

บทความ การทำสติบำบัดแบบกลุ่ม

“สติบำบัด สร้างพลังใจคนรุ่นใหม่”

สติบำบัดแบบกลุ่ม: สร้างพลังใจให้คนรุ่นใหม่

รากฐานแห่งสติ: การฝึกฝนเบื้องต้น

กลุ่มผู้เข้าร่วม 5 คนที่หลากหลาย
ประกอบด้วยนักศึกษา วิชาภาษา และผู้มีความบกพร่องทางการได้ยิน



กิจกรรม "บุคคลในดวงใจ"
เพื่อสร้างคุณค่าและกำลังใจ
ช่วยเชื่อมโยงคุณค่าภายในตนเองเข้าเป็นภาพของอารมณ์

กลุ่มผู้เข้าร่วม 5 คนที่หลากหลาย
ประกอบด้วยนักศึกษา วิชาภาษา และผู้มีความบกพร่องทางการได้ยิน

เรียนรู้การทำ Body Scan
เพื่อเก็ทอารมณ์ผ่านร่างกาย
ฝึกสังเกตความรู้สึกทางกายที่เชื่อมโยงกับความเครียดในใจ



นำสติสู่ชีวิต: การประยุกต์ใช้และผลลัพธ์

ประโยชน์สูงสุดที่ได้รับ:
เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น
พร้อมทั้งจัดการอารมณ์ บิฮารี และนอนหลับได้ดีขึ้น



ฝึก "ตัดปายความคิด"
เพื่อปล่อยวางความคิดลบอัตโนมัติ
ช่วยตัดความคิดที่หมกหมุ่นวนเวียนไป โดยไม่จมไปกับมัน

ผลลัพธ์เชิงบวกหลังจบโปรแกรม 8 สัปดาห์
ขณะความเครียดและภาวะซึมเศร้าลดลงอยู่แทบไม่ตกทุกคน

ก่อนเข้าร่วม ความเครียด **หลังเข้าร่วม** ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

ภาวะซึมเศร้า ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

ประโยชน์สูงสุดที่ได้รับ:
เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น
พร้อมทั้งจัดการอารมณ์ บิฮารี และนอนหลับได้ดีขึ้น



© NotebookLM

บทความนี้นำเสนอหลักและองค์ประกอบสำคัญๆ ที่จะทำให้การทำสติบำบัดแบบกลุ่มมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น โดยผู้เขียนประมวลความรู้มาจากกิจกรรม KM สติบำบัด ครั้งที่ 16 ซึ่งโครงการ BPSC จัดขึ้นวันที่ 17 ธันวาคม 2568 ในหัวข้อ "สติบำบัด สร้างพลังใจคนรุ่นใหม่" ซึ่ง ผ.ศ ดร. กัญญาณัฐ สุภาพร และ ผ.ศ ศุภธิดา จันทรบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แนะนำประสบการณ์ของการทำสติบำบัดแบบกลุ่ม ทั้งหมด 8 Session ที่มีสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มสติบำบัดทั้งหมด 5 คน เป็นผู้ที่มีความรู้ด้านสุขภาพจิตและความเครียดหลากหลายรูปแบบ องค์ประกอบของกลุ่มมีทั้งนักศึกษา คนทำงานและคนวัยกลางคน โดยมีนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ผู้ทรงคุณวุฒิกรมสุขภาพจิต และเป็นผู้พัฒนาโปรแกรมสติบำบัด เป็นผู้เติมเต็มความรู้ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผลลัพธ์ของการทำสติบำบัดกลุ่มนี้ แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของผู้ได้รับการบำบัด ทั้งในด้านการจัดการความเครียด ความเข้าใจตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง

หลักและองค์ประกอบสำคัญในการทำสติบำบัดแบบกลุ่ม

อาจารย์ยังยุทธเน้นย้ำว่า **การทำสติบำบัดแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จได้ต้องใช้พลังของกระบวนการกลุ่ม (Group Process)** ซึ่งกระบวนการกลุ่มประกอบด้วย 3 ขั้นตอนสำคัญดังต่อไปนี้เสมอ คือ

