

การบูรณาการจิตวิทยาและสติเพื่อการพัฒนาผู้ให้การศึกษา
ตามแนวพุทธจิตวิทยา
Integrating Psychology and Mindfulness for Counselor
Development Based on Buddhist Psychology

Received: September 28, 2025
Revised: November 30, 2025
Accepted: December 03, 2025

สุขเกษม บุญประกอบพร¹
Sukkasem Boonprakobporn¹
(sukboon1984gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอความสำคัญ ของบทบาทการบูรณาการจิตวิทยาและสติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิต (Psychological Well-being) ในระดับบุคคลและองค์กร และบทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ผู้ที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ ยอมรับ ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เพื่อให้เข้าใจโลกและชีวิต ผ่านกระบวนการปรึกษา บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการปรึกษานี้ จึงเปรียบเสมือนแสงไฟส่องทางให้นักจิตวิทยาการศึกษา มีความชัดเจนในความคิด ความรู้สึก การรับรู้ อยู่กับปัจจุบันขณะ การมีสติเป็นคุณสมบัติหลักที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาตระหนักรู้ในตนเอง ไม่ตัดสินและเข้าใจผู้รับบริการอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับหลักจรรยาบรรณวิชาชีพ การรักษาขอบเขตและความลับ ปกป้องพิทักษ์สิทธิ นอกจากนี้ยังบูรณาการระหว่างจิตวิทยากระแสหลักที่มุ่งจัดการความคิดเชิงลบ กับแนวคิดของสติที่มุ่งพัฒนาคุณภาพจิตให้เกิดความสงบมั่นคงโดยมีรากฐานมาจากหลักการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของจิตวิทยาตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก ด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคิดสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามหลักพุทธธรรม นำไปสู่การพัฒนาด้านจรรยาบรรณวิชาชีพนักจิตวิทยาการศึกษา อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น สติจึงเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาต่อความเข้าใจ รับรู้ และต้องพัฒนาดน รู้ตัว รู้เท่าทันจิตใจของตนเองเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

คำสำคัญ : จิตวิทยา, สติ, การปรึกษา, พุทธจิตวิทยา, จรรยาบรรณวิชาชีพ

¹ โรงเรียนประจวบวิทยาลัย ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
Prachuapwittayalai School, Prachuap Khiri Khan Province

Abstract

This academic article discusses the significance of integrating psychology and mindfulness to enhance psychological well-being at both individual and holistic levels. It highlights the roles of Buddhist counseling psychologists, who support clients in cultivating self-awareness, acceptance, and genuine self-understanding, thereby enabling a deeper comprehension of life and the world through the counseling process. Mindfulness serves as a guiding principle for counseling psychologists, fostering clarity of thought, emotion, and perception, and enabling full presence in the here and now. It is regarded as a core competency that allows Buddhist-oriented counseling psychologists to remain self-aware, non-judgmental, and deeply attuned to clients, in alignment with professional ethics, boundary maintenance, confidentiality, and client protection. The article further integrates mainstream psychological approaches—particularly those aimed at managing negative cognitions—with mindfulness practices that emphasize mental cultivation, inner stability, and peace. This integration is grounded in cognitive-behavioral principles from Western psychology and the Eastern philosophical framework of vipassana meditation based on the Four Foundations of Mindfulness. Together, these perspectives promote a deeper understanding of life in accordance with Buddhist teachings and support the ethical and professional development of counseling psychologists. Therefore, mindfulness is presented as an essential quality for Buddhist counseling psychologists, enabling them to understand and regulate their own minds and to assist others with clarity, competence, and genuine willingness.

Keywords: Psychology, Mindfulness, Counseling, Buddhist Psychology
Professional Ethics

บทนำ

การเจริญสติเป็นเครื่องมือหลักและสำคัญที่สุดสำหรับผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ เพราะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษามีความตระหนักรู้ต่ออารมณ์ ความคิดและประสบการณ์

ภายในของตนเองอย่างชัดเจน เมื่อมีสติ ผู้ให้การปรึกษาจะสามารถเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้ลึกซึ้งขึ้น และนำหลักธรรมนั้นมาประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ “สติ” ถูกมองว่าเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ มีบทบาทในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ เข้าใจตนเองตามความเป็นจริง, ยอมรับประสบการณ์ชีวิต และลดความทุกข์ที่เกิดจากการรับรู้ผิดเพี้ยนหรือความคิดที่บิดเบือน สติจึงเป็นทั้ง “ภาวะธรรมชาติ” ที่ทุกคนสามารถฝึกได้ และเป็น “ทักษะวิชาชีพ” ที่ทำให้การบำบัดทางจิตใจและจิตวิญญาณมีประสิทธิภาพมากขึ้นในด้านการปฏิบัติ สติทำหน้าที่เป็นเครื่องมือให้ผู้ให้การปรึกษามีความชัดเจนในการรับรู้อารมณ์ ความคิด และปฏิกิริยาของทั้งตนเองและผู้รับคำปรึกษา นำไปสู่การเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงทุกข์และสาเหตุของทุกข์ รวมถึงช่วยผู้รับคำปรึกษาลดคลายความทุกข์ที่เกิดจากการมองโลกอย่างคลาดเคลื่อน การฝึกสติอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ นำผู้รับคำปรึกษาไปสู่ความเข้าใจความจริงของชีวิตและความสงบภายใน นอกจากนี้ “จิตวิทยาการปรึกษา” โดยพื้นฐานคือศาสตร์ที่มุ่งส่งเสริมสุขภาวะทางใจ การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการแก้ไขปัญหาทางจิตใจที่ก่อทุกข์ ซึ่งอาจเกิดจากปัญหาภายในตัวบุคคล ความสัมพันธ์กับผู้อื่น สังคม หรือสิ่งแวดล้อม เป้าหมายสูงสุดคือการช่วยให้มนุษย์เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และสามารถดำรงชีวิตได้เต็มตามศักยภาพของตนเอง

เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2568 มีข่าวกรณีผู้เสียหายจากการถูกนักจิตวิทยาการปรึกษาล่วงละเมิดทางเพศ เข้ายื่นหนังสือต่อคณะกรรมการการสาธารณสุข (กมธ. สธ.) สภาผู้แทนราษฎร เพื่อเรียกร้องให้เกิดการปฏิรูปกฎหมายคุ้มครองผู้ป่วยอย่างเร่งด่วน พร้อมผลักดันให้วิชาชีพ "นักจิตวิทยาการปรึกษา" ต้องมีใบประกอบโรคศิลปะและกลไกตรวจสอบจริยธรรมที่เข้มแข็ง หลังสมาคมวิชาชีพที่กำลังดูแลโดยตรงอ้างว่าไม่มีอำนาจสอบสวนทางวินัย หากคดียังไม่ถึงที่สิ้นสุดในชั้นศาล โดยผู้เสียหายจากการถูกนักจิตวิทยาด้านสุขภาพจิตละเมิดจรรยาบรรณ และฉกฉวยผลประโยชน์ทางเพศ ทำให้กังวลว่าในอนาคตอาจมีผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยซึมเศร้า ที่ต้องเผชิญชะตากรรมเดียวกัน ขณะที่ผู้กระทำผิดยังสามารถประกอบอาชีพต่อไปได้ เรื่องร้องเรียนไปยังสมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นหน่วยงานกำกับดูแลนักจิตวิทยา ไม่มีอำนาจดำเนินการทางวินัยได้ ต้องรอคำพิพากษาของศาลถึงที่สุดก่อน

