



ผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม
เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า
Effects of Cognitive Behavior Group Therapy Integrating Islamic Principle
to Enhance Positive Psychological Capital of Orphan

อัสมา จะปะเกีย
Asma Chapakia

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Arts in Psychology
Prince of Songkla University

2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุน
 ทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

ผู้เขียน นางสาวอัสมา จะปะเกีย

สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทชัยตสันท์ สุกุลพงศ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัยดี แวดราแม)

.....กรรมการ

(ดร.ปรีนาภา ชูรัตน์)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็น
 ส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกกิง วงศ์ศิริโชติ)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มี
ส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....

(นางสาวอัสมา จะปะเกีย)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อนและ
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางสาวอัสมา จะปะเกีย)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนา ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า
ผู้เขียน	นางสาวอัสมา จะปะเกีย
สาขาวิชา	จิตวิทยา
ปีการศึกษา	2565

บทคัดย่อ

การศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนา
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ
เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม 2) เปรียบเทียบทุนทาง
จิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม
ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ เด็กกำพร้าหญิง ที่
มีอายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียน
มุสลิมพัฒนาศาสตร์ จังหวัดปัตตานี จำนวน 10 คน มีระดับคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับต่ำ
ถึงระดับปานกลาง มีความสมัครใจและยินยอมในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้ง
นี้ คือ กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที
วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Wilcoxon Signed Rank test

ผลการวิจัย พบว่า

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
บูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระยะหลังการทดลองสูง
กว่าระยะก่อนการทดลอง

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
บูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลสูง
กว่าระยะหลังการทดลอง

คำสำคัญ: กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม, บูรณาการหลักอิสลาม, ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก,
เด็กกำพร้า

Thesis title Effects of Cognitive Behavior Group Therapy Integrating Islamic Principle to Enhance Positive Psychological Capital of Orphan

Researcher Miss Asma Chapakia

Program Psychology

Academic year 2022

ABSTRACT

The objectives of this research aim to 1) study positive psychology of orphans who participated in cognitive behavioral Group therapy integrating Islamic principle program 2) compare positive psychological capital of orphans who participated in pre-experimental program, post-trial, and follow-up period. 10 females of orphans from Muslim Pattanasart School with 13-15 years. Participated in the second semester in 2021, having low to moderate positive psychological capital and voluntarily to the program. Tool used were 1) 10 sessions of cognitive behavior group therapy with 90 minutes and 2) Positive psychological capital assessment with the reliability of .96 Data were analyzed using statistics, Percentages, Mean, and Standard Deviation and Wilcoxon Signed Rank test

The results showed as follow:

Positive psychological capital of the orphans who took part in the cognitive behavior group therapy were different that the post-trial was higher than the pre-experimental period at the statistically significant at 0.1.

Positive psychological capital of the orphans who took part in the cognitive behavior group therapy were different that the follow-up was higher than the post-trial period at the statistically significant at 0.5.

keywords: Cognitive behavior Group Therapy, Islamic principle, Positive Psychological Capital, Orphan

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดีอย่างยิ่ง ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือเอาใจใส่จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักที่ได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือและกำลังใจที่ดี รวมถึงเอื้อเฟื้อเวลาในการตรวจทานและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นประโยชน์ที่มีค่าอย่างยิ่ง เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์และถูกต้องมากยิ่งขึ้น ตลอดจนติดตามความก้าวหน้าตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นดำเนินการวิทยานิพนธ์จนเสร็จสิ้นอย่างสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาถ่ายทอดความรู้ เนื้อหา ประสบการณ์ และขีดความสามารถให้สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปขยายและสร้างประโยชน์ให้กับสังคมต่อไป

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศกรินทร์ ชนประชา ดร.ปรีณาภา ชูรัตน์ อาจารย์วีรพงศ์ เฉลิมรุ่งโรจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมษย์ หนักหลัง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ ดร.อภิรักษ์ โตะตาหยง มหาวิทยาลัยฟาฏอนี ที่ได้อนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อีกทั้งยังได้ให้ข้อเสนอแนะที่ดีที่มีค่าอย่างยิ่งในการสร้างเครื่องมือที่ถูกต้องและตรงตามกรอบแนวคิดที่ได้กำหนดไว้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนมุสลิมพัฒนาศาสตร์ ครูผู้ดูแลนักเรียน และนักเรียนเด็กกำพร้า ที่ให้การติดต่อประสานงานและให้ความร่วมมือที่ดี รวมถึงอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้แก่ผู้วิจัยในการเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณบิดา มารดา และบุคคลอันเป็นที่รักยิ่งในครอบครัว ที่ให้การสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือและมอบกำลังใจอย่างแรงกล้าแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด เป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังของความสำเร็จตลอดระยะเวลาการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา และขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ สาขาวิชาจิตวิทยา รหัส 61 ที่ช่วยเหลือกันและกันอย่างเต็มที่ เป็นกำลังใจที่ดีเสมอมาในขณะที่เรียนและการเขียนวิทยานิพนธ์ตลอดหลักสูตร

เหนือสิ่งอื่นใด ขอขอบคุณต่อเอกองค์อัลลอฮ์ ซุบฮานาฮูวาตาอาลา ที่ประทานพลังกาย พลังใจและความอดทนแก่ป่าวในการเผชิญกับบททดสอบต่าง ๆ ที่ผ่านมา ความสำเร็จในครั้งนี้มีอาจเกิดขึ้นได้ หากปราศจากความช่วยเหลือและความเมตตาจากพระองค์ คุณความดีทั้งหลายและประโยชน์อันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ผู้อ่านและทุกท่านที่กล่าวมาข้างต้น

อัสมา จะปะเกีย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(5)
ABSTRACT.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
สารบัญตาราง.....	(11)
สารบัญภาพประกอบ.....	(12)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
คำถามการวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	7
แบบแผนการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	12
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	13
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	16
1.1 ความเป็นมาของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	16
1.2 แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	18
1.3 ความหมายของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	24
1.4 ข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา.....	25
1.5 หลักการและกระบวนการของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	26
1.6 โครงสร้างของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	30
1.7 ขั้นตอนของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	31
1.8 เทคนิคการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	34
1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	42
2.1 ความเป็นมาของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	42
2.2 แนวคิดพื้นฐานของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	43
2.3 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	45
2.4 ขั้นตอนของการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม.....	47
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	55
3.1 ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	55
3.2 ความเป็นมาของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	56
3.3 ลักษณะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	59
3.4 ความสำคัญทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	60
3.5 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	60
3.6 การประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	79
3.7 การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	81
3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	83
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการอิสลาม.....	86
4.1 ความหมายของหลักอิสลาม.....	86
4.2 จุดมุ่งหมายของศาสนาอิสลาม.....	87
4.3 แนวคิดพื้นฐานหลักอิสลาม.....	87
4.4 แนวทางพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม.....	94
4.5 การบูรณาการหลักความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนา.....	96
4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	99
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	102
แบบแผนการวิจัย.....	102
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	103
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	104
ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ.....	106
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	111

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	114
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ.....	114
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	118
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	119
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	119
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผล.....	126
สรุปผลการวิจัย.....	126
การอภิปรายผลการวิจัย.....	126
ข้อเสนอแนะ.....	142
บรรณานุกรม.....	144
ภาคผนวก.....	154
ภาคผนวก ก เอกสารดำเนินการวิจัย.....	155
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ.....	164
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	166
ภาคผนวก ง สรุปการประเมินผลการให้การศึกษาแบบกลุ่ม.....	211
ประวัติผู้เขียน.....	239

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับอารมณ์.....	20
ตารางที่ 2	ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับพฤติกรรม.....	21
ตารางที่ 3	ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับสรีระ/ร่างกาย.....	21
ตารางที่ 4	แนวทางในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	81
ตารางที่ 5	เกณฑ์ในการพิจารณาข้อคำถาม.....	107
ตารางที่ 6	โปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม.....	108
ตารางที่ 7	ความถี่ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง.....	119
ตารางที่ 8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า เปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง จำแนกรายด้าน	119
ตารางที่ 9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า เปรียบเทียบระหว่างหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จำแนกรายด้าน	120
ตารางที่ 10	การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ระหว่างก่อน หลัง การทดลอง และระยะติดตามผลโดยใช้สถิติ Wilcoxon.....	120
ตารางที่ 11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า เปรียบเทียบระหว่างก่อน หลังและระยะติดตามผล จำแนกรายบุคคล.....	121

รายการภาพประกอบ

		หน้า
ภาพที่ 1	ความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและสรีระ/ร่างกาย.....	20
ภาพที่ 2	รูปแบบความคิด (The Cognitive Model).....	22
ภาพที่ 3	ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์.....	58
ภาพที่ 4	องค์ประกอบทั้ง 4 ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	61
ภาพที่ 5	องค์ประกอบของความหวัง.....	63
ภาพที่ 6	ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	69
ภาพที่ 7	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น.....	69
ภาพที่ 8	ปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์.....	75
ภาพที่ 9	มิติการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans et al.,.....	82
ภาพที่ 10	ความสัมพันธ์ระหว่างหลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลักจริยธรรม ในอิสลาม.....	88
ภาพที่ 11	ค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล จำแนกรายบุคคล.....	122
ภาพที่ 12	จากกิจกรรม “ให้บอกตัวเองว่า...”	130
ภาพที่ 13	จากกิจกรรม “ให้บอกตัวเองว่า...”	131
ภาพที่ 14	จากกิจกรรม “บันได สู้ฝัน”	132
ภาพที่ 15	จากกิจกรรม “บันได สู้ฝัน”	133
ภาพที่ 16	จากกิจกรรม “ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเองและเพื่อน”	138

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ยุทธศาสตร์แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (2560-2564) เป็นยุทธศาสตร์สำคัญและเป็นแผนแม่บทหลักในการพัฒนาประเทศ มีหลักการสำคัญคือ “ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับคนไทย ซึ่งวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการพัฒนา คือ การเตรียมความพร้อมด้านกำลังคนและการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรทุกช่วงวัย มุ่งเน้นการยกระดับคุณภาพทุนมนุษย์ของประเทศ โดยพัฒนาคนให้เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ หล่อหลอมให้คนไทยมีค่านิยมตามบรรทัดฐานที่ดีทางสังคม เป็นคนดี มีสุขภาวะที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม และมีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวมตลอดจนการยกระดับคุณภาพการศึกษาสู่ความเป็นเลิศ ภายใต้วิสัยทัศน์ที่ว่า “มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้คู่คุณธรรม มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในสังคม” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

เด็กและเยาวชนนับเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติ เพราะประเทศจะเช่นไรขึ้นอยู่กับคุณภาพของทรัพยากรบุคคล เด็กในวันนี้จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้าและเป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญในการสร้างสรรค์พัฒนาสังคมต่อจากผู้ใหญ่ แต่การที่เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าได้อย่างมีคุณภาพนั้น จำเป็นต้องได้รับการเลี้ยงดู ความรัก ความอบอุ่นที่หล่อหลอมมาจากครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่ดี ได้รับการศึกษาที่ดีและเหมาะสมตามช่วงวัย ทว่าในสภาวะยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง สังคม เศรษฐกิจ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ มากมายในปัจจุบัน เด็กจำนวนไม่น้อยที่ต้องเติบโตในสภาพแวดล้อมที่ไม่สมบูรณ์พร้อมของครอบครัว ขาดความรัก ความเห็นใจ ขาดความอบอุ่นจากบิดามารดา ขาดความชื่นบานและชุ่มชื่นในจิตใจ ขาดความอ่อนโยน ไม่ยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกอ้างว้าง ขาดความรัก ความอบอุ่น มีบาดแผลทางจิตใจจากการสูญเสียคนที่ตนรัก

ในกรณีเด็กกำพร้าซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น ยิ่งควรต้องได้รับการดูแลและพัฒนาในทุก ๆ ด้านโดยเฉพาะการส่งเสริมพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจที่ไม่ได้เติบโตมาจากสภาพแวดล้อมที่สมบูรณ์ของครอบครัว ขาดเสาหลักของบ้านที่มีปัญหาจากหลากหลายสาเหตุ เช่น ความเจ็บป่วย โรคติดต่อ อุบัติเหตุ และรวมไปถึงจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเด็ก

กำพร้าเหล่านี้ได้รับผลกระทบในเชิงลบ อาทิเช่น ขาดการพัฒนาทางสังคม ขาดโอกาสทางการศึกษา ไม่ได้รับการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และอาจทำให้เติบโตขึ้นอย่างไร้ทิศทาง (กนกนวล กาญจนเพชร และ ชนิษฐา ชุสุข, 2558) นอกจากนี้เด็กกำพร้าส่วนใหญ่แล้ว มักจะชอบอยู่คนเดียว ไม่สังคมเพื่อน ๆ ภายในห้องจึงขาดทักษะทางสังคม เมื่อมีปัญหาจะเก็บปัญหาไว้คนเดียว ไม่ระบายให้ใครฟัง ไม่ไว้วางใจใคร ขาดความมั่นใจในตัวเองไม่กล้าที่จะมีความหวังสูง ๆ ในชีวิตโดยเฉพาะประเด็นการศึกษาต่อหลังสำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาสำคัญที่ปิดกั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กกำพร้า สอดคล้องกับบรอนนค์ มานะเสถียร และมัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ (2555) ที่ศึกษาพบว่า ปัญหาสำคัญของเด็กกำพร้า คือ การขาดการวางแผนที่ดีในชีวิตเพื่อความสำเร็จในอนาคต อันเนื่องมาจากขาดการรับรู้พลังและศักยภาพในความสามารถของตนเอง ขาดต้นแบบที่ดีในการถ่ายทอดการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า ตลอดจนขาดการปลูกฝังทักษะในการวางแผนเป้าหมาย ขาดการสร้างแรงจูงใจในชีวิตให้แก่ตนเอง ขาดความคาดหวังในอนาคต รวมถึงขาดผู้นำแนวทางศาสนาเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

จากประเด็นปัญหาดังกล่าว เป็นข้อบกพร่องและอุปสรรคที่ขัดขวางต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านร่างกายที่มีพัฒนาการล่าช้า ด้านจิตใจและอารมณ์ มีความรู้สึกในเชิงลบ โกรธ เจ็บปวดและผิดหวังในชีวิต ไม่ไว้วางใจผู้อื่น มีความรู้สึกเสียใจและสร้างกำแพงในหัวใจ เพื่อระวังความรู้สึกกังวล กลัวและเจ็บปวดเมื่อนึกถึงเหตุการณ์เดิมที่เคยประสบ มองบรรยากาศรอบข้างเป็นความโศกเศร้า หม่นหมอง มองโลกกลายเป็นสีเทา และอาจมีอาการซึมเศร้าได้ (นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช, 2555) ด้านสังคม ขาดทักษะทางสังคม เด็กมีความไม่มั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและพบปะผู้คน มีปัญหาในการสื่อสาร มีความรู้สึกอึดอัดและยุ่งยากใจในการตอบสนอง ไม่สามารถเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และประสบปัญหาการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมตามมา (กองคำ สุระเสียง, 2553)

อย่างไรก็ตาม จากยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ในการมุ่งเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ พัฒนาบุคคลสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในการพัฒนาเด็กวัยเรียนให้มีความรู้ทางวิชาการ รู้จักการพึ่งพาตนเอง พัฒนาศักยภาพให้มีทักษะและความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีผลต่อการพัฒนาเด็ก เสริมสร้างเด็กให้มีความรู้ ความสามารถ รวมทั้งมีสติปัญญาและอารมณ์ที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ ดังนั้น เด็กกำพร้าจัดเป็นเด็กกลุ่ม

เพราะบางทางจิตใจ จัดอยู่ในช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ ควรอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมและสนับสนุนจุดแข็งในตัวเด็ก มองเห็นความสามารถและศักยภาพของตน เสริมสร้างแรงจูงใจ ผลักดันเด็กมุ่งไปสู่มุมมองทางบวกหรือความชื่นชมยินดีมากขึ้น มองในโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในการพัฒนาสถานะทางจิตใจในทางบวก มองสถานการณ์ต่าง ๆ ในด้านดี มีความมุ่งมั่นในการกำหนดเป้าหมายและมีความตั้งใจแน่วแน่มองเห็นแนวทางอันชัดเจนเพื่อนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ และให้มีความสามารถในการปรับตัว ปรับสภาพจิตใจ อารมณ์และความรู้สึก กลับคืนสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตหรืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ สอดคล้องกับจากรุวรรณ แสงด้วง (2556) ที่ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนมัธยมชั้นที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก พบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital หรือ Psychological Capital) หรือ PsyCap เป็นการศึกษาและสำรวจจุดแข็งของมนุษย์ เป็นคุณลักษณะในการพัฒนาบุคคลด้านบวกที่มีความจำเป็นในการดำเนินชีวิต Luthans et al., (2007 :541-572) ได้ระบุองค์ประกอบที่สำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital : PsyCap) ว่ามีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) มองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) ซึ่งทั้ง 4 องค์ประกอบนี้เป็นส่วนที่ร่วมกันส่งเสริมช่วยให้เกิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สมบูรณ์แก่บุคคลในการดำเนินชีวิตในการทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จะมีสภาพจิตใจกลับคืนเป็นปกติ มักจะประสบความสำเร็จด้านการเรียน การทำงาน ตลอดจนการใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุข

ดังนั้นการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะสามารถช่วยฟื้นฟูและเสริมสร้างศักยภาพของเด็กให้สามารถมองเห็นจุดแข็งที่มีอยู่ในตัว ให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสุข โดยมีพื้นฐานความสุขจากการพัฒนาตนเองรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณภาพตนเองมีคุณค่า มีมุมมองต่อชีวิตและโลกเชิงบวก มีความหวังที่เป็นเสมือนแรงขับเคลื่อนที่กระตุ้นให้เด็กแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงสุด มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถเผชิญกับปัญหาความยากลำบากและความทุกข์ยากได้ ยอมรับความจริงและมีมุมมองที่ดีต่อปัญหาเหล่านั้น งานวิจัย

ที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ งานวิจัยของ ชนมน์ สุขวงศ์ (2560) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยา พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับโชติอนันต์ เขาวินสุจริต (2559) ได้ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับการเผชิญปัญหา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก กับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ กาญจนา สุทธิเนียม (2561) ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู ผ่านการให้การปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคในการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) และการปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling) ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเขตกรุงเทพฯ พบว่า การให้การปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาทุนทางจิตวิทยาของนิสิตครูได้ เมื่อผู้วิจัยประมวลแนวคิดในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก พบว่าการศึกษาในกลุ่มเด็กและเยาวชนอันเป็นช่วงวัยที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดไม่ได้มีอย่างจริงจังมากนัก โดยเฉพาะการใช้กระบวนการกลุ่มจิตบำบัดตามแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมกับเด็กกำพร้าที่เป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีความบอบบางทางจิตใจ เพื่อที่จะเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งการดูแลช่วยเหลือแก่เด็กกำพร้าถือเป็นกระบวนการหนึ่งที่สอดคล้องกับหลักคำสอนของอิสลาม ที่มีบทบัญญัติให้มุสลิมในสังคมได้ดูแล ให้เกียรติให้ความรัก ความเอาใจใส่แก่เด็กกำพร้าเสริมสร้างให้สังคมมีความผูกพันแน่นแฟ้น เปี่ยมไปด้วยความรักใคร่กลมเกลียว และมีความเมตตาต่อกันดังพระดำรัสของพระองค์กล่าวว่า

“จงเคารพสักการะอัลลอฮ์เถิด และอย่าให้มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นภาคีกับพระองค์ และจงทำดีต่อผู้บังเกิดเกล้าทั้งสองและต่อผู้เป็นญาติใกล้ชิด เด็กกำพร้าผู้ขัดสน เพื่อนบ้านใกล้เคียง เพื่อนที่ห่างไกล เพื่อนเคียงข้าง (เพื่อนที่ร่วมเดินทางหรือร่วมงาน) ผู้เดินทาง และผู้ที่อยู่มือขวาของพวกเขาเจ้า (ทาสทั้งที่เป็นทาสหญิงและทาสชาย) แท้จริงอัลลอฮ์ไม่ทรงชอบผู้โส ผู้โอ้อวด” (อันนิซาอู 4:36)

“จงอย่าเข้าใกล้ทรัพย์สมบัติของเด็กกำพร้า นอกจากด้วยวิถีทางที่ดียิ่ง จนกว่าเขาจะบรรลุนิติภาวะ และจงให้ครบเต็มซึ่งเครื่องทองและเครื่องชั่งด้วยความเที่ยงตรง” (อัลอันอาม 6:152)

“จงให้แก่บรรดาเด็กกำพร้า ซึ่งทรัพย์สมบัติของพวกเขา และจงอย่าเปลี่ยนเอาของ

เลวด้วยของดี และจงอย่ากินทรัพย์ของพวกเขาพร้อมกับทรัพย์ของพวกเขา แท้จริงมันเป็นบาปอันยิ่งใหญ่” (อัลอิสรออ 17:34)

ดังนั้นการเติบโตของเด็กภายใต้การใช้หลักอิสลามนำทางในการดำเนินชีวิต พร้อมด้วยมีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งการดำรงชีวิตของเด็กจะต้องผ่านกระบวนการทางปัญญาให้มีทักษะการคิดที่จะนำไปสู่เส้นทางชีวิตที่ชอบธรรม เด็กจะต้องมีความคิดเป็นของตนเอง มีทักษะ มีวุฒิภาวะและมีเหตุผล ซึ่งกระบวนการทางปัญญาเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่สำคัญที่สุดที่มีผลกระทบและเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

นอกจากนี้ ไผโรส มามะ (2556) ศึกษาผลของโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นหญิงมุสลิม พบว่า โปรแกรมการพูดกับตัวเองบนพื้นฐานหลักอิสลามสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ คะแนนของภาวะซึมเศร้าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง และ นาบีลา ยูมยวง (2560) ที่ได้ศึกษาผลของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ดูแลผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง พบว่า กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าก่อนการบำบัด

อย่างไรก็ตามการผสมผสานนำเทคนิคการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) ก็นับว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่นักวิชาการนำมาใช้ในการบำบัดกับผู้ที่พฤติกรรมที่เป็นปัญหารวมไปถึงบุคคลที่ขาดทักษะทางสังคม ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น เนื่องจากเป้าหมายหลักของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม (CBT) คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกที่มาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในเป็นหลัก การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม พัฒนาขึ้นโดยรวมแนวคิดการบำบัดความคิด (Cognitive Therapy) และแนวคิดการบำบัดพฤติกรรม (Behavioral Therapy) ที่เชื่อว่าความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและสรีระวิทยามีความสัมพันธ์กัน เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงกับองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งก็อาจส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงกับองค์ประกอบอื่นได้ (Beck et al.,1979 อ้างอิงใน มะลิสสา งามศรี, 2557) การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนความคิด โดยให้ความสำคัญกับความผิดพลาดของการคิด การแปลความของข้อมูลอย่างบิดเบือนและการเลือกรับข้อมูลอย่างมีอคติ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมเป็นแนวคิดที่มีเทคนิคที่หลากหลายทั้งเทคนิคทางความคิด และพฤติกรรม เทคนิคทางความคิดมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษารู้จักจำแนก ประเมิน และปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ เช่น การตั้งคำถาม การหันเหความสนใจ การระบุข้อดีข้อเสีย เป็นต้น และสำหรับเทคนิคทางพฤติกรรมมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษาทดสอบความจริงของ

ความคิดทางลบ เช่น การสร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ การทดลองแสดงบทบาทใหม่ เป็นต้น

เกวลิน กลัญชัย (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในการสอบในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บุผาทิพย์ คำแสน (2557) ศึกษาผลของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ พบว่า ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ มะลิสา งามศรี (2557) ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสิ้นสุดทันทีและหลังการทดลองสิ้นสุด 4 สัปดาห์ ต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยต่างประเทศ Ridwan B.Pramono and Dwi Astuti (2017) ศึกษาการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมเป็นความพยายามในการปรับปรุงตนเอง และการยอมรับในตนเองของวัยรุ่นในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า พบว่า ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นการยอมรับตนเองของวัยรุ่นให้ดีขึ้น Anastasia et.al (2021) ศึกษาการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและความวิตกกังวล พบว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาเล็กน้อยจนถึงปานกลางภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีความวิตกกังวลน้อยลง

ด้วยบริบทการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งมั่นที่จะบูรณาการหลักการอิสลามเพื่อตอบโจทย์การดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมมิติทางศาสนาผ่านกระบวนการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมแบบบูรณาการหลักอิสลาม (Cognitive Behavior Therapy Integrated Islamic Principle) กล่าวคือ ประยุกต์ใช้หลักคำสอนอิสลามตามอัลกุรอานและฮัจซุนนะฮ์ เป็นพื้นฐานสำคัญในการระบุมุมความคิดและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เข้าแทนที่ความคิดเชิงลบและไม่ถูกต้องด้วยกระบวนการสร้างสัมพันธภาพ การประเมินปัญหาของตนเองผ่านการเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบหรือข้อสรุป

ที่บิดเบือนไม่ถูกต้องตามความจริงหรือความคิดความเชื่อที่บิดเบือนลักษณะต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เด็กกำพร้าสามารถพัฒนาตนเองสู่ความคิดใหม่ที่มีความสมเหตุสมผล ตรงตามสภาพความเป็นจริงสามารถมองปัญหาหรือแปลความหมายที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในรูปแบบที่สร้างสรรค์มากขึ้นและนำไปสู่พฤติกรรมภายนอกที่พึงประสงค์

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม และมีความตระหนักต่อการมุ่งพัฒนาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และยกระดับสภาวะจิตใจของเด็กกำพร้าที่ขาดพร่องสู่สภาวะจิตใจที่ อิ่ม อบอุ่นและสมบูรณ์

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

3. คำถามการวิจัย

ระยะก่อนการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม ระยะหลังได้รับกลุ่มจิตบำบัด และระยะติดตามผลแตกต่างกันหรือไม่

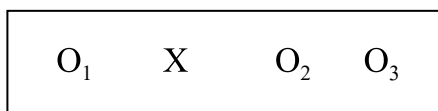
4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

4.2 เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง

5. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยการทดลองขั้นต้น (Pre-experimental Research) มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ซึ่งมีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองและช่วงติดตามผล (One-Group, Pretest Post-test Design) (กิตติยา วงษ์จันทร์, 2561)



- | | | |
|-------|---------|--|
| O_1 | หมายถึง | การประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อนการทดลอง |
| X | หมายถึง | กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า (Treatment) |
| O_2 | หมายถึง | การประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการทดลอง |
| O_3 | หมายถึง | การประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกช่วงติดตามผล |

5.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กกำพร้า ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมุสลิมพัฒนาศาสตร์ จังหวัดปัตตานี จำนวน 24 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กกำพร้า ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมุสลิมพัฒนาศาสตร์ จังหวัดปัตตานี ซึ่งเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวนทั้งหมด 10 คน

5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม (Cognitive Behavior Group Therapy Integrated Islamic Principle) ตามแนวคิดของ Back (1995 อ้างอิงใน ดาราวรรณ ต๊ะปินตา, 2556)

ตัวแปรตาม คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ

1. ความหวัง
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์
4. การมองโลกในแง่ดี

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม คือ กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่เกิดจากการรวมตัวระหว่างผู้ให้การบำบัด(ผู้ให้การปรึกษา) กับผู้รับการบำบัด(ผู้รับการปรึกษา) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยผู้ให้การบำบัดเอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี มีความเป็นกันเอง เกิดความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นมีการแสดงออกอย่างเปิดเผยและจริงใจ เพื่อให้การดำเนินกลุ่มบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหา สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพโดยจัดกิจกรรมที่มีสมาชิก 10 คน/กลุ่ม ใช้แนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมของ Beck (1995 อ้างอิงใน ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2556) ที่บูรณาการหลักอิสลามมาปรับใช้ เพื่อช่วยเหลือบุคคลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เริ่มจากเปลี่ยนแปลงความคิดด้วยมุมมองอิสลาม บนพื้นฐานของอัลกุรอานและฮัจซุนนะห์ ประกอบด้วยหลักศรัทธาและหลักปฏิบัติ เพื่อให้การบำบัดรายกลุ่มแก่เด็กกำพร้าที่มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ขาดเป้าหมายในชีวิต โดยจัดโปรแกรมทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ (Freeman & Diefenback, 2005 อ้างอิงใน ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2556)

6.1.1 ชั้นประเมินและประมวลเรื่องราว คือ ชั้นเตรียมการเพื่อการบำบัดความเข้าใจอารมณ์ วงจรการเกิดอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหา เชื่อมโยงเรื่องราวและวิเคราะห์ลักษณะของปัญหาของผู้รับการบำบัดให้ความรู้เรื่องแนวคิดทางปัญญา รวมทั้งให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาและสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองตามแนวคิดทางปัญญา ในขั้นนี้ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมสัมพันธ์ผูกใจ กิจกรรมรู้ตนรู้ตัว กิจกรรมส่องแว่นขยาย ทั้ง 3 กิจกรรมนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ และชี้แจงวัตถุประสงค์ การตั้งกฎเกณฑ์พื้นฐานของการเข้ากลุ่มที่มีวัตถุประสงค์ในขั้นเริ่มต้น ได้แก่ 1) เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิก สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ รู้สึกมั่นคงปลอดภัยและมีความรู้สึกที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม 2) เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ เวลา

สถานที่ และสร้างกฎกติการ่วมกัน 3) เพื่อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง และสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองและเข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมได้

6.1.2 ขั้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น คือ ขั้นค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นอัตโนมัติที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม และการประเมินตามกรอบแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เพื่อค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ นำไปสู่การตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบให้ได้ค้นพบและค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิด ในขั้นนี้นำหลักศรัทธาและหลักปฏิบัติมาบูรณาการ โดยพูดคุยเกี่ยวกับคัมภีร์อัลกุรอานและอัซซุนนะห์ เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมการปรับความคิดใหม่ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน กิจกรรมนึกคิดสะกิดใจ กิจกรรมมองมอมกลับ กิจกรรมบันไดสู่ฝัน และกิจกรรมคนบันดาลใจ เป็นกิจกรรมที่มุ่งวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้เทคนิค CBT การเรียนรู้ผ่านการสังเกต การบอกอารมณ์ตนเอง การแยกสถานการณ์ออกจากอารมณ์ การประเมินระดับอารมณ์ การหาความคิดอัตโนมัติทางลบ การปรับความคิด ฯลฯ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในตนเอง โดยวัตถุประสงค์ในขั้นดำเนินการ ได้แก่ 1) เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจำงในการแสดงออกและสามารถประเมินความคิดตนเองได้ 3) เพื่อให้สมาชิกประเมินความคิดตามกรอบแนวคิด AFROG ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก 4) เพื่อให้สมาชิกแสดงถึงความสามารถและนำหลักการอิสลามมาเป็นทางออกและแนวทางในการเผชิญปัญหา 5) เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ นำไปสู่การตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบให้ได้ค้นพบและค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิด

6.1.3 ขั้นสรุปผลจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ คือ ขั้นประมวลประเด็นปัญหาและปรับเปลี่ยนร่วมกันระหว่างผู้ให้การบำบัดกับผู้รับการบำบัด รวมถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ผู้รับการปรึกษาจะได้ตรวจสอบสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้และการเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในขั้นนี้ผู้รับการปรึกษาจะต้องเน้นย้ำถึงการป้องกันการเกิดปัญหาจากความคิดอัตโนมัติทางลบซ้ำอีก ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมกระจกสะท้อนเงา และกิจกรรมสถานีพลังบวก ทั้งสองเป็นกิจกรรมที่ให้ Feedback เพื่อการเตรียมตัวยุติกลุ่มด้วยการรักษาสิ่งดี ๆ และมีวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันในความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อตนเอง ผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะการฟังการสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสรุปความ และทักษะการเสริมแรงหรือให้กำลังใจในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ข้อมูลย้อนกลับ 2) เพื่อช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก

6.2 หลักอิสลาม คือ แนวคิด ความเชื่อและความศรัทธาที่ใช้ในการดำเนินชีวิตที่ ศาสนิกมุสลิมใช้นำพฤติกรรม ประกอบด้วย (มัสลัน มาหะมะ, 2551) หลักศรัทธาและหลักปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรม ซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำหลักศรัทธาและหลักปฏิบัติรวมถึงหลักคำสอนต่าง ๆ ในอิสลามบูรณาการเข้าสู่กระบวนการ ปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ

6.2.1 หลักศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นภายในจิตใจของบุคคลที่นับถือศาสนา อิสลาม ในการให้เอกภาพแด่อัลลอฮ์เพียงองค์เดียว มอบความรักอย่างเต็มเปี่ยมต่ออัลลอฮ์ และต่อ ศาสนทูตของพระองค์ หลักศรัทธาในอิสลามมี 6 ประการ ได้แก่ การศรัทธาต่ออัลลอฮ์ การศรัทธาต่อ บรรดามลาอิกะฮ์ การศรัทธาต่อบรรดาคัมภีร์ การศรัทธาต่อบรรดาศาสนทูต การศรัทธาต่อวันโลกหน้า และการศรัทธาต่อกฎสภาพการณ์ของอัลลอฮ์ (มัสลัน มาหะมะ, 2551)

6.2.2 หลักปฏิบัติ คือการกระทำหรือการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีบทบัญญัติ หรือคำสั่งใช้ที่มาจากอัลลอฮ์ และแบบอย่างของท่านศาสดามุฮัมมัด หลักปฏิบัติมี 5 ประการ ได้แก่ การปฏิญาณตนว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์ การละหมาด การถือศีลอด การจ่ายซากาต การบริจาคทาน การประกอบพิธีฮัจญ์

6.3 ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก คือ ทักษะและความสามารถของบุคคลที่ตระหนัก และรับรู้ความสามารถของตน มีความเชื่อมั่นในตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ แสดงออกใน ทางบวกต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีความหวังและมีเป้าหมายตลอดจนมีแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่ ความสำเร็จ และเมื่อประสบปัญหา ก็สามารถเผชิญหน้าด้วยความอดทน และฟื้นตัวให้กลับคืนสู่ สภาวะปกติได้ ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ (HERO) ได้แก่

6.3.1 ความหวัง (Hope) หมายถึง การคาดหวัง นึกคิดหรือจินตนาการต่อ เหตุการณ์ บุคคล สิ่งของที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจ ความมุ่งมั่น สามารถกำหนดเป้าหมาย มีความ มั่นใจในการหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ แม้ว่าจะต้องพบกับความ ยากลำบากและอุปสรรคตลอดหนทางที่สู่เป้าหมายนั้น

6.3.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) หมายถึง การที่ บุคคลตระหนักรู้ในความสามารถ ทักษะต่าง ๆ และเชื่อมั่นว่าตนสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ทั้งด้าน

การเรียน ด้านสังคม ด้านการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว มีความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตนสนใจให้ประสบความสำเร็จ เป็นการเรียนรู้และการเข้าใจความต้องการของตน

6.3.3 ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว ผ่อนปรนความรู้สึกและจิตใจของบุคคลต่อความทุกข์ยาก ความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง มีความอดทน โดยสามารถฟื้นตัวกลับคืนสู่สภาพจิตใจปกติหลังจากเผชิญกับปัญหาและบททดสอบแล้ว

6.3.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การแสดงออกถึงความคิด อารมณ์และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ บุคคลและสิ่งของด้วยความเชื่อและเหตุผลทางบวกใช้ประสบการณ์ในอดีต เพื่อเป็นกำลังใจการใช้ชีวิตเพื่อปัจจุบันและอนาคต เป็นการเรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่าง ๆ หรือมีรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ในทางที่ดี และพร้อมปรับตัวอยู่เสมอเพื่อการใช้ชีวิตที่มีความสุขและมีความเชื่อมั่นว่าจะมีผลลัพธ์ที่ดีต่อตนเอง

ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กกำพร้าที่ได้รับคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับต่ำถึงปานกลาง

6.4 เด็กกำพร้า คือ ผู้ที่ถูกพลัดพรากหรือสูญเสียบิดา ขาดเสาหลักของครอบครัว มีอายุระหว่าง 13-15 ปี และกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ปีการศึกษา 2565

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ด้านความรู้

7.1.1 ทำให้ทราบว่าผลของเด็กกำพร้าที่ได้รับกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการอิสลาม มีการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงขึ้น ทำให้สามารถเผชิญปัญหาที่พบเจอในชีวิตได้ ผ่อนคลายจากปัญหาที่เผชิญ ไม่นำเอาประสบการณ์ความคิดเชิงลบในการแก้ไขปัญหา รู้จักวิธีการจัดการกับความคิด มีความกล้าที่จะตั้งเป้าหมาย มั่นใจในศักยภาพและความสามารถของตนเอง ดำเนินชีวิตด้วยความมุ่งมั่น มองโลกในแง่ดี และสามารถปรับคืนสภาพจิตใจสู่สภาวะปกติได้หรือไม่เมื่อเจอปัญหา

7.1.2 งานวิจัยนี้ได้ประยุกต์หลักการอิสลาม นำเอาหลักการทางศาสนา สอดแทรกในกระบวนการบำบัด อันจะนำไปสู่การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่ส่ง

ผลลัพธ์ในมิติที่ลุ่มลึกมากขึ้น จะทำให้ได้แนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาชีวิตเด็กกำพร้าที่นับถือศาสนาอิสลามได้หรือไม่

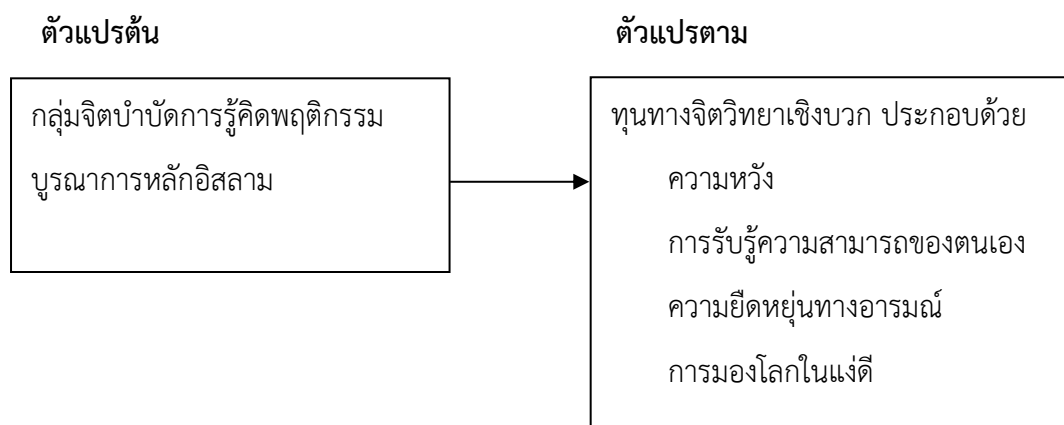
7.2 ด้านการนำไปใช้

7.2.1 ทำให้ได้กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม ที่สามารถนำไปขยายผลและต่อยอด เพื่อเด็กกำพร้ากลุ่มอื่น ๆ ได้

7.2.2 ครอบคลุม ครู บุคคลที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงจิตแพทย์และนักวิชาการที่ดูแลเด็กกำพร้า สามารถนำองค์ความรู้ทางจิตวิทยาเชิงบวกและกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามไปใช้ เพื่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของเด็กกำพร้าได้

7.2.3 เป็นแนวทางสำหรับนักวิชาการรวมถึงผู้ที่สนใจ มีสารสนเทศสำหรับการศึกษาต่อไป

8.กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นงานวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre-experimental Research) โดยมีรูปแบบการวิจัยแบบทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองและช่วงติดตามผล (One-Group Pretest Post-test design) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม ศึกษาแนวทาง ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นสำคัญต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 1.1 ความเป็นมาของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 1.2 แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 1.3 ความหมายของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 1.4 ข้อตกลงเบื้องต้นของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 1.5 หลักการและกระบวนการของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 1.6 โครงสร้างของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 1.7 ขั้นตอนของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 1.8 เทคนิคการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 2.1 ความเป็นมาของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 2.2 แนวคิดพื้นฐานของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 2.3 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 2.4 ขั้นตอนของการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

- 3.1 ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
- 3.2 ความเป็นมาของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
- 3.3 ลักษณะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
- 3.4 ความสำคัญทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
- 3.5 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
 - 3.5.1 ความหวัง
 - 3.5.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 3.5.3 ความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 3.5.4 การมองโลกในแง่ดี
- 3.6 การประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
- 3.7 การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
- 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักอิสลาม

- 4.1 ความหมายของหลักอิสลาม
- 4.2 จุดมุ่งหมายของศาสนาอิสลาม
- 4.3 แนวคิดพื้นฐานหลักอิสลาม
 - 4.3.1 หลักศรัทธา
 - 4.3.2 หลักปฏิบัติ
 - 4.3.3 หลักจริยธรรมของการเป็นมุสลิมที่ดี
- 4.4 แนวทางพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม
- 4.5 การบูรณาการหลักความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนา
- 4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

การบำบัดพฤติกรรมเป็นการบำบัดหนึ่งที่มีเป้าหมายที่จะพยายามลดปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวชมาตั้งแต่ปี 1950 โดยมีการใช้บำบัดปัญหาพฤติกรรมที่ผิดปกติในผู้ใหญ่ เช่น Pavlov (ค.ศ. 1890-1899) ได้เสนอแนวความคิดการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical Learning Theory) ที่ได้เสนอว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดขึ้นเพราะการกระตุ้นของสิ่งเร้าและจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จากการปรับสิ่งเร้าใหม่ แนวคิดนี้ได้ช่วยลดปัญหาทางจิตเวช เช่น การกลัวที่โล่งแจ้ง (Agoraphobia) พฤติกรรมการย้ำทำ (Obsessive Behavior) เป็นต้น ส่วน Skinner (ค.ศ. 1904-1990) ก็ให้แนวความคิดวางเงื่อนไขสิ่งเร้าและผลกรรม (Operant Learning Theory) เป็นการปรับพฤติกรรมโดยการปรับที่สิ่งเร้าหรือปรับที่ผลกรรม

1.1 ความเป็นมาของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

ดาร์วอร์ธ ตีฆะปิตา (2556) ได้กล่าวว่า ปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวช เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและสรีระบุคลากรทางการแพทย์พยายามที่จะลดปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช โดยแนวคิดดังกล่าวสามารถช่วยลดปัญหาทางพฤติกรรมได้มากและมีการใช้อย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน (Clark & Fairburn, 1997) เรียกได้ว่าเป็นยุคที่ 1 (First Wave) ของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

แม้ว่าการปรับพฤติกรรมจะสามารถแก้ปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวชได้พอสมควร แต่ปัญหาอีกประเภทหนึ่งของบุคคล คือ ปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งแม้ว่าจะปรับลดปัญหาได้บางส่วนด้วยการปรับที่พฤติกรรมแต่ก็ยังคงเป็นปัญหาที่ต้องการวิธีการแก้ไขมากขึ้น จึงเริ่มมีผู้ให้ความสนใจในการบำบัดทางความคิดเพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ขึ้น เช่น Beck et al., (1976) ได้เสนอการบำบัดโดยการปรับความคิดอัตโนมัติทางลบที่มีต่อตนเอง สิ่งแวดล้อมและอนาคต เป็นเหตุให้เกิดภาวะซึมเศร้า โดยการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและตรวจสอบว่าความคิดดังกล่าวมีความเป็นจริงหรือไม่ในระดับใด และปรับเป็นความคิดทางบวกหรือเป็นตามความเป็นจริง หรือแก้ปัญหาในกรณีที่ความคิดดังกล่าวเป็นจริง และสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ ส่วน Ellis (1992) เชื่อว่าปัญหาทางอารมณ์เกิดจากกลุ่มความเชื่อที่เรียกว่า ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (Irrational Thinking) และเสนอให้ปรับให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล (Rational Thinking) ก็จะสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้ หรือ Bandura (1977) ที่ให้ความสนใจต่อการกำกับตนเอง (Self-Regulation) การรับรู้สมรรถนะในตนเอง (Self-Efficacy) และการให้ดูตัวแบบ (Modeling) เพื่อจะช่วยลดปัญหาทั้งทางพฤติกรรมแลอารมณ์ของบุคคลได้ พบว่า การปรับที่ความคิดก็

ช่วยลดปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวชได้เพิ่มขึ้น (Bond & Dryden, 2002 ; Hawton, salkovskis & Clark, 1989)

ต่อมานักบำบัดพบว่า การแก้ปัญหาเฉพาะที่พฤติกรรม หรือการปรับความคิดเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งหมด จึงจำเป็นที่จะต้องกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดได้ปรับพฤติกรรมร่วมไปกับการปรับทางความคิด จึงเริ่มมีการบำบัดโดยรวมการบำบัดทั้งการปรับที่สิ่งเร้า พฤติกรรม และการปรับการคิดเข้าด้วยกัน และพบว่าสามารถบำบัดปัญหาสุขภาพจิตที่หลากหลายได้มากขึ้น จึงได้เริ่มมีงานวิจัยที่แสดงผลของการบำบัดโดยการปรับความคิดร่วมกับพฤติกรรมมากขึ้น (Dobson, 1988) การรวมการบำบัดทางความคิดและการบำบัดทางพฤติกรรมเข้าด้วยกัน เรียกว่าการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม นับว่าเป็นยุคที่ 2 ของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม โดยเริ่มตั้งแต่ปลายศตวรรษที่ 19 (Dobson, 2010)

การบำบัดแบบการรู้คิดพฤติกรรมมีข้อดี คือ ใช้เวลาไม่นานมากนักและให้ความสนใจในทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านการคิดและด้านพฤติกรรม เรียกได้ว่าเป็นยุคที่ 3 (Third Wave) ของการบำบัดนี้ การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมให้ความสนใจต่อผลของการคิดในแต่ละสถานการณ์ โดยเน้นความสนใจในการควบคุมประสบการณ์ภายในที่บุคคลจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ยอมรับการบำบัดและร่วมมือมุ่งมั่นในการบำบัดมากขึ้น มีความยืดหยุ่นต่อวิธีการปรับเปลี่ยนการคิดมากขึ้น ในยุคที่ 3 ของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีวิธีที่คล้ายคลึงในยุคที่ 2 แม้ว่าจะมีการเติมเทคนิคต่าง ๆ เข้ามามากขึ้น และเริ่มมีงานวิจัยถึงประสิทธิผลของการนำบำบัดในยุคที่ 3 ไปใช้เผยแพร่มากขึ้น แต่ยังคงให้ความสนอกกับบทบาทของการคิดต่ออารมณ์และพฤติกรรม โดยในยุคที่ 3 นี้ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดทางตะวันออก เข้ามาผสมผสานกับการบำบัดมากขึ้นและเป็นการบำบัดที่นักบำบัดให้การสนใจเป็นอย่างสูง ที่น่าสนใจมาก ก็คือ แนวคิดหลักอิสลาม สามารถนำมาใช้ร่วมกับการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมโดยมีงานวิจัยที่แสดงถึงการนำเอาแนวคิดหลักอิสลามมาใช้ โดยนำหลักศรัทธาและหลักปฏิบัติใช้ร่วมกับการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมเพื่อการบำบัดภาวะซึมเศร้าให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง (นาปีลา ยุมยวง, 2560)

นอกจากนี้การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมให้ความสนใจต่อความคิด (Cognition) ความรู้สึก (Affect) และพฤติกรรม (Behavior) โดยมีปรัชญาเบื้องต้นซึ่งยังได้รับความนิยมมาจนถึงยุคที่ 3 ของการบำบัด (Dobson, 2010) ที่ว่า...

1. การคิดมีผลต่อพฤติกรรม
2. การคิดสามารถตรวจสอบและปรับเปลี่ยนได้
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถปรับเปลี่ยนโดยการปรับเปลี่ยนที่การคิด

1.2 แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นการดำเนินการจิตบำบัดประเภทหนึ่ง ซึ่งใช้การปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระโดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิด ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคลตามการเล็งดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล (Beck, 1995 อ้างอิงใน ดาราวรรณ ต๊ะปินตา, 2556)

การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม มีการพัฒนาขึ้นโดย Beck et al., (1979 อ้างอิงใน วรภรณ์ ทินวัง, 2554) ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับอิทธิพลจาก 2 แนวคิด ได้แก่

1. พฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) มีพื้นฐานจากทฤษฎีการวางเงื่อนไข (Operant Learning Theory) ศึกษาถึงสิ่งเร้าและปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า รวมทั้งผลกรรมที่ได้รับ ซึ่งมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stuart & Laraia, 2005) แต่ก็พบว่าการบำบัดพฤติกรรมมีข้อจำกัดของพฤติกรรมบำบัดในเรื่องขาดการจัดการกับกระบวนการทางจิตใจ เช่น ความคิด ความเชื่อ การแปลความหมาย (Westbrook et al., 2007)

2. การบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) เน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิดมีผลต่อพฤติกรรม (Westbrook et al., 2007) มีความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาจากความคิดที่บิดเบือน และความคิดที่บิดเบือนอาจทำให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่เป็นความจริง ซึ่งความคิดที่บิดเบือนเป็นทั้งทางบวกและทางลบ (Stuart & Laraia, 2005) แต่ก็มีข้อจำกัดที่ไม่ได้จัดการกับพฤติกรรม การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) เป็นรูปแบบการบำบัดทางจิตที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบของพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด เป็นวิธีการที่ปรับทั้งความคิดและพฤติกรรม โดย Beck (1995) เชื่อว่าอารมณ์และพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้โดยการใช้ปัญญา ทำให้มีการรับรู้และแปลความสิ่งเร้าแล้วบุคคลมีการแสดงพฤติกรรม อารมณ์ที่เกิดจากสิ่งเร้า นั้น ดังนั้นการปรับที่ความคิด ก็ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่อารมณ์และพฤติกรรมด้วย การบำบัดทางปัญญาเริ่มใช้ในผู้ที่ปัญหาซึมเศร้า ซึ่งในการบำบัดใช้ทั้งวิธีการบำบัดทางปัญญา และการบำบัดพฤติกรรมร่วมกัน และได้รับการยอมรับและนำไปใช้อย่างแพร่หลายในผู้ที่มีปัญหาซึมเศร้า (Beck as cited in Westbrook et al., 2007)

โดยผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดทำหน้าที่ร่วมกันในการที่จะแยกแยะและทำความเข้าใจปัญหาต่าง ๆ โดยใช้รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรม เน้นสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันการบำบัดมีระยะเวลาที่จำกัดและมีการตั้งเป้าหมายร่วมกันระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด ผู้บำบัดจะสนับสนุนให้ผู้รับการบำบัดสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Leichsenring et al., 2006)

แนวคิดพื้นฐานเพื่อการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีความเชื่อ ที่กล่าวไว้ว่า (Beck, 1995 อ้างอิงใน วรภรณ์ ทินวัง, 2554)

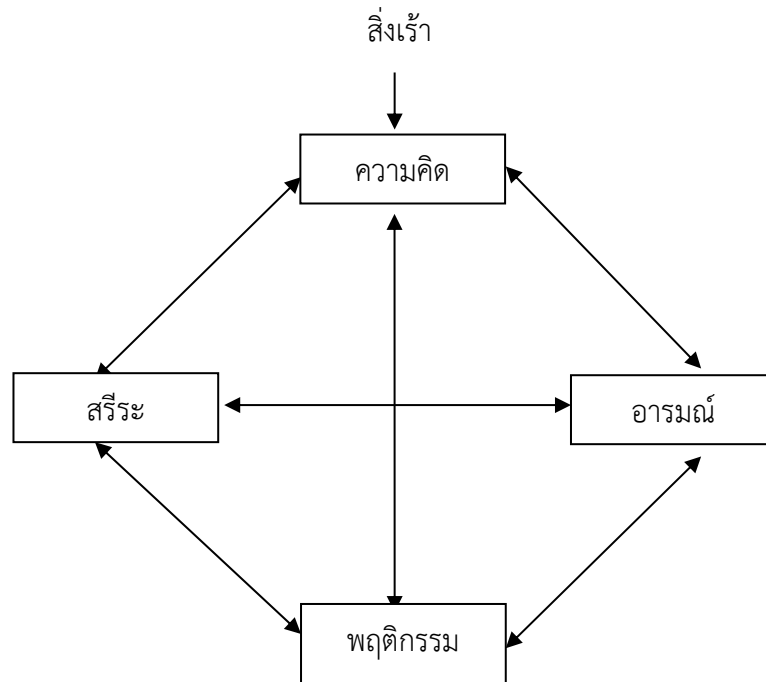
1. สิ่งเร้าต่าง ๆ ไม่ได้เป็นตัวกำหนดหรือมีผลต่อพฤติกรรม ความรู้สึก หรือ อารมณ์โดยตรง แต่จะมีผลกระทบต่อบุคคลโดยผ่านการคิดและการแปลความ พฤติกรรมจะคงอยู่หรือหยุดไปขึ้นอยู่กับผลของการกระทำหรือผลกรรม

2. การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึก สามารถกระทำได้โดยการปรับความคิดและการแปลความ ซึ่งเป็นตัวกลางระหว่าง สิ่งเร้า กับ พฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึก

3. การปรับพฤติกรรมสามารถปรับสิ่งเร้าหรือปรับพฤติกรรมหรือผลกรรมโดยตรง

เช่น	ความคิด	—————>	อารมณ์
	ความคิด	—————>	พฤติกรรม
	ความคิด	—————>	สรีระ/ร่างกาย

แนวคิดทางปัญญา มีความเชื่อว่า ความรู้สึก และพฤติกรรมของคนเราเป็นผลมาจากการรับรู้ หรือการรู้และการคิดต่อสถานการณ์ ความคิดมีผลต่ออารมณ์ ปฏิกริยาของร่างกาย และพฤติกรรม จากความเชื่อตามแนวคิดพื้นฐานการปรับความคิดและพฤติกรรม จึงสามารถสรุปเป็นแผนภาพความสัมพันธ์ของ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระที่มีความเชื่อมโยงกัน เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงกับองค์ประกอบหนึ่งย่อมมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อองค์ประกอบอื่นด้วย ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ/ร่างกาย
ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2550)

เมื่อมีสถานการณ์เป็นสิ่งเร้าเข้ามากระตุ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังแสดงในตารางที่ 1 สามารถอธิบายโดยใช้สูตร ABC (ชนมน จงรักษ์, 2556) เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด และสรีระ กล่าวคือ

- A (Activating Event) ใช้แทน เหตุการณ์ สถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
B (Beliefs) ใช้แทน ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์
C (Consequences) ใช้แทน ผลที่ได้รับทางอารมณ์

ตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับอารมณ์

สถานการณ์ (A)	ความคิด (B)	อารมณ์ (C)
เพื่อนสนิทไม่คุยกับฉันเลย	ฉันคงเป็นคนน่าเบื่อ	หงุดหงิด โกรธ วิตกกังวล
ฉันตอบครูไม่ได้ฉัน	ฉันคงฝึกปฏิบัติวิชานี้ไม่ผ่าน	วิตกกังวล กลัว

เมื่อมีสถานการณ์เป็นสิ่งที่เราเข้ามากระตุ้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับพฤติกรรม

สถานการณ์ (A)	ความคิด (B)	พฤติกรรม (C)
คุณบ๊ายจะเป็นลม ดูท่าทางอ่อนเพลียหน้าซีดมากและเดินเซ ท่าทางอาการหนัก	ฉันคงไม่สามารถช่วยได้แน่ ๆ	รีบบอกพี่พยาบาลและเข้าไปช่วยดูแลใกล้ชิด
พี่คนนี้ไม่เคยยอมให้เลย	พี่คงจะดุดมาก	เสียง ไม่อยากเข้าใกล้ ไม่กล้าสบตา

เมื่อมีสถานการณ์เป็นสิ่งที่เราเข้ามากระตุ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย/ สรีระ มีความสัมพันธ์กับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับสรีระ/ ร่างกาย

สถานการณ์ (A)	ความคิด (B)	สรีระ/ ร่างกาย (C)
เย็นนี้แฟนบอกว่าจะมาหาที่หอพัก	คิดถึงมากอยากเจอเขาเร็ว ๆ	หัวใจเต้นแรง
แพทย์ถามความรู้เกี่ยวกับผู้ป่วยแต่ตอบไม่ค่อยได้ ถูกต่อว่า ๆ ไม่มีความรู้จะดูแลผู้ป่วยได้อย่างไร	ทำไมเขาพูดจาตู่เราอย่างนี้	หัวใจเต้นแรง หน้าแดง กำมือแน่น

จะเห็นได้ว่าการแสดงออกของอารมณ์ พฤติกรรมและสรีระของบุคคลนั้น ถูกกำหนดมาจากการรับรู้สถานการณ์ โดยผ่านกระบวนการคิดและความเชื่อซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคลตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต

รูปแบบของความคิด

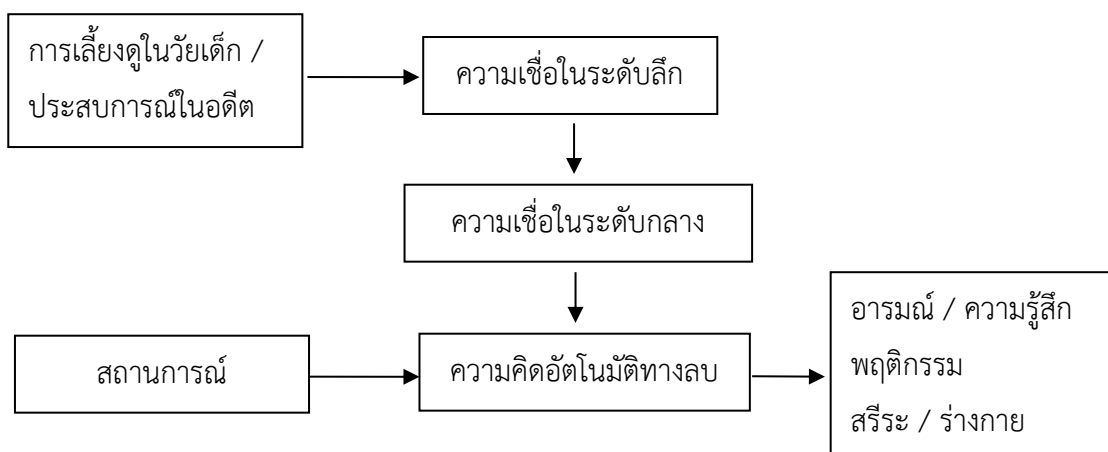
การทำความเข้าใจแนวคิดพื้นฐานของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมนั้น จำเป็นต้องเข้าใจรูปแบบการทำงานของความคิด ประกอบด้วย 3 ระดับ ดังนี้ (วรภรณ์ ทินวัง, 2554)

1. ความเชื่อในระดับลึก (Core Belief) เป็นความเชื่อที่ติดตัวมาตั้งแต่วัยเด็ก เกิดจากการเลี้ยงดู และการมีปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และความเชื่อเกี่ยวกับโลกและชีวิต เป็นความเชื่อทั้งทางด้านบวกและด้านลบ

2. ความเชื่อในระดับกลาง (Intermediate Belief) เป็นความเชื่อที่อยู่ตรงกลางระหว่างความเชื่อระดับลึกและความคิดอัตโนมัติ เป็นมาจากความเชื่อระดับลึก ได้แก่ กฎ ทัศนคติ ข้อตกลง

3. ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) เป็นความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในทันที มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยบุคคลมักจะไม่รู้ตัว

รูปแบบความคิดทั้ง 3 ระดับ ที่มีความสัมพันธ์เมื่อมีสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า นำไปสู่ความคิดอัตโนมัติแล้วทำให้เกิดอารมณ์ และแสดงพฤติกรรม เกิดปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ดังนั้นความคิดต่อสถานการณ์เป็นผลทำให้อารมณ์ พฤติกรรม และมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นนั้นมีผลมาจากความเชื่อระดับลึก และระดับกลาง ซึ่งเป็นประสบการณ์การเลี้ยงดูตั้งแต่เด็กเกิดเป็นความเชื่อที่ติดตัวมาและมีผลต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งทำให้เกิดกฎกติกาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 รูปแบบความคิด (The Cognitive Model)

ที่มา: Beck (1995 อ้างอิงใน วรภรณ์ ทินวัง, 2554)

ความผิดพลาดของการคิด หรือการบิดเบือนความคิด

ความผิดพลาดของความคิด (Cognitive Errors or Cognitive Distortion) Szymanska & Palmer (2000 อ้างอิงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ได้จำแนกความผิดพลาดของการคิดไว้ ดังนี้

1. การด่วนสรุป/การเดาใจ (Mind Reading/Jumping Conclusions) เป็นการสรุปปฏิกิริยาทางลบโดยปราศจากข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เช่น “เขาไม่ยอมพูดทักทายฉัน แสดงว่าเขาคงไม่พอใจอะไรบางอย่าง”

2. การสรุปเหตุการณ์เข้าหาตนเอง (Personalization) เป็นการตำหนิตนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น “ทั้งหมดเป็นความผิดของฉัน ที่เราต้องเลิกกันที่สุดในที่สุด”

3. การสรุปแบบเหมารวม (Over-Generalizations) เป็นการสรุปผลทางลบโดยมีหลักฐานเพียงเล็กน้อย เช่น “เพราะว่าฉันตอบคำถามข้อหนึ่งไม่ได้ กรรมการคงจะประเมินให้ฉันไม่ผ่าน ฉันสอบไม่ได้แน่”

4. การคาดคะเนแบบหมอดู (Fortune-telling) เป็นความคิดที่เชื่อว่าการเดาของตนถูกต้อง เช่น “ฉันหายใจไม่ออก หัวใจเหมือนหยุดเต้น ต่อไปฉันจะต้องเจอสภาพนี้อีกหลายครั้ง”

5. การให้เหตุผลโดยอิงอารมณ์ (Emotional Reasoning) บุคคลที่ทักอารมณ์เป็นข้อเท็จจริง เช่น “ตอนนี้ฉันรู้สึกตื่นเต้น ดังนั้นการขับรถต้องมีอันตราย”

6. การตีตรา (Labelling) เป็นการใช้คำที่ไม่เกิดประโยชน์พรณนาถึงตนหรือคนอื่น เช่น “ฉันช่างเง่าอะไรเช่นนี้”

7. การขยายจนเกินจริง (Magnification) เป็นการสรุปที่ขยายความมากจนเกินขอบเขต เช่น “ฉันลืมโทรศัพท์หาแม่วันนี้ ฉันเป็นลูกที่แย่มากเลย”

8. การคิดแบบสุดโต่งหรือทั้งหมดหรือไม่เลย (All-or-Nothing Thinking) บุคคลคิดแบบสุดขั้วในทำนองไม่ขาวก็ดำอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น “แฟนคงทิ้งฉันแน่ ถ้าฉันไม่ตามใจเขา”

ผู้รับการปรึกษาที่รู้สึกวิตกกังวลเมื่อพูดในที่สาธารณะ อาจจะมีผิดพลาดของความคิดต่อไปนี้ “ฉันรู้ว่าฉันต้องประสบความสำเร็จแล้วกับการพูด” (การคาดคะเนแบบหมอดู) “คนฟังคงจะหัวเราะเยาะ” (การด่วนสรุป) ผู้รับการปรึกษาที่มีอาการซึมเศร้าอาจคิดว่า “ฉันเป็นคนไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์” (การตีตรา) หรือ “ชีวิตนี้เลวสุด ๆ ” (การคิดแบบสุดโต่งทั้งหมดหรือไม่เลย) คนปกติจะมีความคิดทางลบเป็นครั้งคราว แต่สำหรับผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ เช่น มีความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า มักจะมีความคิดทางลบเกิดขึ้นบ่อยครั้ง

1.3 ความหมายของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

ความหมายของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม ได้มีผู้ให้ความหมาย ดังต่อไปนี้

Kazdin (1978 อ้างอิงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2565) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็น กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือ กลวิธีในการสนองตอบหรืออีกนัยหนึ่งคือ การเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยน พฤติกรรมภายนอก

Beck (1995 อ้างอิงใน ดาราวรรณ ต๊ะปินตา, 2556) ได้ให้ความหมายไว้ว่าการให้ การปรึกษาที่เชื่อว่า พฤติกรรม อารมณ์และสรีระของบุคคลเป็นผลมาจากความคิด โดยจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด ซึ่งทั้งสองฝ่ายจะต้องทำงานร่วมกันแสดงความคิดเห็นในส่วนที่ตนเองทราบหรือเข้าใจ ในขณะที่ผู้บำบัดมีความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาที่เหมาะสมก็จะเป็นผู้เสนอแนวทางให้ผู้รับการบำบัดได้คิดหาทางออกจากปัญหา แต่ผู้รับการบำบัดเป็นผู้ที่มีความเข้าใจในประสบการณ์ปัญหาของตนเองอย่างชัดเจนจึงจะต้องทำงานร่วมกับผู้บำบัด

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) กล่าวถึง ความเชื่อเกี่ยวกับการรู้คิดพฤติกรรมไว้ว่า

1. กระบวนการทางปัญญานั้นมีผลต่อพฤติกรรมภายนอก
2. กระบวนการทางปัญญาสามารถกำกับ ควบคุม และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
3. พฤติกรรมภายนอกที่เปลี่ยนแปลงเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา

ณัฏฐ์ พิทยรัตน์เสถียร (2558) ได้ให้ความหมายว่าเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมหนึ่ง ๆ เพื่อขับเคลื่อนสังคมให้ดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น โดยอาศัยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นแนวทางช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ทักษะการแก้ไขจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างกัน สามารถกำหนดทางออกร่วมกันกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีการช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ตลอดจนปรับมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์สอดคล้องกันและสมเหตุสมผล โดยผู้ให้การปรึกษาอาศัยทักษะเบื้องต้น อาทิเช่น การฟังอย่างใส่ใจ การตั้งคำถาม การทวนความ การสะท้อน การสรุปความ การให้กำลังใจ และเทคนิควิธีตามทฤษฎีบท เช่น การเสริมแรงทางบวก การเสริมสร้างทักษะการแก้ไขปัญหา การตั้งเป้าหมายชีวิต เป็นต้น

จึงสรุปได้ว่า กระบวนการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล โดยการปรับเปลี่ยนความคิด ข้อบกพร่องของการคิด ความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่

ทำให้บุคคลมีการรับรู้และการแปลความที่ผิด ๆ ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและอารมณ์ ซึ่งกระบวนการนี้ผู้ให้การศึกษาเป็นผู้ที่อำนวยความสะดวกให้บุคคลได้ค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ ความคิดบิดเบือน อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของความคิดที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมและอารมณ์ภายนอก

1.4 ข้อตกลงเบื้องต้นของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา มีแนวคิดพื้นฐานที่ว่าอารมณ์ของบุคคลเกิดจากความคิดในการรับรู้และแปลความสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น และได้มีการกำหนดข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา (Beck et al., 1979 อ้างอิงใน วินัสริน ก้อนศิลา, 2550) มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

- 1) การรับรู้และการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของบุคคล สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการคิดทบทวนซ้ำและตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับมาอีกครั้ง
- 2) ความคิดของบุคคลเป็นผลมาจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกบุคคล
- 3) การประเมินสิ่งเร้าของบุคคลมีผลต่อความคิดและจินตภาพ
- 4) ความคิดของบุคคลเป็นปรากฏการณ์ที่อยู่ในระดับของจิตสำนึก (Stream of Conscious) สามารถรับรู้ได้ ซึ่งความคิดของบุคคลจะแสดงถึงลักษณะของบุคคลนั้น สิ่งแวดล้อมหรือโลกของเขา และอดีตที่เขาประสบรวมทั้งแนวโน้มในอนาคต
- 5) การปรับเปลี่ยนความคิดมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม
- 6) วิธีการบำบัดทางด้านจิตใจ ส่งผลให้บุคคลรับรู้ถึงความคิดที่บิดเบือนไป
- 7) การปรับเปลี่ยนความคิดสามารถที่จะบรรเทาอาการและอาการแสดงทางคลินิกของโรคจิตเภทได้

Biza (1997, อ้างอิงใน สมร สามารถ, 2560) ได้สรุปข้อตกลงเบื้องต้นของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมไว้ดังต่อไปนี้

1. จินตนาการ ภาพ ความคิด การรับรู้ และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความคิดเรื่องใดก็ตามที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้น จะส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของคนเราพอ ๆ กับการส่งผลต่ออารมณ์หรือความรู้สึกเช่นกัน
2. การมุ่งต่อเรื่องสื่อทางความคิดอย่างเป็นระบบเป็นขั้นเป็นตอน เป็นวิธีการที่ดีที่ก่อให้เกิดผลในการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม อารมณ์ หรือความรู้สึก

3. บุคคลถือเป็นผู้เรียนรู้ในเชิงรุก ไม่ใช่อยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม และในบางเรื่อง บุคคลยังสามารถสร้างสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

4. เป้าหมายในการบำบัด จะเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวใหม่ด้วยการเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และเพื่อสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกแก่ผู้มารับการปรึกษา ให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

5. ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในกระบวนการ เป้าหมาย และกลยุทธ์ในการรักษาและมีส่วนร่วมในการวางแผนการรักษา การค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้นไปพร้อมกัน

จากข้อตกลงของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมที่ได้กล่าวมา นำไปสู่หลักการและกระบวนการในการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม ดังต่อไปนี้

1.5 หลักการและกระบวนการของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่เน้นปัญหาที่สำคัญ ซึ่งเป็นปัญหาปัจจุบันที่ผู้รับการบำบัดเผชิญ มีเป้าหมายในการบำบัดรักษาที่ชัดเจน การบำบัดนี้พัฒนามาจากความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสามารถปรับเปลี่ยนได้ โดยการเปลี่ยนความคิดหรือความเชื่อของบุคคลนั้น เป้าหมายของการบำบัดคือ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยมีหลักการที่สำคัญดังนี้ (ดุขฎิ ฐวีวัฒนพงษ์, 2555)

1. การบำบัดมุ่งเน้นผู้รับการบำบัดเป็นศูนย์กลาง (Totally Patient Centered) โดยผู้บำบัดจะมองผู้รับการบำบัดว่าเป็นบุคคลหนึ่ง ซึ่งประสบหรือเผชิญปัญหามากกว่าที่จะมองว่าเป็นผู้มีพยาธิสภาพหรือผู้ที่เจ็บป่วยทางจิต ซึ่งมีสาเหตุหรือแรงผลักดันที่มาจากที่มาหรือสาเหตุแรงผลักดันในจิตใจสำนึก นักบำบัดทางความคิดมองเห็นว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นผลมาจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง วิธีการแก้ไขจึงมุ่งเน้นที่การตรวจสอบพฤติกรรมและแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น

2. การปฏิบัติการณ์มุ่งเน้นความร่วมมือของผู้รับการบำบัดอย่างเต็มที่ (High Degree of Mutuality) การบำบัดมุ่งเน้นความร่วมมือของผู้รับการบำบัดอย่างแท้จริง การบำบัดจะมีลักษณะของการร่วมกันค้นหาปัญหา ระบุปัญหา กำหนดเป้าหมาย และกลยุทธ์ในการบำบัด รวมถึงการประเมินความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น โดยต้องอาศัยการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่จากผู้รับการ

3. ผู้บำบัดจะแสดงออกถึงความจริงใจ (Genuineness) ความอบอุ่น (Warmth) ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และใช้สัมพันธภาพในการบำบัดอย่างเหมาะสม

Beck (1995 อ้างอิงใน วรภรณ์ ทินวัง, 2554) ได้กล่าวถึง หลักการในการบำบัดการรู้คิด พฤติกรรมไว้ 10 ประการดังนี้

1. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมอยู่บนพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและความคิด ของบุคคลเริ่มจากการแยกแยะความคิดและพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การแยกแยะปัจจัยที่เป็น ตัวกระตุ้นและมีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคล เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของความผิดปกติ ทางจิตใจ

2. ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผู้บำบัดเป็นผู้ที่มีลักษณะ ที่อบอุ่น เข้าอกเข้าใจ มีความจริงใจ และมีความสามารถ ทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดความไว้วางใจ

3. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมต้องได้รับความร่วมมือร่วมใจอย่างดีระหว่างผู้บำบัด และผู้รับการบำบัด ผู้บำบัดเป็นผู้ที่คอยกระตุ้นให้มีการแสดงความคิดเห็น มีการตัดสินใจร่วมกันใน การบำบัดแต่ละครั้ง ส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดสามารถตัดสินใจเองเมื่ออาการทุเลา

4. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีการตั้งเป้าหมายและมุ่งเน้นที่ปัญหา โดยการตั้ง เป้าหมายเฉพาะแต่ละครั้งอย่างชัดเจน แล้วประเมินความคิดที่มีผลทำให้ไม่สำเร็จตามเป้าหมายโดยมี การตรวจสอบความจริง ตระหนักและแก้ไขความคิดที่บิดเบือน

5. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมเน้นการอยู่กับปัจจุบัน การให้การดูแลปัญหาที่เกิด ขึ้นในปัจจุบันที่เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่เป็นประโยชน์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่ ทำให้เกิดความคับข้องใจ

6. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีการสอนให้ความรู้อย่างมีเป้าหมายเพื่อสอนให้ บุคคลสามารถที่จะบำบัดตนเองได้ ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำใหม่อีก

7. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีระยะเวลาที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน จำนวนครั้ง ของการบำบัดขึ้นอยู่กับเป้าหมายและปัญหาของผู้รับการบำบัด

8. การบำบัดแต่ละครั้งมีโครงสร้างที่แน่นอน ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดมีการตั้ง เป้าหมายร่วมกันในการบำบัดแต่ละครั้ง มีการตรวจสอบอารมณ์ ทบทวนการบ้านและกิจกรรมครั้งที่ ผ่านมา ตั้งประเด็นเกี่ยวกับเป้าหมายที่ทำร่วมกัน มีการสรุปให้การบ้านใหม่และให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อ สิ้นสุดการบำบัดแต่ละครั้ง

9. เป็นการสอนให้ผู้รับการบำบัดได้ตระหนักและประเมินถึง ความคิด ความเชื่อ ที่บิดเบือน และผู้บำบัดใช้คำถามที่ทำให้ผู้รับการบำบัดได้คิดหาคำตอบได้ด้วยตนเอง (Socratic Question)

10. ใช้ทักษะต่าง ๆ ที่มีความหลากหลายในการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้บำบัดจะเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัยและวัตถุประสงค์ของการบำบัดแต่ละครั้ง นอกจากนี้หลักการในการบำบัดแล้ว เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการบำบัด ผู้บำบัดเป็นเครื่องมือที่นับว่ามีสำคัญผลต่อประสิทธิภาพของการบำบัด จึงจำเป็นต้องมีการฝึกฝนเพื่อที่จะเป็นผู้บำบัดที่ดีในกระบวนการของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

กระบวนการของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

กระบวนการบำบัดมี 2 ขั้นตอน ดังนี้ (อารีรัช จำนงค์ผล, 2550)

1. การประเมินพฤติกรรมความคิด (Cognitive Behavioral Assessment) เป็นกระบวนการบำบัดที่สำคัญที่สุดในการประเมินผู้รับการปรึกษา โดยจะให้ความสนใจพฤติกรรมหรือการกระทำของผู้รับการบำบัดมากกว่าที่จะสนใจบุคลิกภาพ (Personality Traits) และกลไกป้องกันทางจิตหรือกลไกทางจิตของผู้รับการบำบัด จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูล มีการระบุปัญหาจาก

1.1 ข้อมูล ระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตัวแปรจากสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการสร้างปัญหาของพฤติกรรม มีการทบทวนจุดแข็งจุดอ่อนของผู้รับการปรึกษา

1.2 การระบุปัญหาของผู้รับการปรึกษาที่ดี ควรจะมีความถูกต้องและชัดเจนที่สุดในเบื้องต้นควรประเมินปัญหาของผู้รับการปรึกษาด้วยคำถามต่อไปนี้

1.2.1 ปัญหาคืออะไร

1.2.2 ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน

1.2.3 ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อใด

1.2.4 ใครหรืออะไรที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้น

1.2.5 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นคืออะไร

1.3 ผู้ให้การปรึกษาควรประเมินถึงความถี่ ความรุนแรงของปัญหาและระยะเวลาของปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะค้นหาปัญหาจากประสบการณ์ของผู้รับการบำบัด โดยการอาศัยวิเคราะห์พฤติกรรมจาก 3 ส่วน ประกอบด้วย

1.3.1 สิ่งที่เกิดขึ้นก่อน (Antecedent) หมายถึง สิ่งกระตุ้นหรือสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นตัวนำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ๆ ขึ้นรวมไปถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

1.3.2 พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง สิ่งทีบุคคลนั้น ๆ พุดหรือกระทำหรือแสดงออกมาให้เห็นได้ วัดได้

1.3.3 ผลที่ตามมา (Consequence) หมายถึง ผลที่ตามมาที่บุคคลนั้นคาดไว้ว่าน่าจะเกิดขึ้นหลังจากกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ผลนั้นอาจเป็นผลทางบวกที่น่าพอใจ หรือผลทางลบที่ไม่น่าพอใจ

2. ชั้นปฏิบัติการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม โดยจะเน้นการจัดการกระทำ 4 ประการ

2.1 การเพิ่มการมีกิจกรรม (Increasing Activity) เน้นการให้ผู้รับการบำบัดเป็นผู้กระทำ

2.2 การลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ (Reducing Unwanted Behavior) เน้นการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเท่านั้น พฤติกรรมที่ดีไม่จำเป็นต้องจัดกระทำ.

