

## กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์

### หัวข้อ “กระบวนการบำบัดแบบซาเทียร์”

รองศาสตราจารย์อัจฉราพร สีหิรัญวงศ์ และ อาจารย์อติตยา พรชัยเกตุ โอบ ยอง วิทยากร  
อาจารย์ฉวีรัตน์ ถาวร ผู้ลิขิต

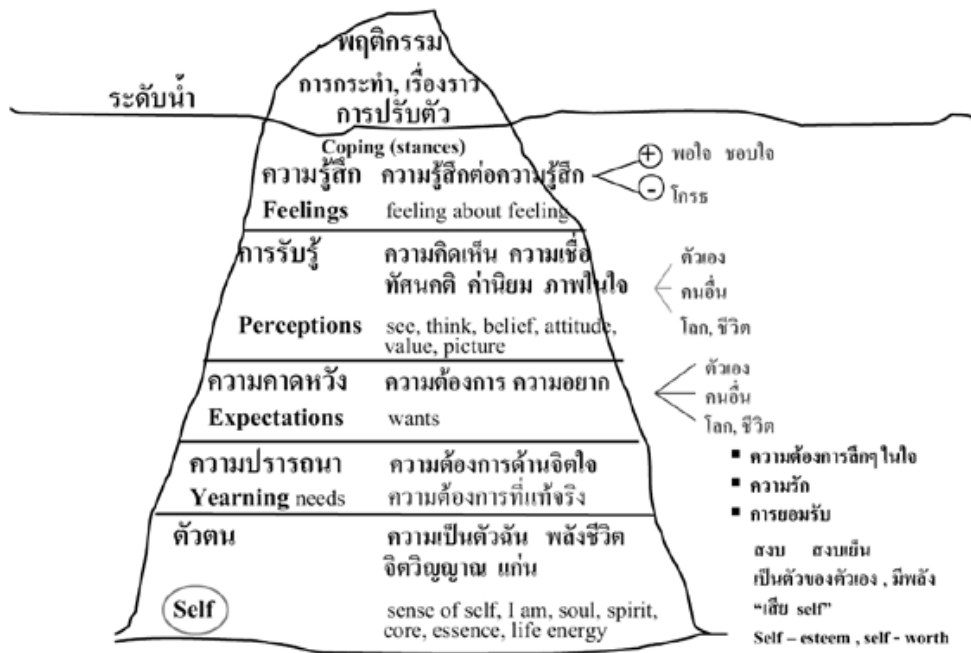
ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ ได้จัดกิจกรรมการจัดการความรู้และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หัวข้อ “กระบวนการบำบัดแบบซาเทียร์” โดยมี รองศาสตราจารย์อัจฉราพร สีหิรัญวงศ์ และ อาจารย์อติตยา พรชัยเกตุ โอบ ยอง มาเป็นวิทยากร เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 17 มกราคม 2556 เวลา 9.00 - 12.00 น. ณ ห้อง 506 ชั้น 5 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สรุปประเด็นต่างๆ ได้ดังนี้

สืบเนื่องจากครั้งก่อนที่วิทยากรได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง การอบรมชาร์เทียร์ ที่ได้จัดไปเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2554 ทางภาควิชาฯจึงต้องการให้เกิดความต่อเนื่องและสามารถนำไปปฏิบัติกับผู้ป่วยบนหอผู้ป่วย จึงได้มีการเรียนเชิญวิทยากรที่ได้รับการอบรมชาร์เทียร์มาแลกเปลี่ยนความรู้อีกครั้งหนึ่ง

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับ การบำบัดแบบชาร์เทียร์ (Satir Model) ชื่อเต็มคือ Satir Transformational Systemic Therapy (STST) เป็นวิธีการบำบัดทางจิตรูปแบบหนึ่ง โดยเป็นวิธีการที่ได้ผล และค่อนข้างกระชับ ใช้เวลาในการรักษาน้อยลงและได้ผลมากขึ้นจนเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก

สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในครั้งนี้วิทยากรได้มีการเกริ่นนำโดยใช้คำถามในการสำรวจตนเองว่า “วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง” และเวียนคำถามนี้ไปให้ผู้เข้าร่วมทุกคนได้ตอบคำถาม สำหรับการสำรวจตนเองนั้น ข้อดี คือทำให้เรารู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ณ ขณะนั้นว่าเป็นอย่างไรบ้าง เพราะก่อนที่เราจะบำบัดผู้ป่วยนั้นเราต้องทำการสำรวจตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน และสำหรับผู้ป่วยเองก็ต้องทำการสำรวจตนเองเช่นกันเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและเป็นการพัฒนาจิตใจของตัวเอง จากนั้นวิทยากรจะให้ทุกคนเริ่มเข้าไปภายในตนเองหรือที่เรียกว่า Go in sight ในการสำรวจภายในตัวของเราเองโดยการสำรวจในครั้งนี้ เราจะอ้างอิงจากภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) โดยการบำบัดแบบชาร์เทียร์จะใช้ภูเขาน้ำแข็งเป็นตัวแทนของจิตใจ โดยแบ่งออกเป็นชั้นต่างๆตามส่วนของจิตใจเพื่อทำให้จิตใจเป็นรูปธรรมมากขึ้น และง่ายต่อการศึกษาและช่วยในการเข้าใจ

