

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาต่อความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด

พงศ์อำมาตย์ อุเทนสุด¹

ธีรวรรณ ธีระพงษ์²

(Received: October 31, 2018; Revised: December 12, 2018; Accepted: January 20, 2019)

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาต่อความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด แบบของการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดซึ่งเป็นนักศึกษาสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 18 คน นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่เข้าร่วมการวิจัยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาโดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 ชั่วโมง ต่อเนื่องกัน 2 วัน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา เพื่อพัฒนาความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด และแบบวัดความสอดคล้องในตนเองที่พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ซึ่งประเมินโดยบุคคล 2 ฝ่าย ได้แก่ นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดประเมินตนเอง และผู้รับการปรึกษาประเมินนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพร่วมด้วยโดยนำบันทึกประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างหลังการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

¹ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Email: gain_bf2@hotmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Email: teerawan.teerapong@cmu.ac.th

ตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญามาวิเคราะห์เนื้อหา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน และการทดสอบค่าที่ทั้งกรณีทีกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน และกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน โดยหลังจากที่ได้ข้อมูลการประเมินซึ่งมีความสอดคล้องกันระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดกับผู้รับการปรึกษาแล้ว จึงนำมาทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า (1) นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญามีความสอดคล้องในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา มีความสอดคล้องในตนเองของสูงกว่านักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ความสอดคล้องในตนเอง นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด

Effect of Acceptance and Commitment Therapy Group Counseling on Congruence of Counselors in Training

Phongaummart Utainsut³

Teerawan Teerapong⁴

Abstract

The purpose of this research was to study the effect of Acceptance and Commitment Therapy group counseling on the congruence of counselors in training. The research design used was the quasi experimental pretest-posttest control group design. The sample group was composed of 18 third year undergraduate counselors in training from Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University. The samples (n=18) were assigned into two groups: experimental group (n=10) and control group (n=8). The experimental group participated in Acceptance and Commitment Therapy group counseling conducted by the researcher for approximately 15 hours over 2 consecutive days. The research instruments used were Acceptance and Commitment Therapy group counseling program to develop congruence of counselors in training, the congruence inventory constructed by the researcher and the collected qualitative data. The congruence inventory was rated by two parties including the counselors in training and their clients. In addition, the qualitative data which was the participants logbook was content analysis along with the quantitative data. The data were analyzed by using Pearson correlation

³ Student in Master of Science (Counseling Psychology) Chiang Mai University
Email: gain_bf2@hotmail.com

⁴ Asst. Prof, Department of Psychology, Faculty of humanities, Chiang Mai University
Email: teerawan.teerapong@cmu.ac.th

coefficient and *t*-test (dependent and independent group). To illustrate, the congruence of the data between counselors in training and their clients would be analyzed before using *t*-test. The results revealed that: (1) The counselors in training who participated the Acceptance and Commitment Therapy group counseling exhibited congruence significantly higher in posttest compared with pretest at the .01 level, and (2) The counselors in training who participated the Acceptance and Commitment Therapy group counseling performed congruence of the experimental group significantly higher than the control group at the .01 level.

Keyword: Acceptance and Commitment Therapy, Group Counseling, Congruence, Counselors in Training

บทนำ

จิตวิทยาการศึกษาเกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือบุคคลให้พัฒนาไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี และมีความสุขในชีวิต รวมทั้งบรรเทาความทุกข์ใจ ซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหาในชีวิตได้ (American Psychological Association, 2018) จิตวิทยาการศึกษาคือศาสตร์ทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจในรูปแบบของการศึกษา ซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับการปรึกษา (Pokaew, 2010) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับและความเข้าใจ ระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้ความช่วยเหลือโดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา กับผู้รับการปรึกษาซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ มีทัศนคติใหม่เกิดขึ้น สำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา หรือวางแผนการศึกษา ประกอบอาชีพ ตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ (Supmee, 2013) เมื่อพิจารณาแล้วปัจจัยที่จะเกื้อหนุนต่อกระบวนการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพก็คือผู้ที่ทำหน้าที่นักจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งมีองค์ความรู้และทักษะเพื่อบรรลุเป้าหมายในวิชาชีพนั่นก็คือ ช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้

นักจิตวิทยาการศึกษาจึงไม่ใช่ผู้ที่จะให้คำแนะนำหรือเป็นคนแก้ปัญหาให้กับผู้รับการปรึกษา แต่คือผู้ที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้เกิดกระบวนการปรึกษา ผ่านการสนทนาที่แสดงถึงความจริงใจต่อผู้รับการปรึกษาตลอดช่วงเวลาในการปรึกษา ตัวของนักจิตวิทยาการศึกษาจึงยังคงเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดต่อการส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลง หากนักจิตวิทยาการศึกษาแสดงออกด้วยการไม่เปิดเผยตนเอง อาศัยเพียงแต่เพียงบทบาทของผู้ชำนาญในวิชาชีพแล้ว ผู้รับการปรึกษาก็จะปฏิบัติเฉกเช่นเดียวกันคือการไม่เปิดเผยตนเองต่อนักจิตวิทยาการศึกษา (Corey, 2013) สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาแล้ว จึงเป็นการ “ใช้ตนเอง” เพื่อเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือผู้อื่น โดยในหลักจรรยาบรรณสำหรับนักจิตวิทยาและมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน ข้อหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า “นักจิตวิทยารับผิดชอบที่จะพยายามพัฒนาและรักษาระดับความสามารถของตนไว้” (Phungpong & Saengchantr, 2015) ซึ่งหมายความว่า นักจิตวิทยาการศึกษาควรพัฒนา

ตนเองทั้งในด้านองค์ความรู้และทักษะให้การปรึกษาอยู่เสมอ รวมถึงพัฒนาคุณลักษณะภายในตนเองให้สามารถทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลผู้ก้าวเข้ามาเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาควรจะมีฝึกฝนหล่อหลอมให้เกิดขึ้นก็คือ “ความสอดคล้องในตนเอง” ดังที่ Roger (1961) ได้ให้ทรรศนะใจความว่า การที่บุคคลเข้ามาทำหน้าที่ในฐานะ “นักจิตวิทยาการปรึกษา” จำเป็นที่จะต้องเข้าไปรับรู้ในโลกส่วนตัวของผู้อื่นซึ่งมีความแตกต่างจากประสบการณ์หรือโลกของนักจิตวิทยาการปรึกษา จึงมีใช้สิ่งที่เป็นเรื่องง่ายเลยที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถประคองให้ตนเองอยู่ในสภาวะสมดุล เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและในขณะเดียวกันก็ทำการสำรวจประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาไปด้วย ดังนั้นการฝึกฝนเพื่อให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความสอดคล้องในตนเองขึ้น จึงควรเกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้และการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจโดยไม่อาศัยกลไกป้องกันตัว รวมถึงการมีทักษะที่จะไม่จมไปกับกระแสความคิดหรือความรู้สึกใดๆ เหนือสิ่งอื่นใดคือ การลงมือปฏิบัติในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ที่มีความมุ่งหมายในการช่วยเหลือและเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับประโยชน์สูงสุด

