

## ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิด และพฤติกรรมต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจในนักเรียนชาติพันธุ์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

นุชชารัตน์ พึ่งบุญ<sup>1</sup>

ไชยันต์ สกุลศรีประเสริฐ<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจในนักเรียนชาติพันธุ์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ออกแบบวิธีการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง โดยมีการทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาติพันธุ์ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 ช่วงอายุ 13–15 ปี จำนวน 22 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 11 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจที่พัฒนาโดย Nintachan, Sangon, & Thaweekoon (2010) และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายและสถิติค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน และสถิติค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม มีค่าความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และหลังเข้าร่วมการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

**คำสำคัญ:** การปรึกษากลุ่ม แนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ชนชาติพันธุ์ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

<sup>1</sup> หลักสูตรจิตวิทยาการศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
<Email: nootcharutt.5922@gmail.com>

<sup>2</sup> คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ <Email: Sk\_chaiyun@hotmail.com>

## Effects of a Group Counseling Program Based on a Cognitive Behavioral Approach on Psychological Resilience in Ethnic Minority Junior High School Students

Nootcharutt Phuengboon<sup>3</sup>

Chaiyun Sakulsriprasert<sup>4</sup>

### ABSTRACT

This research examines the effects of a group counseling program based on a cognitive behavioral approach on psychological resilience in ethnic minority junior high school students. This study employed the quasi-experimental with a pretest-posttest control group design of 22 ethnic minority junior high school students in the academic year 2021 (aged 13–15) simple random sampling assigned the students to the experimental and the control groups with 11 students each. The research instruments utilized in this study were the Psychological Resilience Questionnaire developed by Nintachan, Sangon, & Thaweekoon (2010) and the group counseling program based on the cognitive-behavioral approach to psychological resilience developed by the researcher. The data analysis for this research employed descriptive statistics and independent and dependent sample t-tests.

The results of this research indicated increased psychological resilience among the experimental group after participating in the counseling program based on the cognitive-behavioral approach. They also received higher scores compared

---

<sup>3</sup> Master of Science (Counseling Psychology), Faculty of Humanities, Chiang Mai University <E-mail: nootcharutt.5922@gmail.com>

<sup>4</sup> Faculty of Humanities, Chiang Mai University <E-mail: Sk\_chaiyun@hotmail.com>

to the control group. Both results were statistically significant, at 0.001 level higher.

**Keywords:** Group Counseling, Cognitive Behavioral Approach, Psychological Resilience, Ethnic Minority, Junior High School Students

## ที่มาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์ในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าโรงเรียนและสถาบันการศึกษาในระดับต่าง ๆ ของประเทศไทย มีนักเรียนที่มีเชื้อชาติและสัญชาติอื่น ๆ หรือที่เรียกว่า กลุ่มชาติพันธุ์ เรียนร่วมกับนักเรียนไทย ทั้งนี้ เนื่องมาจากจำนวนที่ขยายเพิ่มมากขึ้นของกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ดั้งเดิมมาก่อนแล้ว และกลุ่มชาติพันธุ์ที่มาจากการอพยพย้ายถิ่นฐานเข้ามาหางานทำจากประเทศเพื่อนบ้านอย่างต่อเนื่อง เช่น ชาวพม่า ชาวไทใหญ่ ชาวจีน ชาวลาว และกลุ่มชนเผ่าต่าง ๆ ที่กระจายตัวกันอยู่ในทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ประเทศไทยนั้นมีประชากรที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์และวัฒนธรรมอาศัยอยู่ร่วมกัน จึงส่งผลให้ผู้บริหารโรงเรียนและสถาบันการศึกษาในระดับต่าง ๆ ได้มีการจัดการเรียนการสอนรองรับกลุ่มนักเรียนที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์และวัฒนธรรมเรียนรวมกันได้ โดยมีการคำนึงถึงสิทธิความเท่าเทียมกันในการเข้าถึงการศึกษา การยอมรับซึ่งกันและกัน การเคารพและให้เกียรติกันโดยไม่มีอคติ ไม่แบ่งแยกทางเชื้อชาติ หรือที่เรียกว่า การศึกษาพหุวัฒนธรรม (multicultural education) ซึ่งจำนวนนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์และจำนวนสถานศึกษาที่จัดการเรียนการสอนในรูปแบบพหุวัฒนธรรมจะยังคงมีจำนวนเพิ่มขึ้นตามการขยายตัวของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศ กระทรวงศึกษาธิการเองได้ให้ความสำคัญในเรื่องนี้เช่นกัน โดยได้ระบุให้การเรียนการสอนเชิงพหุวัฒนธรรมนี้อยู่ในแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560-2579 (Yongyuan, Thanasetkorn, & Chumchua, 2010, p. 1; Arphattananon, 2012, pp. 2-25; Office of the Education Council, Ministry of Education, 2017)

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าการศึกษาในเชิงพหุวัฒนธรรมจะได้รับการส่งเสริมและเป็นที่ยอมรับมากขึ้น แต่ในภาคปฏิบัติกลับพบว่ามีเพียงเด็กนักเรียนชาติพันธุ์ร้อยละ 52 ที่เข้าถึงระบบการศึกษาของไทย และนักเรียนชาติพันธุ์ที่เข้าสู่ระบบการศึกษานั้นกลับต้องพบเจอกับอุปสรรคหลากหลายประการที่แตกต่างไปจากเด็กนักเรียนไทย อันได้แก่ ปัญหาการย้ายถิ่นฐานเพื่อหางานทำของผู้ปกครอง (Office of the Education Council, Ministry of Education, 2018, pp. 21-27) ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ครอบครัวยังมีฐานะยากจน ส่งผลให้นักเรียนขาดความต่อเนื่องทางการเรียนการสอน (Workpointnews, 2018) รวมถึงปัญหาการปรับตัวและปัญหาทางด้านจิตใจที่นักเรียนต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ที่มีความแตกต่างกันในชาติพันธุ์และวัฒนธรรม ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตใจได้ในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความมั่นใจในศักยภาพและความสามารถของตนเอง

(Rangiring, 2002, p. 2) โดยปัญหาอาจจะเพิ่มขึ้นและทวีความรุนแรงขึ้นได้ ถ้าหากว่านักเรียนชาติพันธุ์อยู่ในช่วงของวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13-15 ปี เนื่องจากเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม รวมถึงยังต้องปรับเปลี่ยนบุคลิกนิสัยบางอย่างของตนเองเพื่อให้เหมาะสมกับความรับผิดชอบและเสรีภาพที่มากขึ้น (Ratchatawan, 2011, pp. 155-160) อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงของสังคมรอบตัวในปัจจุบัน ทั้งในเรื่องของเศรษฐกิจ ระบบการเรียนการสอน การเมือง วัฒนธรรม ค่านิยมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จนบางครั้งวัยรุ่นเองไม่สามารถที่จะปรับตัวหรือตั้งรับให้ทันกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือไม่สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้มีผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่อาจนำไปสู่การมีปัญหาพฤติกรรมเชิงลบได้ เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้ความรุนแรง และอาจมีความเสี่ยงในการใช้สารหรือสิ่งเสพติด และหากวัยรุ่นมีการสะสมอารมณ์ทางลบเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า โรคทางจิตเวชอื่น ๆ และมีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายได้ (Department of Mental Health, 2020) ดังนั้นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาให้แก่วัยรุ่นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้วัยรุ่นชาติพันธุ์มีความนึกคิดต่อตนเองในทางบวก มองเห็นคุณค่าในตนเอง มุ่งเสริมสร้างให้รู้ถึงพลังความสามารถที่มีอยู่ในตนเองและสามารถนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด (Montree, 2018, p. 790; Thongyoum, 2017, p. 1205)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่สามารถเสริมสร้างให้บุคคลเกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจและทางสังคมได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาได้จัดการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มสำหรับกลุ่มบุคคล ที่ประสบปัญหาหรือที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากที่มีความคล้ายคลึงกัน มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาของสมาชิกกลุ่ม มุ่งเน้นการสื่อสารระหว่างบุคคล ในเรื่องของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในกรอบเวลาที่เป็นปัจจุบัน เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและเกิดการตระหนักรู้ในทรัพยากรที่เป็นจุดแข็งทั้งที่เป็นปัจจัยภายในและภายนอกของตนเอง และสามารถนำทรัพยากรที่เป็นคุณลักษณะเชิงบวกเหล่านั้นไปใช้ในการจัดการกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ รวมถึงความยากลำบากที่มีลักษณะคล้ายกันที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้ดีขึ้น (Gladding, 1994, pp. 6-7; Ratchatawan, 2011, p. 97) ด้วยเหตุผลดังกล่าว การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้น จึงมีความเหมาะสมกับวัยของวัยรุ่น เนื่องจากเป็นพื้นที่ให้วัยรุ่นได้สำรวจ และตระหนักรู้ในตนเองในด้าน

