

การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ

มณีนุช รongพล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
พฤศจิกายน 2563  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมคุณภาพและคณะกรรมการสอบคุณภาพ ได้พิจารณา  
คุณภาพของ มณีบุษ รongพล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมคุณภาพ

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ดร.ประชา อินัง)

คณะกรรมการสอบคุณภาพ

.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล)

.....กรรมการ  
(ดร.ประชา อินัง)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ร.อ.หญิง ดร.ชนิดา แนบเกษร)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับคุณภาพฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สฎายุ ชีระวัฒนตระกูล)

วันที่ 27 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2563

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจาก  
สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม  
โครงการพัฒนาอาจารย์และบุคลากรสำหรับสถาบันอุดมศึกษา  
ในเขตพัฒนาเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้  
ประจำปี 2559

## กิตติกรรมประกาศ

คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา  
กุลนภาค อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร.ประชา อินัง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.สกล  
วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ร.อ.หญิง ดร.ชนัดดา แนบเกษร คณะกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์  
ที่กรุณาใช้เวลาอันมีค่ายิ่งในการให้การปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ  
ตลอดจนให้กำลังใจในการทำงาน ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและตระหนักในคุณค่าที่ท่านอาจารย์มอบให้  
จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและ  
นวัตกรรม ที่ได้อุดหนุนทุนการศึกษาใน โครงการพัฒนาอาจารย์และบุคลากรสำหรับสถาบัน  
อุดมศึกษาในเขตพัฒนาเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้ ประจำปี 2559

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านในการตรวจสอบเครื่องมือและเสียสละเวลา  
ในการแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์  
ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา ขอขอบพระคุณ  
นักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ที่ปรากฏในคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ท่านได้กรุณาถ่ายทอดความรู้  
ผ่านผลงานทางวิชาการของท่านแก่ผู้วิจัย นำมาสู่ความสำเร็จของงานคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุน และนักศึกษาในมหาวิทยาลัย  
ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยระลึกเสมอว่า  
ความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้เป็นผลมาจากการให้ความร่วมมือและความปรารถนาดีจากทุกท่าน

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณาจารย์ เพื่อนร่วมงานในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
สงขลา ที่ให้โอกาสให้ผู้วิจัยได้ศึกษาในหลักสูตรนี้ และขอบคุณนิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนร่วมรุ่น  
ระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กันเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัว ที่ให้ความรัก ความห่วงใย และ  
สนับสนุนในการทำคุษฎีนิพนธ์ของผู้วิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คุณงามความดีของคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่พระคุณบิดามารดา บุชาครู  
อาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

มณีนุช รองพล

58810190: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; ปร.ด. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษาเชิงบูรณาการ/ การฟื้นคืนทางอารมณ์/ ปัจจัยเชิงสาเหตุ/ สถานการณ์  
ความไม่สงบ/ จังหวัดชายแดนใต้

มณีนุช รongพล: การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับ  
ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษา  
เชิงบูรณาการ (THE ENHANCEMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE OF UNDERGRADUATE  
STUDENTS WHOSE FAMILIES WERE AFFECTED BY THE UNREST SITUATION IN THE  
SOUTHERN BORDER PROVINCES THROUGH INTEGRATIVE COUNSELING MODEL)  
คณะกรรมการควบคุมคุชฎีนิพนธ์: เพ็ญนภา กุลนภาดล, กศ.ด., ประชา อິนัง, Ph.D. 321 หน้า.  
ปี พ.ศ. 2563.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
2) เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ กลุ่มตัวอย่าง  
ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่  
จังหวัดชายแดนใต้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผล  
ต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากนักศึกษา จำนวน 420 คน กลุ่มที่ 2  
คัดเลือกโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจากนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 30 คน  
เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัด  
การฟื้นคืนทางอารมณ์ 2) รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ ซึ่งประกอบไปด้วย 2.1) รูปแบบ  
การปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
เป็นฐาน ดำเนินการจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที 2.2) รูปแบบการปรึกษาผ่านสื่อสังคม  
ออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ดำเนินการจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที  
ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. โมเดลเส้นทางปัจจัยที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับ  
ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้มีความสอดคล้องกับข้อมูล  
เชิงประจักษ์ โดยตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรการเห็นคุณค่า  
ในตนเอง การควบคุมตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และการมองโลกในแง่ดี ซึ่งมีขนาดอิทธิพล  
ทางตรงเท่ากับ 0.22, 0.25, 0.11 และ 0.33 ตามลำดับ และตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุม

ตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และการมองโลกในแง่ดี ร่วมกันทำนายตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ได้ร้อยละ 58

2. การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
มีดังนี้

2.1 นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎี  
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะ  
หลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง

2.2 นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์แนวคิด  
ทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะ  
หลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง

2.3 นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎี  
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.4 นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์แนวคิด  
ทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

58810190: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; Ph.D. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: INTEGRATIVE COUNSELING/ EMOTIONAL RESILIENCE/  
CIVIL UNREST/ SOUTHERN BORDER PROVINCES

MANEENUCH RONGPOL: THE ENHANCEMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE OF UNDERGRADUATE STUDENTS WHOSE FAMILIES WERE AFFECTED BY THE UNREST SITUATION IN THE SOUTHERN BORDER PROVINCES THROUGH INTEGRATIVE COUNSELING MODEL. DISSERTATION ADVISORS: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D., PRACHA INANG, Ph.D. 321 P. 2020.

The purposes of this research were; 1) to study the emotional resilience path model of undergraduate students whose families were affected by the unrest situation in the Southern Border Provinces, 2) to evaluate the effectiveness of the integrative individual counseling model in enhancing emotional resilience of students. The samples were undergraduate students whose families were affected by the unrest situation in the Southern Border Provinces. The study consisted of 2 phases: Phase 1 the sample was 420 students who were randomly selected to study path model emotional resilience. Phase 2 the sample was 30 students who were purposively selected from students at Songkhla Rajabhat University. They were randomly assigned into three groups, two experiment groups and a control group. The research instruments were; 1) emotional resilience scale, 2) the integrative individual counseling model to emotional resilience consisted of; 2.1) integrative counseling model based on Rational Emotive Behavior Theory, 12 sessions of 60-90 minutes each. 2.2) the social media counseling model based on Solution-Focused Brief Therapy, 8 sessions of 60-90 minutes each.

The research results were as follows:

1. The study path model of emotional resilience of students; the emotional resilience path model is in line with the empirical data with the variables of self-esteem, self-control, social support and optimism were directly affected emotional resilience at 0.22, 0.25, 0.11 and 0.33 respectively. All variables helped predicting the emotional resilience variable at 58 percent.

2. The results of the implementation of the integrative counseling model;

2.1 The students' emotional resilience after participating in the integrative counseling model and after the follow-up based on Rational Emotive Behavior Theory were significantly higher than the pre-test.

2.2 The students' emotional resilience after participating in the social media counseling model and after the follow-up based on Solution-Focused Brief Therapy were significantly higher than the pre-test.

2.3 The students' emotional resilience after participating in the integrative counseling model and after the follow-up based on Rational Emotive Behavior Theory were significantly higher than the control group.

2.4 The students' emotional resilience after participating in the social media counseling model, and after the follow-up based on Solution-Focused Brief Therapy were significantly higher than the control group.



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ช
สารบัญ.....	ฅ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	๗
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์.....	16
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการ.....	40
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัด ชายแดนใต้.....	90
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เส้นทาง.....	99
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	112
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัด ชายแดนใต้.....	112

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการต่อการฟื้นคืน ทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้.....	119
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	126
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	126
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	127
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	128
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	157
สรุปผลการวิจัย.....	157
อภิปรายผลการวิจัย.....	161
ข้อเสนอแนะ.....	170
บรรณานุกรม.....	172
ภาคผนวก.....	185
ภาคผนวก ก.....	186
ภาคผนวก ข.....	188
ภาคผนวก ค.....	196
ภาคผนวก ง.....	309
ภาคผนวก จ.....	312
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	321

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงการเห็นคุณค่าของตน ตามแนวคิดของ Bharwaney.....	27
2	ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงการควบคุมตนเอง ตามแนวคิดของ Bharwaney.....	28
3	ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงสภาวะอารมณ์ ตามแนวคิด ของ Bharwaney.....	29
4	ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงการรู้จักเห็นอกเห็นใจ ตามแนวคิดของ Bharwaney.....	30
5	ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงความเข้าใจ ตามแนวคิด ของ Bharwaney.....	31
6	ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงความเอาใจใส่ ตามแนวคิด ของ Bharwaney.....	32
7	ความถี่ของตัวแปรจากการทบทวนวรรณกรรมปัจจัยที่ส่งผลต่อการฟื้นคืน ทางอารมณ์.....	36
8	ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ประการ ของ Ellis .....	49
9	ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล 11 ประการ ของ Ellis .....	51
10	รูปแบบพื้นฐานของสื่อสังคม 7 รูปแบบ.....	82
11	กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ จังหวัดชายแดนใต้ ที่ศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษา สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.....	114
12	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา (n = 420 คน).....	128
13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยภาพรวม.....	130
14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง.....	131
15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ ด้านการมีความอดทน.....	132

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการพินคินทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์..... 133
17	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการพินคินทางอารมณ์ ด้านการมองการณ์ไกล..... 135
18	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของปัจจัยเชิงสาเหตุ ของการพินคินทางอารมณ์ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง..... 136
19	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของปัจจัยเชิงสาเหตุ ของการพินคินทางอารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง..... 137
20	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของปัจจัยเชิงสาเหตุ ของการพินคินทางอารมณ์ ด้านการสนับสนุนทางสังคม..... 138
21	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของปัจจัยเชิงสาเหตุ ของการพินคินทางอารมณ์ ด้านการมองโลกในแง่ดี..... 138
22	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยและตัวแปรการพินคินทางอารมณ์..... 140
23	ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการพินคิน ทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวยุติได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้..... 141
24	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของการพินคินทางอารมณ์ ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล (รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน)..... 143
25	การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการพินคินทางอารมณ์จากรูปแบบ การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล (n = 10)..... 145
26	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล (กลุ่มที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและ เทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน)..... 147

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
27	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับ การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน.....	148
28	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับ การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ นิวแมน-คูลส์.....	149
29	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของการฟื้นคืนทางอารมณ์ ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ การติดตามผล (รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น).....	150
30	การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบ การปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล (n = 10).....	152
31	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล (กลุ่มที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อ สังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น).....	154
32	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับ การปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น.....	155
33	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับ การปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์.....	156

## สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า	
1	กรอบแนวคิดขั้นตอนที่ 1 โมเดลแสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้.....	10
2	กรอบแนวคิดขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้.....	11
3	ปฏิสัมพันธ์ของกรอบแนวคิด “The A-B-C-D-E-F”.....	48
4	ขนาดสัมประสิทธิ์เส้นทางของตัวแปรที่เป็นสาเหตุต่อตัวแปรที่เป็นผล.....	108
5	ขั้นตอนการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้.....	118
6	แบบแผนการทดลองในขั้นตอนที่ 2.....	124
7	ผังสรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยขั้นตอนที่ 2.....	125
8	ค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา เมื่อพิจารณารายด้าน.....	131
9	โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้.....	141
10	ค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล.....	144
11	การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลา.....	146
12	ค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล.....	151

## สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
13	
การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบ การศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลา.....	153

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทยมีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง โดยในปัจจุบันยังคงมีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้น ซึ่งความรุนแรงที่เกิดขึ้นในพื้นที่มีหลายลักษณะ เช่น การยิงทำร้ายกัน การวางระเบิด การวางเพลิง การปล้นอาวุธ เป็นต้น เข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า มีความขัดแย้งและเรื้อรัง ลักษณะของความรุนแรงที่เกิดขึ้นดังกล่าวได้สร้างความเสียหายในหลายด้าน ทั้งทางสังคม กายภาพ และทางจิตใจ ให้เกิดขึ้นแก่บุคคลที่อยู่ภายในพื้นที่ จากข้อมูลของศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ ได้รายงานเกี่ยวกับเหตุการณ์ความรุนแรงนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 ถึงปี พ.ศ. 2563 มีเหตุการณ์รุนแรงเกิดขึ้นทั้งหมด 20,607 เหตุการณ์ มีผู้ได้รับบาดเจ็บเป็นจำนวน 13,314 คน และเสียชีวิตเป็นจำนวน 7,128 คน (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2563) ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในลักษณะดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้ที่อยู่อาศัยในที่เกิดเหตุและผู้ที่เกี่ยวข้องบุคคลในครอบครัว และยังคงเผชิญกับปัญหาอื่น ๆ เช่น ความหวาดกลัวต่อสถานการณ์ ความรู้สึกท้อแท้ทรมาณ เป็นต้น และการศึกษาเกี่ยวกับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ พบว่า มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ 17.3 มีภาวะเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Post-traumatic stress disorder: PTSD) ร้อยละ 7.3 มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 3.7 (กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2561) พบว่า ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตค่อนข้างสูง โดยเกิดมีลักษณะของการคิดภาพเหตุการณ์ มีอาการหวาดผวายเป็นระยะร่วมกับการเกิดอาการซึมเศร้าที่สูงถึงร้อยละ 90 รองลงมาคือ การคิดฆ่าตัวตาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) จะเห็นได้ว่า กลุ่มวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงของการศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตเมื่อได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ที่ต้องได้รับการดูแลด้านจิตใจอย่างเร่งด่วน เพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

จากสภาวะการณ์ที่วัยรุ่นได้เผชิญเหตุความรุนแรงจากความไม่สงบในชายแดนใต้ และสูญเสียบิดา มารดา ญาติพี่น้อง จนทำให้เกิดความรู้สึกหวาดกลัว และไม่สามารถที่จะยอมรับความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้ จนไม่สามารถที่จะจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ส่งผลทำให้เกิดความวิตกกังวล และกลัวว่าเหตุการณ์ความรุนแรงจะเกิดขึ้นอีกโดยที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ เกิดผลกระทบในด้านอารมณ์และพฤติกรรม เช่น นอนไม่หลับ ไม่อยาก



เข้าสังคม และมีความซึมเศร้าอย่างรุนแรง โดยเฉพาะเมื่อได้รับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จะทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสีย คือ การปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริง มีความโกรธแค้นในใจ เกิดความรู้สึกโศกเศร้า เสียใจ (Kübler-Ross, 1969) เมื่อไม่สามารถที่จะยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นจึงทำให้ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางจิตใจของนักศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสภาพจิตใจค่อนข้างรวดเร็ว (จิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรุณญา ต๋วยคัมภีร์, 2553; มุสลิมห์ โต๊ะกานี, 2554) ทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง มองชีวิตอย่างไม่มีความหมาย ไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ (Hains, 1994) นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อทางด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้มีอารมณ์ปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดบ่อย เครียด มีความโกรธ และอาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางลบ อาทิ เกราะ ก้าวร้าว ซึ่งนำไปสู่ความไม่มีความรับผิดชอบในการเรียน ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต เกิดอุปสรรคในการเข้าสังคม หรือการไม่ได้รับการยอมรับ มีความยึดหยุ่นทางความคิดน้อย หรือไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ (Brenner & Salovey, 1997; Landy, 2002; Zahn-Waxler et al., 1994) จากผลกระทบที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เห็นได้ว่า กลุ่มนักศึกษาที่เผชิญเหตุความรุนแรงจากความไม่สงบในชายแดนใต้ต้องได้รับการช่วยเหลือเยียวยา เพื่อลดผลกระทบที่เกิดขึ้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ให้สามารถปรับตัวและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

จากการทบทวนวรรณกรรม การศึกษาวิจัยของ Wermer and Smith (1989) ที่ได้ศึกษา ระยะยาวนานกว่า 40 ปี เกี่ยวกับความทุกข์ยากในการฟื้นตัวของวัยรุ่นเมื่อเผชิญปัญหาความรุนแรง พบว่าวัยรุ่นจะสามารถฟื้นตัวได้จะต้องมีการรับมือกับปัญหา (Coping) มีความต้านทานต่อความเครียด (Stress resistance) และการปรับตัว (Adaptation) เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยมองว่าความยืดหยุ่นตัวหรือการฟื้นตัวเป็นกระบวนการที่เป็นพลวัต (Rutter, 2012) ส่วน Luthar, Cicchetti, and Becker (2000) มองว่า การฟื้นคืนเป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่สามารถเผชิญกับปัญหาได้บนพื้นฐานของการพัฒนาหรือสร้างได้ เมื่อเผชิญกับความสูญเสีย ภัยพิบัติ หรือเมื่อประสบกับความยากลำบากและความเจ็บปวด (Luthar et al., 2000; Schoon, 2006) ดังนั้น การฟื้นคืนจึงเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2552; American Psychological Association, 2016)

การฟื้นคืนทางอารมณ์ (Emotional resilience) จึงเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งในภาษาไทยมีการใช้คำเหล่านี้แตกต่างกัน เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ความยืดหยุ่น เป็นต้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์

เนื่องจากเป็นคำที่สะท้อนให้เห็นลักษณะของนักศึกษาได้ดีที่สุด ในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์จะทำให้นักศึกษาเกิดความสามารถในการจัดการกับประสบการณ์ด้านอารมณ์ของตัวเอง โดยเฉพาะในด้านความรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ รวมไปถึงด้านระยะเวลาที่เผชิญ และยังเป็น การจัดการกับอารมณ์ของตัวเองในขณะที่ต้องแสดงออกต่อคนอื่นรอบข้าง (Landy, 2002) การฟื้นคืนทางอารมณ์เป็นทักษะความสามารถที่ต้องอาศัยความต่อเนื่อง เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาและความคิดจากนักศึกษา ยิ่งฝึกปฏิบัติบ่อยก็จะยิ่งทำได้ดียิ่งขึ้น (Bharwaney, 2015) การฟื้นคืนทางอารมณ์จึงเป็นแนวทางปฏิบัติบนพื้นฐาน โดยอาศัยความเข้าใจตนเอง การตระหนักถึงอิทธิพลของอารมณ์ความรู้สึก โดยการฟื้นคืนทางอารมณ์จะสามารถช่วยให้นักศึกษาก้าวผ่านแต่ละวันด้วยความเข้าใจ โดยกระบวนการจะเชื่อมโยงกับความรู้สึกนึกคิด ส่งผลถึงการกระทำและการปรับตัว ระบายอารมณ์ด้านลบ ควบคุมปฏิกริยาภายในที่เกิดจากอารมณ์ จนทำให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ จะเห็นได้ว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์คือกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จ ที่จะทำให้นักศึกษาสามารถที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ ให้สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ รับมือกับสถานการณ์ที่เผชิญและยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้น รวมทั้งยอมรับปัญหาที่มีความยากลำบาก และสามารถที่จะก้าวชีวิตต่อไปได้ อีกทั้งในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์เป็นการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องภายใน โดยการเรียนรู้ฝึกทักษะการมองทาบวต่อตนเอง กระบวนการในการจัดการกับความเครียด และกลยุทธ์ในการจัดการความเครียด รวมไปถึงการส่งเสริมปัจจัยภายนอกที่สามารถมองหาได้ สิ่งแวดล้อมรอบตัว การสร้างสัมพันธภาพที่ดี การมองทาบวต่อบุคคลอื่น และการมีความหวังในชีวิต เพื่อให้ผ่านพ้นวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ (Christle, Harley, Nelson, & Jones, 2001; Hurley, Martin, & Hallberg, 2013)

องค์ประกอบเกี่ยวกับการฟื้นคืนทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Bernard (2008) ที่ผู้วิจัยนำมาเป็นแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ การมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) มีความอดทน (Persistence) มีความสามารถในการจัดการอารมณ์ (Emotional management) และมีการมองการณ์ไกล (Getting along) (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559) โดยผู้วิจัยจะนำมาพัฒนาแบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยนำข้อมูลที่สนับสนุนว่าปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในรูปแบบของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับการฟื้นคืนทางอารมณ์หรือไม่ เพียงใด และอย่างไร และวิธีการที่นิยมใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องของปัจจัยวิธีการหนึ่งคือ การวิเคราะห์สาเหตุหรือการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) ซึ่งเป็นวิธีการที่ผู้วิจัยหลายท่านใช้ในการศึกษาอิทธิพลของตัวแปรที่ส่งผล