2.3 การเพิ่มความพึงพอใจ (Increasing Pleasure) การจัดการกระทำต้องเกิดจากความพึงพอใจของผู้รับการปรึกษา

2.4 การเพิ่มทักษะทางสังคม (Enhancing Social Skills) เน้นการสร้างเสริมทักษะในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ได้กล่าวว่า บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา มีหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. ทำการประเมินปัญหาของผู้รับการปรึกษาซึ่งมีชื่อเรียกว่า Case Formulation เพื่อให้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อปัญหา ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้เวลาในระยะแรกประมาณ 1-2 ครั้ง เพื่อประเมินปัญหาของผู้รับการปรึกษา โดยอาจใช้แบบสอบถามที่เลือกไว้อย่างเหมาะสม ประกอบกับข้อมูลที่เสนอโดยผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ได้ภาพของปัญหาในระดับลึก สำหรับการสร้างความเข้าใจ ผู้รับการปรึกษามีหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

1.1 การบรรยายอย่างละเอียดถึงปัญหา โดยระบุผลที่ได้รับในลักษณะที่มีความสัมพันธ์ต่อกันระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ สรีระ และการรู้การคิด

1.2 ความเข้าใจถึงปัญหาในแง่ของพัฒนาการและระยะเวลา กล่าวคือ ปัญหาได้เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ หรือเกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด ปัญหานั้นทุเลาเบาลงในช่วงเวลาใด และทรุดหนักลงมากในช่วงใดบ้าง

1.3 กำหนดตัวแปรที่ทำให้ปัญหาแย่ลง

1.4 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา สำหรับผู้รับการปรึกษาที่มีหลายปัญหา

1.5 กำหนดเป้าหมายที่ตั้งอยู่บนความจริงและสามารถบรรลุได้

1.6 คาคะเนอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น

2. กำหนดและการประเมินความคิดของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาขอให้ผู้รับการปรึกษาทำบันทึกความคิดโดยระบุวันเวลาที่เหตุการณ์เกิดขึ้น ความเชื่อที่บอกกับตนเองและระดับความเชื่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นและระดับความรู้สึก

3. ประเมินความมีเหตุผลของความคิด โดยขอให้ผู้รับการปรึกษาประเมินความคิดตามกรอบ A-F-R-O-G ดังนี้ (Beck & Emery, 1985 อ้างอิงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

A	(Alive)	หมายถึง	ความคิดนั้นทำให้บุคคลมีชีวิตชีวาหรือไม่
F	(Feel)	หมายถึง	บุคคลรู้สึกดีขึ้นเพราะคิดเช่นนั้นหรือไม่
R	(Reality)	หมายถึง	ความคิดนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริงหรือไม่
O	(Other)	หมายถึง	ความคิดนั้นช่วยให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นหรือไม่
G	(Goals)	หมายถึง	ความคิดนั้นช่วยให้บุคคลบรรลุจุดหมายของตนหรือไม่

4. กำหนดประเภทของความคิดที่บิดเบือนว่าจัดอยู่ในประเภทใด เช่น คิดแบบสุดขั้ว (ขาวหรือดำ ไม่มีเทา) ตัวนสรูปเดาใจ สรุบบแบบเหมารวม คาคะเนแบบหมอดู ให้เหตุผลโดยอิงอารมณ์ การตีตรา หรือขยายเกินจริง เป็นต้น

5. ดำเนินการเปลี่ยนความคิดโดยอาศัยเทคนิคต่าง ๆ

6. ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับปัญหาอื่นในอนาคตที่อาจเกิดขึ้นได้

1.6 โครงสร้างของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

โครงสร้างการบำบัดตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปัญญาจะรวบรวมการดำเนินการตั้งแต่ในระยะเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการบำบัดจนกระทั่งถึงระยะการบำบัด Beck et al., 1979 (วินัสริน ก้อนศิลา, 2550) ประกอบด้วย

1. เตรียมความพร้อมของผู้รับการบำบัด โดยผู้ที่จะเข้ารับการบำบัดตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนั้นต้องเข้าใจและยอมรับเหตุผล วิธีการ และแนวทางของการบำบัด ผู้รับการบำบัดต้องตกลงที่จะพยายามสำรวจตนเอง (Self Investigation) ต้องยอมรับว่า มีงานที่ต้องกลับไปทำเป็นการบ้าน (Homework Assignment) พร้อมทั้งจะเปิดเผยความคิดและความรู้สึก และร่วมกับผู้บำบัดในการวางแผนและปฏิบัติตามแผนการบำบัด

2. การวางแผนการบำบัด ในระยะเริ่มต้นผู้บำบัดประเมินปัญหาหรือความยุ่งยากในปัจจุบันของผู้รับการบำบัด ให้ได้มาซึ่งภาพรวมของสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับผู้รับการบำบัด แล้ววิเคราะห์สถานการณ์นั้นเพื่อจะเข้าถึงจุดสำคัญของปัญหาหลัก

3. การตั้งกำหนดการและเตรียมความพร้อม (Agenda) ในการบำบัด ผู้ให้การบำบัดทำหน้าที่เป็นผู้ให้แนวทางในการบำบัด การวางแผนการบำบัด แผนการบำบัด และจัดหาวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการบำบัด แต่อย่างไรก็ตามต้องอยู่บนพื้นฐานความพร้อมและความต้องการของผู้รับการบำบัดที่จะทำตามแผนการบำบัดนั้น ๆ

4. การทดสอบสมมติฐาน ผู้บำบัดรวบรวมข้อมูลจากการสนทนา การซักถามและการสังเกตผู้รับการบำบัด เพื่อที่จะตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติในทางลบ วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดเพื่อที่จะทดสอบว่าสมมติฐานที่ตั้งขึ้นนั้นตรงกับความคิด ความเข้าใจของผู้รับการบำบัดหรือไม่ เพื่อที่จะดำเนินการปรับเปลี่ยนสมมติฐานให้เหมาะสม ปฏิเสธสมมติฐานเดิม หรือตั้งสมมติฐานขึ้นมาใหม่

5. ข้อมูลย้อนกลับ การค้นหา ประเมิน วิเคราะห์ และทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติในทางลบของผู้รับการบำบัดนั้น ต้องอาศัยการสื่อสารความร่วมมืออย่างสูงระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด ผู้บำบัดต้องมีการสังเกตผู้รับการบำบัดทั้งทางารพูดและภาษาท่าทาง ผู้รับการบำบัดต้องแปลความคำพูดของผู้บำบัด ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจก่อให้เกิดความเข้าใจที่ผิดพลาด ไม่สอดคล้องกันได้ ดังนั้นจึงต้องมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดบอกถึงการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับการดำเนินการบำบัดการมอบหมายการบ้านให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันทั้งสองฝ่ายและเป็นการประเมินถึงความก้าวหน้าหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

6. การสรุป ผู้บำบัดควรมีการสรุปเรื่องราวที่สนทนากันเป็นช่วง ๆ หรืออาจให้ผู้รับการบำบัดสรุปอย่างสั้น ๆ ว่า เขาคิดว่าผู้บำบัดกำลังต้องการที่จะสื่อสารอะไรให้เขาทราบหลังจากผู้บำบัดมีการกำหนดโครงสร้างการบำบัดตามแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นแนวทางในการดำเนินการบำบัด ผู้บำบัดดำเนินการบำบัดตามแนวคิดการพฤติกรรมทางปัญญาโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.7 ขั้นตอนของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

การบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มีโครงสร้างชัดเจน ในที่นี้กล่าวถึงขั้นตอนในแต่ละระยะของการบำบัดโดยการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม และโครงสร้างใน

แต่ละครั้งของการบำบัด ดังนี้ (Freeman & Diefenback, 2005 อ้างอิงใน ตาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2556)

1. ขั้นตอนประเมินและประมวลเรื่องราว ในขั้นตอนแรกของการบำบัดโดยการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นขั้นที่ผู้บำบัดจะต้องเตรียมการเพื่อการบำบัด โดยเตรียมเครื่องมือต่าง ๆ ที่สามารถใช้ในการบำบัด เช่น ตารางบันทึกความเชื่อมโยงของความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ เอกสารที่ใช้ประกอบในการให้ความรู้แนวคิดทางปัญญาเอกสารเพื่อใช้อธิบายความคิดอัตโนมัติทางลบ เป็นต้น การประเมินอารมณ์ของผู้รับการบำบัดและปัญหาของผู้รับการบำบัด รวมทั้งประเมินความเข้าใจ ของผู้รับการบำบัดในวงจรการเกิดอารมณ์ที่เป็นปัญหา และประเมินทั่วไปเกี่ยวกับความคาดหวังของผู้รับการบำบัด จากการบำบัดประมวลเรื่องราวและวิเคราะห์ลักษณะปัญหาของผู้รับการบำบัดตามแนวคิดทางปัญญา (Case Formulation) รวมทั้งให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง ตามแนวคิดทางปัญญา ระบุเป้าหมายและขั้นตอนของการบำบัด โดยในระยะเริ่มต้นนี้มีตัวอย่างของการเนื้อหาที่ควรให้ความสนใจ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในระยะเริ่มต้น ดังนี้

1.1 อะไรคือปัญหาที่รบกวนผู้รับการบำบัดในปัจจุบันนี้

1.2 ผู้รับการบำบัดอธิบายปัญหาของตนเองอย่างไร เข้าใจที่มาของเหตุและผลที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างไร ระบายออกหรือเปิดใจถึงเรื่องต่าง ๆ ที่อาจเชื่อมโยงถึงการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างไรบ้าง

1.3 ผู้รับการบำบัดปฏิบัติอย่างไร เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตซึ่งมักพบว่าเป็นวิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพจนทำให้เกิดปัญหาตามมาได้ ประเมินถึงแหล่งความเครียดและการได้รับการสนับสนุนทางครอบครัวและสังคม

1.4 มีข้อมูลเชิงประจักษ์ใดบ้างที่ทำให้ความเชื่อมโยงของอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมยังคงดำเนินอยู่ต่อไปและทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้า

1.5 ผู้รับการบำบัดพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดปัญหาทางอารมณ์จากการให้จิตศึกษา (Psycho Education) ของผู้บำบัดอย่างไรบ้าง

1.6 มีสิ่งใดบ้างที่จะอธิบายการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ และผู้รับการบำบัดเข้าใจถึงแนวโน้มในการจะเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบซ้ำอีกหรือไม่อย่างไร ทั้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดในห้องบำบัดและสภาพการจริงในชีวิตของผู้รับการบำบัด

1.7 การบำบัดมีเรื่องใดบ้าง เช่น การรับรู้ศักยภาพของตนเองของผู้รับการบำบัด การพยายามเข้าใจความเชื่อมโยงของอารมณ์ พฤติกรรมและความคิดอย่างต่อเนื่อง การค้นหาความคิดอัตโนมัติ การพิสูจน์และปรับเปลี่ยนความคิดดังกล่าว โดยผู้บำบัดควรช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จในระยะเริ่มต้นของการบำบัดจะเป็นการเสริมแรงให้ผู้รับการบำบัดให้ความร่วมมือในขั้นตอนต่อไป และเนื่องจากการบำบัดและการปรึกษาด้วยการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นการตั้งเป้าหมายร่วมกับผู้รับการบำบัดในระยะสั้น ซึ่งมีระยะเวลาที่ค่อนข้างจำกัด ดังนั้นผู้บำบัดควรช่วยให้ผู้รับการบำบัดมองเห็นแผนในการบำบัดในระยะต่อไปด้วย

2. ขั้นตอนการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น ในขั้นนี้การบำบัดจะเน้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบที่ก่อให้เกิดปัญหา รวมทั้งความเชื่อในระดับกลาง และความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก ที่เป็นต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ การตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบที่ค้นพบ และการค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีที่มีความคิดนั้นเป็นจริง ในขั้นนี้ผู้บำบัดจะใช้คำถามแบบโสเครติค และเทคนิคการสำรวจต่อเนื่อง รวมถึงการประเมินความมีเหตุผลของความคิด โดยใช้กรอบ A-F-R-O-G (Beck & Emery, 1985 อ้างอิงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดค้นพบความคิดอัตโนมัติทางลบซึ่งบิดเบือนและทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น การนำทางจนเกิดการค้นพบตัวเอง (Guided Discovery) การตรวจสอบตนเอง (Self-Examination) การสอนตนเอง (Self-Instruction) การคิดถึงความคิดของตนเอง (Metacognition) เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจความเชื่อมโยงของความคิดกับอารมณ์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ว่าอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงระดับหรือน้ำหนักเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงของความคิด ในขั้นนี้ผู้บำบัดจะต้องช่วยลดอารมณ์ทางลบ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียดที่เกิดขึ้นขณะให้การบำบัด เนื่องจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะทำให้ศักยภาพในการคิดลดลง เมื่อผู้รับการบำบัดสามารถทำกิจกรรมที่กำหนดร่วมกันได้ ผู้บำบัดควรให้การเสริมแรงเพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีกำลังใจในการก้าวสู่ขั้นตอนต่อไป ในขั้นนี้การมอบหมายการบ้านเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะจะทำให้การบำบัดมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นผู้รับการบำบัดจะได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ได้ทดลองทำพฤติกรรมใหม่ในสถานการณ์จริง รวมทั้งได้ประสบการณ์ของการปรับเปลี่ยนความคิดซึ่งมีผลทำให้อารมณ์ปรับเปลี่ยนตามไป การบำบัดในขั้นนี้จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดฝึกหัด 3 ประเด็นสำคัญ คือ การค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ การตรวจสอบและพิสูจน์ความคิดดังกล่าวว่ามีความจริงหรือไม่เพียงใด รวมไปถึงการฝึกเพื่อจะได้มีทางเลือกในการคิด คาดหวัง หรือปฏิบัติใหม่ ให้ถูกต้องตามความเป็นจริง

3. ขั้นสรุปผลจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ

ทางลบ ในขั้นนี้ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดจะร่วมสรุปประเด็นปัญหาหรือความคิดอัตโนมัติทางลบ ที่ได้พิสูจน์และปรับเปลี่ยนร่วมกัน รวมถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ผู้บำบัดจะได้ตรวจเช็คสิ่งที่ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้และการเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้บำบัดควรย้ำให้ผู้รับการบำบัดได้ทำการบ้านด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดทักษะในการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ การตรวจสอบและพิสูจน์ความคิดดังกล่าว รวมทั้งการหาทางเลือกใหม่ในการคิดหรือหาทางออกในการแก้ปัญหา ในขั้นนี้ผู้บำบัดควรเน้นย้ำถึงการป้องกัน การเกิดปัญหาจากความคิดอัตโนมัติทางลบซ้ำอีก รวมทั้งให้ผู้รับการบำบัดได้ทราบว่าผู้รับการบำบัดสามารถเป็นผู้บำบัดตนเองได้ ในผู้บำบัดบางรายอาจนัดผู้รับการบำบัดมา เพื่อติดตามต่อเนื่องอีกครั้ง หรือ 2-3 ครั้งในระยะเวลาอีก 3, 6 หรือ 12 เดือน ซึ่งจะช่วยป้องกันการกลับไปมีปัญหาดังกล่าว เช่น การเกิดภาวะซึมเศร้าได้ดียิ่งขึ้นรวมทั้งผู้รับการบำบัดจะได้มีโอกาสสอบถามข้อข้องใจ รวมทั้งบอกความก้าวหน้าของทักษะในการบำบัดตนเอง

สรุปจากการประมวล ในกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เพื่อเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า ครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม 10 ครั้ง ที่ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนประเมินและประมวลเรื่องราว ขั้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น และขั้นสรุปผลจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ

1.8 เทคนิคการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

เทคนิคการให้การปรึกษาตามแนวทางการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นการนำเอาเทคนิคและวิธีการ ทั้งการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาผสมผสานกัน เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม Brooks-Harris (2008 อ้างอิงใน วัลลภา จันทรเพ็ญ, 2544)

เทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีวิธีการดังนี้ (ณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร, 2558; กันตภณ มนัสพล, 2559)

1. การสังเกตตัวเอง (Self-Observation)

การสังเกตตนเองเป็นกิจกรรมเบื้องต้นเพื่อสร้างความรู้สึกรู้สึกต่อตนเอง การสำรวจพฤติกรรมเป็นการฝึกให้ฟังตนเองมากขึ้น รับรู้ถึงการแสดงออกของตนเอง บุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวหรือปัญหาทางพฤติกรรมมักไม่รู้ว่าตนเองแสดงออกอย่างไร การสำรวจทางพฤติกรรมนี้

พยายามเน้นว่า พฤติกรรมปัญหานั้นเป็นผลลัพธ์สุดท้ายจากกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรม ไม่ใช่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

2. การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) การที่บุคคลสามารถบอกอารมณ์ของตนเองได้ โดยเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) และสามารถและสามารถหาแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ การแยกแยะอารมณ์ของตนเองนั้นไม่่ง่ายสำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกมาก่อน เพราะอาจเกิดความสับสนระหว่าง “อารมณ์” กับ “ความคิด” การฝึกแยกแยะอารมณ์และความคิดจึงเป็นทักษะที่มีประโยชน์มากตามแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม การแยกแยะอารมณ์อาจสามารถทำได้โดยการบรรยายความรู้สึกด้วยคำง่าย ๆ เพียงคำเดียว เช่น โกรธ เสียใจ เศร้า สุขใจ นอกจากนี้ การแสดงออกทางร่างกายก็สามารถบอกอารมณ์ได้ จึงควรให้ผู้ฝึกเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับอารมณ์

3. การแยกสถานการณ์ออกจากอารมณ์ (Situation) สถานการณ์ไม่ใช่สิ่งที่กำหนดอารมณ์ความรู้สึกของบุคคล แต่สิ่งที่ทำให้บุคคลมีอารมณ์ที่แตกต่างกัน คือ ความคิด กระบวนการทางความคิดในการแปลความต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ เช่น สถานการณ์คือการอยู่ที่มีด อารมณ์คืออาการกลัว ซึ่งไม่ใช่ทุกคนมีอารมณ์กลัวเมื่ออยู่ในที่มีด การแยกสถานการณ์ออกจากอารมณ์ ทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถแยกแยะสาเหตุของการตอบสนองที่ไม่พึงประสงค์ได้ดีขึ้น

4. การประเมินระดับอารมณ์ (Rating Moods) เป็นเครื่องมือที่มักใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง เพราะสามารถระบุค่าในเชิงปริมาณ และสามารถเห็นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของการตอบสนองที่สนใจ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในการกำหนดเป้าหมายให้กับผู้รับการบำบัดอีกด้วย เช่น หากผู้รับการบำบัดเป็นคนโมโหรุนแรง เมื่อเจอเหตุการณ์ที่สร้างอารมณ์โมโห ให้ประเมินระดับอารมณ์โมโหนั้น จากนั้นตั้งเป้าหมายให้ครั้งต่อไปลดระดับอารมณ์โมโหนั้นลง และทำการประเมินเพื่อดูแนวโน้มอีกครั้งเมื่อมีเหตุการณ์มากระตุ้นอารมณ์โมโห

5. การหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) ความคิดอัตโนมัติเป็นความคิดข้างต้นที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสถานการณ์ มักอยู่ในรูปประโยคสั้น ๆ ความคิดอัตโนมัติมักสังเกตเห็นไม่่ง่ายนัก แต่มีอิทธิพลอย่างมาก กับอารมณ์ของคน โดยบุคคลมีแนวโน้มเชื่อความคิดอัตโนมัตินี้โดยไม่คิดให้รอบคอบก่อน อาการซึมเศร้าจึงเป็นรูปแบบวงจรทางลบของความคิดอัตโนมัติที่ชัดเจนที่สุด คือเมื่อบุคคลมีความคิดเชิงลบกับตนเอง เมื่อสถานการณ์เข้ามากระตุ้น ความคิดนี้ตั้งให้

เกิดอารมณ์หดหู่ ซึม ไร้เรี่ยวแรง และ ตอกย้ำความคิดเดิมมากขึ้น เมื่อมีเหตุการณ์ใหม่เข้ามา ความคิดนี้ทำงานอีกครั้ง ทำให้เกิดอารมณ์ หดหู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนร่างกายและสุขภาพจิตแย่งลงในที่สุด

ตัวอย่างคำถามที่ให้ค้นหาความคิดอัตโนมัติ

- ณ เวลาที่เกิดเหตุการณ์ขึ้น คุณจำได้ไหมว่าคิดอะไรออกเป็นอันดับแรก
- ตอนที่เกิดเหตุการณ์ขึ้น คุณจำได้ไหมว่า คุณคิดว่าสถานการณ์ต่อไปคืออะไร
- เหตุการณ์นั้นมีความหมายกับตัวคุณ ครอบครัวคุณ และอนาคตอย่างไร
- ถ้าคุณสามารถทำตามที่คุณคิด คุณคิดว่าคนอื่นจะมองคุณอย่างไร
- สิ่งนี้ทำให้มีความหมายต่อผู้อื่นอย่างไร
- ถ้าสามารถทำให้ความคิดนี้เป็นจริง เรื่องที่ดีหรือแย่ที่สุดที่เกิดขึ้นได้คืออะไร

สถานการณ์อาจเกิดผลกระทบทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เท่ากัน หรือหลายเหตุการณ์ มีแนวโน้มรวมกันจนเกิดเป็นอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้น เช่น อารมณ์หงุดหงิด ที่อาจเกิดจากปัญหาทางครอบครัว ปัญหาทักษะทางสังคม และปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต การจัดการกับอารมณ์จำเป็นต้องพิจารณาว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดในสถานการณ์ไหนเป็นหลัก แล้วจึงผ่อนคลายตัวเอง จากความคิดอัตโนมัติ

6. ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive Distortions) ความคิดที่ผิดปกติหรือบิดเบือน เป็นทั้งความเชื่อ (Beliefs) และความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) ซึ่งความคิดที่บิดเบือนนี้ ทำให้บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ผิดปกติไปจากความจริง และอาจสร้างปัญหาตามมา

7. การประเมินความคิด (Thoughts Evaluation) เนื่องจากความคิดเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์และการแสดงออกทางกายภาพ จึงมุ่งเน้นให้มีการประเมินความคิด โดยควรมีความถูกต้อง (Validity) มีประโยชน์ (Utility) และมีหลักฐาน (Evidence) ที่สมควรในการสนับสนุน

8. การปรับความคิด (Cognitive Adaptation) เทคนิคการปรับความคิดที่เน้นให้ผู้ฝึกได้ค้นพบตัวเอง (Self-Discovery) จากการประเมินความคิดและความเชื่อของตน โดยมีขั้นตอนและวิธีการหลัก ๆ ต่อไปนี้

8.1 การตั้งคำถาม เมื่อเริ่มการบำบัด ผู้ให้การบำบัดมักตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การตอบสนอง การแสดงออกต่อเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ

8.2 ประเมินรูปแบบความคิดอัตโนมัติด้วยความร่วมมือระหว่างผู้รับและผู้ให้การบำบัด ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้รูปแบบความคิดอัตโนมัติของตนเอง ตลอดจนเชื่อมโยง ไปถึงความเชื่อที่ตนเองมีอยู่

8.3 การฝึกเปลี่ยนความคิด เมื่อทราบถึงรูปแบบแล้ว จะดำเนินการตกลงร่วมกัน ถึงรูปแบบที่ต้องการปรับเปลี่ยนและขั้นตอนวิธีการ ซึ่งรวมไปถึงการให้การบ้านเพื่อกลับไปฝึก ด้วยตนเอง และหากสามารถสร้างการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมด้วย มักอยู่ภายใต้ข้อตกลง ในการปรับเปลี่ยนเช่นเดียวกัน เช่น การให้คนในครอบครัวช่วยกระตุ้น เป็นต้น

8.4 การประเมินผล เมื่อทำการฝึกไประยะหนึ่งมักมีการประเมินผลโดยการสมมติ สถานการณ์จำลอง และถามความคิดเห็นเพื่อการประเมินความก้าวหน้า และสอบถามถึงสิ่งที่ได้รับ จากการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้ เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ

9. การพูดในใจ (Internal Dialogue) การพูดในใจเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรม ขั้นต้นที่ง่ายและให้ประสิทธิผลสูงมาก เพื่อการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด การพูดในใจ ในทางดี หรือประโยชน์ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์บ่อย ๆ ส่งผลให้ตนเองมีความเชื่อมั่น Brooks-Harris (2008 อ้างอิงใน กันตถน มนัสพล, 2559) และกระตุ้นความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลง อีกทั้งยัง คอยเตือนสติของตนเองได้ดี

10. เรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning New Skills) การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมมีประสิทธิผล สูงเมื่อใช้งานจริง การเผชิญหน้ากับสถานการณ์จริงมักสร้างความมั่นใจ และสนับสนุนประสบการณ์ ใหม่เมื่อมีการแสดงออกที่แตกต่างออกไป

เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ตามแนวความคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

การให้การปรึกษาการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมใช้เทคนิคมากมาย ทั้งเทคนิคทาง ความคิดและพฤติกรรมเทคนิคทางความคิดมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการบำบัดรู้จักจำแนก ประเมิน และปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ สำหรับเทคนิคทางพฤติกรรมมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการบำบัดทดสอบ ความจริงของความคิดทางลบ การนำเทคนิคข้อใดข้อหนึ่งมาใช้ ขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ได้ในการประเมิน ปัญหาและจากการทำความเข้าใจผู้รับการบำบัด (Case Conceptualization) (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ดังนี้

เทคนิคทางความคิด ประกอบด้วย

1. ตั้งคำถาม ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะการถามเพื่อทดสอบความมีเหตุผลในความคิด ของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควมิตีทำเป็นกลางขณะใช้คำถาม หรือให้ผู้รับการปรึกษาได้คิด

ออกด้วยตนเอง ไม่ควรแสดงที่ท่าที่รู้ดีกว่า แต่ควรตระหนักว่าบทบาทของตน คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบความเป็นจริง แนวคำถาม อาทิเช่น

- 1.1 ถามผู้รับการปรึกษาว่าคนที่เขาเคารพนับถือ จะคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์
- 1.2 มีหลักฐานอะไรมายืนยันความคิดที่มี
- 1.3 สามารถตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้แตกต่างจากเดิมได้อย่างไรบ้าง
- 1.4 การคิดเช่นนี้ส่งผลอะไรบ้าง
- 1.5 ผลดีและผลเสียของการคิดแบบนี้มีอะไรบ้าง
- 1.6 ความคิดเห็นนี้จัดอยู่ในประเภทของความผิดพลาดของการคิดอย่างไรบ้าง

2. การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติ แบบฟอร์มนี้แบ่งเป็น 4 ส่วน (1) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (2) ความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative Automatic Thoughts: NATs) (3) ผลทางอารมณ์และพฤติกรรม (4) ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นการตอบสนองเพื่อช่วยเหลือตนเอง (Self-Helping Response) ผู้รับการปรึกษาใช้แบบฟอร์มนี้เพื่อบันทึกเหตุการณ์ ความคิดอัตโนมัติ ผล และการตอบสนองที่ใช้เพื่อตอบโต้

3. การหันเหความสนใจ แบบฝึกหัดการหันเหการสนใจอาจช่วยหยุดคิดทางลบของผู้รับการปรึกษาได้ ตัวอย่างเช่น ให้นำเลขถอยหลังครั้งละ 3 เริ่มต้นจากหลัก 100 ให้อ่านหนังสือที่มีความสนใจ หรือพยายามระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ความเพลิดเพลินใจโดยใส่ใจกับรายละเอียด เช่น วันหยุดที่ไปเที่ยวมาสนุกอย่างไร พูดอะไรกับคนรักอาหารที่รับประทานมีรสชาติและกลิ่นอย่างไร

4. การระบุข้อดีข้อเสีย ด้วยความช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาทำรายการระบุข้อดีข้อเสียของการรักษาความคิดทางลบเอาไว้

5. ทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่ ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาทดสอบความคิดใหม่โดยทดลองกระทำดู เช่น ทดสอบความคิดว่า “ฉันสามารถนั่งรถไฟได้โดยไม่มีอาการกลัว” แบบฝึกหัด คือ การไปทดลองนั่งรถไฟตามวันที่กำหนด

6. ชี้แนะถึงความเป็นไปได้ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น
7. บอกให้เขาปรับแนวคิดให้อยู่บนทางสายกลางเพื่อลดอิทธิพลความคิดที่สุดโต่ง
8. กำหนดหรือให้ความหมายของปัญหาใหม่ที่มีโอกาสเปลี่ยนแปลง
9. พูดให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าเขาไม่ใช่ต้นตอของปัญหา

10. ผีกลแปลความการรับรู้ใหม่ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากเปลี่ยนมุมมองการรับรู้ จะช่วยให้บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองที่เปลี่ยนแปลงได้ เช่น แม่ชอบบ่นเวลาที่กลับบ้านช้า ก็แปลความหมายใหม่ว่า แม่เป็นห่วงเราอาจได้รับอันตราย

เทคนิคทางพฤติกรรม ประกอบด้วย

1. กำหนดให้มีกิจกรรม โดยให้ทดลองมีกิจกรรมใหม่อย่างตื่นตัว ถึงแม้ว่าอยู่ในเวลานั้นผู้รับการปรึกษายังมีความรู้สึกเศร้าหรือวิตกกังวล การเรียนรู้สิ่งที่น่าสนใจและรู้สึกสนุกหรือรู้สึกดีสามารถช่วยยกระดับอารมณ์และทำให้ความคิดโล่งขึ้น

2. สร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ เช่น หลับตาเห็นภาพคนพูดคุยเรื่องราวที่น่าสนใจกับเพื่อนฝูง

3. ทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่โดยการใช้จินตนาการ แสดงให้เห็นว่าตนควรมีพฤติกรรมใหม่อย่างไร หรือฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่ในจินตนาการ

4. หยุดความคิดด้วยการตะโดนออกมาดัง ๆ หรือตะโกนในใจทุกครั้งที่อยู่ตัวที่กำลังสร้างความคิดในทางลบ

5. พูดกับตนเองหลายครั้งในแต่ละวันถึงความคิดทางบวกหรือความคิดที่มีประโยชน์ต่อตน เช่น “อย่างแล้วเราทำได้”

6. ติดข้อความ / ความคิดทางบวกในตำแหน่งที่ชัดเจน เช่น บนผนัง บนตู้เย็น ในทำนองว่า “เรามีศักยภาพ เราต้องเข้าถึงศักยภาพสักวันหนึ่ง”

7. ทำสมุดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน บันทึกความคิดและความรู้สึก หรือใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงความก้าวหน้า

8. เขียนจดหมาย เพราะการเขียนจดหมายเป็นหนทางสำรวจและเปิดโอกาสให้แสดงความคิด ความรู้สึก ซึ่งจดหมายที่เขียนไม่จำเป็นต้องส่งจริง

9. ทดลองแสดงบทบาทใหม่ เพื่อให้บุคคลประจักษ์ในความคิดใหม่ที่สร้างขึ้น

10. ทดลองแสดงบทบาทในการสนทนาร่วมกับผู้อื่นให้การศึกษาทั้งนี้ผู้ให้การศึกษาพูดบทสนทนาที่แสดงความคิด และผู้รับการปรึกษาพูดบทสนทนาที่แสดงอารมณ์

11. ทดลองแสดงบทสนทนาระหว่างความคิดเก่าและความคิดใหม่ โดยสมมุติให้มีมือขวาและมือซ้ายเป็นตัวแทนของความคิดทั้งสอง หรืออาจใช้วิธีนั่งสลับระหว่างเก้าอี้ 2 ตัว ที่แทนความคิดเก่าและใหม่

12. ใช้วิธีการฉายสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ไปสู่อนาคตอีก 10 ปีข้างหน้า เพื่อลดความสำคัญของปัญหา เช่น การได้เกรด C ในเวลานี้ อีก 10 ปีข้างหน้าเกรดคงไม่มีความหมายมาก

13. การอ่านชีวประวัติของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวกับปัญหา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคล้ายกับผู้รับการปรึกษา ซึ่งประวัติสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับความคิดได้

14. มอบหมายการบ้านหรือกิจกรรมให้ทำ โดยเริ่มจากกิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษาประสบความสำเร็จได้ง่าย และค่อย ๆ เพิ่มความยากของกิจกรรม ผู้รับการปรึกษาจะค่อย ๆ เพิ่มความรู้สึกที่สามารถควบคุมได้

สรุปจากการประมวลเอกสารว่าด้วยการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมจะเห็นได้ว่า เป็นวิธีการที่น่าสนใจและมีประสิทธิภาพ เพราะหลักสำคัญ คือการให้บุคคลได้ค้นพบตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้รู้เท่าทันต้นตอรากฐานของความคิดเชิงลบ ที่สามารถพัฒนาปรับเปลี่ยนแปลงได้ อันจะนำความสมดุลมาสู่ชีวิตของบุคคล

1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภิญโญ อิศรพงศ์ และ คณะ (2554) ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ต่อภาวะซึมเศร้าผู้ดูแลเด็กออทิสติก เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ดูแลเด็กออทิสติก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลที่ดูแลเด็กออทิสติกที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยใน จำนวน 30 คน ของสถาบันพัฒนาการเด็กกราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด จัดกลุ่มตัวอย่างให้เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม และ 3) เครื่องมือดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการบำบัดตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่า คะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ดูแลเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญหลังจากได้เข้าร่วมการบำบัดตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทันทีและในระยะติดตามผล 1 เดือน ในขณะที่กลุ่มควบคุมลดลงในช่วงระยะติดตามผลทันทีหลังการทดลอง แต่เพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล 1 เดือน

ยุพาพัทธ์ รักษณวิวงศ์ (2554) ผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับความคิด และพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล โดยใช้วิธีดำเนินการทดลองแบบศึกษา 2 กลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลัง การทดลอง (two – group pre and post test design) กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยเป็นนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ที่กำลังศึกษาปีการศึกษา 2553 จำนวน 56 คน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยการสุ่มอย่างง่าย และแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 28 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิซึ่งเป็นโปรแกรมที่ผู้ศึกษาได้พัฒนาขึ้น ภายใต้กรอบแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) ร่วมกับการใช้การฝึกอานาปานสติสมาธิ เพื่อช่วยให้นิสิตมีความพร้อมที่จะเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล การปรับเปลี่ยนความคิดที่ บิดเบือนหรือมุมมองต่อการเผชิญปัญหาในทางบวกหรือยืดหยุ่นขึ้น พบว่าโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิ มีประสิทธิผลทำให้ระดับความวิตกกังวล ลักษณะประจำตัว และ ความวิตกกังวลขณะปัจจุบัน ของนิสิตพยาบาลลดลง และนิสิตพยาบาลมีความพร้อมในการเรียนรู้การปรับความคิดสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้และสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คณิติน จรโคกกรวด (2564) ศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด 2) เปรียบเทียบความเครียดกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการให้การปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาจากการเลือกแบบเจาะจง ที่มีความเครียดระดับมากและรุนแรง จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ (1) แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (2) โปรแกรมการให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับ ความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด และ (3) แอปพลิเคชันด้านสุขภาพจิต พบว่า โปรแกรมการให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับ

ความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด ความเครียดของกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

การบำบัดหมายถึงการประยุกต์ใช้เทคนิคและขั้นตอนต่าง ๆ ที่มีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ที่หลากหลาย สมมติฐานพื้นฐานของพฤติกรรม คือ พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ทางความคิดและอารมณ์ ซึ่งพฤติกรรมส่วนใหญ่ที่เป็นปัญหาสามารถแก้ไขได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ กระบวนการนี้มักเรียกว่า "การบำบัด" บุคคลมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้และได้รับการสอนให้พัฒนามุมมองใหม่เกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้ ได้รับการสนับสนุนให้ลองใช้พฤติกรรมทางความคิดและอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ปัญหาอาจเกิดขึ้นเนื่องจากพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่ชำนาญหรือกลยุทธ์การรู้คิดที่ไม่ได้รับการพัฒนา ผู้รับการบำบัดได้รับทักษะการเผชิญปัญหาโดยการเข้าร่วมในประสบการณ์การบำบัด

2.1 ความเป็นมาของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมเป็นหนึ่งในแนวทางพฤติกรรมบำบัดซึ่งกำลังเป็นที่นิยมในการทำกลุ่มจิตบำบัด เนื่องจากเป็นแนวทางที่มุ่งเน้นในการสอนทักษะการจัดการตนเองที่สามารถนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมและชีวิตการเป็นอยู่ของผู้รับการบำบัด สามารถจัดการกับปัญหาโดยใช้เทคนิคที่เน้นการรู้คิดและพฤติกรรมที่หลากหลาย เทคนิคเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการบำบัดสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเองเพื่อแก้ปัญหาระหว่างบุคคล อารมณ์และการตัดสินใจ เทคนิคหลายอย่างที่ใช้โดยกลุ่มจิตบำบัดจะมีวิธีการที่แตกต่างกันตามทฤษฎีต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการบำบัด เช่น การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม, การบำบัดทางความคิด และการบำบัดแบบพิจารณาความเป็นจริง เป็นต้น (Corey, 2012)

แนวทางพฤติกรรมบำบัดสันนิษฐานว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องอาศัยข้อมูลเชิงลึก นักพฤติกรรมบำบัดดำเนินการโดยตั้งสมมติฐานว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้ก่อนการเข้าใจตนเอง และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอาจนำไปสู่ระดับการเข้าใจตนเองที่เพิ่มขึ้น ผู้นำกลุ่มพฤติกรรมบำบัดอาจพัฒนากลยุทธ์จากมุมมองทางทฤษฎีต่าง ๆ ที่กำหนดว่าต้องแสดงให้เห็นประสิทธิผลในการบรรลุเป้าหมายการบำบัด ติดตามความคืบหน้าของสมาชิกในกลุ่มผ่านการรวบรวมข้อมูลอย่างต่อเนื่องทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการบำบัดทั้งหมด เป็น

ผลทำให้ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้รับการตอบรับอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับความก้าวหน้าในการบำบัด และเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ ที่ได้รับมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมอย่างกว้าง ๆ และส่วนใหญ่จะเป็น การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมากกว่าการบำบัดพฤติกรรมแบบดั้งเดิม กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิด พฤติกรรมในปัจจุบันเป็นตัวหลักของการบำบัดทางพฤติกรรมแบบร่วมสมัย ตั้งแต่ต้นทศวรรษ 1970. Foreyt และ Goodrick (2001 as cited in Corey, 2012) ตั้งข้อสังเกตว่ากระบวนการทางความคิด กลายเป็นสิ่งที่น่าเชื่อถือทางวิทยาศาสตร์ ในการบำบัดพฤติกรรมนั้นเปลี่ยนจากการถูกกำหนดโดย สิ่งแวดล้อมมาเป็นการมองบุคคลในฐานะผู้มีส่วนร่วม (White & Freeman, 2000 as cited in Corey, 2012) กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมกลายเป็นหนึ่งในรูปแบบที่เป็นไปได้และมี ประสิทธิภาพมากที่สุดของการบำบัดสำหรับปัญหาเฉพาะที่หลากหลาย ผู้รับการบำบัดที่หลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับการพัฒนาตนเองของผู้รับการบำบัดจากพฤติกรรมดั้งเดิมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

2.2 แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

แนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมนั้นแยกมาจากการปรับพฤติกรรมที่มีพื้นฐานมา จากทฤษฎีการเรียนรู้ โดยความแตกต่างอยู่ที่การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่เน้นการ เปลี่ยนแปลงกระบวนการทางความคิดเป็นหลัก เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ในขณะที่ การปรับพฤติกรรมนั้น จะเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยตรง (Wright & Beck, 1994 อ้างอิงใน ปัทมา แก้วสีใส, 2552)

การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากทฤษฎีอื่น ๆ เป็น แนวคิดที่มีหลักการและขั้นตอนวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เช่น หลักการของการเรียนรู้ที่ถูกนำมาใช้ อย่างเป็นระบบเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้ให้การบำบัดด้าน พฤติกรรมมีความโดดเด่นด้วยการปฏิบัติตามและการวัดผลอย่างเป็นระบบ มีการระบุแนวคิด การบำบัดไว้อย่างชัดเจน ทดสอบเชิงประจักษ์และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง การประเมินและการบำบัด เกิดขึ้นพร้อมกัน ลักษณะของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม (Corey, 2012) คือ

- (1) มีการประเมินพฤติกรรม
- (2) มีการตั้งเป้าหมายของการบำบัดอย่างชัดเจน
- (3) มีการกำหนดแผนการบำบัด
- (4) มีการประเมินวัตถุประสงค์

2.2.1 การประเมินพฤติกรรม มีขั้นตอนที่ใช้ในการรับข้อมูลที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนาแผนการบำบัดที่ปรับให้เหมาะกับผู้รับการบำบัดแต่ละรายและช่วยวัดประสิทธิภาพการบำบัดได้ จากข้อมูลของ Spiegler & Guevremont (2003 as cited in Corey, 2012) ขั้นตอนการประเมินพฤติกรรมมีลักษณะ 5 ประการที่สอดคล้องกับพฤติกรรมบำบัด (1) รวบรวมข้อมูลเฉพาะและรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับการบำบัด (2) เน้นที่สภาพการทำงานและความเป็นอยู่ในปัจจุบันของผู้รับการบำบัด (3) การเก็บตัวอย่างพฤติกรรมของผู้รับการบำบัด เพื่อให้ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปและการทำงานในสถานการณ์ต่าง ๆ ของผู้รับการบำบัด (4) มุ่งเน้นไปที่การจัดการบุคลิกภาพโดยรวมของผู้รับการบำบัด และ (5) เป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดที่มีความต่อเนื่อง

2.2.2 การตั้งเป้าหมายของการบำบัดอย่างชัดเจน ในกลุ่มพฤติกรรมบำบัดส่วนใหญ่การทำงานกลุ่มจะมุ่งเน้นไปที่ผู้รับการบำบัดเป็นหลัก เพื่อขยายขั้นตอนสุดท้ายของการประเมินโดยให้มีการกำหนดระบุข้อความเฉพาะของเป้าหมายส่วนบุคคลที่พวกเขาต้องการบรรลุ การระบุเป้าหมายจะเป็นตัวกำหนดทิศทางและการเคลื่อนไหวเพื่อการบำบัด แม้ว่าผู้นำกลุ่มจะแนะนำเป้าหมายการอภิปรายโดยรวม แต่เป้าหมายส่วนบุคคลมาจากสมาชิกในกลุ่มเอง (white, 2000b as cited in Corey, 2012) สมาชิกกลุ่มระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างเป็นรูปธรรมที่พวกเขาต้องการเปลี่ยนแปลงและทักษะใหม่ ๆ ที่พวกเขาต้องการเรียนรู้ เช่น

- เรียนรู้ที่จะถามอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาว่าพวกเขาต้องการอะไร
- ได้รับนิสัยที่นำไปสู่การผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ
- พัฒนาวิธีการควบคุมตนเองที่เฉพาะเจาะจง เช่น ออกกำลังกายเป็นประจำ ควบคุมการรับประทานอาหาร รูปแบบและการกำจัดความเครียด
- เรียนรู้ที่จะกล้าแสดงออกโดยไม่ก้าวร้าว.
- ตรวจสอบพฤติกรรมเพื่อเป็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลง
- เรียนรู้ที่จะให้และรับข้อเสนอ ให้คำแนะนำทั้งในเชิงบวกและเชิงลบสามารถรับรู้และท้าทายรูปแบบความคิดและความเชื่อที่เป็นปัญหาต่อตนเอง
- เรียนรู้ทักษะการสื่อสารและสังคม
- พัฒนากลยุทธ์การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเพื่อจัดการกับสถานการณ์รอบตัว

2.2.3 แผนการบำบัด ถูกกำหนดขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเหล่านี้ เทคนิคพฤติกรรม เป็นแบบเน้นการกระทำ ดังนั้นสมาชิกจึงถูกคาดหวังให้ทำสิ่งต่างๆ ไม่ใช่แค่เพียงสะท้อนความเท่านั้น และจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาของพวกเขา ในขั้นต้นแผนการเหล่านี้มักจะถูกพัฒนาขึ้นสำหรับสมาชิกโดยหัวหน้ากลุ่มหลังจากการประเมินเบื้องต้นและในขณะที่สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะที่จำเป็น สมาชิกในกลุ่มจะทำงานร่วมกับผู้นำกลุ่มเพื่อระดมความคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์และเทคนิคต่าง ๆ เทคนิคที่ได้รับความนิยม ได้แก่ การปรับพฤติกรรม โดยการฝึกพฤติกรรมใหม่ มอบหมายการบ้าน การสะท้อนกลับ การปรับโครงสร้างการรับรู้ทางความคิด การฝึกการผ่อนคลาย เป็นต้น

2.2.4 การประเมินวัตถุประสงค์ เมื่อระบุพฤติกรรมเป้าหมายชัดเจน เป้าหมายการบำบัดจะถูกระบุและกำหนดขึ้นตอน หลังการบำบัดสามารถประเมินผลลัพธ์ของการบำบัดเป็นรายบุคคลได้ เนื่องจากกลุ่มนักพฤติกรรมบำบัดเน้นความสำคัญของการประเมินประสิทธิผลของเทคนิคที่ใช้ การประเมินความคืบหน้าของผู้รับการบำบัดไปสู่เป้าหมายนั้นจำเป็นต้องมีความต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น หากกลุ่มหนึ่งจะประชุมเป็นเวลา 10 สัปดาห์เพื่อฝึกทักษะทางสังคม ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับทักษะเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะนำไปใช้ในเซสชันเริ่มต้นและในแต่ละเซสชันถัดไป ผู้นำกลุ่มจะมีการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดได้ว่าวัตถุประสงค์ของพวกเขาจะบรรลุผลสำเร็จได้อย่างไร และการให้ข้อเสนอแนะอย่างต่อเนื่องแก่สมาชิกเป็นส่วนสำคัญของการบำบัดแบบกลุ่มพฤติกรรม

2.3 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีโครงสร้างที่ละเอียดชัดเจนอย่างเป็นรูปธรรม และเน้นในการแก้ไขปัญหาเป็นหลัก ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีทักษะในการจัดการที่หลากหลายซึ่งมุ่งเป้าไปที่การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล และช่วยให้สมาชิกพัฒนาทักษะใหม่ ๆ กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อเป้าหมายของการทำกลุ่มมีการกำหนดที่ชัดเจนและเป็นไปได้จริง รวมทั้งมีการกำหนดเวลาที่ชัดเจน เพราะการกำหนดเวลานั้นสามารถกระตุ้นให้สมาชิกใช้เวลาในกลุ่มให้เกิดประโยชน์สูงสุดเพื่อบรรลุเป้าหมายได้ (Corey, 2012)

ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเสมือนครู ที่คอยส่งเสริมให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะทางสังคมในกลุ่มที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้นำกลุ่มได้รับการคาดหวังให้มีบทบาทในเชิงรุก ชี้แนะและสนับสนุนในกลุ่ม และใช้ความรู้ด้านหลักการทางทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม สร้างทักษะ

ในการแก้ปัญหาโดยผ่านกิจกรรมภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสังเกตและประเมินพฤติกรรมอย่างระมัดระวัง เพื่อกำหนดเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและเงื่อนไขที่จะอำนวยความสะดวกในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม มีการระบุทักษะเฉพาะทางที่สมาชิกขาดและจำเป็นต้องเสริม

กลุ่มจิตบำบัดจึงเสมือนเป็นการจำลองการเรียนรู้ที่สมาชิกได้เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง จากสมาชิกภายในกลุ่ม Bandura (1986) เสนอว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์ส่วนใหญ่ได้มาจากการ สังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น ในมุมมองของ Bandura พื้นฐานที่ผู้รับการบำบัดเรียนรู้พฤติกรรมใหม่คือ การเลียนแบบรูปแบบทางสังคมที่ผู้ให้การบำบัดจัดเตรียมให้ ดังนั้นผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องตระหนักถึง ผลกระทบของค่านิยม ทศนคติ และพฤติกรรมที่มีต่อสมาชิกในกลุ่ม

White (2000a as cited in Corey, 2012) อธิบายถึงบทบาทของนักบำบัดการรู้คิด พฤติกรรม ซึ่งคล้ายกับผู้กำกับภาพยนตร์หรือผู้กำกับการแสดงงานศิลปะ นักบำบัดคอยแนะนำ กระบวนการใหม่ ๆ ที่สร้างสรรค์ การทำงานของนักบำบัดในบทบาทนี้เป็นการมีส่วนร่วมที่มีคุณค่า มากที่สุดในกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มสามารถเอื้ออำนวยความสะดวกในกระบวนการที่สมาชิกกำลังแก้ไข ปัญหาได้ ความสามารถของผู้นำกลุ่มในการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงภายในกลุ่มนี้ มีผลอย่างมากต่อ ระดับการบรรลุเป้าหมายของสมาชิกภายในกลุ่ม

ในการดำเนินการกลุ่ม เพื่อให้เกิดกระบวนการกลุ่ม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม บทบาทของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม (Corey, 2012) มีดังนี้

2.3.1 การสร้างสัมพันธภาพ การสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มระหว่างผู้นำกลุ่มกับ สมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มกันเอง ช่วยให้สมาชิกพัฒนาความไว้วางใจภายในกลุ่ม สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวอย่างเป็นกันเอง

2.3.2 การเอื้ออำนวย ผลักดันให้สมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผยความรู้สึก มุมมองนึกคิด ของตนเอง สามารถเล่าเรื่องราวของตนได้อย่างเปิดเผย

2.3.3 การให้คำปรึกษา เป็นหัวใจสำคัญของการทำกลุ่มปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะต้องมี ความพร้อมและทักษะในการให้การปรึกษา เมื่อเจอโจทย์สำคัญของสมาชิกกลุ่มที่ต้องได้รับการแก้ไข

2.3.4 ความมกงามทางจิตใจ การเติบโต ความมกงามสิ่งที่ดีในตัวตน การดึง จุดเด่นของสมาชิกให้กลายเป็นเรื่องพิเศษสำหรับสมาชิก

ซึ่งบทบาททั้ง 4 จะขับเคลื่อนขณะดำเนินการกลุ่มตามประเด็นข้อค้นพบระหว่างการทำกลุ่ม

สำหรับบทบาทของผู้นำกลุ่ม CBT เป็นเสมือนครูที่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ ให้เกิดการฝึกฝนเรียนรู้ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิตที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นหรือรื้อฟื้น และส่งเสริมให้นำความรู้ ทักษะ ที่เรียนรู้ไปใช้แก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนเอง จากการที่ผู้นำกลุ่มและเพื่อนร่วมกลุ่มเป็นตัวอย่าง การมอบหมายให้ทำการบ้าน และการสอนทักษะต่างๆ ดังนั้น ทักษะสำคัญที่นำมาใช้สู่ความเปลี่ยนแปลงและฝึกฝน คือ การเรียนรู้จากตัวแบบ การประเมินตนเอง การวางเป้าหมายและข้อมูลย้อนกลับ การฝึกฝนทักษะพฤติกรรมทั้งในกลุ่มและในชีวิต รวมถึงการกำกับตัวเอง ผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุนสมาชิกกลุ่มในพฤติกรรมและทักษะที่ได้พัฒนาขึ้นมา เพื่อให้สมาชิกมีการรับรู้ถึงความสำเร็จของเธอ

2.4 ขั้นตอนของการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

การสนทนากลุ่มของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เพื่อจัดการกับปัญหาเฉพาะ: เป็นการฝึกอบรมสมาชิกในกลุ่มอย่างเป็นระบบในการแก้ปัญหา ที่มีการปรับโครงสร้างการรับรู้ การฝึกผ่อนคลาย แบบฝึกพฤติกรรม และกลยุทธ์อื่น ๆ ที่เหมาะสมกับปัญหา การมีส่วนร่วมของสมาชิกในการกำหนดเป้าหมายเฉพาะ การวางแผน การตัดสินใจ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผู้รับการปรึกษาแต่ละรายจะได้รับความช่วยเหลือในการกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลและทักษะการเผชิญปัญหาโดยมักมีหัวข้อที่เป็นปัญหาร่วมกัน เช่น การจัดการความเครียด การควบคุมความโกรธ หรือการจัดการความเจ็บปวด เป็นต้น ขั้นตอนของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน (Corey, 2012)

2.4.1 ขั้นเริ่มต้น

ในขั้นเริ่มต้นนี้ของการทำกลุ่มจิตบำบัด ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องอธิบายความเป็นมาของการทำกลุ่มอย่างชัดเจน สมาชิกภายในกลุ่มจะได้รับการปฐมนิเทศ สร้างสายสัมพันธ์ เพิ่มแรงจูงใจในกลุ่ม และระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งจำเป็นต้องได้รับการแก้ไข (Rose, 1998) แต่ละขั้นตอนมักจะเริ่มต้นกลุ่มขึ้นด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ซึ่งแรงวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่ม ขั้นตอนและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลา ผลที่จะได้รับ และมีการกำหนดข้อตกลงในการทำกลุ่มร่วมกัน ระบุหัวข้อหรือประเด็นที่ต้องการพูดคุยในการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องพยายามทำให้กลุ่มมีความดึงดูดและน่าสนใจ สร้างสถานการณ์กลุ่มที่ต้องใช้ความสามารถทักษะทางสังคม เพื่อให้สมาชิกกล้าแสดงออกถึงความคิดเห็นและความรู้สึกได้อย่างเปิดเผย และหาวิธีให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกลุ่ม สร้างแรงบันดาลใจในการทำกลุ่มและกระตุ้นให้มีความหวังต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่

2.4.2 ชั้นของการดำเนินงาน

ในชั้นดำเนินการผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจหลักพื้นฐานทางทฤษฎีจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เนื่องจากผู้รับการบำบัดมักจะไม่ทราบถึงโครงสร้างของทฤษฎีมากนัก มีความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในวงจรระหว่างความคิด อารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรม ตลอดจนอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมรอบตัว หลักสำคัญของช่วงนี้ คือ สมาชิกสามารถแยกแยะความแตกต่างของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม และสามารถเข้าใจการควบคุมตนเองจากวงจรดังกล่าว (Corey, 2010 อ้างอิงใน กันตภณ มนัสพล, 2559) และในขั้นนี้มีการวางแผนการบำบัดและการใช้เทคนิคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มต้องประเมินระดับประสิทธิผลของแต่ละขั้นตอนอย่างต่อเนื่องสามารถบรรลุเป้าหมายการบำบัดได้ดีเพียงใด ผู้นำกลุ่มต้องรวบรวมข้อมูลในเรื่องต่าง ๆ เช่น การมีส่วนร่วมของสมาชิกแต่ละคน ความพึงพอใจของสมาชิก การเข้าร่วมและการประเมินงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จสิ้นในระหว่างขั้นตอนตามระยะเวลาที่กำหนด รวมถึงข้อมูลที่รวบรวมนั้น เพื่อพิจารณาว่ามีปัญหาภายในกลุ่มหรือไม่ เทคนิคโดยทั่วไปที่นำมาใช้ ได้แก่

2.4.2.1 การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดความพึงพอใจ เมื่อทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งแล้ว เพื่อให้ทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ ๆ อีก การเสริมแรงเป็นกระบวนการที่สำคัญในกลุ่มจิตบำบัด นอกเหนือจากการเสริมแรงจากหัวหน้ากลุ่ม การเสริมแรงจากสมาชิกซึ่งกันและกันผ่านการชมเชย โดยการให้สมาชิกรายงานความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว สิ่งนี้จะสร้างบรรยากาศเชิงบวกในกลุ่ม ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกกำลังพัฒนาตนเองแต่ขาดความมั่นใจหรือแรงจูงใจ หรือเมื่อสมาชิกมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปแต่กลับพบกับความคับข้องใจในชีวิตประจำวัน ในกรณีเหล่านี้ การเสริมแรงและการสนับสนุนทางสังคมเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2.4.2.2 การทำข้อตกลง (Contingency Contracts) เป็นการระบุถึงพฤติกรรมที่ต้องดำเนินการเปลี่ยนแปลงหรือต้องการยุติ การทำข้อตกลงร่วมกันจำเป็นต้องระบุระยะเวลาเพื่อให้บรรลุพฤติกรรมที่ต้องการ การทำข้อตกลงร่วมกันที่มีประสิทธิผลควรมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ (1) อธิบายพฤติกรรมเฉพาะเจาะจงที่ต้องปฏิบัติและมอบหมายงานอย่างชัดเจน (2) มีการเสริมแรงทันทีเมื่อสมาชิกทำสำเร็จ และ (3) อธิบายวิธีการที่สมาชิกต้องปฏิบัติโดยให้สังเกต วัด และบันทึก (Rose & Edleson, 1987 as cited in Corey, 2012)

2.4.2.3 การเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่ผู้รับการบำบัดเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการเลียนแบบจากตัวแบบ การสร้างตัวแบบเป็นหนึ่งในเครื่องมือการสอนที่ทรงพลังที่สุดสำหรับผู้นำกลุ่ม การสร้างตัวแบบสามารถดำเนินการโดยทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม (Bandura, 1969) ระบุว่าตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับผู้สังเกตการณ์ในแง่ของอายุ เพศ เชื้อชาติ และทัศนคติ มีแนวโน้มที่จะถูกเลียนแบบมากกว่าตัวแบบที่ไม่เหมือนผู้สังเกตการณ์ การสร้างตัวแบบโดยมีพฤติกรรมเฉพาะจะดำเนินการในการแสดงบทบาทสมมติในระหว่างขั้นตอนและให้มีการฝึกฝน ตัวอย่างเช่น แดงมีปัญหาในการสื่อสารกับผู้หญิงและต้องการรู้สึกมีความกล้าอย่างอิสระมากขึ้นในการเข้าหาผู้หญิงในชั้นเรียนมหาวิทยาลัย เขาสามารถสังเกตสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นแบบอย่างอย่างน้อยหนึ่งวิธีในการเริ่มต้นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพกับผู้หญิง จากนั้นเขาสามารถฝึกฝนในขั้นตอนโดยใช้ทักษะที่เรียนรู้จากตัวแบบได้ การสร้างตัวแบบมีประโยชน์อย่างยิ่งในกลุ่มการฝึกอบรมและการกลุ่มจิตบำบัด

2.4.2.4 การซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การซ้อมพฤติกรรมเป็นเทคนิคที่ประกอบด้วยการฝึกพฤติกรรมใหม่ภายในกลุ่ม พฤติกรรมใหม่ได้รับการฝึกฝนในบริบทที่ปลอดภัยบนพื้นฐานโลกแห่งความเป็นจริง ไม่เพียงแต่สมาชิกจะได้รับความคุ้มครองจากผลที่ตามมาในขณะที่พวกเขากำลังเรียนรู้แต่พวกเขายังสามารถได้รับประโยชน์จากการเสริมแรงในเชิงบวก ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเพิ่มความเต็มใจที่จะทดลองกับพฤติกรรมใหม่ ๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น (Rose, 1989)

2.4.2.5 การฝึกสอน (Coaching) นอกจากการสร้างตัวแบบและการซ้อมพฤติกรรมแล้ว สมาชิกในกลุ่มยังต้องมีการฝึกสอนในบางครั้ง การที่มีผู้นำกลุ่มนั่งอยู่ข้างหลังสมาชิกที่กำลังฝึกซ้อม เป็นการฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพและได้ผลดีที่สุด เมื่อสมาชิกติดขัดและไม่รู้ว่าต้องทำอย่างไร สมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ สามารถกระซิบให้คำแนะนำหลังจากขั้นนี้ (Rose, 1998)