จากการศึกษาทบทวนทฤษฎีและแนวคิดต่างๆ พบว่า ทฤษฎีการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้บุคคลมีทักษะที่เอื้ออำนวยไปสู่ความสอดคล้องในตนเอง โดยไม่จำเป็นที่จะต้องคอยใช้กลไกป้องกันตนเองต่างๆ ซึ่งกระบวนการแก้ปัญหาภายในจิตใจโดยผ่านการบิดเบือน ปฏิเสธ หรืออาศัยกลไกป้องกันตนเองมีแต่จะยิ่งทำร้ายบุคคลทางอ้อม เพราะจิตใจต้องตกอยู่ในสภาวะความรู้สึกที่จะคอยหลีกหนี ควบคุม เพื่อไม่ให้ตนเองเผชิญหรือได้รับความเจ็บปวด จึงเป็นการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน สามารถยอมรับทุกประสบการณ์ที่มีอย่างเต็มที่ อันนำไปสู่ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถทำในสิ่งที่ใจปรารถนาด้วยความอิสระและไม่ยึดติดไปกับความคิดหรือความรู้สึกของตนเอง

ทฤษฎีการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา หรือ ACT เป็นทฤษฎีในยุคที่ 3 ของการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม โดยจะเน้นไปที่การทำความเข้าใจ การยอมรับในธรรมชาติของความคิด ความรู้สึก ความทรงจำ และปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกาย มากกว่าการที่จะเข้าไปควบคุมหรือแม้แต่การพยายามหลีกเลี่ยง จากสมมติฐานที่ว่า เพราะความคิดของบุคคลไม่สามารถควบคุมได้ ยิ่งพยายามควบคุมหรือหลีกเลี่ยงก็จะมีแต่ทำให้เกิดความทุกข์มากขึ้น ดังนั้นวัตถุประสงค์ของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา เป็นเรื่องของ

การมีสติอยู่กับปัจจุบัน สามารถเฝ้ามองความคิดของตนเอง การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ค้นหาคุณค่าของชีวิตและมีแนวทางดำเนินชีวิตไปตามคุณค่าหรือสิ่งที่เป็นเป้าหมายได้ ซึ่งเป็นการช่วยพัฒนาทักษะ “ความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา: Psychological Flexibility” (Harris, 2009) แนวทางของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ไม่มุ่งเน้นการแก้ไขหรือจัดการกับความคิด แต่เป็นการให้บุคคลได้เรียนรู้ถึงธรรมชาติของการทำงานของจิตใจ มีแนวทางในการตอบสนองต่อความคิดอย่างยืดหยุ่นมากขึ้น เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตไปสู่สิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเอง รวมทั้งให้บุคคลเกิดประสบการณ์ตรง จากการฝึกฝนทักษะร่วมด้วย เพื่อนำทักษะที่ได้จาก ACT ไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Westrup & Wright, 2017) ทั้งนี้ได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวทางของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาในรูปแบบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถสร้างความรู้ตัวอย่างเท่าทันมากยิ่งขึ้นทั้งก่อนและในขณะการให้การปรึกษา จมอยู่กับความคิดด้านลบน้อยลง เพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้รับการปรึกษา (Wardley, Flaxman, Willig, & Gillanders, 2016) ซึ่งเป็นแนวทางในการช่วยเหลือให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถดูแลจิตใจของตนเองในขณะปฏิบัติงานได้ดีมากยิ่งขึ้น

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยใช้การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา จึงเป็นอีกทางเลือกในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาให้เกิดความสอดคล้องในตนเองขึ้นได้ เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติหน้าที่ในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้รับการปรึกษา ผ่านการตระหนักรู้และยอมรับในประสบการณ์ของตนเองด้วยจิตใจอันมั่นคง แสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อเอื้ออำนวยให้สามารถดำเนินการปรึกษาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ซึ่งส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองและนำไปสู่การแก้ไขปัญหของตนเองได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยใช้การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญานี้ มาใช้เพื่อส่งเสริมความสอดคล้องในตนเองให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่กำลังจะเติบโตและก้าวเดินไปสู่หนทางในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ซึ่งเป็นหลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2558 โดยปรับชื่อ

แขนงวิชาจากเดิมคือ “จิตวิทยาการแนะแนว” เป็น “จิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว” และมีการปรับโครงสร้างหลักสูตรและรายวิชาให้มีความเหมาะสม เพื่อพัฒนาคุณลักษณะทางวิชาชีพของบัณฑิตให้มีสมรรถนะในการปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้น โดยมุ่งเน้นที่จะพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ความสามารถที่จะประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาในการทำงาน เพื่อเข้าใจและจัดการปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ทั้งในระดับบุคคล องค์กร ชุมชน สังคม และวัฒนธรรม ตลอดจนผลกระทบที่ส่งผลซึ่งกันและกัน การดำเนินการหลักสูตร ในประเด็นปัญหาของนักศึกษาแรกเข้าพบว่า นักศึกษาบางส่วนมีบุคลิกภาพ การปรับตัวและคุณลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาวิชาชีพด้านจิตวิทยา ดังนั้นจึงมีกลยุทธ์ในการดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหา/ข้อจำกัดของนักศึกษา ในประเด็นดังกล่าว โดยดำเนินการฝึกอบรมพัฒนานักศึกษาอย่างต่อเนื่องทางด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะที่สอดคล้องกับการศึกษาวิชาชีพด้านจิตวิทยา (Department of Psychology Chiang Mai Rajabhat University, 2015)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการที่บุคคลสามารถมีสติรู้ตัวเท่าทันความคิดและความรู้สึก โดยไม่ปฏิเสธ พยายามปิดป้องหรือพยายามควบคุม สามารถเปิดใจยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้อย่างเต็มที่ มีความรับผิดชอบต่อการแสดงออกและชีวิตของตนเองแล้ว จึงเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิด “ความสอดคล้องในตนเอง” ผู้วิจัยเล็งเห็นว่า การฝึกฝนทักษะต่างๆ ตามทฤษฎีการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา จะสามารถพัฒนาให้เกิด “ความสอดคล้องในตนเอง” ขึ้นได้ โดยผ่านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ สำรวจตนเอง รวมไปถึงการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นไปตามเป้าประสงค์ของหลักสูตรในการพัฒนาให้นักศึกษามีคุณลักษณะที่เหมาะสมทั้งทางด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะที่สอดคล้องกับการศึกษาวิชาชีพด้านจิตวิทยา และการประกอบอาชีพทางจิตวิทยาในอนาคต

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. การพัฒนานักจิตวิทยาการศึกษา

การพัฒนานักจิตวิทยาการศึกษาเป็นกระบวนการที่ไม่มีสิ้นสุด ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาเกิดความพัฒนาเปลี่ยนแปลงซึ่งไม่ได้มุ่งหวังแต่เพียงแค่จัดการกับปัญหาหรือความทุกข์ที่เผชิญอยู่ตรงหน้าเท่านั้น แต่เป็นการทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาเกิดความเข้มแข็งขึ้นในระยะยาว ซึ่งหมายความว่านอกจากตัวของนักจิตวิทยาการศึกษาจะเกิดการเติมเต็มและพัฒนาตนเองแล้ว เขายังสามารถนำสิ่งที่ตนเองมีไปช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกด้วย ดังนั้นผลจากการพัฒนาใดๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวของนักจิตวิทยาการศึกษา จะเอื้ออำนวยให้ผู้รับการเกิดความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เพราะนักจิตวิทยาการศึกษา “ใช้ตนเอง” เป็นเครื่องมือ กล่าวได้ว่า ยิ่งนักจิตวิทยาการศึกษาพัฒนาตนเองให้มี “คุณภาพ” มากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งเกิดประโยชน์กับผู้รับการศึกษามากขึ้นเท่านั้น (McLeod & McLeod, 2014)