ต่าง ๆ การได้บอกเล่าถึงข้อกังวลของตนเองกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่เป็นวัยเดียวกัน และผู้นำกลุ่มสามารถให้ความรู้หรือข้อแนะนำในส่วนที่ควรเพิ่มเติมนั้น นำไปสู่ความเข้าใจในตนเอง การยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง การได้ฝึกทักษะต่าง ๆ และได้แลกเปลี่ยนวิธีการรับมือกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ที่จะเป็นปัจจัยปกป้องช่วยให้วัยรุ่นลดความเครียด ความกังวลที่อาจนำไปสู่ปัญหา ด้านสุขภาพจิต และการมีพฤติกรรมเชิงลบได้ (Corey, 2009, pp. 4–6; Baruth & Manning, 2010, p. 243; Kongsuwan & Chrstraksa, 2020, p. 15)

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) เป็นอีกหนึ่งความสามารถเชิงบวกที่เป็นปัจจัยปกป้อง ที่จะช่วยให้วัยรุ่นรับมือกับความเครียด อุปสรรคที่เกิดขึ้น และสามารถนำพาตนเองฟื้นคืนกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว (Jiratchayaporn, 2015, pp. 114–115) โดยจากแนวคิดของ Grotberg (1995, p. 3) ได้นิยามความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจว่า เป็นความสามารถสากลที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกชนชาติ ทุกเผ่าพันธุ์ ที่ช่วยให้บุคคล กลุ่มคน หรือชุมชน สามารถป้องกัน ลด เอาชนะผลร้ายของความเครียด ความทุกข์ยาก อุปสรรคต่าง ๆ หรือสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ และในประเทศไทยนั้นพบว่าผู้มีผู้ที่ศึกษาในเรื่องของการเสริมสร้าง ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นในกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกันออกไป เช่น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในวัยรุ่นตอนต้น หรือในวัยรุ่นที่ถูกระทำการรุนแรง เป็นต้น (Nakwaree, 2015; Arunruang, 2002; Montree, 2018) ทั้งนี้ ยังไม่พบว่ามีผู้ศึกษาการส่งเสริม ความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นชาติพันธุ์ที่ต้องเผชิญกับปัญหาที่แตกต่างไปจากวัยรุ่นไทยแต่อย่างใด

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษามีความสนใจในการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความคิด กระบวนการทางความคิด และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้บุคคลได้ตระหนักถึงการปรับความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กัน เพื่อที่จะสามารถรับมือกับแต่ละสถานการณ์ วิฤกตต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมตามวัยของตนเอง (Corey, 2009, pp. 370–371) ทั้งนี้ มีงานวิจัยในประเทศไทยที่ได้ศึกษาถึงผลของโปรแกรมการเสริมสร้าง ความยืดหยุ่นตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมว่า สามารถเสริมสร้าง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กและในวัยเด็ก ตอนกลางได้ (Longthong, 2015; Kittisunthorn, 2016) แต่ยังไม่พบว่ามีงานวิจัยใด ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและ

พฤติกรรมในนักเรียนชาติพันธุ์แต่อย่างใด โดยในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยอาศัยรูปแบบการดำเนินกระบวนการกลุ่มตามแนวคิด Strengths-Based cognitive-behavioral therapy (strengths-based CBT): A four-step model to build resilience ของ Padesky and Mooney (2012) ที่เป็นการดึงเอาจุดแข็งที่มีอยู่แล้วในตัวบุคคล มาสร้างเป็นรูปแบบความยืดหยุ่นของเฉพาะตน และสามารถนำไปปรับใช้ได้กับสถานการณ์ที่ยากลำบากที่บุคคลอาจจะต้องเผชิญในชีวิตจริง โดยได้มีการปรับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่มีความแตกต่างทางชาติพันธุ์ คำนึงถึงความหลากหลายทางเชื้อชาติและวัฒนธรรม (multicultural counseling) โดยปราศจากอคติใด ๆ ระหว่างกันและกันของสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง แต่ยังคงให้ความสำคัญกับปัญหาและความต้องการของเฉพาะบุคคล ที่จะสามารถเสริมสร้างและพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นชนตอนต้นชาติพันธุ์ได้ (Corey, 2009, p. 371; Castro, Barrera, & Steiker, 2010, pp. 215-126; Graham, Sorenson, & Hayes-Skelton, 2013, p. 102)

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจในนักเรียนชาติพันธุ์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และดำเนินการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมที่พัฒนาด้วยการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งในการศึกษาดังนี้เป็นการศึกษาแบบทดลองก่อนและหลัง โดยมีกลุ่มควบคุม (pretest-posttest with control group) เพื่อว่าหากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนั้น สามารถช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ จักเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มวัยรุ่นชาติพันธุ์ที่จะได้พัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองและสามารถนำออกมาใช้ในการที่จะรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตของตนเองได้ และสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทดสอบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม ต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจในนักเรียนชาติพันธุ์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

## สมมติฐานการวิจัย

1. หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ ระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มทดลองสูงขึ้น

2. หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ ระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจในนักเรียนชาติพันธุ์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) แบบทดลองก่อนและหลัง (pretest-posttest control group design) โดยกำหนดกลุ่มในการทดลองเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในนักเรียนชาติพันธุ์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนชาติพันธุ์ สามารถนำไปเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียน

## ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience)

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่เกิดจากการที่บุคคลนั้นได้เผชิญกับความเครียด อุปสรรคต่าง ๆ หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก และสามารถผ่านเหตุการณ์เหล่านั้นแล้วฟื้นคืนกลับสู่สภาวะปกติทางจิตใจได้อย่างรวดเร็ว จนทำให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจขึ้นมาภายในตนเองได้ โดยเป็นผลจากการเรียนรู้ของบุคคลในการที่จะแก้ไขปัญหาในภาวะวิกฤติได้ ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการของการปรับตัวที่ดีของบุคคลในการเผชิญกับความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ โศกนาฏกรรม ภัยคุกคามหรือจากต้นเหตุของการเกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น ภัยหาคอบคิ้ว ปัญหาในด้านความสัมพันธ์ ปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงหรือสถานที่ทำงานและความเครียดทางการเงิน โดยกระบวนการที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ความคิด และการกระทำที่ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ (Grotberg,

1995, p. 5; American Psychological Association, 2012; Nintachan, Sangon, & Thaweekoon, 2012, p. 19)

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นการสนับสนุนให้วัยรุ่นมีพัฒนาการในด้านการรู้ การคิด และการปฏิบัติตนที่เหมาะสม อันเกิดจากการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ รวมถึงการมีความสามารถในการคิดพิจารณา ประเมิน และการตัดสินใจที่ดีที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และใช้เวลาไม่นานที่จะสามารถฟื้นพลังกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างดีเยี่ยม (Krasaesat, 2011, pp. 89–90; Suksri, 2016, pp. 106–107)

โดย Grotberg (1995, pp. 8–10) ได้จำแนกปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้ 3 องค์ประกอบหลัก โดยแต่ละองค์ประกอบ ประกอบด้วย 5 ปัจจัยย่อยได้แก่