วิชาชีพด้านสุขภาพจิต" ในไทยเพื่อให้เข้าใจถึงช่องว่างที่เกิดขึ้น ต้องแยกแยะวิชาชีพด้านสุขภาพจิตในประเทศไทยซึ่งมีกฎหมายควบคุมแตกต่างกัน คือ 1.วิชาชีพจิตแพทย์ (Psychiatrist) คือแพทย์ที่เรียนต่อเฉพาะทางด้านจิตเวช สามารถวินิจฉัยโรคและสั่งยาได้ อยู่ภายใต้การกำกับของ แพทยสภา ตาม พ.ร.บ.วิชาชีพเวชกรรม พ.ศ. 2525 2. วิชาชีพ

นักจิตวิทยาคลินิก (Clinical Psychologist) คือผู้ที่วินิจฉัยความผิดปกติทางจิตใจและพฤติกรรมผ่านแบบทดสอบทางจิตวิทยา และทำการบำบัดรักษา อยู่ภายใต้การกำกับของคณะกรรมการวิชาชีพ สาขาจิตวิทยาคลินิก ตาม พ.ร.บ. การประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2542 3. นักจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychologist) คือผู้ที่เน้นการให้การปรึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางใจ ป้องกันปัญหาท่อนเกิด และช่วยเหลือผู้ที่เผชิญภาวะวิกฤต ปัจจุบันวิชาชีพนี้ยังไม่มีกฎหมายควบคุมโดยตรง ไม่ได้อยู่ภายใต้ พ.ร.บ. การประกอบโรคศิลปะ ทำให้การกำกับดูแลมาตรฐานและจริยธรรมขึ้นอยู่กับสมาคมวิชาชีพเป็นหลัก ซึ่งยังขาดอำนาจบังคับทางกฎหมายที่ชัดเจน และนี่คือ "ช่องว่าง" ที่ผู้ร้องเรียนต้องการให้ภาครัฐเข้ามาแก้ไข เช่นเดียวกับนักจิตบำบัดและนักจิตวิทยาสาขาอื่นๆ เช่น นักศิลปะบำบัด นักปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) นักจิตวิทยาการแนะแนว นักจิตวิทยาการกีฬา นักบำบัดด้วยการเคลื่อนไหว นักจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร และนักสุขภาพจิต (สิริภัส กองตระการ, 2568)

จากหลักพุทธธรรมมาพัฒนาเป็นเครื่องมือบำบัดทางจิตใจและส่งเสริมสุขภาพมีพื้นฐานมาจากพุทธธรรม โดยเฉพาะ สัมมาสติ ในอริยมรรค 8 และโพธิปักขิยธรรม 37 ในพุทธธรรม สติเป็นองค์ประกอบสำคัญของการฝึกภาวนา ทั้งสมาธิภาวนา (ฝึกสมาธิ) และวิปัสสนาภาวนา (ฝึกสติ) สติแบบสมัยใหม่ (Modern Mindfulness) พัฒนาโดยนักจิตวิทยาตะวันตก เช่น Jon Kabat-Zinn และ Daniel Siegel ได้รับอิทธิพลจากครูในสายพุทธ เช่น ท่านติช นัท ฮันห์, อาจารย์โกเอ็นก้า, ท่านพุทธทาสภิกขุ จุดเด่นคือการเน้น การนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน (แนวทางทางโลก) มากกว่าเป้าหมายทางศาสนา เช่น การพ้นทุกข์ เป็นต้น การประยุกต์ใช้ใช้ในด้านสุขภาพทั้งทางกายและจิต เช่น การรักษาโรคเรื้อรัง สนับสนุนด้วยการวิจัยทาง จิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ พัฒนาวิธีฝึกสติให้เข้าใจง่าย เข้าถึงได้ เช่น การฝึกแบบกลุ่ม (Group Sessions) การเรียนรู้แบบ Active Learning มีการแบ่งเนื้อหาเป็นขั้นตอน พร้อมการบ้าน (Assignments) ให้ฝึกแตกต่างจากการฝึกภาวนาแบบดั้งเดิม ไม่ยึดติดกับแนวปฏิบัติของแต่ละสำนักและใช้แนวทางทางวิทยาศาสตร์มากกว่าแนวทางศาสนา มีโครงสร้างการสอนที่ชัดเจน เป็นระบบ เหมาะกับผู้เรียนทั่วไป (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2567)

การบูรณาการจิตวิทยาและสติ

จิตวิทยากระแสหลัก (Mainstream Psychology) อธิบายว่า จิตของคนเรามีธรรมชาติที่ ขอบคิดลบ หรือ ขอบสะสมความคิดลบ การจดจำเรื่องลบได้ง่ายกว่าเรื่องบวก แม้ว่าเรื่องบวกจะเกิดขึ้นบ่อยครั้งกว่าก็ตาม การสะสมเรื่องลบนี้จะกลายเป็นอารมณ์และความเครียด ผลกระทบของสติ (Mindfulness) ต่อความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาในบริบทที่กว้างขึ้นไว้อย่างชัดเจน โดยเน้นว่า สติเป็นแนวทางที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางและมี

บทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตในระดับบุคคลและองค์กรรวม (Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007) ปรับปรุงจิตพื้นฐานที่สะสมความคิดลบเหล่านี้ให้ทำงานดีขึ้น เช่น การฝึกคลายเครียด การฝึกคิดบวก การจัดการเวลา การจัดการการเงิน หรือการสื่อสารทางบวก เป็นต้น วิธีการคลายเครียดของจิตวิทยากระแสหลัก เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการคลายเครียด และการหายใจคลายเครียด เป็นต้น จะต่างจากการเบี่ยงเบนความเครียดชั่วคราว เช่น การดูหนังฟังเพลงหรือช้อปปิ้ง ซึ่งไม่ได้แก้ปัญหาด้านเหตุและผลจะกลับมาเครียดเหมือนเดิมเมื่อกลับเข้าสู่สถานการณ์ปกติ

ส่วน สติ (Mindfulness) เป็นจิตวิทยาอีกกระแสหนึ่งที่พัฒนาขึ้นในช่วง 30-40 ปีที่ผ่านมา มองว่ามีอีกทางเลือกหนึ่งนอกเหนือจากการปรับปรุงจิตพื้นฐาน คือ การพัฒนาคุณภาพจิตให้มีประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะการ ไม่สะสมความคิดลบ คุณภาพจิตจะมีความสงบ มั่นคง สมดุล สามารถปล่อยวางและให้อภัยได้ โดยมีรากฐานและมุมมองมาจากพุทธธรรม แต่สนใจในแง่ของความเป็นจิตวิทยาและประสาทวิทยา (neuroscience) ในมุมมองของจิตวิทยา จิตกับการทำงานของสมอง ถือเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาไปพร้อมกัน โดยจิตคือ การทำงานของสมอง หรือสมองคือโครงสร้างและจิต คือ หน้าที่ นักวิชาการศึกษางานวิจัยปัจจุบันแสดงให้เห็นชัดเจนว่า การฝึกสมาธิและสติสามารถเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองได้อย่างน้อย 4 ประการ (นิตยา สุริยะพันธ์, กาญจนา จันทโรไทย, 2565)

1. ส่วนที่ควบคุมอารมณ์ (สมองส่วนหน้าสุดที่เกี่ยวข้องกับวิจารณ์ญาณและการตัดสินใจ) ทำงานดีขึ้นและมีความหนาแน่นของใยประสาทที่ควบคุมอารมณ์มากขึ้น
2. สมองส่วนอารมณ์ (ด้านใน) ทำงานน้อยลง
3. บริเวณเปลือกสมองส่วนคิดที่เกี่ยวข้องกับการจดจ่อ ทำงานได้ดีขึ้น
4. ส่วนของสมองที่เรียกว่า อินซูลา (insula) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเห็นอกเห็นใจ ทำงานดีขึ้น สมองมีความยืดหยุ่นตลอดชีวิต ดังนั้น การฝึกสมาธิและสติสามารถช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของสมองได้ ความเครียดสามารถทำให้สมองทำงานแปรปรวนและส่งผลต่อสุขภาพร่างกายได้

สติมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพจิตให้สูงขึ้น เพื่อให้จิตมีความสามารถในการ ไม่สะสมความคิดลบ ไม่วอกแวก การฝึกสติช่วยให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ลดความวุ่นและควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น ในขณะที่จิตวิทยากระแสหลักมุ่งเน้นการ "จัดการ" หรือ "ปรับปรุง" จิตพื้นฐานที่สะสมเรื่องลบ จิตวิทยาสติมุ่งเน้นการ "พัฒนา" คุณภาพจิตให้สูงขึ้นเพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดีขึ้น เช่น ความสงบ ความมั่นคง ความสมดุล การปล่อยวาง และการให้อภัย เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ทั้งจิตวิทยากระแสหลักและจิตวิทยาสติ สามารถนำมาใช้ได้ ทั้งเพื่อการพัฒนาตนเองและการรักษา อาการเจ็บป่วยทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล หรือโรคเรื้อรังทางกายที่เกิดจากความเครียด เป็นต้น

ความเครียดและความเจ็บป่วยทางจิตใจมีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด การจัดการความเครียดจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาสุขภาพจิต ตามแนวคิดจิตวิทยาสติ จิตสามารถแบ่งออกเป็นสองสภาวะ ได้แก่ สภาวะพัก (สมาธิ) และ สภาวะทำงาน (สติ) ซึ่งมีบทบาทแตกต่างกันแต่เอื้อต่อกันในการพัฒนาคุณภาพจิต นั่นคือ สมาธิ (Meditation / Concentration) หมายถึง สภาวะที่จิตพัก โดยมุ่งจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การตามดูลมหายใจ เพื่อให้จิตหยุดการปรุงแต่ง เมื่อความคิดลดลง จิตจะเกิดความสุขสงบ และเมื่อความสุขสงบถูกสั่งสมอย่างต่อเนื่อง จะก่อให้เกิดความผ่อนคลายทั้งทางกายและทางใจ การฝึกสมาธิจึงถือเป็นวิธีการคลายเครียดที่มีประสิทธิภาพและช่วยเสริมสร้างคุณภาพจิตในระยะยาว และ สติ (Mindfulness) หมายถึง สภาวะที่จิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการรับรู้และตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันขณะ จิตที่อยู่กับปัจจุบันจะไม่ฟุ้งซ่าน ไม่จมอยู่กับความคิดลบและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น การฝึกสติช่วยให้เรามองเห็นอารมณ์ เช่น ความโกรธ ในฐานะสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามธรรมชาติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น จึงนำไปสู่การปล่อยวางได้ง่ายขึ้น

ทั้งนี้ ในภาษาไทย คำว่า "สมาธิ" และ "สติ" มักถูกใช้ปะปนกันในความหมายของการ “จดจ่อ” ในชีวิตประจำวัน เช่น “ขับรถอย่างมีสมาธิ” หรือ “ทำงานอย่างมีสติ” อย่างไรก็ตาม ในบริบทของจิตวิทยาและพุทธธรรม ทั้งสองคำมีความหมายเฉพาะและทำหน้าที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จิตวิทยากระแสหลักและธรรมชาติของจิตที่นำไปสู่ความเครียด โดยจิตวิทยากระแสหลักมุ่งเน้นการปรับปรุงจิตพื้นฐาน ของมนุษย์ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยพิจารณาว่า จิตพื้นฐานมีแนวโน้มตามธรรมชาติที่จะคิดซ้ำวนและสะสมความคิดเชิงลบ ตัวอย่างเช่น แม้มันจะประสบเหตุการณ์เชิงบวกหลายครั้ง แต่หากมีเหตุการณ์ลบเพียงครั้งเดียว จิตก็มีแนวโน้มจดจำและให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ด้านลบมากกว่า เช่น ลูกน้องมาตรงเวลา 10 ครั้ง แต่มาสายเพียง 1 ครั้ง ผู้บังคับบัญชากลับจดจำเหตุการณ์ที่มาสายเป็นหลัก เป็นต้น เมื่อความคิดลบถูกสะสมมากขึ้น ย่อมนำไปสู่การก่อตัวของอารมณ์ด้านลบและความเครียดในที่สุด ดังนั้น เป้าหมายสำคัญของจิตวิทยากระแสหลัก คือ การปรับกระบวนการคิดพื้นฐานซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของอารมณ์ลบ เพื่อให้การทำงานของจิตมีประสิทธิภาพและสมดุลมากขึ้น

มนุษย์ทุกคนต่างมี “จิตพื้นฐาน” ที่ทำงานอยู่เบื้องหลังความคิดและอารมณ์ของตนเอง จิตพื้นฐานนี้มีธรรมชาติที่ขบคิดวนเวียน ซ้ำไปซ้ำมาและมักโน้มเอียงไปในทางลบมากกว่าบวก แม้จะมีเหตุการณ์ดีเกิดขึ้นนับครั้งไม่ถ้วน แต่หากมีเหตุการณ์ไม่ดีเพียงครั้งเดียว จิตก็กลับเลือกที่จะจดจำและเก็บสะสมเรื่องลบนั่นไว้ เช่น เมื่อพนักงานมาทำงานตรง

เวลาหลายวันติดต่อกัน แต่เกิดมาสายเพียงหนึ่งครั้ง เหตุการณ์เล็ก ๆ นั้นกลับเป็นสิ่งที่ติดอยู่ในใจของผู้บังคับบัญชามากกว่าเหตุการณ์ดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ ความคิดในลักษณะนี้เมื่อสะสมยาวนาน ก็กลายเป็นต้นตอของอารมณ์ด้านลบและก่อให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว

จิตวิทยากระแสหลักจึงพยายามทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตเช่นนี้และมุ่งพัฒนาให้ “จิตพื้นฐาน” ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป้าหมายคือ การลดการสะสมความคิดลบและเสริมสร้างกระบวนการคิดที่เกื้อกูลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี โดยแนวทางการคลายและจัดการความเครียดในจิตวิทยากระแสหลัก นั่นคือ เมื่อความเครียดเกิดขึ้นและก่อตัวจากความคิดลบที่สะสมมานาน จิตวิทยากระแสหลักมองว่า การคลายความเครียดอย่างแท้จริงต้องอาศัยวิธีการที่เป็นระบบ มิใช่เพียงการเบี่ยงเบนความสนใจชั่วคราว เช่น การดูหนัง ฟังเพลง หรือช้อปปิ้ง เป็นต้น ซึ่งแม้จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายในช่วงเวลาหนึ่ง แต่เมื่อกลับสู่สถานการณ์เดิม ความเครียดก็ย้อนกลับมาเช่นเดิม

วิธีการคลายเครียดที่แท้จริงตามแนวคิดทางจิตวิทยาจึงประกอบด้วยเทคนิคที่ช่วยให้ทั้งร่างกายและจิตใจคลายตัวอย่างลึกซึ้ง ไม่ว่าจะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นขั้นตอน การใช้ภาพในใจที่สร้างความสงบ การหายใจลึกเพื่อควบคุมความกังวล หรือแม้แต่การฝึกสมาธิที่ช่วยให้จิตหยุดการปรุงแต่งและสัมผัสความสงบอันเรียบง่ายภายใน เทคนิคเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดความเครียด แต่ยังช่วยค่อย ๆ ปรับสภาพพื้นฐานของจิตให้เข้มแข็งและมั่นคงยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม การลดความเครียดเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ หากไม่จัดการกับต้นเหตุที่แท้จริง จิตวิทยากระแสหลักจึงเสนอให้มีการฝึกคิดในเชิงบวก เพื่อปรับกรอบความคิดที่เคยโน้มเอียงไปทางลบ ตลอดจนการพัฒนาทักษะการจัดการปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น การวางแผนเวลา การจัดการการเงิน หรือการสื่อสารที่สร้างสรรค์ เพราะหลายครั้งความเครียดไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากวิธีที่เรามองปัญหาและตอบสนองต่อมันด้วย ท้ายที่สุด จิตวิทยากระแสหลักมิได้เพียงอธิบายธรรมชาติของจิตที่นำไปสู่ความเครียดเท่านั้น หากยังชี้ให้เห็นเส้นทางของการกลับไปสร้างพื้นที่ภายในใจที่สงบขึ้น มั่นคงขึ้นและพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างมีสติและสมดุลมากกว่าเดิม