2.4.2.6 มอบหมายการบ้าน (Homework) ในกลุ่มแนวทางพฤติกรรมบำบัด สนับสนุนให้มีการมอบหมายการบ้าน การบ้านเพื่อการบำบัดมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในระหว่างเซสชันกลุ่ม โดยพยายามรวมสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มเข้ากับชีวิตประจำวัน และสรุปความก้าวหน้าในการบำบัด อันเป็นหลักฐานสำคัญที่ใช้ในการบำบัดเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (White, 2000a) ได้แนะนำให้ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะทางศิลปะแนะนำสมาชิกในการทำการบ้านที่พวกเขาเต็มใจทำด้วยความสมัครใจหรือร่วมกันออกแบบการบ้านของตนเอง หากสมาชิกรู้สึกว่าการบังคับให้ทำการบ้าน สมาชิกจะขาดความร่วมมือที่ดีในการทำการบ้าน การมอบหมายการบ้านถือเป็นวิธีการที่

ล้มเหลว การติดตามการบ้านเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสมาชิกในกลุ่มจะได้รับประสบการณ์แลกเปลี่ยนระหว่างกัน

2.4.2.7 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อสมาชิกฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ในกลุ่มหรือรายงานการบ้านในชีวิตประจำวัน สมาชิกคนอื่น ๆ สามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ความประทับใจมอบให้กับสมาชิกกลุ่มหรือผู้นำกลุ่มได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับมี 2 ด้าน ได้แก่ การชมเชยและการให้กำลังใจสำหรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และการให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะสำหรับการแก้ไขข้อผิดพลาดเฉพาะเจาะจง การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นส่วนที่มีประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นพฤติกรรมที่เป็นไปในเชิงบวก

2.4.2.8 การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring) กระบวนการทางปัญญาของแต่ละบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สมาชิกในกลุ่มมักจะเปิดเผยความคิด ที่เอาชนะตนเองและพูดในแง่ลบเกี่ยวกับตัวเองเมื่อพวกเขาพบว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด การปรับโครงสร้างทางปัญญาเป็นกระบวนการของการระบุและประเมินความรู้ความเข้าใจของตนเอง เข้าใจผลกระทบทางพฤติกรรมเชิงลบของความคิดบางอย่าง และเรียนรู้ที่จะแทนที่ความรู้และความเข้าใจเหล่านี้ด้วยความเป็นจริงและเหมาะสมมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความตั้งใจและการกระตือรือร้นที่มีผลอย่างมากต่อความรู้สึกและการกระทำ

2.4.2.9 การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหา เป็นกลยุทธ์ทางความคิดและพฤติกรรมที่สอนวิธีการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันของบุคคล เป้าหมายหลัก คือ การระบุวิธีการแก้ไขปัญหาเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดและเพื่อให้กลุ่มดำเนินการอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับทักษะทางความคิดและพฤติกรรม ทำให้สมาชิกสามารถนำไปใช้และรับมือกับปัญหาในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอนในกระบวนการแก้ไขปัญหาอธิบายโดย Spengler & Guevremont (2003 as cited in Corey, 2012):

ขั้นตอนที่ 1 การนำแนวทางการแก้ปัญหามาใช้ผู้รับการบำบัดจำเป็นต้องระบุปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้ให้การบำบัดสามารถดำเนินการได้อย่างถูกต้องผู้รับการบำบัดต้องเชื่อมั่นว่าสามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ได้ในการรับมือกับปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 เกี่ยวข้องกับการให้คำนิยามจำกัดความของปัญหาและการกำหนดเป้าหมายเฉพาะ

ขั้นตอนที่ 3 ผู้รับการบำบัดจะได้รับการสอน ให้ระดมความคิดร่วมกันหาทางเลือกในการแก้ปัญหา ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการคิดวิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ที่หลากหลายและเพิ่มโอกาสในการค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 4 ผู้รับการบำบัดตัดสินใจตามทางเลือกที่ตนเองตัดสินใจบนพื้นฐานศักยภาพและความสามารถในการนำไปปฏิบัติได้

ขั้นตอนที่ 5 ผู้รับการบำบัดประเมินผลที่ได้รับจากการดำเนินการตามการตัดสินใจของตนเอง ผู้รับการบำบัดจะต้องสังเกตและประเมินผลลัพธ์ของการกระทำของตนในสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

2.4.2.10 ความสัมพันธ์ระบบเพื่อน (The Buddy System) Rose (1998) ระบบเพื่อนเป็นรูปแบบของการรักษาพันธมิตรระหว่างสมาชิกด้วยกัน ในกระบวนการบำบัดแบบกลุ่มสมาชิกสามารถติดตามพฤติกรรมของกันและกัน ด้วยวิธีนี้ทำให้สมาชิกมีบทบาทในการสนับสนุนเพื่อนสมาชิกทั้งในและนอกกลุ่ม ได้รับการฝึกฝนในการให้การเสริมแรงเพื่อบรรลุความสำเร็จ และในการให้คำแนะนำเพื่อเป็นประโยชน์ในการดำเนินการต่อไป การสนับสนุนที่เกิดขึ้นนอกกลุ่มด้วยการฝึกทำการบ้านร่วมกัน สมาชิกช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงมีการติดตามความสมบูรณ์ของการบ้านที่ได้รับมอบหมาย

2.4.3 ชั้นยุคของการทำกลุ่ม

ในขั้นตอนสุดท้ายของการทำกลุ่มจิตบำบัด ผู้นำกลุ่มจะเน้นการฝึกปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ให้สมาชิกถ่ายโอนการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาแสดงในกลุ่มไปสู่สภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน โดยผู้นำกลุ่มจะคอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีส่วนร่วมและมีความผิตชอบในตนเอง มีการกระตุ้นอยู่ตลอดเวลาในช่วงของการทำกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แท้จริง มีการจัดเตรียมสถานการณ์การฝึกพฤติกรรมใหม่ที่หลากหลายสำหรับสมาชิก โดยจำลองโลกแห่งความเป็นจริงในบริบทต่าง ๆ ของการฝึก รวมทั้งมีการเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกในการเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยและรับมือกับความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นได้

นอกจากนี้สมาชิกยังได้รับการสอนทักษะความรู้ความเข้าใจในการช่วยเหลือตนเองและพัฒนาให้สมาชิกกลายเป็นผู้บำบัดตนเอง เช่น การเสริมแรงด้วยตนเองและการแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพื่อเป็นวิธีเตรียมพวกเขาให้พร้อมสำหรับสถานการณ์ที่พวกเขาไม่เคยพบในกลุ่ม หากสมาชิก

ได้รับความมั่นใจในความสามารถของพวกเขา สมาชิกจะสามารถรับมือกับปัญหาใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การติดตามผลหลังจากการยุติกลุ่มเป็นประเด็นที่น่ากังวลอย่างมากสำหรับผู้นำกลุ่มด้านพฤติกรรม ควรมีการกำหนดระยะเวลาหลังการยุติกลุ่มที่สามารถเสริมการบำบัดพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปและดำเนินการต่อเนื่อง การติดตามผลเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ อัพเดทกลุ่มว่าเป็นอย่างไรและกระตุ้นให้พวกเขารับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งที่ขาด ข้อได้เปรียบที่สำคัญของการจัดกำหนดการเซสชันเสริมนี้ เพื่อให้สมาชิกสามารถคาดการณ์และวางแผนใหม่สำหรับอุปสรรคต่าง ๆ ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่สมาชิกมักจะพบหลังจากยุติกลุ่ม การป้องกันการกลับเป็นซ้ำเป็นส่วนสำคัญในการยุติกลุ่มบำบัด เป็นเรื่องง่ายสำหรับสมาชิกที่จะกลับไปใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบเก่าที่ฝังแน่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขาเผชิญกับวิกฤติครั้งใหม่หรือเมื่อความเครียดเพิ่มขึ้น การประชุมกลุ่มเป็นครั้งคราวในอนาคตจะช่วยให้สมาชิกสามารถปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา นอกจากนี้การติดต่อกับสมาชิกอีกครั้งยังเป็นรูปแบบหนึ่งของการเสริมแรงเชิงบวกเพื่อให้สมาชิกยังคงดำรงอยู่ในแนวทาง (White, 2000b as cited in Corey, 2012)

สรุปได้ว่า กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีบทบาทสำคัญในการให้การปรึกษาเชิงใจให้สมาชิกกลุ่ม ได้มองเห็นถึงปัญหาตนเองที่ต้องการแก้ไข และสามารถจัดการด้วยกับแนวทางที่ตนเลือก เพื่อให้ผู้ที่ต้องการจะเปลี่ยนพฤติกรรม ตระหนักรู้ถึงปัญหาในพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตน และมีความพร้อมในการเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า โดยใช้โครงสร้างทางทฤษฎีความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์และพฤติกรรม สร้างความรู้ความเข้าใจใหม่จากความคิดที่บิดเบือนผ่านกระบวนการประเมินตนเอง การแยกแยะระหว่างความคิดของตนเองกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เรียนรู้อิทธิพลต่าง ๆ มีต่อความรู้สึกและพฤติกรรม ผู้รับการปรึกษาที่เป็นสมาชิกมีบทบาทหน้าที่ในการสร้างความสัมพันธ์ สร้างความไว้วางใจ กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและเปิดเผยตนเองรวมถึงมีการยอมรับกันในกลุ่มเป็นปฏิสัมพันธ์ที่ดีในการร่วมกันแก้ไขปัญหา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มด้วยตนเอง โดยได้ออกแบบกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กองค์ คำ สุระเสียง (2553) ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กกำพร้าอายุ 12-15 ปี ในมูลนิธิสงเคราะห์เด็กพญา ที่มีคะแนนทักษะทางสังคมต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มอย่างง่ายจำนวน 28 คน หลังจากนั้นทำการสุ่มเพื่อเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดทักษะทางสังคมและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยดำเนินการทดลองให้การปรึกษากลุ่มทดลอง 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กัณฑณ มนัสพล (2559) พัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และทดสอบผลของการให้การปรึกษาต่อการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเมืองพญา 11 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ และโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ผลพบว่า โปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่สร้างขึ้นส่งผลในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลองไม่สามารถสรุปความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ โดยพบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบย่อยในด้านความยืดหยุ่นและการควบคุม ในขณะที่การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะติดตามผลพบความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางที่ $p < .05$ และพบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบย่อย ในด้านความยืดหยุ่น การควบคุม และด้านความท้าทายเป็นหลัก

เกวลิน กลัญชัย (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างของการทดลอง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 67 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 34 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1.แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบและ 2. โปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรม พบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม 2) กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบและระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนความวิตกกังวลในหลังการสอบและระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อชิษฐ์ ทวีธนาตรี (2564) ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คัดเลือกจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 105 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจำนวน 20 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ 1) แบบทดสอบการติดเกม 2) แบบแผนกิจกรรมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม พบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นที่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.025 2) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นไม่แตกต่าง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

3.1 ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

Larson (2004 อ้างอิงใน สายสมร เฉลยกิตติ, 2554) ได้ให้ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไว้ว่า คือ แนวทางที่มีคุณค่าในการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล

Snyder & Lopez (2007: 428 อ้างอิงใน จารุวรรณ แสงดวง, 2556) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นสภาวะของบุคคลในการพัฒนาคุณลักษณะทางบวกในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ

Luthans (2007: 3 อ้างอิงใน ชนมน สุขวงศ์, 2560) ได้ให้ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง คุณลักษณะด้านบวกของบุคคลที่มีความเฉพะเจาะจง พัฒนาได้ สามารถวัดได้ นำมาใช้ในการบริหารจัดการ จูงใจพนักงานให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience)

ดลปัทม์ ทรงเลิศ (2557) กล่าวว่า คือ ความสามารถ ในการทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมต่าง ๆ และยอมรับในความผิดพลาดว่าเป็นผลที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ และมองสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตไปในทางที่ดี และปรับตัวเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้ และสามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้เกิดการปฏิบัติงานอย่างมีคุณภาพ

โชติอนันต์ เขาวนส์จรี (2559) ให้ความหมายว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ คุณลักษณะในด้านบวกภายในตัวของบุคคลที่เป็นจุดเด่นหรือจุดแข็ง เป็นคุณลักษณะเฉพาะบุคคลในด้านบวก มีความเฉพะเจาะจง สามารถวัดได้ พัฒนาได้ นำมาใช้ในการบริการจัดการให้เกิดประสิทธิภาพได้ทั้งในระดับบุคคลและระดับกลุ่ม

ชนมน สุขวงศ์ (2560) ได้ให้ความหมายของทุนทางจิตวิทยาว่า คือ ความสามารถของบุคคลในการพัฒนาคุณลักษณะทางบวกในการดำเนินชีวิตให้มีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการพัฒนาสภาวะจิตใจทางบวกของตนเองที่มีความตั้งใจ มีแนวทางที่ชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมาย มีการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ในด้านดี มีความมั่นใจว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จแม้ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ มีความสามารถฟื้นฟูสภาพให้กลับมาสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น

อริยา คูหา (2565) ได้นิยามว่า คือ คุณลักษณะทางจิตใจหรือสภาวะทางจิตใจของบุคคลที่เป็นพลวัตของชีวิตที่ดี มีพฤติกรรมทางบวกในการดำรงชีวิต ในการทำงาน และการอยู่ในสังคม มีความหวัง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีวิธีการคิดทางบวกที่สร้างสรรค์ว่ามีหนทางที่จะนำตนเองสู่ความสำเร็จ แม้จะตกอยู่ในภาวะความไม่แน่นอน ก็จะสามารถสร้างสมรรถนะทางจิตใจที่ยืดหยุ่นให้กลับสู่ปกติได้อย่างสงบ

สรุปได้ว่า ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ สภาวะจิตใจในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ เป็นความสามารถของบุคคลที่ตระหนักและรับรู้ความสามารถของตน มีความเชื่อมั่นในตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ แสดงออกในทางบวกต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีเป้าหมายและแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ และเมื่อประสบพบเจอปัญหาสามารถเผชิญปัญหาด้วยความอดทน และฟื้นตัวให้กลับคืนสู่สภาวะปกติได้ ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความหวัง การรับรู้ความสามารถของตน ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และการมองโลกในแง่ดี

3.2 ความเป็นมาของทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก

การศึกษาทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกได้เริ่มมาจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่มาจากคำภาษาอังกฤษคำว่า Positive Psychological Capital เรียกโดยย่อว่า PsyCap มาจากคำศัพท์ 2 คำ คำแรกคือ Positive Psychological ซึ่งมาจากแนวคิดทฤษฎีและการวิจัยทางด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่นำมาประยุกต์ใช้กับองค์กร (Peterson & Seligman, 2004 อ้างอิงใน วรรณญา แดงสนิท, 2556) ส่วนคำที่สอง คือ Capital หมายถึง ทุนหรือต้นทุน ดังนั้นเมื่อนำความหมายมารวมกันจึงหมายความว่า ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก

Martin Seligman นักจิตวิทยาคนสำคัญเสมือนบิดาของศาสตร์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้เสนอมุมมองใหม่ต่อการค้นคว้าทางจิตวิทยา โดย Seligman ได้ต่อยอดองค์ความรู้จากกลุ่ม Humanistic Psychology (Abraham Maslow & Carl Rogers) ซึ่งทัศนะของ Maslow ระบุว่า ความต้องการทั้งหมดของมนุษย์มี 5 ชั้น Maslow (1970 อ้างอิงใน อริยา คูหา, 2565) ได้กล่าวถึง สิ่งจูงใจจากความต้องการของมนุษย์ไว้ว่า มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอ ไม่มีสิ้นสุด ขณะที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นจะเข้ามาแทนที่ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว และความต้องการของมนุษย์มีลำดับชั้นจากต่ำไปสูง (Hierarchy of Need) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้

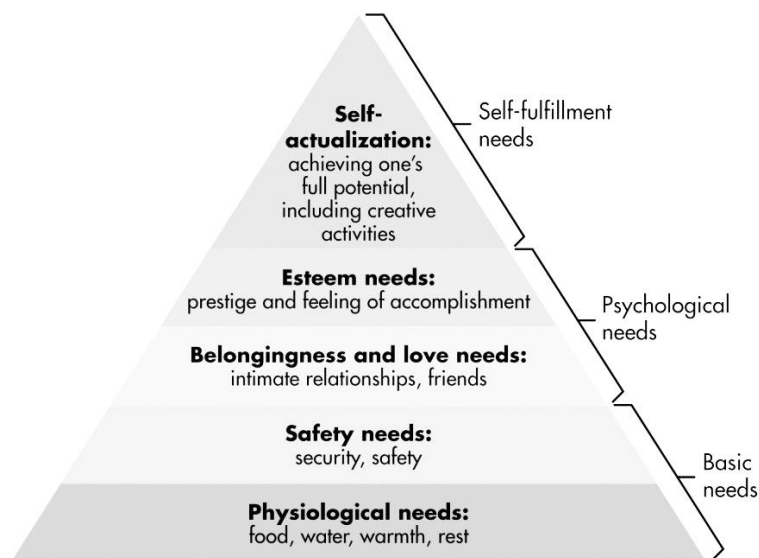
1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอด เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการพักผ่อน และความต้องการทางเพศ ฯลฯ ความต้องการทางด้านร่างกายจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลก็ต่อเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายยังไม่ได้รับการตอบสนองเลย

2. ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Security or Safety Needs) หากความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองตามสมควรแล้ว บุคคลก็จะมีความต้องการในขั้นต่อไปที่สูงขึ้น คือ ความต้องการทางด้านความปลอดภัยหรือความมั่นคงต่าง ๆ ความต้องการด้านความปลอดภัย จะเกี่ยวกับการป้องกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ส่วนความมั่นคงนั้น หมายถึง ความต้องการความมั่นคงทางใจ เช่น ความมั่นคงในความรู้สึก ความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความวิตกกังวล ความเครียด ความกดดัน

3. ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Belongingness & Love Needs) ภายหลังจากที่ได้รับการตอบสนองขั้นที่ 2 แล้ว มีความต้องการที่สูงขึ้น คือ ความต้องการทางจิตใจจะเริ่มเป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญต่อพฤติกรรม ความต้องการทางด้านนี้ จะเป็นความต้องการเกี่ยวกับความรักความอบอุ่น ความใกล้ชิด และความห่วงใย

4. ความต้องการนิยมนับถือตนเอง (Self-Esteem) ความต้องการขั้นนี้จะประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้ คือ ความมั่นใจในตัวเอง ความสามารถ การได้รับการยอมรับและยกย่อง การยอมรับและภูมิใจในตัวเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่าแก่สังคม

5. ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตน (Self-Actualization) เป็นลำดับขั้นความต้องการที่สูงสุดของมนุษย์ คือ ความต้องการที่อยากจะประสบความสำเร็จในชีวิตตามความนึกคิดหรือความคาดหวัง ทะเยอทะยานที่อยากได้รับผลสำเร็จ มีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ไปถึงขีดของศักยภาพที่ตนเองมีอยู่อย่างแท้จริง



ภาพที่ 3 แสดงลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์

ที่มา : Saul McLeod (2020)

จากทฤษฎีความต้องการตามลำดับชั้นของ Maslow ดังกล่าว ความต้องการในลำดับขั้นสุดท้าย คือ ความต้องการบรรลุเป้าหมายของชีวิต เป็นแนวคิดในการพัฒนาตนเองให้ไปถึงระดับสูงสุด เป็นการจุดประกายของการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศนทางด้านจิตวิทยาไปสู่การวิจัยค้นคว้าพฤติกรรมมนุษย์ในอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาแขนงใหม่ในด้านจิตวิทยาเชิงบวก (สิทธิโชค วรานุสันติกุล 2549 อ้างอิงใน จารุวรรณ แสงดวง, 2556) ซึ่งมองว่าควรเน้นศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในส่วนของอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเชิงบวกให้มากขึ้น

จึงสรุปได้ว่า จิตวิทยาเชิงบวก คือ ความสามารถของบุคคลที่ตระหนักและรับรู้ความสามารถของตน มีความเชื่อมั่นในตนเองในการกระทำการต่าง ๆ ได้สำเร็จ แสดงออกในทางบวกต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีเป้าหมายและแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ และเมื่อประสบพบเจอปัญหาสามารถเผชิญปัญหาด้วยความอดทน และฟื้นตัวให้กลับคืนสู่สภาวะปกติได้ ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.4 ลักษณะของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

Luthan et al., (2007 อ้างอิงใน สายสมร เฉลยกิตติ, 2554) ให้กล่าวไว้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่สามารถประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานในเชิงรุกในองค์กรได้ในภาวะที่องค์กรต่าง ๆ ในปัจจุบันมีการแข่งขันและต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สับสนวุ่นวาย ไม่ว่าจะเป็นความไม่มั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ ภาวะคุกคามทางการเมือง ภาวะโลกาภิวัตน์ การแข่งขันทางการค้าระหว่างกลุ่มยุโรปและอเมริกาและการพัฒนาทางการศึกษาคุณลักษณะของบุคคลเชิงบวก การรวมกันของตัวแปรทั้ง 4 ตัวแปร จะนำไปสู่การเกิดแนวคิดใหม่ คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หรือ PsyCap หรือ HERO ลักษณะของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีดังนี้

1. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีคุณค่ามากกว่าทุนมนุษย์ (PsyCap Goes Beyond Human Capital) กล่าวคือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไม่ใช่แค่เพียงการแสดงออกให้บุคคลเห็นว่าตนมีความรู้ มีความสามารถและทักษะที่ได้จากการเรียนรู้ การศึกษาเล่าเรียน การฝึกอบรม หรือแม้กระทั่งจากประสบการณ์การทำงานมาแค่นั้น แต่เป็นสิ่งที่บุคคลถูกปลูกฝัง ได้รับการขัดเกลาที่ถูกถ่ายทอดทางสังคมมาอย่างเฉพาะเจาะจง

2. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีคุณค่ามากกว่าทุนทางสังคม (PsyCap Goes Beyond Social Capital) ที่แสดงให้เห็นถึงการมีโอกาสใหม่ ๆ มากกว่าแค่เพียงมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมเครือข่าย บุคคล องค์กรเท่านั้น

3. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือสิ่งที่เป็นแนวคิดเชิงบวก เนื่องจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เกิดจากแนวคิด Positive Psychology ซึ่งเดิมเน้นความผิดปกติ (Pathology) รวมถึงพยายามแก้ไขปัญหาหรือจุดด้อยของบุคคลโดยที่ไม่ได้เริ่มต้นจากศักยภาพเดิมที่เขามีอยู่แล้ว ทำให้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นตัวสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมในการบริหารจัดการกับศักยภาพของบุคคล

4. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ สิ่งที่สามารถวัดได้ (PsyCap is Measurable) ได้มีการศึกษาลักษณะการวัด ที่อยู่ในรูปแบบการประเมินทางจิตวิทยา (Psychological Assessment) ที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นและความเที่ยงของการวัด

5. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นสิ่งที่มพื้นฐานมาจากทฤษฎีและการวิจัย (PsyCap is Theory & Research Based) คือ จิตวิทยาเชิงบวกนั้นอยู่บนพื้นฐานจากทฤษฎีหลายแนวคิด เช่น Social Cognitive Theory ของ Bandura (1997), Hope Theory ของ Synder (2007)

จึงสรุปได้ว่า ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ใช้ฟื้นฟูและเสริมสร้างศักยภาพของบุคคลให้สามารถมองเห็นจุดแข็งที่มีอยู่ในตัว ให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสุข โดยมีพื้นฐานความสุขจากการพัฒนาตนเอง

3.4 ความสำคัญของทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก

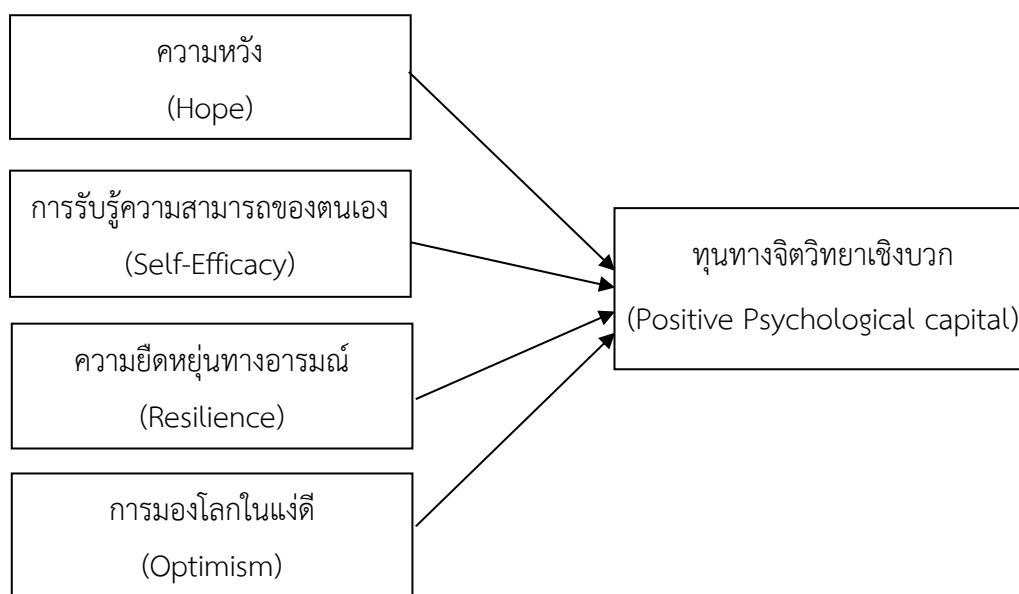
Martin Seligman (2002 อ้างอิงใน จารุวรรณ แสงดวง, 2556) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดเรื่องจิตวิทยาเชิงบวก ได้ให้คำจำกัดความว่า “Positive Psychology is The Scientific & Practical Explorations of Human Strengths” นั่นคือเป็นจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา เช่น การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) สติรู้ตื่นลึนไหลในกิจกรรม (Flow) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) ความสุข (Happiness) ของบุคคล เป็นต้น

ในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 จิตวิทยาได้มุ่งเน้นที่ตัวปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา การป้องกันและการรักษาปัญหาทางจิตหรือโรคทางจิตเวชเป็นสิ่งสำคัญ แต่ปัญหาในเรื่องเหล่านี้ต่างมีปริมาณมากยิ่งขึ้น และการที่สังคมพัฒนามากขึ้นในหลายด้านแต่มนุษย์กลับไม่ได้มีความสุขเพิ่มขึ้น Positive Psychology จึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐานความสุขมาจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก และยังเป็นวิชาการที่เน้นความเป็นวิทยาศาสตร์ มีงานวิจัย ตัวเลข สถิติ ที่สามารถนำมาอ้างอิงได้ มีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจนเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน เหตุนี้ Positive Psychology จึงได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์และจากงานวิจัย ในบริบท ความหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการมองโลกในแง่ดีได้

3.5 องค์ประกอบของทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก

Luthan et al., (2007 อ้างอิงใน สายสมร เฉลยกิตติ, 2554) ได้พัฒนาองค์ประกอบทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกที่มีความเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ สามารถพัฒนาได้ บุคลากรในองค์กรมีความผูกพัน มีบรรยากาศในการทำงานที่ดี และส่งผลให้มีการปฏิบัติงานดีขึ้น ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ความหวัง (Hope) ที่จะไปถึงเป้าหมายและสามารถปรับเปลี่ยนแนวทางไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จได้ 2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ในการเพิ่มความสามารถในการทำงานที่ท้าทายต่อความสามารถของตนเองให้บรรลุผลและประสบความสำเร็จ 3. ความ

ยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) หากพบเจอปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว สามารถที่จะควบคุมและปรับอารมณ์ให้กับคืนสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว 4.การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นการคิดถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต (Luthans.et.al, 2007 อ้างอิงใน สัญชาติ พรมตง, 2561)



ภาพที่ 4 แสดงองค์ประกอบทั้ง 4 ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
ที่มา : Luthans et al., (2007 อ้างอิงใน ธรรมนูญมาศ ปัญญาอิง, 2559)

3.5.1 ความหวัง

ความหวังเป็นความสามารถและความมุ่งมั่นของบุคคลที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยบุคคลมีความตระหนักถึงองค์ประกอบที่สำคัญของความหวัง กล่าวคือ สามารถกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน จินตนาการถึงเส้นทางที่สามารถนำพาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และกระตุ้นด้วยแรงจูงใจที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและอดทนต่ออุปสรรคเพื่อบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นได้

3.5.1.1 แนวคิดความหวัง

ทฤษฎีความหวัง (Hope Theory) พัฒนามาจากนักวิชาการในระหว่างทศวรรษที่ 1950-1960 ซึ่งมีหลากหลายแนวคิดที่ทำให้จับต้องยาก ต่อมาในปี 1991 มีนักวิชาการกลุ่มหนึ่งได้แก่

Snyder; Rand; & Sigman, (2002 อ้างอิงใน ญัฐวุฒิ อรินทร์, 2555) สรุปว่า ความหวัง คือ สภาวะของแรงจูงใจทางบวก อันจะก่อให้เกิดความรู้สึก หรือการมีความหวังว่าตนเองจะประสบความสำเร็จ ซึ่งได้มาจากรากฐานภาพสมผสานกันระหว่าง 2 องค์ประกอบ 1) การกำหนดเป้าหมายอย่างมีพลัง (Goal-Directed Energy) หรือเรียกว่า Agency และองค์ประกอบที่ 2) การวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมาย (Planning to Meet Goals) หรือเรียกว่า Pathway

3.5.1.2 ความหมายของความหวัง

Snyder (2002 อ้างอิงใน สายสมร เฉลยกิตติ, 2554) กล่าวว่า ความหวังเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องของกลุ่มความคิด ความหวังเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องของกลุ่มความคิด (Cognitive Set) ประกอบด้วย พลังแห่งความตั้งใจ เป็นความคิดริเริ่ม ให้มีการกระทำเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย เป็นการคิดเพื่อหาแนวทางใดแนวทางหนึ่งหรือหลากหลายแนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา จะกล่าวถึงกระบวนการของความคิดที่มุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Thinking) โดยเน้นว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Behavior) ออกมาได้ นั่นจะต้องผ่านกระบวนการของความคิดที่มุ่งเป้าหมายหรือความหวังก่อน

Luthans et al., (2007 อ้างอิงใน จารุวรรณ แสงดวง, 2556) ได้สรุปความหวังไว้ว่า หมายถึง ความมุ่งมั่นปรารถนาด้วยความคิดว่า จะบรรลุความสำเร็จโดยปราศจากความรู้สึกที่สิ้นหวัง เป็นภาวะที่สะท้อนความพยายามของบุคคลที่จะบรรลุเป้าหมาย เป็นความเชื่อว่าแผนและแนวทางที่กำหนดมีไว้เพื่อบรรลุเป้าหมาย

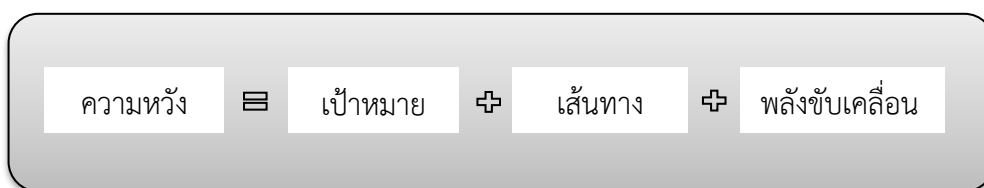
Johnson Dahlen & Robert (1997 อ้างอิงใน ชนมม สุวงศ์, 2560) ให้ความหมายของความหวังว่า เป็นกระบวนการอันเป็นพลวัตที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ และการกระทำที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

สรุปได้ว่า ความหวัง คือ การคิดหรือจินตนาการของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์, บุคคล, สิ่งของที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจ ความมุ่งมั่น สามารถกำหนดเป้าหมาย มีความมั่นใจในการหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ แม้ว่าจะต้องพบกับความยากลำบากและบททดสอบตลอดหนทางที่สู่เป้าหมายนั้น

3.5.1.3 องค์ประกอบของความหวัง

ความหวัง (Hope) เป็นความคิดของบุคคลที่มีต่อเป้าหมายที่ตนเองต้องการเป็นตัวกระตุ้นให้หาวิธีหรือเส้นทางที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น ซึ่งแนวคิด ความหวังนี้ก็มักจะถูกนำไป

เปรียบเทียบกับแนวคิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง แนวคิดของการมองโลกในแง่ดี หรือ แม้แต่แนวคิดของความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลแต่ละคนล้วนต่างมีเป้าหมายในชีวิตแตกต่างกันไป วิธีการหรือเส้นทางที่จะไปให้ถึงเป้าหมายก็แตกต่างกัน แต่ทั้งสองอย่างก็จะมีแรงจูงใจเป็นตัวช่วย ขับเคลื่อนให้บุคคลประสบความสำเร็จได้ในท้ายที่สุด การคิดเกี่ยวกับความหวังแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ เป้าหมาย (Goal) วิธีหรือเส้นทาง (Pathway) และพลังขับเคลื่อน (Agency) (Snyder, 2002 อ้างอิงใน ธัญญามาศ ปัญญาอิง, 2559) ดังภาพ



ภาพที่ 5 องค์ประกอบของความหวัง

ที่มา : Snyder (2002 อ้างอิงใน ธัญญามาศ ปัญญาอิง, 2559)

1. เป้าหมาย (Goal) ทำให้มีการกระทำทางจิตใจเกิดขึ้นต่อเนื่องกันตามลำดับ นอกจากนี้ยังเปลี่ยนแปลงไปตามกรอบชั่วคราวที่อาจเป็นความหวังที่เกิดขึ้นในช่วงสั้น เช่น ฉันต้องการไปรับประทานอาหารกลางวัน หรือการหวังที่เกิดขึ้นในระยะยาว เช่น ฉันต้องการลดน้ำหนัก 10 กิโลกรัม ดังนั้นเป้าหมายที่เปลี่ยนไปตามระดับที่กำหนดไว้กับความไม่ชัดเจนก็จะทำให้เกิดความหวังในระดับที่สูงได้น้อย หรืออาจกล่าวได้อีกอย่างว่า มันเป็นการยากที่จะมีวิธีการไปสู่เป้าหมาย หรือแรงจูงใจที่โน้มน้าวไปสู่เป้าหมายที่คลุมเครือ นอกจากนี้เป้าหมายจะต้องมีคุณค่าเพียงพอที่จะทำให้มีสติคงอยู่กับความหวังเหล่านั้น

2. วิธีหรือเส้นทาง (Pathway) เส้นทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับความคิด ที่เต็มไปด้วยความหวังถึงการประสบความสำเร็จ ทำให้เกิด การรับรู้ความสามารถในการหาเส้นทางที่มีความเป็นไปได้สูงที่จะนำพาตนเองไปถึงเป้าหมาย เมื่อเรามีเป้าหมายในอนาคตแล้ว วิธีหรือเส้นทางที่จะไปสู่เป้าหมายนั้นจะเป็นตัวเชื่อมระหว่างปัจจุบันกับการจินตนาการในอนาคต ทำให้ช่วงเวลาและวิธีการกระทำอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์อย่างมากต่อความคิดของบุคคล บุคคลที่มีความหวังสูงจะพยายามทำเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ ทำให้ความคิดเกี่ยวกับเส้นทางไปสู่เป้าหมายมีโอกาสที่จะสำเร็จและมั่นใจได้ว่าเส้นทางที่คาดหวังนี้จะสามารถนำพาไปสู่เป้าหมายที่หวังไว้ได้อย่างแน่นอน สำหรับบุคคลที่มีความหวังต่าง ๆ การคิดถึง

เส้นทางแห่งความสำเร็จก็จะห่างไกลจากความเป็นจริง หรือไม่ได้ให้ความสำคัญกับวิธีการในการเดินไปหาเป้าหมายที่ตั้งไว้ สรุปคือบุคคลที่มีความหวังสูงก็จะมีวิธีหรือเส้นทางไปสู่เป้าหมายได้เร็วกว่าและประสบความสำเร็จมากกว่า (Snyder, 2002)

3. พลังขับเคลื่อน (Agency) พลังขับเคลื่อนหรือการรับรู้ความสามารถในการใช้วิธีไปสู่จุดหมายที่ต้องการของบุคคลเป็นองค์ประกอบจูงใจในทฤษฎีความหวัง ความคิดที่ตนเองอ้างอิงนั้นจะสะท้อนให้เห็นพลังทางจิตที่จะเริ่มต้นและดำเนินการใช้วิธีไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งเป้าหมายนั้นสำเร็จ ทำให้คนที่มีความหวังสูงมักจะสร้างแรงจูงใจให้ตัวเองในการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การพูดให้กำลังใจตัวเอง นอกจากนี้พลังขับเคลื่อนมีความสำคัญต่อความคิดที่ดำเนินไปสู่เป้าประสงค์ (Goal Directed Thought) ทุกอย่าง และยังมี ความสำคัญเมื่อบุคคลจะต้องเอาชนะอุปสรรคให้ผ่านไปได้

3.5.1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความหวัง

Snyder (2002 อ้างอิงใน สุชาติดา สุวรรณนิคม, 2557) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อระดับความหวังของบุคคลไว้ว่าประกอบด้วย

1. ความสามารถทางปัญญา (intellectual Ability) คือ ความสามารถในการประเมินสถานการณ์หรือประเมินว่าตนมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์นั้นได้หรือไม่ โดยบุคคลมีทางออกและสามารถแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือถูกคุกคาม จะถือว่าบุคคลนั้นที่มีความหวังอยู่ในระดับสูง

2. แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) คือ สิ่งที่บุคคลได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม เช่น การได้รับความช่วยเหลือทั้งทางด้านร่างกายการตอบสนองทางจิตใจ และการได้รับการยอมรับจากสังคม เป็นต้น

3. ภาวะสุขภาพทางกาย (Physical Health) คือ การมีสุขภาพกายที่มีความพร้อมในการเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ โดยบุคคลที่มีร่างกายที่แข็งแรงย่อมจะมีพลังในการคิดหาแนวทางต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้

4. ประสบการณ์ของความสำเร็จในอดีตของตนหรือผู้อื่น (Experience The Success and Failure of One's Own and That of Others) เป็นสิ่งสำคัญที่สนับสนุนให้บุคคลเกิดความหวังได้ โดยเฉพาะประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และพัฒนาการสำหรับการเรียนรู้ของคนในแต่ละช่วงวัย เช่น การขาดความรักการเอาใจใส่จากพ่อแม่ที่หย่าร้าง การได้รับการถูกทำร้าย

ร่างกายหรือถูกปฏิเสธอย่างไม่เหมาะสม การมีภาวะอ่อนล้าจากการทำงานอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง ปัจจัยต่าง ๆ นี้สามารถส่งผลต่อระดับความหวังในทางลบได้

สรุปได้ว่า ความหวังเป็นกระบวนการหนึ่งทางความคิดที่จะนำพาให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้

3.5.1.5 ผลของความหวัง

บุคคลที่มีความหวังอยู่ในระดับสูงจะมีแรงผลักดันเพื่อทำตามเป้าหมาย และแสดงศักยภาพที่จะพัฒนาหนทางในการไปสู่เป้าหมายได้ดีกว่า Luthans et al., (2007 อ้างอิงใน สิริพร วงศ์โพน, 2554) ในการศึกษาความหวัง สรุปสาระได้ ดังนี้

1. การติดต่อระหว่างบุคคล (Human Connection) บุคคลที่มีความหวังสูงจะมีความสามารถทางสังคม (Social Competency) มีความสามารถที่จะนำเสนอตนเองในทางบวก ทำให้มีความสามารถในการติดต่อกับบุคคลอื่นได้ดี ซึ่งเป็นทักษะที่มีความสำคัญในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ

2. ผลการปฏิบัติงาน (Performance) ความหวังส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานของบุคคล เนื่องจากคนที่มีความหวังสูงจะมีเป้าหมายในการทำงาน มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานและเมื่อเผชิญกับอุปสรรคจะมีความพยายามในการคิดหาแนวทางและวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้จึงทำให้มีผลการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

3. ความพึงพอใจในงาน (Job Satisfaction) ความหวังส่งผลต่อความพึงพอใจในงาน เนื่องจากบุคคลที่มีความหวังสูงจะมีผลการปฏิบัติงานที่ดีและสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในการทำงานจนประสบความสำเร็จ ซึ่งความรู้สึกถึงความสำเร็จที่ได้รับจะส่งผลมายังความรู้สึกพึงพอใจในงานและส่งผลต่อทัศนคติที่ดีต่องาน

3.5.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการรับรู้ถึงขีดความสามารถและศักยภาพของตนเอง ส่งผลต่อการตัดสินใจเพื่อการลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่าง ๆ ต่อเนื่องโดยอาศัยความถนัดความสามารถเฉพาะตัว จนบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เนื่องจากระดับการรับรู้ความสามารถที่ตนเองมีเป็นตัวแปรสำคัญที่กำหนดระดับพฤติกรรมหรือการกระทำ

3.5.2.1 แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หรืออาจเรียกอีกชื่อว่า ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) อยู่บนพื้นฐานแนวคิดของ Bandura สร้างขึ้นในปี 1977 ที่เชื่อว่า บุคคล

ล้วนมีศักยภาพและความสามารถสร้างสรรค์ผลงานออกมาจากความพยายามของตนเอง โดยจัดอยู่ในกลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ซึ่งการมีความเชื่อหรือมีการรับรู้ในความสามารถของตนเองนั้นจะช่วยให้คุณตัดสินใจลงมือทำ มีความพยายามต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง และยังคงแสดงศักยภาพเพื่อต่อสู้กับความยากลำบากต่าง ๆ ได้ รวมไปถึงการต่อสู้กับความรู้สึกวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่าง ๆ ที่บุคคลประสบอยู่ได้เป็นอย่างดี (Usher & Pajares, 2008 อ้างอิงใน ญัฐวุฒิ อรินทร์, 2555)

3.5.2.2 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura (1997 อ้างอิงใน จารุวรรณ แสงดั่ง, 2556) กล่าวถึง การรับรู้ความสามารถของตนเองว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนว่าจะสามารถแสดงพฤติกรรมในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งในสถานการณ์หนึ่งได้มากน้อยเพียงใด และจะเลือกแสดงพฤติกรรมที่ได้ประเมินความสามารถของตนเองไว้แล้ว ถ้าบุคคลเชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จ ก็จะเกิดความกลัวและพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมนั้น ๆ แต่ถ้าบุคคลมีความมั่นใจว่าสามารถทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้ บุคคลนั้นจะไม่เกิดความกลัวและหวาดหวั่น และยังทำให้บุคคลเกิดความเพียรพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมนั้น ๆ นั้นมากขึ้น

Stajkovic & Luthan (1998 อ้างอิงใน สัญชาติ พรหมตง, 2561) ระบุว่า คือ การที่บุคคลประเมินตนเองว่ามีความสามารถในการรับมือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีพอหรือไม่ สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งรวมถึงการประเมินความสามารถของตนเองที่จะทำงานในแต่ละขั้นภายใต้เงื่อนไขหรือข้อกำหนดกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ

นิภาภัทร กิตติทรัพย์อรุณ (2557) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ความเชื่อหรือการรับรู้ที่มีต่อความสามารถ ว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอที่จะกระทำบางอย่างหรือจัดการสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อนำพาตนเองสู่การบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจในการแสดงออกพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ

จากความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถสรุปได้ว่า คือ การที่บุคคลตระหนักรู้และเชื่อมั่นว่าตนสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ทั้งด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านการ

เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว มีความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตนสนใจ เป็นการเรียนรู้และการเข้าใจความต้องการของตน

3.5.2.3 องค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ชนมน สุขวงศ์ (2560) กล่าวว่า องค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรม ตัดสินใจลงมือกระทำที่จะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการได้ทั้งด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านสังคม การทำกิจกรรม การแก้ไขปัญหา และเอาชนะอุปสรรคได้สำเร็จ
2. ความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา หมายถึง ความมุ่งมั่น ตั้งใจ เต็มใจกระทำการต่าง ๆ อยู่เต็มความสามารถ ไม่ท้อถอยแม้จะประสบกับอุปสรรค มีความปรารถนาที่จะทำสิ่งที่ยาก ทำทนายให้ประสบความสำเร็จได้ มีผลลัพธ์ของการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ และมีความพยายามในการเรียน ความพยายามในการฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

จากองค์ประกอบที่ได้กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นหลักการสำคัญนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองจะไม่เกิดขึ้นหากปราศจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่มีอยู่และขาดความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่พบเจอ

3.5.2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura (1994 อ้างอิงใน ดลปัทมา ทรวงเลิศ, 2557) เสนอว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลนั้นมี 4 ปัจจัยหลัก คือ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตนเอง (Mastery Experiences) การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) การพูดชักจูง (Verbal Persuasion) และการถูกกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological & Emotional Arousal)

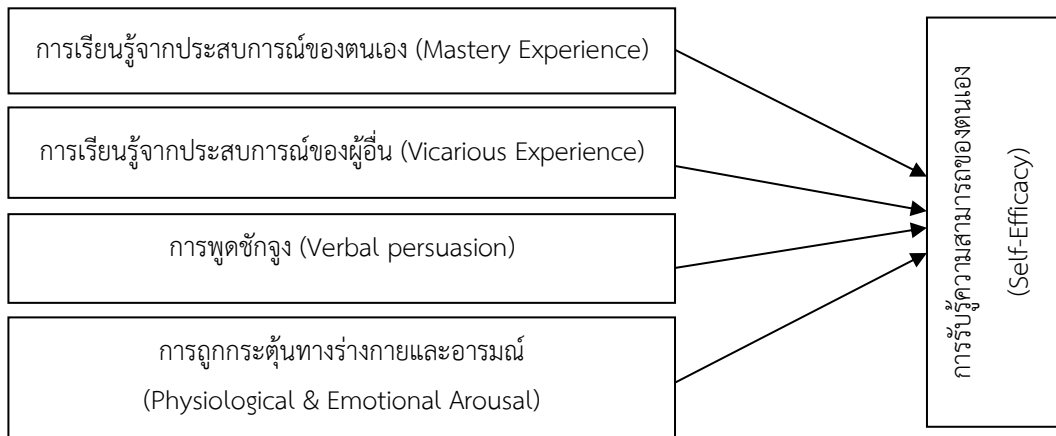
- 1) การเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง (Mastery Experience) การประสบความสำเร็จของการกระทำในอดีตจะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุด เพราะเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่เกิดจากการกระทำของตนเองโดยตรง ซึ่งความสำเร็จที่ได้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจและรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากเขาจะมีความพยายามและมุ่งมั่นเพื่อจะเอาชนะอุปสรรคนั้น ส่วนความล้มเหลวบ่อย ๆ จะ

ทำให้บุคคลประเมินและรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง ท้อถอยง่าย ขาดความพยายามและความพากเพียรที่จะกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จ

2) การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) โดยการสังเกตเห็นพฤติกรรมและผลที่ได้รับจากการกระทำพฤติกรรมของบุคคลอื่น โดยเฉพาะบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะเมื่อบุคคลเห็นการประสบความสำเร็จของบุคคลอื่นจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ส่วนบุคคลที่สังเกตเห็นความล้มเหลวจะทำให้เขาตัดสินใจลดความสามารถของตนเองต่ำลงและลดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น

3) การพูดชักจูง (Verbal Persuasion) คือ การพูด ที่บุคคลหนึ่งพูดช่วยส่งเสริมให้การรับรู้ความสามารถของอีกบุคคลหนึ่งสูงขึ้น การพูดชักจูงเป็นวิธีการที่สามารถทำได้โดยง่ายและที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย เป็นการบอกบุคคลว่า เขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ทำให้ผู้ถูกชักจูงมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ มากขึ้น อย่างไรก็ตามผู้ที่พูดชักจูงควรเป็นคนที่ผู้ถูกชักจูงให้ความเชื่อถือไว้วางใจและมีความสำคัญหรือมีอิทธิพลต่อตัวเขา

4) การถูกกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological & Emotional Arousal) การถูกกระตุ้นส่งผลกระทบต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองได้มากน้อยต่างกัน เนื่องจากบุคคลที่ถูกกระตุ้นเร้าได้ง่ายมักเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ตื่นเต้น และหวาดกลัว มีผลให้ทำกิจกรรมได้ไม่ดีเท่าที่ควรและอาจเกิดความรู้สึกล้มเหลว ส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ หรือถ้าบุคคลนั้นเคยมีประสบการณ์ความล้มเหลวในอดีตก็จะเป็นแรงกระตุ้นอารมณ์ทางลบ ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองยิ่งต่ำลง ดังนั้นการควบคุมอารมณ์ไม่ให้ถูกกระตุ้นเร้าได้ง่ายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสถานการณ์บางอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้



ภาพที่ 6 ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ที่มา : Luthans et al., (2007 อ้างอิงใน ธรรมนูญฯ ปี 2559)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองมีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมหรือแสดงออกของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งจะเห็นได้จากภาพความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น แต่ถ้ามีเพียงด้านใดสูงหรือต่ำ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรมออกมา

		ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	
		สูง	ต่ำ
การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น
ที่มา : Badura (1986 อ้างอิงใน กาญจนา คำสมบัติ และคณะ 2562)

3.5.2.4 กระบวนการของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

กระบวนการที่เป็นผลมาจากการรับรู้ในความสามารถของตนเอง การรับรู้ของบุคคลมีส่วนเกี่ยวข้องกับหน้าที่ของบุคคลที่ส่งผลต่อการตัดสินใจ กระบวนการคิด ตลอดจนกำหนดพฤติกรรมของบุคคล นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับกระบวนการทางจิตวิทยา 4 กระบวนการที่มีส่วนจัดการการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ส่งผลต่อบุคคล (Bandura, 1994 อ้างอิงใน สัญชาติ พรหมคง, 2561) ด้วย คือ

1. กระบวนการรับรู้หรือกระบวนการคิด (Cognitive Processes) พฤติกรรมของบุคคลมักถูกควบคุมด้วยกระบวนการคิดล่วงหน้าก่อนที่จะทำเป้าหมายให้เป็นรูปเป็นร่าง เป้าหมายของบุคคลได้รับอิทธิพลจากการประเมินความสามารถของตนเอง ผู้ที่รับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูง ก็จะตั้งเป้าหมายเพื่อท้าทายต่อความสามารถของตนสูงตามไปด้วย หน้าที่หลักของกระบวนการคิดจะทำให้บุคคลสามารถทำนายสถานการณ์และหาวิธีควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิต บุคคลที่มีการรับรู้ในความสามารถของตนเองสูงก็จะมีผลต่อกระบวนการคิด ทำให้บุคคลนั้นมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ไม่กังวลหรือตื่นตระหนกไปกับปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น แต่จะพยายามคิดหาวิธีป้องกัน หรือควบคุมสถานการณ์ดังกล่าวให้ดำเนินต่อไปได้ด้วยดี

2. กระบวนการแรงจูงใจ (Motivational Processes) การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสำคัญที่ส่งผลต่อกระบวนการสร้างแรงจูงใจของบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลจะสร้างแรงจูงใจให้ตัวเองและกำหนดการกระทำจากสิ่งที่ผ่านมากระบวนการคิดไว้ล่วงหน้า ซึ่งทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะทำได้และยังคาดหวังถึงผลที่จะได้รับจากการกระทำนั้นได้ด้วย เมื่อบุคคลกำหนดเป้าหมายและวางแผนในการกระทำไว้แล้ว บุคคลก็จะควบคุมการกระทำตามระดับความสามารถที่จำเป็นต่อความสำเร็จที่เป็นผลในอนาคต

3. กระบวนการด้านอารมณ์ (Affective Processes) การรับรู้ของบุคคลสามารถส่งผลต่อความเครียดและอารมณ์ที่บุคคลได้รับจากสถานการณ์ต่าง ๆ ความเครียดหรือมีความยุ่งยาก การรับรู้ความสามารถของตนเองช่วยในการควบคุม สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด การรับรู้ในความสามารถของตนเองส่งผลให้เกิดการเอาใจใส่ต่อศักยภาพ ทักษะและกระบวนการคิดและการรับรู้ต่อการถูกคุกคาม บุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งเร้าที่ถูกคุกคาม ก็เอาใจใส่กับการคุกคามหรือแม้แต่ว่าความคิดรวบวมต่าง ๆ และจะคิดหาวิธีที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ โดยไม่มีความกังวลใจ ความเครียดและความกระวนกระวายใจที่มาทำให้ไขว้เขว

4. กระบวนการคัดเลือก (Selection Processes) การกระทำของบุคคลเกิดจากกระบวนการคิดและตัดสินใจของแต่ละบุคคล ซึ่งไม่เพียงแต่การกระทำเท่านั้นแต่ยังรวมถึงสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลต้องเผชิญหรือต้องตัดสินใจเลือกทำหรือไม่ทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นผลมาจากกระบวนการคัดเลือกของแต่ละบุคคลที่เป็นผลมาจากการรับรู้ในความสามารถของตนเอง โดยที่บุคคลมักจะเลือกทำในสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นว่าจะสามารถทำได้หรือทำให้สำเร็จได้ จะไม่เลือกทำในสิ่งที่คิดว่าเกินความสามารถหรือทำแล้วอาจได้รับความล้มเหลว และบุคคลที่มีการรับรู้ในความสามารถของตัวเองในระดับสูงก็มักจะเลือกทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตน มองอุปสรรคเป็นสิ่งท้าทายและเผชิญมันเพื่อก้าวข้ามไปให้ได้ ขณะที่บุคคลที่ไม่มีการรับรู้ในความสามารถของตัวเองก็จะมองปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งที่ต้องหาทางหลีกเลี่ยง

3.5.1.5 ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคล เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ซึ่ง Bandura (1986 อ้างอิงใน จารุวรรณ แสงดั่ง, 2556) ได้กล่าวว่า การรับรู้ในความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล เช่น การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice Behavior) การใช้ความเพียรพยายามและความมุมานะ (Effort Expending & Persistence) ความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Thought & Emotion Reaction) และเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Human as Producer Rather than Simply Foreteller of Behavior)

สรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น สามารถทำให้บุคคลตระหนักรู้และเชื่อมั่นว่าตนเองนั้นมีศักยภาพ มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้ จึงมีความเพียรพยายามยิ่งขึ้นนำไปสู่การพัฒนาสิ่งต่างๆ เพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

3.5.3 ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

Masten (2001 อ้างอิงใน จารุวรรณ แสงดั่ง, 2556) ได้ให้ความหมายว่า เป็นคุณลักษณะในการปรับตัวหรือการพัฒนาทางบวกในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญอุปสรรค การที่บุคคลจะสามารถยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้นั้น ต้องเข้าใจตนเอง มีอารมณ์ทางบวก มีพลังในการต่อสู้อุปสรรค จะมีศักยภาพในการทำงานหนัก มีความอดทนและจัดการอารมณ์ทางลบได้

3.5.3.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

Fraser et al., (1999 อ้างใน Greene, Galambos & Lee, 2004 อ้างอิงใน ธรรมนูญมาศ ปัญญาธิง, 2559) ให้คำนิยามว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคจนประสบความสำเร็จ แม้ว่าจะจะเป็นสิ่งที่มีความยุ่งยากสูง

Luthan & Youssef (2004 อ้างอิงใน สัจชาติ พรหมตง, 2561) ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพปกติจากความทุกข์ใจ ความไม่แน่นอน ความผิดพลาด หรือแม้แต่สิ่งที่เป็นเรื่องดีแต่มีที่ท่าจะพลิกเปลี่ยนเป็นเรื่องร้าย

สายสมร เฉลยกิตติ (2553) ได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ว่าการที่บุคคลมีอารมณ์ ความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงาน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น

ณัฐธัญภัคสร ศิริไพล์ (2562) นิยามว่าเป็น คือ ความสามารถในการรับมือและกระบวนการปรับตัวหรือฟื้นคืน จากสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ทั้งสถานการณ์ในเชิงบวกและเชิงลบ เช่น อุปสรรคปัญหา ความล้มเหลว ผิดพลาด ความก้าวหน้าและความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น เป็นต้น โดยสามารถแก้ไขโดยการปรับตัวและจิตใจ ให้ฟื้นคืนสู่สภาวะปกติภายในระยะเวลาอันสั้นโดยความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2564) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้คืนสู่สภาพเดิม ภายหลังเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคสำคัญในชีวิต ทั้งปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ และภาวะวิกฤตต่าง ๆ ของชีวิต

จากความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ได้รวบรวมมาแล้วนั้น สรุปได้ว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นความสามารถในการปรับตัว ปรับความรู้สึกและจิตใจของบุคคลต่อความทุกข์ยาก ความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง มีความอดทน โดยสามารถฟื้นตัวกลับคืนสู่สภาพจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกได้เป็นปกติหลังจากเผชิญกับปัญหาและบททดสอบ

3.5.3.2 แนวคิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์

คำว่า Resilience มาจากคำในภาษาละตินว่า Salire แปลว่า การเต็ง การสะดุ้ง (Spring up) และคำว่า Re (Silire) แปลว่า กลับมาอีกครั้ง รวมกันจึงกลายเป็น การเต็งกลับคืน หรือการปรับฟื้น (Spring Back) (ณัฐธัญ อรินทร์, 2555) ดังนั้นทฤษฎีการขยายและสร้างอารมณ์ด้านบวกของ Fredrickson

(2001 อ้างอิงใน เจนจิรา เกียรติธนะบำรุง และสุนทรี ศักดิ์ศรี, 2560) ได้ถูกใช้เป็นการออกแบบความคิดในการทำความเข้าใจความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในเชิงจิตวิทยา โดยอารมณ์ทางบวกและลบมีความแตกต่างกันในเรื่องการปรับตัวและผลทางการรับรู้และสรีระวิทยาอย่างชัดเจน ทฤษฎีนี้กล่าวว่า อารมณ์ทางด้านลบจะทำให้ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลแคบลง โดยจะปูทางให้แสดงออกในลักษณะจำเพาะ เช่น จู้จिमเมื่อเกิดความโกรธ หลบหนีเมื่อเกิดความกลัว เป็นต้น ในทางตรงข้าม อารมณ์ทางด้านบวก เช่น ความสุข ความสนใจ ความพอใจ จะช่วยให้ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลกว้างขึ้น ขยายการรับรู้และพฤติกรรมที่เข้ามาอยู่ในความคิดของบุคคลด้วย (Fredrickson, 2001 อ้างอิงใน เจนจิรา เกียรติธนะบำรุง และสุนทรี ศักดิ์ศรี, 2560)

3.5.3.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2552) ได้เสนอแนะองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. พลังฮึด หมายถึง ความทนทานทางอารมณ์ เมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤตขึ้นมักส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง บุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตดีจึงต้องมีจิตใจที่มั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจไม่ให้คล้อยตามเหตุการณ์ไปง่าย ๆ เมื่ออยู่ในสภาวะความกดดัน ความเครียดมีวิธีการระบายความกดดันออกไป เช่น มีเพื่อนพูดคุยระบายความทุกข์ มีวิธีช่วยให้มีความอดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เช่น มีคนพูดปลอบใจ มองส่วนดี หรือคุณค่าที่มีอยู่เพื่อปลอบใจตัวเอง คิดถึงเป้าหมายปลายทางที่ต้องการ เป็นต้น

2. พลังฮึด หมายถึง การมีขวัญและกำลังใจ การที่บุคคลฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ จำเป็นต้องมีกำลังใจมาก นอกจากกำลังใจแล้วยังต้องมีขวัญ มีความกล้าที่จะทำตัวให้เข้มแข็ง ฝืนใจลุกขึ้นสู้เพื่อเอาชนะ หรือนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ได้ กำลังใจเกิดจากภายในตัวเอง คือ การพูดกับตัวเอง เช่น ฉันทจะอดทนอ่านหนังสือเพื่อที่ฉันจะได้เข้าคณะที่ต้องการ และกำลังใจเกิดจากภายนอกตัวเอง เช่น คำปลอบใจ คำชมเชยจากคนอื่น ฯลฯ

3. พลังสู้ หมายถึง การจัดการแก้ไขปัญหาได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤตมักเป็นเรื่องใหญ่ หนักหนา ไม่เคยแก้ไขมาก่อน การแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตต้องอาศัยการประเมินตัวเองเป็นหลัก ว่าอยู่ในสภาวะที่ตัวเองจะสามารถแก้ไขปัญหาได้เองหรือไม่ คนบางคนจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวก็ต้องขอให้คนอื่นมาช่วย โดยใช้ความสามารถของตนเองที่มี เช่น การพูดจาต่อรอง

การหาทางออกหลาย ๆ ทาง ขอคำปรึกษา หรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่นกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตัวเองได้

วีร์ เมฆวิสัย (2555 อ้างอิงใน เจนจิรา เกียรติธนะบำรุง, 2560) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. มีความทนทางทางอารมณ์ คือ การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่เครียดง่าย ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย สามารถทนสภาวะความกดดันรูปแบบต่าง ๆ ได้ และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ให้นิ่งสงบและกลับมามั่นคงเหมือนเดิมได้

2. มีกำลังใจ คือ การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ย่อท้อและท้อถอย มีที่พึ่งที่ปรึกษาเมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤติ

3. มีการจัดการกับปัญหา การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่คิดที่จะหนีปัญหา มีการสืบเสาะหาข้อมูลและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มี 3 ด้าน ได้แก่ ความทนทานทางอารมณ์ การมีกำลังใจ และการจัดการแก้ไขปัญหา

3.5.3.4 ปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์

Grotberg (1995 อ้างอิงใน ธัญญา มาศ ปัญญา ยิ่ง, 2559) ได้จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ได้ 3 ส่วน ดังนี้

1. สิ่งที่มี (I Have) เป็นปัจจัยภายนอกที่มีส่วนสนับสนุนบุคคลในการปรับสภาวะทางอารมณ์ เช่น การเลี้ยงดูจากครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ได้รับจากครอบครัว โรงเรียน หรือที่ทำงานที่ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อถือ ความรัก ความมั่นคงปลอดภัย ตลอดจนการมีตัวแบบที่ดีให้บุคคลได้เรียนรู้และปฏิบัติตาม บทบาทหรือความรับผิดชอบที่ได้รับที่ทำให้บุคคลรับรู้ถึงความถูกต้องสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่บุคคลจะต้องปฏิบัติตาม

2. สิ่งที่มีฉันเป็น (I am) เป็นปัจจัยที่มีอยู่ภายในใจหรือจิตใจสำนึกของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นส่วนสนับสนุนความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เช่น ความรู้ความสามารถของตนเอง ความภาคภูมิใจตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความเห็นอกเห็นใจ ความเชื่อและศรัทธา ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยทำให้บุคคลมีความรู้สึกดีที่จะทำสิ่งดีให้กับบุคคลอื่นและสังคมรอบข้าง

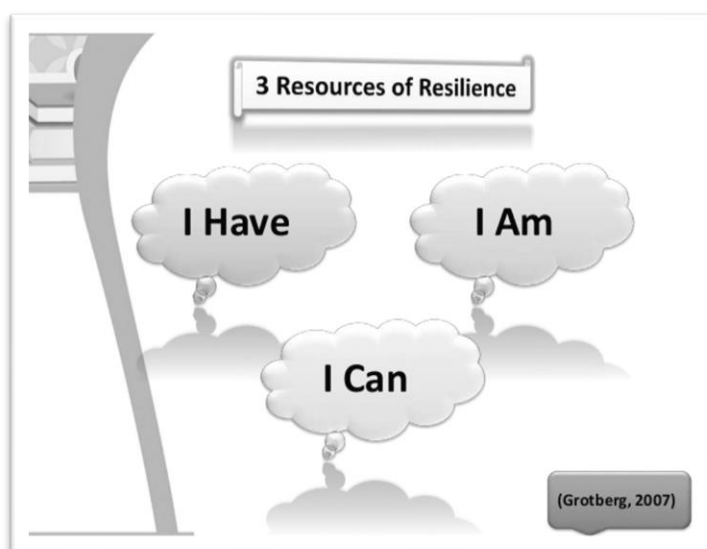
3. สิ่งที่มีฉันสามารถ (I can) เป็นปัจจัยที่บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับจากสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนวิธีในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งมีส่วนสนับสนุนในความยืดหยุ่นทาง

อารมณ์ของบุคคล โดยการพูดคุยถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การหาวิธีในการแก้ไขปัญหา พยายามควบคุมความรู้สึกของตนเองเมื่อพบเจอความยุ่งยากใจ ตลอดจนการขอความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาจากบุคคลอื่นหรือผู้เชี่ยวชาญหากจำเป็น

Masten (2001 อ้างอิงใน สัญชาติ พรหมคง, 2561) ได้แบ่งรูปแบบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่วนตัวบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

1. ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (Variable-Focused Approach) เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเฉพาะส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อมโดยรอบ และประสบการณ์ที่ทำให้เกิดผลที่ดีหรืออาจเกิดความเสียหายสูง โดยมีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อหลัก คือ ความเสี่ยง (Risk) ต้นทุน (Asset) และคุณลักษณะที่มีสองขั้ว (Bipolar Attributes)

2. ส่วนตัวบุคคล (Person-Focused Approach) เป็นการศึกษาการเปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกันในความยืดหยุ่นทางอารมณ์



ภาพที่ 8 ปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์
ที่มา : Wajeeha Mumtaz (2014)

3.5.3.5 ผลของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ผลจากการประมวลงานวิจัย พบว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงาน (Luthans et al., 2007 อ้างอิงใน สิริพร วงษ์โพน, 2554) โดยบุคคลที่

มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงจะมีลักษณะที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีผลการปฏิบัติงานที่ดีที่สุดได้ ดังนี้

1) ความสามารถในการเผชิญและยอมรับความเป็นจริงและเผชิญกับปัญหาจนสามารถรอดจากความลำบากและความทุกข์ยากได้ คุณลักษณะนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำงานจนสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายได้

2) ความสามารถในการค้นหาความหมายของชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการให้ความสำคัญกับความเชื่อที่ว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายอย่างแท้จริง คุณลักษณะนี้จะช่วยให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีมีมุมมองที่ดีในการทำงาน ทำให้ทำงานอย่างมีความสุขและสามารถสร้างผลงานที่ดีที่สุดได้

3) ความสามารถในการพัฒนาและปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด คุณลักษณะนี้จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการพัฒนาตนเองและปรับตัวได้ดีทำให้สามารถปฏิบัติงานได้ดี เมื่อต้องพบกับ การเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำงาน

3.5.4 การมองโลกในแง่ดี

บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดี หรือมีมุมมองในทิศทางบวกจะใช้วิธีการแก้ไขปัญหา โดยการเปลี่ยนแนวคิดให้เป็นมุมมองในเชิงบวก ซึ่งไม่ใช่การแก้ปัญหาโดยการปฏิเสธปัญหา หรือหนีปัญหา

3.5.4.1 แนวคิดการมองโลกในแง่ดี

บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดี คือบุคคลที่คาดว่าจะเกิดสิ่งที่ดี ๆ ขึ้นกับตนเองเสมอ มุมมองทางบวกเริ่มต้นจากทฤษฎีความปรารถนาต่อคุณค่า (Expectancy-Value Model of Motivation) โดย Carver & Scheier (2003 อ้างอิงใน ญัฐวุฒิ อรินทร์, 2555) ที่กล่าวว่า เป็นกระบวนการเกิดแรงจูงใจของบุคคลที่เชื่อว่า มีพื้นฐานมาจากอิทธิพลทั้งที่เป็นการมองโลกในแง่ดีและทางลบ (Pessimism) ซึ่งทฤษฎีความปรารถนาต่อคุณค่า (Expectancy-Value Theory) สันนิษฐานว่า พฤติกรรมของมนุษย์ถูกจัดกระทำขึ้นมาเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ (Goals) โดยเป้าหมาย คือ การมีมุมมองต่อสภาวะหรือการกระทำของบุคคลว่ามีทั้งที่ปรารถนา และไม่ปรารถนา บุคคลจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสิ่งที่ตนเองคิดว่าเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาและมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ตนเองคิดว่าไม่น่าปรารถนา ต่อมา Seligman (1991 อ้างอิงใน วรางคณา รัชตะวรรณ, 2554) ได้

ประยุกต์การมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายไปสู่วิธีการที่บุคคลอธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

3.5.4.2 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

Luthans; et. Al. (2007 ดลปภักดิ์ ทรงเลิศ, 2557) ได้อธิบายการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง พลังทางความคิดในเชิงบวก เป็นคุณลักษณะของการรับรู้ถึงการได้รับผลทางบวกที่คาดหวังไว้และเป็นคุณลักษณะของการให้เหตุผลเชิงบวก ยอมรับในความผิดพลาดต่าง ๆ หรืออุปสรรคว่าเป็นผลให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความเพียร และมีความเชื่อว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นการมองเห็นความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต มีการมุ่งผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติงานและสุขภาพดี

Seligman (1998 อ้างอิงใน ธัญญา มาศ ปัญญา ยิ่ง, 2559) อธิบายถึงการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เชื่อว่าสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลในด้านบวก บุคคลจะเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นมาจากภายในตัวบุคคล (Personal) ที่ทำให้เกิดสิ่งที่ดี และสิ่งนี้ก็จะมีความคงอยู่ถาวร (Permanent) และพบได้ทั่วไป (Pervasive) ในสถานการณ์อื่นด้วย แต่ถ้าเป็นสถานการณ์ที่ไม่ดี บุคคลก็จะอธิบายว่าเป็นเพราะปัจจัยภายนอก (External) ทำให้เกิดขึ้น มีอยู่เพียงชั่วคราว (Temporary) และเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะเหตุการณ์นี้เท่านั้น (Specific) และบุคคลจะสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

สายสมร เฉลยกิตติ (2554) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า คือ ความคิดทางบวกที่มีต่อบุคคล สถานการณ์หรือต่อสถานที่ต่าง ๆ มีความสามารถในการยอมรับความจริงต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างที่เป็นจริง เชื่อว่าเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันและอนาคต สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

เหตุนี้จึงสามารถสรุปได้ว่าการมองโลกในแง่ดี เป็นการแสดงออกถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ บุคคลและสิ่งของด้วยความเชื่อและเหตุผลทางบวกใช้ประสบการณ์ในอดีตเพื่อเป็นกำลังใจการใช้ชีวิตในปัจจุบันและอนาคต เป็นการเรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่าง ๆ หรือมีรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ในทางที่ดี และพร้อมปรับตัวอยู่เสมอ เพื่อการใช้ชีวิตที่มีความสุขและมีความเชื่อมั่นว่าจะมีผลลัพธ์ที่ดีต่อตนเอง

3.5.4.3 องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

Seligman (1998 อ้างอิงใน ตลปภัฏ ทรงเลิศ, 2557) ได้แบ่งองค์ประกอบในการมองโลกในแง่ดีออกเป็น 3 มิติ ซึ่งประกอบด้วย

มิติที่ 1 ความคงทนถาวร (Permanence & Stable) จะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป แต่สำหรับผู้ที่มีมุมมองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ ในรูปแบบที่แตกต่างกัน นั่นคือ บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง สำหรับบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ร้ายจะรู้สึกว่สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยและสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

มิติที่ 3 ความเป็นตนเอง (Personalization) อธิบายว่าเมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นบุคคลจะเลือกตำหนิตนเอง (Internalize) หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ (Externalize) โดยที่บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง โดยผู้ที่มีการตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ภายนอกนั้นจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) สำหรับผู้ที่มีมุมมองโลกในแง่ร้ายก็จะมองว่สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น ๆ

3.5.4.4 ปัจจัยของการมองโลกในแง่ดี

การที่บุคคลมองโลกในแง่ดีหรือร้ายนั้นเกิดจากหลาย ๆ ปัจจัย ซึ่งจะมีผลต่อรูปแบบการอธิบายสาเหตุของแต่ละบุคคลได้ ดังนี้ (ตลปภัฏ ทรงเลิศ, 2557)

1) สรีรวิทยาของร่างกาย (Physiologic Factor) บุคคลที่มีร่างกายสมบูรณ์และมีกระบวนการทางร่างกายที่ผ่อนคลายจะมีแนวโน้มมองโลกในแง่บวกได้มากขึ้น

2) การเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก (Intergenerational Transmission) การที่บุคคลรับรู้และพบเหตุการณ์ที่ดีจากผู้เลี้ยงดูก็จะทำให้บุคคลนั้น มีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าบุคคลที่ได้เลี้ยงดูจากเหตุการณ์ร้าย

3) ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม (Social Experience) หากบุคคลได้เรียนรู้ประสบการณ์ในแง่บวกหรือได้รับความทรงจำในการกระทำในด้านบวกที่ตนเองทำสำเร็จแล้วก็จะเป็นสิ่งส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดีพร้อมแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

3.5.4.5 ผลของการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ดังนี้

1) ผลต่อสุขภาพกายและจิตใจ (Physical Well Being & Psychological Well Being) โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความสามารถในการจัดการกับความเครียด ทำให้มีสภาวะจิตใจที่ดีส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี

2) ผลต่อการเผชิญปัญหา (Coping) โดยที่บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีวิธีการเผชิญปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ การมุ่งเน้นแก้ไขปัญหามาตรับด้านเพื่อพยายามแก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จ หลีกเลี่ยงการหนีปัญหา

3) ผลต่อความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงาน โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน แม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคในการทำงานก็จะมีรูปแบบในการอธิบายต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางบวกและคาดหวังถึงผลลัพธ์ที่ดีทำให้มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานต่อไปจนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการได้

3.7 การประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การพัฒนาแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดย Luthans et al., (2007) ได้พัฒนาแบบสอบถามที่มีชื่อว่า Psychological Capital Questionnaire เรียกโดยย่อว่า PCQ แบบประเมินนี้สร้างจากการนำแนวคิดสำคัญและได้รับการยอมรับของแต่ละองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ องค์ประกอบของความหวัง ใช้แนวคิดของ Snyder et al. (1996) องค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ใช้แนวคิดของ Bandura (1994) องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ใช้แนวคิดของ Wagnild & Young (1993) และองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี ใช้แนวคิดของ Scheier & Carver (1985). แบบประเมินมีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีทั้งหมด 24 ข้อ

ในการประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก นักวิจัยได้ตั้งข้อสังเกตว่า หากรวมตัวแปรย่อย 4 ตัวแปร ได้แก่ ความหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการมองโลกในแง่ดี ก่อให้เกิดผลลัพธ์ในการวัดที่สูงขึ้นกว่าการวัดโดยแยกตัวประกอบ หรือไม่อย่างไร จนกระทั่งมี

การศึกษาความสัมพันธ์ของแต่ละตัวแปรกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของพนักงานโรงงานในประเทศจีนพบว่า ในแต่ละตัวแปรนั้น คือ ความหวัง การรับรู้ความสามารถของตน ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ในระดับที่เท่า ๆ กัน กับผลลัพธ์ของพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนำตัวแปรย่อยทั้ง 4 ตัวมารวมตัวกัน ทำให้ความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ของพฤติกรรมสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับผลการแยกวิเคราะห์ความสัมพันธ์ทีละตัวแปร (Nelson & Cooper, 2007 อ้างอิงใน วรรณญา แดงสนิท, 2556)

สำหรับในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยยึดแนวคิดของ Luthans et al., (2007) เป็นแนวคิดโดยใช้แบบทดสอบของ อริยา คูหา (2562) เพื่อใช้ในการประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยเฉพาะ ที่ยอมรับในระดับสากล ทั้งนี้เพราะการประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามแนวคิดของ Luthans et al., (2007) ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไว้ทั้งหมด 4 องค์ประกอบ คือ

1) ความหวัง (Hope) หมายถึง การคิดหรือจินตนาการต่อเหตุการณ์, บุคคล, สิ่งของที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจ ความมุ่งมั่น สามารถกำหนดเป้าหมาย มีความมั่นใจในการหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ แม้ว่าจะต้องพบกับความยากลำบากและบททดสอบตลอดหนทางที่สู่เป้าหมายนั้น

2) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้และเชื่อมั่นว่าตนเอง สามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ ทั้งด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว มีความปรารถนาที่จะทำการต่าง ๆ ที่สนใจ เป็นการเรียนรู้และการเข้าใจความต้องการของตน

3) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว ปรับความรู้สึกละจิตใจของบุคคลต่อความทุกข์ยาก ความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง มีความอดทน สามารถฟื้นตัวคืนสู่สภาพจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกได้เป็นปกติหลังจากเผชิญกับปัญหาและบททดสอบ

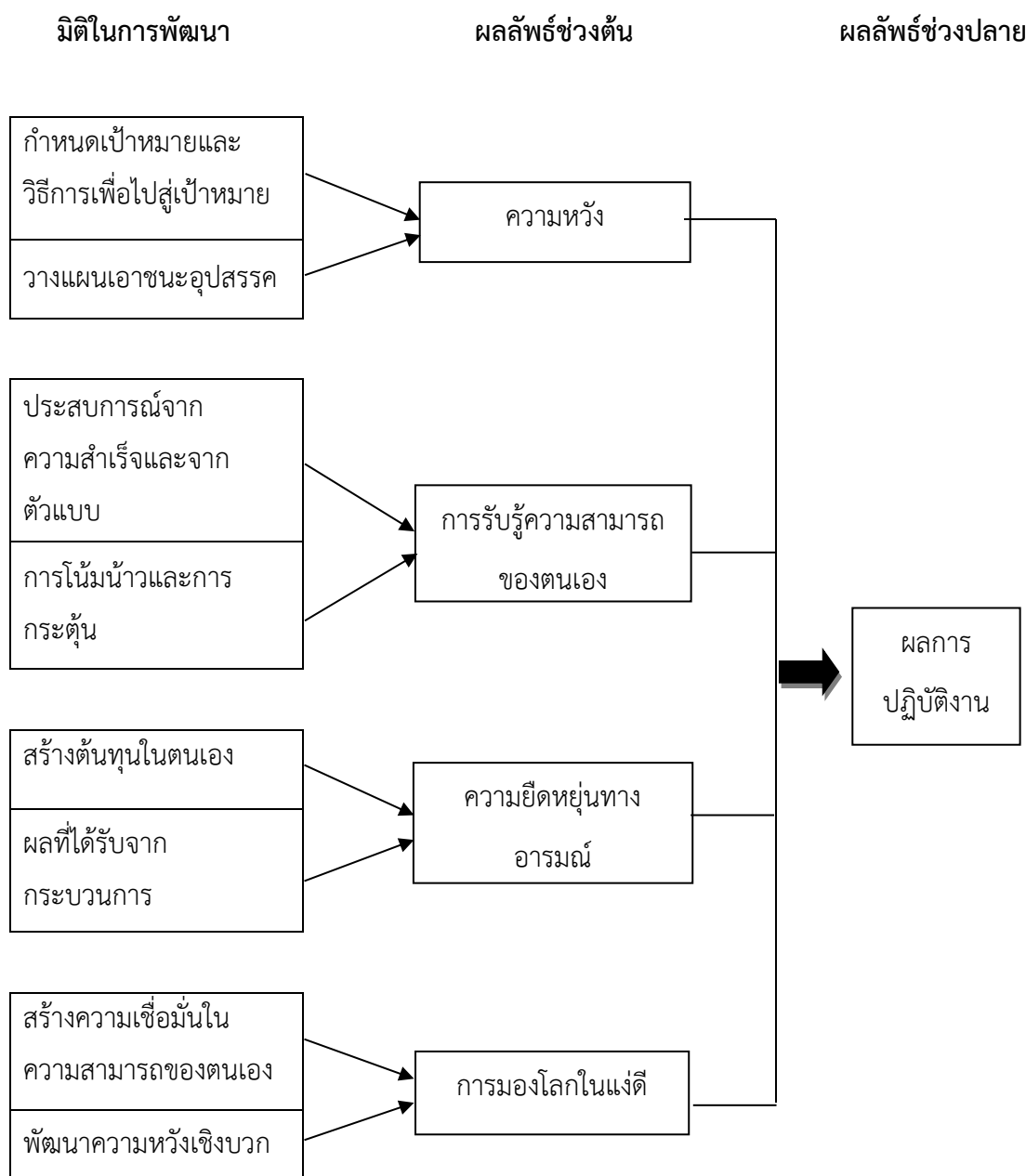
4) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การแสดงออกถึงความคิดอารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ บุคคลและสิ่งของด้วยความเชื่อและเหตุผลทางบวก ใช้ประสบการณ์ในอดีตเพื่อเป็นกำลังใจการใช้ชีวิตในปัจจุบันและอนาคต เป็นการเรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่าง ๆ หรือมีรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ในทางที่ดี และพร้อมปรับตัวอยู่เสมอ เพื่อการใช้ชีวิตที่มีความสุขและมีความเชื่อมั่นว่าจะมีผลลัพธ์ที่ดีต่อตนเอง

3.6 การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

Luthans et al., (2004 อ้างอิงใน สัญชาติ พรมตง, 2561) ได้พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological capital intervention: PCI) ขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4 แนวทางในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

องค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาด้านบวก	แนวทางการพัฒนา
ความหวัง (Hope)	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีการกำหนดเป้าหมาย 2. การข้ามขั้นในการทำงาน 3. การมีส่วนร่วมในงาน 4. การแสดงออกถึงความมั่นใจ 5. การเตรียมความพร้อม 6. การวางแผนตามสถานการณ์ 7. การฝึกฝนทักษะและฝึกซ้อม 8. การปรับเป้าหมายใหม่
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผ่านประสบการณ์ตรงที่ได้รับ 2. เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ผู้อื่นหรือตัวแบบ 3. การโน้มน้าวใจในสังคม 4. การได้รับข้อเสนอแนะทางบวก 5. การกระตุ้นทางกายและใจ
วุฒิภาวะทางอารมณ์ (Resilience)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพิ่มต้นทุนที่มีอยู่ 2. ลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น 3. ปรับเปลี่ยนกระบวนการตามความเหมาะสม
การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	<ol style="list-style-type: none"> 1. มองประสบการณ์ในอดีตอย่างอ่อนโยน 2. พึงพอใจกับปัจจุบันที่มีอยู่ 3. ค้นหาโอกาสเพื่ออนาคต 4. อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง 5. พร้อมปรับตัวอยู่เสมอ



ภาพที่ 9 มิติการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans et al.,
ที่มา: สัญชาติ พรมดง (2561)

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จารุวรรณ แสงด้วง (2556) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบผลของการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ 2) เปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

ดลปภัฏ ทรงเลิศ (2557) การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ทูทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผูกพันกับองค์กร และผลการปฏิบัติงาน (2) ความสัมพันธ์ระหว่างทูทางจิตวิทยาเชิงบวกและความผูกพันต่อองค์กรกับผลการปฏิบัติงานของอาจารย์พยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นอาจารย์พยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคใต้ จำนวน 102 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) ทูทางจิตวิทยาเชิงบวก 3) ความผูกพันต่อองค์กร และ 4) ผลการปฏิบัติงาน ผลพบว่า (1) ค่าเฉลี่ยของทูทางจิตวิทยาเชิงบวก และผลการปฏิบัติงานโดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนความผูกพันต่อองค์กรโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (2) ทูทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงานในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และความผูกพันต่อองค์กรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงานในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

โชติอนันต์ เขาวนัสจรีต (2559) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทูทางจิตวิทยาเชิงบวกกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยศึกษากับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาใน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ใน

ปีการศึกษา 2559 จำนวน 368 คน พบว่า นักศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับสูง (75.37) เมื่อวิเคราะห์รายด้าน พบว่า นักศึกษามีทุกด้านอยู่ในระดับสูง ด้านความหวัง (19.80) ด้านการมองโลกในแง่ดี (19.35) ด้านการฟื้นฟูพลัง (18.50) และด้านการรับรู้ความสามารถในตนเอง (17.71) และพบอีกว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

สายรุ้ง ธิตา (2559) ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีความสุขสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยได้ศึกษากับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย พบว่า ทุนจิตวิทยาทางบวกเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขในการเรียนการสอนและส่งผลให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นและความถี่ในการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียนแตกต่างจากการเรียนการสอนแบบปกติ

ธัญญามาศ ปัญญาอิง (2559) ศึกษาอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาด้านบวก คุณภาพชีวิตในการทำงาน และความผูกพันต่อองค์กร ที่ส่งผลต่อความตั้งใจลาออกจากงานของพนักงานกลุ่มธุรกิจให้คำปรึกษา เพื่อศึกษาถึงอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาด้านบวก คุณภาพชีวิตในการทำงาน และความผูกพันต่อองค์กร ที่ส่งผลโดยตรงต่อความตั้งใจลาออกจากงาน และส่งผลโดยอ้อมผ่านตัวแปรสื่อของ ความผูกพันต่อองค์กร กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานในบริษัทที่ประกอบธุรกิจให้คำปรึกษา จำนวน 343 คน พบว่า ทุนทางจิตวิทยาไม่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจลาออกจากงานโดยตรง ขณะที่คุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันต่อองค์กรมีอิทธิพลต่อความตั้งใจลาออกจากงานโดยตรง นอกจากนี้ยังพบว่า ความผูกพันต่อองค์กรยังทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อระหว่างทุนทางจิตวิทยาด้านบวกและคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ส่งผลไปยังความตั้งใจลาออกจากงานของพนักงานกลุ่มธุรกิจให้คำปรึกษา

สัณฐาติ พรหมตง (2561) ศึกษาทุนทางจิตวิทยาด้านบวกที่มีผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงาน: กรณีศึกษา บริษัท โฮม โปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันที่มีผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือพนักงานของบริษัท โฮม โปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด จำนวน 314 คน พบว่า พนักงานที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน และพบว่า ทุนทางจิตวิทยาด้านบวกมีผลใน

เชิงบวกต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท โฮสม โปรตักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กาญจนา สุทธิเนียม (2561) ศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการให้การปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู 2) พัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู และ 3) ประเมินผลโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นนิสิตครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 332 คน ที่ได้จากการคัดเลือกแบบหลายขั้นตอนและเป็นกลุ่มที่ใช้ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก กลุ่มที่ 2 เป็นนิสิตครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสาเด็จเจ้าพระยา จำนวน 16 คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ ประกอบด้วย 1) แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 2) การให้การปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า 1) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง 2) การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อใช้ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ แนวคิดและเทคนิคในการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (CBT : Cognitive Behavior Therapy) และการปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution focused counseling) 3) ทุนทางจิตวิทยาของนิสิตครูกลุ่มทดลอง หลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยา และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 4) ทุนทางจิตวิทยาของนิสิตครูกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

โชติอนันต์ เขาวนสุจริต (2562) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษา วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรม เพื่อทดลองโปรแกรมและเพื่อประเมินผลโปรแกรมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและโปรแกรมฯ พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ยุทธชัย ศรุติเกรียงไกร (2563) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาในนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ในนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาและแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย พบว่า 1) นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยามีทุนทางจิตวิทยาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา ($t = -17.883$, $p < .01$) และ 2) นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยามีทุนทางจิตวิทยาสูงกว่านักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา ($t = -9.778$, $p < .01$)

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักอิสลาม

ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาที่มาจากพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของ (อัลลอฮ์) ซึ่งผ่านการนำมาเผยแพร่โดยบรรดาศาสนทูตของพระองค์ตามยุคสมัย เป็นศาสนาที่มีบทบัญญัติ กฎเกณฑ์ กฎหมาย หลักการ คำสั่งใช้และคำสั่งห้ามที่พระองค์ได้ทรงบัญญัติขึ้น เป็นระเบียบแบบแผนที่มุสลิม (ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลาม) จำเป็นต้องยึดปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด

4.1 ความหมายของหลักอิสลาม

สถาบันเผยแพร่ข้อมูลอาลุลบายัต (2554) ได้ให้ความหมายของหลักอิสลาม คือ การสวามิภักดิ์อย่างบริบูรณ์แด่อัลลอฮ์พระเจ้า ด้วยการปฏิบัติตามพระบัญชาของพระองค์ ทำให้มนุษย์ได้พบกับสันติภาพทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และศาสนาอิสลามเป็นศาสนาแห่งมนุษยชาติตลอดกาล ตั้งแต่แรกเริ่มของการกำเนิดมนุษย์จนถึงปัจจุบันและอนาคต

เชค ไชยยิต อัซซาบิก (2558) ได้ให้ความหมายของหลักอิสลามว่า หมายถึงกลุ่มหลักธรรม คำสอนต่าง ๆ ที่อัลลอฮ์ทรงดลใจมายังท่านนบีเป็นผู้นำของมนุษยชาติ เพื่อเรียกร้องไปสู่การให้เอกภาพแด่อัลลอฮ์ การน้อมนำข้อชี้ขาดของพระองค์

สรุปความหมายของหลักอิสลาม คือ บทบัญญัติ กฎหมาย กฎเกณฑ์ และคำสอนต่าง ๆ อันเป็นธรรมนูญแห่งชีวิตแก่มวลมนุษย์ เพื่อให้มนุษยชาติอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสงบสุข

เกิดภราดรภาพ เป็นหลักคำสอนที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า และระหว่างมนุษย์กับมนุษย์หรือทุกสรรพสิ่งทั้งหลายที่พระองค์ทรงสร้างมา

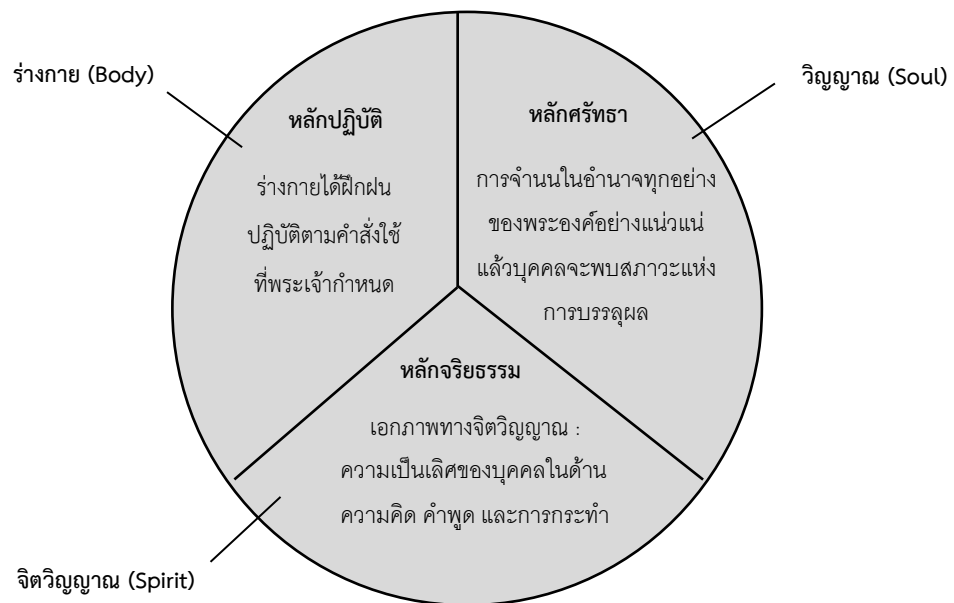
4.2 จุดมุ่งหมายของศาสนาอิสลาม

ศาสนาอิสลามเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการมีชีวิตอยู่ของมุสลิม เป็นศาสนาที่ไม่ได้แบ่งแยกชีวิตทางโลกและทางศาสนาออกจากกัน มุสลิมเชื่อว่า กฎหมายของพระเจ้า จะต้องได้รับการปฏิบัติตามอย่างจริงจัง อิสลามได้มีคำสอนอันเป็นธรรมนูญแห่งชีวิตแก่มวลมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์ชาติอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสงบสุข เกิดภราดรภาพ เพราะฉะนั้นชีวิตการเป็นอยู่ของมุสลิมจึงมีความสัมพันธ์แนบแน่นกับศาสนาจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้

จุดมุ่งหมายของศาสนาอิสลาม คือ การได้รับความสำเร็จทั้งโลกนี้และโลกหน้า ความสำเร็จในโลกนี้ คือ การที่บุคคลมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ หมดความทุกข์ ความหวาดกลัว และทำให้สังคมและโลกมีความสุข ปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ บนโลกนี้เพียงเพื่อหวังความพอพระทัยของอัลลอฮ์ ส่วนความสำเร็จในโลกหน้า คือ การรอดพ้นจากการถูกลงโทษ ความทรมานต่าง ๆ และได้เข้าพำนักในสวนสวรรค์อันนิรันดร์

4.3 แนวคิดพื้นฐานหลักอิสลาม

อิสลามเป็นคำในภาษาอาหรับ หมายถึง การกระทำที่เป็นการยอมรับโดยดุซฎีต่อพระผู้เป็นเจ้า ที่มาของคำนี้มาจากตัวอักษรในภาษาอาหรับ ซีน ลาม มีม ซึ่งอ่านออกเสียงว่า “ชะลิหม์” หมายถึงความสันติ โดยมาจากคำว่า “อัชละมะ” หมายถึง การยอมมอบหมายตน และยอมรับโดยดุซฎี และอิสลามยังมีความหมายว่า ศาสนาแห่งสันติ ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลาม เรียกว่า มุสลิม ซึ่งแปลว่า “ผู้ใฝ่สันติ” หมายถึง ผู้นอบน้อม ถ่อมตนตามความประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า การดำเนินชีวิตของมุสลิมมีความผูกพันกับศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมต่าง ๆ อย่างแน่นแฟ้น สิ่งที่มุสลิมปฏิบัติล้วนมีต้นกำเนิดมาจากศาสนา โดยมีคัมภีร์อัลกุรอานเป็นแนวทาง และใช้การดำเนินชีวิตของศาสดาเป็นแม่บทในการดำเนินชีวิตประจำวัน (ไฟโรส มามะ, 2557) และมีโครงสร้างหลักการดำเนินชีวิตของมุสลิม ที่ประกอบด้วย 3 หลักการ ดังนี้



ภาพที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลักจริยธรรมในอิสลาม
ที่มา: Eko Yulianto et al. (2020)

4.3.1 หลักศรัทธา

หลักศรัทธา คือ “Rukun Iman” เป็นข้อกำหนดสำคัญลำดับแรกที่มีมุสลิมต้องศรัทธา และเชื่อมั่นอย่างบริสุทธิ์ใจ เชื่อมั่นว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่ควรเคารพสักการะนอกจากอัลลอฮ์ และมุฮัมมัด คือ ศาสนทูตของอัลลอฮ์ และศรัทธาว่าคำสอนที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลิม นำจากอัลลอฮ์มา เผยแผ่ (แก่มวลมนุษย) คือ สัจธรรม ความสมบูรณ์ของมุสลิมเบื้องต้นอยู่ที่การยึดมั่นในหลักการศรัทธาทั้ง 6 ประการ หากมีความสั่นคลอน ก็จะส่งผลต่อหลักปฏิบัติด้วย (ยูซุฟ นิมะ และสุภัทร อาสุวรรณกิจ, 2551 อ้างอิงใน กิตติยา ไต่ทอง, 2560) ทั้งนี้หลักศรัทธาในอิสลามมี 6 ประการ ได้แก่ (มีสลัน มาหะมะ, 2551)

4.3.1.1 การศรัทธาต่ออัลลอฮ์

การศรัทธาต่ออัลลอฮ์ หมายถึง การศรัทธาและยอมรับต่อคุณลักษณะการเป็นผู้สร้างและอภิบาลของพระองค์ คือ ศรัทธาเชื่อมั่นว่าพระองค์เท่านั้นคือผู้ทรงสร้าง ผู้ทรงบริหารจักรวาล กุญแจแห่งความลึกลับของสรรพสิ่งทั้งมวลอยู่ในอำนาจของพระองค์และพระองค์ทรงสามารถเหนือทุกสิ่งทุกอย่าง การศรัทธาต่ออัลลอฮ์ยังหมายรวมถึงการยอมรับคุณลักษณะการเป็นพระเจ้าที่พึงสักการบูชา

อันหมายถึงพระองค์เพียงผู้เดียวเท่านั้นที่พึงได้รับการสักการบูชาและสวามิภักดิ์ รวมถึงการยอมรับและศรัทธาต่อบรรดาพระนามและคุณลักษณะของพระองค์ กล่าวคือ พระองค์ ทรงมีพระนามต่าง ๆ ที่วิจิตรงดงามและทรงมีคุณลักษณะที่สูงส่ง และสมบูรณ์ยิ่ง โดยที่พระนามและคุณลักษณะของพระองค์จะไม่มี ความเหมือนและจะนำมาเทียบเคียงกับสิ่งถูกสร้างไม่ได้โดยเด็ดขาด

4.3.1.2 การศรัทธาต่อบรรดามลาอิกะฮฺ (เทวทูต)

การศรัทธาต่อบรรดามลาอิกะฮฺ หมายถึง ศรัทธาและยอมรับว่ามลาอิกะฮฺ คือ สิ่งถูกสร้าง (มักลู้ก) ที่พระองค์ทรงสร้างขึ้นมาจากร์ศมี พวกเขามีคุณลักษณะทั้งด้านกายภาพและด้านนิสัย เป็นผู้เชื่อฟังต่อทุกสิ่งทุกประการที่พระองค์ทรงบัญชาใช้โดยไม่ฝ่าฝืนและขัดคำสั่ง การศรัทธาในบรรดามลาอิกะฮฺของอัลลอฮ์ เป็นหลักการศรัทธาประการที่สองและมีความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่ถ่วงกรองแนวความคิดเรื่องเอกภาพของพระเจ้าให้หมดจดจากความไม่บริสุทธิ์ทั้งหมด และทำให้ปลอดพ้นจากอันตรายของร่องรอยแห่งการบูชาเทพเจ้าหลายองค์ และการตั้งภาคีต่ออัลลอฮ์

4.3.1.3 การศรัทธาต่อบรรดาคัมภีร์

มุสลิมต้องศรัทธามั่นต่อบรรดาคัมภีร์ของพระองค์ คัมภีร์เหล่านี้ คือ แสงสว่างนำทางที่ได้ถูกประทานมายังบรรดาศาสนทูต เพื่อแนะนำ ชี้แจงให้แก่บรรดาประชาชาติของท่านได้รับแนวทางที่เที่ยงตรงของอัลลอฮ์ในการดำเนินชีวิต ได้มีการกล่าวอ้างเป็นพิเศษ ถึงคัมภีร์ต่าง ๆ ของท่านศาสนทูตอิบรอฮีม (อับราฮัม), ท่านศาสนทูตมูซา (โมเสส), ท่านศาสนทูตดาอูด (เดวิด) และท่านศาสนทูตอิซา (พระเยซูคริสต์) แต่ทว่าบรรดาคัมภีร์ดังกล่าวบางเล่มได้ถูกแก้ไข เพิ่มเติมหรือสูญหายก่อนหน้า และคัมภีร์อัลกุรอานที่ถูกประทานลงมาแก่ท่านศาสนทูต มุฮัมมัด คืออัลลิลลอฮอะลยฮิวะสัลลัม เป็นคัมภีร์เดียวเท่านั้นสมบูรณ์แบบที่สุด และคัมภีร์ที่คงยังดำรงแบบฉบับดั้งเดิมจนถึงปัจจุบัน

4.3.1.4 การศรัทธาต่อบรรดาศาสนทูต

การศรัทธาต่อบรรดาศาสนทูต คือ ยอมรับว่าอัลลอฮ์ได้ทรงแต่งตั้งมนุษย์จำนวนหนึ่งเป็นศาสนทูต (เราะซูลหรืออนบี) เพื่อทำหน้าที่เผยแผ่ เชิญชวนมนุษย์ทั้งหลายผ่านยุคต่าง ๆ สู่การยอมรับในหลักธรรมคำสอน และเคารพภักดีต่อพระองค์ เป็นผู้แจ้งข่าวดีถึงรางวัลและสวรรค์ สำหรับผู้ทำดีและสำหรับถึงลงโทษหรือนรกสำหรับผู้ที่ปฏิเสธและทำชั่วและบุคคลที่ถือเป็นศาสนทูตท่านสุดท้ายของพระองค์ ก็คือ นบีมุฮัมมัดที่ถูกส่งมาเพื่อเป็นศาสนทูตสำหรับมนุษยชาติทั้งหมด ที่ทุกคนจำเป็นต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามโดยมีการยกเว้น หากผู้ใดเชื่อฟังเขาย่อมได้รับสวรรค์ ส่วนผู้ใดปฏิเสธเขาย่อมถูกนำสู่นรก

4.3.1.5 การศรัทธาต่อวันอาคิเราะฮฺ

มุสลิมต้องศรัทธาในชีวิตใหม่หลังความตายและศรัทธาในวันตัดสิน ยอมรับว่ายังมีชีวิตอีกภพหนึ่ง อันเป็นชีวิตที่เที่ยงแท้จริง ซึ่งมนุษย์จะมีชีวิตอยู่ ณ โลกแห่งนั้นช่วงรัตนตรกาล กล่าวคือ หลังจากมนุษย์ตายลงในโลกนี้ทุกคนจะถูกให้ฟื้นขึ้นมาอีกครั้งในวันสอบสวน (กียามะฮฺ) เพื่อตอบแทนผลกรรมที่ประกอบเอาไว้ ดังนั้นผู้ใดเชื่อฟังและปฏิบัติตามที่บรรดาศาสนทูตของพระเจ้าสั่งสอนไว้ เขาย่อมได้เข้าสวรรค์ ส่วนผู้ใดปฏิเสธและฝ่าฝืนย่อมตกนรก ความเชื่อในชีวิตหลังความตายเป็น ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในชีวิตของมนุษย์ การยอมรับหรือการปฏิเสธความเชื่อในเรื่องนี้จะเป็นตัวกำหนดเส้นทางแห่งชีวิตและพฤติกรรมของเขา

4.3.1.6 ศรัทธาต่อกำหนดสภาวะการณ (กอฎอ-กอดัร)

การศรัทธาต่อการกำหนดสภาวะการณ (กอฎอ-กอดัร) หมายถึง ศรัทธายอมรับว่าอัลลอฮ์(ซบ)ทรงรอบรู้ในทุกสิ่งทุกอย่าง และทรงกำหนดอัตราของทุกสิ่งนั้นเอาไว้แล้วเช่นเดียวกันทุกประการล้วนเป็นไปตามพระประสงค์และความต้องการของพระองค์ เพราะพระองค์ทรงสร้างสรรพสิ่งทั้งหลายนั้นมา พระองค์ทรงสร้างให้เกิดขึ้นมาในสิ่งที่ทรงประสงค์ และทรงดำเนินการตามที่ทรงต้องการ ดังนั้นหากพระองค์ทรงประสงค์ในสิ่งใดแล้วมันย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน และหากพระองค์ไม่ทรงประสงค์ในสิ่งใดแล้วสิ่งนั้นย่อมมีอาจเกิดขึ้นมาได้ อำนาจในการกำหนดความเป็นไปทั้งหลายล้วนอยู่ในพระหัตถ์ของพระองค์ทรงกำหนดการเป็น การตาย ทรงให้การขึ้นแก่ผู้ที่ทรงประสงค์ด้วยความเมตตา และทรงให้ผู้ซึ่งพระองค์ทรงประสงค์ให้หลงผิดได้ประสบเช่นนั้นด้วยความยุติธรรมแล้วของพระองค์ พระองค์ย่อมมิถูกตำหนิในสิ่งที่ตัดสิน และไม่มีสิ่งใด ๆ คัดค้านได้ในสิ่งที่ทรงกำหนดให้เกิดขึ้นพระองค์คือผู้ทรงสร้างสรรพสิ่งทั้งหมด ทรงกำหนดการกระทำ ปัจจัยยังชีพ(ริซกี) และความเป็นความตาย

การศรัทธาในหลักศรัทธาทั้ง 6 นี้ จึงก่อให้เกิดเป็นความมั่นใจ ความสงบและมีความสุขขึ้นในจิตใจของผู้ศรัทธา และเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์อย่างแท้จริง ผู้ที่ศรัทธาในกำหนดสภาวะของอัลลอฮ์จะไม่ใช่ผู้ที่ท้อแท้สิ้นหวัง ไม่หมดอาลัย ไม่เป็นคนที่คิดฟุ้งซ่านและไม่มองโลกในแง่ร้าย เพราะเขาศรัทธามั่นว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นความประสงค์ของอัลลอฮ์ มนุษย์มีหน้าที่ใช้ความพยายามและศักยภาพที่มีอยู่ทำในสิ่งที่ดี แต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับที่ภูสภาวะของอัลลอฮ์ที่ถูกกำหนดไว้แล้ว

4.3.2 หลักปฏิบัติ

หลักปฏิบัติ คือ การแสดงออกถึงการยอมจำนนต่ออัลลอฮ์โดยการกระทำและแสดงออกทางพฤติกรรมตามบทบัญญัติต่าง ๆ ที่อิสลามได้กำหนดไว้ (มัสลัน มาหะมะ, 2551)

4.3.2.1 การกล่าวปฏิญาณตน

การกล่าวปฏิญาณตน คือ การปฏิญาณตนว่า ไม่มีผู้ใดที่สมควรแก่การเคารพยกย่องนอกจากอัลลอฮ์องค์เดียว และมุฮัมมัด คือลลัลลอฮะลัยฮิวะลลัม คือศาสนทูตของพระองค์ซึ่งถูกส่งมายังมนุษยชาติ จนกระทั่งวันแห่งการตัดสิน มุสลิมทั้งหมดจำเป็นต้องปฏิบัติตามแบบฉบับที่ตีงามของท่านศาสนทูต มุฮัมมัด คือลลัลลอฮะลัยฮิวะลลัม

กิจกรรมทุกอย่างล้วนเป็น “อิบาดะฮ์” ทั้งสิ้น (ทุก ๆ สิ่งปรากฏในบทบัญญัติ จากคำสั่งใช้ต่าง ๆ และคำสั่งห้ามต่าง ๆ จากพระเจ้า) ถ้าหากว่ามันเป็นไปตามกฎของพระเจ้าและวัตถุประสงค์สูงสุด คือ การแสวงหาความโปรดปรานจากพระองค์ ดังนั้น เมื่อใดก็ตามที่บุคคลทำความดีหรือหลีกเลี่ยงความชั่ว เพราะเกรงกลัวอัลลอฮ์ในทุกกิจกรรมแห่งการดำเนินชีวิต หมายความว่าบุคคลนั้นได้ปฏิบัติหน้าที่แห่งอิสลามแล้ว นี่คือความหมายที่แท้จริงของคำว่า “อิบาดะฮ์” การยอมทำตามความพอใจของอัลลอฮ์ทุกอย่าง เป็นการหล่อหลอมชีวิตทั้งหมดของเราให้เข้าไปในแบบแผนของอิสลาม

4.3.2.2 การละหมาด: เสาหลักของศาสนาอิสลาม

การละหมาด เป็นหลักศาสนบัญญัติข้อที่ 2 ซึ่งหมายถึงการสำรวมกาย วาจา และจิตใจมุ่งตรงสู่อัลลอฮ์(ซบ) ในช่วงเวลาที่กำหนดวันละ 5 เวลา ช่วงเวลาของการละหมาดในแต่ละวันถือเป็นโอกาสอันสำคัญที่มุสลิมได้รับความโปรดปรานจากพระเจ้าให้เข้าเฝ้าพระองค์ เพื่อยืนยันความศรัทธาและคำสัตย์ปฏิญาณ โดยการปฏิบัติตนตามรูปแบบและระเบียบวิธีที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากนบีมุฮัมมัด คือ เริ่มต้นด้วยการยืนหันหน้าไปยังทิศกิบลัต (เป็นทิศที่หันไปยังนครมักกะห์ที่ตั้งกะบะฮ์) ยกสองมือขึ้นระดับไหล่แสดงถึงการยอมจำนนพร้อมกับกล่าวตักบีร “อัลลอฮูอักบร” (อัลลอฮ์ผู้ทรงยิ่งใหญ่) ในกระบวนการละหมาดนั้นมีการกล่าวสวดดี ยกย่องและสรรเสริญอัลลอฮ์ และมีการอ่านอัลกุรอานตลอดจนการขอพรต่อพระองค์ในอริยาบถต่าง ๆ ที่ต้องปฏิบัติ เช่น ยืนตรง ไค้ก้านับ ก้มกราบ(สุญูด) และปิดท้ายด้วยการกล่าวสลาม “อัซซะลามูออลัยกุมวะเราะฮมะตุลลอฮ์” (ขอความสันติและความเมตตาแห่งอัลลอฮ์ประสบแก่พวกท่าน) การละหมาดแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 5-7 นาที ไม่กระทบต่อภารกิจการดำเนินชีวิตหรือการประกอบอาชีพ กลับส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งทางกายและใจ ทำให้มีสติ ไม่

หลงใหลในวัตถุนิยม ในอิสลามจึงถือว่า การละหมาดคือเสาหลักของศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีการละหมาดร่วมกันในมัสยิดแล้ว ยังสามารถสร้างผลประโยชน์ด้านสังคมและอื่น ๆ อีกมากมาย

4.3.2.3 การถือศีลอด: โละป้องกันความชั่วช้า

หลักศาสนบัญญัติในอิสลามข้อที่ 3 คือ การถือศีลอด ซึ่งหมายถึง การงดเว้นจากการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม และการมีเพศสัมพันธ์ ตลอดจนช่วงเวลาดังกล่าว ทั้งทางกายและจิตใจ ตั้งแต่แสงอรุณจับขอบฟ้าจนกระทั่งดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้า และตั้งเจตนารมณ์เพื่ออัลลอฮ์ มุสลิมทุกคนทั้งชายและหญิง ไม่ว่าจะผิวดำหรือขาว ยากจนหรือร่ำรวย มียศศักดิ์สูงส่งหรือเป็นคนธรรมดาสามัญต่างก็มีหน้าที่ที่จะต้องถือศีลอดเสมอกัน ในเดือนรอมฎอนเพียงหนึ่งเดือนในรอบปี ทั้งนี้โดยไม่มีเหตุผลอื่นใดนอกจากเพื่อการเคารพสักการะต่ออัลลอฮ์ การไม่รับประทานอาหารและเครื่องดื่มเป็นไปเพื่อพระองค์ การหลีกเลี่ยงใช้วาจาหยาบคายและสิ่งเลวร้ายทั้งหลายก็เพื่อพระองค์ แม้จะถูกตำหนิ ดูหมิ่นหรือถูกเหยียดหยามขณะถือศีลอด มุสลิมก็ต้องไม่โต้ตอบนอกจากคำพูดถ้อยคำสั้น ๆ แก่ผู้ที่มาละเมิดว่า “ข้าพเจ้าถือศีลอด” ราวกับเป็นการเตือนให้ผู้ถือศีลอดเองได้รำลึกตนว่าอยู่ในความดีงามสูงส่ง ไม่อาจกระทำสิ่งเหลวไหลต่ำช้า ทำให้เกิดจิตสำนึกสำรวมใจและยำเกรงต่ออัลลอฮ์ ผู้ทรงรอบรู้ ทรงเห็น และทรงได้ยินทุก ๆ การกระทำและคำพูดประหนึ่งพระองค์ทรงอยู่ใกล้ชิดอย่างยิ่ง แม้อยู่ในที่ลับตาคนก็มีอาจที่จะฝ่าฝืน การถือศีลอดในอิสลามมิได้มุ่งเพื่อการทรมานร่างกายมนุษย์ หากเป็นกระบวนการฝึกอบรมอย่างครอบคลุมรอบด้าน ทั้งด้านกาย วาจา และจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตใจให้รู้จักอดทน อดกลั้น สำรวม และยำเกรงต่อพระเจ้า ทั้งจะเป็นประโยชน์ทางสรีระแก่ระบบการทำงานของร่างกายอีกด้วย

4.3.2.4 การจ่ายทานบังคับ (ซะกาต): ชัดเกล้าจิตใจและเพิ่มพูนทรัพย์สิน

ทานบังคับ (ซะกาต) ถือเป็นหลักศาสนบัญญัติข้อที่ 4 ซะกาต หมายถึง ทรัพย์สินจำนวนหนึ่งซึ่งอิสลามกำหนดให้เป็นหน้าที่ของมุสลิมที่จะต้องแจกจ่ายในอัตราส่วนที่กำหนด โดยแจกจ่ายให้แก่บุคคลผู้มีสิทธิรับซะกาต ซึ่งมีอยู่ 8 ประเภทด้วยกันคือ 1) คนยากจน 2) คนอนาถา 3) คนที่มีจิตใจยังไม่ศรัทธาต่ออิสลาม 4) ผู้ที่ทำหน้าที่จัดเก็บและจ่ายซะกาต 5) ผู้มีหนี้สินส่วนตัว 6) ทาสและเชลย 7) ผู้อยู่ในหนทางของอัลลอฮ์ และ 8) ผู้เดินทางพลัดถิ่น เห็นได้ว่ากลุ่มบุคคลเหล่านี้เป็นผู้ที่สมควรได้รับความช่วยเหลือจากสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผู้มีอันจะกิน เพื่อไม่ให้เกิดความเหลื่อมล้ำ แตกร้าว บาดหมางและอาจนำไปสู่การปะทะรุนแรง ซะกาตจึงเป็นเสมือนปัจจัยประสานและลปรองรอยความเหลื่อมล้ำให้ทุกคนมีความรักใคร่กลมเกลียว และเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

4.3.2.5 การประกอบพิธีหัจญ์: สูงสุดของการสักการะต่ออัลลอฮ์

การประกอบพิธีหัจญ์ถือเป็นหลักศาสนบัญญัติข้อที่ 5 หัจญ์ คือ การประกอบศาสนกิจอีกรูปแบบหนึ่งของการเคารพสักการะต่ออัลลอฮ์ ณ นครมักกะฮ ประเทศซาอุดีอาระเบีย “หัจญ์” เป็นศาสนบัญญัติสำคัญหนึ่งในห้าประการที่อิสลามกำหนดให้มุสลิมต้องปฏิบัติครั้งหนึ่งในชีวิต หากมีความสามารถทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและทรัพย์สิน ทั้งนี้ตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนด ผู้ประกอบพิธีหัจญ์ที่เป็นชายต้องครอง ชุดอิฮฺรออม (เป็นเครื่องแต่งกายเฉพาะเจาะจงที่ใช้ในการประกอบพิธีหัจญ์) การนุ่งหม้อผ้าขาวสองชั้นที่ไม่มีการเย็บต่อกัน โดยชั้นล่างนุ่งและชั้นบนเปิดไหล่ข้างขวา ส่วนสตรีแต่งกายโดยปกปิดตัวเรือนร่างกายเว้นใบหน้าและฝ่ามือ ทุกคนต้องปฏิบัติดุจเดียวกันอย่างเสมอทั้งชายและหญิง

4.3.3 หลักจริยธรรมของการเป็นมุสลิมที่ดี

อิสลามเป็นศาสนาแห่งความโปรดปรานและพรอันประเสริฐของอัลลอฮ์ เพื่อเป็นทางนำในการดำเนินชีวิตแก่มนุษยชาติทั้งมวลในทุกยุคทุกสมัย โดยมีอัลกุรอานเป็นคัมภีร์แห่งทางนำเล่มสุดท้ายและทรงแต่งตั้งท่านมุฮัมมัด ทำหน้าที่ในการเผยแผ่ศาสนาแห่งอิสลามแก่มวลมนุษยชาติบนโลกนี้ “อิหฺซาน คือ ความดีหรือสิ่งที่ดีงาม ในที่นี้หมายถึง การทำอิบาดะฮ์ที่มีความสมบูรณ์สวยงาม กล่าวคือ ผู้กระทำได้ทำอิบาดะฮ์อย่างดีงามที่เริ่มต้นด้วยการเจตนาที่บริสุทธิ์ เช่น การสํารวม(คุชฺอ) Imam Annawawi (มัสนัน มาหะมะ, 2551) ได้กล่าวว่า อิหฺซาน เป็นการรักษาศาสนาซึ่งมารยาทอันสูงส่งเสมือนกับที่เราเห็นพระองค์และพระองค์ทรงเฝ้ามองเรา จงทำอิบาดะฮ์ให้ดีงามสุดแม้ว่าไม่เห็นพระองค์ ดังนั้นการยอมรับตนเองในความสัมพันธ์ของมนุษย์กับอัลลอฮ์ หรือสิ่งที่ถูกสร้างถือเป็นหลักประการสำคัญในการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง อันเป็นรากฐานของศีลธรรมและจริยธรรมต่าง ๆ ของความสัมพันธ์ของมนุษย์กับพระเจ้า มนุษย์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และมนุษย์กับสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาที่มุ่งเน้นให้มีการแข่งขันกันทำแต่ความดี ส่งเสริมการกระทำสิ่งที่ไม่สร้าง ความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น และในการกระทำความดีนั้นย่อมต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสติปัญญาทรัพย์สิน ตลอดจนตัวบุคคลเองต้องพร้อมที่จะกระทำความดี

จะเห็นได้ว่าหลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และหลักจริยธรรมเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันไม่สามารถแยกออกจากกันได้ หลักศรัทธาคือจุดเริ่มต้นของบุคคลให้มีความศรัทธาต่อพระผู้เป็นเจ้า และจะต้องปฏิบัติตามบัญญัติต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตของคำสอนอิสลาม และหลักจริยธรรมจะเป็นผลของการศรัทธาและปฏิบัติที่แสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมจรรยา มารยาทอันงดงามจากการคำนึงว่าพระองค์ทรงดูเราตลอดเวลา ดังนั้นหลักศรัทธาคือจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติอัน

เป็นและการงานต่าง ๆ และได้แสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรม หลักจริยธรรมจะเป็นตัวควบคุมปกป้องให้มีการปฏิบัติการทำงานที่ดีและตอบรับโดยพระเจ้า

สรุปได้ว่า หลักอิสลาม เป็นหลักการพื้นฐานที่มุสลิมต้องเข้าใจและนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้บูรณาการหลักอิสลามในกระบวนการของการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม โดยนำเอาหลักของการศรัทธาและหลักปฏิบัติ เพื่อตอบโจทย์การดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมวัฒนธรรมทางศาสนาของเด็กกำพร้า อันจะนำไปสู่ชีวิตที่เต็มเปี่ยมด้วยความสุข

4.4 แนวทางพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม

การดำเนินชีวิตในโลกนี้ ทุกคนต่างขวนขวายไฝหาคความสุข ไม่ว่าจะเป็นผู้ศรัทธา ผู้ปฏิเสธศรัทธา คนดี หรือคนไม่ดี ทุกคนล้วนถวิลหาความสุขกันทั้งสิ้น ปฏิเสธไม่ได้ว่ามนุษย์ล้วนแล้วต้องประสบพบเจอกับบททดสอบในชีวิต การเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น จำเป็นต้องใช้เวลา ความพยายาม และความอดทนเป็นอย่างยิ่ง เพื่อที่จะก้าวผ่านปัญหาต่าง ๆ ที่ประสบไปได้ แนวทางในการพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม ดังนี้ (อับดุลมะลิก อัลกอสิม, 2556)

4.4.1 เมื่อมีปัญหาหรือเรื่องทุกข์ใจ

สิ่งแรกที่จะช่วยบรรเทาและเยียวยาปัญหา คือ การกล่าว “อินนาลิลลาฮฺ วะอินนา อิลัยฮิรอกญูน” (แท้จริงพวกเราเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์ และแน่นอนว่าพวกเราจะต้องกลับไปหาพระองค์) การกล่าวอิสติรฎาอ (อินนาลิลลาฮฺฯ) เป็นแนวทางปฏิบัติที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้สอนไว้ ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นลงได้ มีสติกับการใช้ชีวิตต่อไป

4.4.2 ความอดทน

ความอดทน คือ ความรู้สึกของจิตใจอันหนักแน่นมั่นคง พร้อมทั้งจะเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จลงได้ด้วยดี ไม่รู้สึกหวั่นไหวพรั่นพรึง หรือพ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ เช่น อดทนต่อความป่วยไข้ หรือ เจ็บปวด แม้อาการจะหนักก็หาได้ปริปากบ่น หรือแสดงออกแต่อย่างใด (ปริญญา ประหยัดทรัพย์, 2556) เมื่อประสบกับปัญหาต้องมีความอดทนให้มาก ให้ความอดทนมาเคียงคู่กับปัญหา ทุกครั้งที่ปัญหาจะต้องมีความอดทนอยู่ด้วยเสมอ มิเช่นนั้นแล้ว ปัญหาจะยิ่งหนักหน่วง ความท้อแท้หมดหวังก็จะย่างกรายเข้ามา ซึ่งความอดทนเป็นหนึ่งในความเมตตาและความโปรดปรานที่อัลลอฮ์มอบให้ เพื่อเยียวยาสและบรรเทาปัญหาต่าง ๆ ได้

4.4.3 การมอบหมายทุกสิ่งแต่อัลลอฮ์

การมอบหมายทุกสิ่งแต่อัลลอฮ์ (ตะวัคัล) คือ การวางใจในพระองค์ ผู้ทรงรับการมอบหมายแต่ผู้เดียวในการบันทึกลงความสำเร็จ ล้มเหลว สุขสบาย หรือเจ็บไข้ได้ป่วย การมอบหมายแต่อัลลอฮ์เป็นพฤติกรรมทางจิตใจ เป็นส่วนหนึ่งของการศรัทธาและต้องควบคู่ไปกับการกระทำ นับเป็นคำสอนที่ทรงคุณค่า เป็นการบริหารจัดการจิตใจให้เกิดความสงบและรู้จักปล่อยวางแต่ไม่ปล่อยปละละเลย ถือเป็นการทำงานที่ประเสริฐและยิ่งใหญ่ที่สุดประการหนึ่ง ช่วยให้จิตใจสงบ มั่นคง และกล้าแกร่ง พร้อมเผชิญกับทุกปัญหา ผู้ที่กำลังชวนขอความช่วยเหลือทางออกแก่ปัญหาต่าง ๆ นั้น พึงตระหนักไว้เถิดว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นเป็นเพียงความพยายาม เป็นเพียงเครื่องมือ โดยผู้ที่มีอำนาจอย่างแท้จริงในการบริหารกิจการต่าง ๆ ในจักรวาลนี้ คือ อัลลอฮ์เพียงพระองค์เดียวเท่านั้น สิ่งใดที่พระองค์ทรงประสงค์แน่นอนว่ามันจะต้องเกิด และสิ่งใดที่พระองค์ไม่ทรงประสงค์มันก็จะไม่มีวันเกิดขึ้นได้

4.4.4 ขอคูอาอู (ขอพร/วิงวอน) ต่ออัลลอฮ์

การขอคูอาอูเป็นอิบาดะฮ์อย่างหนึ่ง ทุกครั้งที่ขอคูอาอูวิงวอนต่ออัลลอฮ์ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดกับพระองค์ ดังนั้นเมื่อประสบความทุกข์หรือความหามาวิตกกังวลขอคูอาอูหลักเกณฑ์เช่นเดียวกับการขอพรทั่วไปที่ผู้ขอต้องมีความบริสุทธิ์ใจ จริงจัง มุ่งมั่นและปรารถนาแรงกล้าที่จะได้ การขอคูอาอูนอกจากจะเป็นการขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮ์ในเรื่องต่าง ๆ ที่ผู้ขอมีความต้องการแล้ว ยังเป็นการสร้างความผูกพันอย่างแนบแน่น ระหว่างมนุษย์กับพระผู้เป็นเจ้า ซึ่งเป็นแรงใจและพลังทางจิตวิญญาณให้มนุษย์มีความมั่นคงสามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เสมอ ดังนั้นคูอาอูจึงเปรียบเสมือนอาวุธที่สามารถใช้ได้ทุกครั้งยามที่ประสบกับปัญหาและความยากลำบากอันเป็นบททดสอบในชีวิต

4.4.5 การอ่านและรับฟังอัลกุรอาน

การอ่านและฟังอัลกุรอานอย่างเข้าใจจะช่วยให้หัวใจสงบ มีความหวังและกำลังใจ เป็นหนทางที่จะเยียวยาหัวใจที่ถูกกดตัน เครียดและวิตกกังวล การอ่านคัมภีร์อัลกุรอานนั้นเสียงที่เปล่งออกไปจะให้ผลทางการแพทย์ด้วย คือ มีผลต่อร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ผู้ฟังก็ได้รับผลด้วยการเปล่งคำ “อลิฟ” จะสะท้อนไปในหัวใจ ขณะที่เปล่งเสียง “ยาอ” นั้นจะสะท้อนไปยังต่อมใต้สมอง นพ.อะฮ์หมัด เอล กอดี แห่งเมืองฟลอริดา (สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข, 2551) ได้ศึกษาและได้นำเสนอผลงานเกี่ยวกับการฟังอัลกุรอานที่มีผลทางสรีระวิทยาว่า ภาวะการเต้นของหัวใจ

ความดันโลหิตจะดีขึ้น พร้อมมีการคลายตัวของกล้ามเนื้อด้วย ไม่ว่าจะผู้ฟังจะเป็นมุสลิมหรือไม่ หรือเป็นคนอาหรับหรือไม่ก็ตาม ยิ่งถ้าเข้าใจความหมายด้วยแล้วก็จะยิ่งมีผลมากขึ้น

จึงสรุปได้ว่า การเผชิญกับปัญหาและบททดสอบในชีวิตนั้น จะต้องมีวิธีการหรือแนวทางในการรับมือและเยียวยา อันได้แก่ การกล่าว “อินนาลิลลาฮฺ วะอินนา อิลัยฮิร่อญูฮฺ”, ความอดทน, การมอบหมายทุกสิ่งแต่อัลลอฮ์ การขออูอาอ/ขอพร และการอ่านการฟังอัลกุรอาน เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางสำคัญในการก้าวข้ามปัญหา อีกทั้งยังเป็นการยกระดับสภาวะจิตใจของความศรัทธาต่ออัลลอฮ์และสร้างความผูกพันระหว่างมนุษย์กับพระผู้เป็นเจ้าของ

4.5 การบูรณาการหลักความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนา

การบูรณาการหลักความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนาในกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการที่สามารถช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้รับข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความเชื่อในระดับลึก (Core belief) และค่านิยมของพวกเขาที่แสดงออกทางพฤติกรรม ความสนใจในความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนาได้รับความนิยมในปัจจุบัน โดยมีนัยว่า ความเชื่อดังกล่าวอาจรวมอยู่ในความสัมพันธ์ทางการบำบัดได้ (Young & Cashwell, 2011a; Frame, 2003 as cited in Corey, 2012) จากการสำรวจของ American Psychological Association และ American Counseling Association ระบุว่า ความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนามีความเกี่ยวข้องในการบำบัดเหมาะสมตามหลักจริยธรรม และอาจมีความสำคัญในการให้การปรึกษาในสภาพแวดล้อมทางโลก Worthington (2011 as cited in Corey, 2012) ยืนยันว่า การเปิดกว้างของนักบำบัดต่อข้อจำกัดและความสนใจเกี่ยวกับความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนาของผู้รับการบำบัด คือ การได้รับแรงหนุนจากวิวัฒนาการหลากหลายวัฒนธรรม ความหลากหลายทางวัฒนธรรมทำให้ผู้คนสามารถกำหนดตัวเองจากมุมมองทางวัฒนธรรมได้ ซึ่งรวมถึงบริบททางจิตวิญญาณ ศาสนา และชาติพันธุ์ ผู้รับการบำบัดที่กำลังประสบกับสถานการณ์วิกฤติ ปัญหาร้ายแรง อาจได้พบแหล่งของความสบายใจ การสนับสนุน และความเข้มแข็งในการดึงเอาทรัพยากรความเชื่อทางจิตวิญญาณของพวกเขามาใช้ ผู้บำบัดจะต้องเปิดเผยและไม่ตัดสินในการสนทนาเกี่ยวกับความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนา นอกจากนี้ ผู้บำบัดไม่สามารถเพิกเฉยต่อมุมมองความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนาของผู้บำบัดได้ หากพวกเขาต้องการฝึกฝนในวัฒนธรรมที่มีความอ่อนไหว และมีขนบธรรมเนียมจริยธรรม (Young & Cashwell, 2011a; 2011b as cited in Corey, 2012)

ความเชื่อทางจิตวิญญาณและการให้การศึกษามีเป้าหมายร่วมกัน เน้นการเรียนรู้ของผู้รับการบำบัดที่จะยอมรับตนเอง ให้อภัยผู้อื่นและตนเอง เรียนรู้ที่จะรักตนเองและผู้อื่น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง ยอมรับความรับผิดชอบส่วนตัว ปล่อยวางความเจ็บปวดและความขุ่นเคือง การรับมือกับความรู้สึกผิด หลีกเลี่ยงการทำร้ายตนเองทั้งทางด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนาเป็นส่วนสำคัญในชีวิตมนุษย์ในการต่อสู้ฝ่าฟันกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งหมายความว่า การสำรวจค่านิยมเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากกับการจัดหาวิธีแก้ปัญหสำหรับผู้รับการบำบัด เนื่องจากเส้นทางความเชื่อทางจิตวิญญาณและการบำบัดรักษานั้นมาบรรจบกัน การบูรณาการจึงเป็นไปได้ และการจัดการกับความเชื่อทางจิตวิญญาณของผู้รับการบำบัดมักจะใช้ในกระบวนการบำบัด สิ่งที่มีอิทธิพลมากสุดในการบำบัดรักษา ได้แก่ ความรัก ความห่วงใย การเรียนรู้ที่จะรับฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ การทำลายสมมติฐานชีวิตขั้นพื้นฐานของผู้รับการบำบัด การยอมรับความไม่สมบูรณ์ของมนุษย์ และการทำตัวนอกเหนือความสนใจในตนเอง ทั้งศาสนาและการให้การปรึกษาช่วยให้ผู้คนครุ่นคิดและไตร่ตรองกับคำถามที่ว่า "ฉันเป็นใคร" และ "อะไรคือความหมายของการมีชีวิตอยู่" ทั้งการให้การปรึกษาและศาสนาสามารถส่งเสริมและดูแลการรักษาได้

ความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนาเป็นนัยสำคัญสำหรับการประเมินและการบำบัดรักษา เมื่อผู้รับการบำบัดที่มีปัญหาหาคำบอด นักบำบัดจะสำรวจปัจจัยทั้งหมดที่มีส่วนเกี่ยวข้องทำให้เกิดปัญหา ภูมิหลังของการมีส่วนร่วมในศาสนาสามารถเป็นส่วนหนึ่งของประวัติที่สำคัญของผู้รับการบำบัด ดังนั้นศาสนาจึงสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินเพื่อสำรวจในกระบวนการให้การปรึกษาได้ Frame (2003 as cited in Corey, 2012) นำเสนอเหตุผลหลายประการในการนำความเชื่อทางจิตวิญญาณเข้าสู่ในกระบวนการประเมิน: เพื่อทำความเข้าใจโลกทัศน์ของผู้รับการบำบัดและบริบทการเป็นอยู่ ช่วยเหลือผู้รับการบำบัดในการฝ่าฝืนกับปัญหาด้วยคำถามเกี่ยวกับจุดประสงค์ของชีวิตและสิ่งที่พวกเขาให้ความสำคัญมากที่สุด การสำรวจความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนาเป็นแหล่งที่มาสำคัญของผู้รับการบำบัด ในการเสาะหาความจริงถึงปัญหาต่าง ๆ ข้อมูลนี้จะช่วยให้นักบำบัดเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมในการบำบัดรักษาได้ ทั้งนี้ Young & Cashwell (2011a as cited in Corey, 2012) ยืนยันว่าผู้บำบัดต้องประเมินความเชื่อทางจิตวิญญาณหรือศาสนาของผู้รับการบำบัด หากผู้รับการบำบัดมีปัญหาทางจิตที่รุนแรงขึ้น

บทบาทของผู้ให้ปรึกษา สิ่งสำคัญของผู้บำบัด คือ ไม่ตัดสินความเชื่อของผู้รับการบำบัด ผู้บำบัดสร้างบรรยากาศที่น่าสนใจและปลอดภัยสำหรับผู้รับการบำบัดในการสำรวจค่านิยมและความเชื่อของพวกเขา มีเส้นทางมากมายที่นำไปสู่การบรรลุความต้องการทางจิตวิญญาณ กำหนดเส้นทางเฉพาะใด ๆ หรือเจาะจงนั้นเป็นสิ่งที่ผู้บำบัดต้องพึงระวังอย่างมาก การประเมินอย่างละเอียดเกี่ยวกับภูมิหลังของผู้รับการบำบัดจะทำให้ผู้บำบัดได้รับเบาะแสมากมายเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลสำหรับการสำรวจที่อาจเกิดขึ้นได้ ผู้บำบัดช่วยผู้รับการบำบัดในการเปิดเผยค่านิยมของพวกเขา เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจมุมมองทางจิตวิญญาณของตนเองอย่างชัดเจน การตระหนักรู้ในตนเองทางจิตวิญญาณเป็นพื้นฐานความสามารถในการจัดการกับโลกทัศน์ของผู้รับการบำบัด

Robertson & Young (2011 as cited in Corey, 2012) ได้เน้นย้ำถึงความจำเป็นในการทำงานกับข้อกังวลที่เกี่ยวกับความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนาของผู้รับการบำบัด และกล่าวว่า "ความล้มเหลวในการเพิ่มประเด็นเหล่านี้ ในบางกรณีผู้บำบัดไร้ความสามารถหรือมีการปฏิบัติที่ผิดหลักจรรยาบรรณ" หากผู้บำบัดต้องการให้บริการอย่างมีประสิทธิภาพ ควรให้ความสนใจกับการฝึกอบรมและความสามารถในการจัดการกับข้อกังวลด้านจิตวิญญาณและศาสนาที่ผู้รับการบำบัดควรจะต้องได้รับตามหลักจริยธรรม การตรวจสอบตัวเองสำหรับมุมมองที่ละเอียดอ่อนหรือละทิ้งความเชื่อทางศาสนาบางอย่างที่คิดว่าไม่มีแล้ว ใช้งานได้จริงสำหรับพวกเขาหรือไม่ สิ่งสำคัญคือต้องคำนึงถึงค่านิยมเฉพาะที่พวกเขาต้องการสร้างใหม่ แทนที่ หรือแก้ไข" ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บำบัดจะต้องใช้วิธีโน้มน้าวใจให้กับผู้รับการบำบัดสามารถกำหนดเส้นทางจากตัวเขาเอง

จากหลักการความเชื่อของศาสนาว่าสามารถสะท้อนค่านิยมและโลกทัศน์ในบริบทสังคมของผู้รับการบำบัด (เด็กกำพร้า) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมว่าสามารถช่วยเหลือหรือสนับสนุนให้เด็กกำพร้ามีความเข้มแข็ง ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคด้วยความศรัทธาอย่างมีความหมาย ซึ่งหลักการอิสลามที่ประกอบด้วย หลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม (เด็กกำพร้า) สามารถพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้เช่นกัน

4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ไฟโรส มามะ (2556) ศึกษาผลของโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นหญิงมุสลิม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามใน จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดจำนวน 52 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองซึ่งได้รับโปรแกรม 26 คนและกลุ่มควบคุม 26 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้มี 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองโปรแกรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน จำนวน 6 ครั้ง ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ผลพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมคุณทดลองมีภาวะซึมเศร้ามลดลงต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ระพีพรรณ มุหะหมัด (2556) ศึกษาอิสลามกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน: กรณีศึกษาชุมชนมัสยิดมาลูลอิสลาม คลองแสนแสบ กรุงเทพฯ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักศาสนาอิสลามมาใช้ในการพัฒนาชุมชนและสิ่งแวดล้อมในบริบทของการพัฒนาอย่างยั่งยืน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลักในพื้นที่ ผลพบว่าศาสนาอิสลามมีอิทธิพลสูงต่อความเป็นอยู่ของมุสลิม ความศรัทธาต่ออัลลอฮ์เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เป็นพลังทางสังคมที่ทำให้เกิดความรัก ความกลมเกลียว ความผูกพันและความสามัคคีภายในชุมชน มีผู้นำศาสนาเป็นบุคคลสำคัญในการประยุกต์ใช้ศาสนาในการรักษาคลองแสนแสบผ่านการประชาสัมพันธ์เสียงตามสายโดยอิหม่ามวินัย สะมะฮุน เป็นผู้อธิบายให้ความรู้และเชิญชวนให้คนในชุมชนรับผิดชอบต่อท้องถิ่นของตนเอง ซึ่งเน้นแนวคิดในการพัฒนาตน พัฒนาสังคมให้ชุมชนพึ่งพาตนเอง อันจะนำไปสู่การมีสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศให้เกิดคุณภาพที่จะพัฒนาชีวิตให้ครอบคลุมและสมบูรณ์ในทุกมิติ

นาบีลา ยูมยวง (2560) ศึกษาผลของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะซึมเศร้า ในผู้ดูแลผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่นอนติดเตียงที่นับถือศาสนาอิสลาม จำนวน 22 คน