ต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ เพราะสามารถนำมาอธิบายความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลที่ตัวแปรสาเหตุ มีผลต่อตัวแปรผล (สุภมาส อังศุโชติ, สมถวิล วิจิตรวรรณ และรัชนิกุล ภิญ โยภานูวัฒน์, 2554) วิธีการวิเคราะห์เส้นทางจะช่วยยืนยันว่ารูปแบบเชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์มีความสอดคล้องหรือขัดแย้งกับความสัมพันธ์ของรูปแบบ ตามทฤษฎีหรือสมมติฐานที่เกิดจากการศึกษา ซึ่งผลจากการวิเคราะห์จะเป็นประโยชน์สำหรับใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาต่อไป

การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ การเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลโดยการปรับวิธีคิดและวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบากด้วยความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง (Bernard, 2004; Bowlby, 1951; Lazarus, 1999; Rutter, 2007 a) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Stallard, Simpson, Anderson, and Carter (2005) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) เพื่อส่งเสริมการฟื้นคืนทางอารมณ์ พบว่า โปรแกรม FRIENDS เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับในการส่งเสริมการฟื้นคืนทางอารมณ์ ทำให้ลดความวิตกกังวล และความภาคภูมิใจในตนเองที่สูงขึ้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้การช่วยเหลือนั้นเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ผู้วิจัยจึงเลือกวิธีการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาด้วยการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ (Integrative individual counseling) เนื่องจากเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่มีความเป็นส่วนตัวอย่างเฉพาะเจาะจงด้วยความละเอียด ครอบคลุม เพื่อช่วยในการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษากล้าเปิดเผยตนเองอย่างอิสระ ซึ่งช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขได้อย่างรวดเร็วขึ้น นักศึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็นและความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม สามารถเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ได้

ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งแบ่งเป็น 2 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 คือ รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน โดยเน้นให้บุคคลยอมรับความจริง มีวิธีการให้บุคคลหลุดพ้นจากประสบการณ์ที่เจ็บปวดและรู้สึกที่ตัวเองไม่มีคุณค่านั้น ด้วยการเปลี่ยนความคิดของตนโดยผ่านกระบวนการให้การปรึกษา (วัชร ทรัพย์มี, 2556; Corey, 2015) โดยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อส่งเสริมให้บุคคลตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของตนเอง เข้าใจโลกของตนเอง และสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันได้ตามความเป็นจริง เทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อมุ่งให้บุคคลพิจารณาตนเองถึงการดำรงอยู่ การสร้างประสบการณ์ของตนเองด้วยการจัดการกับสิ่งแวดล้อม

รอบตัว เทคนิคทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด เพื่อประเมินความคิด การทำความเข้าใจ ผลกระทบของความคิดที่มีต่อพฤติกรรมด้านลบ และการเรียนรู้ที่จะแทนที่ความคิดดังกล่าว ด้วยความคิดที่เหมาะสม และตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และเทคนิคการปรึกษาด้าน ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายของ ตนเอง

ส่วนรูปแบบที่ 2 คือ รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) ซึ่งผู้วิจัยได้สังเกตและสอบถาม นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ พบว่า มีนักศึกษาจำนวนมาก ใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook, Line, Instagram, Weblog และ Twitter เพื่อเข้าไป พบปะพูดคุยกับเพื่อน หรือเล่นเกม สื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่จะช่วยเพิ่ม ความยืดหยุ่นและเพิ่มทางเลือกในการให้การปรึกษา ที่สามารถเข้าถึงการปรึกษาได้อย่างทันทีทันใด ถึงแม้จะอยู่ห่างไกลกัน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้รูปแบบการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social media counseling) โดยการสร้างช่องทางการสื่อสารผ่าน Facebook ซึ่งเป็นรูปแบบการปรึกษาผ่านเครือข่าย อินเทอร์เน็ตโดยใช้แอปพลิเคชัน Messenger ที่นักศึกษาสามารถเข้าถึงได้ตลอด 24 ชั่วโมง จากสถานที่ใดก็ได้ ด้วยรูปแบบการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจาก สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ และเป็นช่องทางการสื่อสารที่สะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลา รวมทั้งค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสาร ในเรื่องของการเลือกเวลาและสถานที่สำหรับการ ปรึกษา และช่วยให้นักศึกษาไม่ต้องกังวลถึงความไม่พร้อมด้านทักษะมนุษยสัมพันธ์หรือ บุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของตนเองในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะจะเป็นความสัมพันธ์เฉพาะ ระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาเท่านั้น

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผล ต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์และศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืน ทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัด ชายแดนใต้ ซึ่งนักศึกษาและครอบครัวจะต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์ที่รุนแรง ดังนั้น หากนักศึกษา สามารถฟื้นคืนอารมณ์ได้อย่างรวดเร็ว รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนและผู้อื่น สามารถจัดการ กับอารมณ์ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้จากสถานการณ์ความไม่สงบ ก็จะทำให้นักศึกษาสามารถ ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข การฟื้นคืนทางอารมณ์จึงเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องให้การช่วยเหลือ แก่นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ให้สามารถดูแลตนเองทางด้านจิตใจ มีความพร้อม มีขวัญกำลังใจ และความสามารถในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ สามารถออกมาเผชิญอยู่ในโลกสังคมได้อย่างมีคุณภาพต่อไป

### คำถามการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ กำหนดคำถามวิจัยดังนี้

1. ตัวแปรปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Esteem) การควบคุมตนเอง (Control) การสนับสนุนทางสังคม (Support) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้หรือไม่ และอย่างไร

2. รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ได้หรือไม่ อย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์การวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

2. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

### สมมติฐานของการวิจัย

การวิจัยนี้แบ่งสมมติฐานออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

1. ปัจจัยเชิงสาเหตุ ประกอบด้วย 4 ตัวแปร คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Esteem) การควบคุมตนเอง (Control) การสนับสนุนทางสังคม (Support) และการมองโลกในแง่ดี

(Optimism) ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

**ขั้นตอนที่ 2** การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

1. นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ มีคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

2. นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มีคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์

3. นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน มีคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

### **ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย**

ผลการวิจัยครั้งนี้เกิดประโยชน์ดังนี้

1. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

2. ได้ทราบความสัมพันธ์และอิทธิพลของการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

3. ได้รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

4. นักศึกษามีทางเลือกในการปรึกษาผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ในเรื่องของการเลือกเวลาและสถานที่สำหรับการปรึกษา และเป็นช่องทางการสื่อสารที่สะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลารวมทั้งค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสาร

5. ได้แนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหา ช่วยเหลือ และส่งเสริมการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้เป็นข้อมูลสารสนเทศแก่ผู้ที่สนใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเพื่อเป็นการพัฒนา เผยแพร่ให้กว้างขวางต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

**ขั้นตอนที่ 1** การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ประชากร คือ นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีภูมิลำเนาในเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 1,149 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ส่งผลให้ครอบครัวเสียชีวิต ได้รับบาดเจ็บ สูญเสียทรัพย์สิน หรือเป็นผู้รอดชีวิต โดยอยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ได้รับบาดเจ็บ ที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีภูมิลำเนาในเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ในเขตจังหวัดสงขลา ปัตตานี ยะลา นราธิวาส โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุ จำนวน 420 คน

**ขั้นตอนที่ 2** การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ประชากร คือ นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ จากข้อมูลการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยทำการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จึงนำมาเป็นประชากรในขั้นตอนที่ 2

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยผู้วิจัยทำการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ที่มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ต่ำสุด ที่สมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน

โดยผู้วิจัยใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ 2 รูปแบบ ได้แก่

1. รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน โดยการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาแบบตัวต่อตัว เพื่อช่วยเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม สามารถเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ได้ และพัฒนาตนเองด้วยกระบวนการปรึกษาในลักษณะการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางการปรึกษา โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ซึ่งดำเนินการปรึกษารายบุคคลทั้งหมด 12 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 60-90 นาที

2. รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยศึกษาหลักการและขั้นตอนในการจัดทำช่องทางสื่อสารผ่าน Facebook เพื่อเป็นช่องทางในการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ด้วยกระบวนการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) โดยครอบคลุมเนื้อหาสาระการฟื้นคืนทางอารมณ์ ซึ่งดำเนินการปรึกษารายบุคคลทั้งหมด 8 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 60 นาที

#### ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนา

1. ตัวแปรต้น (Experimental variable) ได้แก่

1.1 วิธีการทดลอง

1.1.1 การได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

1.1.2 การได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

1.1.3 การไม่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ

1.2 ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

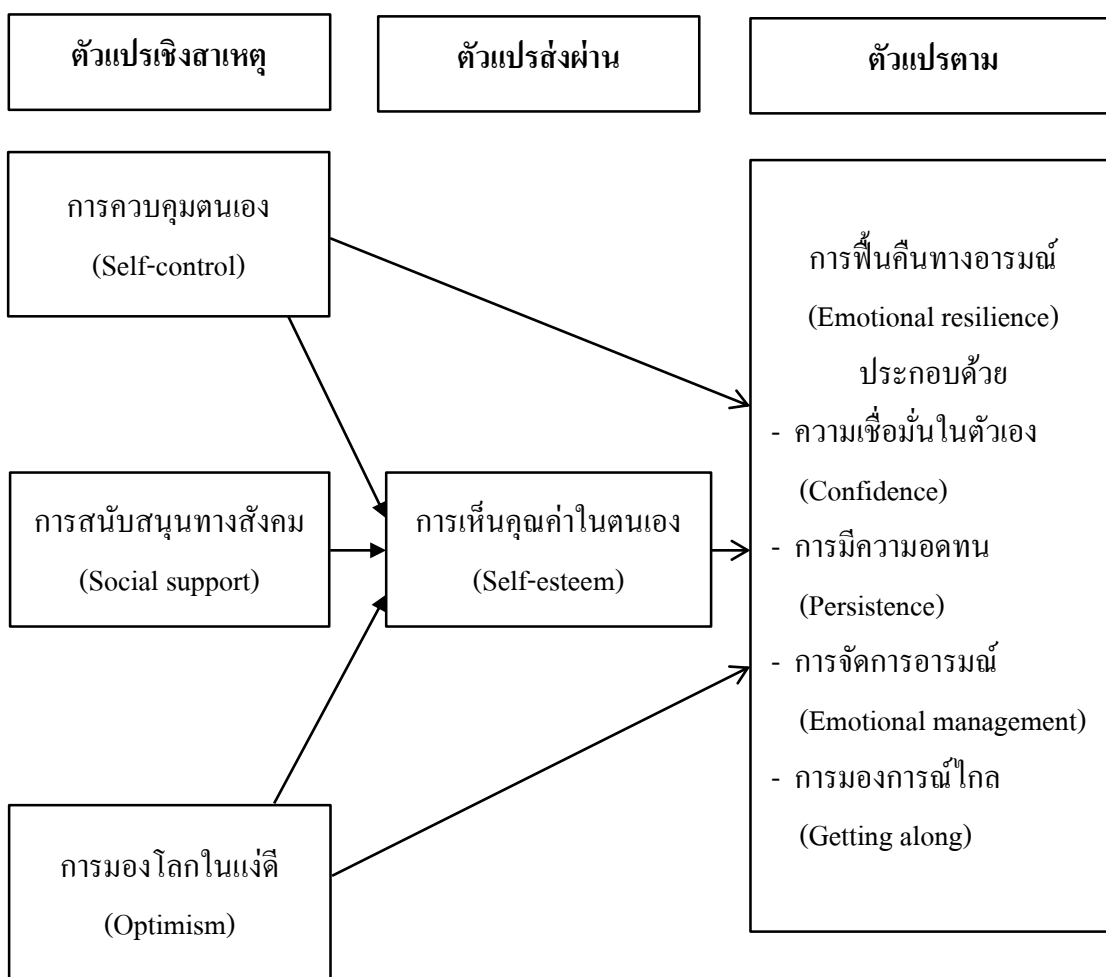
1.2.3 ระยะการติดตามผล

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ การฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้



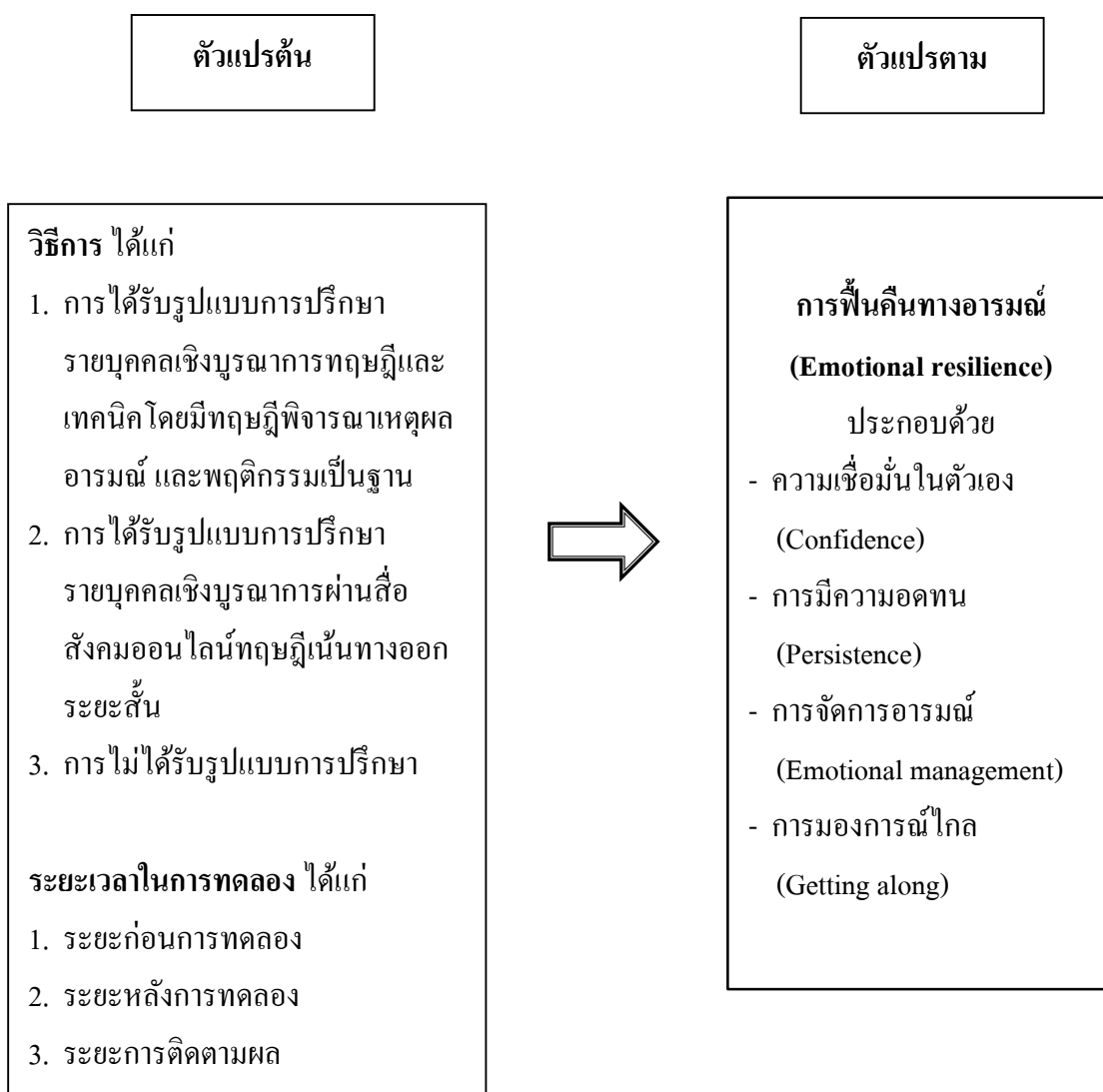
### กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual framework)

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดขั้นตอนที่ 1 โมเดลแสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

**ขั้นตอนที่ 2** การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฟื้นคืนทางอารมณ์ (Emotional resilience) หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาที่จะเรียนรู้และจัดการอารมณ์ของตนเอง มีความเข้มแข็งทางใจ โดยเชื่อมโยงกับความรู้สึกลึกซึ้งที่ส่งผลถึงการกระทำและการปรับตัว ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงเมื่อต้องเผชิญกับสถานะเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ให้ผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

1.1 ความเชื่อมั่นในตัวเอง (Confidence) หมายถึง การที่นักศึกษามีความรู้สึก ความคิด ความเชื่อว่าจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ โดยมีความเป็นตัวของตัวเองยอมรับตนเองว่าตนสามารถจะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยความถูกต้องและมีเป้าหมาย

1.2 การมีความอดทน (Persistence) หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถรักษาภาวะปกติของตนเองไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกกระทบกระเทือนจากสิ่งที่ปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่น สามารถสร้างแรงบันดาลใจในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดี

1.3 การจัดการอารมณ์ตนเอง (Emotional management) หมายถึง การที่นักศึกษา มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง บริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรับรู้และเข้าใจ สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ตลอดจนเรียนรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

1.4 การมองการณ์ไกล (Getting along) หมายถึง การที่นักศึกษามีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความแน่วแน่ มีเป้าหมายและเหตุผลในการดำเนินชีวิต แม้มีอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ มีความรับผิดชอบต่อสังคม เคารพกฎกติกาของสังคม

2. ปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ หมายถึง ตัวแปรที่นำมาศึกษา ที่คาดว่าหรือมีแนวโน้มว่าเป็นสาเหตุต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ประกอบด้วย

2.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีค่า เป็นความรู้สึกต่อตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งมีการเคารพในตนเอง เป็นการพิจารณาและประเมินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่นักศึกษามีต่อตนเอง เป็นการยอมรับตนเอง และแสดงถึงความเชื่อที่มีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และคุณค่าในตนเอง อาจจะเป็นเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ หรืออาจจะเป็นการประเมินโดยรวม

2.2 การควบคุมตนเอง (Self-control) หมายถึง การกระทำในสิ่งที่เหมาะสมเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองพิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง เป็นการควบคุมจากภายในและแสดงออกทางการกระทำ การจัดการกับสิ่งรบกวน สิ่งยั่ว ความรู้สึก และปฏิกิริยา มีสำนึกที่ดีในการแสดงออก อดทนอดกลั้นต่อความคับข้องใจ สามารถต่อสู้กับอารมณ์ และมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย

2.3 การสนับสนุนทางสังคม (Social support) หมายถึง การที่นักศึกษาได้รับ แรงสนับสนุนจากสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือ การสนับสนุนทางด้านจิตใจ โดยการให้กำลังใจ การรับฟัง การสอน การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือ ดูแลจากบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้นักศึกษาได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรม ไปในทางที่นักศึกษาต้องการ ซึ่งหมายถึง การมีสุขภาพจิตดี แรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจาก บุคคลในครอบครัว เพื่อน ครู และบุคคลรอบข้าง

2.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง กระบวนการคิดที่มีมุมมองชีวิต ในด้านดีหรือในด้านบวกต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อวัตถุหรือสถานการณ์ต่าง ๆ มีความหวังในชีวิต แม้จะเผชิญสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ซึ่งเป็นการประเมินที่อยู่บนพื้นฐานของ ความรู้สึกและอารมณ์ที่ต้องการ การที่นักศึกษามองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว สามารถหาแนวทางแก้ไขและจัดการได้ สิ่งดี ๆ สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ

3. รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ (Integrative counseling) หมายถึง แบบแผน การดำเนินการให้ความช่วยเหลือด้วยกระบวนการปรึกษาแก่นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการเสริมสร้าง การฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ

3.1 รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน หมายถึง การให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษา เป็นการส่วนตัวอย่างเฉพาะเจาะจง เพื่อช่วยในการฟื้นคืนทางอารมณ์ให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจ สิ่งแวดล้อม สามารถเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ได้ และพัฒนาตนเอง ด้วยกระบวนการปรึกษา ในลักษณะการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางการปรึกษา โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษา พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ซึ่งมีขั้นตอนการปรึกษาแบบบูรณาการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ดำเนินการปรึกษารายบุคคลทั้งหมดจำนวน 12 ครั้ง ระยะเวลา ครั้งละ 60-90 นาที