**ปัจจัยที่ 1 สิ่งที่มี (I have...)** คือ การที่บุคคลมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ เกิดความรู้สึกลดอดภัย ประกอบด้วย 1. การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่นที่ยอมรับในตัวเขา 2. การมีหลักปฏิบัติและกฎกติกาในการอยู่ร่วมกันภายในครอบครัวที่ชัดเจน 3. การมีตัวแบบที่ดีในด้านคุณธรรม จริยธรรม การได้รู้จักประเพณี วัฒนธรรมของตนเอง 4. การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง 5. การมีสิทธิ์เข้าถึงการบริการในด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิต เพื่อตอบสนองความต้องการที่ครอบครัวไม่สามารถทำได้

**ปัจจัยที่ 2 สิ่งที่มี (I am...)** คือปัจจัยภายในตัวของบุคคล หรือจุดแข็งส่วนบุคคล ได้แก่ ความเชื่อ ความรู้สึก ทัศนคติ ประกอบไปด้วย 1. ความสามารถเป็นที่รักและแสดงความรักต่อบุคคลอื่น ๆ ได้ 2. การเป็นผู้มีความรัก ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกและการเห็นแก่บุคคลอื่น 3. ความภาคภูมิใจในตนเอง รู้ว่าตนมีความสำคัญ มีความภูมิใจในสิ่งที่ได้ทำและมีความมั่นใจในตนเอง 4. การเป็นอิสระและรับผิดชอบการกระทำของตนเอง 5. การเป็นผู้มีความหวัง ความศรัทธาและเชื่อมั่น มีผู้คน มีสถาบันที่ตนสามารถเชื่อถือไว้วางใจได้ มีความสำนึกในความถูกต้องหรือผิด มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในคุณธรรมและความดีงามจะนำไปสู่การมีจิตวิญญาณที่สูงขึ้น

**ปัจจัยที่ 3 สิ่งที่สามารถทำได้ (I can...)** เป็นปัจจัยด้านทักษะสังคมที่บุคคลสามารถจัดการแก้ปัญหาได้ รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมได้ดี ประกอบด้วย 1. ความสามารถในการสื่อสาร ที่จะบรรยายความคิด ความรู้สึกของตนเองกับผู้อื่นได้ และพร้อมฟังสิ่งที่คนอื่นพูดและรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ด้วยเช่นกัน รวมถึงการร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น 2. การแก้ไขปัญหา ประเมินลักษณะและขอบเขตของปัญหาได้ แก้ไขปัญหาร่วมกับผู้อื่นได้ มีการค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์ มีอารมณ์ขันและมีความเพียรพยายามที่จะอยู่กับปัญหาจนกว่าจะได้รับการแก้ไข 3. ความสามารถในการจัดการกับความเครียดและแรงกระตุ้นต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น 4. ประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ เพื่อจะประเมินได้ว่า ตนต้องกระทำการอย่างฉับไวแค่ไหนและต้องสื่อสารอย่างไร ในการที่จะผ่านพ้นแต่ละสถานการณ์ที่มีความแตกต่างกันไปได้ 5. ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้ใจได้ ในการที่จะขอความช่วยเหลือ แบ่งปันความรู้สึกและความกังวล เพื่อจะค้นหาวิธีการแก้ไขทั้งในปัญหาส่วนตัว ปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัว

Grotberg (1995, p. 33) ได้กล่าวว่า การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของบุคคลนั้น ควรเป็นการดึงเอาจุดแข็งที่มีอยู่แล้วทั้งที่เป็นทรัพยากรภายในและภายนอกตัวบุคคลออกมาใช้ให้เกิดศักยภาพสูงสุด โดยในแต่ละบุคคลนั้นต่างมีปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจที่แตกต่างกันออกไป และในกระบวนการเสริมสร้างให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้น จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากเพียงปัจจัยเดียว แต่จะอาศัยการทำงานร่วมกันจากสองปัจจัยขึ้นไป และในแต่ละเหตุการณ์ แต่ละบุคคลอาจจะใช้ปัจจัยที่เสริมสร้างให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ไม่เหมือนกัน ถึงแม้จะอยู่ในสถานการณ์เดียวกันหรือเหมือนกันก็ตาม ซึ่งการเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นการเพิ่มทางเลือกให้บุคคลได้มากขึ้น และสามารถที่จะเลือกใช้ปัจจัยต่าง ๆ ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์ ความยากลำบากที่ต้องเผชิญและฟื้นคืนสู่สภาวะทางจิตใจที่ดีได้อย่างรวดเร็ว

## การให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม (a cognitive behavioral approach)

โดยแนวคิดนี้เชื่อว่าการปรับตัวหรือปัญหาสุขภาพจิตมีสาเหตุมาจากกระบวนการคิดของบุคคล Aaron T. Beck ซึ่งเป็นผู้นำในแนวคิดนี้มองว่า ความคิดประกอบไปด้วย 1. ความเชื่อพื้นฐานที่อยู่ในระดับลึก (core beliefs) ที่เกิดจากประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็กมีผลต่อความเชื่อที่มีต่อตัวเอง บุคคลอื่น ต่อโลกและเรื่องราวชีวิต 2. ความเชื่อที่อยู่ในระดับกลาง (intermediate beliefs) ที่ออกมาในรูปแบบของ ทักษะคติ กฎส่วนตัว และข้อยอมรับเบื้องต้น และ 3. ความคิดอัตโนมัติ (automatic thought) ที่เป็นความคิดที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าต่าง ๆ หากกระบวนการคิดดังกล่าวมีลักษณะบิดเบือนหรือไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวหรือปัญหาสุขภาพจิตตามมา (Beck, 2011, pp. 2-3; Sahin & Turk, 2021, p. 4; Pityaratstian et al., n.d., pp. 5-7) โดยในการให้คำปรึกษาผู้ให้และผู้รับบริการจะทำงานร่วมกันในการสำรวจและค้นหาความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล และมุ่งเน้นที่จะปรับเปลี่ยนความคิดดังกล่าวให้เหมาะสมหรือสอดคล้องกับความเป็นจริง (Beck, 2011, p. 2; Kittimaskun, 2017, p. 42)

ผู้บำบัดหรือผู้นำกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมจึงต้องมีทักษะในการปรับความคิด เช่น การตั้งคำถามแบบโสเครติส การค้นหาความคิด การระบุอารมณ์ รวมถึงทักษะอื่น ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ และการให้การบ้านที่เหมาะสมกับปัญหาหรือลักษณะของผู้รับคำปรึกษา (Beck, 2011, pp. 12-14)

อย่างไรก็ตามมีข้อวิพากษ์ว่าการปรึกษาตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมในยุคก่อนที่ผ่านมา เป็นการมุ่งเน้นที่จะลดอาการหรือความคิดและพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (symptom reduction) จึงอาจจะไม่เหมาะที่จะใช้ในการเสริมสร้างทักษะเชิงบวก ด้วยเหตุนี้นักบำบัดในยุคถัดมาจนถึงปัจจุบันได้มีการพัฒนาแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมมาใช้เสริมแรงหรือเสริมสร้างจุดแข็ง (strengths based CBT) โดยยังคงใช้เทคนิคและทักษะต่าง ๆ ตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเช่นเดิม แต่มุ่งเน้นการเสริมสร้างหรือการค้นหาคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตวิทยาที่มีอยู่แล้วภายในตัวบุคคล ออกมาใช้ได้อย่างทันท่วงทีกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในช่วงเวลานั้น ๆ และใช้เพื่อเป็นปัจจัยปกป้องให้แก่บุคคล (Kuyken, Padesky, & Dudley, 2009, pp. 93-120; Padesky & Mooney, 2012, p. 284; Johnson, 2014; Jiratchayaporn, 2015, pp. 114-115)