แนวคิดการใช้เทคนิคการปรับทางปัญญาของจิตวิทยาตะวันตก

การฝึกสติถูกนำมาใช้ในการบำบัดโดยหลายแนวคิดและวิธีการตามการให้คำนิยามเกี่ยวกับโครงการและกระบวนการของสติ (ภูว แสงวัฒน์, 2559)

1. แนวคิดการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

เป็นการบำบัดโดยมุ่งสนใจต่อการรับมือกับอาการเจ็บปวดเรื้อรังและอาการที่เกี่ยวข้องกับการเครียด ในลักษณะที่สนับสนุนให้บุคคลเสริมสร้างและพัฒนาความตระหนักรู้ต่อตนเอง การยอมรับต่อประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งมีต่อสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกบุคคลและลดพฤติกรรมที่กระทำอย่างเป็นอัตโนมัติ รวมถึง พฤติกรรมที่ขาดความยืดหยุ่นที่เป็นปัญหาต่าง ๆ อย่างบุคคล ผ่านกิจกรรมอย่างเช่น กำหนดจิตอยู่กับลูกเกด หัตถะโยคะ เดินจงกรม เป็นต้น (ภูว แสงวันฉัตร, 2559) โดยโปรแกรม MBSR นั้น ใช้เวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมงครึ่ง รวมทั้งฝึกเต็มวัน หนึ่งวัน หลังจากสัปดาห์ที่ 5 และต้องฝึกที่บ้านเป็นเวลา 45-60 นาที สัปดาห์ละ 6 วัน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2567)

2. แนวคิดการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Cognitive Theory (MBCT)

เป็นการบำบัดที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยในกระบวนการป้องกันไม่ให้อาการทางจิตต่าง ๆ กลับมาใหม่ เช่น ในกลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โรคตื่นตระหนก โรควิตกกังวล โดยให้บุคคลได้สำรวจความคิดที่เป็นอัตโนมัติ เพื่อให้เข้าใจต่อกระบวนการความคิดของตนเองมากยิ่งขึ้นและในตอนท้ายของกระบวนการบำบัดจะมีการออกแบบวางแผนเชิงพฤติกรรมเพื่อสนับสนุนให้บุคคลไม่กลับมาเป็นตามอาการเดิมอีก หรือช่วยให้สามารถรับมือกับอาการต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ผ่านกิจกรรมในรูปแบบที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เช่น การแปรงฟันอย่างมีสติ การล้างจานอย่างมีสติ การอาบน้ำอย่างมีสติ การนอนอย่างมีสติ เป็นเวลาอย่างน้อย 45 นาที ทุกวัน เป็นเวลา 6 วันต่อ 1 สัปดาห์ ส่วนเวลาที่เหลือ 1 วันเป็นการฝึกด้วยกันในกลุ่ม ผสมผสานกับการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy: CBT)

3. แนวคิดการบำบัดแบบ Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

เป็นการบำบัดที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยรับมือปัญหาที่เกิดขึ้นจากกระบวนการทางความคิดและความรู้สึกที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งแสดงออกผ่านภาษาและคำพูด โดยมีความเชื่อว่า พื้นฐานของปัญหามนุษย์เกิดจากการหลีกเลี่ยงในการเผชิญหน้าต่อประสบการณ์ การยึดติดต่อความคิดตนเองและความไม่ยืดหยุ่นในกระบวนการทางจิตใจ นำไปสู่การละเลยในการลงมือปฏิบัติเพื่อจัดการกับปัญหา แนวทางการบำบัดนี้จึงเอื้อให้บุคคลได้สำรวจตนเอง เข้าใจความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเอง เกิดความยืดหยุ่นทางความคิดและนำไปสู่การลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง โดยมีขั้นตอนการฝึกสติ 3 ขั้นตอน รวมทั้งหมด 12 ครั้ง พบกันสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์

4. แนวคิดการบำบัดแบบ Dialectical Behavioral Therapy (DBT)

เป็นการผสมผสานระหว่างกระบวนการของการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงเข้าด้วยกัน ถูกนำไปใช้กับความผิดปกติทางบุคลิกภาพ (Borderline) และบุคคลที่มีประวัติการฆ่าตัวตาย รวมถึง กลุ่มอาการอื่น ๆ ด้วย DBT ออกแบบมาเพื่อช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรมรวมเข้ากับการฝึกทักษะต่าง ๆ ทางด้านเจริญสติ เพื่อให้บุคคลพัฒนาความสามารถในการควบคุมจิตใจของตนเอง รวมถึง ปัญหาหรือความสามารถในการเห็นความจริงและการตอบสนองได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การกระตุ้นให้บุคคลเกิดภาวะสมดุลทางจิต ระหว่างจิตที่เป็นตัวแทนของเหตุผลและจิตที่เป็นตัวแทนของอารมณ์ DBT ถือเป็นส่วนหนึ่งของ “คลื่นลูกที่ 3 ของจิตบำบัด” (Segal et al., 2002) ซึ่งเน้นการฝึกสติร่วมกับแนวทางบำบัดทางพฤติกรรมแบบเดิม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยและได้รับความนิยมนำขึ้นอย่างรวดเร็ว (ดาวชมพู นาคะวิโร, พลภัทร์ โล่เสถียร และศิริจิต สุทธิจิตต์, 2556)

Rick Hanson (2012) นักประสาทจิตวิทยา (Neuropsychologist) อธิบายว่าการเจริญสติและการฝึกสมาธิส่งผลดีต่อการทำงานของสมอง โดยเฉพาะบริเวณสมองส่วนหน้าด้านซ้าย ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสุขและอารมณ์ในเชิงบวก การฝึกสมาธิยังช่วยเพิ่มระดับสารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย หลับง่ายและลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า หากระดับสารนี้ลดลงอาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและนอนไม่หลับได้ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic nervous system) ทำให้จิตใจสงบ ลดความเครียด ช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ระบบเผาผลาญในร่างกายทำงานช้าลง ส่งผลให้แก่ช้าลงและอายุยืนยาวขึ้น สอดคล้องกับ อนุสร พันธุ์ประเสริฐ (2566) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของสติมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิต (Psychological Well-being) ในระดับบุคคลและองค์กรรวม ได้แก่

1. การลดความเครียดและความวิตกกังวล (Stress and Anxiety Reduction)

บทบาทที่โดดเด่นที่สุดของสติ คือ การช่วยลดสถานะทางอารมณ์เชิงลบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดี ลดความเครียด วิตกกังวลและซึมเศร้า งานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่า สติสามารถลดระดับความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ การฝึกสดียังช่วยลดแนวโน้มของการตอบสนองทางอารมณ์เชิงลบเหล่านี้ได้กลไกทางชีววิทยา การฝึกสติช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด นอกจากนี้ ยังมีการเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างและการทำงานของสมอง โดยเฉพาะบริเวณเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex)

และสมองส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สัมพันธ์กับการลดระดับความเครียดเรื้อรัง การจัดการความท้าทายช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้และจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น เมื่อมีการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ บุคคลจะมีการตอบสนองต่อความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพที่ดีและสามารถลดความรุนแรงของความวิตกกังวลได้

2. การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกและการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation and Positive Emotion) สติมีบทบาทในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิทยาเชิงบวกและเพิ่มความสามารถในการจัดการอารมณ์ นั่นคือ สติช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และไม่ให้การตอบสนองจากอารมณ์เกินความจำเป็น เช่น การโกรธหรือวิตกกังวล การฝึกสติทำให้บุคคลตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองและสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต สติสามารถเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวันและเชื่อมโยงกับความพึงพอใจในชีวิตที่เพิ่มขึ้น การฝึกสติมีผลในการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต โดยช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงความสุขในขณะนั้นและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตกอยู่ในความคิดเชิงลบหรือมุ่งเน้นไปที่ปัญหาการรับมือกับปัญหา การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกผ่านการฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้นและช่วยพัฒนาทักษะการปรับตัวทางอารมณ์ การมีสติช่วยให้รับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. การเสริมสร้างความตระหนักรู้ตนเองและการตัดสินใจ (Self-Awareness and Decision-Making) ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาเริ่มต้นจากการเข้าใจตนเอง ซึ่งสติเป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการนี้

ความตระหนักรู้ตนเอง สติช่วยเพิ่มความสามารถในการรับรู้ตนเอง (Self-awareness) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ ค่านิยม จุดแข็งและความเชื่อส่วนตัว บุคคลที่มีความตระหนักรู้ในตนเองสูงจะสามารถควบคุมอารมณ์และปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การตัดสินใจเชิงบวก สติช่วยเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจเชิงบวก (Positive Decision-making) การมีสติช่วยเพิ่มความสามารถในการโฟกัสและตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากบุคคลสามารถพิจารณาทางเลือกได้อย่างรอบคอบ โดยไม่ถูกอารมณ์ชั่วขณะครอบงำ การตั้งเป้าหมายชีวิต: การตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มขึ้นเป็นปัจจัยสำคัญในการตั้งเป้าหมายชีวิต (Life goals) อย่างมีประสิทธิภาพ โดยช่วยให้บุคคลสามารถเลือกเส้นทางชีวิตที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเอง

4. การปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationships)

ในบริบทที่กว้างขึ้น สติไม่ได้ส่งผลแค่ภายในบุคคล แต่ยังส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม ความเข้าใจและการตอบสนอง สติช่วยให้บุคคลมีความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ในแง่ของการฟังอย่างลึกซึ้ง เมื่อมีสติ บุคคลสามารถฟังและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง ส่วนการตอบสนองที่รอบคอบ สติช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น และมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบมากขึ้น (Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007))

การเจริญสติด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเข้าไปกำหนดรู้เห็นอาการของสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นการฝึกอบรมปัญญาเพื่อความเห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้งหลายโดยความเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์บนพื้นฐานของศีลและสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนาช่วยขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ 3 ประการ คือ โสภ โภธ หลงและด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะช่วยคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและแก้ไขนิสัยความเคยชินเก่า ๆ ที่มีปฏิกริยาตอบโต้ด้วยจิตที่ขาดสมดุล ในหนังสือแก่นพุทธจิตวิทยา ได้กล่าวถึงสติว่า เป็นเจตสิกที่ระลึกรู้ทันปัจจุบันทั้งภายในและภายนอกตัวเรา เป็นสภาวะที่ไม่ไฉไล คือ มองให้เห็น ฟังได้ยิน ส่วนสมาธิ คือ การปักใจมั่นอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเจตสิกที่เรียกว่าเอกัคคตา แปลว่า คิดเรื่องเดียว จิตที่มีสมาธิย่อมคิดเพียงเรื่องเดียวไม่วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น สมถกรรมฐานเน้นการฝึกสติและสมาธิดังที่พบในจิตวิทยาเชิงบวก นั่นก็คือสภาวะไหลลื่น (Flow) ที่จิตลื่นไหลเป็นอันเดียวกันกับงานที่กำลังทำ โดยนักจิตวิทยาชื่อ ชิกเซนทมิฮาลี (Csikszentmihalyi) ที่ศึกษานักดนตรี พบว่า ในขณะที่เขาแสดงได้อย่างดี จิตของเขาจะลื่นไหลเป็นกระแสไปทางเดียว คือ เขาไม่สนใจเรื่องอื่น มีสมาธิในการทำงานแสดงนั้น (พระพรหมบัณฑิต, 2566) บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในกระบวนการนี้เปรียบเสมือน "กัลยาณมิตร" ผู้ซึ่งไม่เพียงแต่มีความเข้าใจในหลักธรรม แต่ต้องเป็นผู้ที่ฝึกฝนและขัดเกลาตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยมีคุณสมบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นกรอบในการดำเนินบทบาท เพื่อชี้นำผู้รับคำปรึกษาให้เห็นต้นตอของปัญหาที่เกิดจาก "อึดตา" และเสริมสร้างทักษะการดูแลจิตใจตนเองได้ในทุกสถานการณ์ เอกสารได้รวบรวมวิธีการปฏิบัติอย่างละเอียด ตั้งแต่การกำหนดอริยาบถในการทำสมาธิไปจนถึงกรณีศึกษาการนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า วิปัสสนาเป็นแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม

หลักการและเป้าหมายของวิปัสสนา แนวคิดหลักของวิปัสสนาเพื่อการปฎิภาขาทางพุทธจิตวิทยาตั้งอยู่บนรากฐานของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งได้รับการยกย่องว่า เป็น เอกายนมรรค คือ หนทางสายเดียวที่นำไปสู่การดับทุกข์ การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักปฎิภาขาเข้าใจหลักการและวิธีการปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง ตระหนักถึงความสำคัญของเครื่องมือนี้ และสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพใจของผู้รับการปฎิภาขาได้

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา โดยการเจริญสติเพื่อตามรู้สภาวะความเป็นจริงของกายและใจในปัจจุบันขณะ จนกระทั่งเกิดความเข้าใจว่าสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตน (อนัตตา) ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นและกิเลสทั้งปวง การปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัฏฐาน 4 เป็นการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ แบ่งออกเป็น 4 ฐานหลัก ดังนี้ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2559)

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย) เป็นการกำหนดรู้กายในฐานะที่เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพื่อให้เห็นสภาวะที่แท้จริง ประกอบด้วยการกำหนดรู้ในอริยาบถต่าง ๆ คือ

การยืน กำหนดรู้สภาวะของกายที่ตั้งตรงด้วยการภาวนาว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” สังเกตการเคลื่อนไหวเล็ก ๆ น้อย ๆ ของร่างกายและความรู้สึกที่สัมผัสสัมผัสพื้น

การเดินจงกรม เป็นการฝึกสติอย่างต่อเนื่องผ่านการเดินกลับไปกลับมา มีทั้งหมด 6 ระยะ ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถเลือกฝึกได้ตามความก้าวหน้าของตนเอง โดยมีวิธีกำหนด ดังนี้ ระยะที่ 1 ขว้างหนอ, ซ้ายย่างหนอ ระยะที่ 2 ยกหนอ, เหยียบหนอ ระยะที่ 3 ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ ระยะที่ 5 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูหนอ ระยะที่ 6 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูหนอ, กดหนอ เมื่อมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา เช่น ความคิด ให้กำหนดว่า “คิดหนอ” หรือความเจ็บปวด ให้กำหนดว่า “ปวดหนอ” จนกว่าอารมณ์นั้นจะเบาบางลงแล้วจึงกลับมาที่การกำหนดการเดินต่อไป

การนั่งสมาธิ กำหนดรู้การเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่พองขึ้นและยุบลงขณะหายใจ โดยภาวนาว่า “พองหนอ - ยุบหนอ” เป็นอารมณ์หลัก

2. เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเวทนา) เป็นการกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา (ความสุขสบาย) ทุกขเวทนา (ความทุกข์ ไม่สบาย) หรืออทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉย ๆ) โดยไม่เข้าไปยึดติดหรือผลักไส เพียงแค่รับรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่คือความรู้สึก” ซึ่งจะช่วยให้เห็นว่าเวทนาทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเป็นธรรมดา

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต) เป็นการกำหนดรู้สภาวะของจิตใจในขณะนั้น ๆ เช่น จิตมีราคะ ก็รู้ว่ามีราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่ามีโทสะ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่ามีฟุ้งซ่าน จิตสงบ ก็รู้ว่ามีสงบ การปฏิบัตินี้ ช่วยให้ปฏิบัติไม่เอนเอียงไปตามจิตที่ปรุงแต่ง แต่มีสติเท่าทันเวทนาและจิต

4. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม) เป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรมหรือธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ) โดยจัดเป็นหมวดหมู่เพื่อให้พิจารณาได้ง่ายขึ้น ได้แก่ หมวดนิเวรณ 5 การพิจารณาถึงอุปสรรคของจิต 5 ประการ (ความพอใจในกาม ความพยาบาท ความหดหู่และเชื่องซึม ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ ความลึกลับสงสัย) ว่ามีอยู่ในใจหรือไม่ หมวดคันธ 5 การพิจารณาการเกิดขึ้นและดับไปของกองแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หมวดอายตนะ 12 การพิจารณาอายตนะภายใน 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และอายตนะภายนอก 6 (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์) หมวดโพชฌงค์ 7 การพิจารณาองค์แห่งการตรัสรู้ 7 ประการ (สติ อัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) และหมวดอริยสัจ 4: การพิจารณาความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (หนทางสู่ความดับทุกข์) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2559)

มีผลการวิจัยเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ เป็นเวลา 7 คืน 8 วัน พบว่า สุขภาพจิตของผู้เข้าร่วม 50 คน ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอาการวิตกกังวลและอาการทางกายจากความเครียดทางจิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญ อาการซึมเศร้ามีแนวโน้มลดลง แม้โดยรวมยังไม่ถึงระดับนัยสำคัญ แต่ในผู้ป่วยซึมเศร้ารายหนึ่งผลดีมากจนกลับสู่ระดับปกติ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ผู้ปฏิบัติควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีสติมากขึ้น แก้ปัญหาได้ดีขึ้นและอาการของโรคดีขึ้นโดยไม่ต้องใช้ยา และงานวิจัยนี้ยังเสนอว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและควรมีการอบรมเป็นประจำ ทั้งในระดับบุคคล องค์กรและเชิงนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข เพราะเป็นการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งกาย ศีล จิตและปัญญา ทำให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น (พระปลัดสมภาร สมภาโร, 2564)

กระบวนการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

องค์ประกอบสำคัญที่เชื่อมโยงประสบการณ์ส่วนตัวของนักจิตวิทยาการศึกษา เข้ากับการปฏิบัติงานวิชาชีพ (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2566) มีดังนี้

1. **แรงจูงใจและการตระหนักถึงความสอดคล้อง (The Precursor)** : ก่อนที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะนำการฝึกสติมาใช้เป็นเครื่องมือทางวิชาชีพ จำเป็นต้องผ่าน

ประสบการณ์การฝึกสติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอจนสัมผัสได้ถึงประโยชน์ที่แท้จริงเสียก่อน ประสบการณ์ส่วนตัวนี้เป็นแรงผลักดันสำคัญที่นำไปสู่ความตั้งใจในการประยุกต์สติในกระบวนการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาตระหนักว่า การฝึกสติเป็นเครื่องมือที่ทรงพลัง ซึ่งช่วยให้การทำงานมีคุณภาพ ชัดเจนและเป็นระบบมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยป้องกันความรู้สึกด้านลบที่อาจถ่ายโอนมาจากผู้รับบริการ ส่งผลให้ภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์และความเครียดจากการทำงานลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

ในด้านความสอดคล้อง นักจิตวิทยาการปรึกษามองว่าการฝึกสติเข้ากันได้เป็นอย่างดี ติเยียมกับเป้าหมายหลักของการให้การปรึกษา นั่นคือ การเสริมสร้างความตระหนักรู้ (Awareness) ของผู้รับบริการ เพื่อให้สามารถคลี่คลายปัญหาที่เผชิญได้อย่างลึกซึ้งและรอบด้าน อย่างไรก็ตาม นักจิตวิทยาการปรึกษาตระหนักว่าการฝึกสติเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ หากแต่ต้องผสมผสานเข้ากับกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับบริการมองเห็นทางเลือกและความเป็นไปได้ของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

2. การประยุกต์ใช้สติกับตนเอง (Internal Application) : นักจิตวิทยาการปรึกษานำการฝึกสติมาใช้กับตนเองในระหว่างช่วงโง่งมการให้การปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในขณะปัจจุบันและรักษาคุณภาพของการทำงานทางวิชาชีพ การมีสติถือเป็นวิธีการเบื้องต้นที่ช่วยให้นักจิตวิทยาสามารถจัดการกับความคิดที่ว่าวนหรือความรู้สึกท่วมท้นได้อย่างรวดเร็วและนำจิตกลับมาสู่สภาวะที่มั่นคงพร้อมสำหรับการทำงานได้ทันที วิธีการดังกล่าวมักเป็นเทคนิคที่เรียบง่ายและไม่เป็นที่สังเกตของผู้รับบริการ เช่น การถูนิ้วมือเบา ๆ หรือการหายใจอย่างมีสติ เป็นต้น

การฝึกสติยังช่วยให้เกิด การรับรู้ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็น ความคาดหวัง อคติ ความโกรธ หรือการรำลึกถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่คล้ายคลึงกับผู้รับบริการ (Emotional transference) การตระหนักรู้เช่นนี้ทำให้นักจิตวิทยาสามารถ “หยุด” และพิจารณาว่า ความคิดหรืออารมณ์ดังกล่าว เกือบหรือเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการปรึกษาก่อนตัดสินใจตอบสนองด้วยคำพูดหรือพฤติกรรมใด ๆ

การประยุกต์ใช้สติกับตนเองจึงมีส่วนช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษายู่กับผู้รับบริการได้อย่างมั่นคงและตั้งใจ ยอมรับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานและเข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพราะตนเองมีพื้นฐานจากประสบการณ์ตรง ดังนี้

2.1 การจัดระเบียบความคิด (Organizing Thoughts) นั่นคือ การฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจัดระเบียบความคิดของตนเองให้มีความชัดเจนและยังเป็นประโยชน์ต่อการช่วยให้ผู้รับบริการจัดระเบียบการคิดของตนในระหว่างการศึกษาอีกด้วย

2.2 การเข้าใจอารมณ์อย่างลึกซึ้ง (Deep Emotional Understanding) สติเอื้อต่อการพิจารณาอารมณ์อย่างลึกซึ้ง ทำให้นักจิตวิทยาสามารถเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจต่าง ๆ ได้รอบด้านยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลให้การทำงานกับผู้รับบริการมีความละเอียดอ่อนและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. การประยุกต์ใช้สติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการ (External Application) : นักจิตวิทยาการปรึกษานำการฝึกสติมาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในกระบวนการปรึกษา โดยจัดเป็นสองช่วงหลัก ได้แก่ 1) **ช่วงเตรียมความพร้อมผู้รับบริการ** เพื่อสร้างสภาวะที่เหมาะสมก่อนเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงลึก และ 2) **ช่วงเสริมสร้างความตระหนักรู้** โดยบูรณาการทักษะทางจิตวิทยาเข้ากับการฝึกสติ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจประสบการณ์ภายในของตนเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