3.2 รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้น หมายถึง การให้การช่วยเหลือแก่นักศึกษาเป็นการส่วนตัวด้วยกระบวนการ ปรึกษาโดยใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์สื่อสารประเภทต่าง ๆ ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ในสื่อของ Facebook โดยใช้แอปพลิเคชัน Messenger ในการสื่อสารกับนักศึกษา ซึ่งเป็นระบบที่ นักศึกษาสามารถเข้าถึง ได้ตลอด 24 ชั่วโมง จากสถานที่ใดก็ได้ โดยดำเนินการปรึกษาทั้งหมด จำนวน 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อนำมาเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์

ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) โดยครอบคลุมเนื้อหาสาระการฟื้นคืนทางอารมณ์

4. นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ หมายถึง นักศึกษาที่บุคคลในครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ส่งผลให้เสียชีวิต ได้รับบาดเจ็บ สูญเสียทรัพย์สิน หรือเป็นผู้รอดชีวิต โดยอยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ได้รับบาดเจ็บที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จากสถาบันอุดมศึกษาของรัฐใน 5 จังหวัดชายแดนใต้ จำนวน 8 มหาวิทยาลัย ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย มหาวิทยาลัยทักษิณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยฟาฏอนี และมหาวิทยาลัยหาดใหญ่

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามหัวข้อดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์
  - 1.1 ความหมายของการฟื้นคืนทางอารมณ์
  - 1.2 แนวคิดและองค์ประกอบของการฟื้นคืนทางอารมณ์
  - 1.3 ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์
  - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการ
  - 2.1 ความหมายของการปรึกษาเชิงบูรณาการ
  - 2.2 แนวคิดของการปรึกษาเชิงบูรณาการ
  - 2.3 ประเภทของการปรึกษาเชิงบูรณาการ
  - 2.4 รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ
  - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการและการปรึกษาผ่านสื่อสังคม

ออนไลน์

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้
  - 3.1 สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้
  - 3.2 ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้
  - 3.3 แนวทางการแก้ไขและป้องกันปัญหาสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัด

ชายแดนใต้

- 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เส้นทาง
  - 4.1 ความหมายของการวิเคราะห์เส้นทาง
  - 4.2 วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์เส้นทาง
  - 4.3 ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์เส้นทาง
  - 4.4 ประเภทของเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง
  - 4.5 ขั้นตอนการวิเคราะห์เส้นทาง

4.6 แนวคิดในการวิเคราะห์เส้นทางนำไปใช้วิเคราะห์เครื่องมือวัดทางจิตวิทยา

4.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เส้นทาง

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์ ดังนี้

#### ความหมายของการฟื้นคืนทางอารมณ์

ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับความหมายของการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Emotional resilience) จากการให้ความหมายของนักการศึกษาทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ดังนี้

เพ็ญญา กุลนภาดล (2559) ให้ความหมายการฟื้นคืนทางอารมณ์ไว้ว่า หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลในการที่จะเรียนรู้และจัดการอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะการณืตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถที่จะฟื้นคืน หรือผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้โดยมีประสิทธิภาพ

Saarni (1999) กล่าวว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของคนคนหนึ่งในการจัดการกับประสบการณ์ด้านอารมณ์ของตัวเอง โดยเฉพาะในด้านของความรุนแรงและด้านระยะเวลาที่เผชิญ และยังเป็นการจัดการกับอารมณ์ของตัวเองไปด้วยในขณะที่ต้องติดต่อแสดงออกต่อคนอื่นรอบข้างไปด้วย

Landy (2002) ได้เสนอความหมายการฟื้นคืนทางอารมณ์ไว้ว่า กระบวนการที่ผู้คนพยายามควบคุมปฏิกิริยาภายในที่เกิดจากอารมณ์ เช่นเดียวกันกับสิ่งที่แสดงออกมาภายนอกที่กลายเป็นพฤติกรรม

Bernard (2004) ให้ความหมายการฟื้นคืนทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นพัฒนาการของความสามารถที่จะใช้กลวิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ เช่น การเบี่ยงเบนความสนใจ การเปลี่ยนวิธีคิด การออกกำลัง และหาการช่วยเหลือ ที่จะช่วยให้ระบายอารมณ์ด้านลบที่ประสบในเหตุการณ์ไม่ดีขึ้น ๆ ความแตกต่างของความสามารถในแต่ละคนเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายอย่าง รวมทั้งด้านตัวขับเคลื่อนด้านชีวภาพ การสอนจากพ่อแม่ และระบบความเชื่อของแต่ละคน

Herald (2013) กล่าวถึงการฟื้นคืนทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการปรับให้เข้ากับสถานการณ์ที่เครียดและรับมือกับชีวิตทั้งขึ้นและลง คำว่า “Resilience” มาจากภาษาละติน “Resilio” ซึ่งหมายถึง การดิ่งกลับ การฟื้นคืนไม่ได้จัดการความเครียดหรือลบความยากลำบากของชีวิต แต่ช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหา หรือยอมรับปัญหาที่มีความยากลำบากและก้าวชีวิตต่อไป

South Lakes Federation (2014) ได้กล่าวว่าการฟื้นคืนทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของแต่ละคนในการปรับตัวให้เข้ากับความคิดและความทุกข์อย่างเหมาะสม ในสถานการณ์ที่เครียดหรือวิกฤตการณ์ สามารถทนต่อความคิดและความหายนะ การต่อสู้ เพื่อจัดการกับปฏิกิริยาทางอารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบหลายอย่าง ประการแรก ความรู้สึกของความนับถือตนเองและความเชื่อมั่น ประการที่สอง ความเชื่อมั่นในการรับรู้ ความสามารถของตนเอง และความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัว และประการที่สาม แนวทางการแก้ปัญหาสังคม

Bharwaney (2015) ให้ความหมายการฟื้นคืนทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถ ในการเลือกความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมายและปฏิบัติได้ดีที่สุดสำหรับ ตนเอง ทีม และองค์กร ซึ่งเป็นเหตุการณ์ต่อเนื่องเพราะไม่ได้จบลงที่เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง หรือเมื่อจัดการกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งได้ดี ก็ยังอาจพูดไม่ได้ว่ามีความสามารถ ในการฟื้นคืนทางอารมณ์แล้ว เฉกเช่นการประสบความสำเร็จจากการทำงาน ยังคงต้องรักษาระดับ ความสำเร็จ โดยประคองความสามารถไปเรื่อย ๆ ซึ่งบทบาทหน้าที่นี้ไม่ใช่เพียงแค่ช่วงเวลาใด เวลาหนึ่ง หากแต่เป็นบทบาทหน้าที่ถาวรที่จะเลือกสวมบทบาทนั้น

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยสรุปความหมายการฟื้นคืนทางอารมณ์ได้ว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาที่จะเรียนรู้และจัดการอารมณ์ของตนเอง มีความเข้มแข็งทางใจ โดยเชื่อมโยงกับความรู้สึกนึกคิด ที่ส่งผลถึงการกระทำและการปรับตัว ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ให้ผ่านพ้นสถานการณ์นั้น ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### **แนวคิดและองค์ประกอบของการฟื้นคืนทางอารมณ์**

การศึกษาเกี่ยวกับการฟื้นคืนทางอารมณ์ในอดีตนั้น มักมุ่งเน้นในบริบททางด้าน สุขภาพจิต จิตเวช โดยศึกษาในกลุ่มคนที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตหรืออารมณ์ รวมทั้ง การแสดงออกทางด้านพฤติกรรมที่มีปัญหา เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลให้เกิดปัญหา

แนวคิดเรื่องการฟื้นคืนทางอารมณ์จากการศึกษาของ Edith Grothberg (Grotberg, 1995) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการที่พ่อแม่และผู้ปกครองเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์แก่เด็ก โดยได้ ทำการศึกษาในเด็กและครอบครัวที่ประสบความสำเร็จทุกซีก 15 สถานการณ์ เช่น ความยากจน การเผชิญเหตุการณ์แผ่นดินไหว เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาสามารถจำแนกการเสริมสร้างการฟื้นคืน ทางอารมณ์ออกเป็น 3 วิธีด้วยกัน คือ

1. สิ่งที่มี (I have) เป็นการสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยการพัฒนาความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย อันเป็นแก่นสำคัญสำหรับการพัฒนาการฟื้นคืนทางอารมณ์



ในด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) และความสามารถที่ฉันมี (I can) ในลำดับต่อมาได้ ซึ่งสิ่งที่ฉันมี ประกอบด้วย 5 ลักษณะ ดังนี้

1.1 การมีความไว้วางใจต่อผู้อื่น เป็นการได้รับความรัก การยอมรับจากพ่อแม่ สมาชิกในครอบครัว ครู และเพื่อน รวมทั้งต้องการการปกป้องคุ้มครองทางอารมณ์จากบุคคลอื่นด้วย ในบางครั้งการได้รับความรักและความช่วยเหลือจากผู้อื่นอาจจะทดแทนการขาดความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูได้

1.2 การมีกฎเกณฑ์และหลักปฏิบัติต่าง ๆ ในครอบครัว การที่พ่อแม่มีกฎเกณฑ์ต่าง ๆ มีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน และเชื่อมั่นว่าลูกจะสามารถทำตามได้ เป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ถึงความคาดหวังที่บุคคลอื่นมีต่อเขา โดยประกอบด้วยภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่เด็กจะถูกคาดหวังให้ทำอยู่ในขอบเขตการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นคำพูดที่ชัดเจน และให้ความเข้าใจ เมื่อเด็กทำผิดกฎก็จะช่วยให้เด็กเข้าใจว่าทำผิดอะไร บอกเด็กให้เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น ลงโทษในกรณีที่จำเป็น และหลังจากนั้นเด็กต้องได้รับการให้อภัย และปฏิบัติต่อเขาเช่นเดิม หากเด็กทำตามกฎได้ถูกต้อง เด็กก็ควรได้รับการชมเชยและคำขบใจจากพ่อแม่และคนอื่น ๆ

1.3 การมีตัวแบบ พ่อแม่และบุคคลอื่น ๆ รวมไปถึงกลุ่มเพื่อนสามารถแสดงพฤติกรรมอันพึงปรารถนาและเป็นที่ยอมรับของเด็กได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว นำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ บุคคลดังกล่าวเป็นผู้สาธิตให้เห็นว่าควรทำสิ่งนี้อย่างไร การสนับสนุนให้เด็กทำตาม รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านศีลธรรมจริยธรรม

1.4 การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพ่อแม่ ควรสนับสนุนให้เด็กได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง และขอความช่วยเหลือได้ เมื่อจำเป็น ช่วยเหลือให้เด็กได้เป็นอิสระในตนเอง ควรชื่นชมและให้ความช่วยเหลือ เมื่อเด็กเริ่มจะเป็นอิสระในบางครั้ง อาจจะฝึกปฏิบัติ หรือพูดคุยให้เด็กเข้าใจ และกระทำสิ่งนั้นโดยไม่พึ่งพิงผู้อื่น

1.5 การเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยในชีวิต เป็นแหล่งบริการที่เด็กพึ่งพาครอบครัวไม่ได้ เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน บริการต่าง ๆ ทางสังคม ตำรวจ ตำรวจดับเพลิง หรือหน่วยงานบริการอื่น ๆ

2. สิ่งที่ฉันเป็น (I am) เป็นปัจจัยที่อยู่ในตัวเด็ก หรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล อันได้แก่ ความรู้สึก ทักษะ และความเชื่อภายในตัวเด็ก ประกอบด้วย

2.1 ความสามารถเป็นที่รัก และแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้

2.2 การเป็นผู้ที่มีความรักความเข้าใจ และการเห็นใจบุคคลอื่น

2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง เด็กจะรู้ว่าตนเป็นบุคคลสำคัญ และรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เด็กจะไม่ยอมให้คนอื่นกำหนด หรือลดคุณค่าในตัวเขา เมื่อเด็กเผชิญกับปัญหาชีวิต เด็กจะเชื่อมั่นในตนเอง และตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน

2.4 การเป็นอิสระและรับผิดชอบการกระทำของตนเอง เด็กจะสามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และยอมรับผลของการกระทำนั้น

2.5 การเป็นผู้มีความหวัง ความศรัทธา และเชื่อมั่น เด็กจะเชื่อว่าเขามีความหวังสำหรับตนเองและบุคคลที่เขาสามารถเชื่อมั่นได้ เขามีสำนึกในความผิดชอบชั่วดี และเชื่อในคุณความดี

3. ความสามารถที่ฉันมี (I can) เป็นปัจจัยด้านสังคม อันเกิดจากการเรียนรู้ด้วยการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่

3.1 ความสามารถในการสื่อสาร

3.2 การแก้ไขปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ สถานะวิกฤตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

3.3 การจัดการกับความรู้สึก และแรงกระตุ้นต่าง ๆ ได้ โดยตระหนักถึงความรู้สึกตนเอง ตั้งชื่อให้อารมณ์ต่าง ๆ และแสดงออกมาเป็นคำพูดและการกระทำ โดยไม่ทำร้ายผู้อื่นและตนเอง

3.4 การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ช่วยให้รู้ว่าจะแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ

3.5 ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ โดยการค้นหาบุคคลไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลรอบข้างที่สามารถไว้วางใจได้ในการช่วยเหลือ

แนวคิดเรื่องการฟื้นคืนทางอารมณ์จากการศึกษาของ Bharwaney (2015) ได้กล่าวว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์นั้นต้องอาศัยความต่อเนื่องและเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ต้องอาศัยเวลา ความคิดจากตัวผู้ปฏิบัติ ยิ่งฝึกปฏิบัติบ่อยเพียงใด ก็จะยิ่งทำได้ดียิ่งขึ้น และการฟื้นคืนทางอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก ซึ่ง Bharwaney ได้บอกถึงแนวคิดที่สำคัญของการฟื้นคืนทางอารมณ์ไว้ 5 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. การฟื้นคืนทางอารมณ์เป็นมากกว่าความสามารถในการฟื้นตัว (Emotional resilience goes beyond resilience) กล่าวคือ ความสามารถในการฟื้นตัวจะไม่สมบูรณ์หากปราศจากอารมณ์ร่วม แต่การฟื้นคืนทางอารมณ์นั้นสมบูรณ์โดยตัวเอง การฟื้นคืนทางอารมณ์เป็นแนวทางปฏิบัติโดยอาศัยความเข้าใจและการกระทำของบุคคลเพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้ดีที่สุดในขณะที่ความสามารถในการฟื้นตัวอาจไม่จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจก็ได้ ยกตัวอย่างเช่น รู้เท่าทันสติ

โดยปราศจากความเข้าใจในผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน อีกทั้งความสามารถในการฟื้นตัวยังไม่ต้องการความเข้าใจในตนเองด้วย

2. การฟื้นคืนทางอารมณ์คือกุญแจสู่ความสำเร็จ (Emotional resilience is key to job performance) ความสามารถในการฟื้นตัวเป็นความสามารถที่ถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่พบว่าแท้ที่จริงแล้วการฟื้นคืนทางอารมณ์คือศูนย์กลางแห่งความสำเร็จ การฟื้นคืนทางอารมณ์คือทักษะและการกระทำที่ต้องปฏิบัติในทุก ๆ วัน ไม่ใช่เพียงเมื่อเกิดความเครียดเท่านั้น การเรียนรู้ที่จะฟื้นคืนทางอารมณ์จะช่วยให้ปัจเจกบุคคลสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้ เพราะจะช่วยลดความกดดันและความสับสนที่ทำให้ต้องสูญเสียเวลา โดยอาศัยเครื่องมือในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ และคนส่วนใหญ่ไม่มีกลยุทธ์ในการจัดการปัญหาทางอารมณ์

3. การฟื้นคืนทางอารมณ์คือความท้าทายในทุก ๆ วัน (Emotional resilience is for everyday challenges) ความสามารถในการฟื้นตัวเป็นความสามารถที่จะฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่ยากลำบากและความท้าทายที่ไม่คาดฝัน ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว อารมณ์ความรู้สึกจะเกิดขึ้นกับเราและคนที่เราติดต่อสื่อสาร การฟื้นคืนทางอารมณ์เป็นการตระหนักถึงอิทธิพลของอารมณ์ความรู้สึกของทั้งสองฝ่าย โดยจะช่วยให้สามารถก้าวผ่านแต่ละวันด้วยความเข้าใจ แต่ความสามารถในการฟื้นตัวจะเกิดขึ้นเพียงในช่วงที่กดดันและไม่คาดฝันเท่านั้น

4. การฟื้นคืนทางอารมณ์ช่วยให้เข้าใจและเอาชนะอารมณ์ไม่พึงประสงค์ได้ (Emotional resilience helps you to understand and master your primal emotions) สมองสองส่วนสำคัญคือ สมองส่วนล่าง ซึ่งทำหน้าที่ประมวลผลและรับสัญญาณจากอารมณ์ความรู้สึก (ยกตัวอย่างเช่น หากเกิดความกลัว เราจะถอยห่างจากสิ่งที่เราเห็นว่าเป็นภัยคุกคาม) สมองส่วนล่างนี้เป็นสมองส่วนที่ทำงานตลอดเวลา ส่วนสมองส่วนบนทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิด โดยใช้เหตุผลและการแก้ไขปัญหา ซึ่งทั้งสองส่วนมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเรา ที่น่าสนใจคือ การกระทำของคนเราทุกคนถูกควบคุมโดยสมองส่วนล่างเป็นหลัก นอกเสียจากว่าเรารู้เท่าทันและใช้สมองส่วนบน (การคิดวิเคราะห์) จึงจะสามารถอยู่เหนือการควบคุมจากสมองส่วนล่างได้

การฟื้นคืนทางอารมณ์ให้ความสำคัญกับความคิด การกระทำ ความรู้สึก และการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของอารมณ์ ทำให้เราสามารถควบคุมสมองส่วนล่างของเราได้ และแสดงออกได้อย่างมีสติมากขึ้น อารมณ์กระตุ้นการทำงานของสมองส่วนล่าง และสมองส่วนล่างควบคุมความสามารถในการฟื้นตัว นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมความสามารถในการฟื้นตัวจะเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่มีการฟื้นคืนทางอารมณ์ เพราะต้องผ่านกระบวนการคิดโดยอาศัยเหตุผล

### 5. การฟื้นคืนทางอารมณ์เป็นเหมือนทั้งกีฬาประเภทเดี่ยวและกีฬาประเภททีม

(Emotional resilience is both an individual and a team sport) ความสามารถในการฟื้นตัวนั้นที่ตัวบุคคลเป็นหลักมากกว่าปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แนวคิดของความสามารถในการฟื้นตัวคือการจัดการกับตนเองเพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

ความสามารถในการฟื้นตัวไม่ควรอยู่แค่เฉพาะที่ตัวบุคคล แต่ต้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย เพราะเป็นส่วนสำคัญของการฟื้นคืนทางอารมณ์ เพราะความสัมพันธ์ที่ดีจะนำไปสู่ความสามารถในการฟื้นตัวส่วนบุคคลด้วย และจะช่วยให้บุคคลรู้ว่าพฤติกรรมใดที่ควรสร้างเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี เราต้องไม่ลืมว่าความสัมพันธ์คือจุดเริ่มต้นของการติดต่อสื่อสารในการทำงาน ฉะนั้น ความสามารถในการฟื้นตัวคือเครื่องมือส่วนบุคคล เพื่อช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ช่วยสร้างความสามารถในการฟื้นตัวส่วนบุคคล ส่วนการฟื้นคืนทางอารมณ์คือเครื่องมือส่วนบุคคลและส่วนรวม เพื่อช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพ

บุคคลยังมีความสามารถในการฟื้นคืนทางอารมณ์มากเพียงใด ประสิทธิภาพการทำงานยิ่งสูงขึ้นมากเท่านั้น ซึ่งหมายรวมถึงการฟื้นคืนทางอารมณ์ส่วนบุคคล และเมื่อต้องทำงานร่วมกันกับบุคคลอื่น ในบทบาทอื่น และหน่วยงานอื่นด้วย บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นคืนทางอารมณ์เป็นที่ต้องการของทุกหน่วยงาน เพราะคุณสมบัตินี้จะทำให้ถูกมองว่าเป็นเพื่อนที่ดี มีประสิทธิภาพ และเป็นบุคคลที่มีทักษะในการทำงาน (Bharwaney, 2015)

