การฝึกสติช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ และฉันก็จะถามเขาว่า เขาตระหนักรู้อะไร คำถามนี้แตกต่างจากการถามว่า คุณตระหนักรู้ได้อย่างไร ...นี่คือการฝึกสติอย่างแรกที่ฉันทำ ทำให้เกิดความเข้าใจในความจริงมากขึ้น แล้วหลังจากนั้นเราก็จะเห็นความแตกต่างของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากขึ้น” (ID8, L:29-31, 53-54)

“การที่เรามีสติ ทำให้เรารู้จักสิ่งนี้ในประสบการณ์ของเค้า แล้วเราถ่ายทอดการรับรู้สิ่งนี้ผ่านโครงสร้างอริยสัจ 4 ที่เป็นทั้งประสบการณ์ตรงและทฤษฎีพื้นฐาน ผ่าน basic skill ของเราครับ แล้วเค้าก็เกิดกระบวนการของการ พิจารณา สืบย้อนใคร่ครวญ ของเค้าเอง และเค้าก็รายงานออกมา” (ID5, L:139-142)

“เราก็รู้เนาะ ว่าเรากำลังทำอะไร ทุกคำถามมันจะนำไปสู่อะไร มันเหมือนกับว่า จูนกับเค้าทีละนิด” (ID7, L:103-104)

“มันจะไปช่วยขัดเกลาได้ว่า อันนี้คิดเอง มโนขึ้นมาเอง คิดเองหรือเปล่า หรือว่านี่คือสิ่งที่ควรทำ แล้วทั้งหมดทั้งหมดเนี่ย สติจะมาช่วยบอกเราว่าตอนนั้นเราควรทำอะไร” (ID9, L:129-131)

(3.3.2) ทัศนคติที่สอดคล้องกัน ส่งผลต่อ (5.3.1) การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา

นักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และเห็นว่าการฝึกสติช่วยส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ดังประโยคที่ว่า

“การฝึกสติกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีส่วนคาบเกี่ยวกันอยู่ และการฝึกสติช่วยให้ทักษะต่าง ๆ คมขึ้น” (ID8, L:105-106)

“การฝึกสติเป็นเหมือนประตูด่านแรกที่ทุกอย่างจะต้องผ่านจากทางนี้ ดังนั้นเครื่องมือทางจิตวิทยาทั้งหลายก็ต้องเริ่มจากคำถามว่า ตอนนี้ฉันอยู่ที่ไหน เกิดอะไรขึ้นตอนนี้ ผมเริ่มจากการถามแบบนี้” (ID1, L:131-132)

(3.1) เกิดความตระหนักรู้ เกี่ยวเนื่องกับ (5.2.1) ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหา

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้แล้ว ความตระหนักรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษามีผลต่อตัวผู้รับบริการ ทำให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในตัวเอง เข้าใจในสิ่งที่ปัญหาสำหรับตนได้มากขึ้น ดังประโยคที่ว่า

“เป็นสิ่งพิเศษอย่างหนึ่งที่พอมเกิดความตระหนักรู้ในชั่วโมงการปรึกษา เราสามารถเปิดพื้นที่ให้กับผู้รับบริการในส่วนที่ตัวเองก็ไม่อาจเข้าถึงได้ด้วยตนเอง แล้วเขาก็สามารถเข้าถึงส่วนนั้นได้ เกิดประสบการณ์ของความเข้าใจบางอย่างที่เขาบอกว่า ฉันสามารถเกิดประสบการณ์แบบนี้ได้ก็เฉพาะตอนที่เราคูกันแบบนี้เท่านั้น” (ID1, L:335-338)

5) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กับผลที่เกิดขึ้น (4 <-> 5)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผลที่เกิดขึ้น เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (4) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สัมพันธ์กับ (5) ผลที่เกิดขึ้น (4 <-> 5) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยและลักษณะของประเด็นทั้งสองมีรายละเอียดความสัมพันธ์ ดังนี้

(4.1) วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก ส่งผลต่อ (5.3.1) การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา

ในช่วงแรกของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสังเกตความพร้อมของผู้รับบริการและเริ่มใช้การฝึกสติผ่านทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาต่าง ๆ ซึ่งอาจคล้ายกับทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาทั่วไป แต่ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษารู้ดีว่ากำลังใช้ทักษะและเทคนิคเหล่านั้นเพื่อการฝึกสติของผู้รับบริการ

“เราใช้ *clarifying* เป็น *technique* ของการที่จะทำให้เกิดความเข้าใจ แล้วก็เกิดการตระหนักรู้ บางที่เรา *clarify* ไปจนเจอว่าเบื้องหลังของความ ความโกรธคือ ความเสียใจ” (ID3, L:206-207)

“การฝึกหรือการสังเกตตัวเองมากขึ้นนะ พี่ว่ามันก็จะช่วย *facilitate* ให้กับ client ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น” (ID4, L:367-368)

“จะเอื้ออำนวยให้เค้าได้สังเกตตัวเองได้ชัดขึ้น เราก็จะสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในใจเราว่า จะสื่อสารส่วนไหนไปกับเค้า ที่จะเอื้ออำนวยในส่วน of เค้าได้ดีขึ้น อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่สติเข้ามามีส่วนช่วยทำให้ทฤษฎีที่ใช้เอาไปใช้ในทางปฏิบัติได้มากขึ้น” (ID5, L:42-45)

(4.2) วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ เกี่ยวเนื่องกับ (5.1) ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด

เมื่อผู้รับบริการได้ฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ขึ้นแล้ว ก็ส่งผลให้เกิดความชัดเจนในตัวเอง เชื่อมใจในตัวนักจิตวิทยามากขึ้น สามารถสื่อสารกับนักจิตวิทยาได้ชัดเจนขึ้น ทำให้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดำเนินไปได้ราบรื่น มีทิศทาง ดังประโยคที่ว่า

“รับรู้ว่าการคุยกับเรามีทิศทาง ทำให้เค้าไม่วนอยู่กับการคิด การคิดวนเวียนถึงปัญหาหรือเรื่องร้าย การคุยของเรามีทิศทางทำให้เค้าได้เห็นทางออก หรือคลายออกจากทุกข์ เป็นส่วนที่เค้ารับรู้ว่ามันพิเศษกว่าการคุยกับคนทั่วไป ที่พอคุยไปเค้าก็ยังไม่รู้สึกว่าจะอยู่กับวิธีคิดเดิม ๆ หรือมุมมองเดิม ๆ” (ID5, L:160-163)

“ทำให้กระบวนการมัน smooth ขึ้น มันเท่าทันขึ้น มันคมขึ้น มันลึกลงไปกว่า cognitive” (ID7, L:38, 42-43)

(4.2) วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ เกี่ยวเนื่องกับ (5.2.1) ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหา

เมื่อผู้รับบริการฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้แล้ว ก็เกิดความเท่าทันในตัวเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น อีกทั้งยังมีอุปสรรค คือ การฝึกสติ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

“เราเพียงแต่ทำให้เกิดสติที่ชัดเจนขึ้นในตัวผู้รับบริการ แล้วสติก็จะช่วยให้เขาอนุญาตตัวเองได้เปลี่ยนแปลงตัวเอง” (ID1, L:127-128)

“สำหรับบางคน เพียงแค่ได้ฝึกสติก็พาเขามาสู่ปัจจุบันขณะที่เปิดประตูหลายอย่างให้เขาเห็นว่า เขามีทางเลือก เขารู้สึกว่าสามารถรู้สึกอย่างอื่นได้อีก” (ID8, L:185-186)

“การฝึกสติช่วยให้ผู้รับบริการได้ยินเสียงของร่างกายและอยู่กับลมหายใจเป็น ซึ่งช่วยให้เขาออกจากหัวที่คิดมาก และการบำบัดพื้นฐานทั้งหลายจำนวนมากก็มักจะพาให้คนกลับไปคิด การฝึกสติจะช่วยให้เขากลับมาสู่ร่างกายได้มากขึ้น” (ID2, L:62-64)

“มันวัดได้จากความรู้สึก ฉะนั้นการทำอันเนี้ย มันคือการเข้าไปช่วยทำให้ความโกรธของเค้ามันเบาบาง ความกังวลใจของเค้ามัน มัน มันลดน้อยลง ความ เอ่อ

ความรู้สึก เศร้าใจ ของเค้า มันอยู่ในระดับ ที่ ไม่มาก จนทำให้เค้าทำอะไร โฟกัส
อย่างอื่นไม่ได้ อันนั้นคือ นั่นนะคือ คือเป้าหมาย” (ID4, L:277-279)

“ที่จะใช้เพียงแค่นี้ให้เค้ากลับมาอยู่กับลมหายใจแล้วก็สังเกตถึง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่
และก็ดับไปของอารมณ์ของเค้า พอหาตรงนี้ เค้าก็สามารถอยู่กับลมได้ แล้วพอมัน
จบมันก็จบไปแล้ว พี่เรียกวิธีนี้เป็น *mindful exposure*” (ID9, L:152-154)

(4.2) วิธีการฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ ส่งผลต่อ (5.2.2) มีอุปกรณ์ไป
ใช้ในชีวิตประจำวัน

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ให้ผู้รับบริการฝึกสติในช่วงเวลาของการปรึกษาแล้ว จึงให้ผู้รับบริการ
ได้ฝึกสติในชีวิตประจำวันต่อ เพื่อเป็นเครื่องมือให้ผู้รับบริการสามารถดูแลตัวเองนอกห้องการปรึกษาได้
ดังประโยคที่ว่า

“ลึกลับเค้าจะมีเครื่องมือติดตัว ถ้าเค้าฝึก แข็งแรงกว่านี้ เค้าจะมีเครื่องมือ เพราะ
ตอนนี้เค้าก็ใช้ ใช้บ้างอยู่ละนะ เค้าก็จะบอกว่า หนูก็กลับมาหายใจ” (ID6, L:179-
180)

“ถ้าผู้รับบริการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ฝึกที่จะสัมผัสกับลมหายใจ เรียนรู้ที่เชื่อมโยง
ตัวเองกับพื้นดินแล้ว เขาจะได้ตระหนักรู้ว่าเรามีพื้นที่กับสิ่งต่าง ๆ นี่คือนี่ที่เขาเอา
ไปใช้ได้” (ID2, L:55-57)

“มันเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเสร็จแล้วเค้าจะเอาตรงนี้มา คือ
พยายามที่จะฝึกบ่อย ๆ เค้าก็จะได้ remind ตัวเค้าเอง แล้วก็ continue ในระยะยาว
นี่คือที่พี่เห็นนะ” (ID4, L:171-173)

(4.2.3) สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน เกี่ยวเนื่องกับ (5.3.1) การฝึกสติ
ช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถสร้างสรรค์วิธีการฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละรายได้
จึงเห็นได้ว่าการฝึกสติมีส่วนช่วยส่งเสริมทักษะ เทคนิคทางจิตวิทยา เช่น การถาม การสังเกต รวมทั้ง
การอธิบายให้ผู้รับบริการแต่ละรายฝึกสติได้อย่างเหมาะสม

“ผมก็แสดงความเข้าใจนั้นออกไปผ่านคำพูดเนาะ ครับ หรือ หรือถ้าไม่ชัดเจนก็อาจจะใช้คำถาม เอ่อ ที่ชวนให้เค้ากลับมาสังเกต ความรู้สึกความคิดที่กำลังสับสนในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็คำถามว่า ตอนนี้อยู่ในใจ อย่างไรครับ หรือว่า ที่เป็นเทคนิคเฉพาะ เจาะจงกว่านั้นก็อย่างเช่น การสังเกต ความรู้สึกที่ปรากฏทางร่างกาย การสังเกตจินตภาพ หรือคำพูดที่ตั้งอยู่ในหัว” (ID5, L:178-182)

“ผู้รับบริการบางคนอาจจะถามว่า ทำไมฉันถึงถามคำถามอะไรแบบนี้ด้วย ดังนั้น ฉันจะช่วยอธิบายให้เขาได้เข้าใจว่าความตระหนักรู้แบบนี้จะช่วยเขาได้อย่างไร” (ID8, L:153-154)

ตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และการตรวจสอบจากผู้ให้ข้อมูล (member checking) รายละเอียดของการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ มีดังนี้

การตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 แม้จะมีประเด็นใหม่เพิ่มเติมขึ้นและมีปฏิสัมพันธ์ที่ละเอียดชัดเจนขึ้น แต่ก็ยังเป็นประเด็นและปฏิสัมพันธ์ที่พัฒนาขึ้นมาจากการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ซึ่งข้อมูลส่วนใหญ่ยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ซึ่งมีการตรวจสอบด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องไปแล้ว ดังนั้น การตรวจสอบครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเน้นตรวจสอบในส่วนของประเด็นและปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นของผลการวิเคราะห์รอบที่ 3

เข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ เป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษามีประสบการณ์ของการฝึกสติด้วยตนเองและนำการฝึกสติมาใช้เป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าใจประสบการณ์การฝึกสติที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการได้ว่ามีทั้งการฝึกที่สำเร็จและไม่สำเร็จ รวมทั้งเข้าใจปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นเมื่อต้องฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขี้เกียจ ความเหนื่อยล้า และความเครียดจากชีวิตประจำวัน รวมถึงผิดหวังจากความคาดหวังว่าวิธีการฝึกสติจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

กับชีวิตตลอดเวลา (Anderson, 2005) สอดคล้องกับการศึกษาของ Schomaker (2013) ที่พบว่า การฝึกสติช่วยส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตัวผู้รับบริการได้ดียิ่งขึ้น เพราะเคยมีประสบการณ์คล้ายกันมาก่อน

สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน เป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสังเกต พิจารณา ผู้รับบริการแต่ละคนว่าเหมาะสมกับการฝึกสติในรูปแบบใด จึงจะได้ประโยชน์ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีทักษะ เทคนิค วิธีการที่หลากหลาย เพื่อนำมาใช้กับผู้รับบริการแต่ละรายที่มีความแตกต่างกัน จะไม่ใช่วิธีการเดียวกับทุกเรื่องทุกคน (P. R. Fulton, 2005) สอดคล้องกับการศึกษาของ Buser และคณะ (2012) ที่พบว่า การฝึกสติส่งเสริมให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาพัฒนาการใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น การถาม การทวนความ การยกตัวอย่าง และการสรุปความ ให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคนได้ดีขึ้น ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ให้เข้ากับประสบการณ์ของผู้รับบริการแต่ละรายอย่างเหมาะสม (Segal et al., 2002)

ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ เป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับประโยชน์จากการฝึกสติทั้งในมิติส่วนตัวและวิชาชีพแล้ว จึงฝึกสติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้กำลังของสติยังคงดำรงอยู่ สอดคล้องกับ Caldwell (2011) ที่กล่าวว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติควรฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ แม้จะเป็นเวลาเพียง 5-10 นาทีต่อครั้งก็ตาม และถ้าเป็นไปได้ควรมีก่อนที่ฝึกสติร่วมกันจะช่วยให้การฝึกสติต่อเนื่องสม่ำเสมอ

1) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างที่มาของการฝึกสติกับวิธีการฝึกสติ เป็นความสัมพันธ์ของ (1) ที่มาของการฝึกสติ ส่งผลต่อ (2) วิธีการฝึกสติ (1 -> 2) โดยที่มาทั้งความสนใจและความทุกข์ในชีวิต ส่งผลต่อการฝึกสติ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบไปแล้วในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ผ่านมา

2) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกสติกับประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นความสัมพันธ์ของ (2) วิธีการฝึกสติ ส่งผลต่อ (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (2 -> 3) โดยการฝึกสติช่วยให้ผู้ฝึกเปิดรับประสบการณ์หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ในชีวิตได้ดีขึ้น และการเกิดความตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้เกิดความผ่อนคลายต่อร่างกายและจิตใจมากขึ้น (Newsome et al., 2006) ซึ่งการได้รับประโยชน์จากความตระหนักรู้ในตนเองเช่นนั้น

ผู้ฝึกสติก็น่าจะกลับไปหาวิธีการฝึกสติพื้นฐานของตนเอง หรือกลับไปหาครูเพื่อทบทวนการฝึกสติของตนเองว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ (ประมวล เพ็งจันทร์, 2558) สอดคล้องกับสิ่งที่ ดิช นัท ฮันท์ (2555) ได้กล่าวไว้ว่า ตัวนักบำบัดต้องฝึกสติเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้เองก่อน จึงจะสามารถบ่มเพาะพลังแห่งการบำบัดเยียวยาขึ้นได้

3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นความสัมพันธ์ของ (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ส่งผลต่อ (4) วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (3 -> 4) โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าใจความพร้อมและความแตกต่างของผู้รับบริการแต่ละคนต่อการฝึกสติ จากนั้นจึงสามารถเลือกวิธีการที่จะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้เกิดประสบการณ์ของการฝึกสติให้เกิดความตระหนักรู้ในชั่วโมงการปรึกษาได้อย่างเหมาะสมกับความแตกต่างของแต่ละบุคคล (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palvai, 1995; Segal et al., 2002) ซึ่งการเลือกวิธีการอย่างเหมาะสมนั้น ส่วนหนึ่งมาจากการที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีประสบการณ์ในการฝึกสติด้วยตนเองมาก่อน จึงสามารถเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งสามารถเข้าใจอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกได้ด้วย (Schomaker, 2013)

4) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษากับผลที่เกิดขึ้น เป็นความสัมพันธ์ของ (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาสัมพันธ์กับ (5) ผลที่เกิดขึ้น (3 <-> 5) ซึ่งผลที่เกิดขึ้น คือการฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะและเทคนิคของนักจิตวิทยาการปรึกษา เช่น การถาม การขยายความ การยกตัวอย่าง การสังเกต การใช้เทคนิค body scan เป็นต้น (Buser et al., 2012; Schomaker, 2013; R. D. Siegel, 2010) สอดคล้องกับ Cigolla และ Brown (2011) ที่กล่าวว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติแล้ว ตัวของนักจิตวิทยาในฐานะเครื่องมือของกระบวนการการปรึกษานั้นจะได้รับประโยชน์จากการฝึกสตินั้น โดยการมีสติเกิดความตระหนักรู้ทำให้การใส่ใจเพิ่มขึ้น นำไปสู่การพัฒนาทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกระบวนการบำบัดรักษา (Buser et al., 2012; Schure et al., 2008) และในขณะเดียวกัน การมีความตระหนักรู้ของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเช่นนั้นก็ส่งผลให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ผู้รับบริการเพิ่มความสามารถในการเข้าใจในตนเองได้มากขึ้น (Bruce et al., 2010)

5) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา กับ ผลที่เกิดขึ้น เป็นความสัมพันธ์ของ (4) วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา สัมพันธ์กับ (5) ผลที่เกิดขึ้น (4 <-> 5) โดยมีการศึกษามากมายที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติ ช่วยให้เกิดความร่วมมือในการบำบัด ผู้รับบริการเกิดความไว้วางใจกับกระบวนการและตัวนักจิตวิทยา การศึกษามากขึ้น ทำให้กระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาดำเนินไปได้ด้วยดี (R. D. Siegel, 2010) และส่งผลต่อผู้รับบริการ รวมทั้งนักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติสามารถเกิดความตระหนักรู้ และสามารถประยุกต์ทักษะต่าง ๆ กับการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Buser et al., 2012; Shapiro & Carlson, 2009; R. D. Siegel, 2010)

การตรวจสอบจากผู้ให้ข้อมูล (member checking)

ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 3 พร้อมทั้งอธิบายผลการวิเคราะห์ข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับฟังโดยผู้วิจัยอธิบายประเด็นต่าง ๆ และสอบถามข้อมูลย้อนกลับจากผู้ให้ข้อมูล โดยสอบถามจากการนัดพบ หรือทางโทรศัพท์ และอีเมล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลว่าสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองพบในประสบการณ์ เห็นว่ามีความชัดเจน เห็นพ้องกับการร้อยเรียงข้อมูลแต่ละประเด็น รวมถึงเห็นภาพของประสบการณ์ของตนเองชัดเจนขึ้น ดังที่กล่าวว่า

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า

“มันสมเหตุสมผลแล้ว สิ่งที่เราสรุปมาครบถ้วน มันเป็นแบบนี้แหละครับ” (ID1)

มารี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า

“ใช่เลย มันเกี่ยวกับการอยู่ตรงนั้นของฉันกับผู้รับบริการ ฉันช่วยให้เขากลับมาตระหนักรู้และใส่ใจกับร่างกายก่อนแบบนี้เลย ร่างกายก่อนตามพื้นฐานของอานาปานสติสูตร แล้วค่อยเป็นความคิดความรู้สึก ข้อมูลทั้งหมดที่เล่ามามันถูกต้องฉันไม่แปลกใจเลย แปลว่าพวกเราทำงานกันแบบนี้จริง ๆ เพราะถ้ามีข้อมูลบางอย่างที่ทำให้ฉันแปลกใจอาจจะหมายถึงบางคนทำอย่างอื่นที่ไม่ใช้วิธีการแบบนี้แล้วละ (หัวเราะ)” (ID2)

สิงหา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า

“เห็นทิศทางที่มาที่ไป ถ้าเราฝึกสติ จุดหมายของเราไม่ใช่ absolute answer แต่เป็นลักษณะกระบวนการ เท่าที่คุยมาก็เห็นและยืนยันสิ่งที่เราเชื่อมั่นเป็นแบบนี้ และมันสนับสนุนหลักฐานที่บอกว่า counselor มีอิทธิพล และอิทธิพลนี้ไม่ใช่คุณลักษณะ แต่เป็นอิทธิพลของการฝึกปฏิบัติ ซึ่งการฝึกส่งผลให้กับอีกคนหนึ่งได้ ผ่านวิธีการที่อยู่ด้วยกัน สัมพันธ์กัน” (ID3)

แพท ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวว่า

“ครอบคลุมมากเลย เห็นเป็นขั้นเป็นตอน นี่คือ process ของพี่ที่ได้เล่าให้ฟัง และสิ่งที่เขียนมาก็อยู่ในความเข้าใจแบบนี้ ซึ่งมันเป็นประสบการณ์ที่สอดคล้องกันกับที่เขียน มีการ reflex ได้คล้ายกันกับคนอื่นใช่ไหม โอเคเลย คอนเฟิร์มว่าเป็น process ที่เข้าใจตรงกันกับประสบการณ์ที่แชร์ไป” (ID4)

จिन ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า

“เห็นสอดคล้องครับ เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองในการทำงานเหมือนกัน ไม่ได้รู้สึกสะดุดหรือสะกิดอะไร อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ได้ครบถ้วน ไม่รู้สึกว่าต้องเพิ่มเติมตรงไหนครับ” (ID5)

ไอลา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 กล่าวว่า

“ก็ชัดแล้วนะ เป็นเหมือนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของเรา” (ID6)

นิमित ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าวว่า

“ในส่วนของผมเท่าที่ฟังดูก็ตรงเลยละ โอเคเลย แจ๋วเลย เยี่ยมเลย หวังว่าอาจารย์จะพิจารณาเอางานวิจัยชิ้นนี้ไปใช้ในการทำหลักสูตรให้นักศึกษาได้ฝึกสติ” (ID7)

เจน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 กล่าวว่า

“ใช่ มันเป็นแบบนี้และ ดี ดีมากเลย” (ID8)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า

“พี่ว่ามันถูกต้องหมดเลย โอเคแล้ว ชัดเจนดี ไม่มีอะไรต้องเปลี่ยนแล้ว จัดทีมได้ด้วย สามารถจัดหมวดหมู่ให้ความวุ่นวายได้ด้วย (หัวเราะ)” (ID9)

นอกจากนั้น ในส่วนของทิศทางและปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในภาพรวม ผู้ให้ข้อมูลยังได้ให้ความเห็นต่อปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นว่า มีความสอดคล้องกับประสบการณ์ของตน และสมเหตุสมผล ในทิศทางต่าง ๆ โดยเฉพาะประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นองค์ประกอบหลักที่ทำให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ขึ้นในกระบวนการ

อลัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า

“ผมเห็นด้วยกับทิศทางของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะประสบการณ์ของการฝึกสติที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นแหละคือสิ่งที่ทำให้เกิดวิธีการใช้การฝึกสติในฐานะเครื่องมือขึ้น และแน่นอนประสบการณ์นี้มันก็ส่งผลกระทบต่อกระบวนการปรึกษาและตัวผู้รับบริการด้วย” (ID1)

คิม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 กล่าวว่า

“พี่ว่าถูกต้องแล้วกับทิศทางปฏิสัมพันธ์แบบนี้ มันเป็นแบบนี้แหละ พี่ว่าทุกอย่างมันต้องมาผ่านตัวนี้ คือ ประสบการณ์ของการฝึกสติของนักจิตวิทยา เพราะมันต้องมีประสบการณ์ขึ้นก่อนถึงจะมีการถ่ายทอดความรู้มาใช้ใน session ได้ ถ้าขาดประสบการณ์ตัวนี้เขาจะเอาไปใช้ไม่ได้ผลเท่าที่ควร” (ID9)

ตอนที่ 4 การอภิปรายผล

การสัมภาษณ์รอบที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ แบ่งออกได้เป็น 5 ประเด็น ได้แก่ ที่มาของการฝึกสติ วิธีการฝึกสติ ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และ ผลที่เกิดขึ้น

สำหรับ ประเด็นหลักที่ 1 ที่มาของการฝึกสติ ซึ่งเป็นประเด็นที่แสดงถึงที่มาและเหตุผลของการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนนั้น ในการวิเคราะห์ข้อมูลไม่พบการเปลี่ยนแปลงของข้อมูล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคงผลการอภิปรายข้อมูลไว้ตามการอภิปรายครั้งที่ 1 โดยสาเหตุ ที่มา ของการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ ความสนใจส่วนตัว และมีความทุกข์ในชีวิต จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า สอดคล้องกับเหตุผลของการฝึกสติในนักจิตวิทยาการปรึกษา ในบริบทตะวันตก โดยมี รู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ มีความสงสัยใคร่รู้ และความศรัทธาต่อครูผู้ฝึกสติเช่นกัน ซึ่งบริบทเหล่านี้ทำให้เห็นว่า ความสนใจเริ่มฝึกสติไม่จำเป็นต้องมาจากการนับถือพุทธศาสนา แต่อย่างไร (Newsome et al., 2006) และพบว่ามีการปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้น โดย ที่มาของการฝึกสติ ส่งผลต่อวิธีการฝึกสติ ของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีการฝึกสติ เป็นประเด็นที่แสดงถึง วิธีการฝึกสติที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในการฝึกสติของตนเอง แบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็นย่อย คือ การฝึกในรูปแบบ การฝึกในชีวิตประจำวัน และการมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก

ประเด็นนี้ทำให้เห็นภาพของการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ชัดเจนมากขึ้น โดยข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกสติด้วยวิธีในรูปแบบทั่วไป คือการนั่งสมาธิ ตามลมหายใจ เดินจงกรม การฝึกสติในชีวิตประจำวัน และการมีคำสอนของครูเป็นหลักในการฝึกสติ ยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ทำให้เห็นภาพของการฝึกสติที่ละเอียดมากขึ้น โดยการฝึกสติสามารถฝึกได้ทั้งในรูปแบบที่มีเทคนิคหลากหลาย เช่น อานาปานสติ ยุบหนอพองหนอ การดูเวทนา ดูกิจ หรือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการมีหลักคำสอนของครูอาจารย์ไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้สามารถกลับไประลึกถึง และรู้ได้ว่าสิ่งที่กำลังฝึกอยู่นั้นถูกต้องหรือไม่ ซึ่งเทคนิคในการฝึกสติทุกชนิดเป็นวิธีที่ดี เพียงแต่นำมาใช้ให้เหมาะสมกับตัวเองได้อย่างไร และแม้จะมีรูปแบบวิธีการฝึกที่แตกต่างกันแต่ก็ยังคงอยู่บนพื้นฐานของการมีสติกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ (Lykins & Baer, 2009; Nhat Hanh, 1990; ประมวล เพ็งจันทร์, 2558)

ข้อมูลข้างต้นยังคงยืนยันปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น คือ วิธีการฝึกสติ ส่งผลต่อ ประสพการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา สอดคล้องกับ Shapiro และคณะ (2006) ที่กล่าวว่าเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ฝึกสติแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ความตระหนักรู้ เป็นการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในตนเองและรอบตัวอย่างรู้ตัว (Segal et al., 2002; Shapiro et al., 2006)

ประเด็นหลักที่ 3 ประสพการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นประเด็นที่สำคัญมากที่ส่งผลต่อวิธีการใช้การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและผลที่เกิดขึ้น ซึ่งประเด็นนี้แสดงถึงผลที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อฝึกสติเป็นประจำสม่ำเสมอ ประเด็นนี้ทำให้เห็นภาพของประสพการณ์การฝึกสติและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาชัดเจนขึ้น ซึ่งยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 แบ่งออกได้เป็น 5 ประเด็นย่อย คือ เกิดความตระหนักรู้ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชีวิตส่วนตัว เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงเวลาการปรึกษา วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาการปรึกษา และประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ

ประเด็นนี้ยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 และทำให้เห็นภาพของประสพการณ์การฝึกสติที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาละเอียดและชัดเจนขึ้น ข้อมูลที่ปรากฏแสดงให้เห็นถึงผลของการฝึกสติ คือความตระหนักรู้ ผลของความตระหนักรู้ที่มีต่อชีวิตส่วนตัว การเห็นถึงความสำคัญและสอดคล้องของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงเกิดความคิดนำการฝึกสติไปใช้ในชั่วโมงการปรึกษา และนำการฝึกสติไปใช้เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้ได้ประโยชน์ในมิติวิชาชีพ

โดยประเด็นย่อย เกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงเวลาการปรึกษา เป็นประเด็นใหม่ที่เกิดจากผลการสัมภาษณ์ข้อมูลรอบที่ 3 เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาพิจารณาการฝึกสติและเห็นถึงความสำคัญว่า การฝึกสติเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ได้กับทั้งตัวเองและผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวิธีการฝึกสติมีความสอดคล้องกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงเกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงเวลาการปรึกษา โดยที่การสัมภาษณ์รอบที่ 3 ทำให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้นภายในประเด็นย่อย ทำให้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ เห็นความสำคัญ และเห็นความสอดคล้องกัน

ส่วนประเด็นย่อย ประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในวิชาชีพ เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติกับตัวเองในช่วงเวลาการปรึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ยังคงยืนยันประเด็นย่อยนี้ว่า ผู้ให้ข้อมูลเกิดความตระหนักรู้จากการฝึกสติ และความตระหนักรู้มีผลต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา แบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะ คือ หยุดแล้วเห็นทางเลือก ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาการปรึกษา อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น

และเข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ เป็นข้อมูลเพิ่มเติม คือ นักจิตวิทยาการปรึกษา มีความเข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการว่ามีความยากง่าย สำเร็จไม่สำเร็จ บางวันอาจ ฝึกได้ดีบางที่อาจขี้เกียจ การฝึกสติมีขึ้นมีลงเป็นธรรมชาติ (Kabat-Zinn, 2003; ประมวล เพ็งจันทร์, 2558) และเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษานำการฝึกสติไปใช้กับตัวเองก็ได้รับประโยชน์กับตนเอง เป็นลำดับแรกคือ การรับรู้ตัวเองได้ชัดเจนขึ้นและนำไปสู่การรับรู้ผู้รับบริการได้อย่างมีคุณภาพ (Bruce et al., 2010)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้น โดย เกิดความตระหนักรู้ (นักจิตวิทยาการปรึกษา) ส่งผลต่อ ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหา (ผู้รับบริการ) และปฏิสัมพันธ์ระหว่าง เห็นความสอดคล้องกัน ส่งผลต่อ การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะ เทคนิคทางจิตวิทยา รวมถึงปฏิสัมพันธ์ของ อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น และ เข้าใจประสบการณ์การฝึกสติ ของผู้รับบริการ ส่งผลต่อ สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน ปฏิสัมพันธ์ดังกล่าว จึงตอบได้ว่า วิธีการใช้การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาส่งผลต่อประโยชน์ของความ ตระหนักรู้วิชาชีพ สอดคล้องกับสิ่งที่ Germer, Siegel, และ Fulton (2005) ได้กล่าวไว้ว่า การประยุกต์ การฝึกสติเข้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น เริ่มจากการฝึกสติของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเองก่อน ให้เป็นผู้บำบัดที่มีสติเสียก่อน แล้วจึงผสมผสานการฝึกสติเข้ากับทฤษฎีพื้นฐานที่ตนใช้อยู่เป็นลำดับ ต่อไป

ประเด็นหลักที่ 4 วิธีการฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นที่แสดงถึงวิธีการใช้การฝึกสติในช่วงเวลาการปรึกษากับผู้รับบริการ ซึ่งยืนยันผลการ วิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 แบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็นย่อย คือ วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือใน ช่วงแรก และวิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ

ประเด็นนี้ทำให้เห็นภาพของวิธีการใช้การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้ชัดเจนมากขึ้น ข้อมูลที่ปรากฏยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 และแสดงให้เห็นถึงวิธีการ สังกัดผู้รับบริการและการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงแรก รวมถึงวิธีการฝึกสติที่ให้ ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ด้วยการรับรู้ร่างกายและรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตน ได้ชัดเจนและ เห็นรายละเอียดยิ่งขึ้น

ประเด็นย่อย วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก เป็นประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงวิธีการในช่วงแรกของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเตรียมความพร้อมแก่ผู้รับบริการ ก่อนที่จะใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป โดยแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะ คือ สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา และวิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ ด้วยการนำเสนออย่างตรงไปตรงมา หรืออธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ ให้ผู้รับบริการได้รับทราบอย่างเข้าใจ โดยวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาหลีกเลี่ยงคำว่าฝึกสติและคำทางศาสนานั้น สอดคล้องกับสิ่งที่ Cigolla และ Brown (2011) ได้กล่าวไว้ว่า นักจิตวิทยาที่ฝึกสติไม่จำเป็นต้องใช้คำว่าฝึกสติที่อาจก่อให้เกิดความเชื่อมโยงกับพิธีกรรมทางพุทธศาสนากับผู้รับบริการ

ในขณะที่ลักษณะ สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ และวิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ เป็นข้อค้นพบใหม่ของการวิจัยครั้งนี้ ที่แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของปัจจัยที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้สังเกตถึงความพร้อม-ไม่พร้อมของผู้รับบริการที่มีต่อการฝึกสติ รวมถึงเห็นรายละเอียด วิธีการอธิบาย และเตรียมความพร้อมที่นักจิตวิทยาพูดกับผู้รับบริการให้สามารถยอมรับและฝึกสติในฐานะเครื่องมือที่จะช่วยทำให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันของผู้รับบริการได้

ส่วนประเด็นย่อย วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ เป็นประเด็นที่แสดงถึง วิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเพื่อสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ อย่างไรก็ตาม ประเด็นย่อยมีการปรับเปลี่ยนและพัฒนาจนเกิดความชัดเจนของข้อมูลมากขึ้น โดยแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ วิธีการรับรู้ร่างกาย วิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก และสร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน โดยข้อมูลที่ปรากฏยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 และมีข้อมูลที่ได้เพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ในรอบที่ 3 ทำให้เห็นภาพของวิธีการใช้การฝึกสติที่นักจิตวิทยาสร้างสรรค์วิธีการฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน ซึ่งมีความสนใจและมีเป้าหมายที่แตกต่างกันไป

ประเด็นย่อยวิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการนี้ เป็นข้อค้นพบใหม่ของการวิจัยครั้งนี้ที่แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของวิธีการประยุกต์การฝึกสติเข้าไปเป็นเครื่องมือให้แก่ผู้รับบริการที่แตกต่างจากวิธีการใช้การฝึกสติในชั่วโมงการปรึกษาในการศึกษาอื่น เช่น การศึกษาของ

Newsome และคณะ (2006) ที่กล่าวว่า นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ แสดงความต้องการที่จะนำเทคนิคที่ได้เรียนรู้จากโปรแกรมไปใช้กับผู้รับบริการของตน โดยเทคนิคที่จะนำไปใช้คือการฝึกสมาธิและเทคนิคการผ่อนคลาย ในขณะที่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของการใช้การฝึกสติในฐานะเครื่องมือที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในรูปแบบที่ต่างไป คือ วิธีการฝึกให้ผู้รับบริการรับรู้ร่างกายด้วยการฝึกสติแบบมีบทนำ หรือใช้เทคนิค body scan วิธีการฝึกให้ผู้รับบริการรับรู้ความคิดความรู้สึกด้วยทักษะการถามของนักจิตวิทยาการปรึกษา และสร้างสรรค์วิธีการฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน เช่น ใช้ศิลปะ หรือให้สังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัวในชีวิตประจำวัน เป็นต้น โดยการจะเข้าใจถึงความแตกต่างและสร้างสรรค์วิธีการที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคนนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องอยู่กับผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี ซึ่งการอยู่กับผู้รับบริการได้เช่นนี้ก็มาจากคุณภาพของการตระหนักรู้ในตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติเป็นเบื้องต้น (Shapiro & Carlson, 2009)

ข้อสังเกตจากผลการวิเคราะห์รอบที่ 2 ที่ต้องการเห็นรายละเอียดของการใช้ทักษะ เทคนิคเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติเป็นเครื่องมือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ได้ตอบข้อสังเกตดังกล่าว เมื่อพบว่ามีปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้น โดยวิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก ส่งผลต่อ การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา และปฏิสัมพันธ์ สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน ส่งผลต่อ การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา ปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวจึงตอบได้ว่าการฝึกสตินั้นช่วยส่งเสริมให้ทักษะ เทคนิคเชิงจิตวิทยา ซึ่งแม้ภายนอกจะดูคล้ายกัน แต่นักจิตวิทยาการปรึกษามีความรู้ตัวในขณะที่ใช้กำลังทักษะเทคนิคต่าง ๆ และรู้ว่ากำลังใช้ทักษะเหล่านั้นเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้ ซึ่งจะส่งผลต่อตัวผู้รับบริการต่อไป

ประเด็นหลักที่ 5 ผลที่เกิดขึ้น เป็นประเด็นที่แสดงถึงผลที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การฝึกสติของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา และวิธีการใช้เครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยแยกประเด็นนี้ออกจากประเด็นหลักที่ 4 ของการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 เนื่องจากได้ประเด็นเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ที่ช่วยให้เห็นภาพของผลที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนและมีรายละเอียดยิ่งขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อย คือ ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ผลที่เกิดขึ้นต่อตัวผู้รับบริการ และผลที่เกิดขึ้นต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา

ประเด็นย่อย ผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ประเด็นนี้แสดงให้เห็นถึง สัมพันธภาพในการบำบัดที่ดีเมื่อผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตนเองจากการฝึกสติ เพราะเมื่อผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างชัดเจน ก็สามารถสื่อสารกับนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ชัดเจน และตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีความตระหนักรู้ก็จะรับสิ่งที่ผู้รับบริการสื่อสารออกมาได้ตรงและชัดเจน ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันในกระบวนการ สอดคล้องกับการศึกษาของ Schomaker (2013) ที่พบว่า การฝึกสติมีส่วนส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในการบำบัด เนื่องจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติสามารถแสดงถึงการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) ที่มีคุณภาพมากขึ้นหลังจากผ่านการฝึกสติมาแล้ว

ประเด็นย่อย ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ แสดงให้เห็นถึง ผลที่เกิดขึ้นเมื่อผู้รับบริการได้ฝึกสติและรับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติแล้ว ผู้รับบริการได้รับประโยชน์ แบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหา มีอุปกรณ์ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน สนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น และ การรายงานผลจากผู้รับบริการ โดยเมื่อผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น โดยสติและความตระหนักรู้ทำให้เกิดปัญญา ร่วมกับการเอื้ออำนวยด้วยกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยคลี่คลายจากโจทย์ความทุกข์ของผู้รับบริการต่อไป อีกทั้งผู้รับบริการมีอุปกรณ์คือวิธีการฝึกสติไปใช้กับตนเองนอกห้องการปรึกษา (Shapiro & Carlson, 2009; D. J. Siegel, 2010; R. D. Siegel, 2010) ซึ่งผลเหล่านี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถสังเกตจาก ลักษณะภายนอกของผู้รับบริการเอง รวมทั้งผู้รับบริการรายงานสิ่งที่เกิดขึ้นให้ฟังในชั่วโมงการปรึกษาด้วย

ประเด็นย่อย ผลที่เกิดขึ้นต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาหลังจากใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในชั่วโมงการปรึกษาไปแล้ว โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา และฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ โดยเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเองจากการฝึกสติ จะสามารถใช้ทักษะเทคนิคบนพื้นฐานทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อเอื้ออำนวยให้แก่ผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (Germer et al., 2005) และเมื่อเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในวิชาชีพเช่นนี้ ก็จะยังคงฝึกสติอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ (Christopher et al., 2011)

ข้อสังเกตจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ที่ต้องการทราบว่า การฝึกสตินั้นใช้ได้ผลเช่นไร ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ได้ตอบข้อสังเกตดังกล่าว เมื่อพบว่ามีปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้น โดยประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ส่งผลต่อ ผลที่เกิดขึ้น โดยช่วยให้

ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง แล้วเกิดความเท่าทันตนเองและเข้าใจในปัญหาของตน และส่งเสริมทักษะและเทคนิคเชิงจิตวิทยาของตัวนักจิตวิทยาอีกด้วย

ส่วน ปฏิสัมพันธ์ (4) วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับ (5) ผลที่เกิดขึ้น (4 <-> 5) ปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวได้ให้ภาพของผลที่เกิดขึ้นจากใช้การฝึกสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งต่อ สัมพันธภาพในการบำบัด ผู้รับบริการ และตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง ได้ตอบข้อสังเกตจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ที่ต้องการทราบว่าการฝึกสติมีส่วนส่งเสริมทักษะเทคนิคที่ใช้อย่างไร ให้เห็นภาพบทบาทของสติที่มีต่อการส่งเสริมทักษะเทคนิคของนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ตอนที่ 5 สรุปผลการสัมภาษณ์รอบที่ 3

ผลการสัมภาษณ์รอบที่ 3 พบว่า มีข้อมูลเกิดขึ้นทั้งหมด 5 ประเด็นได้แก่ ที่มาของการฝึกสติ วิธีการฝึกสติ ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลที่เกิดขึ้น โดยข้อมูลของประเด็น ที่มาของการฝึกสติ วิธีการฝึกสติ ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา และวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นประเด็นที่ยืนยันผลการสัมภาษณ์รอบที่ผ่านมา ส่วนข้อมูลประเด็น ผลที่เกิดขึ้น เป็นประเด็นที่พัฒนาขึ้นจากผลการสัมภาษณ์รอบนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า มีปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้นเชื่อมโยงทุกประเด็น โดยมีประเด็น ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นประเด็นหลักที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงระหว่างประเด็นอื่น ๆ เข้าด้วยกัน ลักษณะความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นสามารถอธิบายได้ว่า ความสนใจหรือความทุกข์ในชีวิตพาให้นักจิตวิทยาฝึกสติ และเมื่อฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้แล้วก็ได้รับประโยชน์ความตระหนักรู้นั้น จึงนำการฝึกสติไปประยุกต์ใช้ทั้งกับตัวเองและผู้รับบริการในช่วงการปรึกษาให้เกิดความตระหนักรู้กับร่างกายและความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตน ทำให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตัวผู้รับบริการ และตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง ซึ่งเมื่อได้รับประโยชน์เช่นนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงกลับไปฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ และนำประสบการณ์การฝึกสติที่เกิดความตระหนักรู้ในตัวเองมาใช้ประโยชน์ในชีวิตส่วนตัวและวิชาชีพต่อไป

บทที่ 7

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีฐานราก โดยสร้างทฤษฎีจากข้อมูล มีเป้าหมายเพื่อสร้างความเข้าใจในกระบวนการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติว่าจะนำการฝึกสติไปใช้ในวิชาชีพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างไร มีรายละเอียดโดยสรุปดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์และฝึกสติมานานกว่า 5 ปี

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ทั้งเชิงวิชาชีพและการฝึกสติมาไม่ต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 9 ราย โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposeful sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้ใช้วิธีเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) โดยมีแนวคำถามหลักในการสัมภาษณ์ แต่มีความยืดหยุ่นในการใช้ถ้อยคำ ลำดับ รวมถึงคำถามเพิ่มเติม ให้ปรับได้ตามข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลนำเสนอ เพื่อให้การสัมภาษณ์เก็บข้อมูลไหลลื่นตามสถานการณ์จริง และได้ประเด็นครอบคลุมทุกมิติของประสบการณ์ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเครื่องบันทึกเสียงกับผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 9 ราย โดยทำการสัมภาษณ์รายละ 3 รอบ ใช้เวลาแต่ละรอบประมาณ 40-90 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลตามแนวทางของ Charmaz (2006) ผู้วิจัยเริ่มสัมภาษณ์แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) เมื่อมีการสัมภาษณ์เป็นภาษาอังกฤษ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลมาถอดความแบบคำต่อคำและแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยผู้วิจัยเป็นผู้แปลภาษาจากอังกฤษเป็นไทยด้วยตนเอง จากนั้น ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำไปมาหลายครั้งแล้วจึงดำเนินการกำหนดรหัส (initial coding) เพื่อจำแนกข้อมูลที่มีความหมายเข้ากับเรื่องที่ทำกรวิเคราะห์ โดยเน้น 3 วิธีการหลักคือ การทำรหัสคำต่อคำ (word-by-word-coding) เป็นการดูข้อมูลว่ามีคำที่ใช้ซ้ำกัน การทำรหัสประโยคต่อประโยค (line-by-line coding) เป็นการดูข้อมูลทีละประโยคว่ามีความหมายว่าอย่างไร และการทำรหัสจากเหตุการณ์ (coding incident or incident) เป็นการเข้ารหัสตามเหตุการณ์หรือเรื่องเล่าที่ปรากฏขึ้นบ่อย ผู้วิจัยนำรหัสที่กำหนดไว้มาทำรหัสเพื่อความสนใจ (focused coding) โดยการนำรหัสคำต่อคำ หรือประโยคต่อประโยค หรือเหตุการณ์ที่มีความหมายเดียวกันและ/หรือมีความถี่บ่อยครั้งมาจัดหมวดหมู่เข้าด้วยกัน จนมองเห็นคุณสมบัติ (property) ของข้อมูลและจัดแบ่งออกเป็นประเด็น (category) โดยนักวิจัยใช้การเขียนบันทึก (memo-writing) ช่วยจัดประเภทของรหัสเพื่อความสนใจให้อยู่ในแต่ละประเด็นได้ดีขึ้น จากนั้น ผู้วิจัยนำข้อมูลที่จัดกลุ่มประเด็นไว้มาเชื่อมโยงและเรียบเรียงหาความหมาย (selective coding) ทำให้เห็นข้อเสนอเชิงทฤษฎี (theoretical proposition) เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาหรือทฤษฎีให้ชัดเจนขึ้น แล้วดำเนินการทดสอบข้อเสนอเชิงทฤษฎีนี้ด้วยการนำมายืนยันกับข้อมูลที่เก็บใหม่อีก ซ้ำไปมาจนกระทั่งเกิดการอิ่มตัวทางทฤษฎี (theoretical saturation) คือ ข้อมูลที่เก็บไม่มีความแตกต่างจากข้อมูลเดิม แม้ข้อมูลใหม่เกิดขึ้นแต่ข้อมูลเหล่านั้นก็ไม่สามารถนำมาปรับข้อค้นพบเพิ่มเติมได้ ความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นไม่มีการเปลี่ยนแปลง และสมมติฐานได้รับการตรวจสอบยืนยัน จึงนำทฤษฎีที่ได้มาสรุปกรอบแนวคิดได้ในที่สุด

ช่วงของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยมีการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการตรวจสอบกับอาจารย์ที่ปรึกษา (peer debriefing) ตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรม (literature triangulation) เมื่อผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้นก็ยังคงตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลอีกครั้งกับผู้ให้ข้อมูล (member checking) เพื่อยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลว่าสอดคล้องกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

นอกจากนั้น ผู้วิจัยยังมีการรายงานผลอย่างละเอียดครบถ้วนเพื่อสามารถตรวจสอบย้อนรอย (audit trail) ข้อมูลกลับไปได้ เพื่อให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้เกณฑ์ความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเชิงคุณภาพ (trustworthiness) แบบ constructivism grounded theory ที่ Charmaz (2006) ได้เสนอไว้ว่า ประกอบไปด้วย มีความน่าเชื่อถือ (Credibility) เป็นการริเริ่มสิ่งใหม่ (Originality) สะท้อนผลการวิจัย (Resonance) และ นำไปใช้ประโยชน์ได้ (Usefulness) โดยผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยไปตรวจสอบกับเกณฑ์ที่ Charmaz (2006) ได้ตั้งไว้ดังนี้

มีความน่าเชื่อถือ (Credibility) ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้ง 3 รอบ จนเห็นว่าข้อมูลมีความสอดคล้องกัน เมื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับข้อกำหนดรหัสก็พบว่า ข้อมูลที่ได้นั้นครอบคลุมหัวข้อและมีความอึดตัวที่สามารถอธิบายความเชื่อมโยงเหตุผลระหว่างข้อมูล กับหัวข้อของการวิจัย

เป็นการริเริ่มสิ่งใหม่ (Originality) เมื่อผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยแล้วพบว่า ผลที่ได้นั้นมีการ นำเสนอข้อค้นพบใหม่ ซึ่งช่วยให้เห็นความสำคัญและเป็นแนวทางของการนำการฝึกสติเพื่อพัฒนา นักจิตวิทยาการปรึกษาต่อไป

สะท้อนผลการวิจัย (Resonance) โดยผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการตรวจสอบกับอาจารย์ที่ปรึกษา (peer debriefing) ตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรม (literature triangulation) เมื่อผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้นก็ยังตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล อีกครั้งกับผู้ให้ข้อมูล (member checking) เพื่อยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลว่าสอดคล้องกับ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

นำไปใช้ประโยชน์ได้ (Usefulness) ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์การวิจัยด้วยการตีความตามจริง ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าไปมีส่วนร่วม และผลการวิเคราะห์สามารถนำไปต่อยอดแก่ งานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาและวิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือกับ กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมทั้งเป็นแนวทางให้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่สนใจจะใช้ การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตนในอนาคต

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาประสบการณ์การฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา พบว่า ทฤษฎีฐานรากซึ่งเป็นทฤษฎีที่ได้จากข้อมูลของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสตินั้น ประกอบไปด้วย 5 ประเด็นได้แก่ (1) ที่มาของการฝึกสติ (2) วิธีการฝึกสติ (3) ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (4) วิธีใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และ (5) ผลที่เกิดขึ้น โดยทฤษฎีได้อธิบายความสัมพันธ์ของทั้ง 5 ประเด็นไว้ดังนี้

ทฤษฎีฐานรากเรื่องการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ การใช้การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาและกับตัวผู้รับบริการในช่วงการปรึกษา เริ่มต้นจาก ที่มาของการฝึกสติ (1) ที่ซึ่งแม้จะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่มีจุดร่วมกันคือ การเกิดจากความสนใจในการฝึกสติด้วยตนเอง โดยเกิดจากการรับรู้ข้อมูลทั้งจากวิถีชีวิตและจากรายงานการวิจัยที่บอกว่าการฝึกสติมีประโยชน์ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงอยากรู้ว่าการฝึกสตินั้นจะส่งผลอย่างไรกับชีวิตของตน จึงเริ่มต้นฝึกสติ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาบางคนไม่ประทับใจกับการฝึกสติในช่วงแรก จึงหยุดการฝึกสติไปช่วงหนึ่ง แต่เมื่อได้พบกับครูผู้สอนการฝึกสติที่สามารถทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจวิธีการฝึกสติได้ จึงมีความศรัทธาต่อครูผู้สอนและฝึกสติมาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาบางคนประสบกับความทุกข์ในชีวิต สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อยู่ในภาวะเครียด พยายามทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ไม่ได้ผล จนกระทั่งได้มีโอกาสฝึกสติและพบว่าสามารถอยู่กับความทุกข์เหล่านั้นได้ดีขึ้น ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้เริ่มฝึกสติด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง

โดยวิธีการฝึกสติ (2) ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกฝนมี 3 ลักษณะ คือ การฝึกในรูปแบบการฝึกในชีวิตประจำวัน และการมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก โดยการฝึกในรูปแบบคือการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นการฝึกสติสมาธิขั้นพื้นฐานที่มีฐานจากพุทธศาสนา เป็นการฝึกสติที่ใช้ในช่วงเริ่มต้นของการฝึกสติ โดยการฝึกนี้ได้จากการฝึกด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือและการฝึกกับครูอาจารย์แล้วกลับมาฝึกต่อด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ พบว่าโดยเฉลี่ยแล้วนักจิตวิทยาการปรึกษา

ในงานวิจัยครั้งนี้จะนั่งสมาธิสัปดาห์ละ 3-4 วัน ครั้งละ 15-30 นาที แต่หากช่วงไหนไม่ค่อยมีเวลาอาจจะลดเวลาลงหรืออาจเปลี่ยนเป็นการเดินจงกรมหรือการฝึกสติในชีวิตประจำวันแทน

ส่วนการฝึกสติในชีวิตประจำวัน คือการนำความสนใจมาอยู่กับกิจกรรมที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวันตามปกติ เช่น การเดินทางไปทำงาน การล้างจาน ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาเรียนรู้ที่จะเลือกการฝึกสติในชีวิตประจำวันที่เข้ากับธรรมชาติและลักษณะการใช้ชีวิตของตน ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกสติกับกิจกรรมสั้น ๆ อย่างหลากหลายในช่วงวัน ทำให้สามารถกลับมาฝึกสติได้บ่อยครั้งในระหว่างวัน ทั้งการออกกำลังกายที่ทำให้กลับมาฝึกสติกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น โยคะ โยคะ รวมถึงศิลปะบำบัด ซึ่งสิ่งที่ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษา ยังคงฝึกสติได้อย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลายาวนานคือ การมีคำสอนหรือหลักจากครูบาอาจารย์ไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้สามารถระลึกถึงและกลับไปฝึกสติได้อย่างมีทิศทางในชีวิตประจำวันของตน

เมื่อฝึกสติด้วยวิธีการต่าง ๆ ข้างต้นอย่างสม่ำเสมอ จึงเกิดประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการศึกษา (3) โดยสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นคือ ความตระหนักรู้ เป็นการรู้ตัวว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในความคิด ความรู้สึก ภายในตนเอง เหมือนกับครูอยู่กับตัวเองตลอดเวลา ช่วยให้รับรู้พฤติกรรมของตนเองกับสิ่งที่อยู่รอบตัวได้ชัดเจนมากขึ้น ละเอียดมากขึ้น

ความตระหนักรู้ส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้รับประโยชน์ในมิติชีวิตส่วนตัว คือความสามารถในการกำกับตนเอง มองเห็นกระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะความโกรธ ความกลัว และอารมณ์ทางด้านลบอื่น ๆ ซึ่งเมื่อเกิดการมองเห็นเช่นนี้ก็สามารถเลือกที่จะคิด กระทำต่ออารมณ์เหล่านั้นได้อย่างมีอิสระมากขึ้น ไม่ไหลไปตามอารมณ์เช่นแต่ก่อน และความตระหนักรู้นั้นทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาเกิดความเท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจและเข้าใจต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตมากขึ้น ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่จมอยู่กับความทุกข์นานอย่างแต่ก่อน ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถกลับมาสู่ความจริงตรงหน้าได้ดีขึ้น

เมื่อมีประสบการณ์ตรงในการฝึกสติ นักจิตวิทยาการศึกษาได้พิจารณาประสบการณ์ในการฝึกสติและเห็นถึงความสำคัญว่า การฝึกสติเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ได้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยากับทั้งตัวเองและผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาทำงานได้

อย่างมีคุณภาพและมีทิศทางมากขึ้น ช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการปรึกษา ช่วยป้องกันการถ่ายโอนความรู้สึกทางด้านลบจากผู้รับบริการที่มาสู่ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ ลดความเหนื่อยล้าและเครียดจากการทำงาน นอกจากนี้ ยังเห็นว่าการฝึกสตินั้นประยุกต์เข้ากับทักษะเทคนิคทางจิตวิทยาได้เป็นอย่างดี และวิธีการฝึกสติมีความสอดคล้องกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะหนึ่งในเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ ต้องการให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อคลี่คลายโจทย์ปัญหาของตน และหนึ่งในวิธีที่จะทำให้เกิดความตระหนักรู้คือการฝึกสติ แต่การฝึกสติเพียงอย่างเดียวไม่พอต่อการแก้โจทย์ของชีวิต ต้องมีกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาร่วมด้วยในการช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ในทางเลือกของตนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงเกิดความคิดนำการฝึกสติมาใช้ในชั่วโมงการปรึกษา

ทั้งนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาได้นำการฝึกสติมาใช้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2 ส่วน คือ ใช้กับตัวเองและใช้เป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการ

โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาต่างรายงานตรงกันว่า เมื่อฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจนการฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตแล้ว การฝึกสติจะเกิดขึ้นในชั่วโมงการปรึกษากับตนเองเป็นลำดับแรก ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติจะใช้การฝึกสติกับตัวเองทุกครั้งในชั่วโมงการปรึกษา โดยวิธีการเบื้องต้นที่ใช้กับตนเองในชั่วโมงการปรึกษา คือ การฝึกสติด้วยการกลับมาสู่ว่างกาย เพราะเป็นวิธีที่ง่ายและพาให้ความคิดที่กำลังว้าวุ่น หรือหลุดไปกับความรู้สึกที่ท่วมท้นได้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะได้อย่างรวดเร็ว และอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่ต่อไป โดยวิธีกลับมาสู่ว่างกายอย่างมีสตินี้จะเป็นวิธีที่เรียบง่าย ไม่เป็นที่สังเกตของผู้รับบริการ เช่น ให้นิ้วมือเบา ๆ ให้สติกลับมาอยู่ที่นิ้วที่ถูกันอยู่หายใจอย่างมีสติ หรือมองเท้าของตนเองแวบหนึ่งเพื่อให้กลับมาอยู่กับการวางท่าทางของตนในปัจจุบัน ช่วยให้กลับมาตั้งหลักและอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

นอกจากการกลับมาสู่ว่างกายแล้ว สิ่งหนึ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะตระหนักรู้คือ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ของตนเอง ทำให้สามารถเลือกที่จะไม่จมไปกับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความคาดหวังบางอย่างที่มาจากนิสัย ความเคยชิน หรือการมีตัวตนที่ถูกระทบแล้วรู้สึกขัดหูขัดใจบางประโยคของผู้รับบริการ รวมทั้ง เมื่อฟังเรื่องราวของผู้รับบริการที่ใกล้เคียงกับประเด็นที่ตนประสบอยู่ แล้วแวบนึกถึงเรื่องราวของตนขึ้นมาระหว่างชั่วโมงการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาจะฝึกสติรับรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในใจเหล่านั้นอย่างชัดเจน แล้วพิจารณาว่าสิ่งเหล่านั้นมีประโยชน์กับผู้รับบริการ

หรือกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือไม่ แล้วเลือกพฤติกรรมที่จะอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเหมาะสมต่อไป

การฝึกสติกับตนเองในช่วงเวลาการปรึกษา ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับประโยชน์คือหยุดแล้วเห็นทางเลือก ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาการปรึกษา อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น และเข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ

ความสามารถในการหยุด เป็นทั้งการหยุดความคิดที่กำลังเกิดขึ้นเมื่อเกิดความรู้สึกด้านลบขึ้น ไม่ให้ความคิดกระตุ้นให้รู้สึกมากกว่าเดิม หรือหยุดอารมณ์บางอย่าง เช่น เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกับคำพูดของผู้รับบริการ หรือกำลังเกิดความร่วมมือรู้สึกไปกับเรื่องราวของผู้รับบริการมากเกินไป รวมทั้งความรู้สึกอยากช่วยเหลือผู้รับบริการที่ท่วมท้นขึ้นมา นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะฝึกสติด้วยการกลับมาอยู่กับร่างกายให้เกิดความตระหนักรู้ยิ่งขึ้น ทำให้สามารถชะลอความหงุดหงิด ความรู้สึกร่วมหรือความอยากช่วยเหลือที่ท่วมท้นเกินไปนั้นลง จากนั้นจะเห็นถึงทางเลือกของความคิด พฤติกรรมการพูด ที่ตนสามารถกลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อีกครั้งอย่างเต็มที่ เช่น รอและถอยตัวเองออกมาจากความรู้สึกเหล่านั้น ฟังผู้รับบริการ แล้วใช้ทักษะเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมต่อไป

เมื่อฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้ขึ้นแล้ว ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดพื้นที่ให้กับตัวเองมากขึ้น เห็นว่าในบางครั้งเกิดความคิด ความรู้สึก ตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ ด้านลบต่อตนเองหรือผู้รับบริการขึ้นได้ แต่ไม่ให้ความคิดความรู้สึกเหล่านั้นเกิดขึ้นต่อจนเป็นอิทธิพลและกระทบต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษายอมรับตนเองที่ผิดพลาด รวมถึงวางความคิดเหล่านี้ได้ง่ายกว่าแต่ก่อน โดยเรียนรู้การปล่อยวางความคิดดำเนินตนเองที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการ เช่น การถามตนเองว่า ความคิดเหล่านี้จำเป็นต้องใส่ใจตอนนี้หรือไม่ และหากได้คำตอบว่าไม่ ก็จะตอบตนเองในใจว่าจะขอยางความคิดนี้ลงก่อนแล้วกลับมาใคร่ครวญเมื่อมีเวลาหลังจากจบช่วงเวลาการปรึกษาแล้ว แล้วกลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่อีกครั้งหนึ่ง

การเกิดความตระหนักรู้ในตนเองไม่เพียงแต่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษากลับมารับรู้ตนเองได้ชัดเจนขึ้นหากยังช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถรับรู้ ยอมรับ และอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น ลดพฤติกรรมการกระทำที่เป็นอัตโนมัติของตนเองลง ไม่สติแตกเมื่ออยู่กับผู้รับบริการบางรายที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากที่จะอยู่ด้วย โดยสามารถเลือกคำพูดหรือการกระทำต่อ

ผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม สื่อสารกับผู้รับบริการได้ตรงประเด็นชัดเจน เอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการเลือกทางออกของตนเองได้อย่างอิสระ รวมทั้งสามารถอดทนรอผู้รับบริการที่ยังไม่พร้อมและยังเลือกที่จะอยู่กับความทุกข์ของตน นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติทำให้เกิดความตระหนักรู้และเข้าใจถึงความไม่พร้อมของผู้รับบริการ เรียนรู้ที่จะยอมรับคำพูดจากผู้รับบริการที่ขัดหูหรือทำให้ตนรู้สึกโกรธ สลัดพลังงานด้านลบจากผู้รับบริการจากใจได้เร็วขึ้น แล้วกลับมาสู่ความมั่นคงทางใจในช่วงเวลาของการปรึกษาได้อีกครั้ง

ในส่วนวิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการ (4) แบ่งออกเป็น วิธีการใช้การฝึกสติในช่วงแรก กับวิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ

ในช่วงเริ่มต้นกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาจะยังไม่รับนำเสนอวิธีการฝึกสติในฐานะเครื่องมือให้แก่ผู้รับบริการ แต่จะสังเกตผู้รับบริการก่อน ผ่านภาษากาย การแต่งกาย และการพูดจา ซึ่งจะรับรู้ได้ว่าผู้รับบริการมีความพร้อมหรือไม่พร้อมอย่างไร โดยหากผู้รับบริการยังไม่พร้อมต่อการฝึกสติจะมีคำพูดที่จดจ่ออยู่กับเรื่องของตัวเองโดยไม่รับรู้ถึงสิ่งอื่นเล่าเรื่องกระโดดไปมา มีคำพูดด้านลบกับตัวเองที่แสดงถึงความว่าไม่สามารถหยุดนิ่งได้ อีกทั้งเมื่อมีการสร้างความไว้วางใจและเกิดความคุ้นเคยกับผู้รับบริการมากขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะสามารถสังเกตสีหน้า แววตา ลักษณะภายนอกของผู้รับบริการได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น หากนักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตได้ว่าผู้รับบริการยังอยู่ในความไม่พร้อมเช่นนี้ ก็จะใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและกระบวนการทางจิตวิทยาอยู่กับผู้รับบริการในเบื้องต้นก่อน แล้วจึงค่อยสังเกตต่อไปเรื่อย ๆ ว่าผู้รับบริการจะเกิดความพร้อมต่อการฝึกสติขึ้นเมื่อใด

ในขณะเดียวกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่ใช้คำว่า ฝึกสติ ในภาษาไทย หรือคำว่า mindfulness สำหรับภาษาอังกฤษ และจะไม่ชวนให้ฝึกสติด้วยการบอกว่า มานั่งสมาธิกัน มาฝึกสติกัน เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้รับบริการเกิดอคติกับการฝึกสติเพราะคิดว่าเป็นเรื่องของศาสนา เพราะผู้รับบริการบางคนอาจมีประสบการณ์และการรับรู้เกี่ยวกับคำว่า ฝึกสติ แตกต่างกันไป แต่จะใช้กระบวนการหรือภาษาของจิตวิทยามาทดแทน หรือหากใช้คำว่าฝึกสติก็จะอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าเป็นวิธีการฝึกในรูปแบบของกระบวนการทางจิตวิทยา เป็นการทำงานของสมองและศิลปะในการใช้ชีวิต ไม่ใช่พิธีกรรมทางศาสนา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาอาจนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการอย่าง

ตรงไปตรงมา เช่น การบอกกับผู้รับบริการให้ฝึกตามลมหายใจด้วยกันสัก 5 นาทีในช่วงแรกของชั่วโมง การปรึกษา ถามผู้รับบริการซ้ำเรื่อย ๆ ว่า รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร รับรู้ถึงการขยับขา วางตัวของ ตัวเองขณะนี้อย่างไรบ้าง

อีกวิธีหนึ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในช่วงแรกคือ อธิบายหรือมีเอกสารให้อ่านประกอบ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงประโยชน์ของการฝึกสติว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถไปอยู่ร่วมด้วย ในทุกขณะของชีวิต ซึ่งแบบฝึกหัดหรืออุปกรณ์เหล่านี้จะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้รับบริการนำไปใช้ เพื่อจัดการกับปัญหาของตัวเองในชีวิตประจำวัน เช่น เป็นวิธีผ่อนคลายร่างกายและความคิด หรือเป็น ขั้นแรกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายของผู้รับบริการ โดยจะให้ฝึกในชั่วโมงการปรึกษา เบื้องต้น แล้วกลับไปฝึกต่อในชีวิตประจำวัน และนำประสบการณ์มาคุยกันต่อในชั่วโมงการปรึกษา ครั้งต่อ ๆ ไป

เมื่อผู้รับบริการเกิดความพร้อมในการฝึกสติแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงใช้การฝึกสติใน ฐานะเครื่องมือกับผู้รับบริการในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป โดยสามารถจำแนก วิธีการใช้การฝึกสติเพื่อสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการได้ 2 วิธี คือ วิธีการรับรู้ร่างกาย และ วิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก

วิธีการรับรู้ร่างกาย ร่างกายเป็นสิ่งแรกที่บุคคลจะสัมผัสได้เป็นลำดับแรกเมื่อมีสติ จากนั้นจึง จะค่อยรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวและสัมผัสถึงความรู้สึกที่ละเอียดลึกซึ้งภายในใจ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึง เอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติด้วยการรับรู้ร่างกายด้วยทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาที่แตกต่าง กันไป คือ

ฝึกหายใจ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้ผู้รับบริการได้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนยิ่งขึ้นด้วย การบอกแก่ผู้รับบริการให้กลับมาอยู่กับลมหายใจ และสังเกตถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายอย่างมีสติ โดยอาจกล่าวว่า

“เรามาทายใจกันสักหน่อยนะ เธอรับรู้ข้างในร่างกายขณะนี้เป็นยังไง”

“พอเล่าเรื่องนี้ มัน มีผลต่อร่างกาย ต่อความรู้สึก ต่อลมหายใจเรายังไงไหม ร่างกายกำลัง ส่งสัญญาณ หรือ บอกเราว่าอะไร ลมหายใจนี้กำลังบอกเราว่าอะไร ยังไงกับเรื่องนี้”

การถามเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ทางกาย เป็นการใช้ทักษะการถามคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้รับบริการได้กลับมาที่ร่างกาย โดยอาจถามว่า

“เธอรับรู้ร่างกายของเธออย่างไรตอนที่รู้สึกแย่ รู้สึกผิดหวัง เธอรับรู้ได้ไหม”

“ในร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไรตอนที่คุณกำลังโกรธ”

รวมถึง สามารถถามถึงการเปลี่ยนแปลงท่าทางขณะกำลังนั่งคุยกันอยู่ในชั่วโมงการปรึกษา เพื่อพาให้ผู้รับบริการกลับมาอยู่ร่างกายอย่างมีสติได้เช่นกัน

“รู้สึกไหมครับ ขาขยับ เมื่อสักครู่”

ฝึก body scan เป็นวิธีการที่เหมาะสมกับผู้รับบริการที่มักปฏิเสธความรู้สึก ให้ได้สัมผัสกับร่างกายอีกครั้ง ซึ่งนับได้ว่าเป็นการฝึกสติ หรือ mindfulness base intervention วิธีหนึ่ง แม้รูปแบบจะเป็นเทคนิคของกลุ่มพฤติกรรมนิยมก็ตาม แต่จุดมุ่งหมายของการฝึกสติด้วย body scan นั้น คือให้ผู้รับบริการได้สัมผัสกับร่างกายและความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างมีสติและไม่ตัดสิน ซึ่งแตกต่างจากเป้าหมายของการฝึก body scan ของกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่ใช้เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย

การฝึกสติอย่างมีบทบาท เป็นวิธีที่นักจิตวิทยาการปรึกษานำเสนอการฝึกสติโดยมีบทบาทอย่างเป็นขั้นตอน นำให้ผู้รับบริการได้สัมผัสสิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายและสิ่งแวดล้อม รวมถึงความคิดโดยไม่ตัดสิน เช่น

“รับรู้ถึงความเป็นอยู่ของตัวเองอย่างไม่ตัดสิน เช่น ถ้าเกิดเท้าวางที่พื้น มันเป็นอย่างไง มันเย็น มันแข็งมันอะไร ก็รับรู้ไปตามที่เป็น ไม่ตัดสินมัน แยกตัวเองออกมาสังเกต ความรู้สึก หรือถ้ามีความคิดขึ้นมาก็เห็นความคิด”

การบ้าน หากผู้รับบริการเริ่มคุ้นเคยกับการฝึกสติในชั่วโมงการปรึกษาแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะให้การบ้านแก่ผู้รับบริการ เช่น ให้ฝึกสังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัวในชีวิตประจำวัน ว่ามีผลต่อตัวผู้รับบริการอย่างไร เป็นการฝึกรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวอย่างมีสติ แล้วนำสิ่งที่เกิดขึ้นมาคุยกันในชั่วโมงการปรึกษาครั้งต่อไป

วิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก นักจิตวิทยาใช้เทคนิคและทักษะเชิงจิตวิทยา เช่น การถาม การขยายความ การสะท้อนความรู้สึก รวมถึงการให้ความรู้ เพื่อให้ผู้รับบริการฝึกสติ เพื่อเกิด

ความตระหนักรู้ในความรู้สึกมากขึ้น เช่น ฝึกกระบวนการคิดที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน มากกว่าที่จะพยายามหยุดความคิด แล้วฝึกที่จะมองเห็นว่าความคิดความรู้สึกเหล่านั้นจะคงอยู่สักพักแล้วหายไป หรือฝึกวางความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์หรือความคิดกดดันตัวเองลง ซึ่งนอกจากจะฝึกในห้องการปรึกษาแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษายังให้ผู้รับบริการได้ฝึกการรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวในชีวิตประจำวัน แล้วนำสิ่งที่เกิดขึ้นมาคุยกันในชั่วโมงการปรึกษาครั้งต่อไป โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาอาจใช้คำพูดดังต่อไปนี้ เพื่อช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้รับรู้ความคิดความรู้สึกของตนได้ชัดเจนมากขึ้น

“เธอรู้สึกยังไงกับเรื่องนี้ละ”

“เธอหมายความว่ายังไงที่เธอบอกว่าเธอรู้สึกอย่างนี้”

“เธอเข้าใจตัวเองว่ายังไงเกี่ยวกับเรื่องที่คุณเล่าให้ฉันฟังเมื่อกี้”

“ใจของเธอเป็นอย่างไรบ้าง”

“คุณรู้สึกยังไงกับเรื่องที่เกิดขึ้น”

“ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์นี้ หมายความว่าอย่างไรสำหรับคุณ”

“คุณเข้าใจตัวเองว่ายังไงบ้างเกี่ยวกับเรื่องที่คุณเล่าให้ฉันฟัง”

“มาวันนี้ รู้สึกเป็นยังไง บวกหรือลบ”

จะเห็นได้ว่า การใช้การฝึกสติในฐานะเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น สามารถประยุกต์เข้ากับทักษะเทคนิคของจิตวิทยาได้หลากหลาย ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์การฝึกสติจะสามารถเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการได้ว่า การฝึกสตินั้น มีความยากง่ายแตกต่างกันไปในแต่ละคน บางคนสามารถรับรู้ด้วยวิธีหนึ่ง แต่อีกคนใช้วิธีอื่นได้ผลดีกว่า รวมถึงเข้าใจว่าบางครั้งก็เกิดความขี้เกียจในการฝึกสติเมื่อต้องกลับไปฝึกสติเองที่บ้าน ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษายอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการได้ และหาวิธีเอื้ออำนวยได้อย่างเหมาะสมต่อไป โดยพิจารณาจากความแตกต่างกันทั้งด้านบุคลิกภาพ ความถนัด ตลอดจนลักษณะของโจทย์ปัญหา แล้วนักจิตวิทยาการปรึกษาจะประยุกต์ทักษะทุกอย่างเข้าด้วยกัน ให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละรายอย่างสร้างสรรค์ เช่น ฝึกเมตตาตนเอง การกอดอย่างมีสติ การใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางของการฝึกสติ เป็นต้น

กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือนี้ ส่งผลต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ต่อตัวผู้รับบริการ และตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา (5) ดังนี้

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง มีความเท่าทัน ยึดหยุ่นต่อตนเอง ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงสามารถอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ ซึ่งผู้รับบริการก็สามารถรับรู้การดำรงอยู่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ เกิดความไว้วางใจ ส่งผลด้านบวกต่อสัมพันธภาพในการบำบัด โดยผู้รับบริการมีความมั่นคงมากขึ้น ฟังฟังนักจิตวิทยาการปรึกษาน้อยลง และนักจิตวิทยาการปรึกษาก็ไม่เร่งรัดให้ผู้รับบริการเป็นไปตามใจตน แต่อยู่กับกระบวนการแต่ละขณะได้ดีขึ้น

ในขณะเดียวกัน เมื่อผู้รับบริการได้ฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ในตนเองก็เกิดความเท่าทันในตนเองและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนได้ชัดเจนขึ้น สามารถสื่อสารให้นักจิตวิทยาได้ฟังอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติก็จะมีใจละเอียดและไวเพียงพอที่จะรับรู้การสื่อสารของผู้รับบริการเช่นนั้น แล้วสื่อสารกลับไปด้วยทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาที่มีสติเป็นองค์ประกอบ ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่ามีคนเข้าใจตนอย่างแท้จริงยิ่งขึ้นไปอีก สัมพันธภาพในการบำบัดก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก

อีกทั้ง นักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตเห็นว่า เมื่อผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นลำดับแรกคือ สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยผู้รับบริการได้ฝึกสติกลับมาอยู่กับลมหายใจ แล้วสังเกตถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของอารมณ์ได้ ก็สามารถเรียนรู้ที่จะอยู่กับอารมณ์และความคิดต่าง ๆ ของตนได้เป็นมากขึ้น เข้าใจตัวเองและโจทย์ปัญหาของตัวเองมากขึ้น ซึ่งสำหรับผู้รับบริการบางราย เพียงการตระหนักรู้และชัดเจนเช่นนี้ก็ทำให้คลายจากความทุกข์ได้แล้ว

นอกจากนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษายังสังเกตเห็นว่า สติและความตระหนักรู้ทำให้เกิดปัญญา โดยผู้รับบริการที่ฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้บางรายก็สามารถเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และเกิดการคลี่คลายได้ด้วยตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมบางอย่างได้ และเลิกไหลไปกับความคิดอย่างแต่ก่อน ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเื้ออำนวยการปรึกษาที่เหมาะสมกับภาวะของผู้รับบริการในขณะนั้นต่อไป เพราะบางครั้ง เพียงการมีสติตระหนักรู้ก็ไม่เพียงพอต่อการจัดการกับปัญหาบางเรื่อง ซึ่งเมื่อผู้รับบริการได้ฝึกสติทั้งในและนอกชั่วโมงการปรึกษา จนเกิดความชำนาญแล้ว ผู้รับบริการจึงมีอุปกรณ์ไปใช้กับตนเองในชีวิตประจำวัน เช่น นำการตาม

ลมหายใจอย่างมีสติไปใช้ก่อนที่จะพูดอะไร ช่วยให้หยุดคิดได้สักครู่ ทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น มีทิศทางในการดำเนินชีวิตมากขึ้นก่อนที่จะทำพฤติกรรมต่าง ๆ ลงไปอย่างเคยชินแบบเมื่อก่อน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถสังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการจากลักษณะภายนอก บุคลิก สีหน้า ท่าทาง ของผู้รับบริการได้ว่าผู้รับบริการฝึกสติแล้วเกิดความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง รวมทั้ง ผู้รับบริการจะเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อได้นำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตของตนให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟัง ซึ่งมีผู้รับบริการบางรายที่สนใจฝึกสติในรูปแบบเพิ่มเติม นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรการฝึกสติให้ผู้รับบริการได้ตัดสินใจเลือกเรียนเองต่อไป