กระบวนการฝึกสติที่ใช้กับผู้รับบริการประกอบด้วยเทคนิคสำคัญ ได้แก่

3.1 เทคนิคการรับรู้ร่างกาย (Body Awareness) ใช้วิธีการ เช่น การฝึกหายใจ การตั้งคำถามที่กระตุ้นให้เกิดการรับรู้ทางกาย ตัวอย่าง “ตอนที่รู้สึกแย่ คุณรู้สึกร่างกายของตนเองอย่างไร” หรือการทำเทคนิคฝึกสติ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการชะลอความรู้สึกท่วมท้นและกลับมารับรู้ถึงสภาวะของกายได้ชัดเจน

3.2 เทคนิคการรับรู้ความคิดและอารมณ์ (Awareness of Thoughts and Emotions) ใช้ทักษะทางจิตวิทยา เช่น การตั้งคำถาม การสะท้อน เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับบริการสังเกตและระบุความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน โดยเน้นให้มองความคิดเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มากกว่าการพยายามหยุดหรือควบคุมความคิด

3.3 การออกแบบวิธีฝึกสติให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล (Customized Mindfulness Practices) นักจิตวิทยาปรับรูปแบบการฝึกสติให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพ ความถนัด และลักษณะปัญหาของผู้รับบริการแต่ละราย เช่น การใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการฝึกสติ หรือการฝึกสังเกตสิ่งรอบตัวในกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจสติในบริบทชีวิตจริงมากขึ้น เป็นต้น (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2566)

4. การประยุกต์ใช้การฝึกสติกับตนเอง (Internal Application) : นักจิตวิทยาการปรึกษานำการฝึกสติมาใช้กับตนเองอย่างสม่ำเสมอระหว่างชั่วโมงการปรึกษา เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะและสนับสนุนการทำงานในเชิงวิชาชีพ การมีสติทำหน้าที่เป็นกลไกเบื้องต้นที่ช่วยให้จัดการกับความคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ที่ท่วมท้น ทำให้สามารถกลับคืนสู่สมดุลทางจิตใจและอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างรวดเร็ว วิธีการเหล่านี้เป็นเทคนิคที่เรียบง่ายและไม่รบกวนกระบวนการปรึกษา เช่น การถูนิ้วมือเบา ๆ หรือการตามรู้ลมหายใจอย่างมีสติ เป็นต้น

การตระหนักรู้ความคิดและอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติเพื่อรับรู้อารมณ์ ความคาดหวัง อคติ ความหงุดหงิด หรือการเกิดการถ่ายโยงความรู้สึก (transference) ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อประสบการณ์ส่วนตัวคล้ายคลึงกับผู้รับบริการ การตระหนักรู้ในระดับนี้ช่วยให้สามารถ “หยุด” และพิจารณาว่าความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นสนับสนุนหรือเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการปรึกษาก่อนแสดงออกเป็นคำพูดหรือพฤติกรรมใด ๆ

การใช้สติกับตนเองจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ นักจิตวิทยาสามารถอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองที่เกิดขึ้นในระหว่างการศึกษา และเข้าใจประสบการณ์ด้านสติของผู้รับบริการได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เนื่องจากตนเองเคยผ่านประสบการณ์นั้นมาแล้ว

4.1 การจัดระเบียบความคิด (Organizing Thoughts) การฝึกสติเป็นเครื่องมือที่ช่วยเพิ่มความชัดเจนทางความคิด ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจัดระเบียบความคิดของตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์และทำความเข้าใจประเด็นปัญหาของผู้รับบริการ

4.2 การเข้าใจอารมณ์อย่างลึกซึ้ง (Deep Emotional Understanding) สติช่วยเปิดพื้นที่ให้เกิดการมองเห็นอารมณ์ในระดับลึกและเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์อย่างเป็นกลาง ความเข้าใจนี้ช่วยเพิ่มความละเอียดอ่อนในการทำงานและเสริมสร้างทักษะการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการ

5. การใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการ (External Application) : นักจิตวิทยาการปรึกษานำการฝึกสติมาใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยจัดออกเป็นสองช่วงสำคัญ ได้แก่ **ช่วงที่ 1 : การเตรียมความพร้อม** เป็นขั้นตอนก่อนการใช้เทคนิคสติอย่างเป็นทางการ มุ่งสร้างสมาธิขึ้นพื้นฐานและลดความตึงเครียดเบื้องต้นของผู้รับบริการ และ **ช่วงที่ 2: การสร้างความตระหนักรู้** เป็นกระบวนการที่ผสมผสานทักษะทางจิตวิทยาเข้ากับการฝึกสติเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในระดับลึกของผู้รับบริการ โดยมีวิธีการหลักดังนี้

5.1 การรับรู้ร่างกาย (Body Awareness) ใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกหายใจ การตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความตระหนักรู้ทางกาย ตัวอย่าง “ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไรในร่างกายเมื่อเผชิญกับความไม่สบายใจ” รวมทั้ง การใช้เทคนิคฝึกสติเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการชะลออารมณ์ท่วมท้นและกลับมารับรู้ฐานของร่างกายอย่างมั่นคง

5.2 การรับรู้ความคิดและความรู้สึก (Awareness of Thoughts and Emotions) ใช้ทักษะทางจิตวิทยา เช่น การถาม การสะท้อนความคิด และการให้ผู้รับบริการสังเกตความคิดหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกลาง มองเห็นความคิดเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป มากกว่าการพยายามควบคุมหรือหยุดความคิด

5.3 การสร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล นักจิตวิทยาปรับรูปแบบการฝึกสติให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพ ความสามารถ และลักษณะปัญหาของผู้รับบริการอย่างยืดหยุ่นและสร้างสรรค์ ตัวอย่าง เช่น การใช้ศิลปะเป็นสื่อฝึกสติ หรือการฝึกสังเกตสิ่งรอบตัวในชีวิตประจำวัน (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2566)

การบูรณาการจิตวิทยาและสติกับการพัฒนาจรรยาบรรณวิชาชีพนักจิตวิทยาการศึกษา

นักจิตวิทยาการศึกษาเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่ต้องอาศัยมาตรฐานจรรยาบรรณอย่างเข้มงวดในการปฏิบัติงาน ตลอดทศวรรษที่ผ่านมา องค์การวิชาชีพระดับนานาชาติ เช่น สมาคมการให้การปรึกษาอเมริกัน (American Counseling Association: ACA) ได้ทำหน้าที่กำกับดูแลและประกาศจรรยาบรรณวิชาชีพ โดยประกาศครั้งสำคัญในเดือนตุลาคม ค.ศ. 1997 (Gladding, 2000) ซึ่งถูกยึดถือเป็นแนวปฏิบัติพื้นฐานในหลายประเทศ สำหรับประเทศไทย ปัจจุบันมีการจัดตั้งสมาคมจิตวิทยาการศึกษาแห่งประเทศไทย ซึ่งได้รับการอนุมัติอย่างเป็นทางการจากคณะกรรมการสมาคมฯ ในการประชุมครั้งที่ 12/2567 เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2567 เพื่อเป็นแนวทางกำหนดมาตรฐานวิชาชีพและส่งเสริมจรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการศึกษา (สมาคมจิตวิทยาการศึกษาแห่งประเทศไทย, 2567)

ในบริบทดังกล่าว “สติ” (Mindfulness) มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาและการธำรงรักษาจรรยาบรรณวิชาชีพ การฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาตระหนักรู้ตนเองอย่างลึกซึ้ง ส่งเสริมการตัดสินใจเชิงจริยธรรมที่มีความรอบคอบ และช่วยรักษาคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการ นอกจากนี้ การมีสติยังช่วยให้นักจิตวิทยารับรู้และจัดการกับอคติ (biases) ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการให้บริการได้อย่างเหมาะสม

การฝึกสติสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาในแนวพุทธจิตวิทยา

การรับรู้ผู้รับบริการอย่างตรงตามความเป็นจริงเป็นหลักสำคัญของนักจิตวิทยาการศึกษาในแนวพุทธจิตวิทยา สติเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาจัดการอารมณ์ ลดความขัดแย้งภายในและยกระดับคุณภาพการสื่อสาร เพื่อให้เกิด “สัมมาวาจา” ซึ่งนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีและการดำเนินชีวิตที่สมดุล หลักเกณฑ์สำคัญในการสื่อสาร เช่น ตัวกรองสามประการของโสเครติส ได้แก่ (1) ความจริง (2) ความดี และ (3) ความเป็นประโยชน์ ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาทระหนักต่อผลกระทบจากการสื่อสารของตน (ดลดาว ปุณณนท, 2560)

วิธีการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา

งานวิจัยแบบทฤษฎีฐานรากจากกลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์การฝึกสติอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2566) ระบุว่าวิธีการฝึกสติแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก ทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ดังนี้

1. การฝึกในรูปแบบ (Formal Practice) การฝึกในรูปแบบมีรากฐานมาจากการปฏิบัติสติสัมปชัญญะในพุทธศาสนา รูปแบบที่ใช้บ่อย ได้แก่ การนั่งสมาธิ (Seated meditation) การเดินจงกรม (Walking meditation) โดยทั่วไป นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกประมาณ 3–4 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 15–30 นาที เน้นการตามดูลมหายใจเป็นหลัก บางรายใช้การปฏิบัติแบบวิปัสสนาเพื่อสังเกตความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของสภาวะธรรมชาติ ความยึดมั่นในการฝึกเป็นปัจจัยสำคัญ หากมีภาระงานมากอาจลดเวลา หรือนำการฝึกสติในชีวิตประจำวันมาใช้ทดแทน

2. การฝึกในชีวิตประจำวัน (Daily Life Practice) เป็นการนำสมาธิอยู่กับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยเน้นความตระหนักรู้และการไม่ตัดสินตนเอง ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ การเดินอย่างมีสติระหว่างพื้นที่ทำงาน การขับรถด้วยการรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย การรับประทานอาหารหรือล้างจานอย่างมีสติ การฝึกสติควบคู่กับการออกกำลังกาย เช่น โยคะ ไคโปโด หรือศิลปะบำบัด เป็นต้น การฝึกประเภทนี้ส่งเสริมให้สติกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และช่วยให้ผู้ฝึกเกิดความเสถียรทางอารมณ์และประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น

3. การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก (Using Teachings as a Basis for Practice) เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้ผู้ฝึกสติสามารถรักษาการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องระยะยาว โดยอาศัยคำสอนของครูบาอาจารย์หรือหลักธรรมเป็นที่ยึดเหนี่ยว ซึ่งประกอบด้วย

3.1 การเริ่มต้นและการเลือกวิธีที่เหมาะสม ปัจจัยที่ทำให้เริ่มฝึกสติแตกต่างกัน เช่น ความสนใจ ความทุกข์ส่วนตัว หรือแรงบันดาลใจจากครูผู้สอน นักจิตวิทยาต้องผ่านการทดลองรูปแบบการฝึกหลากหลาย จนพบแนวทางที่สอดคล้องกับตนเอง เช่น บางคนเหมาะกับการฝึกในรูปแบบเข้มข้น ขณะที่บางคนตอบสนองต่อการฝึกในชีวิตประจำวันมากกว่า

3.2 การสร้างความตระหนักรู้ การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เกิด “ความตระหนักรู้” ต่อความคิด อารมณ์และความรู้สึกทางกาย ซึ่งเป็นผลลัพธ์สำคัญที่สุดของการฝึกสติ

3.3 การนำไปใช้ในวิชาชีพ ความตระหนักรู้จากการฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้สติเป็นเครื่องมือหลักในการอยู่กับผู้รับบริการอย่างเต็มที่ ทั้งยังสามารถประยุกต์สติเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทสรุป

สติเป็นองค์ประกอบสำคัญของการให้การศึกษาในแนวพุทธจิตวิทยา เนื่องจากช่วยให้ผู้ให้การศึกษาเข้าถึงความจริงของทุกข์และสาเหตุของทุกข์ได้อย่างลึกซึ้ง ในบริบทระบบสุขภาพจิตของประเทศไทย งานด้านจิตวิทยาการศึกษายังขาดกฎหมายควบคุมวิชาชีพอย่างชัดเจน ส่งผลให้เกิดช่องว่างด้านจริยธรรมและความปลอดภัยของผู้รับบริการ ขณะเดียวกัน จิตวิทยากระแสหลักและจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนาสติสามารถทำงานเสริมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในส่วนของ การลดความเครียดและการพัฒนาคุณภาพภายในจิตใจเพื่อไม่ให้เกิดการสะสมของความคิดเชิงลบ

หลักฐานเชิงประจักษ์ให้ เห็นว่าการฝึกสมาธิและการพัฒนาสติส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างและการทำงานของสมอง ช่วยให้จิตใจมีความสงบ สมดุล และสามารถคลายทุกข์ได้อย่างยั่งยืน การผสมผสานองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาเข้ากับแนวปฏิบัติของจิตวิทยาสมัยใหม่จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพต่อการพัฒนางานให้การศึกษาในอนาคต ทั้งในด้านผลลัพธ์ต่อผู้รับบริการและมาตรฐานวิชาชีพโดยรวม

รายการอ้างอิง

- ดลดาว ปุณณานนท์. (2560). บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. *วารสารศึกษา*, 28(1), 14–27.
- ดาวชมพู นาคะวิโร, พลภัทร์ โล่เสถียร และ ศิริจิต สุทธจิตต์. (2556). *จิตบำบัดแนวพุทธบูรณาการ: การพัฒนาจิตบำบัดด้วยหลักสติและพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา สุริยะพันธ์ และ กาญจนา จันทน์ไทย. (2565). *การฟื้นฟูทางจิตใจแนวใหม่*. ศูนย์นวัตกรรมและการเรียนรู้สมองจิตใจครบวงจร ร่วมกับมหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระปลัดสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). (2564). *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล* (ดุชนิพนธ์ปริญาพุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2566). *แก่นพุทธจิตวิทยา* (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี : เซน ปรี้นตัง.
- ยงยุทธ์ วงศ์ภิรมย์ศานนท์. (2560). *จิตวิทยาสติ*. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2568, จาก <https://thaibpsc.satidee.com/wp-content/uploads/pdf>

- สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2562). *ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ: การวิจัยที่สร้างทฤษฎีจากข้อมูล* (ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2567). *หลักการและเทคนิคการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 32). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). การเจริญสติในวิถีพุทธจิตวิทยา. *วารสารมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(2), 10–25.
- สิริภัส กองตระการ. (2568, 24 กรกฎาคม). ผู้รับบริการด้านสุขภาพจิตต้องไม่ตกเป็นเหยื่อคุกคามทางเพศโดย ‘นักจิตวิทยา’. *Thai PBS – The Active*. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2568, จาก <https://theactive.thaipbs.or.th/news/publichealth-20250724>
- อนุสร พันธุ์ประเสริฐ. (2566). บทบาทของสติในทางจิตวิทยาและความเป็นอยู่ที่ดี. *Buddho Journal*, 2(2), 10–25.
- ภูว แสงวัฒน์. (2559). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดและสุขภาวะทางจิต. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2568, จาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/55534>
- American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics: As approved by the ACA governing council*. Retrieved November 10, 2025, from <http://www.counseling.org/knowledge-center/ethics>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness-based stress reduction: An empirical review. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 438–444.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Gladding, S. T. (2000). *Counseling: A comprehensive profession* (4th ed.). Prentice Hall.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to applied mindfulness*. W. W. Norton & Company.