ในจังหวัดพังงา อายุ 18 ปีขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มเข้าสู่งการทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน เครื่องมือที่ใช้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ โปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การบำบัดโดยในครั้งนี้ ประกอบด้วย 9 ครั้ง ๆ ละ 50 ถึง 60 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามสุขภาพผู้ป่วย ฉบับแปลเป็นภาษาไทยโดย มาโนช หล่อตระกูลและคณะ (2008) ผลพบว่า ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือนต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และในระยะติดตามผล 1 เดือน ต่ำกว่าระยะหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองระยะหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาเอกสารและวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงสรุปได้ว่า กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นกระบวนการของการให้การศึกษาที่มีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่ม (ผู้ให้การบำบัด) กับสมาชิกภายในกลุ่ม (ผู้รับการบำบัด) ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือแก้ไขปัญหาร่วมกัน เป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถช่วยให้บุคคลประเมินตนเองทั้งทางด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรมได้ ช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่าเดิม โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางความคิดเป็นหลัก เนื่องจากกระบวนการทางความคิดมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งการศึกษาส่วนใหญ่พบว่า ทฤษฎีจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมนิยมนำมาใช้ในการบำบัดผู้ป่วยทางจิตเวช อาการซึมเศร้า ความวิตกกังวลเป็นหลัก และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม รวมถึงใช้ในการพัฒนาบุคคลในพฤติกรรมเชิงบวกที่เฉพาะเจาะจง เช่น การมีวินัยในตนเองต่อการเรียน ความมุ่งมั่นทางการศึกษา พฤติกรรมการกล้าแสดงออก เป็นต้น

ผู้วิจัยประยุกต์นำองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมที่ได้ศึกษามาสู่การสังเคราะห์และออกแบบกลุ่มจิตบำบัดฯ ในการพัฒนาและเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ในเด็กกำพร้า ดำเนินการทั้งหมดจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน (Freeman & Diefenback, 2005 อ้างอิงใน ดาราวรรณ ต๊ะปินตา, 2556) ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นประเมินและประมวลเรื่องราว ประกอบด้วย 3 กิจกรรม เป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ และชี้แจงวัตถุประสงค์ การตั้งกฎเกณฑ์พื้นฐานของการเข้ากลุ่ม ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น ขั้นค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม

และการประเมินตามกรอบแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เพื่อค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม เป็นกิจกรรมที่มุ่งวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม ขั้นยุดิ เป็นขั้นสรุปผลจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ ชั้นประมวลประเด็นปัญหาและปรับเปลี่ยนร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษา กับผู้รับการปรึกษา รวมถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ประกอบด้วย 2 กิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้ Feedback มีการเตรียมความพร้อมวางแผนที่จะคงพฤติกรรมที่ปรับเปลี่ยนก่อนออกจากกลุ่ม

อีกทั้งผู้วิจัยได้นำแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมที่บูรณาการหลักอิสลาม ผสานแทรกกับองค์ความรู้และความเข้าใจในความเชื่อทางศาสนาของเด็กกำพร้า นำหลักศรัทธาและหลักปฏิบัติมาบูรณาการ มีการสนทนาเกี่ยวกับคัมภีร์อัลกุรอานและอัซซุนนะห์ เพื่อตอบโจทยการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมของเด็กกำพร้า ในขณะเดียวกันกระตุ้นและเสริมสร้างให้เด็กได้รับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในทั้ง 4 ด้าน กล่าวคือ ด้านความหวัง ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์และด้านการมองโลกในแง่ดี อันเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ควรต้องได้รับการพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กกำพร้าที่เติบโตในสภาพที่ไม่สมบูรณ์พร้อมของครอบครัว ด้วยคาดหวังว่าการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถช่วยฟื้นฟูและเสริมสร้างศักยภาพของเด็กให้สามารถมองเห็นจุดแข็งที่มีอยู่ในตัว ให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสุข โดยมีพื้นฐานความสุขจากการพัฒนาตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ความรู้สึก มีมุมมองต่อชีวิตและโลกเชิงบวก มีความหวังที่เป็นเสมือนแรงขับเคลื่อนที่กระตุ้นให้เด็กแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงสุด มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถเผชิญกับปัญหาความยากลำบากและความทุกข์ยากได้ ทั้งนี้กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมที่ผู้วิจัยได้ออกแบบนั้น ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำมาใช้ในการดำเนินการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูลไปวิเคราะห์เพื่อสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลต่อไป

บทที่ 3

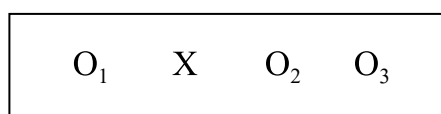
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยการทดลองขั้นต้น ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทวนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยมีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. แบบแผนการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง
7. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

1. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นวิจัยการทดลองขั้นต้น (Pre-experimental Research) ทดลองกลุ่มเดียว วัดผลก่อน-หลังการทดลอง (One-Group, Pretest Post-test Design) (กิตติยา วงษ์จันทร์, 2561)



- O_1 หมายถึง ประเมินทวนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อนการทดลอง
- X หมายถึง กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทวนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า (Treatment)
- O_2 หมายถึง ประเมินทวนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการทดลอง
- O_3 หมายถึง ประเมินทวนทางจิตวิทยาเชิงบวกช่วงติดตามผล

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กกำพร้าที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมุสลิมพัฒนาศาสตร์ จังหวัดปัตตานี จำนวน 24 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กกำพร้าที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมุสลิมพัฒนาศาสตร์ จังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวนทั้งหมด 10 คน โดยมีวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.2.1 คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกเข้าศึกษา (Inclusion Criteria)

2.2.1.1 เป็นเด็กกำพร้ามีอายุตั้งแต่ 13-15 ปี

2.2.1.2 เพศหญิง

2.2.1.3 มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง

2.2.1.4 มีการรับรู้ปกติ ทั้งภาวะสติ การมองเห็นและการได้ยิน

2.2.1.5 มีความสมัครใจและลงชื่อยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับจำนวนสมาชิกของการให้การศึกษาแก่กลุ่มเชิงจิตวิทยา พบว่า จำนวนที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 6-12 คน Shertzer & Stone (1980 อ้างอิงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) กล่าวว่าในทางปฏิบัติควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10-12 คน เป็นจำนวนที่เอื้อต่อการพูดคุยแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม ดังนั้นผู้วิจัยกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 10 คน เนื่องจากเป็นจำนวนที่ไม่มากจนเกินไป และป้องกันการตกหล่นของกลุ่มตัวอย่างในระหว่างการดำเนินการกลุ่ม เช่น กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเข้าร่วมได้ครบตามระยะเวลาที่กำหนดหรือกลุ่มตัวอย่างขอถอนตัวกลางคันในการเข้าร่วมกลุ่ม และประชากรที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มบ้าง ผู้วิจัยได้มีการจัดอบรมให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เพื่อให้เด็กได้รับความรู้ความเข้าใจในโครงสร้างของการเกิดพฤติกรรมและสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ผ่านผู้อำนวยการโรงเรียนและครูที่ดูแลรับผิดชอบเด็กกำพร้าโรงเรียนมุสลิมพัฒนาศาสตร์ จังหวัดปัตตานี โดยมีเอกสารให้อาสาสมัครที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มจิต

บำบัดฯ ลงนามเพื่อแสดงความสมัครใจในการเข้าร่วม ซึ่งการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ อาสาสมัครได้ตอบแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งช่วงก่อน ช่วงหลังการดำเนินการกลุ่มและช่วงติดตามผล รวมถึงใบงานต่าง ๆ ในระหว่างการดำเนินกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า จำนวน 10 ครั้ง ดำเนินการกลุ่มครั้งละ 90 นาที

2.2.2 เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion Criteria)

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ คือ เด็กกำพร้าที่ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามได้น้อยกว่า 80% ของระยะเวลาที่ดำเนินกิจกรรม

2.2.3 เกณฑ์การถอนตัวของกลุ่มตัวอย่าง (Withdrawal criteria for individual)

กลุ่มตัวอย่างสามารถขอลงตัวการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดในระหว่างการวิจัยได้ทุกเมื่อ หากกลุ่มตัวอย่างเกิดความไม่สบายใจหรือได้รับผลกระทบทางจิตใจ อารมณ์ สังคมหรือผู้ปกครอง/ผู้แทนโดยชอบธรรมไม่อนุญาตให้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดฯ หรือผู้วิจัยคิดว่าสมควรที่สุดที่จะถอนอาสาสมัครจากการเข้าร่วมกลุ่มเนื่องจากอาสาสมัครดังกล่าวมีผลต่อความไม่เที่ยงตรงของผลการศึกษา

2.2.4 เกณฑ์การยุติการวิจัย (Termination criteria for the Whole research project) ไม่สามารถดำเนินการกลุ่มหรือเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้ เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 หรือไม่มีเด็กกำพร้าให้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัด หรือจำนวนกลุ่มตัวอย่าง (เด็กกำพร้า) ไม่ครบตามที่ได้กำหนดไว้

2.2.5 การใช้อาสาสมัครกลุ่มเปราะบาง (Vulnerable subject)

เนื่องด้วยกลุ่มอาสาสมัครจัดเป็นกลุ่มเปราะบาง อายุ 13-15 ปี ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ซึ่งไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอในการทำความเข้าใจจากการชี้แจงได้ทั้งหมด และไม่สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้อย่างอิสระ ผู้วิจัยจึงต้องขอความยินยอมจากผู้ปกครอง/ผู้แทนโดยชอบธรรม เพื่อให้อาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดในครั้งนี้

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามแนวคิดของ Luthans et al., (2007) โดยใช้ฉบับของ อริยา คูหา (2562) และโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัด

การรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ซึ่งวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเด็กกำพร้า ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา และระยะเวลาของการกำพร้า

ส่วนที่ 2 แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 22 ข้อ เป็นข้อคำถามที่ครอบคลุม 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความหวัง (ข้อ 1-6) ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (ข้อ 7-11)

ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (ข้อ 12-17) และด้านการมองโลกในแง่ดี (ข้อ 18-22) มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ประกอบด้วย

5	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างมาก
4	หมายถึง	ค่อนข้างเห็นด้วย
3	หมายถึง	ปานกลาง
2	หมายถึง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
1	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) มีดังนี้

4.50 - 5.00	หมายถึง	ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงมาก
3.50 - 4.49	หมายถึง	ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูง
2.50 - 3.49	หมายถึง	ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ
1.00 - 1.49	หมายถึง	ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำมาก

3.2 โปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้าด้วยตนเอง ตามหลักการเรียนรู้และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

4. ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

4.1 แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

4.1.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จากหนังสือตำรา บทความและงานวิจัยเพื่อกำหนดแนวทางแบบประเมิน

4.1.2 ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จากหนังสือตำรา บทความและงานวิจัยเพื่อกำหนดนิยามที่จะศึกษาในครั้งนี้

4.1.3 วิเคราะห์แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่างๆ ที่เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ จำนวน 22 ข้อ ในที่นี้ผู้วิจัยนำแนวคิดของ Luthans et al., (2007) และนำแบบประเมินที่ดัดแปลงมาจาก อริยา คูหา (2564) มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้

4.1.4 แก้ไขและดัดแปลงแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยปรับข้อคำถามบางข้อ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด

4.1.5 นำแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย

ผศ.ดร. ศักกรินทร์ ชนประชา	อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ดร.ปรีณาภา ชูรัตน์	อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
อาจารย์วีรพงศ์ เฉลิมรุ่งโรจน์	อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษา การตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิโดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้

ตารางที่ 5 เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม

คะแนน	ผลการประเมิน
+1	ข้อคำถามวัดได้ตรงตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ
0	ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ
-1	ข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

ให้นำผลคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่า IOC ตามสูตรเกณฑ์

ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้

ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้

4.1.6 นำแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

4.1.7 นำแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่แก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับเด็กกำพร้าที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

4.1.8 นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .96

4.1.9 ผู้วิจัยนำแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ปรับปรุงหลังจากการทดลองใช้ ไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองต่อไป

4.2 กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า โดยดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมเวลาในการทดลองจำนวน 900 นาที

4.2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เพื่อเป็นแนวทางและรูปแบบในการสร้างกลุ่มจิตบำบัดที่เหมาะสมกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า

4.2.2 ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจากหนังสือตำรา บทความและงานวิจัยเพื่อกำหนดนิยามที่จะศึกษาในครั้งนี้

4.2.3 สร้างโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม วิเคราะห์วัตถุประสงค์ เพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 6 โปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้	
			เทคนิค CBT	หลักอิสลาม
ขั้นประเมินและประมวลเรื่องราว	<p>1. เพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิก สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ รู้สึกมั่นคงปลอดภัย และมีความรู้สึกที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ เวลา สถานที่ และสร้างกฎกติการ่วมกัน</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง และสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองและเข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมได้</p>	1. สัมพันธ์ ผูกใจ	<p>1. การเปิดเผยตัวตน</p> <p>2. การสังเกตตนเอง</p>	<p>1.หลักศรัทธา</p> <p>2.หลักปฏิบัติ</p>
		2.รู้ตน รู้ตัว	<p>1. การผ่อนคลาย</p> <p>2. การสังเกตตนเอง</p> <p>3. การบอกอารมณ์ตนเอง</p>	ความอดทน
		3. ส่งแว่นขยาย	<p>1. การสังเกตตนเอง</p> <p>2. การบอกอารมณ์ตนเอง</p> <p>3. การประเมินความคิดจากการตั้งคำถาม</p> <p>4. มอบการบ้าน</p>	หลักศรัทธา
ขั้นดำเนินการ (ขั้นค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ)	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระฉับกระชวยในการแสดงออกและสามารถประเมินความคิดตนเองได้</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกประเมินความคิดตามกรอบแนวคิด AFROG ที่ส่งผลต่ออารมณ์</p>	4. คิดเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยน	<p>1. การคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2. การสังเกตตนเอง</p> <p>3. การพูดในใจ</p> <p>4. ชี้แนะถึงความ เป็นไปของสาเหตุ ปัญหา</p> <p>5. มอบการบ้าน</p>	<p>การมอบหมายต่ออัลลอฮ์</p>

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้	
			เทคนิค CBT	หลักอิสลาม
ขั้นตอนการ (ขั้นตอนหาความคิดอัตโนมัติทางลบ)	<p>ความรู้สึก</p> <p>A = บุคคลมีชีวิตชีวาใหม่</p> <p>F = บุคคลรู้สึกดีขึ้นหรือไม่</p> <p>R = อยู่บนพื้นฐานของ</p> <p>O = บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นหรือไม่</p> <p>G = บรรลุจุดหมายของตนเองหรือไม่</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกแสดงถึงความสามารถของตนเองและนำหลักการอิสลามเป็นทางออกและแนวทางในการเผชิญปัญหา</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบนำไปสู่การตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบให้ได้ค้นพบและค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิด</p>	5. นึกคิด สะกิดใจ	1. Muscle Relaxation 2. การบอกอารมณ์ตนเอง 3. การแยกอารมณ์จากสถานการณ์ 4. การประเมินระดับอารมณ์ 5. การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติทางลบ	พิชิตปัญหา ตามวิถีอิสลาม
		6. มุมมอง มุมมองกลับ	1. Muscle Relaxation 2. การประเมินความคิด 3. การเขียนจดหมาย 4. การปรับความคิด บิดเบือน 5. การพูดในใจ	การสร้าง ทัศนคติเชิง บวกในอิสลาม
		7. บันทึกลงสู่ฝัน	1. การฉายอนาคตใน 5 ปีข้างหน้า 2. ฝึกจินตนาการ 3. เขียนจดหมาย	หลักศรัทธา
		8. คนบันดาลใจ	1. การประเมินความคิด 2. การติดต่อขอความช่วยเหลือ	การ มอบหมาย ต่ออัลลอฮ์

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้	
			เทคนิค CBT	หลักกอิสลาม
ขั้นสุดท้าย (ขั้นสรุปจากการพิสูจน์)	1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ Feedback 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก	9. กระจกสะท้อนเงา	1. Muscle Relaxation 2. การทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิด 3. การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด	พิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม
		10. สถานีพลังบวก	1. การผ่อนคลาย 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 3. การเสริมแรง 4. ทักษะสังคมที่สำคัญหลังจากกลุ่ม 5. การช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก 6. การศึกษาประวัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จ	การบริจาคนในอิสลาม

4.2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดที่สร้างขึ้นเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาและตรวจสอบคุณภาพ เช่น วัตถุประสงค์ กิจกรรม เนื้อหาและวิธีการดำเนินการและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

4.2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสม เช่น เนื้อหา วิธีการดำเนินการ แล้วจึงนำไปทดลองใช้ ประกอบด้วย

ผศ.ดร.สุเมษย์ หนกหลัง	อาจารย์ประจำสาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร.อภิรักษ์ ไช้ตาหยง	อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการทางการศึกษาและนวัตกรรมการ จัดการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยฟาฏอนี
รศ.ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์	อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ดร.ปรีณาภา ชูรัตน์	อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

4.2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามไปทดลอง (Try out) ใช้กับเด็กกำพร้าชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบารุงอิสลาม ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของโปรแกรมในด้านการดำเนินการ เนื้อหา และระยะเวลา จากข้อค้นพบในการทดลองใช้ (Try out) ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามไปปรับปรุงตามข้อสังเกตที่ได้พบ

4.2.7 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองต่อไป

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนและการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความสมบูรณ์ ดังนี้

5.1 ขั้นตอนเตรียมก่อนการทดลอง

5.1.1 ผู้วิจัยจัดเตรียมโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม จากการศึกษาที่ได้ออกแบบเอกสารและงานวิจัยการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย เพื่อออกแบบการวิจัยและการดำเนินโปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือและถูกต้อง

5.1.2 ผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมจริยธรรมวิจัยในมนุษย์จากกองบริหารวิชาการและวิจัยวิทยาเขตปัตตานี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เลขที่ RE 64-02-086 และได้รับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เลขที่ psu.pn.2-064/64 จากนั้นผู้วิจัยขอเอกสารจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมุสลิมพัฒนา ศาสตร์ เพื่อทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

5.1.3 ภายหลังจากได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการ ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ และขั้นตอนต่าง ๆ ของการศึกษา

5.1.4 ผู้วิจัยเตรียมการป้องกันการเกิดปัญหาพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง นัดพบกลุ่มตัวอย่าง แจ้งให้ทราบถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับ เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง และสามารถเผชิญกับความจริงได้เป็นอย่างดีรวมถึงแจ้งให้ทราบถึงความเสี่ยงที่อาจได้รับ เช่น ความอึดอัดหรือไม่สบายใจที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างร่วมดำเนินกิจกรรมและช่วงของการตอบแบบประเมินจากการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้

5.1.5 ผู้วิจัยชี้แจงกำหนดการและระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมแก่กลุ่มตัวอย่าง

5.1.6 จัดเตรียมสถานที่ใช้ในการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัด คือ ห้องละหมาด (มีสียัดอิตตาอาวูน บางปู)

5.2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

5.2.1 ดำเนินการใช้แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแก่กลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้ากลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม

5.2.2 นักกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา ขั้นตอนระยะเวลา จำนวนครั้งของการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดทุกครั้งด้วยตนเอง ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งจะมีการบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อเกิดความมั่นใจและถูกต้องในข้อมูลที่ได้รับ

5.2.3 ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 10 ครั้ง ที่จัดทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 5 สัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละ 90 นาที โดยกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นประเมินและประมวลเรื่องราว ขั้นเตรียมการเพื่อการบำบัดความเข้าใจอารมณ์และเข้าใจวงจรการเกิดอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหา ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมสัมพันธ์ผูกใจ กิจกรรมรู้ตนรู้ตัว กิจกรรมส่องแว่นขยาย ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้นขั้นค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นอัตโนมัติที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม และการประเมินตามกรอบแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม ในขั้นนี้จะนำหลักศรัทธาและหลักปฏิบัติมาบูรณาการ มีการพูดคุยเกี่ยวกับคัมภีร์อัลกุรอานและอัซซุนนะห์ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน กิจกรรมนึกคิดสะกิดใจ กิจกรรมมุมมองมูมกลับ กิจกรรมบันไดสู่ฝัน และกิจกรรมคนบันดาลใจ และขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุปผลจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ ขั้นประมวลประเด็นปัญหาและปรับเปลี่ยนร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการปรึกษา รวมถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมกระจกสะท้อนเงา และกิจกรรมสถานีพลังบวก

5.2.4 ภายหลังจากดำเนินการกลุ่ม ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมแบบประเมินทั้งหมดที่ได้นำมาตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วนเพื่อเตรียมดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติตามขั้นตอนการวิจัยต่อไป

5.3 ขั้นหลังการทดลอง

5.3.1 เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่ม ผู้วิจัยนำแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง

5.3.2 การติดตามผลใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ภายหลังจากสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่ม โดยผู้วิจัยนำแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มทดลองอีกครั้ง

6. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการดำเนินการเพื่อเตรียมพร้อม การวิจัยให้มีคุณภาพ ผู้วิจัยได้ผ่านการเข้าร่วมการอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากกองบริหาร วิชาการและวิจัยวิทยาเขตปัตตานี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เลขที่ RE 64-02-086 และโครงการวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการ จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เลขที่ psu.pn.2-064/64 และได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม จัดโดยชมรมจิตบำบัด ความคิดและพฤติกรรมแห่งประเทศไทย จากนั้นผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยอธิบาย วัตถุประสงค์ขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจได้รับ การขออนุญาต บันทึกลงเสียงการสนทนา ระยะเวลาและสถานที่ในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบ ว่าการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ และแจ้งให้ทราบถึงสิทธิในการเข้าร่วมและการ ขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยในขั้นตอนใดของการวิจัยก็ได้ และข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็น ความลับ และในการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จะไม่มีการระบุชื่อหรือที่อยู่ โดยจะนำไปใช้ ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น หลังจากการวิเคราะห์เสร็จสิ้น ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี โดยมีสักรัศมีขียนในการทำลายเอกสาร และผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมโดยไม่สามารถระบุถึง ตัวตนที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่างได้

7. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

สถิติที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพ ของเครื่องมือ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานรายละเอียด ดังนี้

7.1 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ประกอบด้วย

7.1.1 ค่าความสอดคล้องของแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Index of Item Objective Congruence: IOC) (อารยา องค์กรเยี่ยมและคณะ, 2561)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับโครงสร้างพฤติกรรม
	$\sum R$	แทน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

7.1.2 ค่าความเชื่อมั่นภายใน (Internal consistency reliability) ของแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียง โดยใช้วิธีของครอนบัค (Cronbach alpha procedure) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540)

$$\alpha_k = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\text{Sum} S^2 \text{ items}}{S_{Total}^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบประเมิน
	n	แทน	จำนวนข้อคำถามของแบบประเมิน
	$\sum S_i^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของแบบประเมินรายข้อ
	S_T^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของแบบประเมินทั้งหมด

7.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

7.2.1 สถิติพื้นฐาน โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่

7.2.1.1 ค่าร้อยละ ใช้สูตรดังนี้ (วาโร เฟิงส์วีสต์, 2551)

$$\rho = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	ρ	แทน	ค่าร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
	N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

8.2.1.2 การหาค่าเฉลี่ย (Arithmetic mean) ใช้สูตรดังนี้

(วาโร เฟ็งส์วีสต์, 2551)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ	\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่ม
	n	แทน	จำนวนคะแนนในกลุ่ม

7.2.3 การหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อวัดการกระจายของข้อมูล โดยใช้สูตร ดังนี้ (วาโร เฟ็งส์วีสต์, 2551)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	$S.D.$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคะแนนในกลุ่ม

7.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

สำหรับตัวแปรตาม (ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก) ที่มีระดับการวัดประเภทต่อเนื่อง (Continuous Data) เนื่องจากมีการเก็บข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เบื้องต้นได้ทดสอบการกระจายของข้อมูลว่ามีการกระจายแบบโค้งปกติหรือไม่ ในกรณีที่ข้อมูลมีการกระจายแบบโค้งปกติสามารถทดสอบด้วยสถิติพาราเมตริก คือ Independent และสถิติ Dependent t-test นอกจากนี้ข้อมูลที่ไม่มีการกระจายแบบโค้งปกติ สามารถทดสอบด้วยสถิตินอนพาราเมตริก คือ สถิติ Mann-Whitney U test และสถิติ Wilcoxon Signed-Ranks Test สำหรับข้อมูลที่ไม่อิสระต่อกัน (บุญญพัฒน์ ไชยเมล์, 2557)

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ใช้สถิติการทดสอบของ Wilcoxon Signed-Ranks Test เนื่องจากข้อมูลไม่แจกแจงแบบโค้งปกติ และข้อมูลไม่อิสระต่อกัน (กรณีกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก $N \leq 20$) (กัลยา บุญหล้า, 2561)

$$T = \min \left| \sum R_i^+, \sum R_i^- \right|$$

เมื่อ	$\sum R_i^+$	แทน	ผลรวมของอันดับของ D_i ที่มีเครื่องหมายบวกตามลำดับ
	$\sum R_i^-$	แทน	ผลรวมของอันดับของ D_i ที่มีเครื่องหมายลบตามลำดับ
	T	แทน	ค่าของผลรวมของอันดับที่มีค่าน้อยกว่า(ไม่ติดเครื่องหมาย) ระหว่างอันดับที่มีเครื่องหมายบวกและอันดับที่มีเครื่องหมายลบ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยการทดลองขั้นต้น (Pre-experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิด พฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม และเปรียบเทียบทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิด พฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม การถอดบทเรียนการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิด พฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามของเด็กกำพร้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
Z	แทน	สถิติทดสอบ Wilcoxon signed Rank test
p-value	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการยอมรับหรือปฏิเสธสมมติฐาน
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (P<.01)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (P<.05)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายข้อมูล นำเสนอ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 7 ความถี่ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ(ปี)		
13 ปี	3	30.00
14 ปี	2	20.00
15 ปี	5	50.00
การศึกษา		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	3	30.00
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	2	20.00
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	5	50.00
รวม	10	100.00

จากตารางที่ 5 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา เป็นเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม จำนวน 10 คน มีอายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง จำแนกรายด้าน (n=10)

ด้าน	ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม			หลังเข้าร่วมกลุ่ม			Z
	\bar{X}	S.D.	ผลการประเมิน	\bar{X}	S.D.	ผลการประเมิน	
ความหวัง	2.90	.32	ปานกลาง	4.05	.55	สูง	2.807**
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	2.78	.24	ปานกลาง	3.70	.39	สูง	2.818**
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์	2.70	.25	ปานกลาง	3.82	.42	สูง	2.809**
การมองโลกในแง่ดี	2.82	.33	ปานกลาง	4.08	.67	สูง	2.807**
ภาพรวม	2.80	.20	ปานกลาง	3.91	.39	สูง	2.803**

**P < .01

ผลการวิเคราะห์ดังแสดงตารางที่ 6 การทดสอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ระหว่างก่อนและภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมระหว่างก่อนและภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านที่มากที่สุด คือ ด้านการมองโลกในแง่ดี รองลงมา ด้านความหวัง และน้อยที่สุดคือ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า เปรียบเทียบระหว่างหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จำแนกรายด้าน (n=10)

ด้าน	หลังเข้าร่วมกลุ่ม		ผลการประเมิน	ระยะติดตามผล		ผลการประเมิน	Z
	\bar{x}	S.D.		\bar{x}	S.D.		
ความหวัง	4.05	.55	สูง	4.08	.35	สูง	0.973*
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	3.70	.39	สูง	3.98	.34	สูง	2.388*
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์	3.82	.42	สูง	4.00	.37	สูง	1.832
การมองโลกในแง่ดี	4.08	.67	สูง	4.30	.57	สูง	1.187
ภาพรวม	3.91	.39	สูง	3.99	.31	สูง	2.497*

*P < .05

ผลการวิเคราะห์ดังแสดงตารางที่ 7 การทดสอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ระหว่างหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามและระยะติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม 2 สัปดาห์ พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมระหว่างภายหลังเข้าร่วมและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านความหวังและด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และด้านการมองโลกในแง่ดี ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลโดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank test

การทดลอง	ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก		
	n	Z	p-value
ก่อนการทดลอง – หลังการทดลอง	10	-2.803 ^a	.005
หลังการทดลอง – ระยะติดตามผล	10	-2.497 ^a	.013

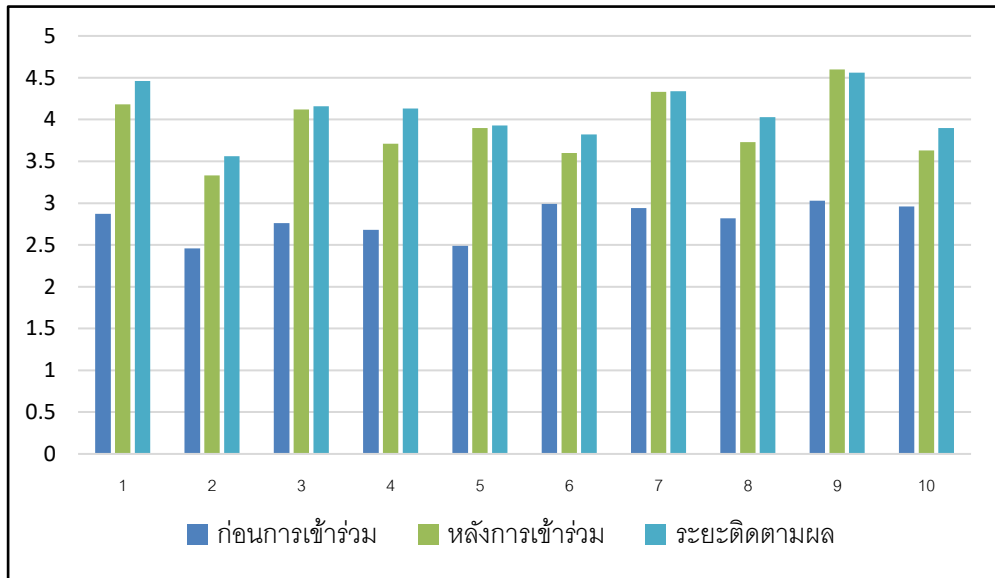
a. based on negative ranks.

จากตารางที่ 8 ผลจากการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank test เมื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดฯ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระหว่างหลังการเข้าร่วมและระยะติดตามผล ภายหลัง 2 สัปดาห์ พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า เปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล จำแนกรายบุคคล (n=10)

คนที่	ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม			หลังเข้าร่วมกลุ่ม			ระยะติดตามผล		
	\bar{x}	S.D.	ผลการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ผลการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ผลการประเมิน
1	2.87	.16	ปานกลาง	4.18	.33	สูง	4.49	.35	สูง
2	2.46	.12	ต่ำ	3.33	.25	ปานกลาง	3.59	.20	สูง
3	2.76	.20	ปานกลาง	4.12	.37	สูง	4.15	.29	สูง
4	2.68	.08	ปานกลาง	3.71	.42	สูง	4.13	.41	สูง
5	2.49	.39	ต่ำ	3.90	.75	สูง	3.93	.32	สูง
6	2.99	.24	ปานกลาง	3.60	.45	สูง	3.82	.49	สูง
7	2.94	.26	ปานกลาง	4.33	.47	สูง	4.34	.45	สูง
8	2.82	.14	ปานกลาง	3.73	.32	สูง	4.03	.22	สูง
9	3.03	.33	ปานกลาง	4.60	.38	สูงมาก	4.56	.30	สูงมาก
10	2.96	.27	ปานกลาง	3.63	.18	สูง	3.90	.20	สูง
รวม	2.80	.20	ปานกลาง	3.91	.39	สูง	4.09	.31	สูง

ผลการวิเคราะห์ดังแสดงตารางที่ 9 จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามและระยะติดตามผลภายหลังเข้าร่วม 2 สัปดาห์ พบว่า มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับสูงไปจนถึงสูงมาก ดังแสดงในภาพที่ 10



ภาพที่ 11 ค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล จำแนกรายบุคคล

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม การถอดบทเรียนการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามของเด็กกำพร้า

ผู้วิจัยได้ถอดบทเรียนผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง ตลอดการดำเนินการจัดกิจกรรมและช่วงติดตามผล ผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิดของเด็กกำพร้าไปในทางที่ดีขึ้น มีเจตคติต่อตนเองในเชิงบวก สามารถรับมือและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ และพัฒนาข้อบกพร่องทางความคิดไปสู่ความคิดใหม่ที่มีความสมเหตุสมผลได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะกระบวนการทางความคิดมีอิทธิพลอย่างมากต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ภายนอก จึงสามารถมองเห็นสถานการณ์ที่ตนเองประสบบนพื้นฐานของความเป็นจริง และเชื่อมโยงทุก ๆ สถานการณ์ที่กำลังประสบให้เข้ากับการดำเนินชีวิตตามแบบฉบับของอิสลาม โดยผ่านกระบวนการของการให้การปรึกษา การพูดคุย แลกเปลี่ยนจากการซักถามของผู้วิจัย การเล่าเรื่องราวต่าง ๆ รวมถึงการเปิดเผยทางความรู้สึก ทำให้เด็กกำพร้าแสดงออกถึงความรู้สึกที่ผ่อนคลาย สบายใจ คลายกังวลได้เพิ่มขึ้น อีกทั้งยังได้รู้จักตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง ตระหนักและมองเห็นความสามารถของตนเองที่สามารถพัฒนาต่อยอดไปสู่ความสำเร็จของตนได้ ที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากการสะท้อนความรู้สึกในใบงานและการแสดงความคิดเห็นขณะดำเนินกิจกรรมกลุ่มในแต่ละกิจกรรมตามประเด็นต่าง ๆ อาทิเช่น

ด้านความหวัง

ความหวังเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการคิดหรือจินตนาการต่อเหตุการณ์ บุคคล สิ่งของที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจ ความมุ่งมั่นและมุ่งมั่นเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จ การพัฒนา ศักยภาพด้านความหวังของเด็กกำพร้า ทำให้เด็กมีความกล้าที่จะค้นหาตนเองและวางเป้าหมายในชีวิต สร้างความมุ่งมั่นตั้งใจในการหาวิธีการต่าง ๆ และสร้างพลังทางจิตที่เข้มแข็งอันเป็นแรงขับเคลื่อนเพื่อให้ บรรลุผลสูงสุดตามที่ต้องการ แม้ว่าจะต้องพบกับความยากลำบากและบททดสอบตลอดหนทางที่สู่ เป้าหมาย ดังตัวอย่างจากการแสดงความรู้สึกของเด็กกำพร้า ดังนี้

“หนูเริ่มรู้สึกว่ หนูจำเป็นต้องมีเป้าหมายในชีวิต วางแผนอนาคตของตนเองตั้งแต่ ตอนนี้ ไม่ใช่ใช้ชีวิตแต่ละวันไปเรื่อย ๆ ไม่มีเป้าหมาย จากใบงานที่พี่ให้หนูทำ ทำให้หนูต้องกำหนดชีวิต ตัวเองในอนาคตตั้งแต่ตอนนี้ แม้อายุจะยังอีกยาวไกล” (เด็กหญิง A)

“หนูเคยวาดฝันว่าโตขึ้นหนูอยากจะเป็นนักร้องแบบเสิร์ฟ (ดีไซเนอร์) แต่เป็นแค่ความ ฝันลอย ๆ เมื่อมีคนถามว่าโตขึ้นอยากเป็นไร...หนูไม่กล้าที่จะตอบว่าอยากเป็นดีไซเนอร์ เพราะดูเป็น คำตอบที่แปลกกว่าคนอื่น อีกอย่างหนูก็คิดว่าตัวหนูเองไม่สามารถไปถึงจุดนั้นได้ แต่พอได้เข้ากลุ่มครั้งนี้ ทำให้หนูรู้สึกว่า หนูมีพลังที่จะทำตามสิ่งที่หนูอยากเป็น สิ่งที่หนูใฝ่ฝันมันจะเกิดขึ้นได้เสมอหากใจมีความ มุ่งมั่น” (เด็กหญิง B)

“ในตอนพี่ให้เขียนจดหมายถึงความรู้สึกและสิ่งที่อยากบอกกับพระองค์ และให้โอกาส เปิดอ่านจดหมายถึงเขียนอีกครั้งในภายหลัง ทำให้หนูลึกซึ้งกับสิ่งที่เขียนลงไป หนูเขียนถึงสิ่งที่หนูอยากได้ กับพระองค์ สิ่งที่อยู่อยากให้เป็น อยากให้เกิดขึ้นในชีวิตหนู เพราะหนูมีความเชื่อและหวังว่าพระองค์จะ ทรงช่วยเหลือแน่นอน หากหนูพยายามมากพอ” (เด็กหญิง C)

“สิ่งที่ทำให้หนูได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ คือ พี่ไม่ได้ทำให้หนูกล้าที่จะฝัน วางเป้าหมายในชีวิตเท่านั้น แต่พี่ยังให้พวกหนูค้นหาเส้นทางและแรงจูงใจที่จะเดินไปถึงฝันด้วย ทำให้ หนูได้ค้นหาตัวเองมากขึ้นกว่าเดิมและค้นหาวิธีการที่จะไปถึงเส้นชัยด้วย” (เด็กหญิง D)

ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การที่บุคคลตระหนักรู้และเชื่อมั่นว่าตนมี ความสามารถกระทำการสิ่งต่าง ๆ ได้ เป็นการเรียนรู้และการเข้าใจความต้องการของตนเอง กลุ่มจิตบำบัด การรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีการกระตุ้นให้เด็กกำพร้าได้ค้นหาความสามารถและจุดแข็งที่

มีอยู่ในตัวเอง รวมทั้งสามารถพัฒนาและเสริมสร้างจุดแข็งให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ถือเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดังตัวอย่างจากการแสดงความรู้สึกของเด็กกำพร้า ดังนี้

“จากครั้งแรกที่ได้เข้าร่วม พี่ให้ค้นหาจุดแข็งของตนเอง รู้สึกได้ทบทวนตัวเองอีกครั้ง รู้จักตัวเองมากขึ้น และยังได้เห็นความสามารถของเพื่อน ๆ ที่หลากหลายรูปแบบ” (เด็กหญิง E)

“หนูรู้สึกดีใจ เวลาที่ได้มานั่งเป็นวงกลมแบบนี้ มาพูดคุยแลกเปลี่ยน และได้ย้ำเตือนตัวเองถึงการดำเนินชีวิตที่ต้องไม่ลืมอิสลาม” (เด็กหญิง F)

“ทำให้หนูได้รู้ว่า ทุกคนมีความสามารถเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน ตอนนี้เวลาเจอปัญหาเหมือนได้มองตัวเองเป็นอันดับแรกว่ามีความสามารถอะไรในตัวบ้างที่พอจะแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง” (เด็กหญิง G)

“ตั้งแต่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ทุก ๆ ครั้งทีกลับไปเหมือนได้ความรู้ใหม่ที่สามารถเอามาใช้ในชีวิตได้จริง ทำให้หนูรู้สึกว่า ทุกครั้งที่หนูจะเริ่มต้นทำอะไรหนูต้องคิดก่อนเสมอ นึกถึงสิ่งที่พี่ได้แชร์และแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มแล้วเอามาปรับใช้” (เด็กหญิง H)

“จากการถามของพี่ที่ให้หนูได้ค้นหาคำตอบ ฉันคือใคร? ทุกคนได้ตอบในมุมของตัวเอง จนลืมไปว่า จริง ๆ แล้ว อีกคำตอบสำคัญที่เราจะต้องให้กับตัวเองด้วย ฉันคือบ่าวของพระองค์ ที่ถูกสร้างขึ้นมานบนโลกนี้... พอพี่ได้พูดสรุปและเชื่อมโยงกับคำตอบที่สำคัญนี้ ทำให้หนูได้สะกิดตัวเองอีกครั้ง ย้ำตัวเอง เพราะในบางครั้งการใช้ชีวิตในแต่ละวันที่วุ่นวายจนลืมที่จะเอาใจใส่และให้ความสำคัญในเรื่องเหล่านี้” (เด็กหญิง I)

ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการปรับตัว ผ่อนคลายความรู้สึกและจิตใจของบุคคลต่อความทุกข์ยาก ความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิต เด็กกำพร้าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น ทำให้มีการฟื้นตัวกลับคืนสู่สภาพจิตใจปกติหลังจากเผชิญกับปัญหาและบททดสอบได้ ดังตัวอย่างจากการแสดงความรู้สึกของเด็กกำพร้า ดังนี้

“หนูได้เรียนรู้ว่า ความคิดสำคัญมากในชีวิตเพราะส่งผลต่ออารมณ์และการแสดงออกในแต่ละวัน ได้ลองทำใบงานการวิเคราะห์ตนเอง ที่พี่ให้ลองเปลี่ยนความคิดใหม่ จากความคิดเก่าเป็นความคิดใหม่ทำให้อารมณ์ที่ได้เปลี่ยนตามไปด้วยหนูรู้สึกสนุกที่ได้เข้าร่วม และยังได้เห็นมุมมองความคิดของเพื่อนที่หลากหลาย ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น” (เด็กหญิง J)

“จากวิดีโอที่พี่เปิดให้ดู และให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ถึงการกระทำ การแสดงออกทางร่างกายและอารมณ์ของตัวละครในวิดีโอ ทำให้หนูเข้าใจอย่างกระจ่างและมองเห็นภาพมากขึ้นว่า จริง ๆ แล้วการกระทำที่ออกมา อารมณ์ต่าง ๆ มีต้นตอมาจากความคิด ทุกอย่างเชื่อมโยงต่อกัน” (เด็กหญิง K)

“ได้รู้ถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เป็นวิธีการในแบบอิสลามหลากหลายวิธี บางวิธีเป็นสิ่งที่หนูเคยร่ำเรียนมาแล้วและบางวิธีเป็นวิธีที่หนูเพิ่งทราบ ถือเป็นบททบทวนความรู้เดิมและเพิ่มเติมความรู้ใหม่ เป็นคำสอนที่ดียิ่งที่ทำให้หนูสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้” (เด็กหญิง L)

ด้านการมองโลกในแง่ดี

เด็กกำพร้ามีการแสดงออกถึงความคิดอารมณ์และความรู้สึกของตนที่มีต่อเหตุการณ์บุคคลและสิ่งของด้วยความเชื่อและเหตุผลไปในทางบวก เป็นการเรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่าง ๆ หรือมีรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ในทางที่ดี และพร้อมปรับตัวอยู่เสมอ เพื่อการใช้ชีวิตที่มีความสุขและมีความเชื่อมั่นว่าจะมีผลลัพธ์ที่ดีต่อตนเอง ดังตัวอย่างจากการแสดงความรู้สึกของเด็กกำพร้า ดังนี้

“อยากบอกว่า พี่ทำให้หนูมองเห็นปัญหาของตัวเองและความทุกข์มาได้ หนูรู้สึกว่าจะหากหนูเจอปัญหา มันจะไม่ใช่เรื่องยากสำหรับหนู หนูมีความสุขมาก ๆ ที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม” (เด็กหญิง M)

“หนูรู้สึกว่าได้สังเกตตัวเองมากขึ้น ได้รู้ว่า ทุก ๆ ปัญหาในชีวิตที่หนูกำลังเผชิญ ไม่ว่าจะปัญหาจะเล็กหรือใหญ่ มีทางออกเสมอ การมีมุมมองในด้านบวก ทำให้หนูสามารถลดความเครียดได้ ยิ้มกับตัวเองได้มากขึ้น” (เด็กหญิง N)

“ได้ย้ำเตือนตัวเองอีกครั้งว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากอัลลอฮ์ทั้งสิ้น การที่พ่อของหนูได้จากไป และทำให้หนูกลายเป็นเด็กกำพร้าล้วนมาจากกำหนดการของอัลลอฮ์ เรื่องที่ไม่ดีถือเป็นบททดสอบให้หนูได้เพิ่มความอดทน และเรื่องที่ดีต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตเพื่อให้หนูได้ขอบคุณพระองค์” (เด็กหญิง O)

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม
2. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง

การอภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอตามสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 กล่าวว่า “เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง” จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระยะ

หลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สมมติฐานนี้จึงได้รับการสนับสนุน แสดงให้เห็นว่า กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เป็นการเพิ่มความรู้และพัฒนาทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ผ่านการให้การปรึกษากลุ่ม ผ่านกิจกรรมการพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นที่มาจากมุมมองความคิดที่แตกต่างกัน ได้สำรวจถึงความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองในบรรยากาศกลุ่ม ที่ทำให้รู้สึกถึงความปลอดภัยไว้วางใจและอบอุ่นอย่างเป็นกันเอง บนพื้นฐานของการยอมรับในความแตกต่างระหว่างกัน เพราะโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามที่จัดขึ้น มุ่งเน้นให้เด็กกำพร้าสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ด้วยกระบวนการทางจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติทางลบ สามารถคัดกรองความคิดผ่านกรอบแนวคิด (AFROG) ได้ทราบต้นตอของปัญหาและมองเห็นวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น จึงนำไปสู่การพัฒนาทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกในชีวิต เด็กกำพร้าได้มีโอกาสสำรวจตนเอง กล่าวที่จะเผชิญและยอมรับปัญหาในชีวิตที่พบเจอ ค้นหาคำตอบและวิธีการจัดการด้วยตนเองในการแก้ไขปัญหา เช่น สามารถจัดการกับปัญหา รับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ มีมุมมองต่อปัญหาและมีเส้นทางหรือแรงจูงใจที่จะสามารถก้าวข้ามปัญหาได้

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้เชื่อมโยงหลักอิสลามในการเผชิญปัญหา เพื่อเป็นการกระตุ้นเด็กกำพร้าให้สามารถน้อมนำหลักอิสลามนำทางการดำเนินชีวิต ให้อยู่บนเส้นทางของศาสนาที่ถูกต้องต่อไปได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สอดแทรกพระดำรัสของพระองค์ บทฮาดิษ และบทขอพรต่าง ๆ (ดุอาอ์) ที่สอดคล้องกับประเด็นการสนทนาในแต่ละกิจกรรม มีการเล่าชีวประวัติของท่านศาสดามุฮัมมัด ให้เป็นแบบอย่างกับเด็กกำพร้าและนำหลักการอิสลามมาเชื่อมโยง ทำให้เด็กกำพร้า ได้เพิ่มพลังทางจิตวิญญาณมีที่พึ่งทางจิตใจ และรู้สึกว่าจะไม่ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะใหญ่หรือเล็กเพียงใด ล้วนแล้วมาจากพระองค์ทั้งสิ้น พระองค์คือผู้ทรงสร้างทุกชีวิตบนโลกใบนี้ เพื่อให้ทุกคนได้ศรัทธาต่อพระองค์ ศรัทธาต่อการกำหนดของกฎสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่มาจากพระองค์ ไม่ว่าจะชีวิตที่พบเจอความสุขหรือบททดสอบที่ทำให้ทุกข์ใจ ล้วนแล้วมาจากการกำหนดของพระองค์ เพราะหน้าที่ของการเป็นมุสลิม คือ การที่บุคคลพยายามทำทุกอย่างให้สุดความสามารถเท่าที่ตนมี แล้วมอบหมายต่อพระองค์ถึงผลที่จะได้รับตามมา เช่นเดียวกับบททดสอบหรือปัญหาในชีวิตที่เด็กกำพร้าประสบ ได้มองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยเริ่มต้นจากการได้ค้นหาความสามารถของตนเองแล้วนำมาใช้อย่างสุดความสามารถ พร้อมกับการมอบหมายต่อพระองค์ ไม่ว่าจะผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไรก็ตามน้อมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับ นาบีลา ยุมยวง (2560) ที่ศึกษาผลของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ดูแลผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง พบว่า ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและระยะติดตามผล

1 เดือนต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และในระยะติดตามผล 1 เดือน ต่ำกว่าระยะหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการนำหลักอิสลามมีผลในการลดภาวะซึมเศร้าได้ ทำให้จิตใจเกิดความสงบสุข มีสติ มีสมาธิและเสริมสร้างกำลังใจ การมอบหมายต่ออัลลอฮ์ เป็นการเชื่อว่าหลังจากได้พยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ดีที่สุดแล้ว อะไรจะเกิดขึ้นให้ยอมรับว่าเป็นการกำหนดของอัลลอฮ์ ทำให้เกิดการปล่อยวาง ยอมรับตนเอง ยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นได้ ไม่พะวงกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ในการศึกษาครั้งนี้ ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มจิตบำบัด มีกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมของ Aeron Back ซึ่งมี 3 ขั้นตอน (Freeman & Diefenback, 2005 อ้างอิงใน ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2556) ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพ เตรียมความพร้อมและสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและเหมาะสมต่อการดำเนินกลุ่ม ให้เกิดความสนิทสนม ไว้วางใจต่อกัน เป็นขั้นประเมินและประมวลเรื่องราวให้มีความเข้าใจถึงวงจรของการเกิดอารมณ์ และประเมินพฤติกรรมของตนเอง ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นของการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ และผลกระทบที่เกิดขึ้น ในขั้นนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมที่มีการนำหลักอิสลามมาบูรณาการ มีการสนทนาเกี่ยวกับคัมภีร์อัลกุรอาน และอัซซุนนะห์ เพื่อกระตุ้นส่งเสริมการปรับพฤติกรรมใหม่ และขั้นยุติ เป็นขั้นสรุปผลและพิสูจน์ถึงการค้นหาแนวทาง นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงใด

เนื่องด้วยเด็กกำพร้าอยู่ในช่วงวัยของการศึกษาเล่าเรียน บริบทของเด็กกำพร้าจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่สมบูรณ์พร้อม และความบอบบางทางจิตใจของเด็กนั้น อาจนำมาสู่อุปสรรคและปัญหาในการเรียนได้ ในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมของกลุ่มจิตบำบัดในครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นการสร้างความเข้าใจกระบวนการทำงานของความคิดและโครงสร้างของการเกิดพฤติกรรมเป็นหลัก เพื่อให้เด็กกำพร้าฝึกการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและเจตคติที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม โดยเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ของแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เช่น การเรียนรู้ผ่านการสังเกต การบอกอารมณ์ตนเอง การเขียนบันทึก การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด การพูดในใจ การมอบหมายการบ้าน ฯลฯ ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งให้เหมาะสม ใช้ทักษะการถามเป็นทักษะพื้นฐานหลัก ทักษะการฟัง ทักษะการทวนซ้ำ และการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึก ทักษะการสรุปความ และทักษะการเสริมแรงและการให้กำลังใจ ช่วยให้เด็กกำพร้าได้เกิดความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของความคิด รวมทั้งทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ทำให้เด็กสามารถเผชิญและฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคในการเรียนพร้อม ๆ กับการได้พัฒนาตนเอง นำมาสู่การพัฒนาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นต้นทุนสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

สอดคล้องกับ นิโบล แก้วพวง (2558) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจความหมายตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก เช่นเดียวกัน กัณตภณ มนัสพล (2559) ที่ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า โปรแกรมที่สร้างขึ้น ภายหลังจากทดลองไม่สามารถสรุปความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ แต่พบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบย่อย ในขณะที่เมื่อเปรียบเทียบในระยะติดตามผล พบความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกวลิน กลัญชัย (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

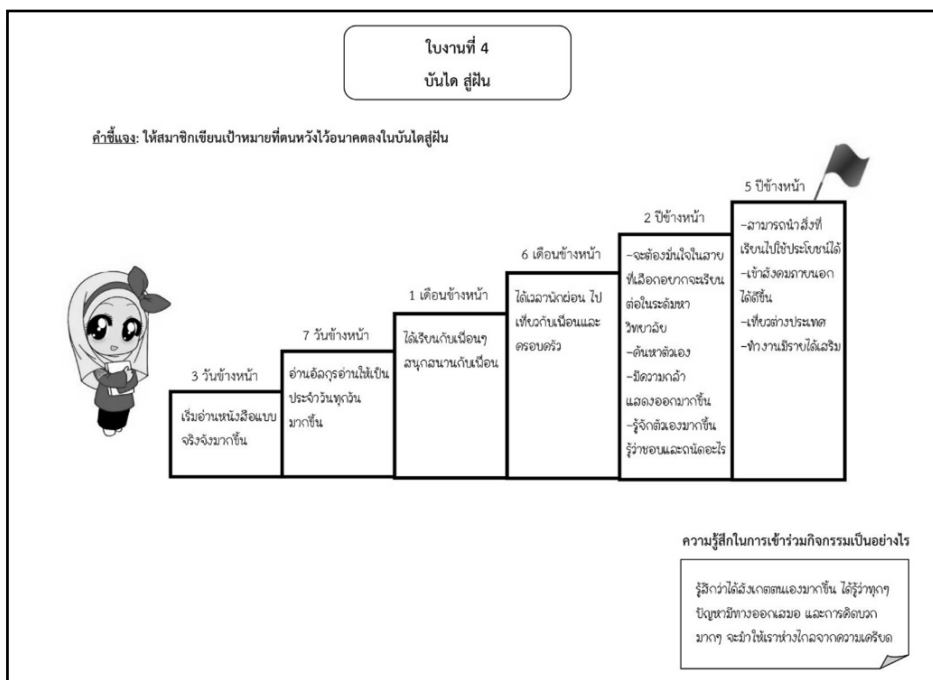
ผลการศึกษารั้งนี้ เมื่อวิเคราะห์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกรายด้านภายหลังจากทดลองพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทุกด้านอยู่ในระดับสูง รายด้านมากที่สุด คือ ด้านการมองโลกในแง่ดี รองลงมา ด้านความหวัง ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามลำดับ สามารถอธิบายในแต่ละด้านได้ ดังนี้

ด้านการมองโลกในแง่ดี เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับสูง อาจเป็นเพราะว่า บทบาทที่สำคัญของการเป็นผู้นำกลุ่มในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม คือ การเอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ผลักดันให้เด็ก ๆ ภายในกลุ่มได้เปิดเผยตัวตน เปิดเผยความรู้สึก มุมมองนึกคิดของตัวเอง สามารถเล่าเรื่องราวของตนได้อย่างเปิดเผย เมื่อผู้วิจัยได้ตั้งคำถามหรือชวนให้เด็กประเมินปัญหาเรื่องราวของตน เด็ก ๆ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เช่น กิจกรรมการถามถึงสิ่งที่กลัวที่สุดในชีวิต เป็นกิจกรรมหนึ่งให้เด็กได้ทบทวนตัวเอง เป็นการหยั่งความคิดจากสิ่งที่ตนกลัว และสามารถระบุข้อดีข้อเสียของความคิดได้ ผู้วิจัยได้เชื่อมโยงถึงแนวทางในการสร้างเจตคติเชิงบวก ทำให้เด็กมองเห็นและตระหนักตนเองถึงการมองโลกในแง่ดี การคิดบวกแม้จะเป็นเรื่องในอนาคตก็ตาม โดยการเปลี่ยนแนวคิดของตนเองให้เป็นมุมมองในเชิงบวก ซึ่งไม่ใช่การหนีปัญหาหรือปฏิเสธปัญหา แต่คือการยอมรับปัญหาและมีความเชื่อว่าจะมีสิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้นกับตัวเอง สอดคล้องกับหลักคำสอนทางศาสนาอิสลาม ที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีมุมมอง

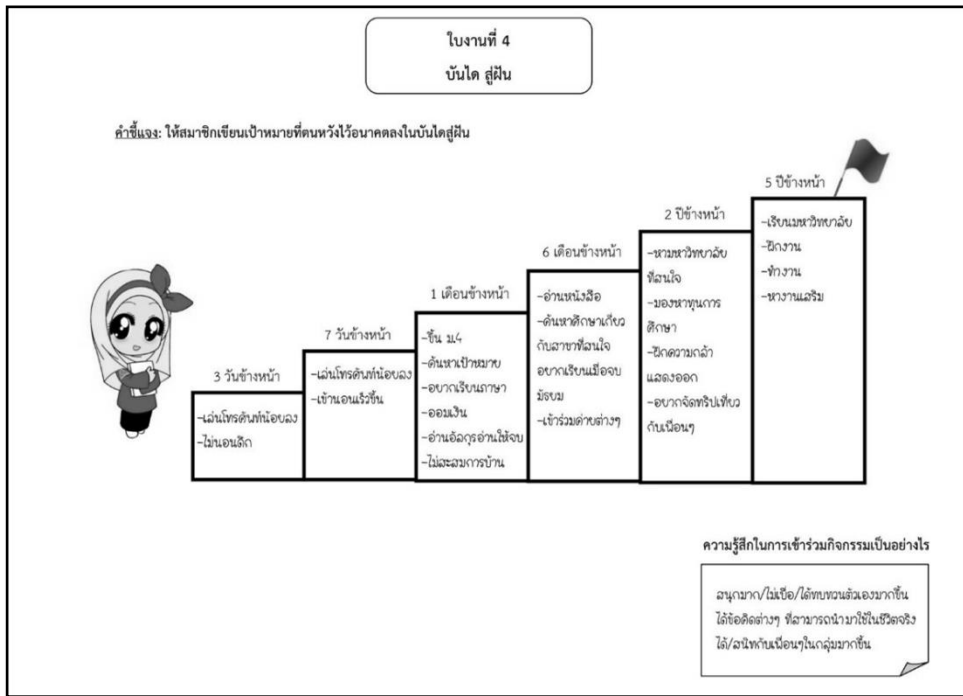
ใหม่คะว่า พอได้ลองเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกของเราก็จะเปลี่ยนไปด้วย ทำให้เราไม่เครียด ไม่กังวล ชีวิตรู้สึกดีขึ้น”

จากหลาย ๆ กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สอดแทรกนั้น ทำให้เด็กกำพร้าได้แสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของตนที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความเชื่อและเหตุผลทางบวก เป็นการเรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่าง ๆ หรือมีรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทางที่ดีขึ้น

ด้านความหวัง เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านความหวังอยู่ในระดับสูง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า โปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีการพัฒนาและสอดแทรกกิจกรรมที่หลากหลายในการเสริมสร้างการใช้ชีวิตอย่างมีความหวังและสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดบิดเบือนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เช่น ความคิดที่ว่าตนไม่สามารถทำได้ ความคิดที่เกิดจากการเหมารวมความคิดที่เกิดจากการคาดเดา เป็นต้น ผู้วิจัยเล่าเรื่องราวของตนเองเพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่เด็ก โดยเล่าเรื่องที่เป็นเหตุการณ์สมมติ ในหัวข้อ “เป้าหมายบนเส้นทางที่แตกต่าง” เพื่อกระตุ้นให้เด็กกำพร้ามีความกล้าที่จะวางเป้าหมายของตนเองในอนาคต สามารถค้นหาเส้นทางและแรงจูงใจที่เป็นพลังขับเคลื่อนอันเป็นองค์ประกอบสำคัญของแนวคิดความหวัง ในการนำพาตนเองให้ประสบความสำเร็จ โดยให้เด็กเขียนใบงาน “บันไดสู่ฝัน” เป็นการวางแผนและเป้าหมายในระยะเวลาต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้กำหนด ดังตัวอย่างภาพใบงานดังนี้



ภาพที่ 14 จากกิจกรรม “บันไดสู่ฝัน”



ภาพที่ 15 จากกิจกรรม “บ้านโต สู่ฝัน”

การกำหนดเป้าหมายตนเอง ผู้วิจัยยังได้ให้เด็กกำพร้าสะท้อนพฤติกรรมของตนในแต่ละวัน เด็ก ๆ ได้เล่าเรื่องราวแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน พร้อมเขียนบันทึกกิจวัตรประจำวันในแต่ละวันของตนลงในใบงาน ทำให้เด็กได้ทบทวนพฤติกรรมปัจจุบันของตนมีการตอบสนองต่อเป้าหมายที่วางไว้มากน้อยเพียงใด พร้อมทั้งให้ออกแบบวางแผนกิจวัตรประจำวันใหม่ที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้ อันจะนำไปสู่การปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และตอบโจทย์กับตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยได้ให้เด็กค้นหา “บุคคลต้นแบบ” พร้อมกับบอกเล่าแลกเปลี่ยนถึงเหตุผลที่ตนชื่นชอบให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ตั้งตัวอย่างบทสนทนาในกลุ่ม อาทิเช่น

เด็กหญิง A : “สำหรับหนู บุคคลที่ชื่นชอบ คือ พี่เกรซ มณีนีรัตน์ เป็นยูทูบเบอร์ทำช่องการถ่ายทำคลิปการใช้ชีวิตในแต่ละวัน”

เด็กหญิง B : “ของหนู หนูชื่นชอบ วงดนตรี B2S”

เด็กหญิง C : “ของหนู เป็นพี่เกรซ มณีนีรัตน์ เหมือนเพื่อนเช่นเดียวกันค่ะ”

ผู้วิจัย : “คำตอบหลากหลายมากเลยนะคะ มีทั้งยูทูบเบอร์ วงดนตรี นักแสดง นั่นพี่ขอทราบเหตุผลจากพวกเราสักนิดนะคะว่า เพราะอะไรเราถึงชื่นชอบบุคคลท่านนี้”

เด็กหญิง C : “พี่เกรซชอบถ่ายคลิปลการใช้ชีวิตประจำวันในแต่วัน พี่เขาเป็นคนเก่ง มีความสามารถหลายด้าน ทั้งเรื่องเรียน การทำอาหาร การเดินทางไปต่างประเทศ”

เด็กหญิง B : “มองเห็นถึงความพยายามของวงดนตรีวงนี้ จากวงเล็ก ๆ ที่ไม่มีคนรู้จัก ต้องใช้ความพยายามและความสามารถอย่างยาวนาน จนตอนนี้สามารถทำให้วงโด่งดังไปทั่วโลกได้”

ผู้วิจัย : “แล้วเราคิดว่า เราได้รับประโยชน์อะไรบ้าง จากบุคคลต้นแบบที่เราชื่นชอบคะ?”