2. ความสอดคล้องในตนเอง

ความสอดคล้องในตนเองคือการตระหนักรู้ประสบการณ์ของตนในแต่ละขณะอย่างถูกต้อง สอดคล้องตามความเป็นจริง สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาแล้วคือสิ่งที่จำเป็นต่อสัมพันธภาพในกระบวนการศึกษา ความตระหนักรู้นั้นจึงเปรียบได้กับการรับรู้ว่าตนเองคือใครและเป็นอย่างไร จึงไม่ใช่เป็นการเสแสร้งหรือใช้บทบาทหน้าที่เป็นฉากบังหน้าเพื่อปกปิดการรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง นักจิตวิทยาการศึกษามีอิสระอย่างเต็มที่ในการดำรงไว้ซึ่งความเป็นตัวเองอย่างเข้มแข็ง ที่จะสามารถให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการศึกษได้ (Rogers, 1961) หากผู้รับการศึกษาก่อความรู้สึกลอยล่อนรับต่อตัวนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีความสอดคล้องในตัวเองแล้ว เขาย่อมเกิดความเชื่อมั่นในตัวของนักจิตวิทยาการศึกษา และกระบวนการศึกษา ผ่านการแสดงออกที่เต็มไปด้วยความเปิดเผย ซื่อสัตย์และมีความจริงใจ ซึ่งถือเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้รับการศึกษาในการรู้จักยอมรับตัวเองมากยิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องความคิดและความรู้สึก (Mearns, Throne, & McLeod, 2013) ซึ่งทำให้กระบวนการศึกษาเป็นไปอย่างราบรื่น มีความเป็นธรรมชาติ ซึ่งเป็นผลมาจากการแสดงออกและการสื่อสารความรู้สึกของนักจิตวิทยาการศึกษาไปยังผู้รับการปรึกษา (Wyatt, 2001)

ความสอดคล้องในตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคคลผู้ก้าวเข้ามาเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา จึงมิใช่เรื่องง่ายเลยที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะสามารถประคองให้ตนเองอยู่ในสภาวะสมดุล เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและในขณะเดียวกันก็ทำการสำรวจประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาไปด้วย (Rogers, 1961) จึงทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความขอบเขตของตัวเอง (ego boundaries) อันแข็งแกร่ง หากจะเปรียบเทียบความแข็งแกร่งของขอบเขตตัวตนนั่นก็เป็นดัง “ภูผาซึ่งไม่สั่นคลอนแม้จะถูกสิ่งใดเข้ามาระทบ” คือนักจิตวิทยาการศึกษาสามารถอยู่ท่ามกลางอารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ซึ่งถ้าภูมเข้ามาเหมือนพายุได้โดยไม่เสียความเป็นตัวเอง ไม่ถูกทำให้จมไปกับความเจ็บปวด หรือแม้แต่หลงไปกับคำชื่นชมจากผู้รับการปรึกษา Leijssen (1998 as cited in Wyatt, 2001) ความสอดคล้องในตนเองจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้เข้าไปสู่จุดมุ่งหมายของกระบวนการปรึกษา คือ มีความสอดคล้องในตนเองมากยิ่งขึ้น โดยสามารถสื่อความรู้สึกของตนเองออกมาได้โดยไม่ปิดบังหรือเก็บซ่อนเอาไว้ นักจิตวิทยาการศึกษาจึงเป็นแบบอย่างที่ดี และสามารถมอบความเชื่อมั่นให้แก่ผู้รับการปรึกษาว่า ตัวเขาเองจะสามารถพัฒนาตนเองให้มีความสอดคล้องมากขึ้นได้ (Mearns et al., 2013)

3. การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา

การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาหรือ ACT มีรากฐานมาจากกระบวนการใช้ภาษาของมนุษย์ ซึ่งตัวของภาษาเองนั้นสามารถมอบทั้งความสุขและความทุกข์ยาก (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012) โดยสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรู้เท่าทันความคิดของตนเองได้โดยไม่จมไปกับความคิด เช่น มีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่า “ฉันเป็นคนไม่ดี” ผู้รับการปรึกษาที่เรียนรู้ทักษะจาก ACT โดยสามารถรู้ตัวและบอกกับตนเองได้ว่า “ฉันสังเกตเห็นความคิดที่ว่า ฉันเป็นคนไม่ดีเกิดขึ้น” ผู้รับการปรึกษาจะสามารถแยกความคิดและความจริงออกจากกันได้ เพราะความคิดก็คือสิ่งที่ตนเองสร้างขึ้นแต่ความจริงมิได้เป็นเช่นนั้น (Hayes, Levin, Villardaga, Villatte, & Pistorello, 2013)

การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการ 6 ประการร่วมกันเพื่อจัดการกับความไม่ยืดหยุ่นทางจิตวิทยาทั้ง 6 ลักษณะ โดยหลักการสำคัญของ ACT สามารถอธิบายตามกรอบแนวคิดดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กระบวนการบำบัดตามกรอบแนวคิดของ ACT (Hayes et al., 2013)

หลักการสำคัญ 6 ประการของการบำบัดด้วย ACT (Hayes et al., 2013) มีรายละเอียดดังนี้

3.1 การแยกความคิด (Cognitive Defusion) การพิจารณาความคิดที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการใหม่ ซึ่งจะช่วยลดผลกระทบของความคิดที่ส่งผลต่อความทุกข์ เป็นการทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจใหม่ว่า “ความคิดเป็นเพียงคำพูดหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเท่านั้น ซึ่งอาจเป็นความจริงหรือไม่จริงก็ได้” ผู้รับการปรึกษาสามารถเฝ้าดูความคิดที่เกิดขึ้นเหล่านั้นโดยไม่จำเป็นต้องเชื่อหรือตอบสนอง

3.2 การยอมรับ (Acceptance) การเปิดใจมากยิ่งขึ้นเพื่อให้สามารถรับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาทั้งความคิด ความรู้สึก ความทรงจำต่างๆ ที่ตนเองไม่ต้องการ “ยอมให้เกิดขึ้นและ

ไม่ต่อต้าน หลีกหนี หรือพยายามควบคุม” โดยค่อยๆ ให้ความคิด ความรู้สึก และความปรารถนา อันรุนแรงที่เกิดขึ้นนั้นค่อยๆ หายไปเอง

3.3 การเชื่อมโยงกับปัจจุบัน (Contact with the Present Moment) การมีสติอยู่กับปัจจุบันและสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ รวมไปถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ อย่างเต็มที่ โดยเป็นการรับรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง

3.4 ตัวตนเป็นบริบท (Self as Context) การเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนซึ่งทำหน้าที่สังเกตความคิดและความรู้สึกที่มีปัญหา โดยไม่จมไปกับความคิดและความรู้สึกด้านลบ ดังกล่าว อาทิเช่น ความเครียด ความกังวล และความเจ็บปวด โดยเป็นการอยู่กับปัจจุบัน เพราะตัวตนของเราเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และกาลเวลาอยู่ตลอดเวลา