1. **ถามประสบการณ์:** ให้สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมการทำสติบำบัดบอกเล่าประสบการณ์
2. **แลกเปลี่ยนความเข้าใจ:** ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนและสร้างความเข้าใจร่วมกัน
(ไม่ใช่ผู้บำบัดเป็นผู้สอนหรือสรุปฝ่ายเดียว)
3. **เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้:** เชื่อมโยงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักสำคัญที่ต้องจดจำในการทำสติบำบัดแบบกลุ่ม

Session	กิจกรรม/ประเด็นสำคัญ	คำแนะนำจากอาจารย์ยังยุทธ
S1 : จัดการกับความว้าวุ่นใจ	กิจกรรม "บุคคลในดวงใจ"	- การเกริ่นนำพาทำกิจกรรมนี้สำคัญมาก ต้องชัดเจน ให้ฝึกโดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยาที่เรียกว่า Visualization คือ การรำลึกเป็นภาพเหตุการณ์ นึกถึงใบหน้า และ ประสบการณ์ชีวิตดีๆ ที่มีกับคนๆ นั้น ที่เรารัก เคารพ ผูกพัน (ในครอบครัว 1 คน และนอกครอบครัว 1 คน) เพราะช่วยให้เกิดความรู้สึกทางบวก - กิจกรรมนี้เป็น Ice breaking Activity ที่เปลี่ยนบรรยากาศกลุ่มให้มี Group Cohesion และ Group Learning ร่วมกันมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำสติบำบัด
	การเชื่อมโยงสู่กระบวนการฝึกต่อไป	คำถามข้อที่ 3 ที่ถามว่า “คุณลักษณะที่ดีนั้นแสดงออกมาได้มากหรือน้อย และเพราะอะไร” เป็นคำถามที่มีความสำคัญมาก เพราะจะเชื่อมโยงเข้าสู่กระบวนการฝึกสติบำบัดต่อไปว่า คุณสมบัติที่ดีที่ผู้รับการบำบัดได้รับมา จะแสดงออกมาไม่ได้หากมี อารมณ์และความเครียด การฝึกสมาธิและสติเพื่อพัฒนา “จิตขั้นสูงกว่า” (พักด้วยสมาธิ ทำงานด้วยสติ) จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้รับการบำบัดต้องมาเรียนรู้

หลักสำคัญที่ต้องจดจำในการทำสติบำบัดแบบกลุ่ม (ต่อ)

Session	กิจกรรม/ประเด็นสำคัญ	คำแนะนำจากอาจารย์ยุทร
S1 : จัดการกับ ความว้าวุ่นใจ (ต่อ)	การฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน	หากมีผู้เคยฝึกวิธีอื่น เช่น ท่อง "พุทโธ" ต้องใช้กระบวนการกลุ่มในการแลกเปลี่ยนที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจว่าการรู้ลมหายใจสำคัญอย่างไร นั่นคือจิตทำงานน้อยกว่าและลมหายใจเป็นปัจจุบันจึงใช้ฝึกสติได้ด้วย)
S2: ดำเนินชีวิต อย่างมีสติ	ความแตกต่าง ในการฝึกสติ	หากผู้เข้าร่วมบางคนไม่เห็นความแตกต่างเมื่อฝึกสติแบบต่างๆ (เช่น ฝึกสติพื้นฐานด้วยยืนบนขาข้างเดียว สติตามสภาวะภายในด้วยการทำท่าสควอช) ควรให้คนที่เห็นความแตกต่างช่วยอธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจในกลุ่ม แล้วให้ผู้ที่ยังไม่เห็นความแตกต่าง ลองทำซ้ำ กันอีกครั้ง
	การนำไปใช้ (รู้ในกิจที่ทำ)	สำคัญมาก ที่ต้องให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจว่าจะนำเรื่อง "รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ" ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยจะนำไปใช้ในกิจกรรมอะไรได้บ้าง เพื่อเชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันยกตัวอย่าง สถานการณ์/กิจกรรม เช่น พยาบาลใช้เครื่องมือต่างๆ ให้รู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้มือที่จับเครื่องมือเยาะๆ หรือ เมื่อเจอเรื่องว้าวุ่นใจจากการถูกต่อว่า ให้ทำต่อไป โดยให้รู้ลมหายใจมากๆ
	แยกแยะ สมาธิ และสติ	หลังทำกิจกรรมฝึกสติพื้นฐานแล้ว ต้องให้กลุ่มแลกเปลี่ยนความเข้าใจว่า สมาธิกับสติแตกต่างกันอย่างไรใน 3 ประเด็น ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าทำไมการบ้านที่ให้ทำจึงต้องมีทั้งเรื่องการฝึกสมาธิและฝึกการใช้สติด้วย