ในส่วนของแนวคิดการดึงเอาจุดแข็งหรือทรัพยากรของบุคคล (Strengths based CBT) ที่นำมาใช้เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจตามแนวคิดของ Padesky and Mooney (2012, pp. 283–289) นั้น ได้เสนอกระบวนการซึ่งประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ทั้งการปรึกษารายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การค้นหาจุดแข็ง (search for strengths)** เป็นการสำรวจหาจุดแข็งของสมาชิกกลุ่ม ผ่านการแบ่งปันประสบการณ์จากกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่จะอาจเกิดขึ้นใน 7 ด้าน ดังนี้ 1. การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและอารมณ์ที่ดี 2. การมีความรู้สึกปลอดภัยในความสัมพันธ์และมีความไว้วางใจในบุคคลอื่นได้ 3. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและการมีความสามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้ 4. การมีความรู้ความเข้าใจ โดยครอบคลุมไปถึงความสามารถในการอ่าน การวางแผน การรับรู้ความสามารถของตนเองและการมีสติปัญญา 5. ความสามารถทางอารมณ์ ทักษะการจัดการอารมณ์ที่หลากหลาย 6. ทักษะความสามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่น 7. การรู้ถึงความหมายในชีวิต รวมถึงความรู้ ความเชื่อ ความศรัทธาในศีลธรรม

**ขั้นตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบส่วนตัวของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (construct a Personal Model of Resilience: PMR)** ในขั้นตอนนี้เป็นการทำงานร่วมกันของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในการสร้างรูปแบบความยืดหยุ่นทางจิตใจของแต่ละคน ผู้นำกลุ่มจะชวนสมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงรูปแบบความยืดหยุ่นทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการใช้จุดแข็งที่มีอยู่ในตนเอง ที่แต่ละคนได้ใช้ในแต่ละประสบการณ์ ทำให้ผ่านสถานการณ์นั้น ๆ มาได้และเกิดผลลัพธ์ที่ดีเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำรูปแบบความยืดหยุ่นทางจิตใจนี้ไปปรับใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ โดยจะเป็นการใช้ภาษา การทำให้เป็นภาพ หรือการใช้อุปมาอุปไมยในรูปแบบของแต่ละคนเอง ซึ่งจะช่วยให้เห็นภาพที่ชัดเจนและง่ายต่อการจดจำ ในบางกรณี ผู้นำกลุ่มอาจมีการให้คำแนะนำเพิ่มเติม หรืออาจมีการปรับเปลี่ยนในบางรายละเอียด ที่จะช่วยให้รูปแบบความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้น ๆ มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

**ขั้นตอนที่ 3 การปรับใช้รูปแบบส่วนตัวของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (apply the PMR)** เป็นขั้นตอนที่ชวนสมาชิกกลุ่มได้พิจารณาถึงการนำรูปแบบความยืดหยุ่นทางจิตใจของตนเอง ไปปรับใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ที่ยากลำบากกว่าจะเป็นอย่างไร จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง จะทำอย่างไรให้ความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นยังคงอยู่ถึงแม้จะแก้ไขปัญหาที่ยังไม่ได้ สมาชิกกลุ่มเองจะไม่หลบหนีปัญหา เกิดการรับรู้ว่าตนเองก็ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์นั้นได้ จะไม่เกิดความคิดหรือพฤติกรรมที่ปิดเป็นอันไป

#### ขั้นตอนที่ 4 การฝึกฝนความยืดหยุ่นทางจิตใจ (practise resilience)

สมาชิกกลุ่มได้ทดลองนำรูปแบบความยืดหยุ่นทางจิตใจส่วนบุคคล ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยจะสำรวจถึง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมก่อนและหลังของการเผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

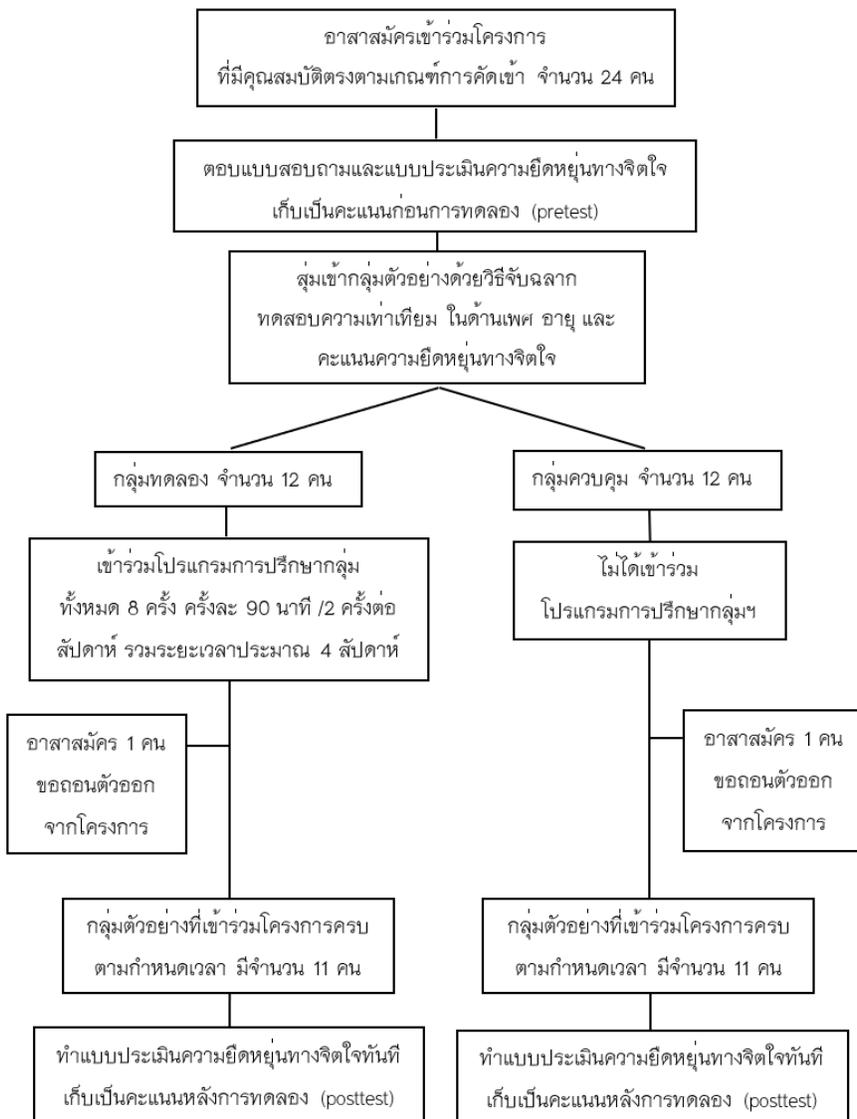
การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) แบบวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) โดยกำหนดกลุ่มในการทดลองเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

-ประชากร เป็นนักเรียนชาติพันธุ์ทางชนเผ่า ได้แก่ ชาวกะเหรี่ยง ชาวไทใหญ่ ชาวจีน ลีซอ ละหู่ ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนที่มีการเรียนการสอนตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ในจังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2563

-กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชาติพันธุ์ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 13-15 ปี ในโรงเรียนที่เข้าเกณฑ์การคัดเลือกแห่งหนึ่ง สามารถสื่อสาร อ่าน-เขียน-พูดและฟังภาษาไทยได้ โดยไม่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัดใด ๆ ระหว่างการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ นักเรียนเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ และสามารถเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ได้

-การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยจำนวนกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณโดยใช้โปรแกรม G\* Power กำหนดค่าขนาดอิทธิพล (effect size) = .05 ค่า Power = .80 (Nakwaree, 2015) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 11 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 12 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น 24 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้ตอบแบบสอบถามและแบบประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผู้วิจัยใช้การสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการจับฉลาก และทดสอบความเท่าเทียมระหว่างกลุ่ม 2 กลุ่มในด้านเพศ อายุ ชั้นเรียน และคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยนำคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ได้ของทั้งสองกลุ่มเก็บเป็นข้อมูลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม (pretest) และเก็บข้อมูลทั้งสองกลุ่มด้วยแบบประเมินเดิมอีกครั้ง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองเสร็จสิ้นแล้วทันที และนำคะแนนที่ได้เก็บเป็นข้อมูล (posttest) เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ภาพ 1 แสดงการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง



ที่มา: ผู้วิจัย

## -การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยนำโครงร่างวิทยานิพนธ์เสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับการรับรองตามเลขที่ COA No.087/63 CMUREC No.63/200 และผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในคน อย่างเคร่งครัด

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปในข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวกับนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ

2. แบบประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจที่พัฒนาขึ้นโดย Nintachan, Sangon, & Thaweekoon (2010) ตามแนวคิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) ของ Grotberg (1995) แบบประเมินมีทั้งหมด 28 ข้อ แบบประเมินได้รับการตรวจสอบความตรงและความเที่ยงว่ามีความเหมาะสมกับการใช้ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีค่าความเที่ยงของแบบประเมินเท่ากับ .90 (Nakwaree, 2015, p. 53) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง คือ นักเรียนชาติพันธุ์ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อายุอยู่ในช่วง 13-15 ปี จำนวน 30 คน ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ มีค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในเท่ากับ .92

3. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในนักเรียนชาติพันธุ์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการดำเนินกระบวนการกลุ่มตามแนวคิด strengths-based CBT ของ Padesky and Mooney (2012) โปรแกรมผ่านการตรวจสอบความตรงของโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านการบำบัดตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมในเด็กและวัยรุ่น จำนวน 2 ท่าน จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้ในกลุ่มประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียง และดำเนินการปรับปรุงอีกครั้งหนึ่ง

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ที่พัฒนาขึ้นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**ครั้งที่ 1** ปฐมนิเทศ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกกลุ่ม กฎกติกาในการอยู่ร่วมกัน ระยะเวลาดำเนินการกลุ่ม วัน เวลา สถานที่ ในการทำกลุ่ม ร่วมทำกิจกรรมแนะนำตนเอง

**ครั้งที่ 2** ความหลากหลายทางชาติพันธุ์ การเข้าใจถึงความหมายของคำว่า 'ชาติพันธุ์' ความแตกต่างทางชาติพันธุ์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับความแตกต่าง

ระหว่างชาติพันธุ์ทั้งในส่วนตัวเองและของผู้อื่น

**ครั้งที่ 3** การสำรวจ การตระหนักรู้ และการเข้าใจในรูปแบบความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและสรีระร่างกายของตนเองที่มีผลต่อกัน เพื่อนำไปสู่การปรับความคิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับจุดแข็งของตนเอง

**ครั้งที่ 4** การเรียนรู้ทักษะการปรับความคิด (cognitive restructuring) ให้สอดคล้องกับจุดแข็งของตนเอง เพื่อใช้ปรับอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมเมื่อเกิดอารมณ์หรือความคิดอัตโนมัติทางลบ เพื่อให้เกิดมุมมอง ความคิดที่มากขึ้น ต่อเหตุการณ์หนึ่ง ๆ และสามารถเลือกความคิดที่มีประโยชน์ที่สุดไปใช้ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ จากการร่วมแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม

**ครั้งที่ 5** การผ่อนคลายเพื่อการปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและสรีระร่างกาย เพื่อที่จะสามารถกลับสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้น ที่สมาชิกแต่ละคนใช้เป็นประจำและเรียนรู้เพิ่มเติมจากเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

**ครั้งที่ 6** ความยืดหยุ่นทางจิตใจและบุคคลต้นแบบ สำรวจและเกิดการตระหนักรู้ถึงปัจจัยที่เสริมสร้างให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ตนเองมีอยู่ นำมาใช้เพื่อให้เกิดการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจที่สามารถพาตนเองผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากและฟื้นคืนกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

**ครั้งที่ 7** การศึกษาปัญหาจากกรณีตัวอย่าง เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการหาวิธีการรับมือกับปัญหา และได้ตระหนักเห็นถึงความสำคัญขององค์ประกอบและปัจจัยต่าง ๆ ที่เสริมสร้างให้เกิดการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ และสามารถเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมต่อสถานการณ์นั้น ๆ

**ครั้งที่ 8** ปัจฉิมนิเทศ ได้วางแผนเป้าหมายชีวิตในระยะ 1 ปี และประเมินสถานการณ์ว่า อาจจะต้องเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง เพื่อจะได้เตรียมพร้อมในการจะรับมือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและทบทวนการเรียนรู้ที่ได้ทำร่วมกันทั้งหมดใน 8 ครั้ง การย้ำเตือนความสำคัญของการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ

การดำเนินโปรแกรมแต่ละครั้งมีขั้นตอนการดำเนิน 4 ขั้นตอน สอดคล้องกับแนวคิด strengths-based CBT (Padesky & Mooney, 2012) อันประกอบด้วย คือ ขั้นตอนที่ 1 เป็นการสำรวจหาจุดแข็งของสมาชิกกลุ่มจากเรื่องเล่าของแต่ละ session เช่น ชาติพันธุ์ ทักษะการเข้าใจอารมณ์ การมีเป้าหมายในชีวิต ขั้นตอนที่ 2 ผู้นำกลุ่มจะชวนสมาชิกกลุ่มตระหนักรู้จุดแข็งต่าง ๆ ที่ซ่อนอยู่ในเรื่องราวของสมาชิกแต่ละคน จุดแข็งดังกล่าวจัดเป็นทรัพยากรของบุคคลอันจะก่อให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ขั้นตอนที่ 3 ชวนให้ค้นหาแนวทางที่จะนำทรัพยากรดังกล่าวไปปรับใช้ในชีวิตจริงกับสถานการณ์อื่น ๆ ได้ อันจะช่วยให้สมาชิกเห็นแนวทางที่จะนำทรัพยากรทั้งภายนอกและภายในไปใช้ ก่อให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ เมื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ ขั้นตอนสุดท้าย คือ การให้การบ้าน คือสิ่งที่เรียนรู้จากใน session ไปฝึกใช้ในชีวิตจริง

โดยโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นในครั้งที่ 1 ถึง 5 เป็นส่วนการค้นหา และตระหนักรู้ในจุดแข็งส่วนบุคคลและทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่ รวมถึงการทดลองนำจุดแข็งส่วนบุคคลและทรัพยากรที่ค้นพบไปใช้ในชีวิตประจำวัน จุดแข็งส่วนบุคคลและทรัพยากรดังกล่าวจึงเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ในส่วนครั้งที่ 6-8 เป็นการทบทวนและช่วยให้สมาชิกกลุ่มตกผลึกสิ่งต่าง ๆ ที่เรียนรู้มาในช่วงแรกและสามารถนำไปใช้เมื่อเกิดปัญหาที่ซับซ้อนขึ้นในอนาคต (Corey, 2009, p. 371; Baruth & Manning, 2010, p. 243; Castro, Barrera, & Steiker, 2010, p. 219)

### **การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้**

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติบรรยาย เช่น ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สมมติฐานข้อที่ 1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) นำเสนอในรูปแบบของตาราง
3. สมมติฐานข้อที่ 2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples) นำเสนอในรูปแบบของตาราง