เด็กหญิง A : “รู้สึกว่าการได้ดูคลิปของพี่เกรซ ทำให้หนูมีความรู้สึกอยากขยันขึ้นมากกว่าเดิม อยากเก่งเหมือนพี่เขา อยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น พี่เขามีเจตคติในการใช้ชีวิตที่ดีเหมือนได้รับพลังบวกที่ดีให้กับตัวเองด้วย”

เด็กหญิง B : “ได้รับความผ่อนคลาย มีความสุข ร่าเริงเบิกบานทุกครั้งที่ได้ดูและได้ฟัง”

ผู้วิจัยให้เด็กได้ตระหนักถึงเป้าหมายของการถูกสร้างขึ้นมานบนโลกนี้ เชื่อมโยงถึงการมีเป้าหมายที่แท้จริงของการเป็นมุสลิม อันเป็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต เน้นย้ำถึงความสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลกใบนี้ เป็นการย้ำเตือนให้เด็ก ๆ ได้วางแผนการใช้ชีวิตอย่างรอบคอบ เพื่อพิชิตสวรรค์ของพระองค์ในโลกหน้า

ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง อาจเป็นเพราะโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดตามแนวคิดการรู้คิดพฤติกรรม มีองค์ประกอบของการเกิดพฤติกรรมที่สำคัญ ได้แก่ ความคิด การแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึก ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมจิตบำบัดที่เน้นให้เด็กกำพร้าได้ฝึกประเมินความคิด ประเมินอารมณ์ของตนเองในแต่ละวันเป็นหลัก เพื่อจะได้เข้าใจถึงประเด็นของการเกิดพฤติกรรม หากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงก็ย่อมส่งผลโดยตรงต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ตนเองมากขึ้น สามารถระบุประเภทของอารมณ์ได้ว่าเป็นอารมณ์เชิงบวกหรืออารมณ์เชิงลบ ได้สะท้อนถึงประโยชน์และโทษของอารมณ์ต่าง ๆ เช่น กิจกรรมสำรวจความรู้สึกของตนเองและประสบการณ์ทางอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

ผู้วิจัย : “วันนี้ใครมีเหตุการณ์อะไรที่พบเจอและอยากจะเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังบ้างคะ หรืออยากจะเล่าสิ่งที่ตนเองกำลังประสบให้เพื่อนฟังบ้างไหมเอ่ย”

เด็กหญิง F : “ช่วงนี้เป็นช่วงโควิด ทำให้ต้องเรียนออนไลน์ เรียนออนไลน์ไม่สนุกเท่าเรียนในห้องเหมือนปกติที่ผ่านมา การบ้านก็เยอะ ยิ่งเวลาทำการบ้านที่เป็นงานกลุ่มจะปรึกษารื้อกับเพื่อนก็ลำบาก ไม่สะดวกเท่าคุยต่อหน้า”

ผู้วิจัย : “จากเหตุการณ์ที่หนูได้เล่ามา หนูมีความรู้สึก/อารมณ์อย่างไรบ้างคะ”

เด็กหญิง F : “หนูเริ่มมีความรู้สึกเบื่อและไม่สนุกเวลาเรียนออนไลน์ และรู้สึกเครียดทุกครั้งทีพุดถึงการบ้าน จนหนูอยากจะอยู่เฉย ๆ ไม่อยากจะทำอะไรคะ”

ผู้วิจัยรับฟังอย่างตั้งใจ และสังเกตปฏิกิริยาของเด็ก จากนั้นสะท้อนความคิดให้เด็ก ๆ ภายในกลุ่มฟัง ถึงท่าทางการแสดงออกและความรู้สึกของเด็กคนดังกล่าวในขณะที่พูด เพื่อชวนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน และผู้วิจัยได้หยิบยกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ที่เป็นเหตุการณ์แสดงออกถึงการใช้อารมณ์ทางลบในการแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กกำพร้าวิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ

ที่เกิดขึ้นในแต่ละเหตุการณ์ และร่วมแลกเปลี่ยนถึงแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ และผู้วิจัยยังได้เชื่อมโยงถึงแนวทางการจัดการกับอารมณ์ทางลบในแบบฉบับอิสลามร่วมด้วย เช่น

ผู้วิจัย : “มีเด็กผู้ชายสองหนึ่ง ขับขี่รถจักรยานยนต์ด้วยความเร็ว แล้วปาดหน้าวัยรุ่นกลุ่มหนึ่ง พร้อมกับบีบแตรให้รู้สึกตกใจ วัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวรู้สึกไม่พอใจ จึงขับไล่ตามทำให้ทั้งสองมีปากเสียงระหว่างกัน นำมาสู่การชกต่อยและทำร้ายร่างกาย จนทั้งสองฝ่ายได้รับบาดเจ็บ พวกเราคิดว่า จากเหตุการณ์ที่เล่ามานั้นมีความรู้สึกหรืออารมณ์ใดที่เกี่ยวข้องบ้าง และความรู้สึกเหล่านั้นมีประโยชน์และโทษอย่างไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนถึงประโยชน์และโทษของอารมณ์ต่าง ๆ)

ผู้วิจัยมีการใช้เทคนิคการตั้งคำถามในการเปิดประเด็นการพูดคุยในเรื่องต่าง ๆ เช่น จากการตั้งคำถาม “เหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต” โดยผู้วิจัยจะคอยฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนความพร้อมตั้งคำถามย้อนกลับ เพื่อให้เด็กได้เปิดเผยตัวตน ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

เด็กหญิง T : “เหตุการณ์ที่แย่ที่สุดในชีวิตของหนู เป็นเหตุการณ์ที่วันหนึ่งหนูเข้านอน พอใกล้รุ่งเช้ามีคนในบ้านมาปลุกให้หนูตื่นแบบตกใจ พร้อมบอกว่าร้ายถึงการจากไปของพ่อสุดที่รัก”

ผู้วิจัย : “การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว ญาติพี่น้องหรือคนรู้จักต่างเป็นเหตุการณ์ที่เราทุกคนในกลุ่มนี้เคยประสบ เพียงแต่สถานการณ์นั้นแตกต่างกันออกไป พวกเราคิดว่าเหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลอะไรบ้างต่อความรู้สึกของเรา”

เด็กหญิง T : “พอทราบข่าวการจากไปของใครสักคน ทำให้เรารู้สึกเศร้า หดหู่ใจ ยิ่งคนใกล้ชิด ยิ่งสลดใจมาก”

เด็กหญิง U : “ความรู้สึกด้านลบเลยคะ ร้องไห้ เศร้า ไม่เป็นอันทำอะไร คิดถึงและเห็นภาพที่เคยทำอะไรร่วมกันในอดีตอยู่ตลอดเวลา ร่างกายไม่มีเรี่ยวแรงเพราะใจเหมือนหมดพลัง”

ผู้วิจัย : “แน่นอนเหลือเกินว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์แบบนี้ เป็นความรู้สึกด้านลบ ที่พาให้ชีวิตเรารู้สึกแย่ไปหมด ทีนี้...พี่ขอถามนะคะ ว่าความรู้สึกเหล่านั้นที่เกิดขึ้น ตอนนั้นเรากำลังคิดอะไรอยู่”

เด็กหญิง T : “คิดว่า ทำไมต้องเกิดขึ้นกับครอบครัวของหนู แล้วหลังจากนี้เขาไม่อยู่ เราจะอยู่ต่อกันยังไง ขาดเสาหลักของบ้าน ขาดผู้นำครอบครัว แม่ต้องทำงานหนักลำพังคนเดียวเพื่อดูแลลูก ๆ อื่นหลายคน”

เด็กหญิง U : “คิดว่า ทำไมเขาต้องจากเราไป จากไปแบบไม่ทันรำลา”

ผู้วิจัย : “เหล่านี้ เรียกว่า ความคิดอัตโนมัติทางลบของเราที่ทำงานกันอย่างรวดเร็ว เมื่อเราพบเจอเหตุการณ์ สมองของเราก็จะทำงาน แปลการรับรู้ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ทันทีทันใด ดังนั้นความคิดย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและอารมณ์ของเราไปด้วย หากเรามีสติกับตัวเองมากขึ้น เราอยากเปลี่ยนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ ณ ตอนนั้นอย่างไรบ้างคะ เพื่อให้ความรู้สึกของเรานั้นดีขึ้นกว่าเดิม”

เด็กหญิง T : “ทุกอย่างถูกกำหนดไว้แล้ว ณ ที่พระองค์ หนูคิดว่ามีสิ่งดี ๆ บางอย่างที่พระองค์จะทรงมอบให้กับบ่าวเพื่อทดแทนการจากไป”

เด็กหญิง U : “คิดว่า สุดท้ายแล้วทุกชีวิตต้องกลับไปสู่พระองค์ (การเสียชีวิต) ในเวลาไม่ช้าหรือเร็ว ตามการกำหนดของพระองค์ทั้งสิ้น”

ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า ผู้วิจัยได้ออกแบบกลุ่มที่เน้นให้ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพเป็นหลัก เช่น สร้างความรู้สึกที่ปลอดภัย มีความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เปิดประเด็นการพูดคุยที่สอดแทรกกิจกรรมที่หลากหลายและกระตุ้นให้เด็กกำพร้าได้ค้นหาความสามารถและจุดแข็งของตนเองที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่ตนเองประสบความสำเร็จ และมีบรรยากาศของการปรึกษากลุ่ม เอื้ออำนวยให้เด็กกำพร้าได้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันได้อย่างเป็นกันเอง ได้เรียนรู้ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลายร่วมด้วย โดยเฉพาะบุคคลที่มีความคล้ายคลึงกับตนจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น เช่น กิจกรรมการแนะนำตัวเอง ที่ให้เด็กเลือกใช้คำศัพท์ที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด เป็นการแสดงออกถึงตัวตนของแต่ละคนได้ดี ดังตัวอย่างบทสนทนาภายในกลุ่ม ดังนี้

“หนูชื่อ A เปรียบตัวเองเหมือน มด แม้จะเป็นสัตว์ที่มีขนาดเล็ก แต่มดมีความเข้มแข็งและมีพลังภายในตัว ที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้” (เด็กหญิง A)

“หนูชื่อ B เปรียบตัวเองเป็นดั่งท้องฟ้า บางเวลาสดใส บางเวลามีครึ้ม เหมือนชีวิตของหนูที่บางเวลามีสุข บางเวลามีทุกข์” (เด็กหญิง B)

“หนูชื่อ C เปรียบตัวเองเหมือนต้นไม้ ที่ค่อย ๆ เติบโตผ่านการรดน้ำพรวนดิน เหมือนชีวิตของหนูที่ไม่ได้โตและแกร่งภายในวันเดียว แต่ค่อย ๆ เติบโตและพัฒนาจากการเรียนรู้ทีละเล็กทีละน้อย” (เด็กหญิง C)

ผู้วิจัยให้เด็กกำพร้าค้นหาคำตอบให้ตัวเองในกิจกรรม “ฉันคือใคร” และสังเกตตนเองโดยการค้นหาจุดแข็งภายในของตน เด็ก ๆ มีคำตอบให้กับตัวเองและได้บอกเล่าแลกเปลี่ยนคำตอบกับเพื่อน ๆ ได้ร่วมกลุ่มรับฟัง มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น บรรยากาศเป็นกันเองมากขึ้น ผู้วิจัยฟังเด็ก ๆ อย่างตั้งใจและคอยสะท้อนมุมมองและความรู้สึก ผู้วิจัยกล่าวสรุปและเชื่อมโยงทุก ๆ คำตอบของเด็กกำพร้าสู่หลักศรัทธาต่ออัลลอฮ์และหลักปฏิบัติในอิสลาม จากตัวอย่างบทสนทนา ดังเช่น

เด็กหญิง D : “หนูเป็นเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง ที่เกิดมาในครอบครัว..... เป็นลูกคนโตและมีน้องสาวอีก 2 คน หลังจากที่ครอบครัวได้ขาดเสาหลักอย่างคุณพ่อไป แม่ต้องทำงานเป็นเสาหลักแทน หนูที่เป็นลูกสาวคนโตจึงมีหน้าที่ต้องคอยช่วยเหลืองานบ้านแม่ในทุก ๆ อย่างเท่าที่จะ

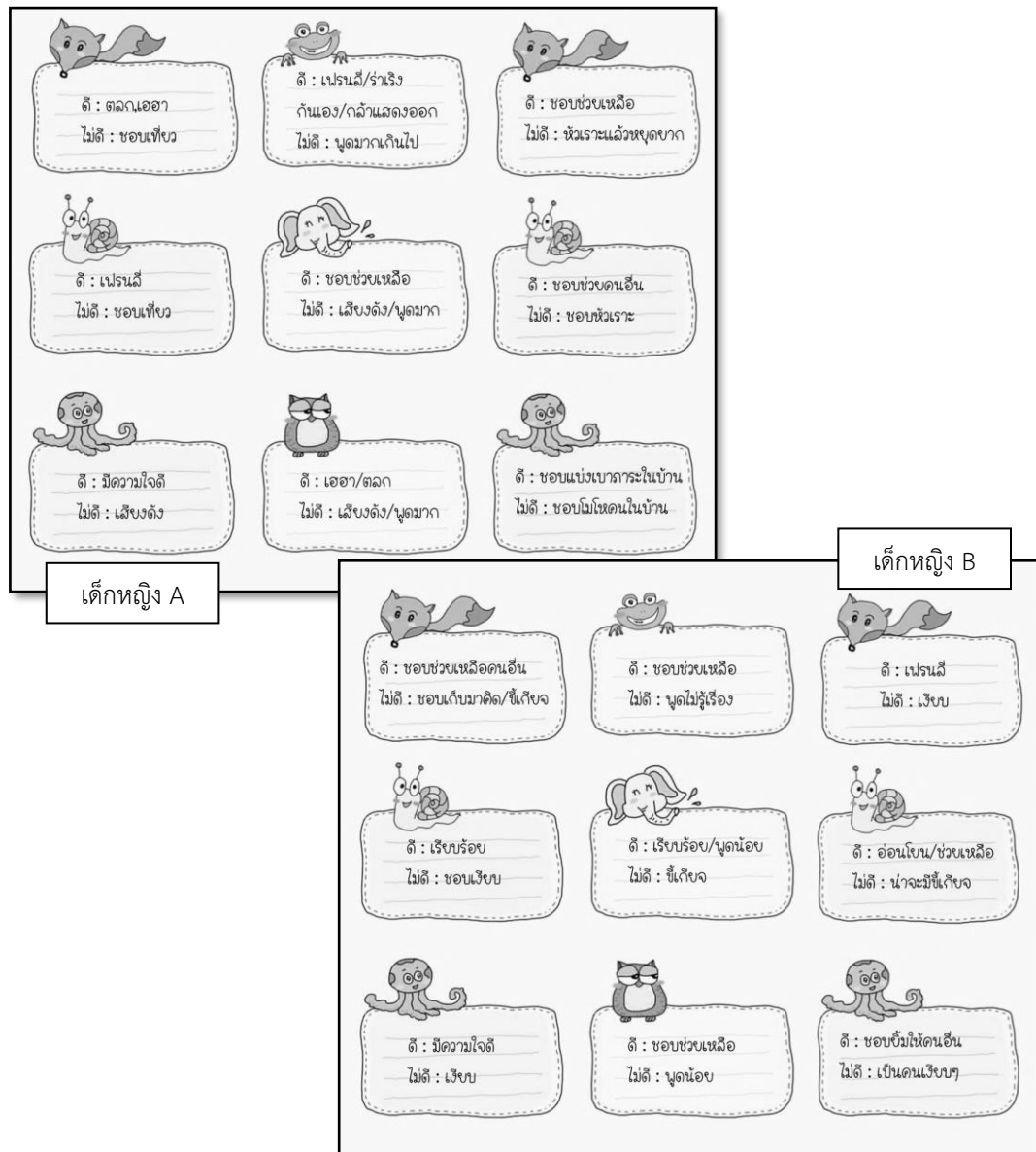
สามารถช่วยได้ ส่วนจุดแข็งของหนู หนูมองว่า หนูเป็นคนหนึ่งที่มีความอดทนสูง ด้วยกับสถานะของการเป็นพี่คนโต อะไรที่หนูเสียสละได้หนูก็จะเสียสละให้น้อง ๆ เสมอ”

เด็กหญิง E : “หนูคือนักเรียนผู้หญิงคนหนึ่งที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมุสลิมพัฒนา ศาสตร์ บางปู จ.ปัตตานี ส่วนจุดแข็งของหนูในตอนี้ คือ หนูเป็นคนเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ไม่เลือกคบเพื่อน หนูสามารถเข้ากับเพื่อนได้ทุกกลุ่ม ทุกคนคือเพื่อนของหนู”

ผู้วิจัย : “ทุก ๆ คำตอบจากพวกเรา ล้วนแล้วคือคำตอบที่เราพยายามให้กับตัวเรา แต่สองคำถามสำคัญที่เราจะต้องมีคำตอบให้ตัวเองเช่นเดียวกัน นั่นคือ ใครคือผู้สร้างเรา? และเราถูกสร้างมาเพื่ออะไร? เราจะต้องยืนหยัดและยึดมั่นว่าอัลลอฮ์ทรงสร้างทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ และเราคือหนึ่งในสิ่งถูกสร้าง เพื่อที่เราจะต้องศรัทธาต่อผู้สร้างและปฏิบัติในสิ่งที่ดีและห่างไกลจากสิ่งต้องห้ามตามบทบัญญัติของอิสลามที่ได้กำหนดไว้”

เด็กกำพร้าทุกคนได้รู้จักกันมาก่อนแล้ว เพราะมีกิจกรรมที่ทางโรงเรียนได้จัดขึ้นเป็นการเฉพาะสำหรับเด็กกำพร้า ทำให้เด็กมีความคุ้นหน้าคุ้นตาและรู้จักชื่อ บ้านที่อยู่อาศัย เป็นข้อมูลเบื้องต้นของการได้รู้จักกัน กิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ทำให้เด็ก ๆ ได้รู้จักเพื่อนมากกว่าการรู้จักชื่อ ได้เห็นมุมมองเจตคติของเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น รู้จักตัวตนการเป็นอยู่ของเพื่อนมากขึ้น สร้างมีความสนิทสนมกันเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยได้ตั้งคำถาม เพื่อชวนเด็กกำพร้าให้สำรวจปัญหาของตนเองที่กำลังประสบพบเจอมอบหมายการบ้านเพื่อให้เด็กได้วิเคราะห์ตนเอง ทำให้เด็กแลกเปลี่ยนเรียนรู้และรับฟังถึงปัญหาของตนและของเพื่อนร่วมกลุ่ม ทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จากการตั้งคำถามและการบ้านที่มอบหมายทำให้เด็กได้แสดงออกถึงตัวตนมากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้ถึงพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยสอดแทรกกิจกรรม “ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเองและเพื่อน” ให้เด็กได้รู้จักตนเองจากมุมมองของตนและจากมุมมองของเพื่อน เด็ก ๆ ใช้เวลานานพอสมควรในการเขียนลักษณะนิสัยของตนเองและของเพื่อนสมาชิก แต่ก็มีความรู้สึกเครียดเล็กน้อย เพราะไม่ทราบว่าเป็นกลุ่มมีลักษณะนิสัยอย่างไรบ้าง ภายหลังยื่นกระดาษแจกจ่ายให้กับเพื่อนภายในกลุ่มแล้ว เด็กแต่ละคนมีท่าทีที่ผ่อนคลาย มีความสุข มีรอยยิ้มที่ได้อ่านสิ่งที่เพื่อน ๆ เขียนให้ รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ความสนิทสนมและความสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่ดีขึ้น อีกทั้งยังได้รู้จักตัวเองผ่านมุมมองของเพื่อน ๆ ดังตัวอย่างที่ได้จากการทำกิจกรรมข้างล่าง



ภาพที่ 16 จากกิจกรรม “ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเองและเพื่อน”

กิจกรรมเหล่านี้ ล้วนแล้วทำให้เด็กกำพำร้ำได้ฝึกการปรับตัว ปรับความรู้สึกและจิตใจของตนต่อเหตุการณ์ที่เป็นความทุกข์ยากหรือความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่จมอยู่กับความรู้สึกด้านลบ มีมุมมองที่ดีขึ้นในการปรับตัวและปรับสภาพจิตใจให้กลับสู่สภาวะปกติได้

สมมติฐานที่ 2 กล่าวว่า “เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง”

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง สมมติฐานนี้จึงได้รับการสนับสนุน แสดงให้เห็นว่า ภายหลังสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามในระยะเวลา 2 สัปดาห์ พบว่า เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงขึ้น เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านความหวัง และด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจาก โปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เป็นโปรแกรมที่มีเป้าหมายชัดเจน มีกระบวนการเรียนรู้และให้ความเข้าใจแก่เด็กกำพร้าถึงโครงสร้างทางความคิด กระบวนการทำงานของความคิด ประเมินความคิดของตนเองได้ ระบุข้อดีข้อเสียของความคิด รู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติทางลบหรือความคิดบิดเบือน และสร้างความเข้าใจในโครงสร้างของการเกิดพฤติกรรมเข้าใจในพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง รวมถึงการมอบใบงานเพื่อฝึกฝนและ เปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม ประเมินปัญหาที่กำลังประสบและต้องการแก้ไข เมื่อเด็กกำพร้ามีความเข้าใจที่ลึกซึ้งในโครงสร้างต่าง ๆ แล้ว ทำให้สามารถวิเคราะห์ตนเอง ประเมินความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ ค้นหาความสามารถของตัวเอง มองหาจุดแข็งของตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น ผ่านมุมมองของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอีกด้วย โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ รับฟังมุมมองความคิดเห็นและแนวทางในการเผชิญปัญหาที่แตกต่างออกไป นำมาสู่การวางเป้าหมายในชีวิตที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้นและได้รับพลังใจในการค้นหาแนวทางที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายได้

อีกทั้งโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม ผู้วิจัยได้นำเอาหลักอิสลามเข้ามาประยุกต์ใช้ในทุก ๆ กิจกรรม สอดแทรกหลักการ เน้นหาความรู้ทางศาสนา ทั้งในขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ เป็นการเพิ่มพูนหลักความศรัทธาและความเชื่อทางจิตวิญญาณของเด็กกำพร้า กระตุ้นให้เด็กได้นำเอาหลักอิสลามมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้มากที่สุด เชื่อมโยงทุกเรื่องราวทั้งเรื่องที่น่ายินดีและเรื่องที่เป็นอุปสรรคในชีวิตเข้ากับหลักศาสนา ความเชื่อและความศรัทธาที่เด็กได้รับการกระตุ้นนั้น อาจทำให้เด็กมีคุณธรรมและความมั่นคงในศานามากขึ้น มีความเชื่อมั่นว่าไม่มีหนทางแห่งความสำเร็จใด ๆ สำหรับเขา นอกจากการขัดเกลาจิตวิญญาณให้มีความบริสุทธิ์และความ

ประเพณีที่ถูกต้องอันดีงาม การศรัทธามั่นในพระเจ้าทำให้หัวใจได้รับการปลอบโยน เปี่ยมไปด้วยความพึงพอใจในชีวิตที่กำลังประสบและมีความหวังอยู่เสมอ มีความอดทนและวางใจในพระเจ้า มีความเชื่อมั่นว่าจะได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนจากพระผู้อภิบาลแห่งสากลโลก ความเชื่อมั่นอย่างแน่วแน่เช่นนี้ ทำให้เด็กมีความมั่นคงและแข็งแรงดุดงใจ ไม่มีความยากลำบากอุปสรรคขวากหนามต่อสิ่งที่เขาตัดสินใจจะลงมือกระทำ พร้อมทั้งลงมือทำอย่างสุดความสามารถและพลังที่ตนมี หากพบเจอปัญหาอุปสรรคและบททดสอบ การเยียวยาและฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับคืนสู่สภาพเดิมได้นั้น ด้วยการโน้มนำหลักศาสนาและความเชื่อทางจิตวิญญาณมาปรับใช้ เช่น การอ่านพระมหาคัมภีร์อัลกุรอานพร้อมกับการศึกษาความหมาย การอ่านบทขอพรต่าง ๆ (ดุอาอ์) การรำลึกถึงพระเจ้า เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ยังสามารถยกระดับสภาพจิตใจให้สูงส่งมากขึ้นได้อีกด้วย จะเห็นได้ว่า ความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนา อาจมีส่วนช่วยให้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้าเพิ่มขึ้นได้

จากการสำรวจของ American Psychological Association และ American Counseling Association ระบุว่า ความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนามีความเกี่ยวข้องในการบำบัดเหมาะสมตามหลักจริยธรรม การเปิดกว้างของนักบำบัดในการนำเอาความเชื่อทางจิตวิญญาณในการบำบัด ทำให้ผู้คนสามารถกำหนดตัวเองจากมุมมองทางวัฒนธรรมได้ ซึ่งรวมถึงบริบททางจิตวิญญาณ ศาสนา และชาติพันธุ์ ผู้รับการบำบัดที่กำลังประสบกับสถานการณ์วิกฤติ ปัญหาร้ายแรง อาจได้พบแหล่งของความสบายใจ การสนับสนุน และความเข้มแข็งในการดึงเอาทรัพยากรความเชื่อทางจิตวิญญาณของพวกเขามาใช้ Worthington (2011 as cited in Corey, 2012) สอดคล้องกับการศึกษาของ ไฟโรส มามะ ถึงผลของโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นหญิงมุสลิม พบว่า โปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกบนพื้นฐานหลักอิสลาม สามารถลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นหญิงมุสลิมได้ Sofyan Abdi, et al (2020) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบนพื้นฐานหลักอิสลามเพื่อลดพฤติกรรมมาสายของนักเรียน พบว่า พฤติกรรมมาสายของนักเรียนลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินการโดยการทำให้หลักอิสลามมีความเกี่ยวข้องกับระเบียบวินัยในเนื้อหาการให้คำปรึกษาในแต่ละขั้นตอนของการดำเนินการ การปลูกฝังค่านิยมอิสลามสร้างจิตสำนึกของเด็กเกี่ยวกับระเบียบวินัยและคุณค่าของเวลา และสร้างลักษณะนิสัยที่มีความรับผิดชอบ และ Asroful Kadafi, et al (2021) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาในรูปแบบอิสลามที่มีต่อสติและความวิตกกังวลของนักเรียนในช่วงการระบาดของ COVID-

19 พบว่า การให้คำปรึกษาในรูปแบบอิสลามมีประสิทธิภาพในการเพิ่มสติซึ่งส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในการเผชิญกับการระบาดของ COVID-19

ดังนั้นภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามพบว่า เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น เนื่องจากกระบวนการจิตบำบัดฯ พัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของเด็กให้สามารถมองเห็นจุดแข็งที่มีอยู่ในตัว ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสุข ที่มีพื้นฐานความสุขจากการได้พัฒนาตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก มีมุมมองต่อชีวิตและโลกเชิงบวก ทำให้มีความหวังที่เป็นเสมือนแรงขับเคลื่อนให้เด็กแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงสุด มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถเผชิญปัญหาความยากลำบากและความทุกข์ใจได้

สอดคล้องกับ ปิยะฉัตร สมบูรณ์ และ คณะ (2564) ที่ศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มตัวอย่างมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ จัตุวา ชุนหบุญญทิพย์ (2562) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรต้นกลาง: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตขอนแก่น พบว่า ความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่วนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ บุษบา หะริมพลสิทธิ์ และคณะ (2561) ที่ศึกษาการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านความยืดหยุ่นตัวอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านความหวัง การมองโลกในแง่ดีและการเชื่อมั่นในความสามารถตนอยู่ในระดับปานกลาง และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมและรายองค์ประกอบ ทุกองค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จึงสรุปได้ว่าในการศึกษาครั้งนี้ที่ใช้กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม ทำให้เด็กกำพร้ามีชีวิตในทิศทางบวก สามารถเพิ่มพลังทางจิตวิญญาณของเด็กกำพร้าได้ เด็กมีความรู้สึกถึงการมีที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีความรู้สึกที่ว่าไม่ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจะใหญ่หรือเล็กน้อยเพียงใดล้วนแล้วมาจากพระองค์ทั้งสิ้น ได้มอบหมายทุก ๆ กิจกรรมงานของตนไว้กับพระองค์

ชีวิตมีความสุข คลายความกังวลกับปัญหา เห็นทางออกของปัญหาได้ง่ายขึ้นกับสิ่งที่กำลังเผชิญและมีสติกับการดำเนินชีวิตต่อไป ไม่พะวงกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพราะมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกกำหนดไว้แล้วจากพระองค์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. สำหรับครอบครัว ครูผู้สอน หรืออาจารย์แนะแนว ที่ต้องการนำกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม จำเป็นต้องศึกษาแนวทางและบทบาทของการเป็นผู้นำกลุ่ม รวมถึงศึกษาเทคนิคต่าง ๆ ของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้มีความเหมาะสมมากขึ้น เช่น ศึกษาผ่านตำรา หนังสือ เอกสาร หรือเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการที่เกี่ยวข้องกับจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นต้น เนื่องจากแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีเทคนิคที่หลากหลาย การเข้าใจและเข้าถึงแนวคิด จะช่วยให้สามารถเลือกใช้เทคนิคให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. เนื่องด้วยกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม มีการนำหลักอิสลามมาบูรณาการ ดังนั้น ผู้ที่สนใจนำกลุ่มจิตบำบัดไปประยุกต์ใช้ จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาและมีความเชื่อของหลักอิสลามเป็นพื้นฐานอีกด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น เด็กกำพร้าชั้นมัธยมศึกษา เด็กกำพร้ามุสลิมในโรงเรียนรัฐบาลหรือโรงเรียนสามัญ หรือมีการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในระดับชั้นเดียวกัน เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามและขยายผลต่อไป

2. ควรมีการเพิ่มจำนวนครั้งของกิจกรรมให้มากขึ้น และควรยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบในหลากหลายมิติมากขึ้น เพื่อเพิ่มชั่วโมงในการฝึกฝนเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกให้เกิดความชำนาญคล่องแคล่ว อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3. อาจมีการขยายระยะเวลาติดตามผลของการดำเนินการกลุ่มให้มากขึ้นภายหลังจากยุติกลุ่ม เช่น 1 เดือน เพื่อศึกษาถึงความคงทนของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อได้ทราบถึงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

4. ในการนำแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมาบูรณาการกับศาสนาอื่น ๆ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมมากขึ้น เช่น บูรณาการหลักคำสอนของศาสนาพุทธ, หลักคำสอนของศาสนาคริสต์ เป็นต้น

เพื่อความหลากหลายมิติจิตวิญญาณของการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมในทุกมิติและให้ความเหมาะสมกับกลุ่มมากยิ่งขึ้น

5. การศึกษาครั้งต่อไป อาจต้องมีการเพิ่มกลุ่มควบคุมในการทดลอง เพื่อแสดงอำนาจการทำนายของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามที่มีต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

บรรณานุกรม

- กนกนวล กาญจนเพชร และ ชนิษฐา ชุสุข. (2558). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ. *วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ*, 27(2), 64-81.
- กรมสุขภาพจิต. (2550). *คู่มือการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าแบบ Cognitive Behavior Therapy*. กรุงเทพฯ: บียอนด์ พับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). มารู้อีกกับความยืดหยุ่นของอารมณ์. *บัญญัติ 5 ประการพลังสร้างปัญญาลูก*. 16(182), 5.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). *การให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.
- ทองคำ สุระเสียง. (2553). *การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- กันตถน มนัสพล. (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- กัลยา บุญหล้า, น้ำเพชร ยอดแสน และสุรีย์รัตน์ แก้วศรีเมือง. (2561). การเปรียบเทียบสถิติทดสอบเมื่อประชากร 2 กลุ่มไม่เป็นอิสระกัน. *วารสารวิทยาศาสตร์ลาดกระบัง*, 27(1), 78-87.
- กาญจนา คำสมบัติ, ทรงศักดิ์ สองสนิท และประวิทย์ สิมมาทัน. (2562). การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองกับกิจกรรมการเรียนการสอน. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 7(3), 69-78.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม* (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กาญจนา สุทธิเนียม. (2561). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูโดยการให้การปรึกษากลุ่ม. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(1), 17-32.
- กิตติยา วงษ์จันทร์. (2561, พฤษภาคม). *การออกแบบการวิจัย รูปแบบการวิจัยเชิงเชิงปริมาณ การกำหนดตัวอย่างและการวิเคราะห์ข้อมูล*. โครงการฝึกอบรม “สร้างนักวิจัยรุ่นใหม่” (ลูกไก่) รุ่นที่ 6 วันที่ 7-11 พฤษภาคม 2561, มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- กิตติยา โต๊ะทอง, นิตยา วงศ์เสงี่ยม และมนัส วงศ์เสงี่ยม. (2560). *บริการสาธารณสุขที่จำเป็นสำหรับชาวไทยมุสลิม: ช่องว่างแห่งระบบบริการสาธารณสุขไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.

- เกวลิน กลัญชัย. (2560). *ผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- คณิติน จรโคกกรวด. (2564). *ผลของการให้การปรึกษารายบุคคลแบบ ออนไลน์ตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).
- จิตวา ชุณหุญญทิพย์. (2562). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรคั่นกลาง: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตขอนแก่น [เอกสารนำเสนอ]*. การประชุมวิชาการครุศาสตร์อุตสาหกรรมระดับชาติ ครั้งที่ 11, กรุงเทพฯ, ประเทศไทย
- จรรุวรรณ แสงด้วง. (2556). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช).
- จิตรา เสริม. (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฏ์. (2539). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (พิมพ์ครั้งที่1)*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราและเอกสารวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เจนจิรา เกียรติธนะบำรุง และสุนทรี ศักดิ์ศรี (2560). *ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และข้อเรียกร้องจากงานที่พยากรณ์ภาวะหมดไฟในการทำงานของสัตวแพทย์. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 19*. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชนมน สุขวงศ์. (2560). *การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).
- ชัชฐนันท์ วงศ์กาฬสินธุ์. (2558). *ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ "ยุติธรรมวิทยา" จังหวัดสกลนคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช).
- ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์. (2562). *การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).

- เชค ไชยยิต อัสซาบิก. (2558). *อีอีปต์ ความหมายของคำว่าอิสลาม*. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2563 จาก <http://www.islammore/view/1107>.
- โชติอนันต์ เขาวนัสสุจริต. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง).
- ณัฐวุฒิ อรินทร์. (2555). การศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนใต้. (ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ณัฐธัญภัคสร ศิริโปล์. (2562). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรและความยืดหยุ่น ทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานปฏิบัติงานด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ของบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ).
- ณัฐนรี คล้ายสาคร. (2556). *ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางบัว (เฟังตั้งตรงจิตวิทยาการ)*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2558). *การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม*. เอกสารเผยแพร่กรมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ
- ดลปภัฏ ทรงเลิศ. (2557). *ความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและความผูกพันกับองค์กรต่อผลการปฏิบัติงานของอาจารย์พยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคใต้*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช).
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตวิทยาเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่6). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดารารวรรณ ต๊ะปินตา. (2556). *ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิด พฤติกรรมป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้า*. (พิมพ์ครั้งที่2). เชียงใหม่: วนิตการพิมพ์.
- ดุขฎี ฐัวิวัฒนพงษ์. (2555). *ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- ธัญญามาศ ปัญญาอิง. (2559). *อิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันต่อองค์กรที่ส่งผลต่อความตั้งใจลาออกจากงานของพนักงานกลุ่มธุรกิจให้คำปรึกษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).

นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช, (2555). ปัญหาที่พบในเด็กสถานสงเคราะห์.

จาก <https://www.gotoknow.org/posts/380114>.

นาปีลา ยุมยวง. (2560). ผลของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานหลักอิสลาม ต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ดูแลผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).

นิคม ถนอมเสียง. (2557). การทดสอบสมมุติฐานสำหรับวิเคราะห์ความแตกต่างข้อมูลต่อเนื่อง กรณี ข้อมูล 2 ชุด. สืบค้นเมื่อ 24 กุมภาพันธ์ 2564 จาก

https://home.kku.ac.th/nikom/ttest_wilcoxon_2gr_nk_2557.pdf

นิภาภัทร กิตติทรัพย์อรุณ. (2557). ปัจจัยด้านการทำงาน การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ ความสุขในการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดชุมพรแห่งหนึ่ง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).

นิธิพัฒน์ เมฆจร. (2564). ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience): วิธีใหม่ของการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเผชิญวิกฤตชีวิตในยุคปัจจุบัน. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 11, 1-9.

นิโลบล แก้วพวง. (2558). ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี. *วารสารครุศาสตร์สาร*, 4(1), 37-42.

บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

บุบผาทิพย์ คำแสน. (2557). ผลของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้. *วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง*, 4(ฉบับพิเศษ ก), 87-101.

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และสกล วรเจริญศรี. (2561). การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม. *วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา*, 12(1), 56-73.

ปัทมา แก้วสีใส. (2552). ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อการรับรู้อาการหว่วในผู้ป่วยจิตเภท. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

ปริญญา ประหยัดทรัพย์. (2556). ความอดทนเส้นทางสู่สวรรค์.

<https://www.islamicbangkok.or.th/2013/05/25/ความอดทน-เส้นทางสู่สวรรค์.html>.

- ปิยะฉัตร สมบูรณ์ กาญจนวัลย์ ปรีชาสุชาติ และ วัลลยา ธรรมอภิบาล อินทนิล. (2564). การศึกษา ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยา เชียงพุทธ*, 4(6), 122-138.
- บุญญพัฒน์ ไชยเมธ. (2557). การเลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ สุขภาพ. *วารสารมหาวิทยาลัยทักษิณ*, 17(1), 68-76.
- ไผ่โรส มามะ. (2556). ผลของโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะ ซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นหญิงมุสลิม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์).
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พันธ์ิตรา สามารถ. (2559). การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).
- พิสนุ พงศ์ศรี. (2552). *การสร้างและการพัฒนาเครื่องมือวิจัย*. กรุงเทพฯ: ด่านสุทธาการพิมพ์.
- ภัคกร ตุลยดาชินเดช. (2556). ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มต่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมขนาดนาวาอุปลัมภ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง).
- ภิญโญ อิศรพงศ์, ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา, กษพงศ์ สารการ และ เสาวลักษณ์ ลังกาพินธ์. (2554). ผล ของโปรแกรมการบำบัดตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ต่อภาวะซึมเศร้า ผู้ดูแลเด็กออทิสติก (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่:เชียงใหม่.
- มะลิสานามศรี, นิตยา ตากวิริยะนันท์ และ ศุภรา เชาวน์ปรีชา. (2557). ผลของโปรแกรมการบำบัด ความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในเขตภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ. *พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 41(4), 36-47.
- มัสลัน มาหะมะ. (บรรณาธิการ). (2551). *อิสลาม...วิถีแห่งชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). ปัตตานี: สถาบันวิจัย ระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- โมไฉย อภิศักดิ์มนตรี. (2552). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่พิการ ทางร่างกาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง).

- ยุทธชัย ศรีดีเกรียงไกร, สมรรถพงศ์ ขจรภรณ์, ศศิพร เหลืองไพฑูรย์ และจินตนา สิงขรอาจ. (2563). ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาในนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 51(1), 66-79.
- ยุพาพัทธ์ รัทมนวีวงศ์. (2554). *ผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดปรับความคิด และพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยนเรศวร:พิษณุโลก .
- รชานี เจ๊ะอุซึ้ง. (2558). *การปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).
- ระพีพรรณ มุหะหมัด. (2556). *อิสลามกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน: กรณีศึกษาชุมชนมัสยิดกมาลุลอิสลามคลองแสนแสบ กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์).
- เรชา ดุลยรัตน์. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู การจัดการกระบวนการกลุ่มการจัดการเกี่ยวกับการสอน กับพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในห้องเรียนของนักเรียนประถมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).
- วรภรณ์ ทินวัง. (2554). *ผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- วรัญญา แดงสนิท. (2556). *ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของครู โดยมีความยึดมั่นผูกพันในงานเป็นตัวแปรส่งผ่าน: การทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดล*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). *การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- วัลลภา จันทร์เพ็ญ. (2544). *การพัฒนาแบบการจัดการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษาช่างอุตสาหกรรมตามแนวความคิดปรับพฤติกรรมทางปัญญา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- วาโร เพ็งสวัสดิ์ และสนิท บุญฤทธิ. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัย*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น

- วีณีสริน ก้อนศิลา. (2550). *ผลของการใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกสมาธิในการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- ศุภมาส หวานสนิท. (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- สถาบันเผยแพร่ข้อมูลอาลุบายต์. (2554). *ความหมายอิสลาม ถาม-ตอบ*.
<http://www.islamquest.net>.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาจิต. (2565). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมร สามารถ. (2560). *ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำก้อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข. (2551). *การบูรณาการองค์ความรู้บทบัญญัติศาสนาอิสลามกับการสร้างเสริมสุขภาพ: สุขภาพจิต*. ปัตตานี: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สัญญาชาติ พรหมตง. (2561). *ทุนทางจิตวิทยาส่วนบุคคลที่มีผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงาน: กรณีศึกษา บริษัทโฮมโปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด(มหาชน)*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี).
- สายรุ่ง ธิตา, วารินทร์ แก้วอุไร และเพ็ญพิศุทธิ์ ใจสนิท. (2559). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุข สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ*. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง*. 5(2). 147-163.
- สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). *การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- สิริพร วงษ์โพน. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาส่วนบุคคล ความผูกพันต่อองค์กรและการปฏิบัติงาน : กรณีศึกษาธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่ง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- สุรพงษ์ คงสัตย์ และธีรชาติ ธรรมวงศ์. (2551). *การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม*.
<https://www.mcu.ac.th/article/detail/14329>.

- เสาวณี เตชะพัฒน์วณิช. (2553). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- อชิษฐ์ ทวีธนาตรี. (2564). *ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- อมรรวิชัย นาครทรรพ และจุฬารณณ์ มาเสถียรวงศ์. (2549). *ข้อเท็จจริงจากงานวิจัยภาคสนามกับคำถามที่ทำทนายในการเสริมสร้างสุขภาวะให้เด็กไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันรามจิตติ.
- อรอนงค์ มานะเสถียร และมัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (2555). *ผลการใช้โปรแกรมเทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านราชสีมา*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 4(4), 153-160.
- อริยา คูหา. (2562). *คุณภาพความเป็นครูตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครู สังกัดมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน*. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยาเขตปัตตานี.
- อริยา คูหา. (2565). *จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต*. นีโอพอยน์.
- อัปดุลมะลิก อัลกอสิม. (2556). *แนวคิดพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม*. (อัสรัน นิยมเดชา, ผู้แปล).
 ซาอูดีอารเบีย: อัลกอสิม.
- อารยา อองศ์เอี่ยม และพงศ์ธารา วิจิตเวชไพศาล. (2561). *การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย*. *วิจัยนิตยสาร*, 44(1), 36-42.
- อารีรัช จำนงค์ผล. (2550). *ผลการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเครียดในผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- โองการ หรันเต๊ะ. (2561). *ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดปัตตานี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).
- Anastasia Hronis, Rachel Robers, Lynette Robers and Ian Kneebone. (2022). Cognitive Behavioural Therapy for children and adolescents with intellectual disability and anxiety: a therapist manual. *Discover Psychology*. 2(24).
<https://doi.org/10.1007/s44202-021-00017-z>

- Asroful Kadafi, Alfaiz Alfaiz, M. Ramli, Dahlia Novarianing Asri and Juwita Finayanti. (2021). The Impact of Islamic Counseling Intervention towards Students' Mindfulness and Anxiety during the COVID-19 Pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*. 4(1), 55-66.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basic and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Betul Tokera. & RasitAvci. (2015). *Effects of Cognitive-Behavioral-Theory-based Skill Training Experience on Counseling Students Group Counseling Self-Efficacy*. (Degree of doctor of Philosophy, Duquesne University).
- Bond, F. W., & Dryden, W. (Eds.). (2002). *Handbook of brief cognitive behavior therapy*. New York: John Wiley.
- Clark, D. M., & Fairburn, C. G. (1997). *Science and practice of cognitive behavior therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (9th ed.). Belmont, CA: Books/Cole.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. (8th ed.). Belmont, CA: Books/Cole, Cengage Learning.
- Dobson, K. S. (Ed.). (1988). *Handbook of cognitive-behavior therapies*. New York: The Guilford Press.
- Dobson, K. S. (Ed.). (2010). *Handbook of cognitive-behavior therapies*. (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Eko Yulianto, Wahyudin, Sufyani Prabawanto & Ahmad Tafsir. (2020). Some Ethnomathematics interpretations about the Practice of Dhikr Jahar of Tariqa Qodiriyah Naqsyabandiyah Ma'had Suryalaya. *Journal of Physics: Conference Series*, 1477. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1477/4/042032>
- Ellis, A. (1992). *Reason and emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle.

- Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J., & Clark, D. (eds.). (1989). *Cognitive behavior therapy for psychiatric problem: A practice guide*. Oxford: Oxford University.
- John Scott Lewis. (2019). Does Emotional Intelligence Moderate the Effects of Field Work on Academic Procrastination Behaviors of University Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(5), 1157-1168.
- Luthans, F., Youssef-Morgan and Avolio. (2007). *Psychological Capital*. New York: Oxford University Press.
- McLeod, S. A. (2020). *Maslow's Hierarchy of Needs*.
<https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Ridwan B. Pramono, & Dwi Astuti. (2017). Cognitive Behavioral Therapy as an Effort to Improve Self-Acceptance of Adolescents in Orphanage. *The Open Psychology Journal*. 10, 161-169.
- Rose, S. D. (1998). *Group therapy with troubled youth: A cognitive-behavioral interactive approach*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Seligman, M. E. (1998). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. (2nded.). New York: Pocket Books.
- Sofyan Abdi, Dwi Endrasto Wibowo and Sa'adah. (2020). The effectiveness of group counseling based on islamic value to reduce the late behaviour of students. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 7(2), 189-196.
- Stuart, G. W., & Larsis, M. T. (2005). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. (8thed.). St Louis: Mosby.
- Umar, U. S. (2018). Effects of Group Counseling on Changing Negative Attitudes of Students with Special Needs. *International Journal of Innovative Psychology & Social Development*. 6(3), 1-5.
- Wajeaha Mumtaz. (2014). *How to build Resilience*.
<https://www.slideshare.net/wajeeramumtaz/resilience-40727217>.
- Westbrook, D., Kennerly, H., & Kirk, J. (2007). *Cognitive Behavior Therapy: Skill and Applications*. Los Angeles: SAGE Publication.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เอกสารดำเนินการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กองบริหารวิชาการและวิจัยวิทยาเขตปัตตานี โทร. ๕๑๘๐

ที่ มอ ๒๐๑.๓/๖๔- ๑๕๑๖

วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง ผลการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เรียน นางสาวอัสมา จะปะเกีย

ตามที่ท่านได้ยื่นเอกสารเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เรื่อง “โปรแกรมการให้ การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) (เลขที่โครงการ REC Number: psu.pn.๒-๑๖๔/๖๔) นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประจำวิทยาเขตปัตตานี ได้พิจารณาแล้ว มีมติรับรอง โครงการวิจัยของท่าน แบบเร่งรัด และขอส่งหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนทิรา สีลาเกรียงศักดิ์)
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาเขตปัตตานี

สำเนาเรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



AF/20-04-v.01.0

Certificate of Approval
The Research Ethics Committee for Humanities, Social Sciences and Education
Prince of Songkla University, Pattani Campus

REC Number : psu.pn.2-064/64

ชื่อโครงการ : โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

Project titled : Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวอัสมา จะปะเกีย

Principle Investigator : Miss Asma Chapakia

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

Affiliation of PI : Faculty of Education

co-investigators : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา

Review Method : Expedited

Documents acceptances :

1. Submission Form
2. Self-Assessment Form
3. Information sheet for research participant
4. Informed Consent Form
5. Child Assent Form
6. Research Project
7. Research tool

have been reviewed by the Human Research Ethics Committee in full compliance with the Declaration of Helsinki and the Belmont Report. Please submit the report at least once annually or submit the final report if finished.

Asst. Prof. Najmee Madmarn

Chairman of Human Research Ethics Committee

Date of approval : 23 August 2021

Date of expiration : 22 August 2022

Prince of Songkla University, Pattani Campus.
181 Charoenpradit Road, Rusamilae, Muang, pattani 94000
Tel. +66-(0)6469 5 2922

ที่ อว ๖๘๒๐๒/ทศ-ว.๖๖๓



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลรู่สะมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.สุเมษย์ ทนกลั้ง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๓๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒



ศึกษาดี@จริง @ร่างครู ครู@ร่างชาติ ตามรอยพระบาทพระราชาบิดา



บันทึกข้อความ

ส่วนงานคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา โทร ๑๖๒๗

ที่ มอ ๒๐๒.๑๗/๒๔-๑๐๖๗

วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.ศักรินทร์ ชนประชา

ด้วยนางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan’s) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.วราภักย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



บันทึกข้อความ

สำนักงานคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา โทร ๑๖๒๗

ที่ มอ ๒๐๒.๑๗/๓๔-๖๓๓

วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน รองศาสตราจารย์.ดร.สุใจ ส่วนโพโรจน์

ด้วยนางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ที่ อว ๖๘๒๐๒/วศ-ว.๖๓๓



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลรุมะมีน อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ดร.อภิรักษ์ ไชยะดาหยง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ โมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๑๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒



ศึกษาดี... อริราชครู... ครู... ราชบัณฑิต ตามรอยพระบาทพระราชาธิบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงานคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา โทร ๑๖๒๗

ที่ มอ ๒๐๒.๑๗/รศ-๖ ๑๖๗

วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ดร.ปรีนาภา ชูรัตน์

ด้วย นางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.วราภรณ์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนงานคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา โทร ๑๖๒๗

ที่ มอ ๒๐๒.๑๗/ทศ-๑ ๐๖๗

วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน อาจารย์วีรพงศ์ เฉลิมรุ่งโรจน์

ด้วยนางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมชัย หนกหลัง	อาจารย์ประจำสาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักรินทร์ ชนประชา	อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์	อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ดร.อภิรักษ์ โตะตาหยง	ประธานคณะกรรมการหลักสูตรสาขาวิชาวิทยาการ ทางการศึกษาและนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยฟาฏอนี
ดร.ปรีณาภา ชูรัตน์	อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
อาจารย์วีรพงศ์ เฉลิมนุ่งโรจน์	อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทาง
จิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี
2. ระดับการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
3. ภูมิลำเนา
4. ระยะเวลาของการกำพร้า.....ปี

ตอนที่ 2 แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

คำชี้แจง ข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ โปรดพิจารณาข้อคำถามทุกข้อโดยละเอียด และทำเครื่องหมาย ✓ ตามความคิดเห็นที่ตรงกับผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างมาก
- 4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย
- 3 หมายถึง ปานกลาง
- 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างมาก

ข้อที่	ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	ความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
ด้านความหวัง						
1	ขณะนี้ฉันมีพลังที่จะพยายามทำความฝันด้านการเรียนของฉันให้ประสบความสำเร็จ					
2	ฉันมีวิธีการที่ทำให้ฉันประสบความสำเร็จในเป้าหมายการเรียนที่ฉันตั้งไว้					

ข้อที่	ทบทวนทางจิตวิทยาเชิงบวก	ความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
3	เมื่อฉันพบว่าผลการเรียนของฉันต่ำกว่าเกณฑ์ที่ฉันคาดหวังไว้ ฉันจะพยายามหาวิธีพัฒนาตนเองและเริ่มต้นทำในสิ่งที่ดีกว่า					
4	ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าคุณมีความกระตือรือร้นที่จะทำเป้าหมายการเรียนให้สำเร็จ					
5	เมื่อฉันมีความฝันในชีวิต ฉันจะวางแผนและจะต้องพยายามทำความฝันให้ประสบความสำเร็จ					
6	ฉันทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยเชื่อว่า เมื่อมีความตั้งใจแล้ว ย่อมมีวิถีทาง					
ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง						
7	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันเพื่อหาวิธีแก้ปัญหาได้					
8	ฉันรู้สึกมั่นใจในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลทั้งภายในและนอกโรงเรียน เช่น เพื่อน ครู ครอบครัว เครือญาติ ฯลฯ เพื่อพูดคุยงานต่าง ๆ ให้ราบรื่น ลุล่วงได้ด้วยดี					
9	แม้ว่าคุณครูจะมอบหมายให้ฉันทำงานพิเศษ ซึ่งฉันไม่เคยทำมาก่อน ฉันยังคงเชื่อในความสามารถของฉันว่าฉันสามารถทำได้					
10	ฉันมั่นใจในผลการทำงานของฉันว่าฉันสามารถทำงานภายใต้ความกดดันและสถานการณ์ที่ท้าทายได้					
11	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ เมื่อต้องทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ					
ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์						
12	บ่อยครั้งที่ฉันสามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับความยุ่งยากวุ่นวายในชีวิตได้ดี					
13	ฉันสามารถปรับตัวกับสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ยากลำบากได้					

ข้อที่	ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก	ความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
14	แม้ว่างานที่ฉันทำยังไม่ประสบความสำเร็จ ฉันจะพยายามต่อไป					
15	แม้ว่าความรับผิดชอบที่มากเกินไปในชีวิตทำให้ฉันอึดอัดใจ ฉันก็สามารถผ่านมันไปได้ เพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ					
16	ฉันสามารถจัดการชีวิตตนเองได้ ทั้งเรื่องครอบครัว และเรื่องเรียน ให้มีความสุขได้โดยไม่ส่งผลเสียตามมา					
17	เมื่อฉันท้อแท้ในการเรียนที่ล้มเหลว ฉันจะพยายามกลับมาเอาชนะได้อย่างรวดเร็ว					
ด้านการมองโลกในแง่ดี						
18	ฉันเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับฉันในอนาคตเป็นเรื่องดี					
19	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกและวิธีการแก้ปัญหาเสมอ					
20	ฉันเชื่อว่าปัญหาและอุปสรรคที่ฉันเจอ จะไม่เกินความสามารถที่ฉันมี ในการก้าวผ่าน					
21	ถ้าฉันต้องเจอกับสถานการณ์ที่เลวร้าย ฉันเชื่อว่าฉันจะผ่านมันไปได้ด้วยดีในอนาคตอันใกล้					
22	ฉันมีวิธีคิดในการใช้ชีวิตที่ว่า “เมื่อผ่านอุปสรรคไปแล้ว มักมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นตามมาเสมอ”					

กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นการบำบัดประเภทหนึ่งซึ่งบำบัดด้วยการปรับความคิด และพฤติกรรม เพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระโดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิด ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคลตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2556) การบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มีโครงสร้างชัดเจน ขั้นตอนในแต่ละระยะของการบำบัดโดยกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม และโครงสร้างในแต่ละครั้งของการบำบัด ดังนี้

1. **ขั้นตอนประเมินและประมวลเรื่องราว** ในขั้นตอนแรกของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นขั้นที่ผู้บำบัดจะต้องเตรียมการเพื่อการบำบัด โดยเตรียมเครื่องมือต่าง ๆ ที่สามารถใช้ในการบำบัด การประเมินอารมณ์ของผู้รับการบำบัดและปัญหาของผู้รับการบำบัด รวมทั้งประเมินความเข้าใจ ของผู้รับการบำบัดในวงจรการเกิดอารมณ์ที่เป็นปัญหา และประเมินทั่วไปเกี่ยวกับความคาดหวังของผู้รับการบำบัด จากการบำบัดประมวลเรื่องราวและวิเคราะห์ลักษณะปัญหาของผู้รับการบำบัดตามแนวคิดทางปัญญา (Case Formulation) รวมทั้งให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง

2. **ขั้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น** ในขั้นนี้การบำบัดจะเน้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบที่ก่อให้เกิดปัญหา รวมทั้งความเชื่อในระดับกลาง และความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก ที่เป็นต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ การตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบที่ค้นพบ และการค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีที่มีความคิดนั้นเป็นจริง

3. **ขั้นสรุปผลจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ** ในขั้นนี้ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดจะร่วมสรุปประเด็นปัญหาหรือความคิดอัตโนมัติทางลบ ที่ได้พิสูจน์และปรับเปลี่ยนร่วมกัน รวมถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ผู้บำบัดจะได้ตรวจเช็คสิ่งๆ ที่ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้และการเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในขั้นนี้ผู้บำบัดควรเน้นย้ำถึงการป้องกันการเกิดปัญหาจากความคิดอัตโนมัติทางลบซ้ำอีก รวมทั้งให้ผู้รับการบำบัดได้ทราบว่าผู้รับการบำบัดสามารถเป็นผู้บำบัดตนเอง

ด้วยบริบทการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมที่ต้องการนำหลักอิสลามมาบูรณาการ เพื่อตอบโจทย์ การดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมวัฒนธรรมทางศาสนาของเด็กกำพร้าผ่านกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เรื่องความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนามีความเกี่ยวข้องในการบำบัดตามหลักจริยธรรม และอาจมีความสำคัญในการให้การปรึกษาในสภาพแวดล้อมทางโลก (Delaney, Miller, & Bisono, 2007; Young, Wiggins-Frame & Cashwell, 2007) Worthington (2011) ได้ยืนยันว่าการเปิดกว้างต่อความสนใจเกี่ยวกับความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนาของผู้รับการบำบัด คือการได้รับแรงหนุนจากความหลากหลายทางวัฒนธรรมทำให้ผู้คนสามารถกำหนดตัวเองในมุมมองทางวัฒนธรรม ซึ่งรวมถึงบริบททางจิตวิญญาณ ศาสนา และชาติพันธุ์ ผู้รับการบำบัดที่ประสบกับสถานการณ์วิกฤติ ปัญหาร้ายแรง อาจได้พบแหล่งความสบายใจ การสนับสนุน และความเข้มแข็งในการเอาทรัพยากรความเชื่อทางจิตวิญญาณมาใช้ (Young & Cashwell, 2011a; 2011b) ความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนามีส่วนสำคัญในชีวิตมนุษย์ในการต่อสู้ฝ่าฝืนกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งหมายถึงการสำรวจค่านิยมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดหาวิธีแก้ปัญหาสำหรับผู้รับการบำบัด เนื่องจากเส้นทางความเชื่อทางจิตวิญญาณและการบำบัดรักษานั้นมาบรรจบกัน การบูรณาการจึงเป็นไปได้ และการจัดการกับความเชื่อทางจิตวิญญาณของผู้รับการบำบัดมักจะใช้ในกระบวนการบำบัด สิ่งที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการบำบัด ได้แก่ ความรัก ความห่วงใย การเรียนรู้ที่จะรับฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับความไม่สมบูรณ์ของมนุษย์ บทบาทของผู้ให้ปรึกษา สิ่งสำคัญของผู้บำบัด คือ ไม่ตัดสินความเชื่อของผู้รับการบำบัด สร้างบรรยากาศที่น่าสนใจและปลอดภัยสำหรับผู้รับการบำบัดในการสำรวจค่านิยมและความเชื่อของพวกเขา มีเส้นทางมากมายที่นำไปสู่การบรรลุความต้องการทางจิตวิญญาณ กำหนดเส้นทางเฉพาะใด ๆ หรือเจาะจงนั้นเป็นสิ่งที่ผู้บำบัดต้องพึงระวังอย่างมาก การประเมินอย่างละเอียดเกี่ยวกับภูมิหลังของผู้รับการบำบัดจะทำให้ผู้บำบัดได้รับเบาะแสมากมายเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลสำหรับการสำรวจที่อาจเกิดขึ้นได้ ผู้บำบัดช่วยผู้รับการบำบัดในการเปิดเผยค่านิยมของพวกเขา เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจมุมมองทางจิตวิญญาณของตัวเองอย่างชัดเจน การตระหนักรู้ในตนเองทางจิตวิญญาณเป็นพื้นฐานความสามารถในการจัดการกับโลกทัศน์ของผู้รับการบำบัด (Corey, 2012)

ศาสนาสะท้อนค่านิยมโลกทัศน์และการใส่ใจบริบทสังคมของผู้รับการบำบัด (เด็กกำพร้า) ช่วยเหลือหรือสนับสนุนให้มีความเข้มแข็ง ฝ่าฝืนปัญหาอุปสรรคด้วยความศรัทธา มีความหมาย ซึ่งหลักอิสลามอันประกอบด้วย หลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม (เด็กกำพร้า) สามารถพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มควรนำศาสนาเข้าใจโลกทัศน์ เสริมความมั่นคงทางใจ แต่ไม่นำมาตัดสินและชักนำความเชื่อให้ยึดถือ

ดังนั้น กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม คือ กระบวนการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล โดยการปรับเปลี่ยนความคิด ข้อบกพร่องของการคิด ความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่ทำให้บุคคลมีการรับรู้และการแปลความที่ผิด ๆ ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและอารมณ์ ซึ่งกระบวนการนี้ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้อำนวยการให้บุคคลได้ค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ ความคิดบิดเบือน อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของความคิดที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมและอารมณ์ภายนอก ด้วยบริบทการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ประยุกต์ใช้หลักคำสอนอิสลามตามอัลกุรอานและอัซซุนนะฮ์ โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้นำแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งมีขั้นตอนทั้งหมด 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ โดยมีบทบาทของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม เพื่อให้เกิดกระบวนการกลุ่ม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Corey, 2012) ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ ช่วยให้สมาชิกพัฒนาความไว้วางใจภายในกลุ่ม สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวอย่างเปิดเผย การเอื้ออำนวย ผลักดันให้สมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผยความรู้สึก มุมมองนึกคิดของตนเอง สามารถเล่าเรื่องราวของตนได้อย่างเปิดเผย การให้คำปรึกษา เป็นหัวใจสำคัญของการทำกลุ่มปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความพร้อมและทักษะในการให้การปรึกษา เมื่อเจอโจทย์สำคัญของสมาชิกกลุ่มที่ต้องได้รับการแก้ไข ความงอแงทางจิตใจ การเติบโต ความงอแงสิ่งที่ดีในตัวตน การดึงเอาจุดเด่นของสมาชิกให้กลายเป็นเรื่องพิเศษสำหรับเขา ซึ่งบทบาททั้ง 4 ผู้วิจัยขับเคลื่อนขณะดำเนินการกลุ่มตามประเด็นข้อค้นพบระหว่างการทำกลุ่ม ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงควรกระตุ้นหรือรับ และส่งเสริมให้เด็กกำพร้า นำความรู้ ทักษะที่เรียนรู้ไปใช้แก้ไขปัญหาตลอดจนพัฒนาตนเอง จากการทำผู้นำกลุ่มและเพื่อนร่วมกลุ่มเป็นต้นแบบ การมอบหมายให้ทำการบ้าน และการสอนทักษะต่าง ๆ ดังนั้น ทักษะสำคัญที่นำมาใช้สู่ความเปลี่ยนแปลงและฝึกฝน คือ การเรียนรู้จากต้นแบบ การประเมินตนเอง การวางแผนเป้าหมายและข้อมูลย้อนกลับ การฝึกฝนทักษะและพฤติกรรมทั้งในกลุ่มและในชีวิต รวมถึงการกำกับตัวเอง ผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุนสมาชิกกลุ่มในพฤติกรรมและทักษะที่ได้พัฒนาขึ้นมาใหม่ เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความสำเร็จของเขา

กระบวนการข้างต้นได้นำมาสู่การออกแบบกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมแบบบูรณาการ เพื่อช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาตนเองสู่ความคิดใหม่ที่มีความเหมาะสมผล ตรงตามสภาพความเป็นจริง สามารถมองปัญหาหรือแปลความหมายที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในรูปแบบที่สร้างสรรค์มากขึ้นและนำไปสู่พฤติกรรมภายนอกที่พึงประสงค์ สามารถช่วยฟื้นฟูและเสริมสร้างศักยภาพของเด็กให้สามารถมองเห็นจุดแข็งที่มีอยู่ในตัว ให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสุข โดยมีพื้นฐานความสุขมาจาก

ตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก มีมุมมองต่อชีวิตและโลกเชิงบวก มีความหวังที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้เด็กแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงสุด มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถเผชิญกับปัญหาความยากลำบากและความทุกข์ยากได้

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้	
			เทคนิค CBT	หลักอิสลาม
ขั้นประเมินและประมวลเรื่องราว	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจ รู้สึกมั่นคงปลอดภัย และมีความรู้สึกที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ เวลา สถานที่ และสร้างกฎกติการ่วมกัน 3. เพื่อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง และสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองและเข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมได้	1. สัมพันธ์ ผูกใจ	1. การเปิดเผยตัวตน 2. การสังเกตตนเอง	1.หลักศรัทธา 2.หลักปฏิบัติ
		2.รู้ตน รู้ตัว	1. การผ่อนคลาย 2. การสังเกตตนเอง 3. การบอกอารมณ์ตนเอง	การจัดการ อารมณ์ทางลบ ในอิสลาม
		3. ส่องแว่นขยาย	1. การสังเกตตนเอง 2. การบอกอารมณ์ตนเอง 3. การประเมินความคิดจากการตั้งคำถาม 4. มอบหมายการบ้าน	หลักศรัทธา
ขั้นดำเนินการ (ขั้นค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ)	1. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระฉับกระชวยในการแสดงออกและสามารถประเมินความคิดตนเองได้	4. คิดเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยน	1. การคลายกล้ามเนื้อ 2. การสังเกตตนเอง 3. การพูดในใจ 4. ชี้แนะถึงความ เป็นไปสาเหตุของปัญหา 5. มอบหมายการบ้าน	การมอบหมายต่ออัลลอฮ์

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้	
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม
	3. เพื่อให้สมาชิกประเมินความคิดตามกรอบแนวคิด AFROG ที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก A = บุคคลมีชีวิตชีวาใหม่ F = บุคคลรู้สึกดีขึ้นหรือไม่ R = อยู่บนพื้นฐานของ O = บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นหรือไม่ G = บรรลุจุดหมายของตนหรือไม่	5. นึกคิด สะกิดใจ	1. Muscle Relaxation 2. การบอกอารมณ์ตนเอง 3. การแยกอารมณ์จากสถานการณ์ 4. การประเมินระดับอารมณ์ 5. การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติทางลบ	พิชิตปัญหาตามวิธีอิสลาม
	4. เพื่อให้สมาชิกแสดงถึงความสามารถและนำหลักอิสลามมาเป็นทางออกและแนวทางในการเผชิญปัญหา 5. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบนำไปสู่การตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบให้ได้ค้นพบและค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิด	6. มุมมอง มุมกลับ	1. Muscle Relaxation 2. การประเมินความคิด 3. การเขียนจดหมาย 4. การปรับความคิดบิดเบือน 5. การพูดในใจ	การสร้างทัศนคติเชิงบวกในอิสลาม
		7. บันได สู่ฝัน	1. การฉายอนาคตใน 5 ปีข้างหน้า 2. จินตนาการ 3. เขียนจดหมาย	หลักศรัทธา
		8. คนบันดาลใจ	1. การประเมินความคิด 2. การติดข้อความ	การมอบหมายต่ออัลลอฮ์

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้	
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม
ชั้นยุดิ (ชั้นสรุปจากการพิสูจน์)	<p>1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)</p> <p>2. เพื่อช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก</p>	9. กระจกสะท้อนเงา	<p>1. Muscle Relaxation</p> <p>2. การทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิด</p> <p>3. การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด</p>	พิชิตปัญหาตามวิธีอิสลาม
		10. สถานีพลังบวก	<p>1. การผ่อนคลาย</p> <p>2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>3. การเสริมแรง</p> <p>4. ทักษะสังคมที่สำคัญหลังออกจากกลุ่ม</p> <p>5. การช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก</p> <p>6. การอ่านชีวประวัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จ</p>	การบริจาคนในอิสลาม

ตารางแสดงการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
ขั้นเริ่มต้น (ขั้นประเมินและประมวลเรื่องราว)	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ รู้สึกมั่นคงปลอดภัย และมีความรู้สึกที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ เวลา สถานที่ และสร้างกฎกติการ่วมกัน</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง และสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองและเข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมได้</p>	1. สัมพันธ์ ผูกใจ	<p>1. การเปิดเผยตัวตน</p> <p>2. การสังเกตตนเอง</p>	<p>1.หลักศรัทธา</p> <p>2.หลักปฏิบัติ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ ก่อนการดำเนินกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกอย่างเป็นกันเอง จากนั้นให้สมาชิกแนะนำตัวเองด้วยการใช้คำศัพท์ที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด เช่น ดอกไม้ = อ่อนโยน อ่อนหวาน เรียบริ้วย, มือบน = ชอบช่วยเหลือ และบริจาคอยู่เสมอ, ท้องฟ้า = สดใส ฯลฯ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประชุมกลุ่ม เวลา สถานที่ให้สมาชิกได้รับทราบ</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกจินตนาการภาพของตน เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคม ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม (ญามาอะห์) จำเป็นต้อง มีกติกา โดยผู้นำกลุ่มชี้แจงกฎกติกาเบื้องต้นให้แก่สมาชิกทุกคน จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันตั้งกติกาและข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นด้วยคำถาม “ฉันคือใคร” เพื่อให้สมาชิกได้คิดทบทวนและหาคำตอบกับตนเอง</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มพูดให้ความกระจ่าง โดยผู้นำกลุ่มตอบคำถาม “ฉันคือใคร” ให้สมาชิกฟัง จากนั้นให้สมาชิกสะท้อนมุมมองความรู้สึกและแสดงความคิดเห็น และได้เชื่อมโยงถึงหลักศรัทธาต่ออัลลอฮ์ มุสลิมต้องยึดมั่นว่าอัลลอฮ์ทรงบันดาลทุกสรรพสิ่ง ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นมาเองโดยลำพัง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้รู้สึกผ่อนคลายไม่ต้องเครียด</p> <p>2. ฟังอย่างตั้งใจเมื่อสมาชิกแสดงความคิดเห็นและสังเกต</p> <p>3. การเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิกขณะพูด</p> <p>3. การเปิดเผยตนเอง</p>	<p>1. สมาชิกมีท่าทีผ่อนคลายและให้ความสนใจ</p> <p>2. สมาชิกมีความไว้วางใจ มีความสนิทสนมและเป็นกันเองมากขึ้น</p> <p>3. สมาชิกมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง</p> <p>4. สมาชิกมีการตระหนักถึงเป้าหมายและการเกิดมาบนโลกใบนี้</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนและค้นหาจุดแข็งของตนเอง เพื่อให้พบตน ค้นหาจุดแข็งที่ทำให้ก้าวหน้าและสามารถเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น โดยให้สมาชิกได้เล่าและเปิดเผยให้เพื่อนสมาชิกฟัง ซึ่งมีผู้นำกลุ่มสะท้อนความคิดและความรู้สึก</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง (อนาฮีด) “Thank Allah” ให้สมาชิกฟัง (เนื้อเพลงเกี่ยวกับการกล่าวขอบคุณอัลลอฮ์ ที่ทำให้ฟ้าหลังฝนสวยงาม ทุกสรรพสิ่งที่พระองค์สร้างเพื่อเรียกสติและความเข้มแข็งของมนุษย์กลับคืนมา) หลังจบเพลงผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็น โดยผู้นำกลุ่มพูดเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นถึงหลักศรัทธาต่ออัลลอฮ์ ผู้ทรงกำหนดทุกอย่างทั้งในเรื่องดีและเรื่องไม่ดี และเป็นการจูงใจให้สมาชิกรับหลักอิสลามมาปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตต่อไปให้ดีขึ้น</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับสมาชิก และกล่าวสรุปกติกากลุ่มอีกครั้ง</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>		
		2. รู้ตน รู้ตัว	<p>1. การผ่อนคลาย</p> <p>2. การสังเกตตนเอง</p> <p>3. การบอกอารมณ์ตนเอง</p>	<p>การจัดการอารมณ์ทางลบในอิสลาม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงพระองค์อัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มโดยให้สมาชิกหลับตา แล้วให้หายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเรียกสมาธิ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้ตกลงร่วมกันจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในกลุ่มให้รู้สึกผ่อนคลายไม่ตึงเครียด</p> <p>2. ฟังอย่างตั้งใจเมื่อสมาชิกแสดงความ</p>	<p>1. สมาชิกภายในกลุ่มได้ปรับตัวและเปิดใจยอมรับซึ่งกันและกัน รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อน จากนั้นแจกกระดาษคู่มือ 1 แผ่น แล้วให้แต่ละคู่ช่วยกันฉีกกระดาษเป็นรูปหัวใจ “หัวใจสองเรา” โดยแต่ละคนสามารถใช้มือที่ตนถนัดเพียงมือเดียวเท่านั้น เพื่อสร้างความสัมพันธ์อย่างเป็นกันเองและมีความไว้วางใจต่อกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเรื่องราวชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา เพื่อเปิดประเด็นการพูดคุย</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกตั้งใจฟังเรื่องราวของกันและกัน จากนั้นสะท้อนและร่วมแสดงความคิดเห็นในเรื่องราวที่ได้รับฟัง</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกและประสบการณ์ทางอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อวาน โดยให้สมาชิกยกเหตุการณ์หรือสถานการณ์ของตนมา 1 เหตุการณ์ และผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงความรู้สึก/อารมณ์ จากเหตุการณ์ดังกล่าว</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นอารมณ์/ความรู้สึก สะท้อนประโยชน์และโทษของอารมณ์ พร้อมทั้งยกตัวอย่างพฤติกรรมบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์และเชื่อมโยงถึงแนวทางปรับอารมณ์ตนเองที่ต้องควบคู่กับ “ความอดทน” ตามแบบฉบับอิสลาม</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันถอดบทเรียนและสรุปการเรียนรู้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดในประเด็นที่ยังรู้สึกค้างคา จากนั้นเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสะท้อนความรู้สึกต่อกิจกรรม หากผู้นำกลุ่มรับรู้ว่ามีสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกค้างคา ก็แสดงความเข้าใจและให้สมาชิกคนนั้นได้ระบายออกโดยมีผู้นำกลุ่มและ</p>	<p>คิดเห็นและสังเกต</p> <p>ปฏิบัติการทำทางและความรู้สึกของสมาชิกขณะพูด</p> <p>3. สะท้อนความเมื่อสมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น</p>	<p>2. สมาชิกกลุ่มเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>สมาชิกคนอื่นรับฟังผู้นำกลุ่มเน้นย้ำถึงการรักษาความลับภายในกลุ่ม และกล่าวส่งท้ายด้วยข้อคิดจากคำสอนในอิสลาม เพื่อเป็นการเตือนใจ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>“คนที่แข็งแรงไม่ใช่คนที่ต่อสู้เก่ง แต่คนที่แข็งแรงนั้นคือ คนที่สามารถยับยั้งใจตนเองได้ในขณะที่โกรธ”</p> </div> <p>11. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>		
		3. ส่งแว่นขยาย	1. การสังเกตตนเอง 2. การบอกอารมณ์ตนเอง 3. การประเมินความคิดจากการตั้งคำถาม 4. มอบการบ้าน	หลักศรัทธา	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สร้างสัมพันธ์ภาพและพูดคุยด้วยท่าทางที่เป็นกันเองและเปิดเผย 3. ผู้นำกลุ่มทบทวนการเรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมารวมถึงเน้นย้ำกฎกติกาและข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่มพร้อมกัน 4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจปัญหาของตนเองที่กำลังประสบและต้องการที่จะแก้ไข ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าปัญหาของตนและตอบคำถามจากผู้นำกลุ่มเกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ <ul style="list-style-type: none"> - มีความรู้สึกและอารมณ์ใดบ้างเมื่อประสบกับปัญหาดังกล่าว และสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร - จากปัญหาดังกล่าว ฉันสามารถทำอะไรได้บ้าง - ฉันมีมุมมองต่อปัญหานั้นอย่างไร - ฉันมีเส้นทางหรือแรงจูงใจใดบ้างที่จะสามารถก้าวข้ามปัญหานั้นได้ 	1. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้รู้สึกผ่อนคลายไม่ตึงเครียด 2. ฟังอย่างตั้งใจเมื่อสมาชิกแสดงความคิดเห็นและสังเกตปฏิกิริยาท่าทางและความรู้สึกของสมาชิกขณะพูด	1. สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง แสดงความคิดเห็นและความร่วมมือในการทำกิจกรรม 2. สมาชิกสามารถสำรวจและประเมินความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองในชีวิตประจำวันได้ 3. สมาชิกเห็นความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 องค์ประกอบ

