

แนวทางสู่ความสำเร็จในการทำ MBTC Clinical Supervision

ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแล (Supervisor) การฝึกอบรมทักษะการดูแลทางคลินิก (Clinical Supervision) ในการบำบัด/ให้คำปรึกษาตามแนวสติบำบัด (Mindfulness-Based Therapy and Counseling : MBTC) เป็นผู้ที่มีความสำคัญและมีบทบาทอย่างมากที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมฝึกทักษะดังกล่าว สามารถดูแลผู้รับการบำบัด ทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ บทความนี้เป็นแนวทางที่ประมวลวิธีปฏิบัติที่ได้ผลดี จากการแบ่งปันประสบการณ์จริง เพื่อเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จในการทำ MBTC Clinical Supervision ต่อผู้ทำหน้าที่เป็น supervisor ดังต่อไปนี้

1. กระบวนการ MBTC Clinical Supervision

- หัวใจสำคัญคือ ผู้ฝึกแต่ละคนต้องมีการประสบการณ์ของการได้รับ Supervision ทั้งทางตรงและทางอ้อมให้ครบคลุม 8 session โดยช่วงที่ผู้ฝึกเป็นหลักในการนำเสนอการฝึกทำบำบัด/ให้คำปรึกษา 2 ราย ของตนเอง ผู้ฝึกจะได้รับการ Supervise 4 session (แต่ละรายที่นำเสนอมี 1 Session ที่ทำมาแล้ว และอีก 1 Session ที่จะต้องทำในครั้งถัดไป) และสามารถเลือก Case จากอีก 4 Session (ที่ไม่ตรงกับ Session ที่ผู้ฝึกทำ) ที่สมาชิกในกลุ่มทำและเป็นหลักนำเสนอ ซึ่งผู้ฝึกจะไม่ได้รับการ Supervise โดยตรง แต่ได้การเรียนรู้ทางอ้อมจาก 4 session นั้นแล้วนำมาเป็นบทเรียนของตนเองได้

- ใช้เครื่องมือและกระบวนการ : การฝึกทำบำบัดตามแนวสติบำบัดเน้นการทำบำบัดตามโครงสร้างของ คู่มือสติบำบัด แต่มีความยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับผู้ฝึก ในการฝึกทำบำบัดไม่จำเป็นต้องฝึกทำ case กับผู้ที่มี ปัญหาทางจิตเวชเท่านั้น สามารถฝึกทำสติบำบัดในกลุ่มคนทั่วไปที่มีความเครียด เช่น นักศึกษาแพทย์ พยาบาล ที่อยู่ในภาวะเครียดได้ เพื่อให้ผู้ฝึกหา case ที่จะฝึกทำบำบัด/ให้คำปรึกษาได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ในการทำกลุ่ม supervision ควรเน้นการทบทวนการบ้าน เพิ่มทักษะใหม่ และเชื่อมโยงสู่การนำไปใช้อีกทั้งให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงบทเรียนในแต่ละ session

- สอดแทรกจริยธรรม : สอดแทรกเรื่องจรรยาบรรณของนักสติบำบัดในระหว่างกระบวนการ supervision เช่น การทำงานร่วมกับวิชาชีพอื่น เพื่อให้สามารถดูแลผู้รับบริการได้อย่างมีคุณภาพ

- บันทึก : ย้ำเตือนให้ทุกคนที่ร่วมกลุ่มฝึกบันทึกประสบการณ์และสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งในระหว่างและ ภายหลังการ supervision ทันที เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเรียนรู้และนำไปใช้เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งของ การขอ Certify เป็นผู้บำบัด/ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวสติบำบัด (บันทึกทั้ง 3 ฝ่ายคือ เจ้าของ case สมาชิกกลุ่ม ที่เข้าร่วมเรียนรู้การ supervision และ Supervisor) รวมทั้งสามารถนำมาเรียนรู้ร่วมกันผ่านกลุ่ม Line ได้ด้วย

- ติดตาม : มีการติดตามและประเมินผลการฝึกอย่างต่อเนื่อง

2. การบริหารจัดการการฝึกทำบำบัดตามแนวสติบำบัดให้ได้ผลดี

• เตรียมความพร้อม

ด้าน supervisor : ต้องมีการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการทำ Supervision โดยศึกษาเนื้อหาการทำบำบัดในคู่มือสติบำบัดและมีประสบการณ์การทำสติบำบัดด้วยตนเอง เพื่อให้ตนเองมีความแม่นยำในกระบวนการและขั้นตอนการทำบำบัดตามคู่มือสติบำบัดและสามารถให้คำแนะนำแก่ผู้ฝึกได้ และมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งควรระวังอคติที่มีต่อผู้ฝึก เปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และยอมรับได้ว่าบางครั้งอาจมีความเข้าใจผิดหรือสิ่งที่ตนเองต้องไปศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม นอกจากนี้การมี Co - supervisor จะช่วยให้ supervisor ได้เรียนรู้วิธีการและเทคนิคจากกันและกัน