## ผลการวิจัย

### 1. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชาติพันธุ์ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 13-15 ปี เพศชายและหญิงที่อาสาสมัครเข้าร่วมในโครงการวิจัยมีจำนวนทั้งหมด 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการปรับแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ กลุ่มทดลอง 11 คน จาก 12 คน เนื่องจากมีอาสาสมัคร 1 คนที่เข้าร่วมกลุ่มน้อยกว่าระยะที่ได้กำหนดไว้คือร้อยละ 80 หรือไม่ถึง 6 ครั้ง เช่นเดียวกันกับในกลุ่มควบคุมที่อาสาสมัครขอถอนตัวเข้าร่วมการศึกษาในโครงการวิจัยนี้ เนื่องจากเหตุผลทางสุขภาพจึงทำให้กลุ่มควบคุมมีสมาชิกกลุ่ม 11 คนเท่ากับ จาก 12 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้นำข้อมูลของทั้งสองคนเข้าร่วมในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ด้วย โดยข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุ 13-15 ปี โดยส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี ร้อยละ 59.1 ทั้งนี้ส่วนใหญ่อาสาสมัครเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.2 ของกลุ่ม ผลจากการเปรียบเทียบพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีเพศและอายุไม่แตกต่างกัน ( $= .21, p = .65$  และ  $= .28, p = .87$  ตามลำดับ) ดังแสดงไว้ในตาราง 1 และก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = .52, p = .60$ )

### 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยจากเดิมมีคะแนนเฉลี่ย 3.39 คะแนน (SD = .42) เพิ่มขึ้นเป็น 4.18 คะแนน (SD = .37) ซึ่งเป็นการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีขนาดอิทธิพล (effect size) ขนาดใหญ่ ( $t = 6.49, p < .001, \text{Cohen's } d = 2.43$ ) ดังแสดงผลไว้ในตาราง 2

ในขณะที่เดียวกันพบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนหลังการทดลองไม่แตกต่างกันกับคะแนนก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = .16, p = .87, \text{Cohen's } d = .05$ ) นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $= 4.18, = 3.32, t = 5.53, p < .001$ ) ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวจัดได้ว่ามีขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ (Cohen's  $d = 1.89$ ) ดังแสดงผลไว้ในตาราง 3

ผลจากการทดสอบแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีประสิทธิผลในการเพิ่มความยึดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มนักเรียนชาติพันธุ์ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หรือในช่วงอายุ 13-15 ปี

ตาราง 1 แสดงข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (n=22)

ลักษณะ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
อายุ	13	2	18.2	3	27.3	5	22.7
	14	7	63.6	6	54.5	13	59.1
	15	2	18.2	2	18.2	4	18.2
	<b>รวม</b>	<b>11</b>	<b>100.00</b>	<b>11</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>
เพศ	ชาย	3	27.3	4	36.4	7	31.8
	หญิง	8	72.7	7	63.6	15	68.2
	<b>รวม</b>	<b>11</b>	<b>100.00</b>	<b>11</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>

ที่มา: ผู้วิจัย

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยึดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง (n=11)

	M	SD	t	p-value	Cohen's d
ก่อนการทดลอง	3.39	0.42	6.49***	<.001	2.43
ก่อนการทดลอง	4.18	0.37			

ที่มา: ผู้วิจัย



และพฤติกรรมแบบดั้งเดิม (Johnson, 2014) โดยโปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม ที่มีการเรียงลำดับหัวข้อกิจกรรมที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งมีแนวทางสอดคล้องกับการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have...), ปัจจัยภายในตัวของบุคคลหรือจุดแข็งส่วนบุคคล (I am...) และ ปัจจัยด้านทักษะสังคมและการสื่อสาร (I can...) ที่แต่ละกิจกรรมได้ใช้รูปแบบการดำเนินกระบวนการกลุ่ม 4 ขั้นตอนตามแนวคิด strengths-based CBT (Padesky & Mooney, 2012) มาเป็นแนวทางการดำเนินการร่วมกับการใช้เทคนิคและทักษะต่าง ๆ ตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยจะขอยกตัวอย่างของการดำเนินการกลุ่มในครั้งที่ 1 การแนะนำตัวเอง ว่าใน session นั้นมีกระบวนการกลุ่มอย่างไร

**ครั้งที่ 1 การแนะนำตัวเอง** โดยให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตัวในด้านที่อยากให้เพื่อนรู้จัก เพื่อที่ผู้นำกลุ่มสามารถประเมิน และรับรู้จุดแข็งของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ โดยสมาชิกกลุ่มได้แนะนำตัวเองในด้านที่เหมือนและต่างกันไป เช่น ภูมิใจที่ได้เป็นนักกีฬาของโรงเรียน บอกเล่าถึงความรักที่มีต่อเพื่อนสนิทที่คบกันอยู่ เปรียบตัวเองเหมือนนกฟินิกซ์ เป็นคนมีนิสัยขี้เล่น เป็นต้น ขั้นตอนนี้สอดคล้องกับกระบวนการเป็นการสำรวจหาจุดแข็งซึ่งเป็นขั้นตอนแรกตามแนวทางของ Padesky and Mooney (2012) จากนั้นผู้นำกลุ่มได้สะท้อนปัจจัยที่เป็นจุดแข็งของแต่ละคนและพยายามช่วยให้สมาชิกสามารถเห็นว่าจุดแข็งของตนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ เมื่อเผชิญปัญหา กระบวนการในขั้นนี้สอดคล้องกับขั้นตอนที่ 2 ตัวอย่างเช่น เกิดความรู้สึกภูมิใจในตัวคุณพ่อที่สอนให้ตนเล่นฟุตบอล การเป็นนักกีฬาทำให้ตนมีความขยัน มีวินัยและอดทนมากขึ้น และทำให้รู้ว่าการมีคุณพ่อที่ใส่ใจ เป็นการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have...) และความภาคภูมิใจที่ตนเองเป็นนักฟุตบอลสะท้อนให้เห็นความอดทน ความขยัน ความมีวินัยเป็นจุดแข็งส่วนบุคคล (I am ..) การเป็นนักกีฬาทำให้ตนสามารถเรียนรู้ทักษะในการเล่นเป็นทีมที่ต้องสามัคคีกัน ฟังพาช่วยเหลือกัน (I can)

ในขั้นต่อมาผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยร่วมกันว่า หากในชีวิตจริงเราเจอสถานการณ์ที่คับขัน เราสามารถปรับใช้จุดแข็งที่แต่ละคนมีอยู่ได้อย่างไรบ้าง สมาชิกร่วมแบ่งปันความคิดว่า เมื่อถูกคนอื่นล้อเรื่องชนเผ่าก็อดทน ไม่ต้องโต้ตอบใด ๆ ไปคลายความโกรธในการเล่นกีฬาเป็นการทดแทน เวลาารู้สึกทุกข์ใจก็จะมาระบายให้เพื่อนฟัง และถ้าเรื่องร้ายแรงก็ต้องคิดว่าใครจะสามารถช่วยเรื่องนี้ได้ การดำเนินการกลุ่มเช่นนี้สอดคล้องกับกระบวนการขั้นตอนที่ 3 คือ การนำรูปแบบความยืดหยุ่น

ทางจิตใจส่วนเฉพาะตนนี้ไปปรับใช้ในสถานการณ์ระดับชั้นอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน และช่วงสุดท้ายของกิจกรรม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามขั้นตอนที่ 4 คือ การให้สมาชิกกลุ่มลองเอาไปฝึกใช้ในชีวิตจริงดู โดยการให้การบ้าน ซึ่งพบว่าสมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองมากขึ้นเมื่อได้รับรู้ข้อดีหรือจุดแข็งที่ตนมีอยู่ในปัจจัยต่าง ๆ ของตนเอง รู้สึกปลอดภัยเมื่อต้องอยู่ร่วมกับเพื่อนใหม่ มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น ลดการตัดสินตัวเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

จากการดำเนินการกลุ่มครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ และเกิดการตระหนักรู้ในจุดแข็งของตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในปัจจัย I have, I am, และ I can เสริมสร้างให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในตัวเองได้ เกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม ทั้งในส่วนของโรงเรียนและชุมชนที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ซึ่งคุณลักษณะเชิงบวกที่เกิดขึ้นนี้ สามารถป้องกันปัญหาทางด้านพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นและช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ (Ratchatawan, 2011, pp. 156–158; Langthongkham & Phothiyen, 2017, pp. 95–96)