# ภาพของจิตใจ



รูปภาพ อ้างอิงจากวารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ปีที่ 57 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2555

## เป้าหมายของการบำบัด

กระบวนการบำบัดแบบซาเทียร์ให้ความสำคัญกับเป้าหมายของการบำบัดอย่างมาก โยการบำบัดในแต่ละครั้งถ้าขาดเป้าหมายที่ชัดเจนย่อมไม่เกิดการบำบัดหรือการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ เป็นเพียงแค่การพูดคุยกันธรรมดา ดังนั้นจึงต้องตระหนักเสมอว่า “no goals no therapy”

เป้าหมาย มี 3 ชนิด

1. Iceberg goal หรือ specific goal หรือ personal goal คือ เป้าหมายจำเพาะของการบำบัด ครั้งนั้นๆ โดยต้องสำรวจจากผู้รับการบำบัดว่าในช่วงนี้เวลานี้เขาต้องการให้ตัวเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรหลังการบำบัดครั้งนี้
2. Metagoals เป็นเป้าหมายสำคัญมี 4 ข้อในทุกครั้งของการบำบัด เป็นเป้าหมายที่ผู้บำบัดเป็นผู้รู้เองว่าต้องช่วยให้เขาถึงเป้าหมายนี้ตามลำดับ คือให้ได้เป้าหมายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ metagoals 4 ข้อประกอบด้วย
  - 2.1 better self-esteem มีคุณค่าในตนเองมากขึ้น
  - 2.2 better choice maker สามารถตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น
  - 2.3 more responsible สามารถรับผิดชอบต่อทุกๆ และสุขของตัวเองได้มากขึ้น
  - 2.4 more congruence ใจมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้นตามลำดับ
3. Change and growth เป็นเป้าหมายปลายทางของการบำบัด คือ ช่วยให้ผู้รับการบำบัดจัดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตนเองได้จน เป็น (being) คนที่แตกต่างไปจากเดิม ไม่ใช่แค่ระดับ

พฤติกรรมแล้ว **ทำ** (doing) อะไรต่างไปจากเดิม การเป็นคนต่างไปจากเดิม คือ ทุกส่วนของจิตใจได้เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

เป้าหมายทั้ง 3 ข้อ รวมกันแล้วอาจพูดได้ว่าเป็น common goals ที่ต้องการช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้บรรลุเป้าหมายชีวิต 3 ด้าน คือ

1. สุขภาพดี (healthy) ซึ่งรวมถึงสุขภาพกาย สุขภาพใจ สุขภาพอารมณ์และจิตวิญญาณ
2. มีความสุข (happy)
3. มีความสำเร็จ (success)

### การนำองค์ความรู้ไปใช้

อาจารย์ธนิร์รัตน์ ถาวร ผู้ติดตามผลการนำองค์ความรู้ไปใช้

ส่วนใหญ่จะใช้ในกรณีผู้มาขอรับการศึกษา และต้องเป็นกรณีที่มีจุดหมาย เนื่องจากเป็นกระบวนการที่มีขั้นตอน และต้องมีการบำบัดอย่างต่อเนื่อง ผู้บำบัดต้องมีความเชี่ยวชาญและต้องได้รับการอบรมร่วมกับการทำกรณีศึกษาอย่างต่อเนื่อง ในกรณีการนำองค์ความรู้ไปใช้ที่ครบตามกระบวนการ ผู้ที่นำองค์ความรู้ไปใช้ได้แก่ รองศาสตราจารย์อัฉราพร สิริรัฐวงศ์ และ อาจารย์อติตยา พรชัยเกตุ โอบยง ส่วนอาจารย์ในภาควิชาฯ ท่านอื่นๆ ได้นำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยบนหอผู้ป่วย และในการให้การศึกษานักศึกษา และบุคคลทั่วไป ซึ่งทั้งนี้ต้องมีการนัดหมายล่วงหน้า จึงไม่สามารถกำหนดวันในการนำองค์ความรู้ไปใช้ได้แน่นอน