3.5 การระบุค่านิยม (Values) การมีชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยมีเป้าหมายและพร้อมที่จะปฏิบัติ เพื่อเติมเต็มหรือทำให้ชีวิตตนเองมีความหมาย ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในจิตใจของบุคคลอย่างแท้จริง โดยคุณค่าใดๆ ที่บุคคลเลือกนั้น “เป็นการเลือกด้วยความตั้งใจ” มิใช่การเลือกเพราะความจำเป็นหรือด้วยเหตุผล จึงกล่าวได้ว่า การได้รู้จัก “คุณค่า” ช่วยให้ผู้บุคคลมีสิ่งที่ยอยากจะยืนหยัดในชีวิต เป็นหลักการที่ช่วยกำหนดทิศทางและมอบกำลังใจในการดำเนินชีวิต

3.6 การลงมือปฏิบัติตามพันธสัญญา (Committed Action) การลงมือปฏิบัติอย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยมีความสอดคล้องกับค่านิยม อันเป็นผลทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณค่า เป็นการลงมือทำอย่างมุ่งมั่นและทุ่มเท ถึงแม้จะล้มเหลวหลายครั้งก็ตาม ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิบัติตามค่านิยมหรือคุณค่าที่ตัวเองมี

4. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นการกระบวนกรปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมุ่งเน้นไปที่ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล โดยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เป็นปัจจุบัน เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงสิ่งที่ปัญหา หรือสิ่งที่ตนเองยังรู้สึกคับข้องใจอยู่ โดยกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศแห่งความเข้าใจ ไว้วางใจ และสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อทำให้เกิดการเปิดเผยตนเอง แบ่งปัน

ประสบการณ์ และเกิดการสำรวจตนเอง เพื่อให้สมาชิกและผู้นำกลุ่มช่วยเหลือกันในการแก้ไขปัญหา (Corey, 2011)

5. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทางของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา

Westrup & Wright (2017) กล่าวถึงแนวทางของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ไว้ 5 ประการคือ

5.1 ไม่มุ่งเน้นการแก้ไขหรือจัดการกับความคิด แต่เป็นการให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงธรรมชาติของการทำงานของจิตใจและภาษาที่ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ และมีแนวทางในการตอบสนองต่อความคิดอย่างยืดหยุ่นมากขึ้น เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตไปสู่สิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเองได้

5.2 ไม่มุ่งเน้นการประเมินหรือตัดสินประสบการณ์ในชีวิต แต่เป็นการให้สมาชิกได้อยู่กับประสบการณ์และสิ่งที่เกิดอย่างเต็มที่ โดยไม่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง ซึ่งมีแต่จะสร้างความทุกข์

5.3 มุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดประสบการณ์ตรง ACT จึงไม่ใช่การให้ความรู้เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการฝึกฝนทักษะร่วมด้วยเพื่อให้สามารถสัมผัสประสบการณ์ ทั้งการทำงานของจิตใจและภาษา ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตวิทยา และความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา เพื่อให้สมาชิกมีความยืดหยุ่นทางจิตวิทยาเพิ่มมากขึ้น

5.4 มุ่งเน้นให้สมาชิกนำทักษะที่ได้จาก ACT ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การมอบหมายการบ้านให้แก่สมาชิก การลงมือปฏิบัติตามพันธสัญญา

5.5 ผู้นำกลุ่มเป็นแบบอย่างในการมีความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา เช่น การให้สมาชิกได้อยู่กับความรู้สึกโดยไม่เข้าไปช่วยแก้ไข การสำรวจการหลอมรวมกับความคิดของสมาชิก การใช้ทักษะของ ACT อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับประสบการณ์ภายในจิตใจ โดยไม่ใช้การหลีกเลี่ยงหรือควบคุม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาต่อความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด

สมมติฐานการวิจัย

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาสามารถเพิ่มคะแนนความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่เข้าร่วมกลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาสามารถเพิ่มคะแนนความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่เข้าร่วมกลุ่มสูงขึ้นกว่านักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

วิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา ต่อความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง Quasi-Experimental Research Design แบบกลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง Pretest-Posttest Control Group Design

1. กลุ่มตัวอย่าง

นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 18 คน ที่เตรียมตัวฝึกงานในปีการศึกษาถัดไป

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

2.1.1 แบบวัดความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ฉบับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมินตนเอง มีข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC ในแต่ละข้อ .5 ขึ้นไป ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .31 - .68 และตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability Coefficients) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นคือ .90 แสดงว่าแบบวัดฉบับนี้มีคุณภาพเพียงพอที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2.2 แบบวัดความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ฉบับผู้รับการปรึกษาประเมินนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด มีข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC ในแต่ละข้อ .5 ขึ้นไป ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .22 - .84 และตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability Coefficients) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นคือ .91 แสดงว่าแบบวัดฉบับนี้มีคุณภาพเพียงพอที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา เพื่อพัฒนาความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ได้มีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 3 ท่าน โดยจะดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 2 วัน ติดต่อกัน รวมระยะเวลาทั้งสิ้นประมาณ 15 ชั่วโมง แบ่งเป็น 10 ช่วง ในแต่ละช่วงใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มเอง การเตรียมความพร้อมในฐานะผู้นำกลุ่มโดยผู้วิจัยได้เรียนรู้และศึกษาแนวคิดทฤษฎีการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา รวมถึงการเข้าร่วม ACT Workshop โดย Dr.Benjamin Weinstein เป็นระยะเวลา 4 วัน ซึ่งสามารถนำมาใช้กับชีวิตประจำวัน การพัฒนาตนเองในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา และ

ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยวันแรกจะดำเนินการในช่วงที่ 1 - 5 และในวันที่สองจะดำเนินการในช่วงที่ 6 - 10 โดยมีรายละเอียดดังนี้

ช่วงที่ 1: การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ เป็นการชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มทราบแนวทางและเป้าหมายของกลุ่ม สิ่งที่จะได้รับ กำหนดกติกาในการอยู่ร่วมกัน และบทบาทหน้าที่ในฐานะสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งยังเป็นการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความมั่นคงปลอดภัยระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

ช่วงที่ 2: การพยายามควบคุม หลีกเลี่ยงประสบการณ์ และการอยู่กับปัจจุบัน เป็นการให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับมุมมองของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา ในเรื่องธรรมชาติของความคิด กลไกการควบคุมและการหลีกเลี่ยง โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์และทักษะในการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อรับรู้ถึงสิ่งเกิดขึ้นในร่างกายแต่ละขณะอย่างเต็มที่

ช่วงที่ 3: การอยู่กับปัจจุบันและการยอมรับ เป็นการให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์และทักษะในการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อรับรู้ความคิด ความรู้สึก และความทรงจำ ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะอย่างเต็มที่ รวมไปถึงการมีประสบการณ์และทักษะในการยอมรับต่อประสบการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา โดยไม่พยายามควบคุมหรือหลีกเลี่ยง ซึ่งนำไปสู่การเปิดใจยอมรับต่อทุกๆ ประสบการณ์ในชีวิต