หลักสำคัญที่ต้องจดจำในการทำสติบำบัดแบบกลุ่ม (ต่อ)

Session	กิจกรรม/ประเด็นสำคัญ	คำแนะนำจากอาจารย์ยุฑธ
Session 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์	การทบทวนการบ้าน	คำถามปลายเปิดส่วนล่างของใบการบ้าน ที่ให้เล่าประสบการณ์การนำทักษะที่ได้เรียนรู้ครั้งก่อนไปใช้ มีความสำคัญมาก เพราะแสดงให้เห็นว่าผู้รับการบำบัด นำสติไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างไร ตัวอย่างเช่น จากการที่สมาชิกหลายคนได้แลกเปลี่ยนกันว่าการนำระฆังสติไปใช้ ควรถามต่อว่า นำไปใช้แล้วมีผลอย่างไรต่อชีวิตของเขา หรือจากการที่ได้เรียนรู้เรื่องสติตามงานภายนอกและสภาวะภายใน แต่ละคนมีโอกาสนำไปใช้ในสถานการณ์อะไรบ้าง และจะเกิดการเรียนรู้ในกลุ่ม (Group Learning) อย่างรวดเร็ว
	กิจกรรม พินิจความรู้สึก	กระบวนการกลุ่มที่สำคัญมี 3 Step คือ 1. ถามประสบการณ์ : ที่สมาชิกรำลึกถึงภาพเหตุการณ์ ยุ่งยากใจ (Visualization) 2. แลกเปลี่ยนความเข้าใจ : ว่าแล้วเกิดความรู้สึกบนร่างกายอะไรบ้างที่ชัดเจนที่เขาสามารถพินิจความรู้สึก แล้วเห็นการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปได้ 3. เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ : เมื่อเห็นการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปสภาวะจิตใจในช่วงนั้นเป็นอย่างไร (เป็นสภาวะที่ผ่อนคลายและปล่อยวางได้)
	การให้การบ้าน	ต้องเน้นให้สมาชิกกลุ่มทำ ชักซ้อมทางใจ ทุกครั้ง ภายหลังการทำ Body Scan 20 นาที (ซึ่งต้องนำมาแลกเปลี่ยนในกลุ่มในครั้งถัดไป) การชักซ้อมทางใจเป็นกิจกรรมที่สำคัญมากเนื่องจากจะเชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ได้จริง

หลักสำคัญที่ต้องจดจำในการทำสติบำบัดแบบกลุ่ม (ต่อ)