ส่วนผลที่เกิดขึ้นต่อตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้เห็นว่า การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาของตนเอง โดยสามารถเลือกใช้ทักษะ และเทคนิคทางจิตวิทยาไปใช้ร่วมกับการฝึกสติเพื่อให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติและเกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้ขึ้น เช่น ทักษะการถามที่สามารถตั้งคำถามที่เอื้อให้ผู้รับบริการได้สำรวจถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติได้ตรงประเด็น และเป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของผู้รับบริการมากขึ้น

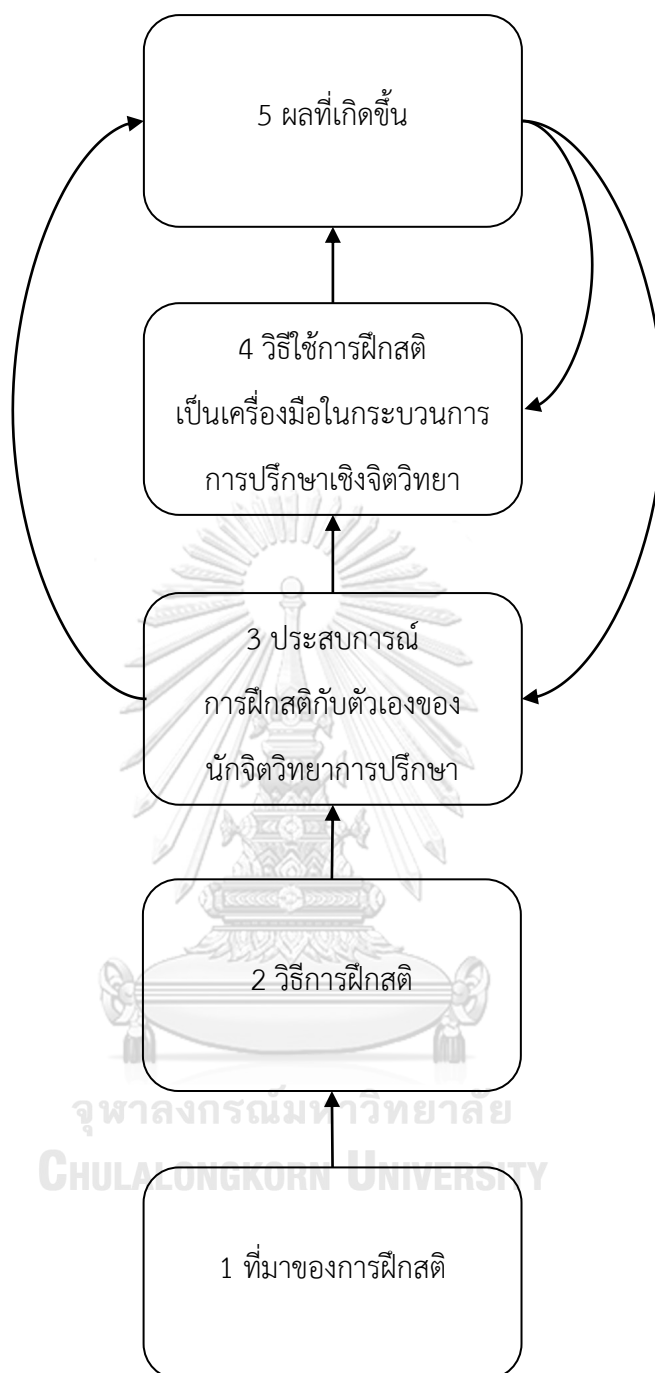
เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ และผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมถึงประโยชน์ในมิติชีวิตส่วนตัว ดังที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว จึงกลับไปฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ และนำการฝึกสติมาใช้ในช่วงเวลาการปรึกษากับตัวเอง กับผู้รับบริการต่อไป เพราะเห็นแล้วว่า หากฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ดำรงความตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นได้ เมื่อกำลังของสติหรือสมองเกิดความเคยชินต่อการฝึกสติ ก็จะทำให้เกิดความตระหนักรู้และเกิดประโยชน์อย่างที่เคยได้รับได้อีก

สรุปทฤษฎีฐานรากการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า ทฤษฎีฐานรากการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แสดงให้เห็นว่ากระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะฝึกสติกับตัวเองจนเกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาการปรึกษาเป็นปัจจัยขับเคลื่อนให้เกิดความเท่าทันในตนเองเมื่ออยู่กับผู้รับบริการในช่วงเวลาการปรึกษา ทำให้พัฒนา

ความสามารถในการใช้ทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาที่เหมาะสมกับผู้รับบริการ เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดที่ผู้รับบริการให้ความร่วมมือมากขึ้น อีกทั้ง เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษานำเสนอการฝึกสติในฐานะอุปกรณ์ให้แก่ผู้รับบริการได้ฝึกจนเกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้ผ่านวิธีการรับรู้ร่างกาย หรือวิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก หรือวิธีที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นว่าเหมาะสมกับผู้รับบริการ ทำให้ผู้รับบริการเกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหาของตนเอง รวมทั้งมีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โจทย์ปัญหาของผู้รับบริการจึงคลี่คลายได้เป็นลำดับ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติจนเกิดประสบการณ์ความตระหนักรู้ในตนเองแล้วได้รับประโยชน์ทั้งชีวิตส่วนตัวและวิชาชีพ รวมถึงการเห็นว่าการใช้สติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาส่งผลต่อสัมพันธภาพการบำบัดและตัวผู้รับบริการด้านบวก จึงกลับมาฝึกสติอย่างสม่ำเสมอต่อไป สามารถแสดงโมเดลทฤษฎีฐานรากการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ดังภาพที่ 37





ภาพที่ 37 ทฤษฎีฐานรากการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา

อธิบายได้ว่า แผนภาพนี้คือประสบการณ์การฝึกสติของนักจิตวิทยาการศึกษา โดยเริ่มจาก ที่มาของการฝึกสติ ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกสติด้วยวิธีการต่าง ๆ เป็นฐาน (1 -> 2) เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกสติและได้รับประโยชน์ของการฝึกสติทั้งในชีวิตส่วนตัว ก็นำไปใช้กับตัวเอง ในชั่วโมงการศึกษาแล้วพบว่าตนเองอยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น ใช้ทักษะเทคนิคทางจิตวิทยาได้เหมาะสมขึ้น

ทำให้สัมพันธภาพในการบำบัดพัฒนาไปในเชิงบวก (3 -> 5) นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงกลับมาฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ วนเป็นวงจรของการฝึกสติกับตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา (5 -> 3)

นอกจากนั้น เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษานำเสนอการฝึกสติในฐานะเครื่องมือให้แก่ผู้รับบริการได้ฝึก (3 -> 4) ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตนเองทำให้เท่าทันและเข้าใจปัญหาของตนเองมากขึ้น อีกทั้งยังนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน (4 -> 5) ซึ่งเมื่อนำการฝึกสติไปใช้ ผู้รับบริการนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าใจในประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี เพราะตนก็มีประสบการณ์ของการฝึกสติโดยตรง จึงสามารถสร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการได้ (3 -> 4) เมื่อรับรู้ได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจ ผู้รับบริการจึงสามารถสื่อสารอย่างตรงไปตรงมากับนักจิตวิทยาการปรึกษาได้มากขึ้น เพราะรู้สึกว่าคุณสัมพันธ์ดีขึ้น ทำให้ผู้รับบริการยังคงฝึกสติอย่างต่อเนื่องทั้งในชั่วโมงการปรึกษาและในชีวิตประจำวัน (5 -> 4)

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ประสบการณ์การฝึกสติของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา มีบทบาทสำคัญในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ส่งผลต่อตัวผู้รับบริการโดยตรงจากการมีสติและความตระหนักรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษา และทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือด้วยการประยุกต์เข้ากับทักษะเทคนิคทางจิตวิทยาการปรึกษา ให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติและเกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้ เกิดความเข้าใจในตนเองและมีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีประเด็นอภิปรายผลในรายละเอียดตามประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้

ประเด็น ที่มาของการฝึกสติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษามีที่มาและเหตุผลของการฝึกสติที่แตกต่างกันไป แต่มีจุดร่วมคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาสนใจฝึกสติด้วยตนเอง ไม่ได้ถูกบังคับจากผู้ใด โดยมีความสนใจส่วนตัวด้วยการรู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์จากชีวิตหรืออ่านวิจัย ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ต่อการทำงานด้านจิตวิทยา อีกทั้งมีความสงสัยใคร่รู้ว่าการฝึกสติจะมีประโยชน์จริงอย่างที่ผู้รู้และผลวิจัยกล่าวอ้างไว้หรือไม่อย่างไร นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาบางคนเกิดความทุกข์ในชีวิต

เช่น ความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปแล้วทำให้ใจกับการสูญเสียไม่ได้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้พยายามหา คำตอบให้กับตนเองด้วยการไปสมัครหลักสูตรการอบรมต่าง ๆ รวมถึงฝึกโยคะเพื่อหาความหมาย บางอย่างของชีวิตแล้วก็ยังรู้สึกว่าจะไม่ใช่จึงได้มาลองฝึกสติดู แม้พื้นฐานครอบครัวจะไม่ได้เน้นถือ ศาสนาพุทธก็ตาม จึงได้สนใจที่จะลองฝึกสติ ซึ่งประเด็นย่อยจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับที่มา ในการสนใจฝึกสติของผู้ให้ข้อมูล คือ การรู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ ความสงสัยใคร่รู้ และเผชิญ ความทุกข์ในชีวิต สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Cigolla และ Brown (2011) และ Felton และคณะ (2015) ที่ได้กล่าวถึงสาเหตุของความสนใจในการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาว่า นักจิตวิทยา การปรึกษามีความสนใจในการฝึกสติเพราะต้องการพัฒนาตนเอง เนื่องจากได้รับข้อมูลเกี่ยวกับ ประโยชน์ของการฝึกสติว่าช่วยส่งเสริมทักษะและการทำงานด้านจิตวิทยา รวมถึงช่วยให้มีการ จัดการอารมณ์ทางลบให้ดีขึ้นด้วย

นอกจากข้อค้นพบดังกล่าว งานวิจัยนี้ยังมีข้อค้นพบเพิ่มเติมว่า สาเหตุของการฝึกสติของ นักจิตวิทยาการปรึกษา มีความศรัทธาต่อครูผู้สอนเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย กล่าวคือ เมื่อนักจิตวิทยา การปรึกษาเริ่มฝึกสติแล้วส่วนหนึ่งได้รับประสบการณ์ที่ดี ประทับใจจากความสงบที่เกิดขึ้นจึงเริ่ม สนใจฝึกสติอย่างต่อเนื่อง และในขณะเดียวกันก็มีบางคนที่ไม่ประทับใจการสอนของครูผู้ฝึกสติ หรือ วิธีการฝึกที่เข้มข้นมากเกินไป จึงหยุดการฝึกสติไปช่วงหนึ่ง แต่เมื่อได้รับข้อมูลว่ามีครูผู้เชี่ยวชาญ เรื่องการฝึกสติมาสอน จึงไปเรียนกับครูท่านใหม่แทนท่านเก่าที่เคยเรียนด้วย แล้วเกิดความประทับใจ ในวิธีการสอนที่ทำให้เกิดความเข้าใจ เกิดความศรัทธาในครูผู้สอนขึ้น จึงสนใจฝึกสติอีกครั้งหนึ่งและ ฝึกต่อเนื่องเรื่อยมาจนปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษามีข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการ ฝึกสติอยู่แล้ว มีความสงสัยอยากพิสูจน์ประโยชน์ของการฝึกสติ หรือเลือกใช้การฝึกสติเป็นวิธีในการ จัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต แต่หากพบครูหรือวิธีการที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง นักจิตวิทยา การปรึกษาก็พร้อมที่จะล้มเลิกการฝึกสตินั้น แล้วไปหาวิธีการอื่นหรือครูท่านอื่นต่อไป ดังนั้น การได้พบ ครูผู้สอนที่ทำให้เกิดความเข้าใจและความศรัทธาในการฝึกสติเป็นสิ่งสำคัญต่อการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ประเด็น วิธีการฝึกสติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า วิธีการฝึกสติ แบ่งออกเป็น การฝึกในรูปแบบ การฝึกในชีวิตประจำวัน และการมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก โดยการฝึกในรูปแบบการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นการฝึกสติสมาธิขั้นพื้นฐานที่มีฐานจากพุทธศาสนา เป็นการฝึกสติที่ผู้ให้ข้อมูลจำนวนมากฝึกในช่วงเริ่มต้นของการฝึกสติ โดยการฝึกนี้ได้จากการฝึกด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือและการฝึกกับครูอาจารย์แล้วกลับมาฝึกต่อเองอย่างสม่ำเสมอ พบว่าโดยเฉลี่ยแล้วผู้ให้ข้อมูลจะนั่งสมาธิสัปดาห์ละ 3-4 วัน ครั้งละ 15-30 นาที แต่หากช่วงไหนไม่ค่อยมีเวลาอาจจะนั่งสั้นลงหรืออาจเปลี่ยนเป็นการเดินจงกรมหรือการฝึกสติในชีวิตประจำวันแทน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Cigolla และ Brown (2011) ที่พบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์การฝึกสติอย่างยาวนาน คือ 4 ถึง 20 ปี ส่วนหนึ่งใช้การฝึกสติในรูปแบบของพุทธศาสนาคือการทำสมาธิวิปัสสนาอยู่เป็นประจำ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Lykins และ Baer (2009) ที่พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติอย่างยาวนาน มีการฝึกสติในรูปแบบอยู่เป็นประจำ เช่น นั่งสมาธิครั้งละ 20-40 นาที สัปดาห์ละ 3-6 ครั้ง อีกทั้งยังใช้เวลามากกว่า 10 วันต่อปีเพื่อเข้าหลักสูตรอบรมฝึกสติด้วย ดังนั้น การฝึกสติในรูปแบบนี้จึงเป็นพื้นฐานที่ผู้ฝึกสติโดยทั่วไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ส่วนการฝึกในชีวิตประจำวัน คือการนำความสนใจมาอยู่กับกิจกรรมที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวันตามปกติ เช่น การเดินทางไปทำงาน การล้างจาน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะเรียนรู้ที่จะเลือกการฝึกสติในชีวิตประจำวันที่เข้ากับธรรมชาตินิสัยและลักษณะการใช้ชีวิตของตน ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมักใช้การฝึกสติกับกิจกรรมสั้น ๆ อย่างหลากหลายในช่วงวัน ทำให้สามารถกลับมาฝึกสติได้บ่อยครั้งในระหว่างวัน ทั้งการออกกำลังที่ทำให้กลับมาฝึกสติกับการเคลื่อนไหวของร่างกายเช่น โยคะ โยคะ รวมถึงศิลปะบำบัด ซึ่งลักษณะของการฝึกสติในชีวิตประจำวันนั้น สอดคล้องกับสิ่งที่ Caldwell (2011) ที่ได้เสนอวิธีการฝึกสติแก่นักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่า ควรเป็นการฝึกที่อยู่ในชีวิตประจำวันจนผู้ฝึก “เป็น” สิ่งนั้นด้วย โดยการฝึกสติในชีวิตประจำวันสามารถฝึกได้จากแบบฝึกหัดการหายใจ การกิน รวมถึงการฝึกการสื่อสารอย่างมีสติ โดย ประมวล เพ็งจันทร์ (2558) ได้กล่าวว่า การฝึกสตินั้นสามารถฝึกได้ทั้งในรูปแบบที่มีเทคนิคหลากหลาย เช่น อานาปานสติ ยุบหนอพองหนอ การดูเวทนา ดูจิต หรือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งแม้จะมีรูปแบบวิธีการฝึกที่แตกต่างกัน แต่ก็ยังคงอยู่บนพื้นฐานของการมีสติกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ

ในขณะเดียวกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลยังได้แสดงให้เห็นถึงวิธีการฝึกสติอีกวิธีหนึ่ง คือ การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก เป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้คำสอน หลักธรรม ของครูบาอาจารย์ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำให้สามารถกลับมาสู่ปัจจุบันขณะอย่างมีสติได้ สอดคล้องกับ Nhat Hanh (1990) ที่กล่าวว่า การมีคำสอนไว้ในใจจะช่วยให้เรากลับมาดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะได้ เมื่อเรามีสติอยู่กับคำสอนที่ช่วยให้ดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะก็จะทำให้เรามีสติกับการกระทำในแต่ละขณะมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ประมวล พึงจันทร์ (2558) ที่กล่าวว่า ในการฝึกสติจำเป็นต้องมีครู เพราะครูจะทำหน้าที่ให้ศิษย์ยึดเหนี่ยวเกี่ยวเกาะ เมื่อศิษย์มีครูจึงเกิดความศรัทธา เชื่อมั่น และเกิดความแกร่งกล้าของจิตที่หนักแน่นและพร้อมที่จะปฏิบัติต่อไป

ประเด็น ประสพการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ทั้งในแง่ชีวิตส่วนตัวและวิชาชีพหลังจากฝึกสติอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยความตระหนักรู้ เป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติ ซึ่งความตระหนักรู้ คือ การรู้ตัวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง คือ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และสิ่งที่อยู่รอบตัวได้ชัดเจนมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Felton และคณะ (2015) ที่ให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้ฝึกสติตลอดภาคการศึกษาและนักศึกษา รายงานว่าเมื่อฝึกสติแล้วเกิดความตระหนักรู้ในสิ่งต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ Shapiro และคณะ (2006) ที่กล่าวว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ฝึกสติแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ความตระหนักรู้ เป็นการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในตนเองและรอบตัวอย่างรู้ตัว สอดคล้องกับ Deikman (1982) ซึ่งกล่าวว่า กระบวนการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้ฝึกขยายความสามารถในการรับรู้ตนเองที่เรียกว่า “ตัวตนผู้สังเกต – the observing self” ได้มากขึ้น โดยกระบวนการของตัวตนผู้สังเกตคือเริ่มจากการเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนและสามารถไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความคิดความรู้สึกที่ตนสังเกตเห็น

ความตระหนักรู้ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับประโยชน์ในมิติชีวิตส่วนตัว คือ ความสามารถในการกำกับตนเอง มองเห็นกระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะความโกรธ ความกลัว และอารมณ์ทางด้านลบอื่น ๆ ซึ่งเมื่อเกิดการมองเห็นเช่นนี้ก็สามารถเลือกที่จะคิด กระทำ ต่ออารมณ์เหล่านั้นได้อย่างมีอิสระมากขึ้น ไม่ไหลไปตามอารมณ์เช่นแต่ก่อน และความตระหนักรู้นั้น

ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความเท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจและเข้าใจต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตมากขึ้น ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่จมอยู่กับความทุกข์นานอย่างแต่ก่อน สามารถกลับมาสู่ความจริงตรงหน้าได้ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Felton และคณะ (2015) ที่พบว่า เมื่อฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองแล้ว บุคคลจะสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีขึ้น ทำให้ความเครียดลดลงเนื่องจากยอมรับความยากลำบากที่เกิดขึ้นได้ มีการให้อภัยตัวเอง และมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์มากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Bishop และคณะ (2004) ที่กล่าวว่า ผู้ฝึกสติจะเกิดความสามารถในการกำกับตนเอง สามารถเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต่างไปจากเดิม ไม่ไหลไปกับความเคยชินเดิมได้ ซึ่งการจะทำได้เช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกสติที่สม่ำเสมอและยาวนาน

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาพิจารณาการฝึกสติ จึงเห็นความสอดคล้องกันของการฝึกสติกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า มีวัตถุประสงค์คือการทำให้บุคคลกลับมาเกิดความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ช่วยให้คลายจากความเจ็บปวดทางจิตใจ ความเครียด ความกังวล และความซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับที่ Cigolla และ Brown (2011) พบว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติในชีวิตประจำวันไปแล้วก็จะนำประสบการณ์ที่ได้เข้ามาสู่กระบวนการบำบัดของตน เพราะการฝึกสติกลายเป็นส่วนหนึ่งของนักจิตวิทยาการปรึกษาไปแล้ว

ทั้งนี้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาได้นำการฝึกสติมาใช้ในกระบวนการการปรึกษา 2 ส่วน คือ ใช้กับตัวเอง และใช้เป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการ

วิธีการใช้สติให้เกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาการปรึกษา เป็นประเด็นย่อยที่แสดงให้เห็นวิธีที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตัวเองขณะอยู่ในช่วงเวลาการปรึกษาแบ่งออกได้เป็น 2 วิธี ได้แก่ การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ และการรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน

การกลับมาสู่ร่างกายอย่างมีสติ จะเป็นวิธีที่เรียบง่าย ไม่เป็นที่สังเกตของผู้รับบริการ เช่น ให้นิ้วมือเบา ๆ ให้สติกลับมาอยู่ที่นิ้วที่ถูกันอยู่ หายใจอย่างมีสติ หรือมองเท้าของตนเองแวบหนึ่งเพื่อให้กลับมาอยู่กับการวางท่าทางของตนในปัจจุบัน พาให้นักจิตวิทยาการปรึกษากลับมาสู่ความมั่นคงหลังจากอาจจะหลุดไปกับความคิด ความรู้สึกบางอย่างขณะกำลังดำเนินกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอยู่ การกลับมาสู่ร่างกายจะช่วยให้กลับมาตั้งหลักและอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง สอดคล้องกับการศึกษาของ Christopher และคณะ (2011) ที่พบว่านักจิตวิทยา

การฝึกสติจะมีประสบการณ์การฝึกสติกับตนเองในช่วงเวลาของการฝึกด้วยการตระหนักรู้ผ่านการกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง เช่น ประสาทสัมผัสทั้งหลาย และรับฟังสิ่งที่ร่างกายกำลังรู้สึก ณ ขณะนั้น รวมถึงรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นจากการถูกกระตุ้นบางอย่างในช่วงเวลาของการฝึก แล้วสามารถแยกแยะได้ว่าอารมณ์นี้กำลังเกิดขึ้นจากอะไรและไม่ถูกพัดพาไปด้วยอารมณ์นั้น แต่กลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติของนักจิตวิทยา การฝึกสติ สอดคล้องกับสิ่งที่ ดิช นัท ฮันท์ (2555) กล่าวว่า ขอเพียงตระหนักรู้ถึงร่างกาย รับรู้ถึงสภาวะผ่อนคลาย ตึงเครียด หรือเจ็บปวดที่ปรากฏอยู่ที่นั่น เพียงเท่านี้เธอก็จะเริ่มเข้าถึงความเข้าใจ เริ่มเข้าถึงความตื่นรู้ เริ่มเข้าถึงความตระหนักรู้บ้างแล้ว

ส่วน การรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน นั้นสะท้อนถึงความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นต่อความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง ที่เกิดขึ้นภายในตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาจะฝึกสติรับรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในใจเหล่านั้นอย่างชัดเจน แล้วพิจารณาว่าสิ่งเหล่านั้นมีประโยชน์กับผู้รับบริการหรือกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือไม่ แล้วเลือกพฤติกรรมที่จะอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเหมาะสมต่อไป สอดคล้องกับสิ่งที่ (Davis & Hayes, 2011) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกสติช่วยให้เกิดการรับรู้ถึงความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ชัดเจนขึ้น และเอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดความยอมรับความคิดความรู้สึกเหล่านั้นมากกว่าคิดที่จะควบคุมมัน

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติกับตนเองจนเกิดความตระหนักรู้ในช่วงเวลาของการฝึกแล้ว จึงได้รับประโยชน์ของความตระหนักรู้ในมิติวิชาชีพ 4 ลักษณะ ได้แก่ หยุดแล้วเห็นทางเลือกยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้น อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น และเข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ

โดยในลักษณะแรก หยุดแล้วเห็นทางเลือก เป็นทั้งการหยุดความคิดที่กำลังเกิดขึ้นเมื่อเกิดความรู้สึกด้านลบขึ้น ไม่ให้ความคิดกระตุ้นให้รู้สึกมากกว่าเดิม หรือหยุดอารมณ์บางอย่าง เช่น รู้สึกหงุดหงิดกับคำพูดของผู้รับบริการ หรือกำลังเกิดความร่วมรู้สึกไปกับเรื่องราวของผู้รับบริการมากเกินไป รวมทั้งความรู้สึกอยากช่วยเหลือผู้รับบริการที่ท่วมท้นขึ้นมา สอดคล้องกับสิ่งที่ (Christopher & Maris, 2010) กล่าวไว้ว่า เมื่อนักจิตวิทยาเกิดความตระหนักรู้ในอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองในขณะที่ให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาจะกลับไปมีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดมากขึ้น และลดการสนใจเรื่องราวลง

ลักษณะ ยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้น และลักษณะ อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงผลของความตระหนักรู้ที่เกิดจากการฝึกสติที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดการยอมรับตนเองได้ เป็นการเปิดรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงโดยไม่ตัดสินตนเองเกินจริง และในขณะเดียวกันก็กลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้ดีขึ้น สอดคล้องกับ Dong และคณะ (2017) ที่ศึกษาผลของการฝึกสติที่มีต่อการพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด พบว่า การฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเปิดรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความตระหนักรู้ และยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการในวิชาชีพของตนเอง ซึ่งการฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษากลับมาสู่ปัจจุบันขณะกับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่มากขึ้น ลดการตัดสิน ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นมากสำหรับการเป็นนักจิตบำบัด (Germer, 2005) สอดคล้องกับ D. J. Siegel และ Bucynski (2011) ที่กล่าวว่า ยิ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเปิดรับโลกภายในของตนเองผ่านการรับรู้ร่างกายและความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดตรงและเข้าใจมากเท่าไร ก็จะเป็นสะพานเชื่อมให้สามารถตระหนักรู้และเชื่อมโยงกับโลกและประสบการณ์ภายในของผู้รับบริการมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้น การใช้การฝึกสติกับตนเองในชั่วโมงการปรึกษาช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีความสามารถในการอยู่กับตนเองได้อย่างจริงแท้ (congruence) มากขึ้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่โรเจอร์สได้นำเสนอไว้ (Rogers, 1957)

การเปิดรับและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในตนเอง (intrapersonal attunement) (Bruce et al., 2010) เป็นการที่บุคคลมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในของอีกบุคคลหนึ่งอย่างใส่ใจ จนเข้าใจและรู้สึกเชื่อมโยงต่อสิ่งที่เห็นนั้น (D. J. Siegel, 1999; Stern, 1985) เมื่อฝึกสติแล้ว นักจิตวิทยาได้พัฒนาลักษณะนี้ให้มีประสิทธิภาพ ลึกซึ้ง และเฉียบคมมากขึ้น โดยเริ่มจากการที่เปิดรับและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในตนเองอย่างชัดเจนไม่เบี่ยงเบนในแต่ละขณะ ทำให้เกิดการยอมรับในตนเองอย่างที่เป็น

เข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการ เป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษามีประสบการณ์ของการฝึกสติด้วยตนเองและนำการฝึกสติมาใช้เป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าใจประสบการณ์การฝึกสติที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการได้ว่า มีทั้งการฝึกที่สำเร็จและไม่สำเร็จ รวมทั้งเข้าใจปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นเมื่อต้องฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขี้เกียจ ความเหนื่อยล้าและ

ความเครียดจากชีวิตประจำวัน รวมถึงผิดหวังจากความคาดหวัง ว่าวิธีการฝึกสติจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น กับชีวิตตลอดเวลา สอดคล้องกับการศึกษาของ Schomaker (2013) ที่พบว่า การฝึกสติช่วยส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตัวผู้รับบริการได้ดียิ่งขึ้น เพราะเคยมีประสบการณ์คล้ายกันมาก่อน และสอดคล้องกับสิ่งที่ Galus (2015) พบคือ ผู้บำบัดที่ฝึกสติอย่างน้อย 2 ปี อย่างสม่ำเสมอ มีการขยายการฝึกสติไปใช้กับผู้รับบริการในระหว่างชั่วโมงการปรึกษา โดยผู้ให้ข้อมูลรายงานว่ามีความมั่นใจ ให้ความใส่ใจ มีความคิดที่แจ่มใส และยืดหยุ่นมากขึ้น ในขณะที่ต้องเผชิญกับเรื่องราวที่หนักหนาของผู้รับบริการตรงหน้า

นอกจากนั้น ยังพบปฏิสัมพันธ์ ประสบการณ์การฝึกสติกับตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาสัมพันธ์กับ ผลที่เกิดขึ้น คือ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติแล้ว ตัวของนักจิตวิทยาในฐานะเครื่องมือของกระบวนการการปรึกษานั้นจะได้รับประโยชน์จากการฝึกสตินั้น โดยการมีสติเกิดความรู้สึกทำให้การใส่ใจเพิ่มขึ้น นำไปสู่การพัฒนาทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกระบวนการบำบัดรักษา และในขณะเดียวกัน การมีความตระหนักรู้ของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเช่นนั้นก็ส่งผลให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ผู้รับบริการเพิ่มความสามารถในการเข้าใจในตนเองได้มากขึ้น (Buser et al., 2012; Schure et al., 2008)

จากทฤษฎี จึงกล่าวได้ว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติเป็นประจำสม่ำเสมอจนเกิดความตระหนักรู้ในตนเองแล้ว จะได้รับประโยชน์ของการฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้จากมิติชีวิตส่วนตัว โดยเกิดความสามารถในการกำกับตนเองและเกิดความเท่าทัน เข้าใจตนเองมากขึ้น อีกทั้งเมื่อเกิดความเคยชินกับการฝึกสติ ก็จะเริ่มนำการฝึกสติมาใช้กับตัวเองในชั่วโมงการปรึกษา ด้วยการกลับมาสร้างกายอย่างมีสติและรับรู้ความคิดในปัจจุบันของตน นั่นทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับประโยชน์ของความตระหนักรู้จากการฝึกสติในชั่วโมงการปรึกษาคือ สามารถหยุดแล้วมองเห็นทางเลือกของตนเองที่จะคิดและแสดงพฤติกรรม คำพูดต่าง ๆ กับผู้รับบริการได้มากขึ้น สามารถยอมรับความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้นในชั่วโมงการปรึกษาได้มากขึ้น อยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้น และเมื่อนำการฝึกสติให้ผู้รับบริการฝึกในฐานะเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็สามารถเข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการได้ตามจริง ไม่คาดคั้นให้ผู้รับบริการฝึกสติได้อย่างสม่ำเสมอในพื้นที่

ประเด็น วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาได้รับประโยชน์ส่วนตัวจากการฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้แล้ว จึงมีความคิดที่จะนำการฝึกสติมาใช้เป็นเครื่องมือในช่วงของการศึกษา เพื่อให้ผู้รับบริการได้มีอุปกรณ์ เครื่องมือ วิธีการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของตน โดยวิธีการที่นักจิตวิทยาการศึกษาใช้สอดคล้องกับวิธีการที่ Germer และคณะ (2005) เสนอไว้ว่า นักจิตวิทยาการศึกษาที่มีการฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ และนำประสบการณ์การตระหนักรู้มาเชื่อมโยงกับทักษะ เทคนิค และทฤษฎีพื้นฐานของตน แล้วจึงประสานประสบการณ์การฝึกสติกับความเข้าใจทางจิตบำบัดที่มีอยู่เข้าด้วยกัน ก่อนนำเสนอการฝึกสติในฐานะเครื่องมือแก่ผู้รับบริการ ด้วยวิธีการเช่นนี้จะเป็นการใช้การฝึกสติเพื่อส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษาให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

สำหรับ วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการ แบ่งออกเป็น วิธีการใช้การฝึกสติในช่วงแรก กับวิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ

วิธีการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงแรก เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงวิธีการที่นักจิตวิทยาการศึกษาใช้กับผู้รับบริการในช่วงแรกของกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา ก่อนที่จะใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือ โดยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ สังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา และวิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ

วิธีการสังเกตความพร้อมของผู้รับบริการนั้น จะเริ่มในช่วงเริ่มต้นกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการศึกษาจะยังไม่รับนำเสนอวิธีการฝึกสติในฐานะเครื่องมือให้แก่ผู้รับบริการ แต่จะสังเกตผู้รับบริการก่อน ผ่านภาษากาย การแต่งกาย และการพูดจา ซึ่งจะรับรู้ได้ว่าผู้รับบริการมีความพร้อมหรือไม่พร้อมอย่างไร โดยหากผู้รับบริการยังไม่พร้อมต่อการฝึกสติจะมีคำพูดที่จดจ่ออยู่กับเรื่องของตัวเองโดยไม่รับรู้ถึงสิ่งอื่น เล่าเรื่องกระโดดไปมา มีคำพูดด้านลบกับตัวเองที่แสดงถึงความว่าุ่นไม่สามารถหยุดนิ่งได้ รวมถึงนักจิตวิทยาการศึกษาสังเกตสีหน้า แววตา ลักษณะภายนอกของผู้รับบริการร่วมด้วย ซึ่งหากนักจิตวิทยาการศึกษาสังเกตได้ว่าผู้รับบริการยังอยู่ในความไม่พร้อมเช่นนี้ ก็จะใช้ทักษะการศึกษาเชิงจิตวิทยาและกระบวนการทางจิตวิทยาอยู่กับผู้รับบริการ

ในเบื้องต้นก่อน สอดคล้องกับการศึกษาของ N. G. Bruce และคณะ (2010) ที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการจิตบำบัดของนักจิตบำบัดที่ฝึกสติ พบว่านักจิตบำบัดที่ฝึกสติจะมีความสามารถในการสัมผัสสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจตนเองเป็นลำดับแรก จากนั้นจะสามารถสัมผัส ‘สัญญาณ’ จากผู้รับบริการได้ เช่น ภาษาท่าทาง สายตา คุณภาพของเสียง การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงท่าทีต่าง ๆ ซึ่งแสดงให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเรียนรู้ได้ถึงสภาวะปัจจุบันของผู้รับบริการแล้วจึงสามารถสะท้อน หรือตอบสนองต่อผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม แม้ผู้รับบริการจะไม่ได้สื่อสารผ่านการพูดก็ตาม

ลักษณะ หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าฝึกสติและคำทางศาสนา แสดงให้เห็นถึงวิธีการของนักจิตวิทยาการปรึกษาว่ามักจะเลี่ยงการใช้คำที่สื่อไปทางศาสนา เพราะผู้รับบริการบางคนอาจมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการฝึกสติแบบพิธีกรรมทางศาสนาและความเชื่อ ศรัทธาที่แตกต่างกัน ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเลือกอธิบายด้วยภาษาที่มีความเป็นกลางมากกว่า ซึ่งหากใช้คำว่าฝึกสติก็จะอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าเป็นวิธีการฝึกในรูปแบบของกระบวนการทางจิตวิทยา เป็นการทำงานของสมองและศิลปะในการใช้ชีวิต ไม่ใช่พิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับที่ Caldwell (2011) เสนอไว้ว่า การฝึกสตินั้นแม้จะมีรากมาจากพุทธศาสนา แต่ก็สามารถสอนโดยไม่กล่าวอ้างถึงความเป็นศาสนาได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกสติไม่รู้สีกว่ากำลังถูกบังคับให้เข้ารับพิธีกรรมทางศาสนา อีกทั้งยังสอดคล้องกับที่ Zoysa (2016) กล่าวว่า การอธิบายด้วยเทคนิคหรือคำทางจิตวิทยาจะได้รับผลการตอบรับที่ดีกว่าการอธิบายด้วยลักษณะของพุทธศาสนา

งานวิจัยนี้มีข้อค้นพบเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็น วิธีการนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการในช่วงเริ่มกระบวนการ คือ นำเสนออย่างตรงไปตรงมา และอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสติ

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะนำเสนอการฝึกสติแก่ผู้รับบริการอย่างตรงไปตรงมา เช่น การบอกกับผู้รับบริการให้ฝึกตามลมหายใจด้วยกำนัศ 5 นาทีในช่วงแรกของชั่วโมงการปรึกษากลามผู้รับบริการซ้ำเรื่อย ๆ ว่า รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร รับรู้ถึงการขยับขา วางตัวของตัวเองขณะนี้อย่างไรบ้าง โดยอาจกล่าวว่า “กลับมารับรู้ลมหายใจในตอนนี้ กลับมารู้ร่างกายในตอนนี้ว่าเป็นอย่างไร คุณกำลังรู้สึกอย่างไรภายในร่างกายของคุณตอนนี้”

ส่วนการอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสติในฐานะเครื่องมือว่าจะช่วยเกี่ยวกับสิ่งที่คุณรับบริการเผชิญอยู่ได้อย่างไรบ้าง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะอธิบายหรือมีเอกสารให้อ่านประกอบเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงประโยชน์ของการฝึกสติ ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถ

ไปอยู่ร่วมด้วยในทุกขณะของชีวิต ซึ่งแบบฝึกหัดหรืออุปกรณ์เหล่านี้จะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้รับบริการนำไปใช้เพื่อจัดการกับปัญหาของตัวเองในชีวิตประจำวัน เช่น เป็นวิธีผ่อนคลายร่างกายและความคิด หรือเป็นขั้นแรกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายของผู้รับบริการ โดยจะให้ฝึกในช่วงโครงการปรึกษาเบื้องต้น แล้วกลับไปฝึกต่อในชีวิตประจำวัน และนำประสบการณ์มาคุยกันต่อในช่วงโครงการปรึกษาครั้งต่อไป

สำหรับ วิธีการใช้การฝึกสติสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้รับบริการ เป็นประเด็นย่อยที่แสดงให้เห็นถึงวิธีการฝึกสติที่นักจิตวิทยาการศึกษาใช้กับผู้รับบริการ ซึ่งเป็นวิธีการเดียวกับที่นักจิตวิทยาการศึกษาใช้กับตนเองเพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้เช่นเดียวกับที่ตนได้รับ โดยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ วิธีการรับรู้ร่างกาย วิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก และสร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน

วิธีการรับรู้ร่างกาย นักจิตวิทยาการศึกษาใช้ทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติด้วยการรับรู้ร่างกาย เพราะร่างกายเป็นสิ่งแรกที่บุคคลจะสัมผัสได้เป็นลำดับแรกเมื่อมีสติ จากนั้นจึงจะค่อยรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวและสัมผัสถึงความรู้สึกที่ละเอียดลึกซึ้งซึ่งภายในใจ สอดคล้องกับสิ่งที่ ดิซ นัท ฮันท์ (2555) กล่าวว่า ขั้นแรกของการฝึกสติตาม อานาปานสติสูตร คือ การกลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง เมื่อบุคคลสามารถดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างมีสติได้แล้ว สิ่งแรกที่บุคคลจะสัมผัสได้คือร่างกาย แล้วจากนั้นจึงจะค่อยรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว ซึ่งการจะสัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่ลึกซึ้งบางอย่างในจิตใจได้นั้น ขั้นแรกบุคคลจะต้องสามารถมีประสบการณ์การสัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายของตนได้เสียก่อน วิธีการรับรู้ร่างกายที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ เช่น body scan สอดคล้องกับวิธีการบำบัดด้วยสติแบบ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ที่ Kabat-Zinn (1994) ให้ผู้รับบริการฝึก body scan การนั่งสมาธิอย่างรู้สึกตัวกับลมหายใจ และมีการคุยกันในประเด็นของความเครียด การปรับตัว และการบ้านเกี่ยวกับการฝึกสติ และนักจิตวิทยาการศึกษาได้นำเสนอการฝึกสติอย่างมีบทบาทที่สอดคล้องกับวิธีการฝึกสัมผัสกับปัจจุบันขณะ (contact with the present moment) ตามแนวทางการบำบัดด้วยสติ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ที่ S. C. Hayes และ Pierson (2005) ได้นำเสนอไว้ด้วย

วิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก เป็นวิธีการใช้การฝึกสติผ่านเทคนิคและทักษะเชิงจิตวิทยา เช่น การถาม การขยายความ การสะท้อนความรู้สึก รวมถึงการให้ความรู้ เพื่อให้ผู้รับบริการฝึกสติเพื่อเกิดความตระหนักรู้ในความรู้สึกมากขึ้น สอดคล้องกับสิ่งที่ S. C. Hayes และ Pierson (2005) อธิบายว่า เมื่อบุคคลสามารถฝึกสติจนเกิดความสามารถในการมองเห็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจตนแล้วก็จะสามารถ “แยกออก – defusion” ตนเองออกจากความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์ได้มากขึ้น

นอกจากนั้น ผลวิเคราะห์ข้อมูลยังแสดงให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถสร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน โดยพิจารณาจากความแตกต่างกันทั้งด้านบุคลิกภาพ ความถนัด ตลอดจนลักษณะของโจทย์ปัญหา แล้วนักจิตวิทยาการปรึกษาจะประยุกต์ทักษะทุกอย่างเข้าด้วยกันให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละรายอย่างสร้างสรรค์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้มีบางส่วนที่สอดคล้องกับการศึกษาของ Newsome และคณะ (2006) ที่กล่าวว่า นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติแสดงความต้องการที่จะนำเทคนิคที่ได้เรียนรู้จากโปรแกรมไปใช้กับผู้รับบริการของตน โดยเทคนิคที่จะนำไปใช้คือการฝึกสมาธิและเทคนิคการผ่อนคลาย

ในขณะที่ผลวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของการใช้การฝึกสติในฐานะเครื่องมือที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในรูปแบบที่ต่างไป คือ วิธีการฝึกให้ผู้รับบริการรับรู้ร่างกาย รับรู้ความคิดความรู้สึก และสร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน เช่น ฝึกเมตตาตนเอง การกอดอย่างมีสติ การใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางของการฝึกสติ หรือให้สังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัวในชีวิตประจำวัน เป็นต้น โดยการจะเข้าใจถึงความแตกต่างและสร้างสรรค์สร้างวิธีการที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคนนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องอยู่กับผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี ซึ่งการอยู่กับผู้รับบริการได้เช่นนี้ก็มาจากคุณภาพของการตระหนักรู้ในตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติเป็นเบื้องต้น

ประเด็นสำคัญในข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ คือ การแสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของวิธีการประยุกต์การฝึกสติเข้าไปเป็นเครื่องมือให้แก่ผู้รับบริการที่แตกต่างจากวิธีการใช้การฝึกสติในช่วงของการปรึกษาในการศึกษาอื่น คือ วิธีการรับรู้ร่างกาย ด้วยการเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการฝึกหายใจ ถาม เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ทางกาย ฝึก body scan ฝึกสติอย่างมีบทบาท และให้การบ้าน และวิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก นักจิตวิทยาใช้เทคนิคและทักษะเชิงจิตวิทยา เช่น การถาม การขยายความ การสะท้อนความรู้สึก รวมถึงการให้ความรู้ เพื่อให้ผู้รับบริการฝึกสติเพื่อเกิดความตระหนักรู้ในความรู้สึก

มากขึ้น เช่น ฝึกระบุความคิดที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน มากกว่าที่จะพยายามหยุดความคิด แล้วฝึกที่จะมองเห็นว่าความคิดความรู้สึกเหล่านั้นจะคงอยู่สักพักแล้วหายไป หรือฝึกวางความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์หรือความคิดกดดันตัวเองลง อีกทั้งยัง สร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน โดยพิจารณาจากเป้าหมาย บุคลิก ลักษณะ ความสนใจ ของผู้รับบริการแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน เช่น การใช้ศิลปะเพื่อให้ผู้รับบริการได้ฝึกให้มีใจอยู่กับการวาดลากเส้นและเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ ขณะนั้น หรือการให้ผู้รับบริการฝึกรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวให้ชัดเจน โดยเริ่มจากฝึกรับรู้แสงสีเสียงที่อยู่ภายในห้องการปรึกษา แล้วจึงฝึกรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายหรือความคิดด้วยจินตภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาคอยนำการฝึกอย่างใกล้ชิด เป็นต้น

หากดูผิวเผิน ทักษะ เทคนิค ที่กล่าวไปข้างต้นคล้ายหรือเหมือนกับทักษะ เทคนิคของจิตวิทยาทั่วไป ทว่าสิ่งที่ทำให้ทักษะ เทคนิคเหล่านี้แตกต่างไป คือตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ใช้ทักษะเทคนิคเหล่านี้อย่างมีสติ รู้ตัว และรู้ว่าการใช้สิ่งเหล่านี้เพื่อให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติและเกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้ แล้วอาจได้รับประโยชน์จากความตระหนักรู้เหมือนกับที่ตนได้รับ เช่น การให้ผู้รับบริการฝึก body scan นั้น เพื่อให้ผู้รับบริการได้กลับมารับรู้ร่างกายของตนเอง และสัมผัสถึงความรู้สึกของร่างกายตนเองได้เป็นมากขึ้น แตกต่างจากเป้าหมายของการฝึก body scan ตามแนวทางของพฤติกรรมนิยมที่ต้องการให้เกิดความผ่อนคลายหรือแยกแยะความแตกต่างระหว่างความผ่อนคลายกับความตึงเครียดให้เป็น หรือเทคนิคการใช้คำถาม ก็เป็นไปเพื่อการเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้เกิดความตระหนักรู้ในร่างกายตนเองในปัจจุบัน เช่น การถามว่า ฟังเรื่องราวของคุณมานาน คุณเล่าเรื่องราวมานาน ตอนนี้หัวน้ำไหม แอร์เย็นไปไหม รู้สึกเมื่อยไหมที่นั่งอยู่ท่าเดิมมาสักพัก และถามเพื่อขยายการรับรู้ไปสู่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แตกต่างไปจากทักษะการใช้คำถามเพื่อขยายเรื่องราวหรือความรู้สึกที่จะมุ่งเน้นให้รับรู้ความรู้สึกที่อยู่ลึกลงไปในใจของผู้รับบริการ โดยไม่ได้ให้ความสำคัญต่อร่างกายของผู้รับบริการในปัจจุบัน ซึ่งการถามของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติเป็นไปด้วยวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ทางร่างกายและความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นสำคัญ รวมทั้ง การฝึกหายใจที่นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติใช้ก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติ รับรู้ลมหายใจ โดยเฉพาะผู้รับบริการที่ปฏิเสธความรู้สึก ให้ได้ฝึกรับรู้ความรู้สึกได้มากขึ้นผ่านการรับรู้ความรู้สึกของร่างกายเป็นลำดับแรก ซึ่งแตกต่างจากการฝึกหายใจที่กลุ่มพฤติกรรมนิยมใช้เพื่อสร้างให้เกิดความผ่อนคลายแก่ผู้รับบริการ

นอกจากนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสตัยยังมีประสบการณ์ของการฝึกสตัทำให้สามารถเข้าใจประสบการณ์การฝึกสตัของผู้รับบริการได้ว่า กำลังเป็นอย่างไร ยาก ง่าย ตัดขัด หรือรู้สึกขี้เกียจนำไปฝึกต่อในชีวิตประจำวัน เพราะนักจิตวิทยาการปรึกษาก็เคยผ่านประสบการณ์เช่นนั้นมาแล้วเช่นกัน ทำให้สามารถเข้าใจความยากลำบากของผู้รับบริการและเป็นพื้นที่ให้ผู้รับบริการเล่าทั้งประสบการณ์ของการฝึกสตัที่สำเร็จและล้มเหลวให้ฟัง และหาวิธีการที่เหมาะสมกับผู้รับบริการร่วมกันต่อไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นดังกล่าวนี้ สามารถเป็นแนวทางในการใช้การฝึกสตัในฐานะเครื่องมือให้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่สนใจได้ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เริ่มฝึกสตัอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อเกิดความคุ้นเคยและเคยชินกับการฝึกสตัแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้การฝึกสตักับตนเองโดยอัตโนมัติ เมื่อนั้นการรับรู้ตนเองและผู้รับบริการในชั่วโมงการปรึกษาจะมีคุณภาพมากขึ้น นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจนำการฝึกสตัไปใช้ในฐานะเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ด้วยการเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองผ่านวิธีการรับรู้ร่างกาย วิธีการรับรู้ความคิดความรู้สึก หรือสามารถสร้างสรรค์วิธีการฝึกสตัที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคนได้อีกด้วย เช่น ศิลปะ หรือการเขียนประสบการณ์ เป็นต้น

ประเด็น ผลที่เกิดขึ้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสตักับตนเองและผู้รับบริการในชั่วโมงการปรึกษาแล้ว มีผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ผู้รับบริการ และนักจิตวิทยาการปรึกษา

การใช้การฝึกสตัเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่งผลด้านบวกต่อสัมพันธภาพการบำบัด โดยเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเองจึงสามารถอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ ซึ่งผู้รับบริการก็สามารถรับรู้การดำรงอยู่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาได้เกิดความไว้วางใจ ส่งผลด้านบวกต่อสัมพันธภาพในการบำบัด โดยผู้รับบริการมีความมั่นคงมากขึ้น ฟังฟังนักจิตวิทยาการปรึกษาน้อยลง และนักจิตวิทยาการปรึกษาก็ไม่เร่งรัดให้ผู้รับบริการเป็นไปตามใจตน แต่อยู่กับกระบวนการแต่ละขณะได้ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Dorn (2014)

ที่พบว่าการฝึกสติส่งผลด้านบวกต่อสัมพันธภาพในการบำบัด คือ ช่วยให้นักจิตบำบัดที่มีการฝึกสติ มีความมั่นคง อยู่กับปัจจุบัน และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการอย่างตรงไปตรงมา และสอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ Newsome และคณะ (2006) ที่พบว่า นักศึกษาปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษาที่ ฝึกสติเป็นระยะเวลา 15 สัปดาห์ รายงานว่าทักษะการให้คำปรึกษาและการมีสัมพันธภาพเพื่อ บำบัดรักษาดีขึ้นเมื่อได้รับการฝึกสติ รวมถึงการรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นกับความเจ็บที่เกิดขึ้นใน ระหว่างให้บริการ สอดคล้องกับสิ่งที่ Greason และ Cashwell (2009) กล่าวไว้ว่า การฝึกสติทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ตามจริงมากขึ้น นั้นทำให้สามารถพัฒนาสัมพันธภาพในการบำบัด (therapeutic relationship) ในการทำงาน ซึ่งเป็น ความแตกต่างจากการฝึกแต่ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั่วไป

ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ แบ่งออกเป็น ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจ ปัญหา มีอุปกรณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน สนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น และการรายงานผลจาก ผู้รับบริการ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความตระหนักรู้ช่วยให้เกิดความเท่าทันและเข้าใจปัญหา เมื่อ ผู้รับบริการได้ฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ในตนเองก็เกิดความเท่าทันในตนเองและเข้าใจปัญหาที่ เกิดขึ้นกับตนได้ชัดเจนขึ้น สามารถสื่อสารให้นักจิตวิทยาได้ฟังอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งนักจิตวิทยา การปรึกษาที่ฝึกสติก็จะมีคามละเอียดและไวเพียงพอที่จะรับรู้การสื่อสารของผู้รับบริการเช่นนั้น แล้วสื่อสารกลับไปด้วยทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาที่มีสติเป็นองค์ประกอบ ทำให้ผู้รับบริการรู้สึก ว่ามีคนเข้าใจตนอย่างแท้จริงยิ่งขึ้นไปอีก สัมพันธภาพในการบำบัดก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก

เมื่อผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นลำดับแรก คือสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยผู้รับบริการได้ฝึกสติกลับมาอยู่กับลมหายใจ แล้วสังเกตถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของอารมณ์ได้ สามารถเรียนรู้ที่จะอยู่กับอารมณ์และความคิดต่าง ๆ ของตนได้มากขึ้น เข้าใจ ตัวเองและโจทย์ปัญหาของตัวเองมากขึ้น สอดคล้องกับที่ Shapiro และคณะ (2006) กล่าวว่า ผู้ฝึกสติ จะมีประสบการณ์ของการอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้มองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กว้างขึ้น ส่งผลให้มีการจัดการ ปัญหาได้หลากหลายรูปแบบมากขึ้นกว่าเดิม และผลการวิเคราะห์ข้อมูล ยังสอดคล้องกับการศึกษา ของ Christopher และ Maris (2010) ที่พบว่า การฝึกสติช่วยให้ผู้ฝึกสติเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่ม มากขึ้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เมื่อผู้รับบริการได้ฝึกสติทั้งในและนอกชั่วโมงการฝึกสมาธิจนเกิดความชำนาญแล้ว ผู้รับบริการจึงมีอุปสรรคไปใช้กับตนเองในชีวิตประจำวัน เช่น นำการตามลมหายใจอย่างมีสติไปใช้ก่อนที่จะพูดอะไร ช่วยให้หยุดคิดได้สักครู่ ทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น มีทิศทางในการดำเนินชีวิตมากขึ้นก่อนที่จะทำพฤติกรรมต่าง ๆ ลงไปอย่างเคยชินแบบเมื่อก่อน สอดคล้องกับการศึกษาของ N. G. Bruce และคณะ (2010) ที่ศึกษานักจิตบำบัดที่ฝึกสติและกระบวนการจิตบำบัด พบว่า เมื่อนักจิตบำบัดที่ฝึกสติใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการและผู้รับบริการได้ฝึกสติทั้งในและนอกห้องการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอแล้ว ผู้รับบริการจะเกิดความเชื่อมโยงการฝึกสติกับชีวิตตนเองมากขึ้น จะนำไปใช้กับชีวิตประจำวันของตนเองมากขึ้น รวมถึงมีความพยายามที่จะหาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกสติของตนเมื่อผู้รับบริการมีการฝึกสติสม่ำเสมอมากขึ้น สอดคล้องกับสิ่งที่ S. C. Hayes และ Shenk (2004) กล่าวไว้ว่า การฝึกสติมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นคงแม้จะเกิดความผันผวนขึ้นลงของชีวิต แต่ก็ไม่เสียสมดุลไป และสิ่งนี้เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

นอกจากนั้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้รับบริการได้ฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้และได้รับประโยชน์จากการฝึกสติแล้ว ผู้รับบริการบางคนสนใจฝึกสติเพิ่มเติมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Grepmaier และคณะ (2007) ที่พบว่า ผู้รับบริการที่ฝึกสติไปแล้วมักมีความสนใจในการฝึกสติเพิ่มมากขึ้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้รับบริการได้ฝึกสติแล้วและได้รับประโยชน์จากการฝึกสติอย่างนั้น ผู้รับบริการจะรายงานผลหรือเล่าให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟัง ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะสังเกตความเปลี่ยนแปลงของลักษณะภายนอก สีหน้า ท่าทาง ของผู้รับบริการประกอบเพิ่มเติมด้วย สอดคล้องกับ A. Bruce, Young, Turner, Van Der Wal, และ Linden (2002) ที่ได้ศึกษาผลของการบำบัดด้วยสติแบบ MBSR กับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งหลังจากเข้าร่วมหลักสูตรครบ 8 สัปดาห์ นักศึกษาพยาบาลได้รายงานว่าอาการทางจิตใจดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายลดลง และมีความสามารถใหม่เกิดขึ้นคือ การปล่อยวางความเครียดและลดความเร่งรีบในชีวิตลงได้มากขึ้น

ผลที่เกิดขึ้นต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา และ ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การฝึกสติช่วยส่งเสริมทักษะเทคนิคทางจิตวิทยา โดยเมื่อนักจิตวิทยาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในช่วงเวลาของการปรึกษาอย่างสม่ำเสมอแล้ว จึงเกิดความเชี่ยวชาญในการใช้สติในฐานะเครื่องมือมากขึ้นเป็นลำดับ โดยสามารถเลือกทักษะ เทคนิคทางจิตวิทยามาใช้ ร่วมกับการฝึกสติเพื่อให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติและเกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้ขึ้น เช่น ทักษะ การถามที่สามารถตั้งคำถามที่เอื้อให้ผู้รับบริการได้สำรวจถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติได้ ตรงประเด็น และเป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของผู้รับบริการมากขึ้น สอดคล้องกับ Christopher และ คณะ (2011) ที่ศึกษาอิทธิพลของการฝึกสติที่มีต่อการรับรู้ในระยะยาวของผู้ฝึกที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา พบว่าการฝึกสติส่งผลต่อพัฒนาการทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา ในขณะที่อยู่ในช่วงของการปรึกษามีความตระหนักรู้ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น แสดงสิ่งที่เหมาะสม และอยู่กับปัจจุบัน ได้มากขึ้น สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Lesh (1970) ที่พบว่า นักศึกษาจิตวิทยาที่ฝึกการฝึกสติแบบ เซน (Zen Meditation) แสดงให้เห็นว่ามีความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) เพิ่มขึ้น ทำให้กระบวนการบำบัดมีคุณภาพมากขึ้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า การฝึกสติเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ร่วมกับสิ่งอื่นได้ ซึ่งเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติแล้วจะมีความละเอียดในการสังเกตตนเองและ ผู้รับบริการมากขึ้น รวมทั้งความสามารถในการหยุดและมองเห็นทางเลือกในการแสดงออกในช่วงเวลาของการปรึกษาคือสิ่งช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเลือกใช้คำพูดกับทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยา การปรึกษาได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์มากขึ้น เช่น การสะท้อนความรู้สึก การใช้คำถามปลายเปิด การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่ Schomaker (2013) ได้กล่าวไว้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติจะแสดงการรับรู้ผู้รับบริการได้อย่างชัดเจนผ่านทักษะ เทคนิคทางจิตวิทยาต่าง ๆ โดยเฉพาะการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ทำให้ ผู้รับบริการรับรู้ได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจตนเอง เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาสื่อสารด้วยการ เข้าใจอย่างร่วมรู้สึกที่มีคุณภาพของความตระหนักรู้ ก็ยิ่งทำให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงความใส่ใจที่มาจาก นักจิตวิทยาการปรึกษามากเป็นเท่าทวี ส่งผลให้ผู้รับบริการเกิดความไว้วางใจต่อตัวนักจิตวิทยา การปรึกษา ให้ความร่วมมือต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยามากขึ้น สอดคล้องกับที่

(Greason & Cashwell, 2009; Schure et al., 2008) พบว่า การฝึกสตินั้นส่งผลต่อทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยให้นักจิตวิทยาได้มีโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติที่แท้จริงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ และผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษารวมถึงประโยชน์ในมิติชีวิตส่วนตัว ดังที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว จึงกลับไปฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งข้อมูลนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Christopher และคณะ (2011) ที่กล่าวว่า เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติและเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในวิชาชีพเช่นนั้นก็ยังคงฝึกสติอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดกำลังของความตระหนักรู้เพิ่มขึ้น เกิดความเชี่ยวชาญในการใช้การฝึกสติกับตนเองและผู้รับบริการในชั่วโมงการปรึกษามากขึ้น เป็นวงจรของการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติต่อไป

สิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งของงานวิจัยนี้คือ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีพื้นฐานทฤษฎีทางจิตวิทยาในการทำงานที่หลากหลาย โดยมีทั้ง Behavior Therapy, Humanist, Buddhist Therapy, Gestalt Therapy, Neuroscience, Satir Model, Contemplative Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Cognitive Behavior Therapy (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Transpersonal Psychology, Client Center, Internal Family System (IFS), และ Integrated Theory Approach อีกทั้ง ยังมีทั้งเชื้อชาติและพื้นที่การทำงานที่หลากหลาย คือ ชาวไทยและชาวอเมริกันที่ทำงานอยู่ในประเทศไทย ชาวอเมริกันที่ทำงานอยู่ในประเทศอเมริกา และชาวไทยที่ทำงานอยู่ในประเทศเนเธอร์แลนด์

แม้จะมีความหลากหลายดังที่กล่าวข้างต้น แต่ผู้ให้ข้อมูลต่างรายงานวิธีการนำการฝึกสติไปใช้กับตนเอง กับผู้รับบริการ และได้ผลไปในทิศทางเดียวกัน สอดคล้องกับ การศึกษาของ Keane (2014) ที่พบว่า แม้จะมีพื้นฐานทฤษฎีทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน แต่การฝึกสติยังส่งผลด้านบวกต่อกระบวนการบำบัด โดยผลการวิจัยแบบผสานวิธีที่ทำการศึกษาอิทธิพลของนักจิตบำบัดที่ฝึกสติที่มีต่อกระบวนการให้การบำบัดของนักจิตวิทยาที่มีพื้นฐานทฤษฎีแตกต่างกันจำนวน 40 คน พบผลที่มีความเชื่อมโยงกันระหว่างประสบการณ์การฝึกสติกับระดับความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) ซึ่งผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของการฝึกสติที่มีต่อกระบวนการบำบัดของนักจิตวิทยาที่มีการฝึกสติ และสอดคล้องกับ Germer และคณะ (2005) ที่กล่าวว่า ตัวนักจิตวิทยา

การปรึกษาที่เกิดความตระหนักรู้ในตนเองจากการฝึกสติ จะสามารถใช้ทักษะและเทคนิคบนพื้นฐานทฤษฎีทางจิตวิทยา เพื่อเอื้ออำนวยให้แก่ผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

กล่าวโดยสรุป ด้วยทฤษฎีฐานรากที่สร้างขึ้นมาจากการวิจัยครั้งนี้ ประสบการณ์การฝึกสติของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นแกนกลางที่เชื่อมระหว่างที่มาและวิธีการฝึกสติไปสู่ผลที่เกิดขึ้น และเชื่อมระหว่างวิธีการฝึกสติเป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปสู่ผลที่เกิดขึ้น ทฤษฎีจึงสะท้อนให้เห็นว่า ประสบการณ์การฝึกสติเป็นหัวใจสำคัญต่อตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาและผลที่เกิดขึ้น ดังนั้น หากนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้ก็จะเป็นอีกวิธีที่จะเพิ่มศักยภาพในการเป็นผู้ช่วยเหลือของตนให้สูงขึ้น อีกทั้ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดวิธีการเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติในฐานะเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตั้งแต่การสังเกตความพร้อมของผู้รับบริการ ค่าหรือข้อความที่ควรหลีกเลี่ยง วิธีการนำเสนอ และวิธีการใช้การฝึกสติเพื่อสร้างความตระหนักรู้ผ่านวิธีการรับรู้ร่างกาย รับรู้ความคิด ความรู้สึก หรือประยุกต์เข้ากับเทคนิคอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน และสามารถเป็นตัวช่วยวิธีการใช้การฝึกสติให้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่สนใจพัฒนาตนเองด้วยวิธีการฝึกสติได้นำไปใช้ฝึกฝนตนเองให้เกิดความชำนาญในวิชาชีพเพิ่มมากขึ้น

ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลมีการฝึกสติที่หลากหลาย คือ ฝึกสติในรูปแบบ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ฝึกสติในชีวิตประจำวัน ออกกำลังกายมีสติ และใช้หลักคำสอนของครูอาจารย์ ทำให้ไม่สามารถแยกได้อย่างชัดเจนว่าวิธีการฝึกสติแบบใดส่งผลต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา

ข้อค้นพบจากการศึกษาทฤษฎีฐานรากเรื่องประสบการณ์การฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาในครั้งนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับการพัฒนามิติส่วนตนและด้านวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา ดังนี้

1. ทฤษฎีฐานรากเป็นแนวทางให้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่กำลังติดขัดอยู่กับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น ความอึดอัดในความเจ็บ หรือมีความเครียดวิตกกังวล เมื่อต้องอยู่ในบทบาทผู้ช่วยเหลือ ทฤษฎีฐานรากที่เกิดขึ้นแสดงให้เห็นว่า การฝึกสติเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดข้ามผ่านความติดขัดเหล่านั้นได้ด้วยการฝึกสติและใช้การฝึกสติกับตนเองในช่วงเวลาของการปรึกษา เนื่องจากการฝึกสติจนเกิดความตระหนักรู้จะเป็นอุปสรรคช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษากลับมาอยู่กับตนเองได้เป็น มากกว่าจะสนใจความคิดกังวลและตำหนิตนเองที่ ทำผิดพลาดหรือไม่ได้อย่างที่ตนคาดหวังในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งความตระหนักรู้ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเกิดการยอมรับตนเองที่มีความผิดพลาดได้มากขึ้น และพร้อมจะพัฒนาตนเองในวิชาชีพด้วยความมั่นใจมากขึ้น

2. ทฤษฎีฐานรากที่เกิดขึ้นมีประโยชน์ต่อการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษา ทฤษฎีสามารถอธิบายว่า ประสบการณ์การฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาส่งผลต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งในแง่ของการปรากฏตัวและดำรงอยู่ในช่วงเวลาของการปรึกษากับผู้รับบริการ การใช้ทักษะเทคนิคเชิงจิตวิทยาเพื่อให้เกิดประสบการณ์การฝึกสติและความตระหนักรู้ในตัวผู้รับบริการ ทั้งในแง่ของการสังเกต การเตรียมความพร้อม และตัวอย่างวิธีการอธิบาย รวมถึงลักษณะคำพูดเพื่อเอื้ออำนวยแก่ผู้รับบริการเพื่อให้สามารถนำการฝึกสติไปประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างเหมาะสมต่อไป

3. ทฤษฎีฐานรากแสดงให้เห็นว่า การฝึกสติสามารถนำไปใช้ร่วมกับทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาได้หลากหลาย โดยไม่จำเป็นต้องขึ้นอยู่กับทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเท่านั้น ซึ่งเป็นประโยชน์แก่นักจิตวิทยาการปรึกษาให้สามารถใช้การฝึกสติร่วมกับทักษะและเทคนิคเฉพาะของทฤษฎีพื้นฐานที่ตนใช้อยู่ จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจว่าการฝึกสติจะเข้าไปมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะและเทคนิคของแต่ละทฤษฎีอย่างไรบ้าง

4. ทฤษฎีฐานรากแสดงให้เห็นถึง ประสบการณ์การฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ส่งผลต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษามีประสบการณ์การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องมากกว่า 5 ปี จึงสามารถเป็นแนวทางให้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่สนใจพัฒนาตนเองในด้านการฝึกสติให้เห็นแนวทางของผลของการพัฒนาตนเองในด้านนี้ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ทฤษฎีที่เกิดขึ้นจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จึงเป็นองค์ความรู้พื้นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยา

การปรึกษาด้วยการฝึกสติต่อไปในสถานศึกษาต่าง ๆ และควรศึกษาเพิ่มเติมเพื่ออธิบายวิธีการฝึกสติ รวมถึงการนำการฝึกสติไปใช้เป็นเครื่องมือร่วมกับเทคนิคทักษะอื่น ๆ ในกระบวนการเชิงจิตวิทยาที่มีความหลากหลายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาจากประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษา ผลการวิจัยจึงสะท้อนให้เห็นจากมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษาและทฤษฎีที่อธิบายแง่มุมของผลที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์การฝึกสติเท่านั้น ดังนั้น การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาเปรียบเทียบประสบการณ์ของผู้ที่เริ่มต้นฝึกสติและเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด กับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์การทำงานและการฝึกสติมานาน เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างและพัฒนาการที่เกิดขึ้นอันแตกต่างออกไปจากการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งจะทำให้ทฤษฎีสามารถอธิบายประสิทธิภาพของการใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือและประสบการณ์การฝึกสติที่เกิดขึ้นได้รอบด้านมากขึ้น

2. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาจากประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติ ผลการวิจัยจึงสะท้อนให้เห็นถึงการใช้ทักษะ เทคนิค ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติเท่านั้น ซึ่งบางครั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติไม่สามารถอธิบายได้ว่าพัฒนาการของทักษะบางอย่างที่เกิดขึ้น มาจากการฝึกสติหรือประสบการณ์ของการทำงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา การศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาเปรียบเทียบประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติและไม่ฝึกสติ เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างและประสบการณ์ของการฝึกสติที่มีต่อทักษะเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ชัดเจนมากขึ้น

3. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาจากประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีวิธีการฝึกสติที่หลากหลาย ผลวิจัยจึงสะท้อนให้เห็นถึงผลของการฝึกสติโดยภาพรวมเท่านั้น ซึ่งหากต้องการเห็นผลของการฝึกสติที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาด้วยการทดลองให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติในรูปแบบเดียวแล้ววัดผลที่เกิดขึ้น เพื่อให้เห็นผลของการฝึกสติในรูปแบบเดียวอย่างชัดเจนมากขึ้น

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

คณะกรรมการหมู่บ้านพลัมประเทศไทย. (2554). *ภาวนาด้วยหัวใจ : คู่มือภาวนาตามแนวทาง*

หมู่บ้านพลัม. กรุงเทพฯ: มูลนิธิหมู่บ้านพลัมประเทศไทย.

ฉัตรวิบูลย์ ไพจ์เชล, อธิวรรณ อธิระพงษ์, และ พิมพ์ชนก เครือสุคนธ์. (2556). *ผลของการฝึกเจริญสติต่อ*

ความสุขในชีวิต. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชาย โปธิสิตา. (2548). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ:

อมรินทร์พริ้นติ้ง.

ทีฆายุวัฒน์ สวัสดิ์ลือ. (2551). *การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์*. วิทยานิพนธ์

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ดาวชมพู นาคะวิโร, พลภัทร์ โล่เสถียร, และ ศิริจิต สุทธิจิตต์. (2556). *จิตบำบัดด้วยสติ*. เชียงใหม่:

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ดิช นัท ฮันท์. (2555). *สันติสุขทุกลมหายใจ: วิถีปฏิบัติสำหรับคนไม่มีเวลา* (จิตร ตันตเสถียร, ผู้แปล).

พริมาyard: กรุงเทพฯ.

ธีรยุทธ วิสุทธิ. (2542). *การจัดการกับความเครียดของพนักงานโรงงาน โดยให้การปรึกษาแบบกลุ่ม*

ร่วมกับการเจริญสติ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ประมวล เพ็งจันทร์. (2558). *ภาวนาเริ่มต้น ณ กม. 0*. สุขภาพใจ: กรุงเทพฯ.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*.

กรุงเทพฯ: วัดราชโอรสาราม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. (2552). *วิถีแห่งความรู้แจ้ง ฉบับรวมเล่ม* (พิมพ์ครั้งที่ 25). กรุงเทพฯ: ธรรมดา.

พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ. (2551). จิตบำบัดแนวพุทธ: การบำบัดด้วยสติ. *วารสารสุขภาพจิต แห่งประเทศไทย*, 16(2), 119-129.

มรกต ระวีวรรณ, พรเพ็ญ วงศ์กิจมโนชัย, และ สุภาพร พัฒนาศิริ. (2556). *การสร้างครูผู้เป็นสุข เพื่องานพัฒนามนุษย์: กรณีศึกษา การประยุกต์หลักธรรมเพื่อสร้างครูในโรงเรียนต้นรู้ หมู่บ้านพลัม*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิหมู่บ้านพลัม.

ศุภลักษณ์ ผาดศรี, และ วิไลวรรณ มณีจักร สโนว์. (2555). วิธีการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล. *วารสารกิจกรรมบำบัด*, 17(3), 30-37.

สุริยาพร พุทธระกูล. (2531). *ผลการฝึกเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ต่อความจำ ปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินโรสลวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

โสริช โปธิแก้ว. (2553). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนาการรักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิดแนวทางประสบการณ์และงานวิจัย*. กรุงเทพฯ: หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Ahrens, T., & Chapman, C. S. (2006). Doing qualitative field research in management accounting: Positioning data to contribute to theory. *Accounting, Organizations and Society*, 31(8), 819-841. doi:10.1016/j.aos.2006.03.007

Aiken, G. A. (2006). The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy in psychotherapy: A qualitative inquiry. *Dissertation Abstracts International, Section B: Sciences and Engineering*, 67(4-B), 2212.

Alidina, S. (2010). *Mindfulness for dummies*. Chichester, West Sussex, England: John Wiley & Sons.

Anderson, D. T. (2005). Empathy, psychotherapy integration, and meditation:

A Buddhist contribution to the common factors movement. *Journal of Humanistic Psychology, 45*, 483-502. doi:10.1177/0022167805280264

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-143.

Baer, R. A. (Ed.) (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.

Baker, E. K. (2003). *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional well-being*. Washington, DC: American Psychological Association.

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(4), 482-500.

Batchelor, M. (2011). Meditation and mindfulness. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 157-164.

Bien, T. (2008). The four immeasurable mind: Preparing to be present in psychotherapy. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 37-54). New York, NY: Guilford Press.

Birnbaum, L. (2008). The use of mindfulness training to create an "Accompanying place" for social work students. *Social Work Education, 27*(8), 837-852.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ...

Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical*

Psychology: Science and Practice, 11(3), 230-241.

Bodhi, B. (Ed.) (2000). *A comprehensive manual of Adhidhamma*. Washington, DC: BPS Pariyatti.

Bohecker, L., Vereen, L. G., Wells, P. C., & Wathen, C. C. (2016). A mindfulness experiential small group to help students tolerate ambiguity. *Counselor Education and Supervision*, 55(1), 16-30.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.

Bruce, A., Young, L. E., Turner, L., Van Der Wal, R., & Linden, W. (2002). Meditation-based stress reduction: Holistic practice in nursing education. In L. E. Young & V. E. Hayes (Eds.), *Transforming health promotion practice: Concepts, issues, and applications* (pp. 241-252). Victoria, British Columbia: Davis.

Bruce, N. G., Manber, R., Shapiro, S. L., & Constantino, M. J. (2010). Psychotherapist mindfulness and the psychotherapy process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(1), 83-97.

Buser, T. J., Buser, J. K., Peterson, C. H., & Seraydarian, D. G. (2012). Influence of mindfulness practice on counseling skills development. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 4(1), 20-36.

Caldwell, K. L. (2011, October). *Mindfulness matters: Practices for counselors and counselor education*. Paper presented at the 2011 Association for Counselor Education and Supervision Conference, Nashville, TN.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a

- mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(2), 303-322.
- Charmaz, K. (2006). *Construction grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. London: SAGE.
- Charmaz, K. (2008). Constructionism and the grounded theory method. In J. A. Holstein & J. F. Gubrium (Eds.), *Handbook of constructionist research* (pp. 397-412). New York, NY: Guilford.
- Christopher, J. C., & Maris, J. A. (2010). Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training. *Counseling and Psychotherapy Research*, 10(2), 114-125.
- Christopher, J. C., Chrisman, J. A., Trotter-Mathison, M. J., Schure, M. B., Dahlen, P., & Christopher, S. B. (2011). Perceptions of the long-term influence of mindfulness training on counselors and psychotherapists: A qualitative inquiry. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 318-349.
- Cigolla, F., & Brown, D. (2011). A way of being: Bringing mindfulness into individual therapy. *Psychotherapy Research*, 21(6), 709-721.
doi:10.1080/10503307.2011.613076
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, 13(2), 79-91.
- Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A., & Segal, Z. V. (2010). Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms.

In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 339-355).

New York, NY: Guilford Press.

Corsini, R. J., & Auerbach, A. J. (1996). *Concise encyclopedia of psychology* (2nd ed.).

New York, NY: John Wiley & Son.

Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Davidson, R. J., & Kabat-Zinn, J. (2004). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation: Three caveats. Response to letter by J. Smith. *Psychosomatic Medicine*, *66*(1), 149-152.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, *65*(4), 564-570.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, *48*(2), 198-208.

Deikman, A. J. (1982). *The observing self: mysticism and psychotherapy*. Boston: Beacon Press.

Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, J., Leyson, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behavior. *Personality and Individual Differences*, *44*, 1235-1245. doi:10.1016/j.paid.2007.11.018

Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 166-171. doi:10.1093/clipsy/bpg019

- Dong, S., Campbell, A., & Vance, S. (2017). Examining the facilitating role of mindfulness on professional identity development among counselors-in-training: A qualitative approach. *The Professional Counselor, 7*(4), 305-317.
- Dorn, A. M. (2014). *Mindfulness in traditional psychotherapy: A qualitative study* (Master's dissertation). University of St. Thomas and St. Catherine University, St. Paul, MN.
- Dreifuss, A. (1990). A phenomenological inquiry of six psychotherapists who practice Buddhist meditation. *Dissertation Abstracts International: Section B: Science and Engineering, 51*(5B), 2617.
- Engler, J. (1986). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: Developmental stages in the representation of self. In K. Wilber, J. Engler, & D. P. Brown (Eds.), *Transformations of consciousness: Conventional and contemplative perspectives on development* (pp. 17-51). Boston, MA: Shambhala.
- Epstein, R., Quill, T., Krasner, M., & McDonald, S. (2007). *A curriculum in mindfulness practice for students and residents*. Rochester, NY: School of Medicine and Dentistry, University of Rochester.
- Erismann, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion, 10*(1), 72-82.
- Felton, T. M., Coates, L., & Christopher, J. C. (2015). Impact of mindfulness training on counseling students' perceptions of stress. *Mindfulness, 6*(2), 159-169.
- Fulton, C. L., & Cashwell, C. S. (2015). Mindfulness-based awareness and compassion: Predictors of counselor empathy and anxiety. *Counselor Education and Supervision, 54*(2), 122-133.
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel, &

- P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 55-72). New York, NY: Guilford Press.
- Galus, M. (2015). *Cultivating presence: Effects of therapist's mindfulness meditation on therapeutic presence* (Master's thesis). Smith College School for Social Work, Northampton, MA.
- Geller, S. M., & Greenberg, L. S. (2012). *Therapeutic presence: A mindful approach to effective therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York, NY: Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2006). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago, IL: Aldine.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*(1), 83-91.
- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counseling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor Education and Supervision, 49*(1), 2-19.
- Grepmaier, L., Mietterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, N. (2007). Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. *Psychotherapy and Psychosomatics, 76*, 332-338.
- Hayes, A. M., Laurenceau, J. P., Feldman, G. C., & Beevers, C. (2003). *The roles of*

variability and symptom exacerbation in the process of change.

Paper presented at the the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Boston, MA.

Hayes, S. C., & Pierson, H. (2005). Acceptance and commitment therapy.

In A. Freeman, S. H. Felgoise, C. M. Nezu, A. M. Nezu, & M. A. Reinecke (Eds.), *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 1-4). NY: Springer.

Hayes, S. C., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 249-254.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.

Hennessy, K. D., Finkbiner, R., & Hill, G. (2006). The national registry of evidence-based programs and practices: A decision-support tool to advance the use of evidence-based services. *International Journal of Mental Health, 35*(2), 21-34.

Herbert, J. D., & Forman, E. M. (Eds.). (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. Hoboken, NJ: Wiley.

Hesse-Biber, S., & Griffin, A. J. (2013). Internet-mediated technologies and mixed methods research: Problems and prospects. *Journal of Mixed Methods Research, 7*(1), 43-61.

Hick, S. F. (2008). Cultivating therapeutic relationships: The role of mindfulness.