การเรียนรู้ที่จะควบคุมหรือจัดการอารมณ์ได้ด้วยตนเองผ่านการใช้ทักษะการฟื้นคืนทางอารมณ์และทักษะการรับมือต่าง ๆ (Landy, 2002) ทักษะการรับมือนั้นได้รับการอธิบายเอาไว้ว่าเป็นความพยายามที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยเชิงพฤติกรรม อย่างเช่น สภาพแวดล้อม หรือพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ความพยายามในการที่จะเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ทางอารมณ์ภายในของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น การแทนที่ความคิดเชิงลบด้วยความคิดเชิงบวก การเรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่าง ๆ ให้รอบด้าน การใช้เทคนิคการหันเหความสนใจและการผ่อนคลาย (Brenner & Salovey, 1997; Landy, 2002) ส่วนกลยุทธ์ที่อยู่ตรงกลางคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับเปลี่ยนทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน (Brenner & Salovey, 1997)

Lazarus (1999) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นคืนทางอารมณ์และผลการตอบสนองที่จะเกิดกับสถานการณ์ต่าง ๆ ว่าขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของคนคนหนึ่ง ในสถานการณ์ต่าง ๆ หมายความว่าวิธีที่คนนั้นคิด รู้สึก และกระทำ เมื่อเจอกับความเครียด เป็นความสามารถในการรับมือด้วยการควบคุมอารมณ์ ทฤษฎีการฟื้นคืนทางอารมณ์จะอาศัยวิธีการประเมินของ Lazarus ซึ่งมองว่าแต่ละคนจะประเมินความใหญ่โตของเหตุการณ์ที่กำลังเกิดและตัดสินใจว่าจะรับมืออย่างไรแตกต่างกัน

เมื่อกระบวนการประเมินนี้เกิดขึ้น Lazarus ให้นำหน้ากับความแตกต่างของแต่ละคนที่มาจากความเชื่อและเป้าหมายของคนคนนั้น อีกทั้งในการวิจัยของ Lazarus ยังพบว่า ความแตกต่างเหล่านี้ยังไม่ใช้สาเหตุเพียงอย่างเดียวที่จะบอกปฏิกริยาต่อความเครียดของแต่ละคนได้ การตอบสนองความเครียดไม่สามารถทำนายได้หากไม่ทราบพื้นเพด้านบุคลิก ลักษณะนิสัย และระบบความคิดมาก่อน ซึ่งทำให้เกิดความแตกต่างของระบบความเครียด ซึ่งต้องรับมือแตกต่างกัน และก่อให้เกิดผลของจิตวิทยาที่แตกต่างกันออกไป

การวิจัยของ Lazarus (1999) ยังบอกอีกว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์ของแต่ละคนมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของแต่ละคน เช่น บุคลิกแบบพึ่งพาตัวเอง จะเป็นคนที่มีความสามารถในการควบคุมความเครียดด้วยตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ คนที่เข้มแข็งหรือหนึ่งคนที่มีความสามารถในการคิดแบบมีโครงสร้าง คนที่มีความหวัง คนที่เรียนรู้ได้ดี และคนมองโลกแง่ดี ดังนั้น การประสพความเครียดของแต่ละคนจึงขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและรูปแบบบุคลิกภาพที่มีจุดประาะบางที่แตกต่างกันในแต่ละคนด้วย

การมีความสามารถในการเรียนรู้และจัดการอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถที่จะฟื้นคืนหรือผ่านพ้นสถานการณ์นั้น ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นความสามารถในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ จากงานวิจัยของ Bernard (2008) ที่แสดงให้เห็นว่า การที่วัยรุ่นมีการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Emotional resilience) ประกอบไปด้วย การมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) มีความอดทน (Persistence) มีความสามารถในการจัดการอารมณ์ (Emotional management) และมีการมองการณ์ไกล (Getting along) ทักษะทั้ง 4 นี้จะทำให้วัยรุ่นสามารถดึงความสามารถส่วนตัวออกมาได้และช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีในการจัดการกับความล้มเหลว ความรู้สึกผิดหวังในอดีต การไม่มีความสุขหรือสภาวะการโกรธง่าย ให้มีศักยภาพและมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559)

นอกจากองค์ประกอบที่ได้กล่าวมานั้น Bernard (2004) ยังได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่ตรงกันกับนักพฤติกรรมและนักบำบัดความคิดคนอื่น ๆ ดังทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในมุมมองของ Bernard นั้น คนที่มีการฟื้นคืนทางอารมณ์จะมีชุดความเชื่อที่มีเหตุผลช่วยในการป้องกันตัวเองจากการผิดหวังอย่างมากเมื่อเจอเรื่องราว ๆ และมีทักษะการรับมือที่หลากหลายแม้ว่าจะโกรธมาก ผิดหวัง และกังวล Bernard เชื่อว่าคนทั่วไปสามารถมีอารมณ์แง่ลบได้ และจะยอมรับได้ถ้าอารมณ์นั้น ไม่กลายเป็นอารมณ์ที่รุนแรงเกินไป

Bernard (2008) ยังเชื่อว่า ปัจจัยบางอย่างที่จะตัดสินว่าบุคคลแต่ละคนจะมีการฟื้นคืนทางอารมณ์ได้มากเพียงใด ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านชีวภาพของบุคคลแต่ละคน การสอนของพ่อแม่ ระบบความเชื่อที่ค่อย ๆ ได้มา และ โอกาสในการจะได้พัฒนาทักษะการฟื้นคืนทางอารมณ์ เช่น ความผ่อนคลาย การได้พูดคุยกับบุคคลอื่น และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนความสนใจ คนที่ใช้ระบบความเชื่อในลักษณะการมองโลกแง่ดี มีการควบคุมภายใน ยอมรับตัวเอง มีความอดทนสูง และยอมรับคนอื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข จะรับมือกับความเครียดได้ดีในสถานการณ์ต่าง ๆ แต่ตรงข้ามกับคนที่มีระบบความเชื่อในแง่ลบ ไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง มีความอดทนต่ำ และไม่ทนกับคนอื่น จะมีการฟื้นคืนทางอารมณ์ต่ำ

โมเดลของ Bernard ในการพัฒนาการฟื้นคืนทางอารมณ์นั้น จะเป็นตัวบ่งบอกว่าบุคคลคนนั้นมีความมั่นใจในตัวเองหรือไม่ หรือเป็นคนวิตกกังวล ซึมเศร้า โกรธหรือไม่ อาการทางจิตแง่ลบแบบนี้เรียกว่า ตัวปิดบัง (Blockers) และการมีการฟื้นคืนทางอารมณ์จะช่วยให้ตัวปิดบังไม่เกิดขึ้นมาง่าย ๆ บุคคลที่มีการฟื้นคืนทางอารมณ์จะควบคุมความเครียด ความโกรธ และควบคุมพฤติกรรมเมื่อผิดหวัง และจะเย็นลงได้เร็วอีกด้วย เพราะว่าบุคคลเหล่านี้สามารถจัดการได้อย่างดี และมีสติเมื่อเจอกับปัญหา มีความสามารถในการคิดแบบมีเหตุผลและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ให้ประสบความสำเร็จกับเป้าหมายส่วนตัวได้ แก้ปัญหาได้ เช่นเดียวกับนักทฤษฎีคนอื่น ๆ เรื่องการฟื้นคืนทางอารมณ์ใน โมเดลของ Bernard เสนอว่า บุคคลสามารถถูกสอนและพัฒนาพฤติกรรมความคิดได้หลายด้านเพื่อจะรับมือกับเรื่องร้ายได้ดี โมเดลสามารถใช้ฝึกกับเด็กที่โรงเรียนหรือที่บ้านก็ได้ เกี่ยวกับการพัฒนาปัจจัยพื้นฐานในการประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกาย ใจ และสังคม เช่น มีความมั่นใจในตัวเอง ความสามารถในการจัดการ การเข้ากับคนอื่น และที่สำคัญ การมีการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Bernard, 2008)

จากการศึกษาของ Bernard (2002 อ้างถึงใน เพ็ญภา กุลนภาดล, 2559) ได้ศึกษาวิจัยความหยุ่นตัวทางอารมณ์ (Emotional resilience) ซึ่งเป็นทุนที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะประสบความสำเร็จ มีสุขภาพจิตดี และมีความสุขตามศักยภาพของบุคคลนั้น โดยได้ศึกษาในประเทศออสเตรเลีย อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีปัญหาเรื่องผลการเรียน จะมีปัญหาด้านพฤติกรรมด้วย องค์ประกอบของความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ประกอบด้วย ความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) ความอดทน (Persistence) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ (Emotional management) และการมองการณ์ไกล (Getting along) เด็กที่มีปัญหาความหยุ่นตัวทางอารมณ์ต่ำ จะมีความวิตกกังวล และมีความภาคภูมิใจหรือความนับถือในตนเองต่ำไปด้วย จึงทำให้บุคคลเหล่านี้มักจะหลีกเลี่ยงหน้าที่ทั่ว ๆ ไป จัดการเรื่องง่าย ๆ ไม่ได้

และมักแสดงอารมณ์โกรธหรือแสดงอาการต่อต้าน ซึ่งเป็นปัจจัยที่จะขัดขวางความสำเร็จ และการมีสุขภาพจิตที่ดีของบุคคลนั้น

จากข้อมูลข้างต้นกล่าวได้ว่า บุคคลที่มีการฟื้นคืนทางอารมณ์จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบพื้นฐานทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence)
2. ความอดทน (Persistence)
3. การจัดการอารมณ์ (Emotional management)
4. การมองการณ์ไกล (Getting along)

นอกจากนี้ Bernard (2004) ยังได้นำเสนอถึงความสำคัญของการฟื้นคืนทางอารมณ์เมื่อบุคคลเผชิญกับวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิต ว่าการฟื้นคืนทางอารมณ์เป็นความสามารถที่จะคงความรู้สึกสงบเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์อันไม่พึงประสงค์ ความสามารถที่จะคงรักษาการควบคุมเชิงพฤติกรรม และความสามารถที่จะสงบสติอารมณ์เมื่อประสบความไม่สบายใจ ในแต่ละช่วงวัยที่เหมาะสมตามพัฒนาการตามวัย ดังนั้น ลักษณะของบุคคลที่มีการฟื้นคืนทางอารมณ์มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. การไม่รู้สึกลดหู่เมื่อดูเหมือนว่าคนอื่นจะเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่า
2. การไม่รู้สึกลิ้นหัวใจหรือโมโหมากจนเกินไปกับตนเองเมื่อไม่เข้าใจบางสิ่งบางอย่าง
3. การไม่รู้สึกลดหู่มากจนเกินไปจากความผิดพลาด หรือเมื่อไม่ประสบความสำเร็จมากเท่าที่ต้องการ
4. การหลีกเลี่ยงความวิตกกังวลมากเกินไปก่อนที่จะถึงช่วงเหตุการณ์ที่สำคัญที่จะต้องกระทำในที่สาธารณะ
5. การหลีกเลี่ยงการวิตกกังวลมากเกินไปเกี่ยวกับความเป็นที่นิยมของตัวเองในหมู่เพื่อน
6. การหลีกเลี่ยงไม่โมโห โกรธมากเกินไป เมื่อผู้อื่นทำนิสัยไม่ดีกับเรา
7. การคงรักษาความรู้สึกสงบและการควบคุมตนเองเอาไว้เมื่อผู้ใหญ่ปฏิบัติกับเราอย่างไม่เป็นธรรมหรือไม่ให้ความเคารพ
8. การไม่รู้สึกลดหู่มากเกินไปเมื่อถูกหยอกล้อ หรือเมื่อเพื่อนไม่สนใจ
9. เมื่อพบใครคนใหม่ต้องไม่รู้สึกราวนระวายนมากเกินไป และพยายามทำให้สงบ
10. การหยุดตัวเองจากการรู้สึกตื่นเต้นมากเกินไปเมื่ออยากที่จะยืนหยัด และกล่าวคำว่า “ไม่” กับใครสักคนที่กำลังกดดันตัวเราให้ทำในสิ่งที่ผิด
11. การไม่สูญเสียความเยือกเย็นเมื่อมีสิ่งที่จะต้องทำเป็นจำนวนมาก

12. การควบคุมตนเองเมื่อพ่อแม่บอกว่า “ไม่” และพ่อแม่ของเพื่อนคนอื่นดูเหมือนจะบอกว่า “ได้”

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเผชิญกับวิกฤตในชีวิตที่เกิดขึ้นกับครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือไม่ก็ได้ แต่มีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกอย่างรุนแรง โดยเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแบบไม่ทันตั้งตัว เตรียมตัว เตรียมใจ ไม่รู้ตัวมาก่อน และไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่บุคคลเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ขาดขวัญกำลังใจ และแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ เกิดปัญหาในครอบครัว ดังนั้น การฟื้นคืนทางอารมณ์จะช่วยให้บุคคลสามารถฝ่าฟัน เผชิญกับอุปสรรค ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ โดยที่ไม่ทำสิ่งที่เป็นการซ้ำเติมให้ชีวิตแย่ลงกว่าที่เป็นอยู่ อีกทั้งยังสามารถสร้างโอกาสจากวิกฤต เรียนรู้และพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงาม เข้าใจชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น ก้าวผ่านอุปสรรคในชีวิตไปได้ ช่วยให้สามารถฟื้นตัวกลับคืนมา และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ดีและมีความสุข

#### **ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์**

จากงานวิจัยพบว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์จะพัฒนาได้มากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่ประสบพบเจอ (Grotberg, 1995) ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์พบว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นตัวแปร ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการฟื้นคืนทางอารมณ์ในการวิจัยครั้งนี้ได้รวบรวมปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์จากเอกสาร รายงานวิจัย ดังนี้

จากการรวบรวมข้อมูลการสนับสนุนการวิจัย Barker (2016) ได้สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Foster optimism) ไม่ปฏิเสธ มองโลกอย่างชัดเจน และเชื่อในความสามารถของตนเอง
2. การเผชิญความกลัว (Face your fears) การหลีกเลี่ยงหรือซ่อนตัวจากความกลัวจะทำให้ยิ่งแย่ลง ฉะนั้น ควรเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ และเอาชนะสิ่งเหล่านั้นให้ได้
3. การมีคุณธรรม (Have a moral compass) เป็นความรู้สึกที่บอกว่าจะสิ่งใดถูกและสิ่งใดผิด ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าจะไม่สามารถทำได้
4. การฝึกจิตวิญญาณ (Practice spirituality) เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกความเชื่อมั่นในตนเอง



5. การให้และรับการสนับสนุนทางสังคม (Give and receive social support) การไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ศาสนา ชุมชน เพื่อน และคนที่รักนั้น เป็นกุญแจสำคัญในชีวิตที่ทำให้เกิดปัญหาความยุ่งยากลำบาก

6. การเรียนรู้ที่จะเลียนแบบบทบาททำให้เกิดการฟื้นคืน (Imitate resilient role models) การที่มีคนมาทำให้รู้ว่าควรเป็นเช่นไร

7. สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) การออกกำลังกายเพื่อปรับตัวต่อความเครียด

8. การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต (Be a lifelong learner) ทำให้สมองเฉียบแหลมและช่วยแก้ปัญหาเมื่อมีความต้องการมากที่สุด

9. มีการรับมือหลากหลายวิธี (Have a number of ways to cope) เหมือนกับทหารเรือซึลและหน่วยกองกำลังพิเศษ

10. ให้ความหมายกับชีวิต (Have meaning in your life) เมื่อเผชิญกับความยุ่งยากลำบาก ความรู้สึกว่าเป็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าอยู่เบื้องหลังที่จะช่วยผลักดันให้ไปข้างหน้า

Warschaw and Barlow (1995) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยพบว่าปัจจัยดังต่อไปนี้

1. ความมุ่งมั่นในชีวิตอย่างแน่วแน่
2. ความมั่นใจในตนเอง
3. ความสามารถในการปรับตัว
4. ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ได้ดี
5. ความเต็มใจในการเสี่ยง
6. การยอมรับในเรื่องความรับผิดชอบส่วนบุคคล
7. การมีทัศนคติต่อเรื่องต่าง ๆ
8. การเปิดรับฟังความคิดเห็นต่าง ๆ
9. ความเต็มใจในการเป็นผู้ริเริ่ม
10. การมีความใส่ใจ

นอกจากนี้ การฟื้นคืนทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Bharwaney (2015) มีการสรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์ออกเป็น 6 ปัจจัย ดังนี้

ปัจจัยที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นการรวมกันของความเคารพในตนเองและความเชื่อส่วนบุคคลที่สร้างเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายในทางปฏิบัติ เนื่องจากการเห็นคุณค่าของตนสร้างมาตั้งแต่อายุน้อย การเห็นคุณค่าของตนไม่ใช่แค่ลักษณะภายในเท่านั้น แต่จะส่งผลกระทบต่อประสบการณ์ต่าง ๆ การทำงาน และชื่อเสียง การเห็นคุณค่าของตนที่ดีช่วยให้สามารถเชื่อมต่อ

กับผู้อื่นได้ดีและมีความสัมพันธ์ที่ดี ปราศจากความเครียดหรือความขัดแย้ง “คุณค่าของคนในโลกนี้ ถูกประเมินตามมูลค่าที่ตนเองใส่ไว้” ข้อความในตารางต่อไปนี้เป็นความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงการเห็นคุณค่าของตน ทั้งทางบวกและทางลบ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงการเห็นคุณค่าของตน ตามแนวคิด ของ Bharwaney (2015)

ระดับของ การเห็นคุณค่า ของตน	ผลกระทบ	
	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
ระดับสูงมาก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พึงพอใจในชีวิต</li> <li>2. มั่นใจในตนเอง</li> <li>3. กระตือรือร้น</li> <li>4. กล้าได้กล้าเสียกับสิ่งที่มีแนวโน้มเชิงบวก</li> <li>5. คาดหวังความสำเร็จและประสบความสำเร็จ</li> <li>6. จัดการกับคำวิจารณ์ได้ดี</li> <li>7. รู้ข้อดีของตนเอง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เป็นคนปลีกตัว/ สันโดษ</li> <li>2. ไม่ยอมรับข้อเสนอแนะจากคนอื่น</li> <li>3. ควบคุมตนเองไม่ได้</li> <li>4. ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางและทะเยอทะยาน</li> <li>5. โต้แย้งเมื่อโดนวิจารณ์</li> <li>6. ไม่รู้ข้อเสียของตนเอง</li> <li>7. โทษผู้อื่นเสมอ</li> </ol>

ปัจจัยที่ 2 การควบคุมตนเอง (Self-control) เป็นการควบคุมจากภายในและแสดงออกทางการกระทำที่สงบนิ่ง เป็นการจัดการกับสิ่งรบกวน สิ่งยั่วยุ ความรู้สึก และปฏิกิริยา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องพัฒนา เพราะเป็นสิ่งที่บ่งบอกได้ว่าเราตอบสนองต่อเหตุการณ์ในแต่ละวัน ได้อย่างดีแค่ไหน Bharwaney (2015) กล่าวว่า มีเพียงน้ำที่นิ่งเท่านั้นที่จะสะท้อนภาพได้อย่างไม่บิดเบี้ยว มีเพียงจิตใจที่นิ่งสงบเท่านั้นที่จะรับรู้โลกใบนี้ได้เหมาะสม เพียงพอ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงการควบคุมตนเอง มีทั้งข้อความด้านลบและด้านบวก ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงการควบคุมตนเอง ตามแนวคิด  
ของ Bharwaney (2015)

ระดับของ การควบคุมตนเอง	ผลกระทบ	
	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
ระดับสูงมาก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วางแผนล่วงหน้าได้ดี</li> <li>2. ยังควบคุมตนเองได้เสมอ</li> <li>3. พิจารณางานอย่างรอบคอบ</li> <li>4. ให้ความสำคัญกับความเอาใจใส่ใจและความถูกต้อง</li> <li>5. ให้ความสำคัญกับผลของการกระทำ</li> <li>6. ใช้ประสบการณ์และข้อผิดพลาดในอดีตเป็นแนวทางในการกระทำ</li> <li>7. มองภาพรวม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ถูกมองว่าเป็นคนสบาย ๆ เกินไป</li> <li>2. หวาดระแวงเกินเหตุ</li> <li>3. ผัดวันประกันพรุ่งและเริ่มต้นช้า</li> <li>4. ตัดสินใจช้าและมักเกิดความเลื่อง</li> <li>5. พลาดโอกาส/ นัดส่งงาน</li> <li>6. ไม่สนใจผู้อื่น</li> <li>7. ติดอยู่กับระบบ/ ระเบียบขั้นตอน</li> </ol>