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>5. ผู้นำกลุ่มตั้งใจฟังคำตอบจากสมาชิกและสะท้อนมุมมองความคิดเห็น และความรู้สึก พร้อมสร้างความกระจ่างให้กับสมาชิก โดยการนำเสนอความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิต</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเรื่องราวของสมาชิกสู่หลักอิสลาม การศรัทธาต่ออัลลอฮ์ และผลของการยอมรับในกฎสภาวะการณ์ที่อัลลอฮ์กำหนดไว้ จะไม่มีสิ่งใดอยู่นอกเหนือพระประสงค์ของพระองค์ ทุก ๆ สิ่งจะไม่เกิดขึ้นนอกจากการบริหารของพระองค์ และจะไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงพ้นจากกำหนดการที่พระองค์ทรงกำหนดไว้บนตัวเขาได้ ดังที่พระองค์ได้ตรัสว่า :</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>وَلَا يَخْلُقُ كُلُّ شَيْءٍ إِلَّا بِإِذْنِ رَبِّهِ</p> <p>พระองค์ทรงบังเกิดทุกสิ่ง และทรงกำหนดมันให้เป็นไปตามกฎสภาวะ (อัลฟุรคอน: 2)</p> </div> <p>8. ผู้นำกลุ่มมอบใบงานที่ 1 (แบบวิเคราะห์ตนเอง) เพื่อให้สมาชิกทำเป็นการบ้านส่งในครั้งถัดไป</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตาแล้วจับมือเพื่อนสมาชิกที่นั่งข้าง ๆ เพื่อให้สมาชิกรู้สึกถึงการมีเพื่อนร่วมทางในการแก้ไขปัญหา</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคน และให้สมาชิกทุกคนพูด 3 คำจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อสะท้อนความรู้สึกตนเองและให้ผู้นำกลุ่มหยั่งความคิดของสมาชิก และนัดประชุมกลุ่มในครั้งถัดไป		
ขั้นตอนการ (ขั้นตอนหาความคิดอัตโนมัติทางลบ)	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจำในการแสดงออกและสามารถประเมินความคิดตนเองได้</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกประเมินความคิดตามกรอบแนวคิด AFROG ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก A = บุคคลมีชีวิตชีวาไหม F = บุคคลรู้สึกดีขึ้นหรือไม่ R = อยู่บนพื้นฐานของความจริงหรือไม่</p>	4. คิดเปลี่ยนแปลงชีวิตเปลี่ยนแปลง	<p>1. การคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2. การสังเกตตนเอง</p> <p>3. การพูดในใจ</p> <p>4. ชี้แนะถึงความเป็นไปได้ของสาเหตุปัญหา</p> <p>5. มอบการบ้าน</p>	<p>การมอบหมายต่ออัลลอฮ์</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม จากนั้นสร้างความผ่อนคลายโดยให้สมาชิกหายใจเข้า-หายใจออกช้า ๆ</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกทุกคนและสร้างบรรยากาศแบบเป็นกันเอง</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมารวมถึงเน้นย้ำกฎกติกาและข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่มพร้อมกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้แก่สมาชิก โดยใช้ใบความรู้ที่ 1 อธิบาย (แนวคิด การปรับพฤติกรรมทางปัญญา) เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจกระบวนการทำงานและความสัมพันธ์ของความคิด/ความรู้สึก/พฤติกรรม (ABC)</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเปิดวิดีโอทัศน์ “ผ้าขาว” เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสำคัญของการเกิดพฤติกรรม พร้อมอธิบายโครงสร้างความสัมพันธ์ของความคิด ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก/พฤติกรรม/ร่างกาย และให้สมาชิกทุกคนร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวเองครั้งในวิดีโอทัศน์ พร้อมทั้งร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการวิเคราะห์ร่วมกัน</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิก “พฤติกรรมและการกระทำของมนุษย์เปลี่ยนแปลงได้อย่างไร” รวมทั้งอภิปรายและสะท้อนความในสิ่งที่สมาชิกได้พูดถึง</p>	<p>1. การฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>2. การสะท้อนความคิดและความรู้สึกของสมาชิก</p> <p>3. การซ้ำความในความคิดและมุมมองของสมาชิกจากการแสดงความคิดเห็น</p> <p>4. การตั้งคำถาม</p> <p>5. การสรุปความ</p>	<p>1. สมาชิกมีการแสดงความคิดเห็น และการซักถามอย่างเป็นกันเอง</p> <p>2. สมาชิกสามารถประเมินความคิด และพฤติกรรมของตนเองในชีวิตประจำวันได้</p> <p>3. สมาชิกมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
	<p>O = บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นหรือไม่</p> <p>G = บรรลุจุดหมายของตนหรือไม่</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกแสดงถึงความสามารถของตนเองและนำหลักการอิสลามเป็นทางออกและแนวทางในการเผชิญปัญหา</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบนำไปสู่การตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบให้ได้ค้นพบและค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิด</p>				<p>7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยกเหตุการณ์ของตนที่ได้จดบันทึกไว้ในใบงานที่ 1 (แบบวิเคราะห์ตนเอง) ที่ผู้นำกลุ่มมอบเป็นการบ้านจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา และให้สมาชิกปรับความคิดเดิมให้เป็นความคิดใหม่ พร้อมกันเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษโพสอิทให้คนละ 10 แผ่น และให้ทุกคนเขียน “ลักษณะนิสัยดีและไม่ดีของตนเอง” ลงในกระดาษ 1 แผ่น เก็บไว้ที่ตัวเอง และเขียน “ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของเพื่อน” ตามจำนวนเพื่อนสมาชิกจากนั้นยื่นให้กับเพื่อนแต่ละคน เพื่อให้สมาชิกได้ “รู้จักตนเอง” จากมุมมองของตนเองและมุมมองจากเพื่อนสมาชิก</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนประเมินลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเอง โดยรวบรวมลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีที่ได้รับจากเพื่อนมาเป็นตัวยืนยันในการรับรู้ตนเอง</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 2 (นี่คือ...ฉัน) โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่แสดงถึงตัวตนของตนเองมากที่สุด</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนจดหมายถึงพระองค์อัลลอฮ์ “วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไรบ้าง ฉันอยากบอกอะไรกับพระองค์” และพับใส่กล่องที่ผู้นำกลุ่มได้เตรียมไว้</p> <p>12. ผู้นำกลุ่มกล่าวให้กำลังใจสมาชิกว่าด้วยการมอบหมายทุกสิ่งแต่อัลลอฮ์ เป็นการวางใจในพระองค์ ผู้ทรงรับการมอบหมายแต่เพียงผู้เดียวในการบันดาลความสำเร็จ ล้มเหลว สุขสบาย หรือเจ็บ</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>ใช้ได้ป่วย การมอบหมายเป็นพฤติกรรมทางจิตใจ เป็นส่วนหนึ่งของการศรัทธาและต้องควบคู่กับการกระทำเสมอ</p> <p>13. ผู้นำกลุ่มสะท้อนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และกล่าวขอบคุณสมาชิกพร้อมทั้งนัดการประชุมกลุ่มครั้งถัดไป</p>		
		5. นึกคิดสะกิดใจ	<p>1. Muscle Relaxation</p> <p>2. การบอกอารมณ์ตนเอง</p> <p>3. การแยกอารมณ์จากสถานการณ์</p> <p>4. การประเมินระดับอารมณ์</p> <p>5. การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติทางลบ</p>	<p>พิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินการกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเรียกสมาธิและเพิ่มความผ่อนคลายแก่สมาชิก โดยใช้เทคนิคฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงความรู้สึกหลังจากที่ได้ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา แล้วชวนสมาชิกให้นึกถึง “เหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต” ค่อย ๆ นึกภาพเหตุการณ์ที่ตนเคยประสบตามการถามของผู้นำกลุ่ม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร - ณ ช่วงเวลานั้นมีใครอยู่ในเหตุการณ์บ้าง - ช่วงตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้น ฉันกำลังคิดอะไรอยู่ - ช่วงเวลานั้น ฉันมีอาการและความรู้สึกอย่างไร - แนวทางแก้ไขและจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 	<p>1. การฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ</p> <p>2. การสะท้อนความคิดและความรู้สึก</p> <p>3. การซ้ำความในความคิดและมุมมองของสมาชิกจากการแสดงความคิดเห็น</p> <p>4. การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตัวตน</p> <p>5. การเปิดเผยตนเอง</p> <p>6. การสรุปความ</p>	<p>1. สมาชิกมีท่าทีเป็นกันเองแสดงความคิดเห็น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p> <p>2. สมาชิกสามารถหาสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกได้</p> <p>3. สมาชิกมีกรอบแนวคิดในการประเมินความคิดของตนที่เกิดขึ้นในทุก ๆ เหตุการณ์</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>4. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อย ๆ ลืมตา และเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายเรื่องราวที่ประสบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมสะท้อนความรู้สึกซึ่งกันและกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 2 (กรอบแนวคิด AFROG) เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินความคิดที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่ตนประสบ จากการซักถามของผู้นำกลุ่ม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำสมาชิก ถึงแนวทางการก้าวข้ามอุปสรรค เพื่อให้สมาชิกแสดงถึงความสามารถของตนในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายและการยอมรับต่อความจริงที่เกิดขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - สิ่งที่มี (I Have) - สิ่งที่เป็น (I am) - สิ่งที่สามารถ (I can) <p>โดยให้สมาชิกสำรวจตนเองแล้วนำความสามารถและศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองมาแก้ไขปัญหา</p> <p>7. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายและแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องราว “เหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต” ที่ตนเองประสบให้สมาชิกในกลุ่มฟัง และเชื่อมโยงถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ รวมถึงการก้าวข้ามปัญหาโดยการนำเอาแนวทางการพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม เช่น การขอตุอาร์ต่ออัลลอฮ์ เป็น การขอความช่วยเหลือกับอัลลอฮ์ ทำให้หัวใจใกล้ชิดกับ</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>พระองค์มากขึ้น การอ่านและรับฟังอัลกุรอานจะช่วยให้หัวใจสงบ มีความหวังและกำลังใจ</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นความสามารถในการก้าวข้ามปัญหาและเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในสิ่งที่รู้สึกค้างคา ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่สามารถฝ่าฟันเรื่องราวที่แย่ที่สุดในชีวิตมาได้ และให้สมาชิกปรบมือดัง ๆ ให้กับตัวเองอย่างพร้อมเพรียง ผู้นำกลุ่มกล่าวคำคมให้กำลังใจแก่สมาชิกในกลุ่ม</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>“ความศรัทธาของท่านที่หนักแน่นจะมาพร้อมกับบททดสอบที่หนักหน่วง การทดสอบที่หนักหน่วงจะมาพร้อมกับรางวัลที่ยิ่งใหญ่เสมอ”</p> </div> <p>10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสะท้อนความรู้สึกและเล่าประสบการณ์ที่ได้รับในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดประชุมกลุ่มครั้งถัดไป</p>		
		6. มุมมองมุขกลับ	1. Muscle Relaxation 2. การประเมินความคิด 3. การเขียนจดหมาย	การสร้างทัศนคติเชิงบวกในอิสลาม	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเรียกสมาธิและเพิ่มความผ่อนคลายแก่สมาชิก โดยใช้เทคนิคฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงความรู้สึกหลังจากได้ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นการพูดคุยโดยการถามสมาชิกทุกคนถึง “ความรู้สึกในวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง” แต่ละคนประสบพบเจอ</p>	1. เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีความกล้าในการแสดงความคิดเห็นและมุมมองความคิดด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง	1. สมาชิกมีท่าที่เป็นกันเองแสดงความคิดเห็น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม 2. สมาชิกมีวิธีการรับมือของตนในการเผชิญปัญหา

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
			<p>4. การปรับความคิด</p> <p>5. การพูดในใจ</p> <p>6. การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด</p>		<p>เหตุการณ์หรือปัญหาอะไรกันบ้างในวันนี้ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศแบบเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองและสามารถเล่าเรื่องราวของตนให้เพื่อนรับฟัง</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกประเมินปัญหาของตนที่ได้ประสบภายในวันนี้ โดยให้เล่าเรียงปัญหาตั้งแต่ต้นจนจนถึงเวลาปัจจุบัน จากปัญหาที่เผชิญนั้นสมาชิกใช้แนวทางใดบ้างในการแก้ไขปัญหา</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกประเมินการรับมือกับปัญหา เลือกใช้ปัญหาหรืออารมณ์ในการรับมือและเผชิญกับปัญหาที่ตนประสบ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและสะท้อนความรู้สึกซึ่งกันและกัน</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิกตอบ “สิ่งที่กลัวที่สุดในชีวิตตอนนี้” จากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง เล่าเรื่องราวของตน พร้อมทั้งให้ระบุข้อดีข้อเสียของความคิดในสิ่งที่กลัว หากสมาชิกมีความคิดปิดเบือนร่วมด้วย ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการปรับความคิดปิดเบือนในการพูดคุย</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงแนวทางในการสร้างทัศนคติเชิงบวกในอิสลาม เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการมองโลกในแง่ดีหรือการคิดบวก อันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตต่อไปได้</p>	<p>2. สะท้อนความคิดเห็น เมื่อสมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น</p> <p>3. การฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>4. การตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตัวตน</p> <p>5. การสรุปความ</p>	โดยการมองโลกในแง่ดี

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>การทำงานของผู้ศรัทธานั้นน่าอัศจรรย์ยิ่ง แท้จริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเขาคือความดีงาม และสิ่งนี้ไม่เกิดขึ้นกับผู้ใดเว้นแต่บรรดาผู้ศรัทธา หากสิ่งที่ดีงามเกิดขึ้นกับเขา “เขาก็ขอบคุณ” และนั่นเป็นการดีสำหรับเขา และหากว่าสิ่งที่เลวร้ายเกิดขึ้นกับเขา “เขาก็อดทน” และนั่นก็เป็นการดีสำหรับเขาด้วยเช่นกัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มยกสถานการณ์สมมติ หากสมาชิกตกอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ สมาชิกจะพูดกับตัวเองว่าอย่างไร โดยให้สมาชิกพูดกับตัวเองในใจเป็นคำพูดเชิงบวก เพื่อให้สมาชิกฝึกการมองโลกในแง่ดี รับรู้และแปลความสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงบวก จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกหลักจากการใช้เทคนิคการพูดเชิงบวกกับตนเองในใจ พร้อมให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึกจากการแสดงความคิดเห็นของเพื่อน ๆ</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มคอยสะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิก และให้สมาชิกร่วมสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มมอบหมายใบงานที่ 3 (ฉันท...ในวันนี้) เป็นการบ้านให้สมาชิกได้จดบันทึกกิจวัตรประจำวัน เหตุการณ์ของตนที่ประสบจากการแสดงพฤติกรรมเชิงลบในการเรียน โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกรับรู้พฤติกรรมของตนเองในแต่ละวัน</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนจดหมายถึงพระองค์อัลลอฮ์ “วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไรบ้าง ฉันอยากบอกอะไรกับพระองค์” และพับใส่กล่องที่ผู้นำกลุ่มได้เตรียมไว้ 12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป		
		7. บันไดสู่ฝัน	1. การฉายอนาคตใน 5 ปีข้างหน้า 2. ฝึกจินตนาการ 3. เขียนจดหมาย	หลักศรัทธา	1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่งเพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกด้วยความเป็นกันเอง และถามถึงข้อตกลง กฎกติกาของการเข้ากลุ่ม เพื่อเป็นการเน้นย้ำและทบทวนความจำ 3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในการร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา 4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มให้คะแนนกับ “การเรียนของฉันในตอนนี้อย่างไร (คะแนนเต็ม 10) ผู้นำกลุ่มมีรางวัลให้เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงการเรียนตลอดทั้งสัปดาห์ที่ผ่านมา 5. ผู้นำกลุ่มเล่าประสบการณ์ของตนและแลกเปลี่ยนถึง “เป้าหมายในชีวิตที่วาดฝันไว้” เพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่สมาชิกในกลุ่ม 6. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 4 (บันไดสู่ฝัน) และดินสอ ให้สมาชิกได้สำรวจ “เป้าหมายในชีวิตของตน” ด้วยความหวังอันทรงพลัง รวมทั้งได้ทบทวนพฤติกรรมปัจจุบันว่ามีการตอบสนองต่อเป้าหมายที่วางไว้มากน้อยเพียงใด โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเชื่อมโยงถึงใบงานที่ 3 (ฉัน...ในวันนี้) การบ้านที่ได้มอบหมายไว้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่	1. การฟังอย่างตั้งใจ แสดงท่าทีเอาใจใส่ 2. การกำหนดเป้าหมาย 3. การเป็นตัวแบบ 4. การใช้คำถาม	1. สมาชิกให้ความสำคัญกับการวางแผนเป้าหมายในชีวิต 2. สมาชิกมองเห็นเป้าหมายของตนที่ชัดเจนขึ้น

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>ผ่านมา และเปิดโอกาสให้สมาชิกประเมินตนเอง รวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นตลอดจนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการเป็นมุสลิมเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต เพื่อเน้นย้ำแก่สมาชิกถึงความสำคัญในแนวทางการดำเนินชีวิตบนโลกนี้ (ดูนยา) เพื่อพิชิตสวนสวรรค์ของพระองค์ในโลกหน้า (อาคีรัต) พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า :</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ความว่า: และบรรดาผู้ที่ศรัทธา และประกอบสิ่งที่ดีงามทั้งหลาย คนเหล่านี้แหละคือ ชาวสวรรค์โดยที่พวกเขาจะพำนักอยู่ในนั้นตลอดไป (อัลบาคอเราะห์: 82)</p> </div> <p>8. ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดให้สมาชิกแต่ละคนสร้างความชัดเจนในเป้าหมายของตนเองโดยการตั้งคำถามนำ ดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หากมีเป้าหมายที่ชัดเจน ชีวิตของฉันจะเป็นอย่างไร - หากฉันสามารถบรรลุเป้าหมายแล้ว ฉันจะรู้สึกอย่างไร และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ <p>9. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 5 (ฉัน...คนใหม่) จากนั้นมอบหมายการบ้านให้สมาชิกออกแบบกิจวัตรประจำวันรูปแบบใหม่ “พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการเรียน” สำหรับตนเอง เพื่อที่จะสามารถนำพาตนไปสู่เป้าหมายได้เร็วขึ้น</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนจดหมายถึงพระองค์อัลลอฮ์ “วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไรบ้าง ฉันอยากบอกอะไรกับพระองค์” และพับใส่กล่องที่ผู้นำกลุ่มได้เตรียมไว้</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ จากนั้นให้แต่ละคนมอบคำหรือประโยคพลังบวกให้กับสมาชิกอีกคน เพื่อสร้างความไว้วางใจต่อกันและการยอมรับกันอย่างเป็นกันเองมากขึ้น</p> <p>12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>		
		8. คนบันดาลใจ	<p>1. การประเมินความคิด</p> <p>2. การติดต่อความ</p>	<p>การมอบหมายต่ออัลลอฮ์</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการบ้านที่ได้มอบไว้ในครั้งที่ผ่านมา และถามสมาชิกถึง “กิจวัตรประจำวันที่ได้ออกแบบใหม่จากกไบงานที่ 5 (ฉัน...คนใหม่) สมาชิกได้ปฏิบัติตามในสิ่งที่เขียนมาอย่างน้อยเพียงใด”</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจปัญหาของตนที่กำลังประสบและต้องการที่จะแก้ไข ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าปัญหาของตนและตอบคำถามจากผู้นำกลุ่มเกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีความรู้สึกและอารมณ์ใดบ้างเมื่อประสบกับปัญหาดังกล่าว และสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร - จากปัญหาดังกล่าว ฉันสามารถทำอะไรได้บ้าง - ฉันมีมุมมองต่อปัญหานั้นอย่างไร - ฉันมีเส้นทางหรือแรงจูงใจใดบ้างที่จะสามารถก้าวข้ามปัญหานั้น 	<p>1. การฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>2. การใช้คำถาม</p> <p>3. การตีความอธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรม</p> <p>4. การทำให้เกิดความกระจ่าง</p> <p>5. การใช้คำถาม</p> <p>6. การสรุปความ</p>	<p>1. สมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจนในแบบฉบับของตนเอง</p> <p>2. สมาชิกสามารถประเมินปัญหาของตนได้ โดยใช้ข้อสรุปประกอบทุนทางจิตวิทยาที่มีอยู่ในตัวมาเป็นสะพานก้าวข้ามปัญหาได้</p> <p>3. สมาชิกมีสติมากขึ้นในทุก ๆ อย่างก้าวของชีวิต ด้วยการวางใจที่ถูกต้องและการมอบหมายในทุก ๆ กิจกรรมต่ออัลลอฮ์</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>ผู้นำกลุ่มตั้งใจฟังคำตอบจากสมาชิกโดยสะท้อนมุมมองความคิดเห็น และความรู้สึก และใช้การทวนซ้ำคำถามเดิมจากกิจกรรมครั้งที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างและประเมินความคิดของสมาชิกใหม่</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนหลับตานึกถึง “บุคคลต้นแบบ” (ยกเว้นคนในครอบครัว) ที่ตนชื่นชอบ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกระบุชื่อบุคคลต้นแบบและเหตุผลที่ตนชื่นชอบ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้อภิปรายแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องราวที่เป็นเหตุการณ์สมมติ ในหัวข้อ “เป้าหมายบนเส้นทางที่แตกต่าง” โดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการเล่า เพื่อเพิ่มรรถรสในการรับฟังและให้ความกระจ่างในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องการจะสื่อ</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนการบ้านที่ได้มอบหมายในการเข้ากลุ่มที่ผ่านมาถึงการออกแบบชีวิตประจำวันของตน เพื่อเป็นอีกหนึ่งเส้นทางในการเดินทางไปสู่เป้าหมาย และสรุปประเด็นสำคัญถึงการมีเป้าหมาย เส้นทาง และพลังขับเคลื่อนในการพิชิตฝันและเชื่อมโยงถึงการมอบหมายในทุกๆกิจกรรมต่ออัลลอฮ์ ไม่ว่าจะเป็นการงานที่เล็กน้อยหรือยิ่งใหญ่ ผู้ที่อำนาจบริหารจัดการต่างๆที่แท้จริงคืออัลลอฮ์เพียงพระองค์เดียวเท่านั้น สิ่งใดที่พระองค์ทรงประสงค์แน่นอนว่าจะต้องเกิด และสิ่งใดที่พระองค์ไม่ทรงประสงค์ก็จะมีวันเกิดขึ้นได้ และหมั่นขอคู่อร์ต่ออัลลอฮ์ให้มากๆ เพื่อให้พระองค์ประทานความง่ายดายและความจำเริญในชีวิต พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า:</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ</p> <p>ความว่า: และผู้ใดมอบหมายแต่อัลลอฮ์</p> <p>พระองค์ก็จะทรงเป็นผู้พอเพียงแก่เขา</p> <p>(อัตตอลาค: 3)</p> </div> <p>7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดในประเด็นที่รู้สึกยังค้างคา เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสะท้อนความรู้สึกต่อกิจกรรม หากผู้นำกลุ่มรับรู้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกค้างคา แสดงความเข้าใจและให้สมาชิกคนนั้นระบายโดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นรับฟัง</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 6 ให้สมาชิกเขียนประโยคเด็ดที่มาจากตนเอง “โคัดลับสะกิดใจ” ให้เหมือนกันลงในกล่องข้อความ 2 ช่อง และให้สมาชิกตกแต่งให้สวยงามจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตัดกล่องข้อความ 1 ช่อง ให้ตนเองและมอบหมายให้สมาชิกรวบรวมกระดาษที่ทำเสร็จเรียบร้อยกลับไปติดไว้ในสถานที่ๆ เห็นบ่อย เช่น หัวเตียง กระดาษตู้เสื้อผ้า หน้าปกสมุดไดอารี่ เป็นต้น เพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเองในทุกย่างก้าวของชีวิต</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มมอบสำนวนดุอาร์พร้อมความหมาย จากนั้นให้สมาชิกอ่านตามและเน้นย้ำให้สมาชิกรวบรวมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p style="text-align: center;">“ اللهم يسر أمورنا ولا تعسر علينا ”</p> <p style="text-align: center;">ความว่า: ขอพระองค์ทรงประทานความง่ายดายในทุกกิจการของบ่าวและทรงให้ความยากลำบากนั้นห่างไกลจากบ่าวด้วยเทอญ</p>		
ขั้นสุดท้าย (ขั้นสรุปจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ Feedback 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก 	9. กระจกสะท้อนเงา	<ol style="list-style-type: none"> 1. Muscle Relaxation 2. การทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิด 3. การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด 	พิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มนำสู่สมาธิและผ่อนคลายสมาชิก โดยใช้เทคนิคฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกเมื่อได้ฝึกคลายกล้ามเนื้อ 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเองและทบทวนการเรียนรู้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันทบทวนใบงานที่ 6 (ไค้ดลับสะกิดใจ) จากการบ้านที่มอบหมายไว้ในการประชุมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา และการสอบถามสมาชิกถึง ความรู้สึกที่ได้รับหลังจากการเขียนไค้ดลับ 5. ผู้นำกลุ่มยก 2-3 สถานการณ์สมมติ เพื่อให้สมาชิกจินตนาการว่า หากฉันกำลังอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ฉันจะมีปฏิกิริยาตอบกลับกับสถานการณ์อย่างไร ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมเป็นอย่างไร และมีแนวทางการจัดการอย่างไร โดยให้สมาชิกประยุกต์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ฟังอย่างตั้งใจเมื่อสมาชิกแสดงความคิดเห็นและสังเกตปฏิกิริยาท่าทางและความรู้สึกของสมาชิกขณะพูด 2. การสะท้อนมุมมองความคิดเห็นและความรู้สึก 3. การตั้งคำถาม 4. การเชื่อมโยง 5. การให้กำลังใจ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกมีวิธีการมองโลกในแง่ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของตนได้ และมีทักษะในการเผชิญปัญหา 3. สมาชิกสามารถนำแนวทางการพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลามมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ 3. สมาชิกเข้าใจความรู้สึกตนเอง และความรู้สึกคนรอบข้างมากขึ้น

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>บูรณาการหลักอิสลาม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกเปิดเผยตนเองเล่าเรื่องราวของตน และแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดของตนภายในกลุ่ม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียมกัน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มนำร่องจดหมายของสมาชิก ให้สมาชิกได้เปิดอ่านสิ่งที่ตนเขียนไว้ และถามถึงความรู้สึกของสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มจะคอยสะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิก</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกำมือตนเองแน่น ๆ และแน่นถึงขีดสุด จากนั้นให้สมาชิกค่อย ๆ คลายมือออกอย่างช้า ๆ และสอบถามความรู้สึกของสมาชิก ในขณะที่กำแล้วค่อย ๆ แน่น ๆ และในขณะที่ค่อย ๆ คลายมือออกอย่างช้า ๆ เรามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับมือเพื่อนข้าง ๆ จากนั้นกำมือและบีบมือพร้อมทั้งค่อย ๆ คลายมือออก เหมือนก่อนหน้า ผู้นำกลุ่มซักถามความรู้สึกของสมาชิกอีกครั้ง</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มได้เปรียบเทียบการกำมือเหมือนกับการควบคุมอารมณ์ทางลบ การมีความคิดเชิงลบที่ยิ่งมีมากจะยิ่งส่งผลเสียทั้งต่อความรู้สึกและร่างกาย ในทางกลับกันหากอารมณ์ทางลบค่อย ๆ ทุเลาลง มีสติมากขึ้น มุมมองความคิดที่ดีขึ้น ก็ส่งผลดีต่อความรู้สึกและร่างกายของเรา</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก และให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ประทับใจที่สุดในวันนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มนัดประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
		10. สถานีพลังบวก	1. การผ่อนคลาย 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 3. การเสริมแรง 4. ทักษะสังคมหลังออกจากกลุ่มที่สำคัญ 5. การช่วยให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก 6. การศึกษาประวัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จ	หลักปฏิบัติ (การบริจาคในอิสลาม)	1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกผ่อนคลายความรู้สึกต่าง ๆ ที่ประสบก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม โดยให้สมาชิกหายใจเข้า-หายใจออก 3. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นด้วยคำถามชวนใจ ที่เกี่ยวกับความหวังจากบัตรคำ เช่น <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0; text-align: center;"> “มองไปข้างหน้าอย่างมีความหวัง มองไปข้างหลังอย่างมีบทเรียน” </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0; text-align: center;"> “กำลังใจอยู่ข้างหลัง ความหวังอยู่ข้างหน้า กลัวหรือกลัวอยู่ที่ใจ” “ความหวังที่ไม่มีความเพียร ก็จะกลายเป็นแค่ความสิ้นหวัง” </div> จากนั้นให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกจากการฟังคำถาม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสและถามสมาชิก “ใครมีคำถามชีวิตอะไรบ้าง” และชวนสมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยน สิ่งที่ฉันได้รับจากการฟังคำถามเหล่านี้ 4. ผู้นำกลุ่มเล่าประวัติศาสตร์ของท่านศาสดามุฮัมมัดกับการเผชิญปัญหาในชีวิตตลอดสมรรถภูมิของการเผยแพร่ศาสนา เพื่อให้สมาชิกสามารถนำเอาแบบอย่างที่ท่านศาสดาได้ปฏิบัติไว้เป็นแนวทางใน	1. ฟังอย่างตั้งใจเมื่อสมาชิกแสดงความคิดเห็นและสังเกตปฏิกิริยาและความรู้สึกของสมาชิกขณะพูด 2. การสะท้อนมุมมองความคิดความรู้สึก 3. การตั้งคำถาม 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 5. การเสริมแรง 6. การสรุปความ	1. สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทั้งต่อเพื่อนสมาชิกและผู้วิจัย 2. สมาชิกได้รับวิธีการและทักษะต่างๆ ในการเผชิญปัญหาและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของตนได้ 3. สมาชิกมีความพร้อมในการเผชิญกับสังคมภายนอก

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>การก้าวข้ามปัญหา และเชื่อมโยงถึงหลักศรัทธาที่สำคัญ คือ การศรัทธาต่อการกำหนดสภาวะการณ์ของพระองค์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทุกข์หรือสุข และเป็นการให้กำลังใจและกระตุ้นให้สมาชิกมีความมั่นใจในเป้าหมายของตนที่วาดไว้ แม้ว่าจะพบเจอปัญหาอยู่บ้างในเส้นทางของการพิชิตความใฝ่ฝัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกให้กำลังใจตนเอง หากเจอปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ผู้นำกลุ่มระบุไว้ สมาชิกมีวิธีพูดให้กำลังใจตนเองว่าอย่างไรบ้าง และหากเหตุการณ์เดียวกันประสบกับเพื่อน สมาชิกอยากมอบอะไรให้กับเพื่อน (การบริจาค คือ การมอบให้อีกฝ่ายด้วยความบริสุทธิ์ใจและให้โดยไม่หวังผลตอบแทน การบริจาคไม่เพียงแต่เป็นทรัพย์สินเงินทอง หรือสิ่งของที่เป็นรูปธรรมเท่านั้น แต่การบริจาค คือ ทุกสิ่งของความดีงามที่ให้กับผู้อื่น แม้จะอยู่ในรูปแบบของนามธรรม เช่น รอยยิ้ม คำพูดที่ดี การให้กำลังใจ ฯลฯ)</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน สะท้อนมุมมองและความรู้สึก จากนั้นผู้นำกลุ่มนำดอกกุหลาบ 1 ดอกและพูดสรุปว่า การดำเนินชีวิตของเราไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบที่เพียงแต่จะมอบความสวยงามให้ได้ชื่นชมเท่านั้น แต่ยังมีหนามของกุหลาบที่พร้อมจะทิ่มแทงให้รู้สึกถึงความเจ็บปวด ความเจ็บปวด คือ ปัญหาและบททดสอบ ในความเจ็บปวดมีสิ่งดีๆ ซ่อนอยู่เสมอ ความเจ็บปวดสอนให้เรารู้จักระมัดระวัง สอนให้เราเห็นคุณค่าของความสุข สอนให้เรารู้จักขอบคุณ และความเจ็บปวดสอนอะไรเราอีกมากมาย พระองค์ตรัสไว้ว่า:</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p style="text-align: center;"> فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا ความว่า: ตั้งมั่นเจ้าจงอดทนด้วยความอดทนที่ดียิ่งงามเถิด (อัลมาอาริจ: 5) لَا يُلَاقِيكَ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ความว่า: อัลลอฮ์จะไม่ทรงบังคับชีวิตหนึ่งชีวิตใด นอกจากตามความสามารถของชีวิตนั้นเท่านั้น (อัลบากอเราะห์: 286) </p> <p>7. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 7 (สถานีพลังบวก) ให้สมาชิกเขียนความรู้สึกและเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและการเข้าร่วมประชุมกลุ่ม</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกสำหรับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มทั้ง 10 ครั้ง และกระตุ้นให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนกล่าวสัญญาใจของตนเองที่จะมีชีวิตในอนาคตว่า.....(โดยพูดให้ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การมองโลกในแง่)</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มขับร้องเพลง (อนาฮีด) “ด้วยรักและตักวา” มอบให้สมาชิกทุกคน เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไปและเพิ่มพลังใจในการก้าวข้ามปัญหาต่างๆ</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตาและจับมือเพื่อนสมาชิกที่นั่งข้างๆ เพื่อให้สมาชิกรู้สึกถึงความสัมพันธ์ที่ดีที่มีต่อกันตลอดระยะเวลาการปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวอ้อลา ขออภัยในสิ่งที่ผิดพลาด และยุติการให้การปรึกษากลุ่ม		

หมายเหตุ

การรำลึกถึงอัลลอฮ์ (การซิกรุลลอฮ์) เป็นกระบวนการหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการเริ่มต้นและเปิดกิจกรรม ซึ่งการรำลึกถึงอัลลอฮ์ เป็นการปฏิบัติคุณงามความดีสำคัญในอิสลาม คุณค่าจากการกล่าวรำลึกถึงอัลลอฮ์ คือ การสร้างความผูกพันกับอัลลอฮ์อยู่เสมอ การกล่าวรำลึกถึงอัลลอฮ์จะทำให้หัวใจสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย เพราะเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในพลังของอัลลอฮ์ สามารถปฏิบัติได้ในหลากหลายรูปแบบ ได้แก่

1. การกล่าวบทการสรรเสริญต่ออัลลอฮ์

سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ

ความว่า: มหาบริสุทธิ์แต่อัลลอฮ์ และการสรรเสริญเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์ และไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์ และอัลลอฮ์เป็นผู้ทรงเกรียงไกรยิ่ง มหาบริสุทธิ์แต่อัลลอฮ์ผู้ทรงยิ่งใหญ่

2. การกล่าวบท (ซูเราะห์ใดซูเราะห์หนึ่ง) ของอัลกุรอาน ซึ่งมุสลิมส่วนใหญ่นิยมอ่านซูเราะห์อัลฟาตีฮะห์ก่อนการเริ่มต้นทุก ๆ การงาน เนื่องจากซูเราะห์นี้เป็นเสมือนแม่บทของอัลกุรอาน (อัลฟาตีฮะห์เป็นค่านาม มาจากรากศัพท์ภาษาอาหรับที่มีความหมายว่า การเปิด หรือ การเริ่มต้น)

3. การกล่าวบทขอพร(กล่าววดุอาร์)

قال تعالى : رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاخْلُقْ لِي مِنْ لِسَانِي يَقْفَهُوا قَوْلِي

ความว่า: ข้าแต่พระเจ้าของข้าพระองค์ ขอพระองค์ทรงโปรดเปิดอกของข้าพระองค์ให้แก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด และทรงโปรดทำให้การงานของข้าพระองค์ง่ายตายด้วยเถิด

4. การกล่าวขอบคุณพระองค์อัลลอฮ์

الحمد لله بنعمته تتم الصالحات

ความว่า: มวลการสรรเสริญเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์ ซึ่งด้วยความโปรดปรานของพระองค์ทำให้ความดีงามนั้นมีความสมบูรณ์

5. การขออภัยโทษต่อพระองค์

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

ความว่า: ฉันขออภัยโทษต่อพระองค์และกลับเนื้อกลับตัวต่อพระองค์

กฎกติกาและข้อตกลงเบื้องต้น

1. สมาชิกทุกคนมีโอกาสมีเวลาและโอกาสที่จะพูดอย่างเท่าเทียมกัน
2. สมาชิกทุกคนจะต้องรักษาความลับภายในกลุ่ม ไม่นำเรื่องราวในกลุ่มไปเปิดเผยภายนอก
3. สมาชิกกลุ่มจะต้องไปบังคับ ชูเชิญ และละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของเพื่อนสมาชิก
4. สมาชิกในกลุ่มทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นและพูดในสิ่งที่สร้างสรรค์
5. ขณะที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งพูด สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องเงียบและตั้งใจฟัง
6. ขณะที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งพูด สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องไม่พูดแทรกและโต้เถียง
7.
8.
9.



ลงชื่อ.....

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)



เป็นเทคนิคที่ใช้ลดอาการเกร็งหรือตึงที่เกิดจากระบบกล้ามเนื้อของร่างกาย ซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อ บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ตื่นเต้น ตกใจกลัว ฯลฯ มุ่งเน้นให้รู้วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายอย่างรู้ตัว



วิธีการฝึก เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ



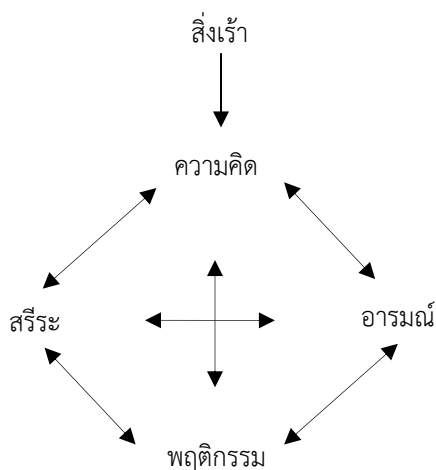
ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 6 กลุ่ม ดังนี้

- มือและแขนขวา/ซ้าย → กำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
 - หน้าผาก → เลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
 - ตา แก้ม จมูก → หลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
 - ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก → กัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย
 - คอ → ก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
 - อก ไหล่และหลัง → หายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้แล้วคลายยกไหล่สูงแล้วคลาย
- เปิดเพลง (อนาซีด) เบา ๆ ขณะทำกิจกรรม



ใบความรู้ที่ 1 แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ กระบวนการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล โดยการปรับเปลี่ยนความคิด ข้อบกพร่องของการคิด ความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่ทำให้บุคคลมีการรับรู้และการแปลความที่ผิด ๆ ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและอารมณ์ โดยกระบวนการนี้ช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของตนให้เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่มีความเชื่อมโยงกัน โดยเฉพาะความคิด ที่มีผลต่ออารมณ์ ปฏิกริยาทางร่างกายและพฤติกรรมการแสดงออก ความสัมพันธ์เหล่านี้แสดงไว้ในไดอะแกรม



ABC MODEL เป็นสูตรที่ใช้เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด และสรีระ ดังนี้

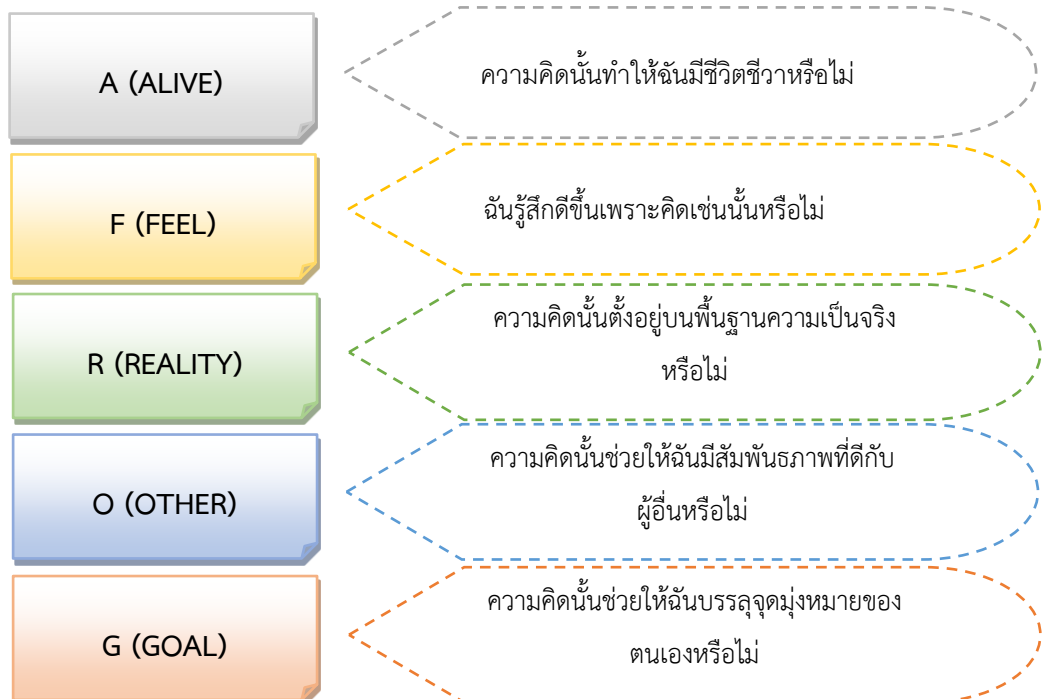
A (Activating Event)	ใช้แทน เหตุการณ์ สถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
B (Beliefs)	ใช้แทน ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์
C (Consequences)	ใช้แทน ผลที่ได้รับทางอารมณ์



ใบความรู้ที่ 2
กรอบแนวคิด AFROG



กรอบแนวคิด AFROG เป็นเครื่องมือใช้ในการประเมินความมีเหตุผลของกระบวนการคิด ดังนี้



ใบงานที่ 1 (การบ้าน)

แบบวิเคราะห์ตนเอง

คำชี้แจง: ให้สมาชิกบันทึกเหตุการณ์/ความคิด/พฤติกรรม/อารมณ์ (จากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น โกรธ เกลียด เศร้า โมโห เครียด) ลงในกรอบที่กำหนดไว้

เหตุการณ์	ความคิด	พฤติกรรม/สรีระ	อารมณ์
วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง เล่าให้ฟังหน่อยสิ?	ตอนนี้คิดอะไรอยู่เอ่ย?	ร่างกายของเราบอก อะไรบ้างในตอนนี้?	อารมณ์ที่เกิดขึ้น? ให้ก็เปอร์เซ็นต์เอ่ย?
1.	เดิม		
	ใหม่		
2.	เดิม		
	ใหม่		
3.	เดิม		
	ใหม่		
4.	เดิม		
	ใหม่		
5.	เดิม		
	ใหม่		
สรุป ข้อคิดที่ได้จากการวิเคราะห์ตนเอง.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

ลงชื่อ.....

ใบงานที่ 2

นี่คือ...ฉัน

คำชี้แจง: ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่แสดงถึงตัวตนของตนเอง ลงในช่องว่างต่อไปนี้

- ฉันคิดว่าฉันเก่ง
-
- ฉันไม่ชอบ
-
- ที่ศนคติในอนาคต
-
- จุดแข็งของฉัน
-
- จุดอ่อนของฉัน
-
- เพื่อน ๆ บอกว่าฉัน
-
- พ่อแม่บอกว่าฉัน
-
- ครูบอกว่าฉัน
-
- อนาคตของฉัน
-
- สิ่งที่ผมภูมิใจตนเองมากที่สุด
-
- ฉันต้องการพัฒนาตนเองมากที่สุด คือ
-
- ฉันยังไม่พอใจในตนเองเรื่อง
-

ลงชื่อ.....

ใบงานที่ 3 (การบ้าน)

ฉัน...ในวันนี้

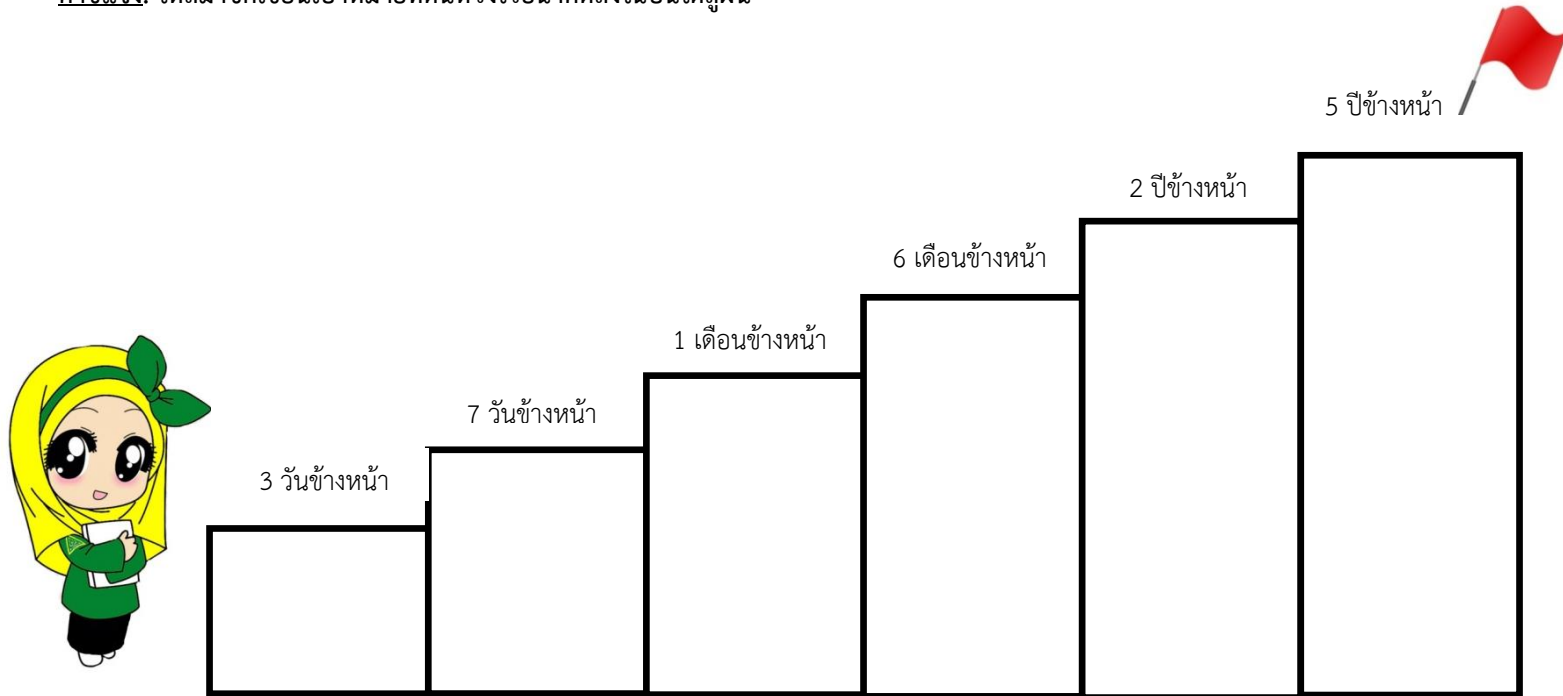
คำชี้แจง: ให้ท่านบันทึกกิจวัตรประจำวันของตนจาก “พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการเรียน” เป็นเวลา 4 วัน ในตารางดังต่อไปนี้

วัน/เวลา/...../...../...../...../...../...../...../.....
05.00				
07.00				
09.00				
10.00				
12.00				
13.00				
15.00				
16.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				
22.00				
23.00				

ลงชื่อ.....

ใบงานที่ 4
บันได สู่ฝัน

คำชี้แจง: ให้สมาชิกเขียนเป้าหมายที่ตนหวังไว้อนาคตลงในบันไดสู่ฝัน



ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร

ลงชื่อ.....

ใบงานที่ 5 (การบ้าน)

ฉัน...คนใหม่


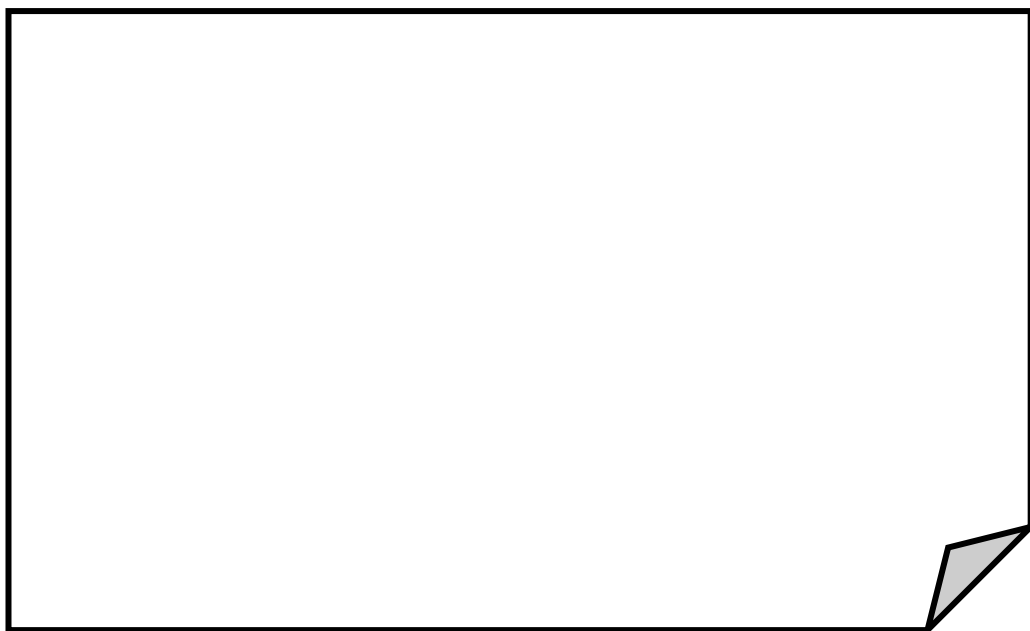
คำชี้แจง: ให้ท่านบันทึกออกแบบกิจวัตรประจำวันรูปแบบใหม่ “พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการเรียน” เป็นเวลา 2 วัน ในตารางดังต่อไปนี้

วัน/เวลา/...../...../...../.....
05.00		
07.00		
09.00		
10.00		
12.00		
13.00		
15.00		
16.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		

ลงชื่อ.....

ใบงานที่ 6
โต้กลับสะกิดใจ

คำชี้แจง: ให้สมาชิกกลุ่มเขียนประโยคที่ฟังของตนเองเพื่อเป็นกำลังใจในการพิชิตเป้าหมาย (3 ประโยค)



ลงชื่อ.....

ใบงานที่ 7
สถานีพลังบวก

คำชี้แจง: ให้สมาชิกในกลุ่มบันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมการปรึกษา

ความรู้สึกของฉันหลังจากที่เข้าร่วมกลุ่มปรึกษาทั้ง 10 ครั้ง คือ

.....
.....

ความรู้สึกของฉันที่มีต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม คือ

.....
.....

ความรู้สึกของฉันที่มีต่อโปรแกรมการให้การศึกษา คือ

.....
.....

สิ่งอื่น ๆ ที่อยากบอก

.....
.....

แนวทางในการนำประสบการณ์ไปใช้

.....
.....

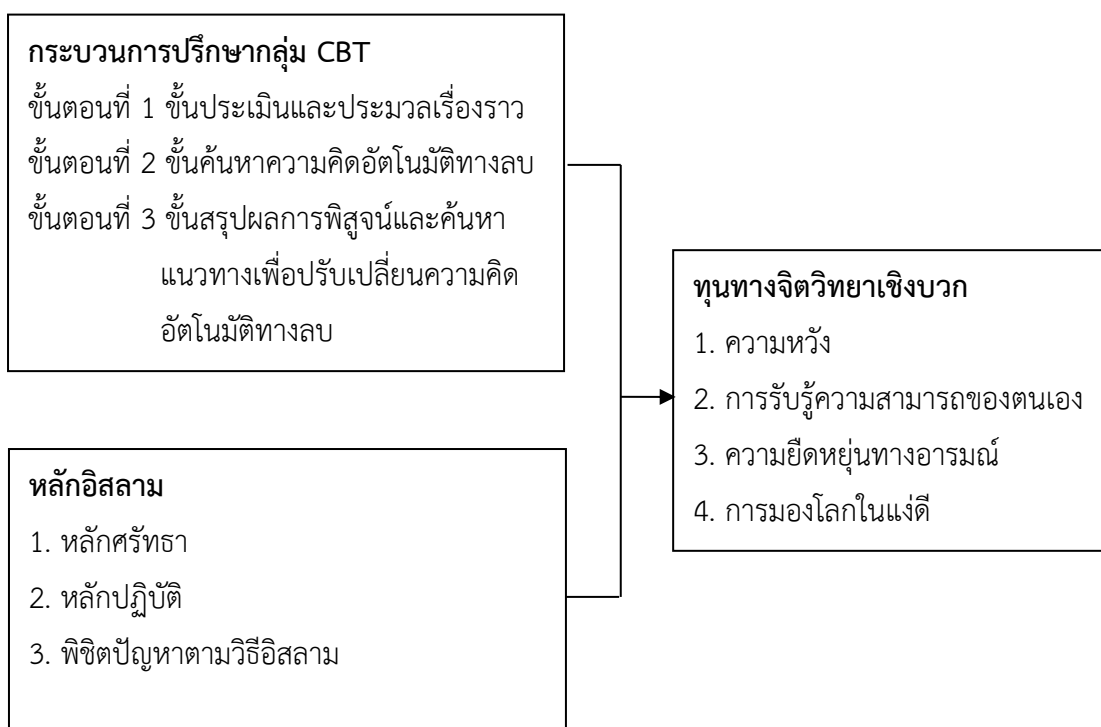
ลงชื่อ.....

ภาคผนวก ง
สรุปการประเมินผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

สรุปการประเมินผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม

เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม คือ กระบวนการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล โดยการปรับเปลี่ยนความคิด ข้อบกพร่องของการคิดที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและอารมณ์ ซึ่งกระบวนการนี้ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่อำนวยความสะดวกได้ค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ ความคิดบิดเบือน อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของความคิดที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมและอารมณ์ภายนอกด้วยบริบทการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีการบูรณาการหลักอิสลามประยุกต์ใช้หลักคำสอนอิสลามตามอัลกุรอานและฮัจซุนนะฮ์ มีทั้งหมด 10 ครั้ง และได้้นำแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาซึ่งมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติโดยมีกรอบแนวคิดกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม แสดงแผนภาพได้ดังนี้



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักอิสลาม

จากกรอบแนวคิดข้างต้น นำมาซึ่งกระบวนการของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม และบทบาทที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษา ดังนี้

กระบวนการศึกษากลุ่ม

กระบวนการศึกษากลุ่ม ประกอบไปด้วย 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นเริ่มต้น ชั้นดำเนินการ และชั้นยุติ

ชั้นที่ 1 ชั้นเริ่มต้น เป็นชั้นประเมินและประมวลเรื่องราวขั้นเตรียมการเพื่อการบำบัดความเข้าใจอารมณ์และเข้าใจวงจรการเกิดอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหา เชื่อมโยงเรื่องราวและวิเคราะห์ลักษณะของปัญหาของผู้รับการปรึกษาให้ความรู้เรื่องแนวคิดทางปัญญา รวมทั้งให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาและสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองตามแนวคิดทางปัญญาในชั้นนี้ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมสัมพันธ์ผูกใจ กิจกรรมรู้ตนรู้ตัว กิจกรรมส่องแว่นขยาย ทั้ง 3 กิจกรรมเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การสร้างสัมพันธ์ภาพ และชี้แจงวัตถุประสงค์ การตั้งกฎเกณฑ์พื้นฐานของการเข้ากลุ่ม วัตถุประสงค์ในชั้นเริ่มต้น ได้แก่ 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิก สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ รู้สึกมั่นคงปลอดภัยและมีความรู้สึกที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ เวลา สถานที่ และสร้างกฎกติการ่วมกัน 3. เพื่อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง และสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองและเข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมได้ การเริ่มต้นกลุ่มในทุก ๆ กิจกรรมผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มรำลึกถึงพระองค์อัลลอฮ์อยู่เสมอ เพื่อให้สมาชิกสงบนิ่งและมีสมาธิ ยังเป็นการสร้างความสิริมงคลและความจำเริญ (ความบารอ กัต) ตลอดการดำเนินกิจกรรมอีกด้วย

กิจกรรมครั้งที่ 1 สัมพันธ์ ผูกใจ

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตาอาวัน บางปู)

วันที่ 30 มีนาคม 2565

เวลา 16.00-17.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

หลักอิสลาม

หลักศรัทธาและหลักปฏิบัติ

เทคนิค CBT

การเปิดเผยตัวตนและการสังเกตตนเอง

การดำเนินการกลุ่ม

เริ่มต้นกลุ่มด้วยการกล่าวต้อนรับอย่างเป็นทางการเป็นกันเองเข้าสู่วงล้อมแห่งการพูดคุย แลกเปลี่ยน และให้การปรึกษา โดยมีการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกผ่านการแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประชุมกลุ่ม กำหนดเวลาและสถานที่ให้สมาชิกได้รับทราบ ร่วมตั้งกฎกติกา และข้อตกลงเบื้องต้นในการอยู่ร่วมกัน สมาชิกกลุ่มยังมีความเกร็ง กังวลและเขินอาย ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น โดยผ่านกิจกรรมการแนะนำตัวด้วยการใช้คำศัพท์ที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด

สมาชิก A : “หนูชื่อ A เปรียบตัวเองเหมือน มด แม้จะเป็นสัตว์ที่มีขนาดเล็ก แต่มดมีความเข้มแข็ง และมีพลังภายในตัว ที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้”

สมาชิก B : “หนูชื่อ B เปรียบตัวเองเป็นดั่งท้องฟ้า บางเวลาสดใส บางเวลามีดครึ้ม เหมือนชีวิตของหนูที่บางเวลามีสุข บางเวลามีทุกข์”

สมาชิก C : “หนูชื่อ C เปรียบตัวเองเหมือนต้นไม้ ที่ค่อย ๆ เติบโตผ่านการรดน้ำพรวนดิน เหมือนชีวิตของหนูที่ไม่ได้โตและเก่งภายในวันเดียว แต่ค่อย ๆ เติบโตและพัฒนาจากการเรียนรู้ทีละเล็กทีละน้อย”

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค้นหาคำตอบให้ตัวเองจากกิจกรรม “ฉันคือใคร” และสังเกตตนเองโดยการค้นหาจุดแข็งภายในของตน สมาชิกมีคำตอบให้กับตัวเองและได้แลกเปลี่ยนคำตอบให้เพื่อน ๆ สมาชิกฟัง มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น บรรยากาศเป็นกันเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มฟังสมาชิกอย่างตั้งใจและคอยสะท้อนมุมมองและความรู้สึกของสมาชิก ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและเชื่อมโยงทุก ๆ คำตอบของสมาชิกสู่หลักศรัทธาต่ออัลลอฮ์และหลักปฏิบัติในอิสลาม

ผู้นำกลุ่ม : “ทุก ๆ คำตอบจากพวกเรา ล้วนแล้วคือคำตอบที่เรานิยามให้กับตัวเรา แต่สองคำถามสำคัญที่เราจะต้องมีคำตอบให้ตัวเองเช่นเดียวกัน นั่นคือ ใครคือผู้สร้างเรา? และเราถูกสร้างมาเพื่ออะไร? เราจะต้องยืนหยัดและยึดมั่นว่าอัลลอฮ์ทรงสร้างทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ และเราคือหนึ่งในสิ่งถูกสร้าง เพื่อที่เราจะต้องศรัทธาต่อผู้สร้างและปฏิบัติในสิ่งที่ดี และห่างไกลจากสิ่งต้องห้ามตามบทบัญญัติของอิสลามที่ได้กำหนดไว้”

ในช่วงท้ายของการทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้มีการเปิดเพลง (อนาฮีด) “Thank Allah” ให้สมาชิกฟัง (เนื้อเพลงเกี่ยวกับการกล่าวขอบคุณอัลลอฮ์ ที่ทำให้ฟ้าหลังฝนสวยงาม ทุกสรรพสิ่งที่พระองค์สร้างล้วนแล้วเรียกสติและความเข้มแข็งของมนุษย์กลับคืนมา) เพื่อให้สมาชิกได้ผ่อนคลายจิตใจก่อนจากกัน โดยหลังจบเพลงให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและแสดงความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มสะท้อนและเชื่อมโยงถึงหลักศรัทธาต่ออัลลอฮ์ รวมถึงจงใจให้สมาชิกนำหลักการอิสลามมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และปิดท้ายกลุ่มด้วยการบอกความรู้สึกและสรุปสิ่งได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้

สมาชิก D : “หนูรู้สึกดีใจเวลาที่ได้นั่งเป็นวงกลมแบบนี้มาพูดคุยแลกเปลี่ยนและได้ย้ำเตือนตัวเองถึงการดำเนินชีวิตที่ต้องไม่ลืมอิสลาม”

สมาชิก E : “หนูรู้สึกว่าการทำงานกลุ่มเป็นเรื่องดีสำหรับหนู ได้ทบทวนตัวเอง มีคำตอบให้ตัวเองจากคำถามที่พี่ได้ถาม และได้รู้จักและเห็นมุมมองความคิดของเพื่อนมากขึ้น จากที่เคยรู้จักแค่ชื่อ”

แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินงานกลุ่มครั้งถัดไปจะเสริมในเรื่องของการสร้างสัมพันธ์ภายในในกลุ่มอีกครั้งโดยผ่านกิจกรรม “หัวใจสองเรา” มีความไว้วางใจต่อกันและสนิทสนมมากขึ้น และชวนสมาชิกสำรวจความรู้สึกและประสบการณ์ทางอารมณ์ โดยผ่านการเล่าเรื่องราวชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาของสมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวระหว่างกันมากขึ้น

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้นำกลุ่มจะต้องกระตุ้นสมาชิกให้มีความกล้าแสดงออกในการแสดงความคิดเห็น และจะต้องไม่บังคับให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งต้องพูด เปิดโอกาสอย่างเท่าเทียมกัน ผู้นำกลุ่มจะไม่ปล่อยให้บรรยากาศในกลุ่มเงียบนานจนเกินไป เพราะอาจทำให้สมาชิกขาดความต่อเนื่องและรู้สึกเบื่อหน่ายได้

กิจกรรมครั้งที่ 2 รู้ตน รู้ตัว

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตานา อารุน บางปู)

วันที่ 2 เมษายน 2565 เวลา 10.00-11.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

หลักอิสลาม

การจัดการกับอารมณ์ทางลบในอิสลาม

เทคนิค CBT

1. การผ่อนคลาย
2. การสังเกตตนเอง
3. การบอกอารมณ์ตนเอง

การดำเนินการกลุ่ม

เริ่มต้นกลุ่มด้วยการให้สมาชิกหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อสมาชิกมีความพร้อมและมีสมาธิกับตัวเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มอีกครั้ง ด้วยกิจกรรม “หัวใจสองเรา” ให้สมาชิกจับคู่และใช้มือที่ตนไม่ถนัดเพียงข้างเดียว ฉีกกระดาษเป็นรูปหัวใจสมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีและรู้สึกมีความสุขและสนุกไปพร้อม ๆ กับกิจกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ ตรงหน้าสมาชิกในแต่ละคู่มีการปรึกษาหารือ เพื่อหาแนวทางการฉีกกระดาษอย่างไรให้ออกมาสมบูรณ์แบบที่สวยที่สุด แสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีการปรับตัวและเปิดใจยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกและประสบการณ์ทางอารมณ์ของตนเอง โดยให้สมาชิกยกเหตุการณ์ของตน 1 เหตุการณ์ และผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงความรู้สึก/อารมณ์จากเหตุการณ์ที่ตนเล่า

สมาชิก F : “ช่วงนี้เป็นช่วงโควิด ทำให้ต้องเรียนออนไลน์ เรียนออนไลน์ไม่สนุกเท่าเรียนในห้อง เหมือนปกติที่ผ่านมา การบ้านก็เยอะ ยิ่งเวลาทำการบ้านที่เป็นงานกลุ่มจะปรึกษาหารือกับเพื่อนลำบาก ไม่สะดวกเท่าคุยต่อหน้า”

ผู้นำกลุ่ม : “จากเหตุการณ์ที่หนูได้เล่ามา หนูมีความรู้สึก/อารมณ์อย่างไรบ้างคะ”

สมาชิก F : “หนูเริ่มมีความรู้สึกเบื่อและไม่สนุกเวลาเรียนออนไลน์ และรู้สึกเครียดทุกครั้งทีพุดถึงการบ้าน จนหนูอยากจะอยู่เฉย ๆ ไม่อยากจะทำอะไรค่ะ”

ผู้นำกลุ่มจะคอยฟังอย่างตั้งใจ และสังเกตปฏิกิริยาของสมาชิก จากนั้นสะท้อนความให้สมาชิกในกลุ่มฟังถึงท่าทางการแสดงออกและความรู้สึกของสมาชิกคนดังกล่าวในขณะที่พุด เพื่อชวนให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน หมั่นตระหนักหากสมาชิกคนใดคนหนึ่งมีการพุดให้สมาชิกคนอื่น ๆ รับฟังอย่างตั้งใจและสังเกตท่าทางความรู้สึกของผู้พุดร่วมด้วย ทำให้สมาชิกมีความเข้าใจถึงประเด็นความรู้สึกและอารมณ์มากขึ้น สามารถระบุประเภทของอารมณ์ได้ว่าจัดเป็นอารมณ์เชิงบวกหรืออารมณ์เชิงลบ ผู้นำกลุ่มได้ยกตัวอย่างพฤติกรรมของบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สะท้อนถึงประโยชน์และโทษของอารมณ์จากพฤติกรรมของบุคคลดังกล่าว

ผู้นำกลุ่ม : “มีเด็กผู้ชายสองหนึ่ง ขับขี่รถจักรยานยนต์ด้วยความเร็ว แล้วปาดหน้าวัยรุ่นกลุ่มหนึ่ง พร้อมกับบีบแตรให้รู้สึกตกใจ วัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวรู้สึกไม่พอใจ จึงขับไล่ตามทำให้ทั้งสองมีปากเสียงระหว่างกัน นำมาสู่การชกต่อยและทำร้ายร่างกาย จนทั้งสองฝ่ายได้รับบาดเจ็บ... พวกเราคิดว่า จากเหตุการณ์ที่เล่ามานั้นมีความรู้สึกหรืออารมณ์ใดที่เกี่ยวข้องบ้าง และความรู้สึกเหล่านั้นมีประโยชน์และโทษอย่างไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนถึงประโยชน์และโทษของอารมณ์ต่าง ๆ)

สมาชิกเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นความรู้สึกและอารมณ์ อีกทั้งผู้นำกลุ่มได้เชื่อมโยงแนวทางปรับตัวและบริหารจัดการอารมณ์ทางลบของตนเองตามแบบฉบับอิสลามและสอดแทรกข้อคิดจากคำสอนในอิสลาม เพื่อเป็นการเตือนใจแก่สมาชิกถึงการเอาชนะความโกรธและอารมณ์ด้านลบ ผู้นำกลุ่มปิดท้ายกลุ่มโดยให้สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึกตลอดการร่วมกลุ่มในครั้งนี้

สมาชิก G : “สำหรับวันนี้หนูรู้สึกว่ามีความสุขดีเพราะถ้าอยู่บ้าน เวลาว่างก็ไม่ได้ทำอะไรนอกจากจับโทรศัพท์”

สมาชิก H : “ช่วงแรก ๆ รู้สึกตื่นเต้นที่ได้ร่วมกลุ่มอีกครั้ง พอช่วงท้าย ๆ หนูเริ่มรู้สึกง่วง หาวบ่อย เพราะเมื่อคืนนอนอนดึกและตื่นเช้าทำให้ออนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ”

แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินงานกลุ่มครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจปัญหาของตัวเองที่ตนกำลังประสบ เพื่อให้สมาชิกมองเห็นปัญหาของตัวเอง และเรียนรู้ถึงแนวทางในการจัดการกับปัญหาของคนที่สอดคล้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความหวัง ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และด้านการมองโลกในแง่ดี