In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 3-18). New York, NY: Guilford Press.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of*

Consulting and Clinical Psychology, 78(2), 169-183.

Horst, K., Newsom, K., & Stith, S. (2013). Client and therapist initial experience of using mindfulness in therapy. *Psychology Research*, 23(4), 369-380.

Iacono, V. L., Symonds, P., & Brown, D. H. K. (2016). Skype as a tool for qualitative research interviews. *Sociological Research Online*, 21(2), 1-15.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., ... Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936-943.

Keane, A. (2014). The influence of therapist mindfulness practice on psychotherapeutic work: A mixed-methods study. *Mindfulness*, 5(6), 689-703.

Kristeller, J. L., Baer, R. A., & Quillian-Wolever, R. (2006). Mindfulness-based approaches to eating disorders. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 75-91). Burlington, MA: Academic Press

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Cambridge, MA: Perseus.

Langer, E. J. (2009). *Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility*. New York, NY: Ballantine.

- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of Social Issues, 56*(1), 129-139.
- Lesh, T. V. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic Psychology, 10*(1), 39-74.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *The Journal of the American Medical Association, 300*, 1350-1352. doi:10.1001/jama.300.11.1350
- Lykins, E. L. B., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 23*, 226-241.
- Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., & Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology, 62*(4), 459-480.
- May, S., & O'Donovan, A. (2007). The advantages of the mindful therapist. *Psychotherapy in Australia, 13*(4), 46-53.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition, 18*, 176-186.
- Morgan, W. D., & Morgan, S. T. (2005). Cultivating attention and empathy. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 73-90). New York, NY: Guilford Press.
- Ness, F. V., Abma, T., Jonsson, H., & Deeg, D. (2010). Language differences in qualitative research: Is meaning lost in translation? *European Journal of Ageing, 7*(4), 313-316.
- Newsome, S., Christopher, J. C., Dahlen, P., & Christopher, S. (2006). Teaching

- counselors self-care through mindfulness practices. *Teachers College Record*, 108(9), 1881-1990.
- Nhat Hanh, T. (1976). *The miracle of mindfulness*. Boston, MA: Beacon Press.
- Nhat Hanh, T. (1990). *Transformation and healing: Sutra on the four establishments of mindfulness*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (2006). *Understanding our mind*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Plummer, K. (2001). *Documents of life 2: An invitation to a critical humanism* (Rev ed.). London: Sage.
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137-145.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of career development*, 30(1), 5-44.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. D. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schein, E. H. (1999). *Process consultation revisited: Building the helping relationship*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Schomaker, S. A. (2013). *The impact of mindfulness training on therapeutic alliance, empathy, and lived experience: A mixed methods study with counselor*

- trainees* (Doctoral dissertation, Texas A&M University-Corpus Christi).
- Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008). Mind-body medicine and the art of self care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation and qigong. *Journal of Counseling and Development, 86*(1), 47-56.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(2), 105-115.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine, 21*(6), 581-599.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York, NY: Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2009). Mindful awareness, mindsight, and neural integration. *The Humanistic Psychologist, 37*(2), 137-158.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. NY: W.W. Norton & Company.

- Siegel, D. J., & Bucynski, R. (2011). *Mindful practitioner: Part I*. Storrs, CT: The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine.
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. New York, NY: Guilford Press.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. London: Karnac.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104 (pp. 17152-17156).
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275-287.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Mark, G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behavior Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Testa, D. S. (2014). *An empirical study on the association of mindfulness and emotional intelligence to burnout among counselors-in-training* (Doctoral dissertation). University of Akron, Akron, OH.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (Eds.). (2013). *Mindfulness diverse perspective on its*

meaning, origins and applications. New York, NY: Routledge.

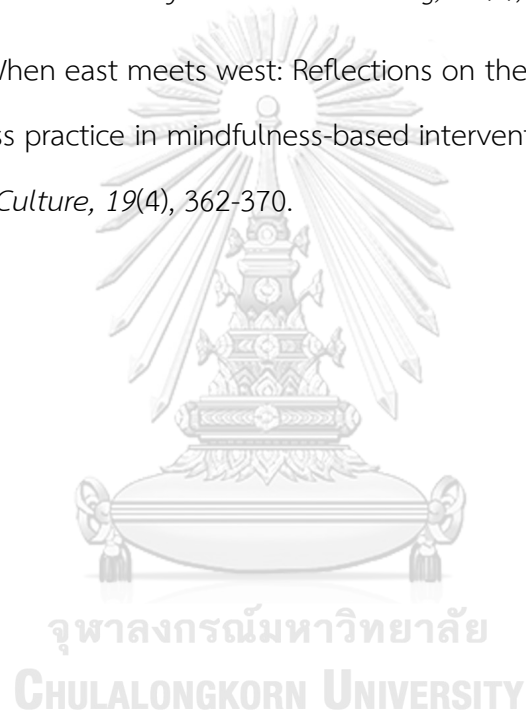
Woods, S. L. (2009). Training professionals in mindfulness: The heart of teaching.

In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 463-475).

New York, NY: Springer Science + Business Media.

Zahm, K. W., Veach, P. M., Martyr, M. A., & LeRoy, B. S. (2016). From novice to seasoned practitioner: A qualitative investigation of genetic counselor professional development. *Journal of Genetic Counseling*, 25(4), 818-834.

Zoysa, P. (2016). When east meets west: Reflections on the use of Buddhist mindfulness practice in mindfulness-based interventions. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(4), 362-370.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

AF 02-12



The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University
 Jamjuree 1 Building, 2nd Floor, Phyathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,
 Tel/Fax: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 015/2018

Certificate of Approval

Study Title No. 205.1/60 : EXPERIENCES OF MINDFUL COUNSELING PSYCHOLOGISTS: A GROUNDED THEORY

Principal Investigator : MR.SAHARUT JETMANOROM

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,
Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP).

Signature: Prida Tasanapradit Signature: Nuntaree Chaichanawongsoj
 (Associate Professor Prida Tasanapradit, M.D.) (Assistant Professor Nuntaree Chaichanawongsoj, Ph.D.)
 Chairman Secretary

Date of Approval : 23 January 2018 **Approval Expire date** : 22 January 2019

The approval documents including

- 1) Research proposal
- 2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
- 3) Researcher



Protocol No. 205.1/60
 Date of Approval 23 JAN 2018
 Approval Expire Date 22 JAN 2019

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the RECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available).
4. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the RECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two- year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.



ภาคผนวก ข

เอกสารข้อมูลสำหรับประชากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย	ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ: การวิจัยแบบสร้างทฤษฎี	
จากข้อมูลชื่อผู้วิจัย	นายสหรัฐ เจตมโนรมย์ นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 7	
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย	อาคารบรมราชชนนีศรีศรศพรพรช ๓.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330	
โทรศัพท์มือถือ	061-665-1649	E-mail : onederjet@yahoo.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษา “กระบวนการฝึกสติในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา: การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล” โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยงานวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์และฝึกสติมานานกว่า 5 ปี

3. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

3.1 กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติในระยะยาว
จำนวน 5-30 คน

3.2 ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัย ด้วยการให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เนื่องจาก ท่านเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติในระยะยาวตามเกณฑ์คัดเลือกในการวิจัยคือ

- ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาอายุ 30-70 ปี ที่จบการศึกษาอย่างน้อยระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มีประสบการณ์การทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาไม่ต่ำกว่า 2,000 ชั่วโมง และปัจจุบันยังคงทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอยู่อย่างต่อเนื่อง

- เป็นผู้ที่กำลังฝึกสติ โดยมีการฝึกสติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-6 ครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป ในระยะยาวตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป

- ผู้ให้ข้อมูลมีความยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย โดยสามารถบอกเล่า บรรยาย ข้อมูลประสบการณ์การนำกระบวนการฝึกสติของตนไปใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างละเอียดชัดเจนกลุ่มเล็กเพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละขั้นตอน และยินดีร่วมตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลและให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้วิจัยได้ตลอดการวิจัย

4. กระบวนการการวิจัย คือ

4.1 ในขั้นตอนการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยทำการติดต่อและสงอีเมลล์

ตลอดจนส่งข้อความทาง facebook และการลงทะเบียนออนไลน์ ประชาสัมพันธ์การวิจัยและติดต่อผู้ทรงคุณวุฒิในการช่วยแนะนำผู้ให้ข้อมูลที่เข้าเกณฑ์ เมื่อท่านแสดงความ

งานในการเข้าร่วมการวิจัยผู้วิจัยจึงติดต่อชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ สัมภาษณ์



วันที่ทรงการวิจัย..... 205. 1 / ๐๐

วันที่รับรอง..... 23 ม.ค. 2561

วันหมดอายุ..... 22 ม.ค. 2562

ปรับปรุงเมื่อ 23 พฤษภาคม 2554

AF 04-07

สอบถามข้อมูลตามเกณฑ์คัดเข้าที่วางไว้ หากท่าน ผ่านการคัดกรองตามเกณฑ์และยินดี เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงลายมือชื่อในแบบแสดงความยินยอม

- 4.2 ผู้วิจัยและท่านจะตกลงนัดหมายเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม สะดวก ปลอดภัย มีความเป็นส่วนตัวในการสัมภาษณ์ให้ข้อมูล หรือเป็นการสัมภาษณ์ผ่านโปรแกรมสไกป์ ในวัน และเวลาที่นัดหมาย ผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียดของโครงการอีกครั้ง การสัมภาษณ์นัดหมายสัมภาษณ์ท่านมีการสัมภาษณ์ 3 ครั้ง จะดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแนวทางการสัมภาษณ์หลักซึ่งคาดว่าจะใช้เวลาประมาณ 40-90 นาที รวมถึงขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลล่วงหน้าถึงการขอนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 2 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ การสัมภาษณ์จะมีการเก็บไฟล์เสียงด้วยเครื่องอัดเสียง และจดบันทึก ผู้วิจัยจะเก็บรักษาแถบบันทึกเสียงไว้เป็นความลับในคอมพิวเตอร์ส่วนตัว ที่ตั้งรหัสผ่านไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ โดยไฟล์เสียงและข้อมูลจดบันทึกทั้งหมดจะถูกทำลายทิ้งหลังเสร็จสิ้นการวิจัย จะไม่มีการเปิดเผยตัวตนของท่าน และจะไม่มีข้อมูลใดที่เฉพาะเจาะจงจนสามารถล่วงรู้ได้ว่าท่านคือใคร รวมถึงใช้นามสมมติในการถอดเทป และในรายงานการวิจัย

- 4.3 หลังจากผู้วิจัยได้ถอดความไฟล์เสียงแล้ว จะนำบทสัมภาษณ์นี้กลับมาให้ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องพร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของท่าน

- 4.4 เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการทบทวนประเด็นที่ได้พูดคุยกันและเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้นึกถึงประเด็นที่อยากจะบอกเล่าเพิ่มเติม แล้วจึงยุติการสัมภาษณ์

- 4.5 หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจะติดต่อท่านเพื่อนัดหมายการสัมภาษณ์เพิ่มเติมจนกระทั่งข้อมูลที่ได้มีความอิ่มตัวแล้ว ซึ่งจะสัมภาษณ์ทั้งหมด 3 ครั้ง จึงจะสิ้นสุดกระบวนการเก็บข้อมูล โดยหลังจากการสัมภาษณ์ครั้งที่ 3 ผู้วิจัยจะมอบของที่ระลึกเป็นเสื้อยืดของหมู่บ้านพลัมประเทศไทย มูลค่า 500 บาท จำนวน 1 ตัวแก่ผู้ให้ข้อมูล ด้วยการมอบให้โดยตรงหรือจัดส่งให้ทางไปรษณีย์

5. ท่านจะได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ของท่านเกี่ยวกับการใช้สติในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งการทบทวนและพูดถึงประสบการณ์ดังกล่าวจะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติเป็นองค์ประกอบ ทำให้เข้าใจกระบวนการทำงานของนักจิตวิทยาที่มีประสบการณ์การฝึกสติได้ชัดเจนมากขึ้น สามารถนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาในการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาและการพัฒนานักจิตวิทยาการศึกษาในอนาคตต่อไป

6. การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความเสี่ยงอยู่ในระดับต่ำ เพราะจะเป็นการถามถึงประสบการณ์และกระบวนการทำงานด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาของท่าน หากท่านรู้สึกไม่สะดวกใจในการตอบคำถามใด สามารถแจ้งผู้วิจัยได้ทันที และในการศึกษาครั้งนี้อาจสร้างความไม่สะดวกให้แก่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่ต้องใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 3 ครั้งและการอ่านข้อมูลการให้สัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้อง

7. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

เลขที่โครงการวิจัย..... 205-1/60
วันที่รับรอง..... 23 ม.ค. 2561
วันหมดอายุ..... 22 ม.ค. 2562



ปรับปรุงเมื่อ 23 พฤษภาคม 2554

AF 04-07

8. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ ข้อมูลของท่านจะไม่ถูกนำไปเผยแพร่ในงานวิจัย รวมถึงไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้นต่อท่านและการวิจัยครั้งนี้จะไม่ค่าชดเชยการเสียเวลาใดๆและไม่มีค่าเดินทางมอบให้ในกรณีที่ท่านต้องเดินทางมาให้สัมภาษณ์

9. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงานอีกทั้งเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลทั้งหมด

10. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเลขที่ 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-218-3202E-mail: eccu@chula.ac.th

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

วันที่/...../.....



เลขที่โครงการวิจัย..... 905.1/60
วันที่รับรอง..... 23 ม.ค. 2561
วันหมดอายุ..... 22 ม.ค. 2562

Patient/ Participant Information Sheet

Title of research project EXPERIENCE OF MINFUL COUNSELING
PSYCHOLOGISTS: A GROUNDED THEORY

Principle researcher's name Saharut Jetmanorom **Position** PhD. Student

Office address Faculty of Psychology Chulalongkorn University, 7th Fl.
Borommaratchachonnannisattapat Bldg., Rama 1 Rd. Pathumwan, Bangkok, 10330
Thailand

Home address 17/2 Moo5 Sutep Meung Chiang Mai, 50200 Thailand

Telephone (office) **Telephone (home)**

Cell phone (+66)61-665-1649 **E-mail:** onederjet@yahoo.com

1. You are being invited to take part in a research project. Before you decide to participate it is important for you to understand why the research is being done and what it will involve. Please take time to read the following information carefully and do not hesitate to ask if anything is unclear or if you would like more information.
2. This research project involves learning about mindful counseling psychologist's experiences who have been practice mindfulness more than 5 years.
3. Details of participant.
 - 3.1 Participant 5-30 people.
 - 3.2 Inclusion criteria
 - Counselor or counseling psychologists age 30-70 years old who graduated with master degree, at least. Having with 2000 internship hours and currently working as counseling psychologist.
 - Currently practice mindfulness 3-6 session per week (at least 20 minutes per session) for five years or more.
 - Excellence verbal and reading in English. Voluntary to participate in this research.

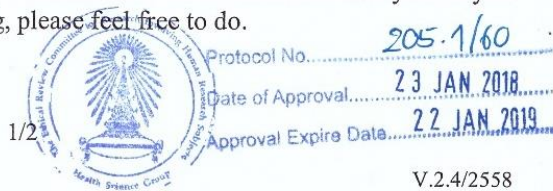
4. Description of the Study Procedures

4.1 Researcher will PR the project via poster, email, facebook online registration and gate keeper to introduce people who qualified the criteria. If you agree to be in this study, I - the researcher, will provide information to potential participants by send information sheet and consent form via email in advance. Then, I will make an appointment to interview with you and re-check voluntary with you again before starting the interview.

4.2 Researcher will set date, time and place to interview with you. The interview can be face to face or online interview via Skype program. You will be interviewed by the researcher for 3 times, 40-90 minutes for the first time. But the other 2 will take 30 minutes for each time. The interview will be audio recorded. All research materials including recordings, transcriptions, analyses and consent/assent documents will be stored in a secure location. After the end of the project personal data e.g. tape recorder will be deleted, note will be destroyed.

4.3 After each interview, I will transcribe the interview file and send to you to check the information and give some feedback to me. Information related directly to you will be kept **confidential**. Results of the study will be reported as total picture. Any information which could be able to identify you will not appear in the report.

4.4 After reading transcribe, I will recheck the information with you. If you have any feedback or add something, please feel free to do.



4.5 When I am done with data analyze, I will contact you to interview for 2 more time to get more information. I will give Thai Plum Village t-shirt to you directly or mail to you when we finish the 3rd interview.

5. Benefits of Being in the Study

The benefits of participation are having an opportunity to talk about your experience and possibly gaining further insight into the influence of mindfulness practice in counseling process.

6. Risks/Discomforts of Being in this Study

The study has no reasonable foreseeable (or expected) risks, but I will be asking you to discuss moments from the therapeutic process, which may evoke discomfort. Feel free to decline to answer any question, or even end the interview early if the interview causes you any discomfort. The study require your time to interview and read transcribe to recheck the information.

7. Right to Ask Questions and Report Concerns

You have the right to ask questions about this research study and to have those questions answered by me before, during or after the research. If you have any further questions about the study, at any time feel free to contact me, Saharut Jetmanorom at onederjet@yahoo.com or by telephone at (+66)61-665-1649.

In addition, if I has new information regarding benefit on risk/harm, you will be informed as soon as possible. This practice will provide an opportunity for you to decide whether to stay/not stay with the project.

8. Right to Refuse or Withdraw

Participation to the study is **voluntary** and participant has the **right to deny** and/or **withdraw** from the study at any time, no need to give any reason, and there will be no bad impact upon that participant. Thus, the decision to participate in this study is entirely up to you. You may refuse to take part in the study at any time affecting your relationship with the researcher of this study. Your decision to refuse will not result in any loss of benefits (including access to services) to which you are otherwise entitled. You have the right not to answer any single question, as well as to withdraw. If you choose to withdraw, I will not use any of your information collected for this study.

9. Confidentiality

Your participation will be kept confidential. I will be the only person who will know about your participation. The interview will take place either at my office, at your office, a quiet local coffee shop or at another public place of your choice that affords privacy, yet is conducive to acquiring good quality audio recordings.

In addition, the records of this study will be kept strictly confidential. I will be the only one who will have access to the audio recording. All research materials including recordings, transcriptions, analyses and consent/assent documents will be stored in a secure location. All electronically stored data will be password protected during the storage period. We will not include any information in any report we may publish that would make it possible to identify you.

10.

If researcher does not perform upon participants as indicated in the information, the participants can report the incident to the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). Jamjuree 1 Bldg., 2nd Fl., 254 Phayathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand, Tel./Fax. 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

2/2



Protocol No. 205.1/60
Date of Approval..... 23 JAN 2018
Approval Expire Date..... 22 JAN 2019

V.2.4/2558



ภาคผนวก ค

หนังสือแสดงความยินยอม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ: การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

ชื่อผู้วิจัย นายสหรัฐ เจตมโนรมย์

ที่อยู่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 7

อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรราช ถ.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์บ้าน 053-810849

โทรศัพท์มือถือ 061-6651649 E-mail : onederjet@yahoo.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้สัมภาษณ์ 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 40-90 นาที และอนุญาตให้บันทึกเทปรหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสามารถขออนุญาตล่วงหน้าถึงการขอนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 2 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ในกรณีที่มีข้อมูลหรือมีบางประเด็นยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ได้

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าจะได้รับค่าตอบแทนเป็นของที่ระลึก คือ เสื้อยืดจากหมู่บ้านพลัมประเทศไทย จำนวน 1 ตัว เมื่อเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ครั้งที่ 3

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

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนานี้หนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นายสหรัฐ เจตมโนรมย์)

ผู้วิจัยหลัก



เลขที่โครงการวิจัย..... 205.1/60

23 ม.ค. 2561

วันที่รับรอง.....

22 ม.ค. 2562

วันหมดอายุ.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

Informed Consent Form

Address

Date

Code number of participant

I who have signed here below agree to participate in this research project

Title "EXPERIENCE OF MINDFUL COUNSELING PSYCHOLOGISTS: A GROUNDED THEORY"

Principle researcher's nameSAHARUT JETMANOROM.....

Contact address ... 17/2 Moo5 Sutep Meung Chiang Mai,50200 Thailand.....

Telephone061-665-1649.....

I have **(read or been informed)** about rationale and objective(s) of the project, what I will be engaged with in details, risk/harm and benefit of this project. The researcher has explained to me and I **clearly understand with satisfaction**.

I willingly **agree** to participate in this project and consent the researcher to (indicate what will be performed upon participant to response interview 3 times, 40-90 minutes each time. Read transcribe tape recording of my own interview and give some feedback about information of each interview.

I have **the right** to withdraw from this research project at any time as I wish with no need to **give any reason**. This withdrawal **will not have any negative impact upon me**.

Researcher has guaranteed that procedure(s) acted upon me would be exactly the same as indicated in the information. Any of my personal information will be **kept confidential**. Results of the study will be reported as total picture. Any of personal information which could be able to identify me will not appear in the report.

I will get T-Shirt of Thai Plum Village from the researcher after the 3rd interview.

If I am not treated as indicated in the information sheet, I can report to the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). Jamjuree 1 Bldg., 2nd Fl., 254 Phyathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand, Tel./Fax. 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th.

I also have received a copy of information sheet and informed consent form

Sign

(Saharut Jetmanorom)
Researcher



Sign

(.....)
Participant

Sign

(.....)
Witness

Protocol No. 205-1/60

Date of Approval..... 23 JAN 2018

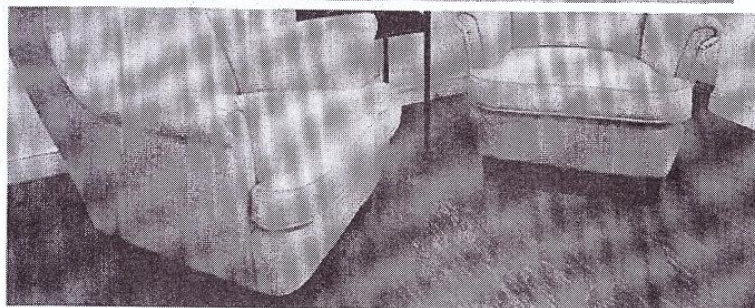
Approval Expire Date..... 22 JAN 2019



ภาคผนวก ง
แผ่นพับประชาสัมพันธ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รับสมัครผู้เข้าร่วมการวิจัย
ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ
 ขอเชิญชวนนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์
 การฝึกสติตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป เข้าเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย



ขั้นตอน

1. ลงทะเบียนออนไลน์ <https://goo.gl/2WBVFL>
2. ได้รับอีเมลยืนยันการเข้าร่วมการวิจัย
3. สัมภาษณ์ให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยตามวันเวลาที่นัดหมาย 3 ครั้ง

รับจำนวนจำกัด 30 คนเท่านั้น!

- สอบถามรายละเอียดได้ที่ สหรัฐ เจตมโนรมย์ คณะจิตวิทยา
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย onederjet@yahoo.com -

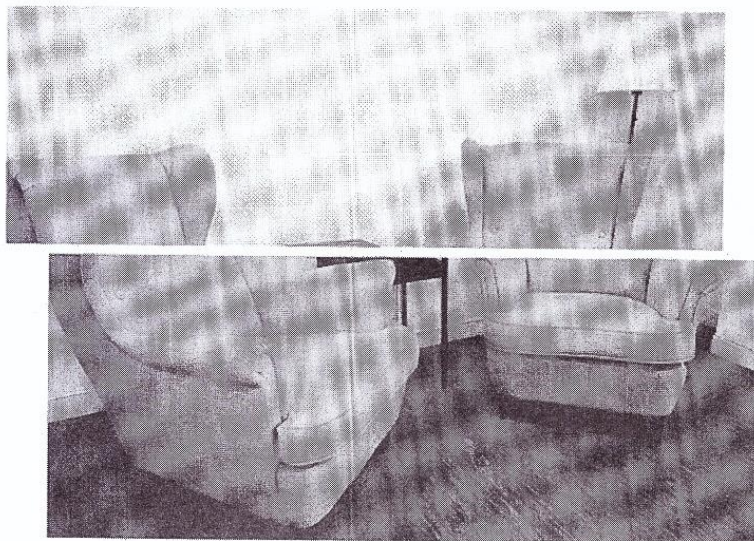


เลขที่โครงการวิจัย..... 205-1/๕๐
 วันที่รับรอง..... 23 ม.ค. 2561
 วันหมดอายุ..... 22 ม.ค. 2562

Research Study Participants Needed!

EXPERIENCE OF MINDFUL COUNSELING PSYCHOLOGISTS: A GROUNDED THEORY

This research project involves learning about experience of counseling psychologist who practice mindfulness more than 5 years.



Process of participation

1. Register online at <https://goo.gl/wyJqgz>
2. Wait for confirmation email
3. Give an interview for 3 times

Only 30 people!

If you are interested to participate in this study, contact the principal investigator, Saharut Jetmanorom, a PhD candidate from Chulalongkorn University, Thailand, at onederjet@yahoo.com



Protocol No. 205.1/30
 Date of Approval..... 23 JAN 2018
 Approval Expire Date... 22 JAN 2019



ภาคผนวก จ

ตัวอย่างข้อความสัมภาษณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Interview Guide

Confirmation questions of participating the research

1. ท่านยังคงยินดีเข้าร่วมการวิจัยตามที่ท่านได้แสดงความจำนงไว้แล้วใช่หรือไม่
Are you decide to volunteer as a research participant for this study, and that you have read and understood the information provided?
2. ขอทราบข้อมูลโดยทั่วไป คือ สัญชาติ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชา
What is your nationality? What is your current age? What is the latest education degree and major?
3. ปัจจุบันท่านทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยามานานเท่าใด
How many years have you been working as counselor psychologist?
4. ท่านใช้แนวคิดทฤษฎีใดเป็นพื้นฐานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
How would you describe your clinical theoretical orientation?

Overview of general information

1. ตอนที่ท่านฝึกสติท่านทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้วหรือไม่ ท่านอายุเท่าใดในตอนนั้น
When you getting to start practice mindfulness, did you working as counselor psychologist? How old are you in that moment?
2. ท่านฝึกสติอย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาเท่าไร
How many years have you had a mindfulness practice?
3. โดยเฉลี่ยแล้ว ท่านมีการฝึกสติสัปดาห์ละกี่ครั้ง ครั้งละประมาณกี่นาที
How many times a week do you practice mindfulness and for how long do you practice each time?
4. โปรดบรรยายลักษณะการฝึกสติของท่าน ท่านสังเกตและพิจารณาสิ่งใดบ้างขณะฝึกสติ
How would you describe your current mindfulness practice?