ช่วงที่ 4: การยอมรับและการแยกความคิด เป็นการให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ของการควบคุม หลีกเลี่ยง ความคิด อารมณ์ และความทรงจำที่ไม่พึงปรารถนา ผ่านการเปิดใจยอมรับ รวมไปถึงการสามารถเข้าใจผลของการหลอมรวมตัวตนกับความคิด จนเกิดความทุกข์ และสามารถแยกความคิดออกจากตัวตนได้

ช่วงที่ 5: การแยกความคิด เป็นการให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์และทักษะการแยกความคิด โดยสามารถเข้าใจผลของการหลอมรวมไปกับความคิดจนเกิดความทุกข์ ซึ่งนำไปสู่การสามารถนำทักษะการแยกความคิดไปปรับใช้ในชีวิตได้

ช่วงที่ 6 - 7: ตัวตนเป็นบริบท เป็นการให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของความคิดและความรู้สึกของตนเอง รวมไปถึงการมีประสบการณ์และทักษะในการใช้ตัวตนเป็นบริบท เพื่อรับรู้ถึงตัวตนตัวตนผู้คิดและตัวตนผู้สังเกต

ช่วงที่ 8: การระบุค่านิยม เป็นการให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์และทักษะในการรับรู้ถึงคุณค่าในชีวิตตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่เติมเต็มหรือทำให้ชีวิตตนเองมีความหมาย ซึ่งนำไปสู่การรับรู้ถึงค่านิยมของตนเองได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งเปรียบเสมือนเข็มทิศนำทางให้ชีวิตเพื่อนำไปสู่สิ่งที่ใฝ่ปรารถนา

ช่วงที่ 9: การลงมือปฏิบัติตามพันธสัญญา เป็นการให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์และใช้ทักษะในการลงมือปฏิบัติตามพันธสัญญา เพื่อไปสู่คุณค่าในชีวิตของตนเอง รวมไปถึงการมีประสบการณ์และทักษะในการจัดการกับอุปสรรคขณะลงมือปฏิบัติตามพันธสัญญา

ช่วงที่ 10: การยุติกลุ่ม เป็นการให้สมาชิกกลุ่มสรุปประสบการณ์และผลที่ได้รับจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาในครั้งนี้ รวมไปถึงการให้สมาชิกได้มีโอกาสในการให้และรับกำลังใจในการดำเนินชีวิตหลังจากออกจากกลุ่ม

3. การดำเนินการทดลอง

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างตามหลักจริยธรรมการวิจัยก่อนเข้าทำการเก็บข้อมูล โครงการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน จากสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2561 และผู้วิจัยได้แจ้งการพิทักษ์สิทธิ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ และแจ้งชื่อโครงการวิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมทั้งระบุระยะเวลาของการดำเนินการเข้าเก็บข้อมูลให้ทราบล่วงหน้าก่อนเข้าทำการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงกับกลุ่มตัวอย่างให้ทราบว่าข้อมูลที่ได้จะเป็นความลับไม่นำไปเปิดเผย ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะใช้ตัวเลขเป็นรหัสแทนชื่อ และข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ส่วนตัวของผู้วิจัยที่มีการตั้งรหัสผ่านก่อนจะเข้าถึงแฟ้มที่เก็บข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งจะมีระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 1 ปี และเมื่อพ้นระยะเก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ ผู้มีสิทธิ์เข้าถึงข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้จะมีผู้วิจัย อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย และกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยซึ่งสามารถเข้าดูได้เฉพาะข้อมูลของตนเองเท่านั้น ไม่สามารถดู

ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยคนอื่นได้ และผลการวิจัยที่ได้นั้น จะสรุปออกมาเป็นภาพรวมเพื่อใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาเท่านั้น

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

3.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ก่อนการทดลอง (Pretest) จากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เคยให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลอย่างน้อย 1 ราย โดยให้การปรึกษาเป็นจำนวน 5 - 6 ครั้ง และได้รับการประเมินจากบุคคล 2 ฝ่าย ได้แก่ 1) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมินตนเอง 2) ผู้รับการปรึกษาประเมินนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม ในแต่ละกลุ่มจะมีสมาชิก 10 คน ภายหลังจากเริ่มกระบวนการวิจัย นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มควบคุมจำนวน 2 คน ขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งทำให้ไม่ได้ทำการวัดความสอดคล้องในตนเองในระยะหลังการทดลอง จึงทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในกลุ่มควบคุมเหลือจำนวน 8 คน

3.2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา 2 วันต่อเนื่อง ให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มทดลอง สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มควบคุม หากผลการวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์และกลุ่มตัวอย่างมีความสนใจ ผู้วิจัยก็จะจัดให้มีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

3.3 ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด หลังการทดลอง (Posttest) จากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เคยให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลอย่างน้อย 1 ราย โดยให้การปรึกษาเป็นจำนวน 5 - 6 ครั้ง และได้รับการประเมินจากบุคคล 2 ฝ่าย ได้แก่ 1) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมินตนเอง 2) ผู้รับการปรึกษาประเมินนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ทั้งนี้ผู้รับการปรึกษาในการประเมินครั้งนี้ ไม่ใช่คนเดียวกันจากการประเมินในระยะก่อนการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการประเมินผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพประกอบผลการวิจัย โดยนำบันทึกประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างหลังการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและ

พันธสัญญาวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และสรุปผลเชิงคุณภาพเพื่อประกอบผลการวิจัยเชิงปริมาณ

สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดกลุ่มควบคุมผู้วิจัยได้จัดให้มีการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองเสร็จสิ้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ความสอดคล้องของการประเมินความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดและผู้รับการปรึกษา โดยใช้สถิติ Pearson correlation coefficient

4.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสอดคล้องในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ dependent sample *t*-test

4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสอดคล้องในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ independent sample *t*-test

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพประกอบผลการวิจัย โดยนำบันทึกประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่าง หลังการดำเนินการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา มาวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 5 ตอน ตามลำดับต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของการประเมินความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดและผู้รับการปรึกษา โดยใช้สถิติ Pearson correlation coefficient

พบว่า ผู้ประเมินทั้ง 2 ฝ่าย ประเมินคะแนนความสอดคล้องในตนเองสอดคล้องกัน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการประเมินในระยะก่อนการทดลอง ($r = .55$) และระยะหลังการทดลอง ($r = .57$) ซึ่งอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ ดังที่ Cohen (1988) ได้กำหนดค่า

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในระดับที่ยอมรับได้ไว้ที่ .50 ขึ้นไป ซึ่งหมายถึงข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ และมีความสอดคล้องกัน สามารถนำไปใช้ทดสอบสมมติฐานการวิจัยได้

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณลักษณะของข้อมูลตามข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ โดยสถิติ Shapiro - Wilk test ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การตรวจสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในตนเองของ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ได้ค่านัยสำคัญทางสถิติ คือ .72 และ .26 ตามลำดับ ซึ่งค่านัยสำคัญทางสถิติที่ได้มีค่ามากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่กำหนดไว้คือ .01 ซึ่งหมายความว่า ข้อมูลมีการแจกแจงปกติ

2. การตรวจสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในตนเองของ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ได้ค่านัยสำคัญทางสถิติ คือ .23 และ .25 ตามลำดับ ซึ่งค่านัยสำคัญทางสถิติที่ได้มีค่ามากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่กำหนดไว้คือ .01 ซึ่งหมายความว่า ข้อมูลมีการแจกแจงปกติ

จากผลการตรวจสอบคุณลักษณะของข้อมูลพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง มีการแจกแจงปกติ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้คุณลักษณะของข้อมูลมีการแจกแจงปกติ ซึ่งไม่ฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ *t-test* ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดน้อยกว่า 30 คนได้ เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มและมีการแจกแจงปกติ Weiss (1955 as cited in Kaemkate, 2012) ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติ dependent sample *t-test* และ independent sample *t-test* เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ dependent sample t-test

คะแนน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนการทดลอง	10	2.88	.08	18.73**	.000
หลังการทดลอง	10	3.62	.13		

** $P < .01$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.62$, S.D. = .13) มีระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.88$, S.D. = .08) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ independent sample t-test

คะแนน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P
กลุ่มทดลอง	10	3.62	.13	13.81**	.000
กลุ่มควบคุม	8	2.92	.07		

** $P < .01$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.62$, S.D. = .13) สูงกว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 2.92$, S.D. = .07) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากบันทึกประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ตามหลักการสำคัญ 6 ประการของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา ที่ช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา (Psychological flexibility)

หลังจากที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้ผ่านการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา ได้เรียนรู้ทักษะต่างๆ โดยสามารถสรุปประสบการณ์ได้ ดังต่อไปนี้

1. การอยู่กับปัจจุบันเพื่อรับรู้ความคิด ความรู้สึก ความทรงจำ และปฏิกริยาทางร่างกายอย่างเต็มที่จากการฝึกทักษะการอยู่กับปัจจุบัน โดยใช้กิจกรรมการรับรู้ร่างกาย ความคิด ความรู้สึก และความทรงจำ ซึ่งเอื้ออำนวยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเกิดความเข้าใจในการอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ต้องคอยทำให้ตนเองได้รับความสุขอยู่ตลอดเวลา ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้ “เมื่อได้ตั้งใจอยู่กับปัจจุบันได้ทำให้เห็นว่า เราได้กลับมาอยู่ตัวเองเต็มที่และรับรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นจริงๆ เหมือนได้พาตัวเองกลับไปอยู่ในเหตุการณ์ เห็นความทรงจำที่นึกว่าลืมไปแล้ว และได้มุมมองใหม่ว่า ไม่จำเป็นที่จะต้องทุกข์หรือจะต้องมีความสุขไปตลอด เพราะถ้าเอาแต่ไขว่คว้าหาความสุขก็หมายถึงไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน” (นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด: C06) ซึ่งชี้ให้เห็นถึงเปลี่ยนแปลงในการได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่

2. การยอมรับต่อประสบการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา โดยไม่ต่อต้าน หลีกหนี และพยายามควบคุม จากการฝึกทักษะการยอมรับ โดยใช้กิจกรรมที่มุ่งเน้นการยอมรับประสบการณ์ด้านลบ ซึ่งเอื้ออำนวยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเกิดมุมมองใหม่ต่อการยอมรับประสบการณ์ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้ “พอได้นึกถึงความทรงจำจากการให้คำปรึกษาในครั้งแรกก็มีความรู้สึกอึดอัด ความคิดที่บอกว่ายังทำไม่ได้ดีพอ พอพยายามลืม คิดเรื่องอื่นหรือลบบอกไป ยิ่งทำให้รู้สึกอึดอัดมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม เหมือนความรู้สึกและภาพเหตุการณ์ก็ไม่ได้หายไปไหนจากความทรงจำ เมื่อได้ฝึกใช้การยอมรับและอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็พบว่า พอไม่ได้พยายามควบคุมหรือลบล้างที่เกิดขึ้นในใจ ความรู้สึกอึดอัดก็ไม่ได้เพิ่มมากขึ้น เหมือนกับสามารถอยู่ได้ถึงแม้จะยากมากก็ตาม” (นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด: C01)

3. การลดการหลอมรวมกับความคิด ผ่านการพิจารณาความคิดที่เกิดขึ้นด้วยการแยกความคิด จากการฝึกทักษะการแยกความคิด โดยใช้กิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้ความคิดด้วยวิธีการใหม่ ซึ่งเอื้ออำนวยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดสามารถแยกจากความคิดและ

ตอบสนองต่อความคิดด้วยแนวทางใหม่ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้ “การปล่อยให้ความคิดที่บอกกับตัวเองในการให้คำปรึกษาว่า ตัน ไปต่อไม่ได้ ทำให้ทั้งรู้สึกกลัว กัดดันและไม่สบายใจ การแยกความคิดโดยพูดถึงความคิดนั้นออกมาติดต่อกันและการใช้วิธี ฉันมีความคิดว่า... ช่วยทำให้เข้าใจและสามารถแยกแยะระหว่างความจริงของเหตุการณ์และความคิดเห็นของเรา ทำให้ได้เห็นผลจากการรวมไปกับความคิด ซึ่งทำให้ไม่จมไปกับความรู้สึก ทำให้รู้สึกโล่งใจ คลายจากความกดดัน รู้สึกมั่นใจมากขึ้นในสิ่งที่จะสามารถก้าวต่อไปได้โดยไม่ต้องจมอยู่กับเรื่องราวหรือความคิดนั้นไปนานๆ” (นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด: C07)

4. การเป็นผู้สังเกตประสบการณ์ภายในจิตใจ โดยไม่เข้าไปจัดการกับความรู้สึกไม่ที่เกิดขึ้น จากการฝึกทักษะตัวตนเป็นบริบท โดยใช้กิจกรรมที่ส่งเสริมการสังเกตประสบการณ์เพื่อสัมผัสประสบการณ์ในการรับรู้ในรูปแบบใหม่ ซึ่งเอื้ออำนวยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดสามารถแยกตัวเองออกมาเป็นผู้สังเกตประสบการณ์ได้ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้ “มองเห็นความคิดและสิ่งที่เกิดขึ้นในใจเป็นภาพชัดเจนมากขึ้น รับรู้ว่าอยู่ตรงไหน ทำให้รู้สึกว่าสามารถหาทางเลือกในการอยู่กับสิ่งเหล่านั้นได้ง่ายขึ้น พอฝึกการสังเกตทำให้รู้ว่า ตนเองอยากให้ความคิดด้านบวกชนะ เป็นเหมือนกับการยึดติดจนทำร้ายตัวเองให้ต้องรู้สึกหดหู่ ได้เรียนรู้ถึงการข้ามจากความคิด ความรู้สึกที่ขัดแย้งกัน และยังสามารถไปทำสิ่งต่างๆ ได้โดยไม่ต้องไปแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ รู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง ในการผลักดันให้ตัวเองไปถึงเป้าหมาย” (นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด: C08)