ด้านผู้ฝึกทำบำบัด ต้องเตรียมตัวและวางแผนสำหรับ session ที่ฝึกทำบำบัด รวมทั้งการเป็นผู้นำเสนอหลักในกลุ่มฝึก

• **นัดหมายการฝึก :** การกำหนดวันและเวลาที่แน่นอนล่วงหน้าเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมในกลุ่มฝึกมีความรับผิดชอบต่อกันและเข้าร่วมกลุ่มฝึกโดยพร้อมเพรียงกัน ควรยืดหยุ่นเวลานัดหมายให้เหมาะสมกับผู้ฝึก โดยตรวจสอบวันและเวลาในการทำกลุ่มฝึกให้ตรงกัน การนัดหมายควรทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

• **กำหนดระยะเวลา :** ใช้เวลา supervision โดยเฉลี่ย 1-1.5 ชั่วโมงต่อครั้ง โดยให้ครอบคลุม 2 session โดยเน้นการทำ supervision แบบ ongoing คือ 1) เน้น session ที่ผู้ฝึกกำลังทำอยู่เป็นหลัก หากมีบางอย่างตกหล่นไม่ได้ทำ ก็นำไปเพิ่มเติม/แก้ไข ในการทำ session ถัดไป และ 2) session ที่จะฝึกทำ . ในครั้งถัดไปว่าควรทำอย่างไร

• **สร้างบรรยากาศในกลุ่มฝึก :** สร้างบรรยากาศแบบกัลยาณมิตร ใช้การ small talk ก่อนเริ่มกลุ่มฝึก เพื่อสร้างความคุ้นเคยภายในกลุ่ม ให้กำลังใจ ชื่นชมผู้ฝึกด้วยใจจริง (ทำไป ชมไป) ช่วยสรุปประเด็นสำคัญ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ฝึกไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้และความมั่นใจในการทำบำบัด

• **สร้างการมีส่วนร่วม :** เนื่องจากผู้ฝึกมีความหลากหลายทั้งด้านต้นทุนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในการทำบำบัด/ให้คำปรึกษา และบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน เช่น บางคนไม่กล้าแสดงความคิดเห็น บางคนกระตือรือร้นแสดงความคิดเห็นมาก จึงควรสร้างความสมดุลในการเรียนรู้โดยเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ควรกระตุ้นให้ผู้ฝึกที่ไม่กล้าแสดงออกได้มีโอกาสพูดด้วย

• **ให้ Feedback เชิงบวก :** เน้นการสะท้อนความคิดเห็นด้านบวกและให้ข้อเสนอแนะที่ผู้ฝึกสามารถนำไปปรับปรุงในสิ่งที่ต้องปรับปรุงได้ (Positive Feedback) ทั้งนี้ข้อเสนอแนะควรมีความเฉพาะเจาะจง ไม่ควรเบรกหรือทำให้ผู้ฝึกรู้สึกเสียหน้าในขณะที่ผู้ฝึกกำลังนำเสนอประสบการณ์การฝึก

ตัวอย่างวิธีการ Feedback ที่ให้ผลดี เช่น

- ให้ผู้นำเสนอ Case หลัก feedback ตนเองก่อน แล้วจึงให้สมาชิกคนอื่น feedback และ สุดท้าย supervisor สรุป

- ให้ feedback โดย Supervisor ยกตัวอย่างและทำให้ดู เพื่อให้ผู้ฝึกเข้าใจได้ง่ายขึ้น
- การสะท้อนด้านบวก เช่น แม้ทำไม่ครบทุกขั้นตอน ก็ชื่นชมสิ่งดีๆ ในขั้นตอนที่ผู้ฝึกทำ และให้ข้อเสนอแนะส่วนที่ขาดไปหรือต้องปรับปรุง ว่าควรทำอย่างไรจึงจะทำได้ครบทุกขั้นตอน
- ใช้เทคโนโลยี : สามารถใช้ Group Line video call เพื่อความสะดวกในการติดต่อสื่อสารระหว่าง supervisor และผู้ฝึก
- ดูแลผู้ฝึกภายหลังสิ้นสุดการฝึกทำบำบัด : ให้กำลังใจและสนับสนุนให้ผู้ฝึกทำสติบำบัดอย่างต่อเนื่อง สร้างความมั่นใจให้กับผู้ฝึกและกระตุ้นให้ผู้ฝึกทำ self-development อย่างต่อเนื่อง

.....

ผู้ประมวลและร้อยเรียง : ภัคนพิน กิตติรักษนนท์

ข้อมูลจากการอบรมพัฒนาศักยภาพ MBTC Clinical Supervisor ครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2568