ปัจจัยที่ 3 สภาวะอารมณ์ (Mood) สภาวะอารมณ์ในแต่ละช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง คือบรรยากาศในภาพรวมที่เราสร้างและแสดงออกต่อบุคคลอื่น โดยการกระทำ อาจไม่แสดงออกโดยตรง ขึ้นอยู่กับว่ามีทางเลือกให้แสดงออกทางการกระทำได้มากน้อยเพียงใด เป็นภาวะความรู้สึก ช่วงใดช่วงหนึ่ง นอกเหนือไปจากความเคารพตนเอง การควบคุมตนเอง อารมณ์เป็นอีกแง่หนึ่งของการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่มีความสำคัญ เพราะสะท้อนบรรยากาศการทำงานในชีวิตประจำวัน ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงสภาวะอารมณ์ มีทั้งข้อความด้านลบและด้านบวก ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงสภาวะอารมณ์ ตามแนวคิดของ  
Bharwaney (2015)

ระดับของ สภาวะอารมณ์	ผลกระทบ	
	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
ระดับสูงมาก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มักอารมณ์ดี</li> <li>2. มีความกระตือรือร้น ซึ่งช่วยกระตุ้นผู้อื่น</li> <li>3. มั่นใจในตนเอง</li> <li>4. สามารถสร้างพลังให้ผู้อื่นได้</li> <li>5. ยังอารมณ์ดีเมื่อเจอปัญหา</li> <li>6. สามารถมองเห็น โอกาส ในปัญหาที่เกิดขึ้น</li> <li>7. อารมณ์ดีมักนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คิดบวกแต่ไม่อยู่บนความเป็นจริง</li> <li>2. รู้สึกอึดอัดใจ</li> <li>3. คาดหวังกับตนเองและผู้อื่นสูง</li> <li>4. มีเป้าหมายการทำงานที่ยาก เกินจะเป็นไปได้</li> <li>5. รับปากแต่ทำไม่ได้</li> <li>6. ไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะมี ปัญหาเกิดขึ้น</li> <li>7. ไม่เรียนรู้จากความผิดพลาด</li> </ol>

ปัจจัยที่ 4 การรู้จักเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นการเอาใจเขามาใส่ใจเราเมื่อต้อง  
ตัดสินใจเรื่องใด ๆ ก็ตาม คือ การมองด้วยมุมมองที่แตกต่างออกไปจากที่เคยมองเมื่อมีปฏิสัมพันธ์  
กับผู้อื่น คุณสมบัตินี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการสร้างความสัมพันธ์ เพราะช่วยให้สามารถเข้าใจ  
ความรู้สึกและความคิด ตลอดจนการกระทำของผู้อื่นได้ ทำให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม  
กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ความเข้าใจในความจำเป็น มุมมอง ความปรารถนา และวัตถุประสงค์ของผู้อื่น  
ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงการรู้จักเห็นอกเห็นใจ มีทั้งข้อความด้านลบและ  
ข้อความด้านบวก ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงการรู้จักเห็นอกเห็นใจ ตามแนวคิด  
ของ Bharwaney (2015)

ระดับของ การรู้จักเห็นอกเห็นใจ	ผลกระทบ	
	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
ระดับสูงมาก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอาใจเขามาใส่ใจเรา</li> <li>2. รับฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ</li> <li>3. ยอมรับความเห็นต่าง</li> <li>4. มีสัมพันธที่ดีกับคนอื่น</li> <li>5. เก่งในการพัฒนาข้อดี ของผู้อื่น</li> <li>6. เข้าใจในเป้าหมายและ ความกังวลของผู้อื่น</li> <li>7. เป็นผู้แนะนำที่ดี</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ลำบากใจเมื่อต้องตัดสินใจ เกี่ยวกับคนอื่น</li> <li>2. ปล่อยให้ความรู้สึกของคนอื่น มามีผลต่อการตัดสินใจ</li> <li>3. เห็นใจผู้อื่นเกินไปเมื่อเทียบกับการ บรรลุเป้าหมาย</li> <li>4. รู้สึกลำบากใจเมื่อต้องบังคับ ให้ทำตามความคาดหวังหรือ มาตรฐานที่ควรจะเป็น</li> <li>5. ปล่อยให้ผู้อื่นทำงานผิดพลาด และไม่เรียกร้องให้รับผิดชอบ</li> <li>6. ความต้องการของคนอื่น มาก่อนตัวเอง</li> <li>7. เชื่อข้อเท็จจริงมากกว่า สัญชาตญาณตนเอง</li> </ol>

ปัจจัยที่ 5 ความเข้าใจ (Understanding) คือ การเข้าใจความต้องการของผู้อื่นเพื่อให้เขาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเข้าใจผู้อื่นในบริบทของการทำงาน คือ การรู้วิธีการทำงานของเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนข้อดี ข้อเสีย และบริบทส่วนตัวที่อาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน ซึ่งจะช่วยให้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ความเข้าใจความต้องการ มุมมอง ทักษะ และความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงความเข้าใจ มีทั้งข้อความด้านลบและข้อความด้านบวก ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 5 ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงความเข้าใจ ตามแนวคิดของ  
Bharwaney (2015)

ระดับของ ความเข้าใจ	ผลกระทบ	
	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
ระดับสูงมาก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เข้าใจสังคมและอารมณ์ได้ดี</li> <li>2. นำคบหา</li> <li>3. เห็นคุณค่าผู้อื่น</li> <li>4. อ่อนไหวต่อผู้อื่น</li> <li>5. อ่านความต้องการคนออก</li> <li>6. เข้าใจผู้อื่น</li> <li>7. จัดการความขัดแย้งได้ดี</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คิดถึงผู้อื่นมากเกินไป</li> <li>2. ทำตามความต้องการผู้อื่นมากเกินไป</li> <li>3. ถูกชักจูงได้ง่าย</li> <li>4. ถูกมองว่าเป็นคนมีทัศนคติเชิงลบต่อคนอื่น</li> <li>5. ความสนใจในผู้อื่นถูกมองว่าก้าวท้าว</li> <li>6. ตอบสนองต่อสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เกินเหตุ</li> <li>7. กังวลเกินเหตุว่าจะไม่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้</li> </ol>

ปัจจัยที่ 6 ความเอาใจใส่ (Caring) ความเอาใจใส่ต้องแสดงออกว่าคนอื่นมีความสำคัญจึงจะช่วยให้ทำงานออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเอาใจใส่ คือ การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตาและเคารพ ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความเห็นห่วงจากการพยายามช่วยเหลือผู้อื่น ในกลุ่มเพื่อนร่วมงานที่คนในกลุ่มเห็นคุณค่า เคารพ และสนับสนุนผู้อื่น จะทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันที่เหนือไปกว่าความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจ ข้อความต่อไปนี้เป็นความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงความเอาใจใส่ มีทั้งข้อความด้านลบและข้อความด้านบวก ดังนี้

ตารางที่ 6 ระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่บ่งบอกถึงความเอาใจใส่ ตามแนวคิดของ Bharwaney (2015)

ระดับของ ความเอาใจใส่	ผลกระทบ	
	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
ระดับสูงมาก	<ol style="list-style-type: none"> <li>เมตตา ห่วงใย เห็นใจความเครียดของผู้อื่น</li> <li>มีความมั่นใจในการช่วยเหลือ</li> <li>ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้อื่น</li> <li>บอกเล่าเรื่องแย่ ๆ ด้วยท่าทีที่ดี</li> <li>อดทนต่อความผิดพลาดของผู้อื่น</li> <li>ไม่ชอบวิจารณ์ผู้อื่น</li> <li>ให้คำแนะนำอย่างจริงจัง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>คิดถึงผู้อื่นมากเกินไปจนทำงานไม่เสร็จ</li> <li>อยากรู้เห็นเรื่องผู้อื่นมากเกินไป</li> <li>ความต้องการผู้อื่นสำคัญกว่าตนเอง</li> <li>ตื่นเต้นเกินเหตุ</li> <li>มองว่าการเอาใจใส่ผู้อื่นคือข้อดี</li> <li>ตัดสินผู้อื่นจากการเอาใจใส่ของเขา</li> <li>มักผิดหวังจากการเอาใจใส่เสมอ ๆ</li> </ol>

จากแนวคิดของ Bharwaney (2015) แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Emotional resilience) ประกอบไปด้วย 1) การเห็นคุณค่าของตน (Self-worth) คือการรวมกันของความเคารพในตนเองและความเชื่อส่วนบุคคลที่สร้างเป็นเอกลักษณ์ 2) การควบคุมตนเอง (Self-control) เป็นการควบคุมจากภายในและแสดงออกทางกระทำที่สงบนิ่ง เป็นการจัดการกับสิ่งรบกวน สิ่งชั่วๆ ความรู้สึก และปฏิกิริยา 3) สภาวะอารมณ์ (Mood) ภาวะอารมณ์ในแต่ละช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง คือบรรยากาศในภาพรวมที่เราสร้างและแสดงออกต่อบุคคลอื่น 4) การรู้จักเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นการเอาใจเขามาใส่ใจเราเมื่อต้องตัดสินใจเรื่องใด ๆ ก็ตาม 5) ความเข้าใจ (Understanding) เป็นการเข้าใจความต้องการ มุมมอง ทักษะ และความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น 6) ความเอาใจใส่ (Caring) เป็นการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตาและความเคารพ โดยต้องแสดงออกว่าคนอื่นมีความสำคัญ

รวมไปถึง South Lakes Federation (2014) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ คือ 1) ความรู้สึกของความนับถือตนเองและความเชื่อมั่น 2) ความเชื่อมั่นในการรับรู้

ความสามารถของตนเอง และความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัว และ  
3) แนวทางการแก้ปัญหาสังคม

นอกจากนี้ อีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์คือ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เนื่องจากการมีความคิดแง่บวกเวลาเจอเรื่องแย่ ๆ เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาการฟื้นคืนทางอารมณ์ และแต่ละคนสามารถเรียนรู้จะเป็นคนคิดบวกได้ด้วยการมีทักษะในการตรวจสอบความรู้สึกแง่ลบเพื่อเปลี่ยนเป็นบวก ด้วยการใช้นิยามบวกบดแทนทแยงความคิด ดังที่ Seligman (2011) กล่าวว่า เมื่อบุคคลตอบสนองต่อเรื่องแย่ ๆ จะเป็นการตอบสนองกับทั้งเหตุการณ์และความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้น หมายถึง เมื่อเกิดเรื่องแย่ ๆ ขึ้น วิธีคิดและสิ่งที่เชื่อจะตัดสินว่ารู้สึกอย่างไรและจะทำอะไร Seligman เชื่อว่า บุคคลถึงแม้จะไม่สามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้เสมอ แต่บุคคลสามารถควบคุมความรู้สึก อารมณ์ได้

ซึ่ง Seligman (2011) อธิบายว่า คนที่มีความนิ่งทางอารมณ์น้อยเป็นคนมองโลกแง่ร้าย และมีนิสัยที่เชื่อว่าความเครียดจะอยู่นานจนทำให้มีผลกับทุกสิ่งที่ทำนั้นแย่ลงและจะโทษตัวเอง และด้วยเหตุนี้คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะล้มเลิกสิ่งต่าง ๆ เร็วกว่าคนมองโลกในแง่ดี และมีอาการซึมเศร้าบ่อยกว่าด้วย แต่สำหรับกลุ่มคนที่มีความนิ่งหรือยึดหยุ่นด้านอารมณ์สูงจะมีความมองโลกในแง่ดีกว่า และเมื่อเจอเรื่องเครียดมักก็จะเชื่อว่าเป็นเรื่องชั่วคราว เป็นแค่กรณีเดียว และไม่ได้เป็นความผิดของตัวเองทั้งหมด และคนแบบนี้มักจะพยายามหาทางออกด้วยตนเองเมื่อเจอเรื่องแย่ ๆ จากงานวิจัยของ Seligman (2011) แสดงให้เห็นถึงจุดสำคัญของความเป็นคนมองโลกในแง่ดี คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ที่ช่วยอะไรไม่ได้ ซึ่งบางครั้งมีบางเหตุการณ์ที่ไม่ว่าจะทำอะไรอย่างถึงที่สุดก็ไม่สามารถส่งผลดีหรือทำให้สถานการณ์ดีขึ้นได้อีกแล้ว ส่งผลให้เลิกล้มความพยายาม ทำให้ซึมเศร้า และนำไปสู่ความไม่ประสบความสำเร็จ และบ่อยครั้งจะตามมาด้วยอาการทางกายภาพหลายอย่าง และขาดการฟื้นคืนทางอารมณ์ สิ่งที่จะช่วยให้ความคิดที่ว่าไม่มีอะไรช่วยได้แล้วนั้นก็คือ การหาเหตุผล การอธิบายปัญหาที่ตัวเองเจอว่าทำไมทำอะไร ๆ ไปแล้วก็ยังไม่ผลดี เวลาเจอเรื่องร้าย ๆ และการหาคำอธิบายด้วยมุมมองที่ดีเมื่อเจอความล้มเหลว เช่น นี่ก็แค่เหตุการณ์หนึ่งเท่านั้น เดียวก็ผ่านไป ชีวิตยังมีอะไรดี ๆ อีกเยอะ สิ่งเหล่านี้จะทำให้หยุดความคิดที่ไม่ดีและนำไปสู่การฟื้นคืนทางอารมณ์ แต่ถ้าคิดแบบแง่ลบก็จะพูดว่า เพราะนั่นเอง จะต้องเป็นแบบนี้ไปตลอดแน่ ๆ และสิ่งนี้จะต้องคอยทำลายทุกสิ่งที่ฉันทำ และทั้งหมดนี้มีผลต่อชีวิต ซึ่งนำไปสู่การขาดการฟื้นคืนทางอารมณ์ คนที่คิดแบบแง่ลบอย่างถาวรมักจะอธิบายสาเหตุของการเจอเรื่องแย่ ๆ ด้วยความเครียด ความสิ้นหวัง และมีการฟื้นคืนทางอารมณ์ต่ำ ในขณะที่คนที่มองในแง่บวกจะอธิบายสิ่งต่าง ๆ ด้วยการฟื้นคืนทางอารมณ์ ส่วนคนที่คิดแง่ลบบ่อย ๆ มักจะทำให้เรื่องเล็ก ๆ กลายเป็นเหมือนหายนะใหญ่ในชีวิตได้ และอยู่กับเหตุการณ์เหล่านั้นไปตลอดชีวิตได้เลย



คนที่มีความพยายามจะเป็นคนมีการพินิจทางอารมณ์ การคิดและตอบสนองอย่างเหมาะสมมีความสำคัญ และป้องกันตัวเองไว้จากการคิดแบบไม่มีหวัง นักวิชาการหลายท่านเชื่อว่าทุกคนมีทางเลือก ความเข้มแข็งและความวิตกกังวลถูกสร้างขึ้นหลัก ๆ จากการมองโลกแง่ร้าย และเกี่ยวข้องกับการอธิบายเรื่องต่าง ๆ แบบร้าย ๆ ด้วย บุคคลจึงต้องเรียนรู้ที่จะเลือกว่าจะใช้การตีความกับเหตุการณ์แย่ ๆ ในชีวิตอย่างไร ดังนั้นวิธีหลักของทักษะการรับมือที่ดีคือ ต้องเลิกจำในมุมมองร้าย ๆ ด้วยการนำเอาทักษะการมองโลกในแง่ดีมาใส่แทน และเรียนรู้ที่จะแยกแยะความแตกต่างระหว่างเหตุการณ์ที่ควบคุมได้กับสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือการควบคุม ดังนั้น บุคคลจะได้รับการสอนให้เปลี่ยนแนวคิดและวิธีการตีความสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะการทำให้สถานการณ์กลายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว และจากประสบการณ์ 7 ปีในการทดลองเกี่ยวกับเรื่องนี้ของ Seligman พบว่า สิ่งที่สำคัญของการพินิจทางอารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์แย่ ๆ นั้น ไม่ใช่เรื่องยุ่งยากลำบากอีกแล้ว เพราะไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่เป็นสิ่งที่สามารถสร้างได้ (Seligman, 2011)

จากการศึกษาของ Bernard (2002) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลสามารถพินิจทางอารมณ์ได้ดีมี 4 ปัจจัย คือ

1. ความสามารถทางสังคม (Social competence) ประกอบด้วยคุณสมบัติดังต่อไปนี้คือ มีการโต้ตอบที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับความสามารถในการดึงการตอบสนองทางบวกจากผู้อื่น มีความยืดหยุ่น มีการเข้าใจอย่างร่วมความรู้สึก ใส่ใจ มีทักษะในการสื่อสาร และมีอารมณ์ขัน

2. ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem-solving skill) เป็นความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม และสะท้อนออกมาในรูปของการพยายามหาทางเลือกในการแก้ปัญหา ทั้งปัญหาในด้านสติปัญญาและสังคม ได้แก่ การวางแผน ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการมองเห็นว่าตนจะดำเนินการอย่างไร และสามารถแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งทรัพยากรอื่น ๆ มาใช้

3. ความมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Autonomy) เป็นความสำนึกในเอกลักษณ์แห่งตนและความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่พึ่งพิง และแสดงการควบคุมสิ่งที่อยู่แวดล้อมตนเอง ครอบคลุมไปถึงขอบเขตตัวแปรต่าง ๆ เช่น ความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ความเชื่อในอำนาจแห่งตน (Internal locus of control) การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse control) เป็นต้น

4. ความมุ่งหวังในชีวิต และอนาคต (A sense of purpose and future) ความมุ่งหวังในชีวิตทำให้เกิดเป้าหมายในชีวิต ความปรารถนาในด้านการศึกษา การยื่นหยัดอยู่ได้ ความหวัง และการตระหนักถึงอนาคตที่สดใส

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการพินิจทางอารมณ์มีความหลากหลาย นักวิชาการได้กล่าวไว้แตกต่างกันตามบริบทที่ศึกษา ผู้วิจัยจึงทำการสังเคราะห์ให้เห็นในรูปแบบ

ตารางแสดงความถี่ของตัวแปรจากการทบทวนวรรณกรรมปัจจัยที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ ซึ่งตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่มีผู้ศึกษาและพบบ่อยที่สุดในงานเกินร้อยละ 50 มีความถี่ตั้งแต่ 7 ขึ้นไป พบว่ามี 4 องค์ประกอบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การควบคุมตนเอง (Self-control) การสนับสนุนทางสังคม (Social support) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) โดยจัดลำดับที่มีความถี่สูงสุดเรียงตามลำดับ ในตารางที่ 7 ได้ดังนี้

ตารางที่ 7 ความถี่ของตัวแปรจากการทบทวนวรรณกรรมปัจจัยที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Emotional resilience)

ตัวแปร	Lazarus 1999	Pires 2004	Bunce and Rickards 2004	Stallard et al. 2005	Rutter 2007	Benard 2008	Ungar and Liebenberg 2011	Seligman 2011	Meichenbaum 2012	Adamson, Beddoe, and Davys 2014	South Lakes Federation 2014	Collins and Percy 2014	Grant and Kinman 2015	Bharwaney 2015	Milicevic, Milton, and O'Loughlin 2016	Day and Hong 2016	Green 2016	เพ็ญนภา กุลนภาค 2559	ความถี่
การเห็นคุณค่าของตน		/	/	/	/				/		/		/	/	/			2559	9
การควบคุมตนเอง	/					/		/		/				/	/	/	/		8
การสนับสนุนทางสังคม			/					/		/	/	/	/			/			7
การมองในแง่ดี	/					/		/				/	/		/		/		7
การจัดการสภาวะอารมณ์	/		/			/								/		/	/		6
การปรับตัว	/					/					/	/							4
การตระหนักรู้ในตน	/						/						/		/				4
ทักษะการเผชิญปัญหา	/					/			/				/						4
การรู้จักเห็นอกเห็นใจ			/			/							/	/					4