5. การรับรู้เป้าหมาย อุปสรรค แนวทางการปฏิบัติ และคุณค่าของตนเองในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา จากการฝึกทักษะการระบุค่านิยม โดยใช้กิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้ถึงสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อชีวิต ซึ่งเอื้ออำนวยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้รู้สึกถึงสิ่งที่เป็นค่านิยม สิ่งสำคัญ และความปรารถนาในชีวิต ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้ “มีความรู้สึกดีๆ ความภูมิใจในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา เห็นความตั้งใจของตัวเองที่จะทำหน้าที่อย่างสุดความสามารถ อยากให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือคนอื่น และพัฒนาตัวเองแบบไม่มีที่สิ้นสุด สิ่งที่เป็นอุปสรรคคือการมีความรู้สึกร่วมไปกับผู้รับคำปรึกษา ความกลัวของตัวเองที่ว่า จะช่วยใครไม่ได้ จะแก้ไขด้วยการเข้าใจตัวเองให้มากขึ้น ประเมินจุดบกพร่องของตัวเองเสมอ ศึกษาขั้นตอนการให้คำปรึกษาแล้วนำมาใช้ให้มากขึ้น การสำรวจตัวเองวันนี้ทำ

ให้รู้ว่า ทุกเป้าหมายย่อมมีคุณค่าคอยผลักดันเสมอ แนวทางในการลงมือทำก็คือ ตัวชี้ทางให้กับเราว่าต้องทำอะไรบ้างถึงจะสำเร็จ” (นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด: C05)

6. การนำสิ่งที่ได้ฝึกฝนมาสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสอดคล้องในตนเอง ตามคุณค่าในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา จากการฝึกทักษะการลงมือปฏิบัติตามพันธสัญญา โดยใช้กิจกรรมที่เอื้ออำนวยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนำทักษะอื่นๆ ที่ได้ฝึกฝนนำมาสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดความสอดคล้องในตนเองในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้ “การได้เผชิญอุปสรรคที่เป็นความคิดของตัวเองแล้วข้ามไม่ได้ ทำให้รู้สึกแยกับตัวเองมาก พอลองเปลี่ยนมาใช้ในการแยกความคิด ออกมาสังเกตความคิด ทำให้มองเห็นความคิดได้ชัดขึ้น และไม่จมไปกับความคิด รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายมากในการเผชิญอุปสรรคในใจของตัวเอง การก้าวข้ามอุปสรรคได้ทำให้รู้สึกว่ามีความหวัง ไม่เคยทำได้มาก่อนขนาดนี้มาก่อน ตั้งแต่การรู้เท่าทันความรู้สึกของตัวเอง การยอมรับ และการอยู่กับปัจจุบัน เป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ มันช่วยให้หาหนทางที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ดีขึ้น และการใช้ชีวิตของเราก็มีความสุขด้วย” (นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด: C03)

อภิปรายผลการวิจัย

ภายหลังจากที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา พบว่า มีคะแนนความสอดคล้องในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม และมีคะแนนความสอดคล้องในตนเองสูงขึ้นมากกว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาจึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดการรับมือกับความคิดด้วยวิธีการใหม่ซึ่งไม่ใช่เป็นการพยายามควบคุมหรือหลีกเลี่ยง เป็นการอยู่กับปัจจุบันด้วยใจที่ยอมรับ และสามารถมองเห็นความคิดและแยกตัวเองออกมาจากความคิด สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว จึงเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้สามารถฝึกปฏิบัติงานได้ตามเป้าหมาย และก้าวข้ามอุปสรรคได้ ซึ่งถือเป็นการลงมือทำในสิ่งที่สำคัญและคุณค่าในชีวิตของตนเอง ตามแนวทางของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Richards et al. (2011) ได้ศึกษาผลของการใช้การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา เพื่อเสริมสร้างการยอมรับ (Acceptance) ให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ปฏิบัติงานอยู่ภายในมูลนิธิแห่งหนึ่ง พบว่า สามารถทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษา

มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ACT เพิ่มขึ้น และนำมาใช้เพื่อลดการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา (Experiential Avoidance) ซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อการดูแลจิตใจตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาเมื่อพบกับประสบการณ์ ความรู้สึกที่สร้างความทุกข์ความยากลำบากให้กับจิตใจของตนเองได้ดียิ่งขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพของ Wardley et al. (2016) เกี่ยวกับประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ผ่านการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทางของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา ผลจากการวิเคราะห์ประสบการณ์พบว่า การฝึกทักษะจากการเข้าร่วมกลุ่ม ช่วยให้ได้ตั้งสติและสร้างความรู้ตัวก่อนและในขณะการให้การปรึกษามากกว่าที่เคยทำ จึงเป็นการ “ไม่ได้เสียเวลาไปกับการจ่ออยู่กับอารมณ์หรือความคิดด้านลบ ความต้องการ หรือแม้แต่ความพยายามในการควบคุมหรือหลีกเลี่ยงประสบการณ์ของตนเองจนไม่ได้อยู่กับผู้รับการศึกษา” สอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดกล่าวถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มว่า **“ช่วยให้มีแนวทางในการเพิ่มความสอดคล้องในตนเอง สำหรับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยผ่านการกลับมาอยู่กับตัวเองและรับรู้ปัจจุบันอย่างเต็มที่ โดยไม่พยายามควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ช่วยให้เข้าใจและสามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความจริงที่เกิดขึ้น สามารถอยู่กับผู้รับการศึกษาได้มากขึ้น ด้วยจิตใจที่มั่นคง สัมผัสได้ถึงคุณค่าในตัวเอง มีพลังผลักดันในการช่วยเหลือผู้รับการศึกษา ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนเองภูมิใจและมีความหมายต่อชีวิต”** ดังนั้นนักจิตวิทยาการศึกษาจึงมีแนวทางใหม่ในการรับมือกับประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาด้วยใจที่เปิดกว้าง มีสติรู้ตัว และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

การพัฒนานักศึกษาจิตวิทยาการศึกษา เพื่อช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของการปรึกษาซึ่งเป็นสิ่งที่เอื้อประโยชน์ต่อผู้รับการศึกษา และเป็นแนวทางให้แก่ นักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาตนเองในวิชาชีพต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ Teerapong (2006) ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ พบว่า นักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดนมีคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม ส่วนผลการวิจัยในเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความสอดคล้องในตนเอง พบว่า นักศึกษาจิตวิทยา

การปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะกลับมาตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งในมิติของความคิดและความรู้สึก เป็นการกลับมาอยู่ที่ใจของตัวเองก่อนที่จะเริ่มการปรึกษา แตกต่างจากเดิมที่มัวแต่สนใจที่ผู้รับการปรึกษาจนละเลยการมองตัวเอง ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย และเริ่มเกิดความกระฉ่างชัดในประสบการณ์ของตนเอง จนนำไปสู่การแก้ปัญหาที่รอบคอบจิตใจได้ สอดคล้องกับ Rogers (1961) ซึ่งได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงในตัวของ นักจิตวิทยาการศึกษา อันเป็นผลมาจากการพัฒนาตนเองใจความว่า เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาได้เริ่มที่จะตระหนักรู้ในประสบการณ์ภายในจิตใจของตนเอง แล้วสามารถยอมรับ มีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ และสามารถดำรงไว้ซึ่งความเป็นตัวเองอย่างเข้มแข็ง โดยไม่อาศัยการใช้กลไกป้องกันตัวเองเพื่อปฏิเสธ หรือบิดเบือนประสบการณ์ ซึ่งจะส่งเสริมให้สามารถรับรู้ สื่อสารได้ตรงตามความรู้สึกอย่างมีสติ ในสำรวจประสบการณ์และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาได้อย่างเต็มที่ สอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดกล่าวถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มว่า “ช่วยให้ตนเองเกิดมุมมองใหม่ต่อสภาวะของการกลับมาอยู่กับปัจจุบันในการให้การปรึกษา โดยไม่ต้องคอยไล่ตามหรือพยายามไขว่คว้าหาแต่ความสุขในขณะที่เกิดความไม่สบายใจ การรับรู้อย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันกลับช่วยให้สามารถยอมรับเรื่องราวและความรู้สึกในใจ ต่างจากเดิมที่พยายามไม่คิด พยายามห้ามไม่ให้ตัวเองรู้สึก แต่ยิ่งทำให้อยิ่งคิดและจมไปกับความรู้สึก ติดอยู่กับความกังวล ความกดดันของตัวเอง จนทำให้ไม่ได้อยู่กับผู้รับการปรึกษา การฝึกฝนทักษะจากการเข้าร่วมกลุ่มช่วยให้ไม่จมไปกับความรู้สึกอย่างที่เคยเป็น และยิ่งช่วยให้มั่นใจมากขึ้น ในการเผชิญอุปสรรคภายในตัวเองขณะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา” จากผลการวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา สามารถพัฒนาความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดได้ โดยช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดมีจิตใจที่มั่นคงยิ่งขึ้นในการตระหนักรู้ในตนเอง ลดการใช้กลไกการป้องกันตัวเพื่อหลีกเลี่ยงประสบการณ์ในใจ เกิดความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้สามารถช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ดียิ่งขึ้น

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาเพิ่มคะแนนความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่เข้าร่วมกลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาเพิ่มคะแนนความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่เข้าร่วมกลุ่มสูงขึ้นกว่านักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยที่ช่วยให้แก่นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดได้พัฒนาตนเอง อันนำไปสู่ความสอดคล้องในตนเองที่เพิ่มขึ้น จึงชี้ให้เห็นว่า หากนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดได้มีโอกาสเข้าร่วมการฝึกเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในลักษณะนี้ จะเป็นการเปิดประสบการณ์ใหม่ ซึ่งเป็นการเตรียมตนเองให้เกิดความพร้อมมากยิ่งขึ้นก่อนที่จะเข้าสู่สนามประสบการณ์ของการฝึกปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาการศึกษา

1.2 การนำโปรแกรมการฝึกเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา เพื่อพัฒนาความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดนี้ ไปใช้ในการฝึกเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงควรมีความรู้ ทักษะ และความชำนาญที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา และการฝึกเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ทั้งจากการฝึกฝน การเข้ารับการอบรม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เข้าร่วมกลุ่ม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการกำหนดกิจกรรมของการฝึกเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา ควรมีการเลือกกิจกรรมที่นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดสามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความสอดคล้องในตนเองอย่างต่อเนื่องได้งายมากยิ่งขึ้น อาทิเช่น การฝึกอยู่กับปัจจุบันและการแยกความคิดอย่างง่าย

2.2 ในการวิจัยเรื่องการพัฒนาทักษะจิตวิทยาการปรึกษา อาจมีการศึกษาตัวแปรการเข้าถึงใจและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความสอดคล้องในตนเองร่วมด้วย เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เอื้ออำนวยต่อการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา

3. ข้อจำกัดของงานวิจัย

3.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวนน้อยคือ 18 คน เพื่อให้จำนวนของสมาชิกที่เหมาะสมในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มคือ กลุ่มละ 8 - 10 คน ซึ่งช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นอย่างทั่วถึง มีโอกาสได้เรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

3.2 การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design)

3.3 ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาด้วยตนเอง

3.4 การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะติดตามผล (follow up)

เอกสารอ้างอิง

- American Psychological Association. (2018). *Counseling Psychology*.
Retrieved from <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/counseling.aspx>.
- Chiang Mai Rajabhat University, Department of Psychology. (2015). *laksut sinlapa sattrā bandit sakha chittawitthaya*. [Bachelor of Arts Program in Psychology]. Retrieved from
http://cmrupsy.com/wordpress/?page_id=1448.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- Corey, G. (2011). *Theory & Practice of Group Counseling* (8th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th. ed.). Boston: Cengage Learning.
- Harris, R. (2009). kap dak hæng khwam suk. [The Happiness Trap]. (Nilubon Haruthaiwichitchoke, Trans.) SE-Education.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-98.
doi:10.1016/j.beth.2009.08.002
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Kaemkate, W. (2012). *withi witthayakan wichai thang phruttkam sat (Phim khrang thi sam)* [Research methodology in behavioral sciences (3rd ed.)]. Bangkok: Chulalongkorn University.

- McLeod, J., & McLeod, J. (2014). *Personal and Professional Development For Counsellors, Psychotherapists And Mental Health Practitioners*. Maidenhead: McGraw-Hill Education.
- Mearns, D., Thorne, B., & McLeod, J. (2013). *Person-Centred Counselling in Action* (Counselling in Action series; Counselling in Action series). London: SAGE.
- Phungpong, S., & Saengchantr, P. (2015). *lak chanyaban samrap nak chittawitthaya læ mattrathan kan praphrut patibat khong samakhom chittawitthaya amerikan*. [Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct (American Psychological Association)]. n.p.
- Pokaeo, S. (2010). *kan sangkhro lak ariyasat si su krabuankan pruksa choeng chittawitthaya / chitraksa phua kanphatthana raksa læ yieoya chiwit chitchai : næokhit næothang prasopkan læ nganwichai*. [A synthesis of the four noble truths to counseling/ psychotherapeutic process for psychological development, optimization and healing: concepts, methods, experiences and research]. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Richards, R., Oliver, J. E., Morris, E., Aherne, K., Iervolino, A. C., & Wingrove, J. (2011). Acceptance and Commitment Therapy training for clinicians: An evaluation. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 4(03), 114-121. doi: 10.1017/s1754470x11000043
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Supmee, W. (2013). *thritsadi hai borikan pruksa (Phim khrang thi chet)* [Theories of Counseling (7th ed.)]. Bangkok: Chulalongkorn University.

- Teerapong, T. (2006). *phon khong klum phatthana ton læ kan pruksa choeng chittawitthaya næo phut nen sin læ panya to samphanthaphap kan pruksa choeng chittawitthaya læ phon nuang to khwamphungphoçhai khong phu rap boṛikan*. [Effects of Buddhist Personal Growth and Counseling Group Emphasizing Sila and Panna on Counseling Relationship and its Consequences on Client Satisfaction] (Doctoral dissertation thesis, Chulalongkorn University).
- Wardley, M., Flaxman, P., Willig, C., & Gillanders, D. (2016). 'Feel the feeling': Psychological practitioners' experience of acceptance and commitment therapy well-being training in the workplace. *Journal of Health Psychology*, 21(8), 1536-1547. doi: 10.1177/1359105314557977
- Westrup, D., & Wright, M. J. (2017). *Learning ACT for group treatment: an acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists*. Oakland, CA: Context Press.
- Wyatt, G. (2001). *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory and practice, Vol. 1: Congruence*. Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.