ทั้งนี้ โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความแตกต่างจากโปรแกรมการศึกษากลุ่มที่พบในงานวิจัยในประเทศ กล่าวคือ ไม่ได้มีการให้คำปรึกษาในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับความแตกต่างทางชาติพันธุ์โดยตรง และในส่วนของ การบ้านของแต่ละ session ที่ใช้การเขียนหรือการบันทึกเป็นหลัก ซึ่งอาจจะไม่เหมาะกับสมาชิกกลุ่มที่มีทักษะทางภาษาแตกต่างกัน อีกทั้งโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2017, p. 5) ที่ได้เสนอว่าควรจะใช้แนวทางการค้นหา จุดแข็งหรือทรัพยากรที่เป็นคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคล (strengths-based approach) เป็นแนวทางในการทำงานร่วมกับกลุ่มชาติพันธุ์หรือกลุ่มพหุวัฒนธรรม

**ปัจจัยที่ 2 ผู้นำกลุ่ม** ปัจจัยด้านผู้นำกลุ่มมีอิทธิพลสำคัญต่อประสิทธิผลของโปรแกรม หากพิจารณาธรรมชาติของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ทักษะผู้นำกลุ่มที่จำเป็นประกอบไปด้วย ทักษะการปรึกษาแบบกลุ่มพื้นฐาน ทักษะการปรึกษาตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม และทักษะการปรึกษาแบบพหุวัฒนธรรม

ทักษะการปรึกษาแบบกลุ่มพื้นฐานเป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มร่วมกันได้มากขึ้น เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน สมาชิกได้เรียนรู้บทบาทการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม (Longthong, 2015, p.119) ในขณะที่เดียวกันการตระหนักรู้ในตนเองของผู้นำกลุ่ม นำไปสู่การควบคุมตนเองในการทำ

หน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ยึดถือเอาประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มเป็นหลัก ยอมรับความคิดเห็นต่างที่เกิดขึ้นได้ จะไม่มีการตัดสินว่า ความคิด ความรู้สึกที่สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแบ่งปันนั้น ถูก ผิดอย่างไร ส่งผลให้สามารถเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่น (Corey, 2009, pp. 15-17)

ด้านทักษะการปรึกษาตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม ได้แก่ การตั้งคำถามแบบโสเครติส เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสำรวจตัวเองในมิติต่าง ๆ ในเชิงลึกมากขึ้น เทคนิคการระบุและประเมินค่าระดับอารมณ์ ทักษะการปรับความคิดให้สอดคล้องกับจุดแข็งและทรัพยากรที่ตนมีอยู่ ทักษะการแสดงบทบาทสมมติ ทักษะการแก้ปัญหา และการให้การบ้านเพื่อเป็นการปรับความคิดและพฤติกรรมไปในเชิงสร้างสรรค์และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม (Pityaratstian et al., n.d., pp. 12-20) เช่นเดียวกับการมีสัมพันธภาพที่ดีในการทำงานร่วมกันภายในกลุ่ม คือ การที่ผู้นำและสมาชิกกลุ่มเคารพในความคิดเห็นของกันและกัน ร่วมกันทำงานเป็นทีมในการดำเนินการกลุ่มเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของกลุ่ม โดยการมีกรอบทำงานร่วมกันที่ชัดเจนระหว่างบทบาทของผู้นำกลุ่มที่เป็นเพียงผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยใช้ทักษะความรู้ทางจิตวิทยา การเป็นผู้รับฟังที่ดี ไม่ตัดสิน และเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำบทบาทของตนเอง (Kuyken, Padesky, & Dudley, 2009, pp. 61-63)

ทักษะการปรึกษาแบบพหุวัฒนธรรม ได้แก่ ทักษะการสื่อสารและทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างชาติพันธุ์ ความเข้าใจอคติอันเกิดมาจากวัฒนธรรมของตนและการสื่อสารโดยให้ระมัดระวังอคติที่อาจเกิดขึ้นระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกหรือระหว่างสมาชิกกับสมาชิกเอง (Corey, 2009, pp. 371-372; American Psychological Association, 2017, pp. 4-5)

**ปัจจัยที่ 3 กระบวนการกลุ่มที่สามารถดำเนินไปได้อย่างสิ้นไหล** เอื้ออำนวยให้เกิดแรงเสริมที่ทำให้เกิดการพัฒนาตนเองไปทิศทางที่ดีของสมาชิกกลุ่มที่สอดคล้องกับแนวคิดของ Yalom and Leszcz (2005, pp. 1-76) ที่เรียกคุณลักษณะสำคัญนั้นว่า ปัจจัยที่มีผลต่อรักษา (therapeutic factors) ได้แก่

**ระยะเริ่มต้นกลุ่ม** จากการได้แบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอันเป็นสากล (universality) ที่ไม่ใช่มีแต่ตนเองที่กำลังเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากเพียงคนเดียว และการได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกที่สามารถผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากมาได้ ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการปลุกสร้างความหวังขึ้นมา (instillation of hope) ว่าตนก็จะสามารถผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากไปได้ด้วยเช่นกัน

และกระแสของกลุ่มที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดการผนึกกำลังกันในกลุ่ม (group cohesiveness) สมาชิกกลุ่มการกล้าเปิดเผยตนในเชิงลึกมากขึ้น กล้าที่จะร่วมแสดงความคิดเห็น อารมณ์-ความรู้สึกของตนอย่างตรงไปตรงมา ตัวอย่างเช่น รู้สึกเสียใจที่พ่อแม่หย่าร้างกัน ผู้ปกครองชอบดุด่า โดนคนอื่นล้อในเรื่องของชาติพันธุ์ บุคลิกภาพส่วนตัว

**ระยะกลาง** สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจภายในกลุ่มมากขึ้น กล้าที่จะระบายอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก (catharsis) ที่ค้างคั่งภายในใจของตนที่ไม่กล้าพูดให้ใครฟัง ตัวอย่างเช่น เกิดความคิดอยากทำร้ายตัวเองเวลาที่มีปัญหาในครอบครัว/ เกิดความคิดที่อยากแก้แค้นกลับคนที่มาชอบล้อเลียนตนเอง/ไม่กล้าพูดภาษาท้องถิ่นในที่สาธารณะกลัวคนไม่ชอบ กลัวถูกล้อเลียน และจากการได้รับข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกที่ได้แบ่งปันวิธีการรับมือ วิธีคิด วิธีปฏิบัติในกิจกรรมทักษะการปรับความคิดและพฤติกรรม ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับข้อมูลที่หลากหลายมากขึ้น (imparting of information) สมาชิกกลุ่มได้เสียดนแนวคิด แนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับจุดแข็งหรือทรัพยากรที่ตนมีอยู่ และไม่ขัดต่อวิถีการดำเนินชีวิต ประเพณีและวัฒนธรรมมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง ทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ (imitative behavior) ในขณะเดียวกันการที่สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่าเรื่องราวของตนเป็นแรงบันดาลใจที่ดีให้แก่คนอื่นได้ การกล่าวชื่นชมกัน การให้กำลังใจกันและกันภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกถึงการได้เสียสละ (altruism) รู้สึกว่าตนมีค่าที่ได้แบ่งปันช่วยเหลือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้

**ระยะยุติกลุ่ม** ในระยะนี้ รูปแบบกิจกรรมจะเป็นการฝึกใช้ทักษะต่าง ๆ รวมถึงแนวทางใหม่ที่สมาชิกได้ร่วมเสนอกันมา การไปทดลองใช้ในชีวิตประจำวัน จากที่ได้รับมอบหมายเป็นการบ้าน ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ในความเป็นจริง (existential factors) ที่ตนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในการที่จะยอมรับเหตุการณ์นั้นตามความเป็นจริง สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี เช่น ความเป็นชาติพันธุ์ของตน การย้ายถิ่นฐานบ่อยครั้งของครอบครัว การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของตนเองที่เป็นไปตามช่วงอายุ