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ตัวแปร	Lazarus 1999	Pires 2004	Bunce and Rickards 2004	Stallard et al. 2005	Rutter 2007	Benard 2008	Ungar and Liebenberg 2011	Seligman 2011	Meichenbaum 2012	Adamson, Beddoe, and Dayys 2014	South Lakes Federation 2014	Collins and Percy 2014	Grant and Kinman 2015	Bharwaney 2015	Milicevic, Milton, and O'Loughlin 2016	Day and Hong 2016	Green 2016	เพ็ญนภา กุลนภาดล 2559	คามลี คามลี
ลดความกังวล/ ความเครียด	/			/							/								3
ความเอาใจใส่												/		/					2
ความมั่นใจ						/												/	2
การมองการณ์ไกล						/												/	2
ความอดทน						/												/	2
ความเข้าใจ														/					1
ทักษะการคิดสะท้อน													/						1
สุขภาพจิตที่ดี					/														1

จากตารางที่ 7 ผู้วิจัยได้แสดงจำนวนตัวแปรและความถี่ในปัจจัยที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่พบในงานที่ได้ศึกษา จะเห็นได้ว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่มีความถี่ในงานเกินร้อยละ 50 มีความถี่ตั้งแต่ 7 ขึ้นไป พบว่ามี 4 ปัจจัย คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การควบคุมตนเอง (Self-control) การสนับสนุนทางสังคม (Social support) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) โดยจัดลำดับที่มีความถี่สูงสุดเรียงตามลำดับ เพื่อนำมาใช้ในการศึกษาปัจจัยของการฟื้นคืนทางอารมณ์ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อช่วยให้นักศึกษามีการฟื้นคืนทางอารมณ์ได้ดี ช่วยป้องกันตัวเองจากสิ่งที่มากระทบจิตใจ หรือเมื่อเจอสถานการณ์ร้ายแรง โดยนักศึกษาจะมีทักษะการรับมือกับสิ่งที่ตนเองต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศตามลำดับ ดังนี้

เพ็ญภา กุลนภาดล (2559) ได้ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุ 15-17 ปี ที่มีภูมิลำเนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว แบ่งเป็น 2 ชั้นตอน กลุ่มตัวอย่างในชั้นตอนที่ 1 ที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่น อายุ 15-17 ปี ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จำนวน 450 คน กลุ่มตัวอย่างในชั้นตอนที่ 2 เป็นนักเรียนวัยรุ่น อายุ 15-17 ปี ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จำนวน 30 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มใด ๆ ผลการวิจัยพบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความหยุ่นตัวทางอารมณ์มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ องค์ประกอบการมองการณ์ไกล องค์ประกอบความเชื่อมั่นในตัวเอง องค์ประกอบความอดทน และองค์ประกอบการจัดการทางอารมณ์ และรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยมีการบูรณาการทฤษฎีเล่าเรื่องซึ่งเป็นทฤษฎีครอบครัวเป็นฐานร่วมกับเทคนิคการให้การปรึกษา และพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุ่นตัวทางอารมณ์ทั้งในภาพรวมและรายด้านช่วงหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

Bernard (2008) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมคุณสามทำได้! (You Can Do It!) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่สังกัด อารมณ์ พฤติกรรม และความสำนึก โดยการสุ่มนักเรียน 61 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมทางปัญญา

(You Can Do It!) เป็นระยะ 8 สัปดาห์ และกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบ “Eclectic” นอกเหนือจากการรับรู้องค์ความรู้ ผลลัพธ์ที่ได้คือ ผลกระทบเชิงบวกของโปรแกรม YCDI ต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ ทางด้านสังคมและอารมณ์ จากการรายงานตนเองของนักเรียนและการสำรวจจากครู โดยไม่พบผลกระทบเชิงบวกสำหรับนักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบ “Eclectic” ผลที่ออกมาแสดงถึงความต้องการโปรแกรมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ที่สอนทักษะการฟื้นคืนทางอารมณ์อย่างชัดเจน

Grant and Kinman (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฟื้นคืนทางอารมณ์ในวิชาชีพการช่วยเหลือและเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ได้อย่างไร ซึ่งเป็นการทดสอบประโยชน์ของการฟื้นคืนทางอารมณ์สำหรับความเป็นอยู่ที่ดีและการจ้างงานของอาชีพเกี่ยวกับการช่วยเหลือ เช่น นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาล และผดุงครรภ์ สมรรถนะที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับฟื้นคืนทางอารมณ์ (เช่น ความรู้ทางอารมณ์ ปฏิบัติการโต้ตอบที่เหมาะสม ความเห็นอกเห็นใจ และความสามารถทางสังคม) และพิจารณาศักยภาพในการจัดการกับความต้องการทางอารมณ์ที่มีอยู่ในตัวของบุคคลเหล่านี้ในการช่วยเหลือผู้คน ผลที่เกิดขึ้นจะช่วยเจ้าหน้าที่วิชาการในการพัฒนา “หลักสูตรอารมณ์” เพื่อส่งเสริมการฟื้นคืนทางอารมณ์ในการฝึกอบรมสำหรับนักเรียนฝึกหัดเพื่อเป็นวิชาชีพการช่วยเหลือ

Milicevic et al. (2016) ได้ศึกษาการเรียนรู้จากประสบการณ์ของการฟื้นคืนทางอารมณ์: การประเมินผลการฝึกอารมณ์ของผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิต พบว่า เจ้าหน้าที่สุขภาพจิตในชุมชนด้านสุขภาพจิต แอลกอฮอล์และยาเสพติด ต้องเผชิญกับปัญหาทางจิตวิทยาที่ซับซ้อนรุนแรง เบื่อหน่าย ซึ่งเป็นความเสี่ยงที่สำคัญสำหรับพนักงานเหล่านี้ การจัดการความเครียด การพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพ การศึกษานี้เป็นการตรวจสอบผลกระทบของการควบคุมอารมณ์ใน 6 สัปดาห์ และโปรแกรมฝึกสติ (CEB) ของนักการศึกษาและผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต ผู้เข้าร่วมการฝึก CEB (n = 20) สามารถพัฒนาสติและการรับรู้ทางอารมณ์ที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (n = 20) และเมื่อครบ 6 เดือนหลังการฝึกอบรม การเปลี่ยนแปลงนี้ยังคงอยู่ ผลลัพธ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การฝึก CEB ในหลักสูตรการศึกษาระดับอุดมศึกษาอาจมีผลกระทบในเชิงบวกและในระยะยาวต่อนักศึกษาและเจ้าหน้าที่ด้านการดูแลสุขภาพที่วางแผนจะเข้าสู่ภาคส่วน MH & AOD จำเป็นต้องทำการวิจัยเพิ่มเติม

Stallard et al. (2005) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการประเมินผลของโปรแกรม FRIENDS: การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) เพื่อส่งเสริมการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยไม่มีการควบคุมก่อนและหลังการประเมินผลของโปรแกรม FRIENDS โดยเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดพฤติกรรมจำนวน 10 ครั้ง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กจำนวน 213 คน ที่มีอายุระหว่าง 9-10 ปี จากโรงเรียน

ประถมศึกษาหกแห่ง ใช้แบบวัดความวิตกกังวลสำหรับเด็กของ Spence แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการประเมินความพึงพอใจ พบว่า โปรแกรม FRIENDS เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับในการส่งเสริมการฟื้นคืนทางอารมณ์ (ลดความวิตกกังวล และความภาคภูมิใจในตนเองที่สูงขึ้น) กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมโดยคิดว่ามันสนุก (77.4%) จะแนะนำให้เพื่อน (72.8%) คิดว่าพวกเขาเรียนรู้ทักษะใหม่และได้ช่วยคนอื่นด้วยทักษะใหม่ของพวกเขา (41.1%)

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการ ดังนี้

### ความหมายของการปรึกษาเชิงบูรณาการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับความหมายของการปรึกษาเชิงบูรณาการจากการให้ความหมายของนักวิชาการ ดังนี้

Gold and Stricker (2006 cited in Miller, Munoz-Erickson, & Redman, 2011, p. 40)

กล่าวว่า การบูรณาการการปรึกษา หมายถึง การค้นหาวิธีการบำบัดที่ทฤษฎีต่าง ๆ บอกเอาไว้ และนำมารวมกัน มากกว่าที่จะยึดมั่นถือมั่นในทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นการเฉพาะเจาะจง

Corey (2015) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงบูรณาการเป็นกระบวนการที่มีลักษณะในการเลือกแนวความคิดและวิธีการจากหลาย ๆ ทฤษฎี เป็นการสังเคราะห์อย่างสร้างสรรค์ถึงเอกลักษณ์ของทฤษฎีที่หลากหลาย เป็นการบูรณาการแนวคิดและเทคนิค โดยใช้พลังและความคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบเข้าเป็นเอกลักษณ์ของตัวผู้ให้การปรึกษาเอง

Norcross (2008) กล่าวว่า เป็นกระบวนการที่มีลักษณะเฉพาะ คือ การผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ของการบำบัดที่ดีที่สุด และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้ตรงตามวัตถุประสงค์

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษาเชิงบูรณาการเป็นวิธีการในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษา มีความยืดหยุ่นต่อสภาพปัญหาผู้รับการปรึกษา ที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลอย่างเฉพาะเจาะจง

### แนวคิดของการปรึกษาเชิงบูรณาการ

การปรึกษาเชิงบูรณาการเป็นทฤษฎีและเทคนิควิธีที่ใช้ในการเลือกสรร วิเคราะห์ และสังเคราะห์จุดเด่นของทฤษฎีและเทคนิควิธีการปรึกษาต่าง ๆ เพื่อนำมาบูรณาการเข้าเป็นทฤษฎีและเทคนิควิธีการปรึกษาอีกทฤษฎีหนึ่ง การบูรณาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสวงหาแนวปฏิบัติที่มี

ประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด โดยผู้ให้การปรึกษาแบบเดิมนักจะดำเนินการปรึกษาจากภายในกรอบทฤษฎีของตัวเอง ซึ่งความซับซ้อนของพฤติกรรมของมนุษย์นั้นไม่สามารถอธิบายให้เข้าใจได้ด้วยทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพิจารณาถึงระดับและประเภทของปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงของผู้มารับการปรึกษา (Corey, 2015; Hackney & Cormier, 2009)

จากผลการสำรวจของ Psychotherapy networker ในปี ค.ศ. 2007 ร้อยละ 95.8 ประยุกต์และบูรณาการทฤษฎีและเทคนิควิธีการต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการบำบัดและการปรึกษา (สุรินทร์ สุทธิชาติพิชญ์, 2554) แนวทางการบูรณาการจึงถือเป็นแนวทางสำหรับการดำเนินการให้การปรึกษาที่นักจิตวิทยา นักบำบัด และผู้ให้การปรึกษาทั้งหลายต่างยอมรับกันว่าการยึดอยู่กับทฤษฎีหลักเพียงทฤษฎีเดียวนั้นไม่เพียงพอต่อการทำจิตบำบัดและการปรึกษาแล้ว ดังนั้น การบูรณาการจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องศึกษาและนำมาปฏิบัติต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ Norcross (2008) ที่ยืนยันว่า การดำเนินการทางคลินิกที่ได้ผลจะต้องมีแง่มุมที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนที่มีความยืดหยุ่นที่เหมาะสมกับความต้องการที่ไม่ซ้ำกัน และเหมาะสมกับบริบทของผู้มารับการปรึกษา การบูรณาการการปรึกษาจึงถือได้ว่าเป็นกระบวนการที่ดีที่สุด มีศักยภาพ และก้าวข้ามขอบเขตของแนวคิดการปรึกษาแบบทฤษฎีเดียว เพื่อที่จะคว่ามีการปรึกษารูปแบบใดบ้างที่สามารถเรียนรู้ได้จากแนวคิดอื่น ๆ ส่วนใหญ่แล้วนักจิตบำบัดไม่ได้กำหนดว่าจะต้องจงรักภักดี ยึดติดกับทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นการเฉพาะ แต่มักจะให้ความสนใจรูปแบบของการบูรณาการมากกว่า (Norcross, 2008)

วิธีการปรึกษาเชิงบูรณาการมีลักษณะที่เปิดกว้าง ทั้งการบูรณาการทฤษฎีและการบูรณาการเทคนิค และมีหลักการอ้างอิงเชิงบูรณาการมากกว่าการผสมผสาน (Norcross, Karpiak, & Lister, 2005) แม้ว่าจะมีเงื่อนไขที่ต่างกัน บางครั้งใช้คำว่า Eclecticism, Integration, Convergence และ Rapprochement แต่ต่างก็มีเป้าหมายเหมือน ๆ กัน เป้าหมายสูงสุดของการบูรณาการคือ การเพิ่มประสิทธิภาพและการประยุกต์ใช้กับการทำจิตบำบัด (Norcross, 2008)

สรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงบูรณาการเป็นแนวทางการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่ใช้ในการเลือกสรร วิเคราะห์ และสังเคราะห์จุดเด่นของทฤษฎีและเทคนิควิธีการปรึกษาต่าง ๆ เพื่อนำมาบูรณาการ เพื่อแสวงหาแนวปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นระบบ

#### **ประเภทของการปรึกษาเชิงบูรณาการ**

ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับประเภทของการบูรณาการการปรึกษา ดังนี้

Norcross (2008, p. 502) ได้แบ่งการปรึกษาแบบบูรณาการไว้ 4 รูปแบบ คือ



1. การบูรณาการทางเทคนิค (Technical eclectics) คือ การเลือกเอาเทคนิคหรือวิธีการบำบัดที่ถือว่าดีที่สุดสำหรับผู้รับการปรึกษาและปัญหาของผู้รับการปรึกษา การได้มาซึ่งเทคนิคหาได้จากผลการวิจัยที่ระบุไว้ว่าที่ผ่านมามีวิธีการแบบไหนที่ทำงานมีประสิทธิภาพมากที่สุดกับลักษณะปัญหาที่คล้ายคลึงกันกับบุคลิกของผู้รับการปรึกษา การบูรณาการทางเทคนิค (Technical eclectics) ใช้การดึงเฉพาะเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษา ซึ่งรูปแบบการปรึกษาจะแตกต่างกันออกไป โดยไม่จำเป็นต้องดำเนินการภายใต้กรอบของทฤษฎีที่เป็นต้นกำเนิดเดิม ซึ่งแตกต่างจากการบูรณาการทางทฤษฎี (Theoretical integrationists) ที่เอามาทั้งแนวความคิดและเทคนิคของทฤษฎีหลาย ๆ ทฤษฎีนั้น ๆ มาเลย ซึ่งอาจจะเข้ากันได้หรือไม่เข้ากันก็ได้ สำหรับการบูรณาการทางเทคนิค (Technical eclectics) นั้น ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมีการเชื่อมต่อระหว่างรากฐานแนวความคิดและเทคนิค “การพยายามที่จะหาความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทางทฤษฎี ถือเป็นความพยายามที่สูญเปล่า ไม่ได้ผล แต่การอ่านวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวกับการบำบัดมาก ๆ เพื่อหาเทคนิคการบำบัดที่เหมาะสมมีประโยชน์กว่า คุ่มค่ากว่าต่อการบำบัด” (Lazarus, 1967, p. 416)

2. การบูรณาการทางทฤษฎี (Theoretical integrationists) คือ การปรึกษาโดยใช้แนวคิดพื้นฐานรวมทั้งเทคนิคต่าง ๆ ตั้งแต่ 2 ทฤษฎีขึ้นไปมาบูรณาการกัน ด้วยความหวังว่าผลที่จะตามมาจะได้ผลดีกว่าการรักษาด้วยวิธีการเพียงวิธีเดียว ความหมายของมันก็ตรงตามชื่อ เช่น การบูรณาการทฤษฎีพื้นฐานในกลุ่มของจิตบำบัดกับเทคนิคที่มาจากแต่ละทฤษฎี การรวมจิตวิเคราะห์และทฤษฎีระหว่างบุคคลเข้าด้วยกัน การรวมทฤษฎีกลุ่มการบำบัดการรู้คิด (Cognitive) เข้ากับกลุ่มพฤติกรรม (Behavioral) หรือทฤษฎีระบบ (System theory) มาบูรณาการเข้ากับทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยม เป็นต้น การบูรณาการทฤษฎีนี้ เป็นการสร้างแนวคิดหรือทฤษฎีที่นอกเหนือจากการบูรณาการเทคนิคและวิธีการเข้าด้วยกัน มีเป้าหมายเพื่อที่จะสร้างกรอบความคิดที่สังเคราะห์องค์ประกอบที่ดีที่สุดของการบำบัดสองวิธีหรือมากกว่านั้นเข้าด้วยกัน การบูรณาการลักษณะนี้ต้องการเป็นมากกว่าการรวมกันแบบง่าย ๆ

3. การบูรณาการโดยใช้หลักการร่วมกัน (Common factors) เป็นวิธีบูรณาการแบบข้ามทฤษฎี โดยไม่มุ่งเน้นเพียงเทคนิควิธีหรือทฤษฎี แต่เป็นการแสวงหาหลักการร่วมของทฤษฎีต่าง ๆ และนำมาประยุกต์ใช้ในการปรึกษาแบบบูรณาการ เช่น หลักการร่วมอย่างหนึ่งที่พบในหลายทฤษฎีคือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักในการวิเคราะห์ตัวเอง (Self-criticism) แม้ว่าเทคนิควิธีการแต่ละทฤษฎีที่ใช้จะแตกต่างกันก็ตาม (Moursund & Erskine, 2004) เช่น Cognitive therapy จะใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาวิเคราะห์ความคิดเชิงลบ ผ่านการโต้แย้ง พิจารณาหลักฐานหรือความสมเหตุสมผล แต่ Gestalt จะใช้วิธีการ Empty chair เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น เป็นต้น

4. การบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative integration) เป็นวิธีการที่ผู้บำบัดยึดถือทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นพื้นฐานแล้ว แต่มีความตั้งใจที่จะเลือกแนวคิดและมุมมองจากทฤษฎีอื่น ๆ (Messer, 2001) ในการทำเช่นนี้ นักบูรณาการแบบ Assimilative integration จะรวมข้อดีของทฤษฎีหนึ่งที่มีความสอดคล้อง มีความยืดหยุ่นกับเทคนิคการบำบัดจากทฤษฎีอื่น ๆ เช่น นักบำบัดกลุ่ม Cognitive อาจใช้ Two-chair dialogue ของกลุ่ม Gestalt ในระหว่างการบำบัดด้วยทฤษฎีของ Cognitive เป็นต้น

ซึ่ง Corey (2015) ได้กล่าวว่า การปรึกษาเชิงบูรณาการประกอบไปด้วย 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การบูรณาการเฉพาะเทคนิคการปรึกษา (Technical eclectic) เป็นการผสมผสานเฉพาะเทคนิคการปรึกษาจากหลายทฤษฎี
2. การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการปรึกษา (Theoretical integration) เป็นการผสมผสานแนวคิดหรือทฤษฎีและเทคนิค โดยเชื่อว่าผลลัพธ์ที่ได้มากกว่าการใช้เพียงทฤษฎีเดียว
3. การบูรณาการโดยใช้หลักการร่วมกัน (Common factors) เป็นการบูรณาการโดยมุ่งเน้นที่หลักการร่วมหรือปัจจัยร่วมของทฤษฎีต่าง ๆ