Session	กิจกรรม/ประเด็นสำคัญ	คำแนะนำจากอาจารย์ยุยยุทธ
Session 4: รู้ทันความคิดและ ปล่อยวาง	การทบทวนการบ้าน	ช่วงการทบทวนการฝึกสมาธิและ Body Scan ต้องให้มีการซักซ้อมทางใจด้วย เพื่อถามประสบการณ์ ในกลุ่มว่านึกถึงเรื่องอะไร และใช้เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ได้
	การติดป้ายความคิด	- กระบวนการกลุ่มต้องมีการแลกเปลี่ยนความเข้าใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่า ความคิดเป็นกระแสความคิด - เรื่องการติดป้ายความคิด : ต้องใช้กับกระแสความคิด ไม่ใช่สภาวะทางกายหรือพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น ง่วง หรือ หิว หรือ อ่านถึงไหนแล้วนะ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่การติดป้ายความคิด แต่เป็นสภาวะทางกาย หิว ไม่ใช่ความคิด แต่ไปกระตุ้นให้เกิดความคิดที่เกิดความวุ่นจากความหิว เช่น เมื่อไหร่จะเลิกสักที แบบนี้ให้ติดป้ายว่า "วุ่นแล้วนะ" ถ้าความคิดคือกังวลว่าอ่านหนังสือไม่ทัน ให้ติดป้ายว่า"กังวลแล้วนะ" ถ้า ง่วง ให้ยึดตัวตรง
		กิจกรรมติดป้ายความคิดมี 2 กิจกรรมย่อยคือ 1. กิจกรรมให้ดูความคิดอัตโนมัติ 2. กิจกรรมซักซ้อมทางใจ โดยให้สมาชิกรำลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจในช่วง 2-3 วันที่ผ่านมาสัก 1 เหตุการณ์ แล้วได้ติดป้ายความคิดหรือไม่ เพื่อจะได้ปล่อยวางได้ และเมื่อปล่อยวางได้ จะคิด พูด และทำต่างจากเดิมอย่างไร

หลักสำคัญที่ต้องจดจำในการทำสติบำบัดแบบกลุ่ม (ต่อ)

Session	กิจกรรม/ประเด็นสำคัญ	คำแนะนำจากอาจารย์ยุทร
Session 5: ทบทวน สัมพันธภาพใหม่	การทบทวนการบ้าน	ในช่วงทบทวนเหตุการณ์ยุ่งยากใจที่รุนแรง ต้องให้สมาชิกเข้าใจ ‘สติในจิต’ (รับรู้และปล่อยวาง) เพราะเป็นเรื่องที่เข้าใจยาก แต่โปรแกรมสติบำบัดทำให้สมาชิกเข้าใจ เรียนรู้และทำได้ง่าย สมาชิกจะได้แชร์ประสบการณ์และเข้าใจว่าสภาวะจิตมี 2 แบบคือ ความคิด และความรู้สึก (รับรู้คือ การติดป้ายความคิด ปล่อยวางคือ พินิจความรู้สึก เห็นการเกิดดับของกระแสความคิด)
	กิจกรรม 5.2 ทบทวน สัมพันธภาพครั้งใหม่	กิจกรรมนี้ต้องทำให้ครบทั้งสองส่วนต่อไปนี้คือ ส่วนที่ 1: สิ่งดีๆ ที่เขาทำ แม้เพียงเล็กน้อย ช่วยให้เห็นคุณค่าของเขา ส่วนที่ 2 : สิ่งแย่ๆ ที่เราทำ แม้โดยไม่ได้ตั้งใจ ช่วยให้เห็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง ว่าปัญหาสัมพันธภาพส่วนหนึ่งมาจากตัวเรา
Session 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น	สติในการพูด	- การมีสติในการพูดที่ถูกต้องคือ ให้รู้ลมหายใจเข้าเป็นระยะๆ เวลาพูดมีแต่ลมหายใจเข้าเป็นระยะ เพราะลมหายใจออกเปลี่ยนเป็นคำพูด - ในทางจิตวิทยาสติไม่ใช่คำว่า "กำหนด" ลมหายใจ
	กระบวนการกลุ่ม	เมื่อสมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การสื่อสาร เช่น การใช้ I-message ในสถานการณ์ต่างๆ ต้องให้สมาชิกกลุ่ม แลกเปลี่ยนความเข้าใจ ว่าฟังแล้วคิดอย่างไร มีข้อเสนอแนะทางเลือกในการใช้คำพูดแบบอื่นๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและนำไปใช้ได้ดีขึ้น