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้นำกลุ่มควรยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบในหลากหลายมิติและครอบคลุมในทุก ๆ บทบาท เช่น เหตุการณ์ในบทบาทของการเป็นนักเรียน เหตุการณ์ในบทบาทของการเป็นลูกหรือพี่น้องในครอบครัว เหตุการณ์ในบทบาทของการเป็นเพื่อน ฯลฯ เพื่อให้สมาชิกได้เห็นมุมมองที่หลากหลายในการวิเคราะห์ปัญหาทางอารมณ์

กิจกรรมครั้งที่ 3 ส่องแว่นขยาย

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตานาอาวูน บางปู)

วันที่ 6 เมษายน 2565 เวลา 16.00-17.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

1. ความหวัง
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์
4. การมองโลกในแง่ดี

หลักอิสลาม

หลักศรัทธา (การศรัทธาและยอมรับต่อกฎสภาพการณ์ของอัลลอฮ์)

เทคนิค CBT

1. การสังเกตตนเอง
2. การบอกอารมณ์ตนเอง
3. การประเมินความคิดจากการตั้งคำถาม
4. มอบหมายการบ้าน

การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพและพูดคุยด้วยท่าทางที่เป็นกันเอง จากนั้นชวนสมาชิกสำรวจปัญหาของตนที่กำลังประสบและต้องการได้รับการแก้ไขและความช่วยเหลือ สมาชิกมีท่าทีที่อยากจะเล่าเรื่องราวของตน ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ ที่สมาชิกได้เล่าสู่กันฟัง ผู้นำกลุ่มคอยฟังอย่างตั้งใจและมีการตั้งคำถามย้อนกลับเพื่อให้สมาชิกได้สังเกตตนเองจากสิ่งที่ตนได้เล่า อีกทั้งผู้นำกลุ่มสามารถประเมินความคิดของสมาชิกได้ผ่านการตั้งคำถาม

สมาชิก M : “สำหรับหนู สิ่งที่เป็นปัญหาในชีวิตตอนนี้ คือ หนูเป็นคนขี้อาย ไม่มีความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก ทั้งในช่วงของการเรียนที่ต้องนำเสนองานหน้าชั้นเรียนหรือช่วงของการพบปะผู้คน การเข้าสังคมภายนอก”

ผู้นำกลุ่ม : “สิ่งที่เป็นปัญหาสำหรับเพื่อน M คือ ไม่กล้า ไม่มีความมั่นใจในตนเอง เพราะคิดว่าตนนั้นเป็นคนขี้อาย พี่สังเกตเห็นว่าขณะที่หนูเล่าเรื่องราวของตัวเองออกมา หนูไม่ได้มีการสบตาพี่หรือสมาชิกคนอื่น ๆ หนูจะมองลงกับพื้น หนูมีความรู้สึกและอารมณ์ใดบ้างเมื่อประสบกับปัญหาเหล่านี้ในชีวิตคะ”

สมาชิก M : “หนูรู้สึกว่ ทุกครั้งที่ต้องนำเสนองานหรือพูดต่อหน้าผู้คนเยอะ ๆ หนูมีความกังวล กลัวจนตัวสั่น น้ำตาจะไหล บางทีก็มีเครียดบ้างคะ”

ผู้นำกลุ่ม : “จากความรู้สึกและอารมณ์ที่หนูได้เล่ามา มันเป็นเรื่องที่ทำให้หนูรู้สึกไม่ดีกับตัวเองมาก ๆ เลยใช่ไหมคะ”

สมาชิก M : “ใช่ค่ะ หนูคิดว่าคนอื่นอาจจะมองว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สำหรับหนู หนูมองว่าเป็นปัญหาใหญ่ในชีวิตหนูเมื่อไรที่ต้องออกหน้าชั้น หนูมักจะหาข้ออ้างเพื่อหลีกเลี่ยงหนีตลอดค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม : “ดูเหมือนว่า ยิ่งหนูต้องเผชิญกับมัน หนูก็จะยิ่งถอยออกมาเท่านั้น พี่เชื่อว่าหนูอยากจะก้าวข้ามมันให้ได้สักครั้ง หนูคิดว่า...หนูสามารถทำอะไรได้บ้างไหมหรือมีเส้นทางไหนบ้างเอ่ย ที่หนูสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเหล่านี้ได้บ้างคะ”

สมาชิก M : “อ้อ...หนูคงต้องไม่หลีกเลี่ยงมัน ถ้าหนูอยากชนะมัน หนูคงต้องเปลี่ยนความคิดว่า ตัวเองเป็นคนขี้อาย ไม่กล้า ให้อุดมัยตัวเองใหม่อยู่เสมอว่า ฉันเป็นคนกล้า ฉันเป็นคนพูดได้ดีเหมือนคนอื่น ๆ และทุกครั้งที่ต้องออกนำเสนอให้หนูคิดว่ามันคือโอกาสในการฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะได้เก่งขึ้นค่ะ”

ผู้นำกลุ่มตั้งใจฟังคำตอบจากสมาชิกและสะท้อนมุมมองความคิดเห็น ความรู้สึกและให้ความกระจ่างกับสมาชิกถึง ความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความหวัง ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และด้านการมองโลกในแง่ดี จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวเชื่อมโยงปัญหาของสมาชิกทุกคนที่กำลังประสบแล้วเป็นบททดสอบจากพระองค์ เป็นการกระตุ้นสมาชิกให้ตระหนักถึงหลักอิสลามที่สำคัญยิ่งต่อความยำเกรงและความศรัทธาของมุสลิมทุกคน การยอมรับต่อกฎสวรรค์ที่พระองค์ทรงกำหนดไว้ ไม่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องดีหรือไม่ ทุกอย่างล้วนอยู่ภายใต้การบริหารจัดการของพระองค์ทั้งสิ้นเข้าสู่ช่วงท้ายของการดำเนินกิจกรรม ผู้นำกลุ่มได้แจกใบงานที่ 1 (แบบวิเคราะห์ตนเอง) มอบหมายการบ้านให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง จากนั้นให้สมาชิกหลับตาและจับมือเพื่อนข้าง ๆ ให้สมาชิกรับรู้ว่าคุณเองไม่ได้ประสบปัญหาเพียงคนเดียว แต่ยังมีเพื่อนร่วมทางในการแก้ปัญหาและเดินไปพร้อม ๆ กัน และให้สมาชิกบอก 3 คำ จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

สมาชิกกลุ่ม : “รู้จัก ตัวเอง มากขึ้น” “ทบทวน ตัวเอง ได้ดี” “ปัญหา มีไว้ แก่” “ได้ ความรู้ ใหม่”

ผู้นำกลุ่มสามารถหยั่งความคิดของสมาชิกที่ได้จากคำ 3 คำที่สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นออกมา สมาชิกมีความเข้าใจในปัญหาของตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น สามารถประเมินปัญหาของตนเอง ทั้งความคิดและความรู้สึก สมาชิกมีความรู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นโอกาสที่ดีในการทบทวนและวิเคราะห์ตนเองรวมทั้งได้เพื่อนมากขึ้นจากมุมมองความคิดที่แตกต่างกัน

แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินงานกลุ่มครั้งถัดไปจะเข้าสู่ขั้นตอนของการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น เป็นขั้นค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงไดอะแกรมจากใบความรู้ที่ 1 เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับสมาชิกถึงกระบวนการทำงานและความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้นำกลุ่มจะต้องกระตุ้นสมาชิกตลอดเวลา ให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมให้ครบทุกคน รมณ์ระว่างการให้ความสนใจแก่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ เพราะอาจทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ รู้สึกเบื่อและมีส่วนร่วมภายในกลุ่มน้อยลง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น ค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นอัตโนมัติที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม และการประเมินตามกรอบแนวคิด การปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ นำไปสู่การ ตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบให้ได้ค้นพบและค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิด ในขั้นนี้ได้ นำหลักศรัทธาและหลักปฏิบัติมาบูรณาการ มีการสนทนาเกี่ยวกับคัมภีร์อัลกุรอานและอัซซุนนะห์ เพื่อ กระตุ้นและส่งเสริมการปรับความคิดใหม่ ในขั้นนี้ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน กิจกรรมนึกคิดสะกิดใจ กิจกรรมมุมมองมูมกลับ กิจกรรมบันไดสู่ฝัน และกิจกรรมคนบันดาลใจ เป็นกิจกรรมที่มุ่งวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้เทคนิค CBT การเรียนรู้ผ่านการสังเกต การบอกอารมณ์ตนเอง การแยกสถานการณ์ออกจากอารมณ์ การประเมินระดับอารมณ์ การหาความคิด อัตโนมัติทางลบ การปรับความคิด ฯลฯ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในตนเอง โดยวัตถุประสงค์ในขั้นดำเนินการ ได้แก่ 1. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึก ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจำในการแสดงออกและสามารถประเมินความคิด ตนเองได้ 3. เพื่อให้สมาชิกประเมินความคิดตามกรอบแนวคิด AFROG ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก 4. เพื่อให้สมาชิกแสดงถึงความสามารถและนำหลักการอิสลามมาเป็นทางออกและแนวทางในการ เผชิญปัญหา 5. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ นำไปสู่การ ตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบให้ได้ค้นพบและค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิด

กิจกรรมครั้งที่ 4 คิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตานา อ่าวบางปู)

วันที่ 9 เมษายน 2565 เวลา 10.00-11.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

หลักอิสลาม

หลักศรัทธา (การมอบหมายต่ออัลลอฮ์)

เทคนิค CBT

1. การคลายกล้ามเนื้อ
2. การสังเกตตนเอง
3. การพูดในใจ
4. ชี้แนะถึงความเป็นไปได้สาเหตุของปัญหา
5. มอบหมายการบ้าน

การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มชักทายสมาชิกและสร้างบรรยากาศการผ่อนคลาย ด้วยการฝึกหายใจเข้า-หายใจออกอย่างช้า เพื่อให้สมาชิกได้คลายความกังวลที่มีอยู่ในตัว เรียกสมาธิและสร้างความพร้อมที่ดีในกระบวนการต่อไป ในกิจกรรมครั้งนี้ผู้นำกลุ่มอธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงกระบวนการทำงานและความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เปิดวิถีทัศนละครสั้น “ผ้าขาว” ให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละครจากวิถีทัศน เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์และเข้าใจถึงกระบวนการทำงานและความสัมพันธ์ของพฤติกรรมมากขึ้น สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เป็นบรรยากาศที่สบาย ไม่กดดัน ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเพื่อสรุปจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากวิถีทัศน ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : “เป็นอย่างไรบ้างคะ จากสิ่งที่พวกเราได้ร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละคร เราจะเห็นได้ว่าพฤติกรรม การแสดงออก หรือการกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์ สามารถเปลี่ยนแปลงได้เพราะอะไรเอ่ย?”

สมาชิกกลุ่ม: เพราะความคิด (สมาชิกร่วมกันตอบเป็นเสียงเดียวกัน)

สมาชิก S : “เพราะความคิดค่ะ ถ้าคิดดีสิ่งที่แสดงออกมาก็จะดีตาม แต่ถ้ามีความคิดไม่ดีอยู่ข้างใน การแสดงออกมาก็จะไม่ดีตาม”

สมาชิก R : “รู้สึกเข้าใจกระบวนการทำงานที่เชื่อมโยงและสัมพันธ์กันกันวันนี้นะ ความคิดส่งผลต่ออารมณ์ ความคิดส่งผลต่อความรู้สึก ความคิดส่งผลต่อการกระทำ”

ผู้นำกลุ่ม : “ดูเหมือนว่า...ความคิดมีอิทธิพลอย่างมากกับการแสดงออกของเราในแต่ละวัน ทั้งการแสดงออกผ่านการกระทำ ร่างกาย/สรีระ การแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก หากเรามีความคิดที่ดี สมเหตุสมผล ทุกอย่างก็จะดีตาม และหากเรามีความคิดที่ไม่ดี เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล การแสดงออก ณ ตอนนั้นก็จะเป็นการแสดงออกที่ดูไม่น่ารัก”

ผู้นำกลุ่มจะหมั่นสะท้อนความคิดและความรู้สึกของสมาชิกอยู่ตลอดเวลา และย้ำซ้ำความในความคิดและมุมมองของสมาชิกที่ได้แสดงความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ฝึกปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองจากใบงานที่ได้รับมอบหมายในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา จากนั้นผู้นำกลุ่มสอดแทรกกิจกรรม “ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเองและเพื่อน” ให้สมาชิกได้รู้จักตนเองจากมุมมองของตนเองและจากมุมมองของเพื่อนสมาชิก ใช้เวลานานพอสมควรในการเขียนลักษณะนิสัยของตนเองและเพื่อนสมาชิกที่เหลือ เริ่มมีความรู้สึกเครียดเล็กน้อย เพราะไม่ทราบว่าเพื่อน ๆ ภายในกลุ่มมีลักษณะนิสัยอย่างไรบ้าง ภายหลังจากแจกจ่ายให้กับเพื่อนภายในกลุ่มแล้ว สมาชิกแต่ละคนมีท่าทีที่ผ่อนคลาย มีความสุข มีรอยยิ้มที่ได้อ่านสิ่งที่เพื่อน ๆ เขียนให้ รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ความสนิทสนมและความสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่ดีขึ้น ผู้นำกลุ่มมอบหมายใบงานที่ 2 (นี่คือ...ฉัน) ให้สมาชิกได้สังเกตตัวเองเขียนสิ่งที่แสดงถึงตัวตนของตนเองมากที่สุด ผู้นำกลุ่มปิดท้ายกลุ่มด้วยกล่าวให้กำลังใจแก่สมาชิกถึง

การมอบหมายทุกสิ่งแต่อัลลอฮ์ ทุก ๆ อย่างที่กำลังดำเนินการ ทุก ๆ อย่างที่กำลังประสบ ไม่ว่าจะสิ่งนั้น จะสุขหรือทุกข์ ล้วนแล้วมาจากอัลลอฮ์ เป็นการวางใจในพระองค์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศรัทธาในการดำเนินชีวิตของมุสลิม

แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินงานกลุ่มครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการตั้งคำถามเป็นหลัก เพื่อชวนให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง โดยผ่านการเล่าเรื่องราวในชีวิตของตน และสร้างความเข้าใจแก่สมาชิกถึงกรอบแนวคิดในการประเมินความคิดของตนในทุก ๆ เหตุการณ์ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบที่เกิดขึ้นที่ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งมีรายละเอียดค่อนข้างมาก ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรจะต้องมีการชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดทุกครั้งก่อนเริ่มกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกได้มีความเข้าใจตรงกันและสามารถควบคุมเวลาในการดำเนินกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมครั้งที่ 5 นึกคิด สะกิดใจ

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตานาอาวูน บางปู)

วันที่ 13 เมษายน 2565 เวลา 14.00-15.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

หลักอิสลาม

พิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม

เทคนิค CBT

1. Muscle Relaxation
2. การบอกอารมณ์ตนเอง
3. การแยกแยะอารมณ์จากสถานการณ์
4. การประเมินระดับอารมณ์
5. การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติทางลบ

การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการใช้เทคนิคการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) สมาชิกมีความตื่นตัวและสนุกกับการได้ฝึก เพราะเป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่สำหรับสมาชิกหลาย ๆ คน อีกทั้งยังสามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้ในขณะที่เกร็งกล้ามเนื้อและคลายนั้นมีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นการพูดคุย ชวนให้สมาชิกหลับตาและนึกถึงเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายและเล่าเรื่องราวที่ประสบ คอยรับฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนคิด พร้อมทั้งตั้งคำถามย้อนกลับเพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตัวตน ดังตัวอย่างการสนทนา ดังนี้

สมาชิก T : “เหตุการณ์ที่แย่ที่สุดในชีวิตของหนู เป็นเหตุการณ์ที่ วันหนึ่งหนูเข้านอน พอใกล้รุ่งเช้ามีคนในบ้านมาปลุกให้หนูตื่นแบบตกใจ พร้อมบอกข่าวร้ายถึงการจากไปของพ่อสุดที่รัก”

ผู้นำกลุ่ม : “การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว ญาติพี่น้องหรือคนรู้จัก ต่างเป็นเหตุการณ์ที่เราทุกคนในกลุ่มนี้เคยประสบ เพียงแต่สถานการณ์นั้นแตกต่างกันออกไป พวกเราคิดว่าเหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลอะไรบ้างต่อความรู้สึกของเรา”

สมาชิก T : “พอทราบข่าวการจากไปของใครสักคน ทำให้เรารู้สึกเศร้า หดหู่ใจ ยิ่งคนใกล้ชิดยิ่งสลัดใจมาก”

สมาชิก U : “ความรู้สึกด้านลบเลยคะ ร้องไห้ เศร้า ไม่เป็นอันทำอะไร คิดถึงและเห็นภาพที่เคยทำอะไรร่วมกันในอดีตที่อยู่ตลอดเวลา ร่างกายไม่มีเรี่ยวแรงเพราะใจเหมือนหมดพลัง”

ผู้นำกลุ่ม : “แน่นอนเหลือเกินว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์แบบนี้ เป็นความรู้สึกด้านลบ ที่พาให้ชีวิตเรารู้สึกแย่ไปหมด ทีนี้...พี่ขอถามนะคะ ว่าความรู้สึกเหล่านั้นที่เกิดขึ้น ตอนนั้นเรากำลังคิดอะไรอยู่”

สมาชิก T : “คิดว่า ทำไมต้องเกิดขึ้นกับครอบครัวของหนู แล้วหลังจากนี้เขาไม่อยู่ เราจะอยู่กันยังไง ต่อ ขาดเสาหลักของบ้าน ขาดผู้นำครอบครัว แม่ต้องทำงานหนักลำพังคนเดียวเพื่อดูแลลูก ๆ อีกหลายคน”

สมาชิก U : “คิดว่า ทำไมเขาต้องจากเราไป จากไปแบบไม่ทันรู้ลา”

ผู้นำกลุ่ม : “เหล่านี้ เรียกว่า ความคิดอัตโนมัติทางลบของเรากำลังทำงานกันอย่างรวดเร็ว เมื่อเราพบเจอเหตุการณ์ สมองของเราก็จะทำงานแปลการรับรู้ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ทันทีทันใด ดังนั้นความคิดย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและอารมณ์ของเราไปด้วย หากเรามีสติกับตัวเองมากขึ้น เราอยากเปลี่ยนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ ณ ตอนนั้นอย่างไรบ้างคะ เพื่อให้ความรู้สึกของเรานั้นดีขึ้นกว่าเดิม”

การตั้งคำถามของผู้นำกลุ่ม เป็นการชวนให้สมาชิกได้มองเห็นถึงความคิดอัตโนมัติทางลบจากเหตุการณ์ของตน ที่ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 2 (กรอบแนวคิด

AFROG) เป็นใบความรู้ที่สร้างความเข้าใจแก่สมาชิก สมาชิกสามารถประเมินความคิดที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่ตนเองประสบได้ ผู้นำกลุ่มได้ให้คำแนะนำแก่สมาชิกถึงแนวทางการก้าวข้ามอุปสรรคของชีวิต เพื่อให้สมาชิกได้เห็นความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและสามารถยอมรับต่อความจริงที่เกิดขึ้นได้ ในระหว่างนั้นผู้นำกลุ่มได้มีการเปิดเผยตนเองโดยการเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตของตนให้สมาชิกได้รับฟัง เป็นการสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม พบว่ามีการตอบกลับที่ดี ตั้งใจในการรับฟัง อีกทั้งผู้นำกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง ในการนำแนวทางวิถีอิสลามในการแก้ไขปัญหา ก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามในสิ่งที่รู้สึกค้างคา พร้อมทั้งกล่าวคำคมอิสลามเพื่อเป็นกำลังใจให้แก่สมาชิกทุกคน ในช่วงท้ายผู้นำกลุ่มปิดโอกาสให้สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึกและเล่าประสบการณ์ที่ได้รับ

สมาชิก P : “ทำให้หนูได้รู้ว่าจริง ๆ แล้วเหตุการณ์ที่หนูประสบเป็นเรื่องที่เล็กน้อยเมื่อเทียบกับเหตุการณ์ของเพื่อน ๆ ทุกคนที่มีเหตุการณ์แตกต่างกัน หนักเบาไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนก็สามารถผ่านจุดนั้นมาได้”

สมาชิก Q : “พอได้ทราบแนวทางในการประเมินความคิด AFROG ทำให้เราสามารถให้คำตอบกับตัวเองได้ ว่าความคิดที่กำลังคิดอยู่ส่งผลอะไรบ้างในชีวิต”

ปิดท้ายกลุ่ม โดยให้สมาชิกปรบมือดัง ๆ ให้กับตนเองเป็นการแสดงออกถึงการชื่นชมตนเองที่สามารถก้าวผ่านเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิตมาได้

แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินงานกลุ่มครั้งถัดไปผู้นำกลุ่มจะเน้นให้สมาชิกได้ค้นหาวิธีการรับมือในการเผชิญปัญหา โดยให้สมาชิกได้ใคร่ครวญชีวิตตนเองหากประสบกับปัญหาใดปัญหาหนึ่งมีวิธีการรับมือโดยการเลือกใช้ปัญญาหรืออารมณ์ในการแก้ไขปัญหา และได้ให้สมาชิกประเมินความคิด ระบุข้อดีข้อเสียของความคิดตนเองในชีวิตประจำวัน และฝึกการมองโลกในแง่ดีโดยใช้เทคนิคการพูดเชิงบวกกับตนเอง

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

สมาชิกบางคนยังมีความเกร็งและไม่กล้าที่จะเล่าเรื่องราวความเป็นส่วนตัวของตัวเองให้เพื่อนสมาชิกรับฟัง ผู้นำกลุ่มจะต้องไม่ให้ความสำคัญกับสมาชิกคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ เปิดโอกาสในการแสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียมกัน มีความสนใจที่จะเล่าและเปิดเผยตัวตน ผู้นำกลุ่มจะไม่มีการบังคับสมาชิกในการแสดงออก

กิจกรรมครั้งที่ 6 มุมมอง มุมกลับ

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตาอาวัน บางปู)

วันที่ 17 เมษายน 2565 เวลา 14.00 – 15.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การมองโลกในแง่ดี

หลักอิสลาม

การสร้างทัศนคติเชิงบวกในอิสลาม

เทคนิค CBT

1. Muscle Relaxation
2. การประเมินความคิด
3. การเขียนจดหมาย
4. การปรับความคิดบิดเบือน
5. การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด
6. การพูดในใจ

การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการใช้เทคนิคการเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออีกครั้ง แต่ใช้วิธีวางร่างกายต่างจากครั้งที่ผ่านมา สมาชิกสามารถประเมินความรู้สึกของตนเองได้ทั้งในขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เมื่อสมาชิกเริ่มมีสมาธิและความพร้อมมากขึ้น ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง โดยให้สมาชิกเล่าถึง ความรู้สึกในวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง ใครประสบพบเจออะไรบ้างในวันนี้ เมื่อมีสมาชิกคนหนึ่งภายในกลุ่มได้เริ่มต้นเล่าเรื่องของตน สมาชิกคนอื่น ๆ มีท่าทีที่พร้อมอยากจะทำเรื่องของตนให้เพื่อน ๆ ได้รับฟังเช่นเดียวกันถือเป็นการเริ่มต้นด้วยบรรยากาศที่สมาชิกให้ความร่วมมือด้วยดีสมาชิกมีสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส จากตัวอย่างบทสนทนาภายในกลุ่ม ดังนี้

- สมาชิก I :** “ก่อนจะมาเข้ากลุ่ม หนูได้ทะเลาะกับน้องสาว เคียงกันไปมาไม่มีใครจะยอมล้างจาน เพราะจานที่ยังไม่ล้างอยู่ในซิงค์เยอะเลย หนูเป็นคนไม่ชอบล้างจานเพราะกลัวมือเหม็น แต่หนูชอบที่จะซักผ้า เพราะผงซักฟอกและน้ำยาหอม”
- ผู้นำกลุ่ม :** “เป็นเพราะหนูมีความรู้สึกทุกครั้งทีหนูได้ล้างจาน หนูไม่มีความสุขเลย แต่เมื่อหนูได้ซักผ้าหนูกลับมีความสุขและอยากทำมันบ่อย ๆ หนูเลยมีปากเสียงกันไปมากับน้องสาวใช่ไหมคะ”

- สมาชิก J** : “เมื่อเข้าหนูขับรถจักรยานยนต์ออกไปซื้ออาหารเช้า ขับด้วยความเร็วปกติ ทันใดนั้นมีแมววิ่งตัดหน้ารถของหนู หนูตกใจมาก รีบเบรกอย่างกะทันหันทำให้รถเซนิดหน่อยแต่ดีที่หนูสามารถประคองขับรถจักรยานยนต์ไปต่อได้ ไม่งั้นรถคงล้มและหนูก็คงได้รับบาดเจ็บไม่มากก็น้อย”
- ผู้นำกลุ่ม** : “หนูมีความรู้สึกตกใจมากกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่ทันได้ตั้งตัว แต่หนูมีสติและสามารถผ่านจุดนั้นมาได้”

ผู้นำกลุ่มจะคอยรับฟังสิ่งที่สมาชิกเล่าและสะท้อนความให้กับสมาชิก และชวนสมาชิกให้ประเมินปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนในวันนี้ไล่เรียงตั้งแต่ต้นจนจนถึงเวลาปัจจุบัน ให้สมาชิกได้เขียนลงในกระดาษโพสอิท สมาชิกสามารถระบุถึงสิ่งที่ตนเลือกใช้ปัญญาหรืออารมณ์ในการแก้ไขปัญหา จากนั้นผู้นำกลุ่มได้หยิบยกประเด็นในการพูดคุยโดยการตั้งคำถาม สิ่งทีกลัวที่สุดในชีวิตตอนนี้ เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตัวตนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เป็นการหยั่งความคิด (สิ่งที่กลัว) ของตนเองออกมา และผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ระบุข้อดีข้อเสียของความคิดนั้น ๆ ของตนเอง หากสมาชิกมีความคิดบิดเบือนร่วมด้วย ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการปรับความคิดบิดเบือนในการพูดคุยดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

- สมาชิก K** : “สิ่งที่หนูกลัวที่สุดในชีวิตตอนนี้และหนูก็คิดมาตลอด คือ โอกาสเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย หากหนูจบ ม.หก ไปแล้ว หนูไม่รู้ว่าหนูจะมีโอกาสได้เรียนต่ออีกไหม นอกจากว่าหนูจะต้องหาทุนเพื่อที่จะเรียนต่อ”

ผู้นำกลุ่ม : “หนูกำลังคิดไว้ในอนาคตอีก 3 ปีข้างหน้า หนูจะได้มีโอกาสเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยเหมือนคนอื่น ๆ หรือไม่ สิ่งทีหนูคิดในวันนี้ดูเหมือนจะอีกนานโขไหมคะ แต่พี่ชื่นชมทีหนูมีความหวังนี้อยู่ แม้ว่าหนูจะไม่รู้ผลของความหวังนี้ด้วยซ้ำว่าจะเป็นเช่นไร จะได้เรียนต่อหรือไม่ ขึ้นหนูบอกพี่ได้ไหมคะว่า สิ่งทีหนูคิดตอนนี้ มีข้อดีข้อเสียกับตัวหนูอย่างไรบ้าง”

- สมาชิก K** : “ข้อดี หนูคิดว่า หนูมีเป้าหมายในชีวิตและมีความตั้งใจกับตัวเองในการที่จะเรียนต่อสูง ๆ ทำให้หนูอยากตั้งใจเรียน มุ่งมั่น ขยัน พยายามตั้งแต่ตอนนี้ส่วนข้อเสียหนูก็คิดว่า พอนึกถึง หนูกลับมีความรู้สึกกังวล กลัวเพราะไม่รู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร”

ผู้นำกลุ่ม : “ทุกสิ่งมีทั้งดีและไม่ดี แม้กระทั่งความคิดที่เราเองก็ไม่สามารถจับต้องได้ ยังมีทั้งข้อดีข้อเสียใช้ไหมคะ อย่างของเพื่อน K เพื่อนกล้าที่จะคิดถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง กล้าที่จะคิดถึงอนาคตของตนเอง อนาคตเป็นเรื่องที่เราไม่สามารถคาดเดาได้ แต่การที่เราทำวันนี้ให้ดีที่สุด และมอบหมายต่ออัลลอฮ์ วางใจในพระองค์แม้ว่าสิ่งที่ได้รับจะดีหรือไม่ก็ตาม เราเพียงแค่มอบรับในกฏสภาวะการณ์ที่อัลลอฮ์วางไว้ หากได้รับสิ่งที่ดีเราจงขอบคุณ และ

หากได้รับสิ่งที่ไม่ดี เราจงอดทน มองหาสิ่งที่ดีที่ซ่อนเร้นในบททดสอบ และหาทางออกที่ดีต่อไป นี่คือนี่หนึ่งในคุณลักษณะสำคัญของการเป็นมุสลิม”

ผู้นำกลุ่มได้สรุปในทุก ๆ การแสดงความคิดเห็นของสมาชิก ถึงความคิดที่บิดเบือน ความคิดที่เรา กำลังคิดอยู่ ณ ตอนนี คือความคิดทำให้เราต่างรู้สึกเครียดและกังวลกับสิ่งที่ต้องเจอในอนาคต ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมโยงถึงแนวทางในการสร้างทัศนคติเชิงบวกในอิสลาม ทำให้สมาชิกมองเห็นและตระหนักกับตัวเองมากขึ้นถึงการมองโลกในแง่ดี การคิดบวก แม้จะเป็นเรื่องในอนาคตก็ตาม ผู้นำกลุ่มได้ยกสถานการณ์สมมติ เป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกพูดกับตัวเองในใจ เป็นคำพูดเชิงบวก ฝึกมองโลกในแง่ดี จากการสังเกตพฤติกรรมสมาชิกรู้สึกสนุกกับกิจกรรมที่ได้ทำ สมาชิกบางคนจากการที่ได้พูดในใจกลับกลายเป็นพูดออกมาให้เพื่อนได้ยิน ก่อนการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมอบหมายใบงานที่ 3 (ฉันท...ในวันนี้) เป็นการบ้านให้สมาชิกได้บันทึกกิจวัตรประจำวัน มุ่งเน้นให้สมาชิกรับรู้พฤติกรรมของตนเองในแต่ละวัน และส่งท้ายกลุ่มด้วยการเขียนจดหมายถึงพระองค์ วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไรบ้างและฉันอยากบอกระไรกับพระองค์ การเขียนจดหมายเป็นอีกหนึ่งเทคนิคของ CBT เพื่อให้สมาชิกได้กลั่นกรองความรู้สึกตนเองและจารึกเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อที่สมาชิกสามารถย้อนกลับมาอ่านอีกครั้งเมื่อเวลาผ่านไป

แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินกลุ่มในครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มจะให้ความสำคัญในการมีความหวังและวางเป้าหมายในชีวิต มีแบบแผนและเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต โดยใช้เทคนิคการจินตนาการและฉายภาพตนเองในอนาคต และนำใบงานที่มอบหมายมาพูดคุยและเชื่อมโยงในการวางเป้าหมายของตนในครั้งนี้

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้นำกลุ่มจะต้องกระตุ้นสมาชิกให้มีความรู้สึกร่วมในการดำเนินการกลุ่ม หากมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งมีท่าทีเบื่อหน่าย ไม่ตั้งใจฟังผู้นำกลุ่ม ๆ จำเป็นต้องกระตุ้น เรียกความสนใจและสบตาเรียกสมาชิกลับมา สร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินกิจกรรมต่อไป

กิจกรรมครั้งที่ 7 บันได...สู่ฝัน

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตานาบางปู)

วันที่ 20 เมษายน 2565 เวลา 14.00-15.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความหวัง

หลักอิสลาม

หลักศรัทธา

เทคนิค CBT

1. การฉายอนาคตใน 5 ปีข้างหน้า
2. การจินตนาการ
3. การเขียนจดหมาย

การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายต้อนรับสมาชิกด้วยความสนิทสนม และชวนสมาชิกทบทวนการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และให้สมาชิกร่วมกันทบทวนข้อตกลง กฎกติกาของการเข้าร่วมกลุ่มที่ได้ตั้งกันไว้ในกิจกรรมครั้งแรก สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันพูดคุยและให้ความร่วมมือทำให้บรรยากาศของกลุ่มเริ่มต้นด้วยความผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้คะแนนการเรียนรู้ของตนเองในตอนนี้นำมาคิดคะแนนเต็มไว้ 10 คะแนน คะแนนที่สมาชิกให้กับตัวเองในระดับ 4-7 คะแนน ผู้นำกลุ่มได้เล่าประสบการณ์ของตนเองและแลกเปลี่ยนถึงเป้าหมายในชีวิตที่วาดฝันไว้ พร้อมทั้งพูดถึงความสำคัญในการวางเป้าหมายในชีวิต สมาชิกฟังเรื่องเล่าจากผู้นำกลุ่มอย่างตั้งใจ และสอบถามผู้นำกลุ่มในบางอย่งที่ตนอยากรู้เพิ่มเติม จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 4 (บันได...สู่ฝัน) ให้สมาชิกได้สำรวจเป้าหมายและสิ่งที่ตนวาดฝันไว้ จากใบงานที่ให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง นำมาเชื่อมโยงกับการบ้านที่ได้มอบหมายในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา ใบงานที่ 3 (ฉัน...ในวันนี้) เป็นการทบทวนพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง มีการตอบสนองต่อเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้มาน้อยเพียงใด เปิดโอกาสให้สมาชิกประเมินตนเอง และร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จากตัวอย่างบทสนทนาภายในกลุ่ม ดังนี้

สมาชิก K : “ได้ทำใบงานในการวางเป้าหมายอนาคตของตนเอง พอกลับมามองถึงพฤติกรรมกิจวัตรประจำวันในตอนนี เหมือนเดินทางพาตัวเองไปสู่เป้าหมายเป็นเรื่องที่ไปไม่ได้ยาก”

สมาชิก L : “อีก 5 ปีข้างหน้า หนูอยากเป็นครูศิลปะ หนูคิดว่าหนูต้องเริ่มเรียนรู้สิ่งที่หนูชอบและฝึกฝนตั้งแต่ตอนนี้อนาคตหนูจะได้เป็นครูศิลปะที่วาดรูปสวย”

ผู้นำกลุ่ม : “เห็นไหมเอ๋ย พวกเรามีอนาคตเป็นของตัวเองในรูปแบบเฉพาะของเราที่ไม่เหมือนใคร ที่เราค้นพบจากความสามารถและความถนัดของตัวเอง บางคนอยากเป็นครู บางคนอยากเป็นหมอ บางคนอยากเป็นนักออกแบบเสื้อผ้า หลากหลายอาชีพ แต่สิ่งสำคัญกว่าการวางอนาคตหรือเป้าหมายที่เราวาดฝัน คือเส้นทางของการเดินไปสู่เป้าหมาย”

ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมโยงกิจกรรมในครั้งนี้กับการมีเป้าหมายที่แท้จริงของการเป็นมุสลิมกับเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตและเน้นย้ำถึงความสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลกใบนี้ เพื่อพิชิตสวรรค์ของพระองค์ในโลกลหน้าผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สรุปความชัดเจนในเป้าหมายของตน โดยการตั้งคำถามย้อนกลับ

ผู้นำกลุ่ม : “ที่นี่พี่อยากให้พวกเรา ให้คำตอบกับตัวเองว่า...หากเรามีเป้าหมายที่ชัดเจน ชีวิตเราจะเป็นอย่างไร และหากวันหนึ่งเป้าหมายที่เราวางไว้บรรลุประสบความสำเร็จ เราจะมีความรู้สึกอย่างไรบ้างคะ”

สมาชิก R : “หากว่าหนูมีการวางเป้าหมาย หนูจะดำเนินชีวิตได้อย่างไม่ลังเลใจ เพราะได้มีการวางแผน

กับตัวเองไว้แล้ว แล้วถ้าสำเร็จ หนูคงมีความสุขมาก ๆ ที่สามารถทำได้”

สมาชิก S : “สำหรับหนู หนูคิดว่าชีวิตคงจะดีขึ้นถ้ามีเป้าหมาย ถ้าหนูทำเป้าหมายได้สำเร็จ หนูคงดีใจ มีความสุข เหมือนกับที่เพื่อน ๆ ได้บอก แต่หนูอาจมีการให้รางวัลกับความพยายามของตัวเองด้วย”

ผู้นำกลุ่ม : “พวกเราสามารถตอบเป็นเสียงเดียวกันใช่ไหมคะว่า หากเราประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่เราวางไว้ แน่แน่นอนเราจะดีใจ มีความสุขยินดีปรีดาความสำเร็จในครั้งนั้น ล้วนแล้วเป็นความรู้สึกทางบวก จากที่เพื่อน S บอกว่า ถ้าสำเร็จแล้วจะต้องมีการให้รางวัลกับตัวเอง หนูยกตัวอย่างให้เพื่อนเห็นภาพหน่อยได้ไหมคะ ว่าการให้รางวัลกับตัวเองเป็นอะไรได้บ้างเอ่ย”

สมาชิก S : “อย่างเช่น การพาตัวเองไปเที่ยวในที่ ๆ อยากไป การซื้อสิ่งของบางสิ่งบางอย่างที่ตนอยากได้ การได้ไปฉลองกินของอร่อย ๆ ที่นาน ๆ ทีจะได้กิน เช่น อาหารญี่ปุ่น ชาบูเนื้อ สไลด์”

ผู้นำกลุ่มคอยฟังอย่างตั้งใจและสะท้อนความรู้สึกของสมาชิก โดยมอบหมายการบ้าน ใบงานที่ 5 (ฉันท...คนใหม่) เพื่อให้สมาชิกได้ออกแบบกิจวัตรประจำวันในรูปแบบใหม่ เพื่อเป็นหนึ่งในเส้นทางที่จะสามารถพิชิตเป้าหมายของตนได้เร็วขึ้น ก่อนการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนจดหมาย วันฉันท...ความรู้สึกอย่างไรบ้าง และอยากบอกอะไรกับพระองค์ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ และมอบคำหรือประโยคหลังบวกให้กับคู่ของตน เพื่อสร้างความไว้วางใจและการยอมรับกันอย่างเป็นกันเอง

มากขึ้น สมาชิกบางคนมีความเขินต่อกัน ผู้นำกลุ่มจึงเปลี่ยนจากการพูดให้เป็นการเขียนลงกระดาษแล้วมอบให้กับคู่ของตนเอง จะสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกเมื่อได้เป็นผู้ให้พลังบวกหรือกำลังใจกับคู่ของตน ก็จะมีท่าทีที่ยิ้มส่ง จับมือ แสดงให้เห็นถึงการให้ที่เต็มไปด้วยความจริงใจและเมื่อตนได้กลับเป็นผู้ที่ได้รับสิ่งเหล่านั้น มีท่าทีที่ยิ้มรับ เป็นรอยยิ้มที่เต็มไปด้วยความสุขและการขอบคุณ

แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินกิจกรรมครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้คะแนนและสอบถามความรู้สึกจากกิจกรรมประจำตัวในรูปแบบใหม่ของตนเอง สิ่งที่เขียนออกมาแบบมีความเป็นไปได้มากนักน้อยเพียงใด และผู้นำกลุ่มทบทวนสมาชิกอีกครั้งถึงการสำรวจปัญหาที่ตนกำลังประสบ เป็นการทวนซ้ำคำถามเดิมจากกิจกรรมครั้งที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ความเข้าใจและประเมินความคิดของสมาชิกใหม่ และมีการสอดแทรกกิจกรรมการค้นหาคุคคลต้นแบบ พร้อมทั้งบอกเหตุผลที่ตนชื่นชอบ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ในบางช่วงบางตอนของการดำเนินกิจกรรม หากมีสมาชิกคนใดที่ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ให้ผู้นำกลุ่มเปลี่ยนวิธีการ ใช้การเขียนลงในกระดาษเป็นการทดแทน สมาชิกบางคนจะสามารถเขียนออกมาได้ดีกว่าการพูด วิธีนี้สามารถใช้ได้ในบางกรณีเท่านั้น อย่างไรก็ตามผู้นำกลุ่มยังคงต้องเอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศให้สมาชิกมีความมั่นใจและมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นได้

กิจกรรมครั้งที่ 8 คนบันดาลใจ

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตาอาวูน บางปู)

วันที่ 23 เมษายน 2565 เวลา 14.00 – 15.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความหวัง

หลักอิสลาม

หลักศรัทธา (การมอบหมายต่ออัลลอฮ์)

เทคนิค CBT

1. การประเมินความคิด
2. การติดข้อความ

การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเอง และชวนสมาชิกการทบทวน การบ้านที่ได้มอบหมายในกิจกรรมที่ผ่านมา เป็นใบงานที่ให้สมาชิกได้ออกแบบกิจวัตรประจำวันในรูปแบบใหม่ เป็นการกำหนดเส้นทางเดินไปสู่เป้าหมายโดยเริ่มจากการกำหนดกิจวัตรประจำวันในแต่ละวัน ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้คะแนนตนถึงความเป็นไปได้ในการปฏิบัติตามกิจวัตรว่าจะเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด จากคะแนนเต็ม 10 สมาชิกให้คะแนนถึงความเป็นไปได้ในระดับ 6-8 คะแนน จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจปัญหาของตนที่กำลังประสบ โดยเปิดประเด็นการสนทนาผ่านการตั้งคำถามย้อนกลับจากสิ่งที่สมาชิกได้เล่า ผู้นำกลุ่มใช้การทวนซ้ำเป็นคำถามเดิมจากกิจกรรมครั้งที่ 3 สมาชิกมีความเข้าใจอย่างกระจ่างและสามารถประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ และความคิดตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น แตกต่างจากกิจกรรมครั้งที่ 3 ที่ผ่านมา ที่มีสมาชิกบางคนยังสับสนและมองไม่เห็นภาพมากนักในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มพยายามอธิบาย ผู้นำกลุ่มจะตีความอธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรมให้สมาชิกได้เข้าใจในทุก ๆ เรื่องที่สมาชิกได้เล่าสู่กันฟัง จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลับไปนึกถึงบุคคลต้นแบบที่ตนชื่นชอบ พร้อมกับบอกเล่าแลกเปลี่ยนถึงเหตุผลที่ตนชื่นชอบให้เพื่อนสมาชิกฟังดังตัวอย่างบทสนทนาภายในกลุ่มดังนี้

สมาชิก A : “สำหรับหนู บุคคลที่ชื่นชอบ คือ พีเกรช มณีรัตน์ เป็นยูทูบเบอร์ทำช่องการถ่ายทำคลิปการใช้ชีวิตในแต่ละวัน”

สมาชิก B : “ของหนู หนูชื่นชอบ วงดนตรี B2S”

สมาชิก C : “ของหนู เป็นพีเกรช มณีรัตน์ เหมือนเพื่อนเช่นเดียวกันค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม : “คำตอบหลากหลายมากเลยนะคะ มีทั้งยูทูบเบอร์ วงดนตรี นักแสดง งั้นพี่ขอทราบเหตุผลจากพวกเราสักนิดนะคะว่า เพราะอะไรเราถึงชื่นชอบบุคคลท่านนี้”

สมาชิก C : “พีเกรชชอบถ่ายคลิปการใช้ชีวิตประจำวันในแต่วัน พี่เขาเป็นคนเก่ง มีความสามารถหลายด้าน ทั้งเรื่องเรียน การทำอาหาร การเดินทางไปต่างประเทศ

สมาชิก B : “มองเห็นถึงความพยายามของวงดนตรีวงนี้ จากวงเล็ก ๆ ที่ไม่มีคนรู้จัก ต้องใช้ความพยายามและความสามารถอย่างยาวนาน จนตอนนี้สามารถทำให้วงโด่งดังไปทั่วโลกได้”

ผู้นำกลุ่ม : “แล้วเราคิดว่า คนเองได้รับประโยชน์อะไรบ้าง จากบุคคลต้นแบบที่ชื่นชอบคะ?”

สมาชิก A : “รู้สึกทุกครั้งที่ได้ดูคลิปของพีเกรช ทำให้หนูมีความรู้สึกรอยยิ้มขึ้นมากกว่าเดิม อยากเก่งเหมือนพี่เขา อยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น พี่เขามีทัศนคติในการใช้ชีวิตที่ดี เหมือนได้รับพลังบวกที่ดีให้กับตัวเองด้วย”

สมาชิก B : “ได้รับความผ่อนคลาย มีความสุข ร่าเริงเบิกบานทุกครั้งที่ได้ดูและได้ฟัง”

ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้อภิปรายแลกเปลี่ยนกันและกัน และพูดสรุปความในตอนท้ายถึง ประโยชน์ที่จะได้รับจากบุคคลต้นแบบที่ตนเองชื่นชอบ ผู้นำกลุ่มได้หยิบยกเรื่องราวสมมติ ในหัวข้อ “เป้าหมายบนเส้นทางที่แตกต่าง” โดยใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่า ได้แก่ แผนที่ และรถยนต์ เพื่อเพิ่มอรรถรสในการรับฟัง สมาชิกมีความตั้งใจในการฟังและเข้าใจได้อย่างกระจ่างในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องการที่จะสื่อ จากเรื่องราวที่ผู้นำกลุ่มได้เล่า เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาเส้นทางและพลังขับเคลื่อนในการพิชิตเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มสรุปความความสำคัญว่าการวางเป้าหมายคือเส้นทางและพลังขับเคลื่อน และได้เชื่อมโยงถึงการมอบหมายในภารกิจต่ออัลลอฮ์ สอดแทรกโองการอัลกุรอานและบทขอพร (ดูอาร์) เป็นการเน้นย้ำให้สมาชิกหมั่นขอดูอาร์ต่ออัลลอฮ์ให้มาก ๆ เพื่อที่พระองค์ประทานความง่ายดายและความจำเริญในทุกย่างก้าวของชีวิต จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 6 (โค้ดลับสะกดใจ) ให้สมาชิกได้เขียนประโยคเด็ดที่ให้กำลังใจตนเอง แล้วกลับไปติดข้อความไว้ในสถานที่ ๆ เห็นบ่อย ปิดท้ายกลุ่มในกิจกรรมครั้งนี้ ให้สมาชิกเล่าความประทับใจที่สุดที่ได้รับในครั้งนี้

สมาชิก W : “ชอบเรื่องที่พี่เล่า มีแผนที่ มีรถ ทำให้เห็นภาพมากขึ้นในสิ่งที่พี่พยายามจะสื่อ เป็นการเปรียบเทียบถึงการมีเป้าหมาย มีเส้นทางและแรงจูงใจในชีวิต”

สมาชิก X : “หนูประทับใจในตอนพี่ให้บอกบุคคลต้นแบบของแต่ละคน เห็นถึงความชอบที่แตกต่างของเพื่อน บางคนชอบร้องเพลงก็มีบุคคลต้นแบบเป็นนักดนตรี บางคนชอบดูละครก็มีบุคคลต้นแบบที่เป็นนักแสดง บางคนชอบเรื่องเรียนก็จะมีบุคคลต้นแบบเป็นยูทูบเบอร์ที่คอยถ่ายทอดชีวิตไลฟ์สไตล์และการเรียนในแต่ละวัน”

แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินกิจกรรมในครั้งถัดไป เป็นกิจกรรมในชั้นยุติ ผู้นำกลุ่มยกสถานการณ์สมมติ เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตัวเอง จากสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มหยิบยกมา สมาชิกมีปฏิกิริยาตอบกลับกับสถานการณ์นั้นอย่างไรบ้างทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้นำกลุ่มควรมีการยกตัวอย่างบุคคลต้นแบบของตนเองให้สมาชิกได้รับฟัง เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนและแชร์เรื่องราวของตนเอง ให้สมาชิกได้เห็นมุมมองของผู้นำกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ชั้นยุติ เป็นขั้นสรุปผลจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิด อัตโนมิติทางลบ ชั้นประมวลประเด็นปัญหาและปรับเปลี่ยนร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับ การปรึกษา รวมถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ผู้รับการปรึกษาจะได้ตรวจสอบสิ่งที่ตนเองได้ เรียนรู้และการเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในขั้นนี้ผู้รับการปรึกษาจะต้องเน้นย้ำถึงการป้องกัน การเกิดปัญหาจากความคิดอัตโนมิติทางลบซ้ำอีกในขั้นนี้ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม

กระจกสะท้อนเงา และกิจกรรมสถานีพลังบวก ที่ให้ Feedback การเตรียมตัวออกจากกลุ่มด้วยการรักษาสิ่งดี ๆ และมีวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันในความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อตนเอง ผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะการฟังการสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสรุปความ และทักษะการเสริมแรงหรือให้กำลังใจในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ข้อมูลย้อนกลับ 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก

กิจกรรมครั้งที่ 9 กระจกสะท้อนเงา

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตาอาวูน บางปู)

วันที่ 26 เมษายน 2565 เวลา 14.00-15.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การมองโลกในแง่ดี

หลักอิสลาม

พิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม

เทคนิค CBT

1. Muscle Relaxation
2. การทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิด
3. การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด

การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการใช้เทคนิคการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เรียกสมาธิและความพร้อมให้แก่สมาชิก กล่าวทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนการเรียนรู้และสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งที่ผ่านๆ มา สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกหลังจากที่ได้เขียนใบงานโค้ดลับสะกิดใจ แล้วนำไปแปะไว้ในสถานที่ ๆ เห็นบ่อย สมาชิกบางคนแปะติดผนังห้องนอน ตรงมุมอ่านหนังสือ บางคนแปะไว้หน้ากระจก บางคนแปะไว้หน้าตู้เสื้อผ้า จากกิจกรรมดังกล่าว สมาชิกหลาย ๆ คน มีความรู้สึกที่ทุกครั้งที่ได้เห็นประโยคที่ตนเองเขียน รู้สึกฮึดสู้ มีแรงพร้อมลุย เหมือนเป็นพลังหนึ่งในการกระตุ้นและเสริมกำลังใจให้กับตนเองได้ดี ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่สะท้อนมุมมองความคิดเห็นและสังเกตปฏิกิริยาท่าทางและความรู้สึกจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ยกเหตุการณ์สมมติ ให้สมาชิกได้บันทึกปฏิกิริยาของตนเอง หากตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว ประเมินให้ครอบคลุมทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม รวมถึงมีแนวทางการจัดการอย่างไรสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สมาชิกสามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่าง

คล่องแคล่ว รวมถึงมีทักษะการมองโลกในแง่ดีในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มได้สมมติขึ้นมา และสามารถนำหลักอิสลามมาปรับใช้ในการพิชิตกับปัญหาได้ ดังตัวอย่างบทสนทนา ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : “จากเหตุการณ์ทั้ง 3 ที่พี่ได้เล่าให้พวกเราฟัง แล้วเราได้ประเมินความคิด

อารมณ์ และพฤติกรรมจากเหตุการณ์ดังกล่าว เราจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมา เป็นผลมาจากความคิด ถ้าเราเจอเหตุการณ์เหล่านั้นจริง ๆ เราจะมีแนวทางในการ ปรับเปลี่ยนความคิดนั้นอย่างไร ให้เป็นความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล เลือกบอกเพียง เหตุการณ์ใดเหตุการณ์เท่านั้น”

สมาชิก V : “หนูขอออกจากเหตุการณ์ที่ 3 ค่ะ ถ้าเปลี่ยนความคิดใหม่ก็คือ สิ่งที่เราทุ่มเทไปอาจจะ ยังไม่เหมาะสมกับเรา อัลลอฮ์ทรงเตรียมสิ่งที่ดีและเหมาะสมกว่า เพราะพระองค์ทรงรู้ดี ยิ่งว่าสิ่งไหนเหมาะสมกับความสามารถของเรา ยกตัวอย่างเช่น เราอยากเรียนหมอ เรา พยายามในการอ่านหนังสือมาก ๆ ทุ่มเทสุดใจ แต่แล้วก็สอบเข้าไม่ติด ก็ไม่ต้องเสียใจให้ คิดว่า อัลลอฮ์ทรงรู้อนาคตของเราดียิ่งกว่าเรารู้อนาคตของตัวเอง หากเราติดเราอาจจะ เรียนไม่ไหวจริง ๆ ก็เป็นไปได้”

ผู้นำกลุ่ม : “อย่างที่ เพื่อนได้แสดงความคิดเห็นให้พวกเราฟัง เมื่อเปลี่ยนความคิด จากความคิดที่ว่า ทำไมฉันถึงสอบไม่ติดทั้ง ๆ ที่ฉันอ่านหนังสือแทบทุกวัน เปลี่ยนเป็นความคิดใหม่ที่ว่า เพราะสิ่งนี้อาจจะยังไม่เหมาะสมสำหรับเรา และสิ่งนี้ทำให้เราเพิ่มความศรัทธาใน สภาวะการณ์ที่อัลลอฮ์ทรงกำหนดให้เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือไม่กับเราก็ดำเนิน เห็นใหม่คะว่า พอได้ลองเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกของเราก็จะเปลี่ยนไปด้วย ทำให้เรา ไม่เครียด ไม่กังวล ชีวิตรู้สึกดีขึ้น”

ผู้นำกลุ่มนำร่องจดหมายที่สมาชิกเขียนบอกความรู้สึกและสิ่งที่ยากบอกกับพระองค์ใน กิจกรรมครั้งที่ผ่าน ๆ มา ให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดอ่านสิ่งที่ตนได้เขียนไว้ และสอบถามถึงความรู้สึก ของสมาชิกเมื่อได้เปิดอ่านอีกครั้ง ผู้นำกลุ่มจะสะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึก สมาชิกมีความรู้สึก ว่า เมื่อได้กลับมาอ่านอีกครั้งรู้สึกหัวใจพองโต มีความสุข ตื้นตัน มีรอยยิ้มเล็ก ๆ กับสิ่งที่ได้เขียนและ บอกกับพระองค์ เป็นการขอพรกับพระองค์ในสิ่งที่ตนอยากให้เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจะเชื่อมโยงให้สมาชิก ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ได้ขอกับพระองค์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเล็กน้อยหรือยิ่งใหญ่ พระองค์จะมอบให้กับเราหาก พระองค์ทรงประสงค์ให้เกิด ไม่มีสิ่งใดขัดขวางการให้พระองค์ได้ ดังนั้นเราจึงมอบหมายต่อพระองค์ใน สิ่งที่ขอไว้และจงยอมรับในกฎสภาวะการณ์ของพระองค์เมื่อผลออกมา ผู้นำกลุ่มได้ปิดท้ายกลุ่มด้วยการ ให้สมาชิกกำมือตนเองแน่น ๆ แล้วคลายมือที่กำออกช้า ๆ จากนั้นให้สมาชิกจับมือเพื่อนข้าง ๆ แล้วกำมือในลักษณะเดียวกัน ผู้นำกลุ่มซักถามถึงความรู้สึกในขณะที่กำมือแน่นและในขณะที่ได้คลาย ออกมา มีความรู้สึกแตกต่างอย่างไรบ้าง สมาชิกได้บอกความรู้สึกในลักษณะเดียวกันว่า เมื่อกำมือ แน่น จะมีความรู้สึกเจ็บ ยิ่งแน่นยิ่งเจ็บ ยิ่งนานยิ่งเมื่อย เมื่อได้คลายออกมาอย่างช้า ๆ กล้ามเนื้อค่อย ๆ

คลาย ความรู้สึกเจ็บจากการกำและบีบก็ค่อย ๆ ผ่อนคลายสบายขึ้น ผู้นำกลุ่มได้เปรียบเทียบการกำมือเสมือนกับการควบคุมอารมณ์ทางลบ ยิ่งมากยิ่งมีผลเสียทั้งต่อความรู้สึกและร่างกาย แต่หากสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีสติ มีมุมมองความคิดที่ดี ย่อมส่งผลดีต่อความรู้สึกและร่างกาย ปิดท้ายกลุ่มกิจกรรมครั้งนี้ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ประทับใจที่สุดในครั้งนี้

สมาชิก W : “ชอบในช่วงของการเปิดอ่านจดหมาย จริง ๆ แล้วหนูจะขอพรกับพระองค์ในทุก ๆ เวลา หลังละหมาด แต่พอได้เขียนให้ความรู้สึกต่างกัน ทั้ง ๆ สิ่งที่ขอคือสิ่งเดียวกัน”

ผู้นำกลุ่ม : “พื๋อยากให้หนูช่วยขยายความรู้สึกที่ว่ามันต่างเป็นอย่างไรคะ”

สมาชิก W : “เวลาขอพรแบบการกล่าว เราจะขอแบบคล่องและรวดเร็ว เนื่องจากเป็นบทขอพรที่จดจำแล้ว ทำให้บางที่ไม่ทันคิดและลึกซึ้งในบทที่ขอพร แต่พอได้เขียนก็ทำให้ได้คิดและเข้าใจลึกซึ้งในสิ่งที่ขอมากกว่า”

สมาชิก X : “สำหรับหนูชอบตอนที่พี่ให้กำมือตนเอง และกำมือคนรอบข้าง เป็นการเปรียบเทียบกับ การควบคุมอารมณ์ที่เห็นภาพมากค่ะ”

แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินกิจกรรมกลุ่มในครั้งถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายสุดท้าย ผู้นำกลุ่มทำบัตรคำเป็นคำคมสอนใจที่เกี่ยวกับความหวังเพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาในชีวิตและสังคมภายนอก ผู้นำกลุ่มสอดแทรกประวัติศาสตร์อิสลามเป็นชีวประวัติของท่านศาสดามุฮัมมัด เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ศึกษาแนวทางการเผชิญปัญหาในชีวิตของท่าน สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ก่อนการเข้าสู่ประเด็นการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องให้สมาชิกได้ ทบทวนการเรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา เพื่อความต่อเนื่องในการได้รับความรู้และพัฒนาตนเอง ในองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้

กิจกรรมครั้งที่ 10 สถานีพลังบวก

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตาอาวัน บางปู)

วันที่ 29 เมษายน 2565 **เวลา** 16.00 – 17.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

1. ความหวัง
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

4. การมองโลกในแง่ดี

หลักอิสลาม

หลักปฏิบัติ (การบริจาคนในอิสลาม)

เทคนิคCBT

1. การผ่อนคลาย
2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. การเสริมแรง
4. ทักษะสังคมที่สำคัญหลังจากกลุ่ม
5. การช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก
6. การอ่านหรือฟังชีวประวัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จ

การดำเนินการกลุ่ม

เริ่มต้นกลุ่มด้วยการหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกอย่างช้า ๆ ผ่อนคลายจากความรู้สึกต่าง ๆ ก่อนการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ยกบัตรคำคมสอนใจที่เกี่ยวกับความหวัง 3 บัตรคำ เป็นคำคมที่เกี่ยวกับความหวัง ผู้นำกลุ่มอ่านเสียงดังให้สมาชิกฟังหนึ่งรอบ จากนั้นให้สมาชิกอ่านพร้อมกันดัง ๆ อีกหนึ่งครั้ง และผู้นำกลุ่มได้ขยายความอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกเข้าใจอย่างกระจ่าง และได้สอบถามความรู้สึกของสมาชิกหลังจากได้ฟังคำคม อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนคำคมของตนให้เพื่อนสมาชิกฟัง

สมาชิก X : “หนูรู้สึกเหมือนได้รับพลังกระตุ้นมีความกล้า อยากทำอนาคตให้ประสบความสำเร็จ เพราะจะกล้าหรือกลัวอยู่ที่ตัวเรา”

สมาชิก Y : “เป็นคำคมที่ทำให้รู้สึก ถ้าเรามีความฝันอะไรสักอย่าง แต่ไม่ได้ลงมือทำตั้งแต่ตอนนี้ ความฝันนั้นก็ถูกดับไป”

สมาชิก Z : “หนูมีคำคมหนึ่งที่เตือนตัวเองมาตลอด คือ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่ออนาคตที่สดใส”

จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เล่าชีวประวัติบุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์อิสลาม นั่นคือ ชีวประวัติของท่านศาสดามุฮัมมัดกับการเผชิญปัญหาชีวิตตลอดสมรภูมิของการเผยแพร่ศาสนา กระตุ้นสมาชิกในการนำเอาแบบอย่างที่ท่านศาสดาได้ปฏิบัติไว้เป็นแนวทางก้าวข้ามปัญหา และยังเชื่อมโยงถึงหลักศรัทธาต่อการกำหนดสภาวะการณ์ของพระองค์ ในขณะที่ผู้นำกลุ่มได้เล่าชีวประวัติ สมาชิกต่างมีส่วนร่วมในการเล่า มีการถามตอบ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เนื่องจากสมาชิกทุกคนได้เรียนและฟังชีวประวัติของท่านศาสดาตั้งแต่เด็ก ๆ ถือเป็นโอกาสที่ดีในการทบทวนอีกครั้งและเรียนรู้สิ่งที่ได้รับนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ฝึกมอบกำลังใจตนเอง หากตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจากเหตุการณ์ที่ผู้นำกลุ่มระบุไว้ ซึ่งเหตุการณ์ที่ผู้นำกลุ่มได้เล่าเป็นเหตุการณ์

ของการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักยิ่งในชีวิต สมาชิกมีวิธีการมอบกำลังใจให้ตัวเองอย่างไร และหากเหตุการณ์เดียวกันเกิดขึ้นกับเพื่อนรอบข้าง สมาชิกมีวิธีการมอบกำลังใจให้เพื่อนอย่างไร ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนกำลังใจลงกระดาษแล้วให้สมาชิกมอบให้เพื่อนข้างขวามือของตน ผู้นำกลุ่มหมั่นสะท้อนมุมมองความรู้สึกของสมาชิกในขณะที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นถึงบทบาทของการเป็นผู้ให้และผู้รับ ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมโยงถึงการบริจาคที่เป็นหนึ่งในหลักปฏิบัติของศาสนาอิสลาม การบริจาคที่ไม่ใช่เพียงรูปธรรมเท่านั้น เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง แต่การบริจาคครอบคลุมไปถึงสิ่งที่เป็นนามธรรมอีกด้วย เช่น การให้กำลังใจ คำพูดที่ดี รอยยิ้ม ฯลฯ จากนั้นผู้นำกลุ่มนำดอกกุหลาบให้สมาชิกได้เห็นและพูดสรุป ถึงการดำเนินชีวิตที่มีทั้งสุขและทุกข์ เปรียบดั่งดอกกุหลาบที่ไม่ได้มีเพียงความสวยงามแลดูอ่อนหวานเท่านั้น แต่ยังมีหนามที่คอยทิ่มแทงให้ได้เรียนรู้ถึงความเจ็บปวดอีกด้วย และผู้วิจัยได้มอบพระดำรัสของอัลลอฮ์ที่ได้กล่าวไว้ในอัลกุรอาน ย้ำเตือนจิตใจของสมาชิกอีกครั้ง จากนั้นผู้นำกลุ่มได้แจกใบงานที่ 7 (สถานีพลังบวก) และเปิดโอกาสให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อน ผู้นำกลุ่ม และโปรแกรมกลุ่มตลอดระยะเวลา 10 ครั้งของการเข้ากลุ่ม

สมาชิก A : “ชอบมาก ๆ เพราะเป็นส่วนตัวหนูแล้ว ชอบพูดคุยนั่งเป็นวง (เหมือนกับการทำฮาลาเกาะห์) และทั้งหมดที่เรียนรู้จากกิจกรรมทั้ง 10 ครั้ง สามารถนำมาใช้กับตัวเราได้จริง ๆ ”

สมาชิก B : “อยากบอกว่า พี่ทำให้หนูมองเห็นปัญหาของตัวเองและผ่านความทุกข์มาได้ หนูรู้สึกว่หากหนูเจอปัญหา มันจะไม่เป็นเรื่องยากสำหรับหนูอีกต่อไป หนูมีความสุขมาก ๆ ที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

สมาชิก C : “รู้สึกว่หนูได้อะไรหลาย ๆ อย่างมากขึ้น จากการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 10 ครั้ง เช่น ชีวิตเรื่องราวของเพื่อน เข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อเรา ช่วยให้หนูเข้าใจถึงเหตุการณ์แยะ ๆ ในชีวิต เหตุการณ์ที่ทำให้หนูรู้สึกแบบนั้นมิสาเหตุมาจากอะไรได้บ้าง หนูอยากขอบคุณเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ขอขอบคุณพี่ที่คอยเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์อยู่เสมอ รู้สึกว่ตนเองได้รับกำลังใจจากกลุ่มมากขึ้นคะ”

สมาชิก D : “ตอนแรก ๆ หนูเครียดมากคะ แต่พอหลัง ๆ หนูรู้สึกผ่อนคลายขึ้น ได้รู้จักเพื่อน ๆ และเพื่อน ๆ มีความเป็นกันเอง และรู้สึกว่การทำโปรแกรมนี้ทำให้หนูได้รู้จักตัวเอง เท่าทันความคิดและพฤติกรรม ชีวิตมีความหวัง มีเป้าหมายมากขึ้น และหนูจะไปให้ถึงที่หวังให้ได้”

สมาชิก C : “อยากขอบคุณพี่ที่ให้สิ่งดี ๆ ทุกคำปรึกษาสามารถนำมาใช้ในชีวิตได้จริง หนูสัญญาว่า เวลาพบเจอปัญหาอะไรก็ตาม หนูจะไม่ท้อ จะสร้างพลังบวกให้ตัวเอง จะตั้งสติและ แก้ไขปัญหาและนำปัญหามาเป็นบทเรียนในชีวิต”

สมาชิก D : “ตอนเจอพี่ครั้งแรกหนูรู้สึกกลัว ไม่กล้าคุยและตอบ พอหลัง ๆ รู้สึกดีขึ้นเพราะได้รู้จัก เพื่อนมากขึ้นจากที่เคยรู้สึกแค่ชื่อ สิ่งที่ได้ในครั้งนี้หนูสัญญาว่าจะเอาแนวทางที่พี่ได้ให้ไว้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสัญญาว่าจะเป็นเด็กดี”

สมาชิก D : “ขอบคุณพี่มาก ๆ ค่ะ และขอบคุณอัลลอฮ์ที่ทำให้หนูและเพื่อน ๆ ได้เป็นผู้ถูกเลือกให้มารวมกลุ่มในครั้งนี้ ทำให้หนูได้ข้อคิดหลาย ๆ อย่าง ได้ทบทวนตัวเองมากขึ้น จะนำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้มาใช้ในชีวิตจริงและใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ได้เยอะที่สุดเท่าที่จะทำได้”

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวสัญญาใจของตนเองที่จะมีชีวิตในอนาคตว่า..... (โดยให้สมาชิกพูดครบคลุมถึงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 องค์ประกอบ)

สมาชิก C : “หากฉันพบเจอปัญหาชีวิตในอนาคต ย่อมส่งผลกับอารมณ์ของฉัน ฉันจะไม่ยอมจมอยู่ อารมณ์ด้านลบนานเกินไป ฉันจะต้องมีมุมมองต่อปัญหาในแง่ดี และตั้งความหวังไว้ว่า ฉันจะสามารถก้าวข้ามมันได้ด้วยเส้นทางใดเส้นทางหนึ่ง และมองย้อนกลับที่ตัวเองว่ามีความสามารถอะไรบ้างที่ฉันสามารถทำได้”

สมาชิก D : “ทุกครั้งที่เจอปัญหา ฉันจะต้องนึกถึง 4 อย่างให้ชื่นใจเสมอ การมีความหวัง การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถของตนเองและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เพื่อฉันจะได้ แก้ไขปัญหาไปได้ด้วยดี”

จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดเพลง (อนาฮีด) “ด้วยรักและตักวา” มอบให้แก่สมาชิก เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไปและเพิ่มพลังใจในการก้าวข้ามปัญหาต่าง ๆ ช่วงท้ายของการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตาและจับมือเพื่อนสมาชิกที่นั่งข้าง ๆ สมาชิกได้สัมผัสถึงความสัมพันธ์ มิตรภาพที่ดีต่อกันตลอดระยะเวลาการทำกลุ่ม สมาชิกยิ้มตาขึ้นและหันไปยิ้มให้กับคนรอบข้าง บางคนมีการสวมกอดเบา ๆ แสดงถึงความอบอุ่นที่ได้รับ สมาชิกบางคนมีการเข้ามายืนมือสละม (การสละมเป็นขนบธรรมเนียมหนึ่งของคนมลายูในการทักทายที่ขณะพบเจอและในตอนจากลา) และกอด ผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดท้ายด้วยการกระตุ้นให้สมาชิกรับสิ่งที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และกล่าวอำลา กล่าวขออภัยหากมีสิ่งใดที่ผู้นำกลุ่มได้กระทำผิดพลาด และกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีสำหรับการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยทำการยุติการให้การปรึกษากลุ่ม

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