จากกิจกรรมที่สมาชิกได้ทำร่วมกันในทุกๆระยะของกระบวนการกลุ่มนั้น เอื้อให้เกิดปัจจัยช่วยเหลือสมาชิกที่ทำให้โปรแกรมกลุ่มทางจิตวิทยานี้เกิดประสิทธิผล คือทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจกัน เคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน นำไปสู่การเรียนรู้ที่จะติดต่อปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (interpersonal learning) ทั้งเข้าใจรูปแบบสัมพันธ์ภาพของตนเอง สำรวจ เลียนแบบ และการได้เรียนรู้ความขัดแย้งภายในใจตนเองจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ สมาชิก เป็นการพัฒนาวิธีการเข้าสังคม

(development of socializing techniques) ไปพร้อม ๆ กันด้วยซึ่งเป็นอีกหนึ่งวัตถุประสงค์ที่สำคัญในการทำกลุ่มทางจิตวิทยา (Ratchatawan, 2011, p. 98)

อาจกล่าวได้ว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกตน ช่วยให้ค้นพบจุดแข็งอันนำไปสู่การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตวิทยา ที่ควรเสริมสร้างและพัฒนาในวัยรุ่นตอนต้นชาติพันธุ์ เพื่อเป็นประโยชน์ในเรื่องการปรับตัวตามพัฒนาการตามวัยทางด้านร่างกาย จิตใจ การรู้คิดและด้านสังคม การอยู่ร่วมในสังคมที่หลากหลายได้อย่างมีความสุข สามารถเผชิญ รับมือกับความยากลำบากในชีวิต พื้นดินสู่สภาวะปกติได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี (Grotberg, 1995, p. 3; Bannink, 2013, p.2)

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนามีลักษณะเป็นโปรแกรมการบำบัดที่มีความเข้มข้นต่ำ (low-intensity CBT) ซึ่งนักจิตวิทยาหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เช่น ครู สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มชาติพันธุ์ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นได้ อย่างไรก็ตามปัจจัยที่ส่งผลให้การดำเนินกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่ได้มีเพียงแคโปรแกรมเท่านั้น ทักษะความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาแบบกลุ่ม และทักษะการดำเนินกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเบื้องต้นยังคงมีความจำเป็น อีกทั้งทักษะด้านการปรึกษาแบบพหุวัฒนธรรมยังมีความจำเป็นอีกด้วยในการทำงานกับประชากรกลุ่มนี้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้วิจัยอาจจะออกแบบเป็นการวิจัยในการวัดกลุ่มและจัดตัวแปรแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น การวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดมีกลุ่มควบคุม เพื่อเพิ่มความตรงภายในของการวิจัย (internal validity)

2. ผู้วิจัยอาจมีการศึกษาเพิ่มเติมในผลของค่าความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในระยะติดตามผล เช่น 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน หลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเพื่อศึกษาความคงทนของผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม เมื่อระยะเวลาผ่านไป เนื่องจากวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่ยังอยู่ในช่วงของการปรับเปลี่ยนทั้งทางภายในและ

### ภายนอกร่างกาย

3. ผู้วิจัยอาจมีการขยายผลการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจในนักเรียนชาติพันธุ์ ที่มีระดับชั้นการศึกษาหรือในช่วงอายุที่ต่างออกไป หรืออาจจะเป็นการศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มการศึกษาในตัวแปรอื่น ในนักเรียนชาติพันธุ์ที่น่าสนใจต่อไป

### References

- American Psychological Association. (2012). *Building your resilience*. Retrieved February 18, 2020, from <https://www.apa.org/topics/resilience>
- American Psychological Association. (2017). *Multicultural guidelines: An ecological approach to context, identity, and intersectionality*. Retrieved February 18, 2020, from <http://www.apa.org/about/policy/multicultural-guidelines.pdf>
- Arphattananon, T. (2012). *“Multicultural schools”: Thailand’s educational policy for a multicultural society* (Research report). Bangkok: The Thailand Research Fund. [in Thai].
- Arunruang, P. (2002). *Effects of group counseling on resilience and coping strategies of early adolescents* (master’s thesis). Bangkok: Chulalongkorn University. [in Thai].
- Bannink, F. P. (2014). Positive CBT: From reducing distress to building success. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 44*, 1–8. doi: 10.1007/s10879-013-9239-7
- Baruth, G. L., & Manning, M. L. (2010). A call for multicultural counseling in middle schools. *The clearing house, 73*(4), 243–246. doi:10.1080/00098650009600962
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford press.

- Castro, F. G., Barrera, M., Jr., & Steiker, L. K. H. (2010). Issues and challenges in the design of culturally adapted evidence-based interventions. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 213–219. doi:10.1146/annurev-clinpsy-033109-132032
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed). Australia; Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Department of Mental Health. (2020). *Department of Mental Health reveals that Thai adolescents consult “stress problems” the most recommend stress management techniques*. Retrieved June 13, 2021, from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188> [in Thai].
- Gladding, T. S. (1994). *Effective group counseling*. University of North Carolina at Greensboro: ERIC/CASS, School of Education.
- Graham, R. J., Sorenson, S., & Hayes-Skelton, S. A. (2013). Enhancing the cultural sensitivity of cognitive behavioral interventions for anxiety in diverse populations. *Behav Ther (N Y N Y), 36*(5), 101–108. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4225557/pdf/nihms562737.pdf>
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Netherlands: Bernard Van Leer Foundation.
- Jiratchayaporn, K. (2015). Effect of resilience enhancing program in early adolescents in a school in Songkhla province. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health, 29*(3), 113–125. [in Thai].
- Johnson, L. (2014). *Positive strength-based counseling and therapy*. Retrieved October 19, 2021, from <https://positivepsychologynews.com/news/laura-lc-johnson/2014082529720>
- Kittimaskun, W. (2017). *The effect of a cognitive behavioral therapy program on the depression among abused adolescents* (Doctoral dissertation). Bangkok: Thammasat University. [in Thai].
- Kittisunthorn, D. (2016). *Effect of cognitive behavior therapy group counseling on resilience and emotion regulation in middle childhood* (master's thesis). Bangkok: Chulalongkorn University. [in Thai].



- Office of the Education Council, Ministry of Education. (2017). *National education plan B.E. 2560–2579 (2017–2036)*. Retrieved from <http://backoffice.onec.go.th/uploads/Book/1540-file.pdf> [in Thai].
- Office of the Education Council, Ministry of Education. (2018). *Report on the management of education for children without Thai nationality and children of migrant workers in Thailand*. Retrieved from <http://backoffice.onec.go.th/uploads/Book/1633-file.pdf> [in Thai].
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioral therapy: A four-step model to build resilience. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy, 19*(4), 283–290. doi: 10.1002/cpp.1795
- Pityaratstian, N., Ongarjsakulman, Y., Maneeton, N., Likhitsathian, S., Thapinta, D., Ratta-apha W., ... Moleechart, W. (n.d). *Therapy of depressive patients techniques adjust thinking and behavior (Cognitive Behavior Therapy: CBT)*. Retrieved from [http://www.jvkk.go.th:8080/web\\_jvkk\\_th/index.php/viewnew/form/detail\\_id/1921](http://www.jvkk.go.th:8080/web_jvkk_th/index.php/viewnew/form/detail_id/1921) [in Thai].
- Rangiring, N. (2002). *Using group activities to development hmong students' cultural values awareness and self-esteem* (master's thesis). Chiang Mai: Chiang Mai University. [in Thai].
- Ratchatawan, W. (2011). *A study and development of adolescent students' optimism through group counseling* (Doctoral dissertation). Bangkok: Srinakharinwirot University. [in Thai].
- Sahin, H., & Turk, F. (2021). The impact of cognitivebehavioral group psychoeducation program on psychological resilience, irrational beliefs, and wellbeing. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 1–23*.doi: 10.1007/s10942-021-00392-5
- Suksri, A. (2016). Relationships between resilience and depression and aggressive behaviors in adolescents exposed to violence. *The journal of psychiatric nursing and mental health, 30*(2), 97–112. [in Thai].