หลักสำคัญที่ต้องจดจำในการทำสติบำบัดแบบกลุ่ม (ต่อ)

Session	กิจกรรม/ประเด็นสำคัญ	คำแนะนำจากอาจารย์ยุยยุทธ
Session 7 & 8 ฝึกสติเมตตาและ ให้อภัย และ ชีวิตต้องเดินหน้า	การแชร์ประสบการณ์	เมื่อผู้เข้าร่วมแชร์ว่าใช้ "สมาธิและสติ" เพื่อจัดการ สถานการณ์ ต้องให้กลุ่ม แลกเปลี่ยนความเข้าใจ เพื่อให้ชัดเจนว่าเขาใช้เทคนิคใด (สมาธิ/สติ) และใช้อย่างไร(ตัดปายความคิด หรือ ฟินิจความรู้สึก) เพื่อไม่ให้จบเพียงการเล่าประสบการณ์
ความหลากหลาย ของกลุ่ม (Heterogeneous Group) มีผลต่อ การทำสติบำบัด		ข้อดี เช่น ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึง ความเป็นสากล ของความทุกข์ ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ หลากหลาย ได้พลังใจจากกลุ่ม เห็นคุณค่าตัวเอง มากขึ้น

โดยสรุป

- การทำกลุ่มบำบัดไม่ใช่วิธีการสอน แต่เป็นการทำ therapy หรือ Counseling
- ความสำเร็จของการทำสติบำบัดแบบกลุ่มเกิดจากพลังสำคัญ 2 อย่างคือ
 - 1) พลังของการเรียนรู้ ที่ให้การเรียนรู้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน
 - 2) พลังของกระบวนการกลุ่ม ให้เกิดความเข้าใจและเชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ในชีวิตจริงได้
- พลังของการใช้ ‘กระบวนการกลุ่ม (Group Process)’ โดย 1) ถามประสบการณ์
 - 2) แลกเปลี่ยนความเข้าใจ และ 3) เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ ในทุกกิจกรรมของ
 การทำสติบำบัดแบบกลุ่ม จึงเป็นสิ่งที่ผู้ทำสติบำบัดทุกคนต้องให้ความสำคัญและเรียนรู้
- กระบวนการกลุ่ม เช่น จากการให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนกันว่า เขานำทักษะที่ได้เรียนรู้
ไปใช้ได้อย่างไร ซึ่งอาจมีบางคนที่สามารถเริ่มนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ได้ ก็ให้เล่า
ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ใช้กระบวนการกลุ่มที่แต่ละคนมีประสบการณ์มาเรียนรู้ร่วมกัน
พัฒนาเป็นความเข้าใจและเชื่อมโยงสู่การนำไปใช้จริงได้ ทั้งนี้การไม่ประสบความสำเร็จ
ในการนำทักษะที่เรียนไปใช้ ก็เป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่น่ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันได้

ผู้ประมวลและร้อยเรียง : ภัคนพิน กิตติรักษนนท์

แหล่งข้อมูล : กิจกรรม KM สติบำบัด BPSC ระยะ 4 ครั้งที่ 16 วันที่ 17 ธันวาคม 2568

ผู้นำเสนอ ผ.ศ ดร. กัญญาณัฐ สุภาพร และ ผ.ศ ศุภธิดา จันทรบุรี

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การทำสติบำบัดแบบกลุ่ม ในหัวข้อ ‘สติบำบัด สร้างพลังใจคนรุ่นใหม่’

ผู้จัดกิจกรรม : โครงการศูนย์การจัดการความรู้การดูแลพฤติกรรมและจิตสังคมในระบบสาธารณสุข ระยะ 4