5. การเริ่มฝึกสติของท่าน มีจุดเริ่มต้นความเป็นมาอย่างไร

Can you describe your reason and the beginning of practicing mindfulness?

6. ท่านได้นำเอาประสบการณ์จากการฝึกสติมาใช้ในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของท่านหรือไม่

Do you apply mindfulness experience to counseling session?

Main questions: Apply mindfulness in counseling session

1. อะไรทำให้ท่านเริ่มนำการฝึกสติมาใช้ในการระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

What make you bring the mindfulness practice in the counseling session?

2. ท่านได้นำสิ่งที่ท่านได้จากการฝึกสติมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ท่านได้ให้บริการอย่างไร

How do you apply your mindfulness practice experience into counseling session?

2.1 ท่านฝึกฝนการนำการฝึกสติเข้ามาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างไร แรก ๆ เป็นอย่างไร ค่อย ๆ พัฒนาเรียนรู้ได้อย่างไร

Can you describe the process of apply mindfulness into counseling session from the beginning until now? How do you learn and develop the process?

2.2 ขั้นตอนการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการฝึกสติของท่านเป็นอย่างไร

Can you describe your counseling with mindfulness service?

2.3 มีอุปสรรคในการนำการฝึกสติมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือไม่ อย่างไร

Is there any obstacle of applying mindfulness practice to counseling session?

2.4 ผลในการใช้งานเป็นอย่างไร

How the result of counseling session turn out when you apply mindfulness practice into the session?

3. ขอให้ท่านอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเมื่อท่านได้นำการฝึกสติไปใช้ ท่านมีมุมมองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร

Can you describe about what happen in counseling process when you apply mindfulness practice?

3.1 สิ่งที่เกิดขึ้นต่อผู้มารับบริการ เช่น ความเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการ การคลี่คลาย ใจหาย

How do you notice about client? Such as changing or problem solving.

3.2 สิ่งที่เกิดขึ้นต่อตัวท่านในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา เช่น ความคมชัดในการมอง ปัญหา การอยู่กับผู้รับบริการ และการคลี่คลายใจหายของผู้รับบริการ

How do you notice about yourself as a counselor? Such as ability of seeing the problem and skills to help clients.

3.3 สิ่งที่เกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพในการบำบัดสิ่งสำคัญที่ท่านได้ค้นพบจากการนำการฝึกสติ ไปใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของท่านคืออะไร

How do you notice about therapeutic relationship when you apply mindfulness practice?

Ending question

1. ท่านคิดว่ามีสิ่งใดเกี่ยวกับการนำการฝึกสติไปอยู่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของท่านที่เราควรรู้เพิ่มเติมอีกหรือไม่ อย่างไร

What do you want to tell more about apply mindfulness practice into counseling session?



ภาคผนวก ฉ

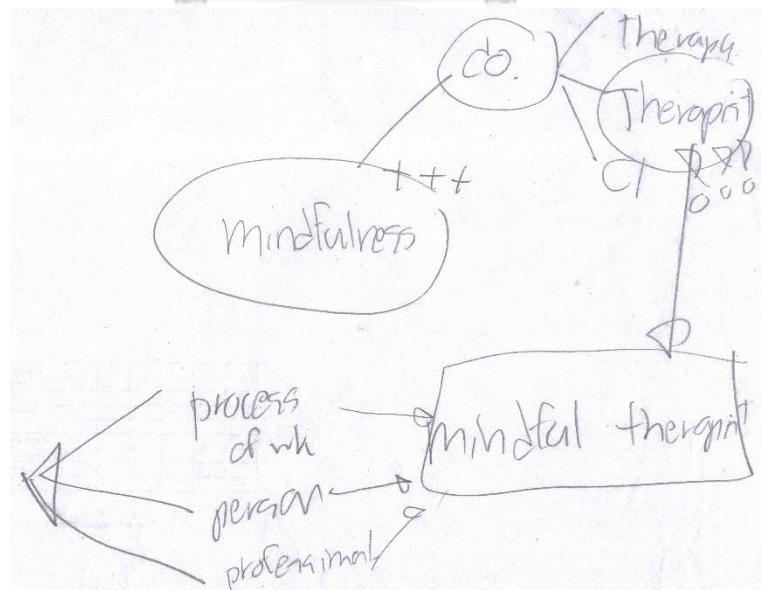
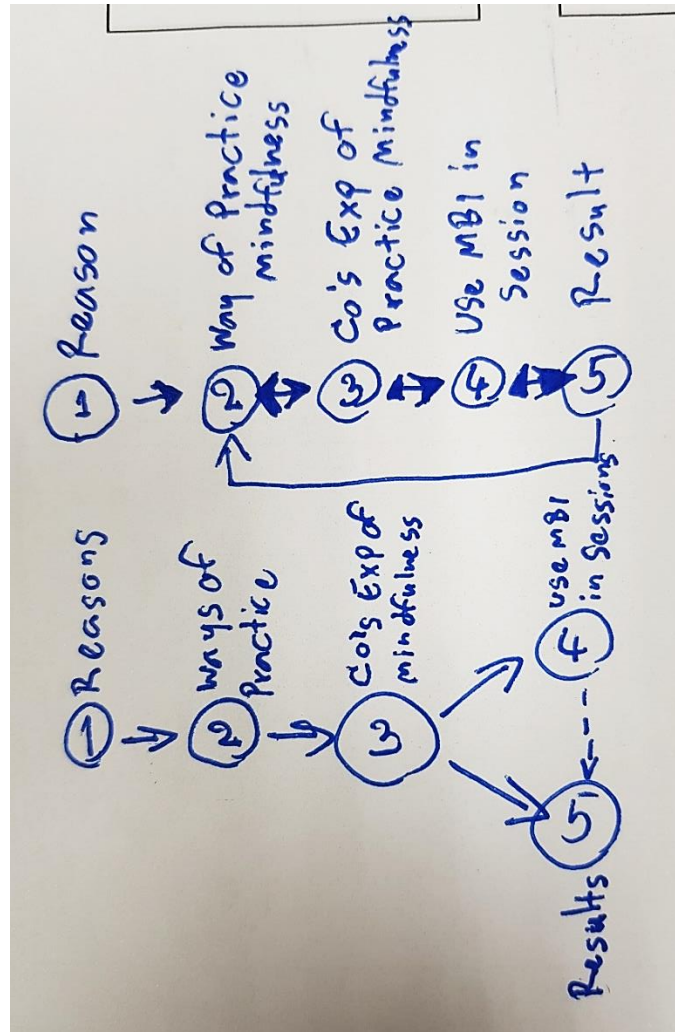
ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



2018 10		10	
1 (月)	<p>MT in Session</p> <p>1 W/T Co 2 W/T Cl - Tradition - Applied</p>	8 (月)	
2 (火)		9 (火)	Benefit with Co
3 (水)	⊕ TR	10 (水)	<p>1 Here & Now 2 Relax 3 Empathy 4 Creative 5 Growth</p>
4 (木)	<p>1 Here & Now 2 Have Tools 3 Problem Solved</p>	11 (木)	
5 (金)		12 (金)	
6 (土)		13 (土)	
7 (日)		14 (日)	

2018 10		10	
15 (月)	<p>MT in Session</p> <p>1 W/T Co 2 W/T Cl - Tradition - Applied</p>	23 (火)	<p>Mindless Practice in Personal Life</p>
16 (火)		24 (水)	Benefit with Co
17 (水)	⊕ TR	25 (木)	<p>1 Here & Now 2 Relax 3 Empathy 4 Creative 5 Growth</p>
18 (木)	<p>Process of counseling</p> <p>1 Checking 2 Build up Awareness 3 Psycho Edu 4 Home work</p>	26 (金)	Result with Cl
19 (金)		27 (土)	<p>1 Here & Now 2 Have Tools 3 Problem solved</p>
20 (土)		28 (日)	
21 (日)			





ภาคผนวก ข

มุมมองของผู้วิจัยต่อการวิเคราะห์ข้อมูล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

หากอุปมา การศึกษาเชิงจิตวิทยาเปรียบเสมือนการเดินร่าของนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้รับบริการ บางจังหวัดนักจิตวิทยาคล้ายเป็นผู้นำ ทว่าหลายครั้งก็ให้ผู้รับบริการเป็นฝ่ายพาไป ในขณะที่ตนเองนักจิตวิทยาเป็นผู้ประคองให้การสนทนาที่คล้ายการเดินร่านี้ผ่านจังหวัดแห่งความทุกข์ระทมอย่างมั่นคงไปสู่ทิศแห่งความคลี่คลายที่ กว้าง โปร่ง โลง ด้วยกัน โดยเหยียบเท้าสะคูดกันน้อยที่สุด

เพื่อให้เป็นเช่นนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาจึงต้องใช้ทักษะเทคนิคความสามารถที่มีอยู่ในตัว บนฐานทฤษฎีที่เรียนมาในฐานะเครื่องมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถูกจังหวัดไม่เร็วช้าไม่มากน้อยเกินไปกับผู้รับบริการ และองค์ประกอบหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการศึกษาอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างพอดีเช่นนั้น คือ รับรู้ผู้รับบริการตรงหน้าอย่างเต็มที่ในทุกขณะ

เรียกได้อย่างกระชับว่า สติ

ซึ่งสติเป็นทักษะที่ฝึกฝนได้

นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถเลือกวิธีการฝึกสติที่เหมาะสมกับตนเองได้ โดยการฝึกสติสามารถฝึกได้ทั้งในรูปแบบที่มีเทคนิคหลากหลาย เช่น อานาปานสติ ยุบหนอพองหนอ หรือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการมีหลักคำสอนของครูอาจารย์ไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้สามารถกลับไประลึกถึง เมื่อฝึกสติแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นคือการตระหนักรู้ คือการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในตนเองและรอบตัวอย่างรู้ตัว

เมื่อเกิดความตระหนักรู้จากการฝึกสติแล้ว บุคคลแรกที่ได้รับประโยชน์คือตัวนักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติ ทำให้มองเห็นกระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้น ทั้งอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ซึ่งเมื่อเกิดการมองเห็นเช่นนี้ก็สามารถเลือกที่จะคิด กระทำ ต่ออารมณ์เหล่านั้นได้อย่างมีอิสระมากขึ้น ไม่ไหลไปตามอารมณ์ตามปกติที่เคยทำเป็นนิสัย

นักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำจะเห็นความสำคัญของการฝึกสติจากประโยชน์ที่ตนได้รับ และเห็นความสอดคล้องของการฝึกสติกับการศึกษาเชิงจิตวิทยา ว่าเป็นการสร้างความตระหนักรู้ให้เกิดขึ้น ดังนั้น ประโยชน์ของความตระหนักรู้นั้นจึงไม่ได้จำกัดอยู่เพียงชีวิตส่วนตัวของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติ ทว่ายังขยายไปสู่ชั่วโมงการศึกษาอีกด้วย

สิ่งสำคัญคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติจะใช้การฝึกสติกับตนเองในช่วงเวลาของการปรึกษาเป็นลำดับแรกด้วยการรับรู้ร่างกายหรือความคิดความรู้สึกของตนในปัจจุบันขณะ โดยหากเป็นการรับรู้ร่างกาย นักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้วิธีที่ทำให้ตนกลับมาสู่ ‘บ้าน’ คือร่างกาย เพื่อให้ความคิดที่กำลังวุ่นวายหรือความรู้สึกเข้มข้นเมื่อได้ฟังเรื่องราวของผู้รับบริการได้สงบลง ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะทำการช่วยให้ตนกลับมาอยู่กับร่างกายโดยเป็นการกระทำเล็ก ๆ ที่จะไม่เป็นที่สังเกตจากผู้รับบริการ เช่น รับรู้ถึงร่างกายที่กำลังนั่งอยู่บนเก้าอี้ การถูนิ้วและรับรู้การถูนิ้วมือของตน และหายใจให้ลึกช้า เป็นต้น

ส่วนการกลับมาสู่ความคิดของตนในปัจจุบันขณะ คือการรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในใจของตนเอง ณ ขณะนั้นว่าเป็นความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความคาดหวัง แบบใด อาจเป็นอคติ ความโกรธ ความไม่พอใจ ความสงสัย ความคิดตัดสิน ต่อดนเองหรือต่อตัวผู้รับบริการ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอยาวนาน จะมีความสามารถในการรับรู้ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ชัดเจนและสามารถวางความคิดเหล่านั้นลง แล้วกลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

การฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ในตนเองเช่นนั้น ไม่เพียงแต่ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาอยู่กับตนเองเท่านั้น ยังช่วยให้ผู้รับบริการตรงหน้าได้ดีขึ้นด้วย โดยการอยู่กับตนเองคือการเห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจตนเองและสามารถเลือกที่จะหยุดหรืออนุญาตให้ความคิดความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นนั้นดำเนินต่อไปได้หากเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการ และเลือกที่จะแสดงคำพูดหรือท่าทีต่อผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสมด้วยความสอดคล้องในตนเอง อีกทั้ง สามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการปรึกษาได้ด้วยการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น วางความรู้สึกผิดลงแล้วกลับมาอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าอย่างเต็มที่ แทนที่จะจมอยู่กับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นไปแล้ว ในขณะที่เดียวกันความตระหนักรู้ในตัวเองทำให้นักจิตวิทยาเกิดการรับรู้ที่ชัดเจน ทำให้สามารถเลือกใช้ทักษะ เทคนิคทางจิตวิทยาประกอบกับการฝึกสติให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละรายที่มีความแตกต่างกัน

นั่นทำให้ การฝึกสติไม่ใช่เพียงการตามลมหายใจ และทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ใช่เพียงการพูดคุยธรรมดาอีกต่อไป เพราะทั้งสองสิ่งมีส่วนประกอบของกันและกันอยู่ในประสบการณ์ของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา

ด้วยการมีสติตระหนักรู้ในตนเองที่ส่งผลต่อตัวผู้รับบริการเช่นนี้เอง ทำให้ผู้รับบริการรับรู้ได้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาอยู่กับตนเองอย่างเต็มที่ และเกิดความไว้วางใจในตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา ทำให้กระแสของการบำบัดเคลื่อนที่ไปแม้นักจิตวิทยาการปรึกษายังไม่ได้ใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการเลยแม้แต่น้อย

นั่นคือผลที่เกิดขึ้นจากตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์การฝึกสติ มีความตระหนักรู้อยู่ตรงนั้นอย่างเต็มที่ แม้ไม่ได้ใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือให้ผู้รับบริการได้ฝึกเลยก็ตาม

อีกส่วนหนึ่ง คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการเพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้

นักจิตวิทยาจะสังเกตถึงความพร้อมของผู้รับบริการว่ายังท่วมท้นไปด้วยอารมณ์หรือวนอยู่ในโจทย์ปัญหาของตนเองหรือไม่ หากยังเป็นเช่นนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะยังคงใช้ทักษะจิตวิทยาการปรึกษาเพื่ออยู่กับผู้รับบริการตามกระบวนการปกติต่อไป จนเมื่อเห็นว่าผู้รับบริการได้ระบายสิ่งที่อัดอั้นในใจไปส่วนหนึ่งและใจเริ่มมีกำลังที่จะสังเกตสิ่งอื่นนอกจากเรื่องของตัวเองได้บ้างแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะนำเสนอวิธีการฝึกสติในฐานะเครื่องมือให้แก่ผู้รับบริการ โดยหลีกเลี่ยงการใช้คำว่า ฝึกสติ และคำอื่นที่สื่อถึงการเป็นพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้รับบริการเกิดอคติต่อการฝึกสติในฐานะเครื่องมือที่กำลังนำเสนออยู่

โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาอาจนำเสนอและให้ผู้รับบริการฝึกวิธีการรับรู้ร่างกายหรือรับรู้ความคิดความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมาด้วยการเอื้ออำนวยหรือการถามว่า “ตอนนี้คุณกำลังรับรู้ร่างกายว่าเป็นอย่างไรบ้าง” “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกายที่เด่นชัดที่สุดตอนนี้คืออะไร ตรงไหน และเมื่อได้รับรู้แล้วเป็นอย่างไรบ้าง” “เกิดความคิดความรู้สึกอะไรขึ้นในขณะนี้” รวมทั้ง อาจให้ผู้รับบริการตามลมหายใจสัก 5 นาทีก่อนจะเริ่มชั่วโมงการปรึกษา หรือให้ผู้รับบริการฝึกสติรับรู้ร่างกาย สิ่งรอบตัว และความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ด้วยการนำของนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมทั้งการใช้เทคนิค body scan หรือการฝึกสติแบบมีบทนำเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในร่างกาย

หากดูผิวเผิน ทักษะ เทคนิค ที่กล่าวไปข้างต้นดูคล้ายหรือเหมือนกับทักษะ เทคนิคของจิตวิทยาทั่วไป ทว่าสิ่งที่ทำให้ทักษะ เทคนิคเหล่านี้แตกต่างไปคือ ตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ใช้ทักษะเทคนิคเหล่านี้อย่างมีสติ รู้ตัว และรู้ว่ากำลังใช้สิ่งเหล่านี้เพื่อให้ผู้รับบริการได้ฝึกสติและ

เกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้ แล้วอาจได้รับประโยชน์จากความตระหนักรู้เหมือนกับที่ตนได้รับ

นอกจากวิธีการฝึกสติเพื่อรับรู้ร่างกาย หรือรับรู้อารมณ์ความคิดแล้ว นักจิตวิทยาการศึกษายังสามารถสรรค์สร้างวิธีการอื่นที่เหมาะสมกับลักษณะ ทักษะ ความสนใจ ของผู้รับบริการแต่ละรายได้ โดยเมื่อได้ใช้เวลาร่วมกันในชั่วโมงการปรึกษา นักจิตวิทยาจะสังเกตถึงสิ่งที่จะมาช่วยให้ผู้รับบริการฝึกสติได้โดยไม่รู้สึกรู้สึต่อต้าน เช่น การใช้ศิลปะเพื่อให้ผู้รับบริการได้ฝึกให้มีใจอยู่กับการวาดลากเส้น และเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจขณะนั้น หรือการให้ผู้รับบริการฝึกรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวให้ชัดเจน โดยเริ่มจากฝึกรับรู้แสงสีเสียงที่อยู่ภายในห้องการปรึกษา แล้วจึงฝึกรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายหรือความคิดด้วยจินตภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาคอยนำการฝึกอย่างใกล้ชิด เป็นต้น

เมื่อผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ รู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนขึ้นแล้ว ก็เกิดความเข้าใจในตนเอง ซึ่งในบางราย เพียงแค่ได้ตระหนักรู้ก็เกิดปัญญาเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในตนเองและคลายจากโจทย์ความทุกข์ใจได้ หรือนักจิตวิทยาการปรึกษาคอยประคองด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาที่เกิดความคลี่คลายได้เช่นกัน ซึ่งผู้รับบริการที่เกิดความคลี่คลายแล้วก็ยังคงอยู่ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไปเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมด้วย

ทั้งนี้ เมื่อผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ชัดเจนในตนเองจะสามารถสื่อสารออกมาให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับรู้ได้ ในขณะเดียวกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติจะสามารถรับสิ่งที่ผู้รับบริการสื่อสารออกมาได้ตรงและชัดเจน ไม่หลุด ไม่บิดเบี้ยว แล้วใช้ทักษะ เทคนิคต่าง ๆ ที่มีอยู่ได้อย่างเหมาะสม พอดี และสร้างสรรค์ แก่ผู้รับบริการในขณะนั้น ทำให้กระแสและสัมพันธภาพในการบำบัดเคลื่อนที่ไปสู่เป้าหมายของผู้รับบริการแต่ละคนที่มีแตกต่างกัน

อีกทั้ง เมื่อนำเสนอการฝึกสติในฐานะเครื่องมือให้แก่ผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะอธิบายถึงประโยชน์ที่ผู้รับบริการจะได้รับจากการใช้เครื่องมือนี้ ซึ่งไม่เพียงแต่ฝึกในชั่วโมงการปรึกษาเท่านั้น แต่ยังขยายเป็นการบ้านให้ผู้รับบริการได้ใช้เครื่องมือคือการฝึกสติในชีวิตประจำวันนอกห้องการปรึกษาด้วย ซึ่งไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในการฝึก ทั้งความสำเร็จ การทำไม่ได้ การขี้เกียจทำในบางวัน การขยันเป็นบางครั้ง ตลอดจนความคาดหวังว่าเมื่อใช้เครื่องมือนี้แล้ว ปัญหาที่มีอยู่ควรจะคลี่คลาย ทว่าความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะขอให้ผู้รับบริการได้เล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและพูดคุยกันเกี่ยวกับประสบการณ์เหล่านั้น ซึ่งตัวนักจิตวิทยา

การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ทุกประสบการณ์เป็นสิ่งที่ผู้รับบริการได้เรียนรู้ ไม่เฉพาะแต่ความสำเร็จเท่านั้น ความล้มเหลวก็ด้วย เพราะนักจิตวิทยาการศึกษาเคยมีประสบการณ์จากการฝึกสติมาก่อนแล้ว จึงสามารถเข้าใจได้ว่า ในชีวิตจริงก็เป็นเช่นนั้น มีขึ้น มีลง เป็นปกติ และหากยังคงดำรงการฝึกสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอต่อไป ก็จะได้รับผลจากการฝึกสติเหล่านั้นเอง ซึ่งสิ่งสำคัญคือการฝึกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ไม่ใช่การคาดหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใหญ่โตในการฝึกเพียงไม่กี่ครั้งเท่านั้น

เมื่อได้ฝึกสติในช่วงเวลาของการปรึกษา ทำให้ผู้รับบริการได้รับประโยชน์จากการฝึก โดยนักจิตวิทยาการศึกษาสามารถสังเกตได้จากสีหน้าแววตาที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้รับบริการที่เกิดความตระหนักรู้บางอย่าง รวมทั้ง ผู้รับบริการมักจะรายงานให้นักจิตวิทยาการศึกษาฟังว่าตนได้ประโยชน์ เกิดการพัฒนาในตนอย่างไรบ้างเมื่อฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้ขึ้นแล้ว ซึ่งเมื่อได้รับประโยชน์เช่นนั้น ผู้รับบริการจะฝึกสติในฐานะเครื่องมือในชีวิตประจำวันต่อไป และมีบางรายที่ขยายไปสู่การไปสมัครเรียนการฝึกสติกับครูอาจารย์หรือหลักสูตรต่าง ๆ เพิ่มเติมด้วยตนเอง

นักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติได้รับประสบการณ์และประโยชน์จากความตระหนักรู้ในตนเอง ไม่เพียงแต่ในชีวิตส่วนตัว แต่ยังเกิดพัฒนาการเชิงวิชาชีพที่สามารถอยู่กับผู้รับบริการได้อย่าง สอดคล้องกลมกลืน มีความเชี่ยวชาญชำนาญในทักษะเทคนิคต่าง ๆ เพราะการฝึกสติช่วยส่งเสริมให้ใช้ทักษะเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสมและได้ฝึกฝนการใช้ทักษะเทคนิคเหล่านั้นบ่อยครั้ง กอปรกับเกิดความเข้าใจว่าการฝึกสติเป็นทักษะ เป็นพลังงานที่ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดกำลังแห่งสติที่แข็งแกร่งและนำมาใช้ได้อย่างละเอียดลึกซึ้งขึ้นกับชีวิต นักจิตวิทยาการศึกษาจึงยังคงฝึกสติอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ

ด้วยลักษณะที่เกิดขึ้นนั้น จะเห็นได้ว่า ประสบการณ์การฝึกสติของตัวนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการใช้สติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยไม่ว่าจะใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการหรือไม่ ผู้รับบริการจะได้ประโยชน์จากการฝึกสติของนักจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในที่อยู่แล้วจากความตระหนักรู้ในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา

ทฤษฎีฐานรากแสดงให้เห็นประเด็นประสบการณ์การฝึกสติที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการศึกษา แล้วขยายไปสู่กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งการใช้เป็นเครื่องมือให้ผู้รับบริการได้ฝึกโดยตรง หรือผ่านตัวของนักจิตวิทยาการศึกษาที่เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดของกระบวนการ

ซึ่งไม่ว่าจะเป็นทางใด ก็จะส่งผลด้านบวกต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ผู้รับบริการก็จะเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง และนักจิตวิทยาการปรึกษาเองก็มีความเชี่ยวชาญมากขึ้นด้วย

โดยสรุปแล้ว ทฤษฎีฐานรากแสดงให้เห็นว่า การฝึกสติ ไม่ว่าจะเป็วิธีการใดรูปแบบไหน หรือมีเหตุผลที่มาของการฝึกสติโดยส่วนตัวยังไร เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ฝึกสติและเกิดความตระหนักรู้แล้ว ประสบการณ์ของการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะส่งผลต่อกระบวนการปรึกษาทั้งสิ้น โดยการมีสติตระหนักรู้ในตัวเองของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาก็ส่งผลให้ผู้รับบริการได้รับรู้ว่ามีคนกำลังใส่ใจตนเองอย่างเต็มที่และเกิดความตระหนักรู้ตามไปด้วย หรือจากนักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือให้ผู้รับบริการได้เกิดประสบการณ์ของความตระหนักรู้ ผู้รับบริการก็เกิดทั้งความตระหนักรู้ในตนเองและมีเครื่องมือไปใช้ดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน อีกทั้งในส่วนของตัวเองนักจิตวิทยาการปรึกษาเองที่เกิดความเชี่ยวชาญในทักษะเทคนิคตามทฤษฎีพื้นฐานของตนมากขึ้น



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายสหรัฐ เจตมโนรมย์
วัน เดือน ปี เกิด	14 ธันวาคม 2521
สถานที่เกิด	อ.แม่จัน จ.เชียงราย
วุฒิการศึกษา	- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม - เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา และสำเร็จการศึกษาจากหลักสูตรปริญญา วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตวิทยา คณะ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2543 - เข้าศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา และสำเร็จการศึกษาจากหลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2545 - เข้าศึกษาต่อระดับดุษฎีบัณฑิต หลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขา จิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2558