เมื่อผู้วิจัยทำการศึกษาแนวคิดการปรึกษาแบบบูรณาการเพิ่มเติม พบว่า การให้การปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาคือ การปรึกษาแบบบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีและเทคนิค (Assimilate integrative counseling) โดยเป็นการบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลัก พัฒนาโดย S. B. Messer ซึ่งเป็นรูปแบบการปรึกษาที่ประกอบด้วยหนึ่งทฤษฎีหลัก แล้วบูรณาการเข้าด้วยกันกับเทคนิคที่โดดเด่น มีงานวิจัยรองรับว่ามีประสิทธิภาพ ที่ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าสามารถนำมาเสริมให้รูปแบบการปรึกษาหลักเกิดประสิทธิภาพที่สูงขึ้น และงานวิจัยที่ได้รับการอ้างอิงบ่อยครั้งในกระบวนการปรึกษาแบบบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่เด่นชัด คือ งานวิจัยของ Stricker and Gold (2003) ซึ่งเป็นการนำทฤษฎีการบำบัดแบบจิตพลวัต (Psychodynamic) มาเป็นทฤษฎีหลักในการบำบัด แล้วผสมผสานร่วมกับเทคนิคการบำบัดจากทฤษฎีการรู้คิดพฤติกรรม (CBT) เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล และจากการศึกษาของ McCullough and Andrews (2001) เกี่ยวกับการรักษาอาการผู้ป่วยที่มีอาการกลัวที่ผิดปกติ (Phobia) โดยการปรึกษาแบบบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีและเทคนิค เรียกรูปแบบการปรึกษานี้ว่า Affect phobia therapy (APT) ซึ่งเป็นการนำทฤษฎีการปรึกษาแบบจิตพลวัตมาเป็นทฤษฎีหลัก และผสมผสานร่วมกับเทคนิคการปรึกษาแบบเอสตัลท์ และเทคนิคจากกลุ่มเน้นประสบการณ์ เพื่อรักษาผู้ป่วยที่มีอาการกลัวผิดปกติ

สรุปได้ว่า ผู้วิจัยจึงเลือกให้การปรึกษาแบบบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีและเทคนิค (Assimilate integrative counseling) มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยมีการวางแผนการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคของทฤษฎีหลักให้ครอบคลุมแต่ละขั้นตอนการปรึกษา ซึ่งถือเป็นแกนหลักของ

กระบวนการปรึกษาตลอดทั้งกระบวนการ ผู้วิจัยพิจารณาเทคนิคที่มีประสิทธิภาพและนำเข้ามาเสริมกับกระบวนการปรึกษาหลัก โดยวัตถุประสงค์ของการใช้เทคนิคนั้น ไม่ได้ใช้เพื่อพัฒนาให้บรรลุตามหลักการของเทคนิคนั้น แต่นำมาเสริมเพื่อสนับสนุนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของทฤษฎีหลักที่ได้วางแผนพัฒนาไว้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

### รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ

การศึกษาและพัฒนาการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนารูปแบบการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ด้วยการปรึกษารายบุคคล (Individual counseling) เพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญภาวะวิกฤตที่มีผลกระทบต่อความรุนแรงทางอารมณ์ สามารถฟื้นคืนทางอารมณ์ได้มีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข โดยแบ่งรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการในการวิจัยครั้งนี้เป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

#### 1. รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการปรึกษาแบบผสม โดยใช้การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative integration) โดยใช้แนวคิดทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory) เป็นแกนหลัก (Core theory) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดที่สมเหตุสมผล สามารถฟื้นคืนทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality counseling theory) เพื่อส่งเสริมให้บุคคลตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของตนเอง เข้าใจโลกของตนเอง และสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันได้ตามความเป็นจริง เทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling theory) เพื่อมุ่งให้บุคคลพิจารณาตนเองถึงการดำรงอยู่ การสร้างประสบการณ์ของตนเองด้วยการจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เทคนิคทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive behavior counseling theory) เพื่อประเมินความคิด การทำความเข้าใจผลกระทบของความคิดที่มีต่อพฤติกรรมด้านลบ และการเรียนรู้ที่จะแทนที่ความคิดดังกล่าวด้วยความคิดที่เหมาะสมและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral counseling theory) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายของตนเอง ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับเทคนิคทฤษฎีการปรึกษาที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

### 1.1 ทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้เป็นแกนหลักในการปรึกษารายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่รอบคราวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งเชื่อว่าปัญหาด้านพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ เป็นเรื่องของการเรียนรู้ สามารถแยกแยะและเรียนรู้ใหม่ได้ Corey (2015) กล่าวว่า ในช่วงทศวรรษที่ 1950 Albert Ellis คือ ผู้ที่คิดค้นการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (RET) ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยการผสมผสานการบำบัดแนวมนุษยนิยมและพฤติกรรมนิยม ด้วยข้อสันนิษฐานที่ว่า มนุษย์ไม่ได้เพียงแต่ถูกรบกวนด้วยสิ่งแวดล้อมในช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิตเพียงเท่านั้น แต่ยังถูกรบกวนทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกของตนเองอีกด้วย ซึ่งส่งผลให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลขึ้น ดังนั้น การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นการทำทนายให้ได้รับการปรึกษาใช้ระบบความเชื่อที่มีเหตุผลมาแทนที่ระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

Corey (2015) ได้ตั้งสมมติฐานและข้อสันนิษฐานบางประการที่สำคัญ 9 ประการดังต่อไปนี้

- 1) ความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรม มีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง และมีอิทธิพลต่อกันและกัน
- 2) การถูกรบกวนทางอารมณ์ มีสาเหตุหรือส่งผลมาจากความซับซ้อนของปัจจัยทางด้านชีววิทยาและสิ่งแวดล้อม ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานนักในการสำรวจอดีต หรือความเจ็บปวดทางอารมณ์ในวัยเด็กให้กลับมามีชีวิตขึ้นใหม่
- 3) บุคคลและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรามีผลต่อผู้รับการปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกระทำอย่างตั้งใจมีผลกระทบต่อบุคคลที่อยู่รอบตัวเราด้วยเช่นกัน
- 4) เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับลักษณะของเหตุการณ์
- 5) เหตุการณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษาแต่ละคน ไม่ได้เป็นสาเหตุของการรบกวนทางด้านอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับเหตุการณ์มักจะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ทางบุคลิกภาพ
- 6) คนส่วนใหญ่มีแนวโน้มเป็นอย่างมากที่จะสร้างและคงไว้ซึ่งการรบกวนทางด้านอารมณ์ให้กับตนเอง

7) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลสามารถแก้ไขได้ด้วยการผสมผสานวิธีการต่าง ๆ ทางด้านรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีดังกล่าวมีเทคนิคที่หลากหลายในการแสดงให้บุคคล เห็นว่าจะสามารถลดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีเจตนาทำลายตนเองลงได้อย่างไร

8) ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนยืนยันที่จะกระทำการได้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยจะสามารถสร้างปรัชญาที่มีประสิทธิภาพขึ้นใหม่ ซึ่งประกอบด้วยควมมีเหตุผลในการแก้ไข ปัญหา ที่สามารถช่วยผู้รับการปรึกษาแต่ละคนให้รู้สึกดีขึ้นและดีต่อไป

9) ถ้าผู้รับการปรึกษาแต่ละคนมุ่งหวังที่จะเปลี่ยนแปลง ผู้รับการปรึกษาแต่ละคน จำเป็นต้อง (1) ยอมรับว่าโดยทั่วไปแล้วเราจะมีควมรับผิดชอบต่อความคิด อารมณ์ และการกระทำ ที่เรารบกวนตนเอง (2) มองเห็นว่าพวกเรากำลังคิด รู้สึก และแสดงพฤติกรรมอย่างไร เมื่อเรามี การรบกวนตนเองโดยไม่จำเป็น และ (3) ผลักดันตนเองให้ทำหน้าที่อย่างเอาจริงเอาจัง เพื่อนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลง

Corey (2015) ยังเสนอแนวคิดต่าง ๆ สำหรับการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

1) สาเหตุความแปรปรวนทางอารมณ์ (Origins of emotional disturbance) บุคคล มักถูกก่อกวนทางด้านอารมณ์โดยไม่จำเป็น ด้วยความคิดของควมสมบูรณ์แบบด้วยคำว่า ควร (Shoulds) ควรจะ (Oughts) และ ต้อง (Must) ที่เพื่อฝืนเกินจริง หรือเกิดขึ้นจากรับความเชื่อที่มี พื้นฐานมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อันนำไปสู่ความรู้สึกของควมวิตกกังวล (Anxiety) อากาการซึมเศร้า (Depression) การปฏิเสธ (Rejection) ความเคียดแค้น (Rage) ความรู้สึกผิด (Guilt) และความรู้สึกแปลกแยก (Alienation) โดยความเชื่อที่ผิด ๆ (Dysfunctional beliefs) สามารถ แบ่งออกเป็น การต้อง (Maturation) 3 ประเภท คือ (1) ฉันต้องกระทำได้อย่างสมบูรณ์ และ ต้องได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญในชีวิต มิฉะนั้นแล้วฉันจะกลายเป็นคนที่ไร้ความสามารถ และด้อยค่า (2) คุณจะต้องปฏิบัติต่อฉันด้วยความใส่ใจ ความเมตตา กรุณา ความรัก และความยุติธรรม หากไม่เป็นเช่นนั้น คุณก็คือบุคคลที่ไม่ดีและเลวร้าย และ (3) ฉันต้องดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความ สะดวกสบายเท่านั้น หากไม่เป็นเช่นนั้นจะเป็นสิ่งที่น่าสะพรึงกลัว ฉันไม่สามารถที่จะทนได้ และไม่สามารถที่จะมีความสุขได้อย่างแท้จริง

2) ทฤษฎี A-B-C (The A-B-C theory) ทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบบ A-B-C ยืนยันว่า บุคคลมีปฏิกริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ ณ จุด C (ผลลัพธ์ ทางด้านอารมณ์: The emotional consequences) หลังจากเกิดเหตุการณ์กระตุ้น (Active event) ขึ้น ณ จุด A โดยที่เหตุการณ์กระตุ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุของสภาวะทางด้านอารมณ์ (C) แต่ระบบ ความเชื่อ (B: The belief system) หรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ต่างหากที่เป็นสาเหตุหลัก

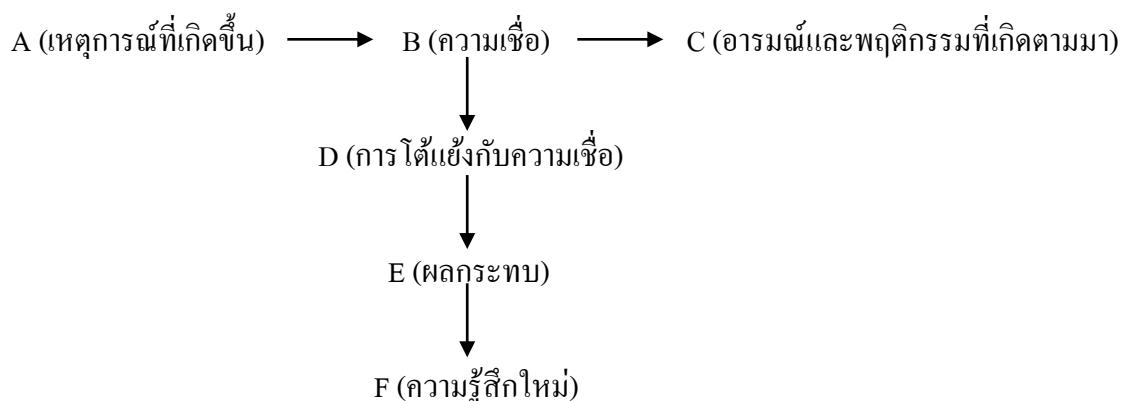
ของ C เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกที่ไม่ได้รับการยอมรับและรู้สึกปวดร้าว (C) ที่ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งงาน (A) การไม่ได้รับเลื่อนตำแหน่งงานไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้บุคคลคนนั้นรู้สึกปวดร้าว แต่ความเชื่อ (B) ของบุคคลเกี่ยวกับการที่ไม่ได้รับเลื่อนตำแหน่งงานว่าเป็นความล้มเหลว ไม่ได้รับการชื่นชมยินดี ทั้งที่ควรจะได้ (Should be) ได้รับการชื่นชมยินดีนั้นต่างหาก ที่ทำให้บุคคลรู้สึกปวดร้าว ดังนั้น มนุษย์จึงควบคุมอารมณ์ของตนเองด้วยความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของตนเอง

สอดคล้องกับ Ellis ที่ยืนยันว่าบุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ ด้วยการหลีกเลี่ยงการหมกมุ่นกับ A และด้วยการยอมรับและต่อต้านการขู่อย่างไม่มีที่สิ้นสุดของผลลัพธ์ที่ตามมาของ C นอกจากนี้ บุคคลยังสามารถตรวจสอบท้าทาย ปรับเปลี่ยนความคิด B ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลยึดถือไว้เกี่ยวกับเหตุการณ์กระตุ้นของ A ในปัจจุบันการปรับปรุงแก้ไขทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบบ A-B-Cs นิยาม B ว่าเป็นการสร้างทั้งความเชื่อ การแสดงอารมณ์ และแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะสิ่งที่ได้รับการพิจารณาเชื่อเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางด้านอารมณ์และทางด้านพฤติกรรมที่สำคัญอีกด้วย

3) การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Confronting irrational beliefs) กระบวนการของการให้การพิจารณาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A-B-C ให้แก่ผู้รับการปรึกษา ให้มีความเข้าใจถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และค่านิยมของตนเองเกี่ยวกับการควบคุมทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างไรแล้ว หลังจากนั้นผู้รับการปรึกษาก็พร้อมที่จะโต้แย้ง (Dispute: D) ความเชื่อและค่านิยมดังกล่าว เพื่อที่จะท้าทายปรัชญาที่พ่ายแพ้ตนเอง และเพื่อที่จะจัดสมมติฐานที่ไม่เป็นจริงและที่ไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ ดังนั้น การโต้แย้ง (Disputing) จึงเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดทางด้านความรู้สึกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยให้บุคคลสามารถลดการก่อความทางด้านอารมณ์ของตนเองได้ ด้วยการจําแนกต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล นอกจากนี้ การโต้แย้งยังเกี่ยวข้องกับ (1) การค้นหา (Detecting) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และการมองเห็นว่าความเชื่อดังกล่าวไม่มีเหตุผลและไม่เป็นความจริง (2) การอภิปราย (Debating) ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ไม่มีหลักฐานใด ๆ ที่สนับสนุนเลย และ (3) การแยกแยะ (Discriminating) ระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่มีเหตุผลอีกด้วย

หลังจากการโต้แย้ง (Disputing: D) ก็จะเกิดผลลัพธ์ของการโต้แย้ง (The effect of disputing: E) ซึ่งเป็นการขจัดความเชื่อที่เป็นการทำลายตนเอง การได้มาซึ่งความเชื่อที่มีประสิทธิภาพ จะทำให้เกิดการยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่น และการยอมรับความคับข้องใจที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นปรัชญาใหม่ของชีวิตที่นำมาให้ปฏิบัติได้จริงและเป็นรูปธรรม โดย E จะเปลี่ยนไปสู่บทสรุปที่มีพื้นฐานเชิงประจักษ์และมีเหตุผล ตัวอย่างเช่น การไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่แย่ แต่นั่นไม่ใช่จุดจบของโลก อาจมีโอกาสนอื่น ๆ อีก การที่ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้ล้มเหลว ดังนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องพร่ำบอกตนเองในเรื่องที่ไร้สาระ หรือฉันอยากจะได้งานทำ แต่ฉันไม่ได้ ฉันรู้สึกเสียใจ แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่ร้ายแรง (Awful) เลวร้าย (Terrible) และน่ากลัว (Horrible) เป็นสิ่งที่แย่พอแล้วที่ฉันตกงาน ฉันไม่จำเป็นที่จะต้องทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ฉันรู้สึกผิดหวัง แต่ไม่ใช่สิ่งที่ร้ายแรง นอกเสียจากว่าฉันเองทำให้เป็นสิ่งที่ร้ายแรง ซึ่งผลลัพธ์อันเป็นที่พึงปรารถนาขั้นสูงสุดก็คือ การบรรเทาความรู้สึกเกี่ยวกับความซึมเศร้าและการไม่ได้รับการยอมรับ หลังจาก D ก็จะตามมาด้วย E หรือผลจากการโต้แย้ง ซึ่งหมายถึง การล้มเลิกระบบการคิดที่ทำลายตนเอง เกิดความเชื่อที่มีประสิทธิภาพขึ้นใหม่ และการยอมรับที่ยิ่งใหญ่ของตนเองและผู้อื่น หลักปรัชญาของชีวิตที่เกิดขึ้นใหม่เป็นไปในทางที่สามารถปฏิบัติได้ (E) ดังแผนภาพปฏิสัมพันธ์ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 3 ปฏิสัมพันธ์ของกรอบแนวคิด “The A-B-C-D-E-F”

เป้าหมายของการให้การปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีเป้าหมายที่สำคัญ 2 ประการ คือ (Corey, 2015)

- 1) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข และมองว่าสิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้อย่างไร
- 2) สอนผู้รับการปรึกษาว่าจะเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำหน้าที่บกพร่องไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่สมบูรณ์ได้อย่างไร และการจัดการกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกือบทั้งหมด

ที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้อย่างไร และจะหลีกเลี่ยงการกลายเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในอนาคตได้อย่างไร

ผู้รับการปรึกษาจะรับผิดชอบปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตนเอง และลดการรบกวนทางอารมณ์ของตนเองด้วยการให้ความใส่ใจต่อการพูดและการเปลี่ยนแปลงความเชื่อและค่านิยมของตนเอง เรียนรู้ใหม่ และมองความเป็นจริงมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะจัดการกับปัญหาในชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Corey (2015) ได้เสนอความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล 11 ประการ ของ Ellis สำหรับการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 8 ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ประการ ของ Ellis (Corey, 2015)

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. บุคคลต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน	1. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง 2. รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
2. บุคคลที่มีความสามารถสูง มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จจึงจะถือว่าเป็นคนมีคุณค่า	รู้สึกมีปมด้อยและกลัวความล้มเหลว	มีการแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นตลอด
3. คนที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจ กระทำความผิด และชั่วร้าย ควรถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ	1. รู้สึกผิดและโทษตัวเองตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หมดกำลังในการต่อสู้ชีวิต 2. รู้สึกว่าคนอื่นเป็นคนผิดตลอดเวลา	ขาดความพยายามในการแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา กล่าวโทษผู้อื่น ไม่ปรับปรุงตนเอง



## ตารางที่ 8 (ต่อ)

ความคิดความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างมาก ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ เราคาดหวังหรือต้องการ ให้เป็น	โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ ขอมรับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้	หมดกำลังใจในการเริ่มต้น กระทำสิ่งใหม่ ๆ
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือ ความทุกข์นั้น มีสาเหตุจาก สถานการณ์นอกตัวคน และไม่สามารถควบคุมได้	ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
6. คนเราต้องกังวลต่อสิ่งที่ เป็นอันตรายหรือสิ่งที่น่ากลัว อยู่เสมอ	รู้สึกกลัวเกินกว่าความเป็นจริง	ไม่กล้าลงมือทำในสิ่งที่ ตนเองกลัวหรือกังวล
7. การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและ ความรับผิดชอบเป็นสิ่ง ที่ง่ายกว่าการที่จะไป เผชิญหน้ากับมัน	รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่น และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายาม ในการกระสิ่งต่าง ๆ
8. ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่า เป็นที่พึ่ง	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และเป็นภาระแก่ผู้อื่น	พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ ในอดีตเป็นสิ่งตัดสิน พฤติกรรมในปัจจุบัน และผลของประสบการณ์ ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้	โศกเศร้าอยู่กับอดีต ยึดติด อยู่กับสิ่งเก่า ๆ	ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมปัจจุบัน ขาดความกระตือรือร้น ในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ความคิดความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
10. เราควรเป็นทุกข์ต่อปัญหา ของบุคคลอื่น	วิตกกังวลกับปัญหาของผู้อื่น มากเกินไป	ขาดความสามารถ ในการแก้ปัญหา หรือ แก้ไขปัญหาด่าง ๆ ได้ไม่ดี เท่าที่ควร
11. ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้น ต้องมีหนทางแก้ไขได้ อย่างสมบูรณ์แบบเสมอ	วิตกกังวลในการค้นหาวิธีการ แก้ปัญหที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไข ปัญหาด่าง ๆ ที่เข้าในชีวิต

ตารางที่ 9 ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล 11 ประการ ของ Ellis (Corey, 2015)

ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับ ความรักและการยอมรับ จากทุกคนเสมอ ไป	มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าคุณค่า	กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ผู้อื่น พยายามแก้ไข จุดบกพร่องและพัฒนา ตนเองให้ดีขึ้น
2. บุคคลจะทำทุกสิ่งอย่างเต็ม ความสามารถ เต็มที่ และ ให้ดีที่สุด มากกว่าจะไป เปรียบเทียบกับผู้อื่น เพื่อให้เกิด การเรียนรู้และประสบ ความสำเร็จ	มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กลัวความล้มเหลว	กระทำสิ่งต่าง ๆ เต็มที่ ตามความสามารถของตน
3. ทุกคนมีข้อบกพร่องและ ทำผิดพลาดได้	ไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเอง และผู้อื่น	ทำความเข้าใจและพยายาม แก้ไขความผิดพลาด

## ตารางที่ 9 (ต่อ)

ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่ไม่สามารถแก้ไข สภาพการณ์ได้ไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้าย	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	พยายามแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นและพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากความคิด สิ่งเหล่านี้เราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้	มีความมั่นใจในตนเอง	สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น
6. อันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้าย อย่างที่กลัว ความวิตกกังวล เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวเกินความเป็นจริง	มองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ทำทนายชีวิต	สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ อย่างเหมาะสม
7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวกว่า การหลีกเลี่ยง	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	มีความพยายามและกระตือรือร้น ในการกระทำสิ่งต่างๆ
8. บุคคลควรพึ่งพาตนเอง แต่ควรยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อมีความจำเป็น	มีความเชื่อมั่นในตนเอง และไม่รู้สึกเป็นภาระผู้อื่น	พยายามช่วยเหลือตนเองมากขึ้น
9. ประสบการณ์ในอดีต มีความสำคัญ แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่กำหนดชีวิตในปัจจุบัน และสามารถนำมาเป็นแนวทางปรับปรุงตนเองต่อไปได้	ยอมรับการเปลี่ยนแปลง	สามารถวิเคราะห์ผล จากอดีตและสภาพการณ์ในปัจจุบัน ไปสู่การแก้ไขชีวิตที่ดีขึ้น
10. คนเราควรช่วยเหลือผู้อื่น ที่เป็นทุกข์ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ไม่เป็นทุกข์ไปกับปัญหาผู้อื่น	รู้สึกเห็นใจ แต่ไม่วิตกกังวล	ช่วยเหลือผู้อื่นได้ เพิ่มความสามารถ

## ตารางที่ 9 (ต่อ)

ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
11. บุคคลควรรหาทางแก้ปัญหา หลาย ๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และยอมรับว่าไม่มีวิธีการ แก้ปัญหที่สมบูรณ์ที่สุด	ยอมรับวิธีแก้ปัญหา หลาย ๆ วิธี	สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

เทคนิคการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นวิธีการที่ Ellis นำมาใช้ในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งผสมผสานทั้งมิติทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (Corey, 2015) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เทคนิคทางการรู้คิด ประกอบด้วย 7 เทคนิค ได้แก่

1) เทคนิคการสอน A-B-Cs ซึ่งเกี่ยวกับที่มาของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ควรจะ” และ “ต้อง” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มต้นละทิ้งความเชื่อที่ทำหน้าที่บกพร่องเหล่านี้ และสามารถนำทฤษฎี A-B-C ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาเผชิญในชีวิตประจำวันได้

2) เทคนิคการโต้เถียงอย่างกระตือรือร้นต่อความเชื่อที่ผิด (Disputation of faulty beliefs) เป็นการสอนวิธีการให้ผู้รับการปรึกษาดูตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยมและเจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการค้นคว้า การสร้างความเลวร้าย (Awful zing) และการดูถูกตนเอง (Self-downing) ด้วยการให้ความสำคัญกับการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดที่สอดคล้องกันอย่างมีเหตุผล ความคิดของนักสมบูรณ์แบบ (Absolutist) ความคิดแห่งหายนะ (Catastrophic) และความคิดที่ไม่ถูกต้องของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะสาธิตให้เห็นว่า ความคิดบางอย่างเป็นสาเหตุของการรบกวนโดยไม่จำเป็น และชักชวนให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงหรือละทิ้งพฤติกรรมที่ทำหน้าที่บกพร่อง นอกจากนั้นยังมีการให้ผู้รับการปรึกษาดึงคำถามและท้าทายความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเองอย่างหนักแน่นอีกด้วย

3) เทคนิคการสอนการแก้ไขปัญหาด้วยการสร้างคำพูดด้วยตัวเอง (Teaching coping self-statement) เป็นการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลแทนที่คำพูดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญหา โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูดด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เช่น ฉันต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ เปลี่ยนเป็น

ฉันยังคงสามารถยอมรับตนเองได้ แม้ว่าฉันจะไม่สมบูรณ์แบบ หรือถึงแม้ว่าฉันชอบทำให้อดีที่สุด แต่ฉันก็ไม่จำเป็นต้องผลัดกันตนเองด้วยการกระทำที่เกินความเป็นจริง เป็นต้น

4) เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การศึกษาใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาใช้เหตุผลในการพิจารณา เพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้การศึกษาอาจใช้คำถามกับผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ลูกคิดอย่างมีสติ และใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา

5) เทคนิควิธีการศึกษาทางจิตวิทยา เป็นการให้ความรู้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ศึกษาหาความรู้จากหนังสือมากกว่าการนั่งฟังการบรรยาย โดยแนะนำหนังสือที่ผู้รับการปรึกษาอ่านหรือแนะนำคู่มือพัฒนาตนเอง (Self-help book) เพื่อช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นจากการอ่านหนังสือเหล่านี้

6) เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำหรือภาษา (Changing one's language) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ REBT ให้ความสำคัญกับรูปแบบการใช้ภาษาของผู้รับการปรึกษา เพราะทฤษฎีนี้มีความเชื่อที่ว่า ภาษาปรุงแต่งความคิด และความคิดปรุงแต่งการใช้ภาษา ดังนั้นผู้ให้การศึกษาจะใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น

7) เทคนิคการให้การบ้านทางด้านความรู้คิด (Cognitive homework) ประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C กับปัญหาจำนวนมากในชีวิตประจำวันผ่าน “แบบฟอร์มการช่วยเหลือตนเอง”

เทคนิคทางด้านอารมณ์ ประกอบด้วย 3 เทคนิค ได้แก่

1) เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) เป็นวิธีการที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่ โดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ จากผู้ให้การศึกษา ไม่ว่าผู้รับการปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่มก็ตาม ผู้ให้การศึกษาจะสอนผู้รับการปรึกษาถึงวิธีการในการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขให้ประสบความสำเร็จ และผู้ให้การศึกษาจะเป็นตัวแบบ (Modeling) ในการสร้างเจตคติเพื่อให้ยอมรับสิ่งที่นอกเหนือไปจากสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากระทำหรือรู้สึก ทั้งนี้ ผู้ให้การศึกษาจะแสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นอย่างชัดเจนว่า แม้พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาจะไม่เหมาะสมและไม่ถูกต้อง แต่ผู้รับการปรึกษาก็ไม่ใช่บุคคลที่ไม่ดี ไร้คุณค่าไปหมดทุกด้าน

2) เทคนิคการจินตนาการทางด้านเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive imagery) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การศึกษาร้องขอให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการอย่างจริงจังถึงสิ่งที่ย้ำแหย่ที่อาจ

เกิดขึ้นกับตนเอง โดยการจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ประสบกับความรู้สึกที่ได้รับ การก่อแวน หลังจากนั้นจะได้รับการสาธิตวิธีการฝึกฝนตนเองในการพัฒนาอารมณ์ที่ดีแทนที่ อารมณ์ที่ขุ่นเคือง เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ดังกล่าว

3) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นวิธีการหนึ่งในการให้ ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้มีประสบการณ์และแก้ไขความรู้สึก โดยขอให้ผู้รับการปรึกษา สลับบทบาท ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้รับการปรึกษากำลังประสบกับความวิตกกังวลอย่างมาก กับการสัมภาษณ์งานที่กำลังจะเกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษาคนนั้นสามารถสวมบทบาทเป็นผู้สัมภาษณ์ โดยให้แสดงบทบาทของตนเอง ทั้งในลักษณะที่เกรงกลัวและในลักษณะที่มั่นใจ เข้าไปมีส่วนร่วม ทางอารมณ์ ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิธีการในการคิด การแสดงความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับ การปรึกษา

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 2 เทคนิค ได้แก่

1) เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignments) การบ้านที่จัดให้ผู้รับ การปรึกษาเป็นมากกว่าโอกาสของการฝึกปฏิบัติตามทักษะใหม่ ๆ ในช่วงเวลาของการบำบัด ภายนอกกลุ่ม เช่น วิธีการใช้การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (In vivo desensitization) และ กระตุ้นให้กระทำการต่าง ๆ ซ้ำ ๆ ในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากลัวที่จะกระทำ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะเอาชนะ ความกลัวของตนเอง

2) เทคนิคการเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and penalties) เป็นวิธีการ ที่นำมาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยที่ผู้รับการปรึกษา จะได้รับการสอนให้เสริมแรงตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย ด้วยการอ่านนิยาย การชมภาพยนตร์ การดูคอนเสิร์ต หรือการรับประทานอาหารที่โปรดปราน เป็นต้น โดยมีเป้าหมายขั้นสูงสุดก็คือ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับผิชอบชีวิตของตนเองได้ อย่างมีประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตประจำวันด้วยหลักการของการเสริมแรง เพื่อช่วยให้ผู้รับ การปรึกษาสามารถนำหลักการของการเสริมแรงมาใช้พัฒนาความคิดที่มีเหตุผลให้คงเส้นคงวา เมื่อประสบกับปัญหาใหม่ ๆ นอกจากนั้นผู้รับการปรึกษายังจะได้รับการแนะนำให้ใช้การลงโทษ ด้วยการบังคับตนเอง (Self-imposed penalties) เมื่อประสบกับความล้มเหลวในการทำการบ้าน ที่ได้รับมอบหมายอีกด้วย เช่น การจ่ายเงินค่าปรับเมื่อไม่สามารถรักษาสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเองได้ เป็นต้น

ดังนั้น รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐานในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคทฤษฎี แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้ เทคนิคการสอนหรือการอธิบายโดยตรง (Direct

teaching) เทคนิคการวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABC เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) เทคนิคการโต้แย้งความคิดตามกรอบ แนวคิด “The A-B-C-D-E-F” เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill training) เทคนิคการจินตนาการทางลบ (Negative imaginary) เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) เทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) เทคนิคการหันเหความสนใจ (Distraction) เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ (Changing one’s language) และเทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและวางแผนการดำเนินชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 1.2 เทคนิคทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยบูรณาการเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality counseling theory) เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของตนเอง เข้าใจโลกของตนเอง และสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันได้ตามความเป็นจริง

การปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้ เป็นการเน้นพฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา เพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นอยู่ให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพและตอบสนอง ความต้องการของผู้รับการปรึกษา ภายใต้อารมณ์ของความอบอุ่น และการยอมรับ ในการเปลี่ยนแปลงนั้น ผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้วางแผนหรือวางโครงการ ภายหลังจากที่ได้ ประเมินพฤติกรรมของตนเองแล้วอย่างมีระบบและมีเหตุผล และโดยมีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคล รู้จักตนเอง กล้าเผชิญความจริง และตอบสนองความต้องการของตนในโลกความจริง โดยไม่รุกราน หรือทำร้ายตนเองและผู้อื่น ย้ำให้บุคคลมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน (นิชชีมา ทนศิริ, 2551)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้เพียงคนเดียวเท่านั้น การควบคุมสถานการณ์ในชีวิตของตนเองขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราเลือกที่จะกระทำ ความรู้สึกของเรา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นหรือเหตุการณ์ที่เกิด และไม่ยึดติดอยู่กับอดีตหรือปัจจุบัน นอกจากเราเลือกที่จะเป็น หลักการหนึ่งของทฤษฎีเผชิญความจริงคือ อดีตสามารถส่งผลต่อปัญหาปัจจุบัน แต่อดีต ไม่ใช่ปัญหา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต การดำเนินชีวิตให้มีประสิทธิภาพอยู่ที่เราต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป และวางแผนชีวิตที่เป็นปัจจุบัน หน้าที่ของเราก็คือ ทำทุกอย่างที่จะแก้ไขสัมพันธภาพ ในปัจจุบัน (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554)

ข้อดีของการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1) ไม่นับอดีตและความรู้สึกมากเกินไป ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไม่ใช่ข้ออ้าง ว่าเหตุการณ์ในอดีตเป็นสาเหตุของปัญหา และช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดำเนินเร็วขึ้น

2) เน้นการวางโครงการและความมุ่งมั่นในการดำเนินโครงการเป็นปัจจัยสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3) เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของเขา ได้พิจารณาค่านิยมของตน และนำเรื่องนี้มาอภิปรายกับผู้ให้บริการปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมของตน จะได้พิจารณาพฤติกรรมในขอบข่ายที่กว้างขึ้น

4) เน้นความรับผิดชอบในการหาที่สนองความต้องการของตน ควบคุมชีวิตตนได้ โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของบุคคลอื่น เป็นวิธีช่วยให้บุคคลรับผิดชอบที่จะช่วยตนเอง และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

5) ช่วยให้ผู้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองโดยการปฏิบัติจริง โดยไม่ใช่เฉพาะการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเท่านั้น แต่เป็นการปฏิบัติจริงด้วย

6) เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษากล้าเผชิญปัญหาและฝึกควบคุมตนเอง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความภูมิใจ

7) สามารถนำไปใช้กับการปรึกษารายบุคคล ราชกลุ่ม ใช้ได้ดีในสถาบันการศึกษา การพัฒนาชุมชน ในสถาบันแก้ไขปัญหา ในโรงพยาบาล โรคจิต โรคประสาท นำไปใช้ได้ทั้งกับเด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ ปัญหาการหย่าร้างของพ่อแม่ ช่วยคนพิการให้เพิ่มความรับผิดชอบในการช่วยตนเอง

เทคนิคการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1) เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building relationship technique) ในการสร้างสัมพันธภาพนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะทักทายแสดงความเป็นมิตรต่อผู้รับการปรึกษา จะมีความจริงใจ มีเมตตา อยากที่จะช่วยผู้รับการปรึกษาพันทุกข์ ยอมรับผู้รับการปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข เสมือนผู้รับการปรึกษาเป็นลูกหลาน

2) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning technique) การใช้คำถามที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง ได้ประเมินพฤติกรรมของตน ประเภทของคำถามมีการตั้งคำถามให้ตอบสั้น ๆ เฉพาะเจาะจง และคำถามแบบเปิด เป็นการตั้งคำถามที่ให้ผู้รับการปรึกษาตอบโดยไม่จำกัดขอบเขต

3) เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation technique) ผู้ให้การปรึกษาจะพูดเผชิญหน้ากับผู้รับการปรึกษา การพูดเผชิญหน้าจะต้องรอให้สัมพันธภาพดีเสียก่อน มิฉะนั้น จะกลายเป็นการทำลายสัมพันธภาพ

4) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor technique) ผู้ให้การปรึกษาจะพูดเกี่ยวกับแง่มุมหนึ่งของชีวิตของผู้รับการปรึกษาหรือสิ่งอื่น ๆ ในลักษณะของอารมณ์ขัน ซึ่งคลายความตึงเครียดลงไป



5) เทคนิคการชี้ประเด็น (Point out technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้ปรึกษาชี้ประเด็นให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความไม่รับผิดชอบของตน

6) เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้ปรึกษาให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับการปรึกษาว่าจะสนองความต้องการของตนได้อย่างไร

7) เทคนิคการเปิดเผย (Self-disclosure) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้ปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด อุปสรรคของเขา

8) เทคนิคการตีความ (Interpretation) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้ปรึกษาตีความพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาหรือตีความสีหน้า ท่าทาง คำพูด ของผู้รับการปรึกษา เพื่อผู้รับการปรึกษาเข้าใจและมองสิ่งต่าง ๆ กว้างขึ้น

9) การใช้ระบบดับเบิลยู ดี อี พี (WDEP system) สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น เป็นบุคคลที่กล้าเผชิญความจริงและประพฤติตนได้อย่างเหมาะสม

W (Wants) คือ การที่ผู้ให้ปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบความต้องการของเขา

D (Describe) คือ การที่ผู้ให้ปรึกษาอธิบายวิถีชีวิตของเขาว่าเขาทำอะไรในแต่ละวัน

E (Self-evaluation) คือ การที่ผู้ให้ปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเอง

P (Plan) คือ การที่ผู้ให้ปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนเปลี่ยนพฤติกรรมของตน

สรุปได้ว่า รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐานในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการปรึกษาแบบเผชิญความจริง กับเทคนิคต่อไปนี้ เทคนิคการเปิดเผย (Self-disclosure) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice technique) เทคนิคการใช้ระบบดับเบิลยู ดี อี พี (WDEP) และเทคนิคการชี้ประเด็น (Point out technique) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของตนเอง เข้าใจโลกของตนเอง และสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันได้ตามความเป็นจริง

### 1.3 เทคนิคทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยบูรณาการเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling theory) ซึ่งเป็นการบำบัดทางประสบการณ์ เน้นการมีสติหรือการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และการทำงานของกายกับใจที่ควบคู่กันไป เป็นการทำงานของความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ ที่รวมกัน

Corey (2015) ได้เสนอการทดลอง (Experiments) และเทคนิค (Techniques) สำหรับการปรึกษาแบบเกสตัลต์ดังต่อไปนี้

1) เก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty chair) คือ เทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและจัดการกับความคับข้องใจ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ และภาระค้างใจอื่น ๆ โดยสามารถมาใช้ร่วมกับเทคนิคค่านิยมภายนอกกับความต้องการตน (Topdog-underdog) สำหรับผู้รับการปรึกษาที่มีความโกรธ ผู้รับการปรึกษาสามารถนำเอาความโกรธออกไปไว้ที่เก้าอี้อีกตัวหนึ่ง แล้วทำการสนทนากับความโกรธ เพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ต่อความโกรธของตนเองมากขึ้น

2) วิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy approaches) คือ เทคนิคส่งเสริมให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้อันนำไปสู่ความงอกงามได้ เช่น เมื่อผู้รับการปรึกษาถูกคุกคามมากกว่าที่จะจัดการกับปัญหาด้วยรูปแบบที่ชัดเจนได้ ผู้รับการปรึกษาสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่น่าหวาดกลัวได้ ด้วยการจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว ดังนั้น ผู้รับการปรึกษาจะสามารถเปรียบเทียบสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกเมื่อตนเองนั่งเฉย กับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกเมื่อตนเองสามารถร้องขอในสิ่งที่ต้องการได้ นอกจากนั้น การสร้างจินตนาการยังมีประโยชน์สำหรับการจัดการกับความคาดหวังในเชิงทำนาย ซึ่งมักส่งผลต่อความรู้สึกไร้พลัง เช่น ผู้รับการปรึกษาที่กลัวการแสดงในสิ่งที่ตนเองคิดและรู้สึกต่อบุคคลที่ตนเองรัก สามารถได้รับการชักนำโดยใช้สถานการณ์ทางด้านจินตนาการ ด้วยการพูดทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาต้องการจะพูด แต่เคยกลัวที่จะพูด เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้รับการปรึกษาจะพูด ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ กับบุคคลที่รัก ราวกับว่าบุคคลที่ตนเองรักอยู่ที่นั่นต่อหน้ากลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาอาจพูดว่า เลือกว่าบางคนในกลุ่มให้เป็นแม่ของคุณ (หรือบุคคลอื่น ๆ ที่สำคัญในชีวิต) ให้มองสายตาของผู้รับการปรึกษาคนนั้น และบอกแม่ของคุณในสิ่งที่คุณที่ต้องการให้แม่ได้ยินมากที่สุด ผู้รับการปรึกษาจะสามารถปลดปล่อยความรู้สึกที่แตกแยกและถูกเก็บกดไว้ อย่างไรก็ตาม ผู้รับการปรึกษาไม่จำเป็นต้องแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้นในชีวิตจริง

3) กระบวนการการกลับบทบาท (Reversal procedures) คือ วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทอีกด้านหนึ่งที่ตนเองไม่ค่อยจะหรือไม่เคยแสดงออกมาก่อน ทั้งนี้เพราะผู้รับการปรึกษาไม่ต้องการเห็นและยอมรับด้านนั้นของตนเอง อันเป็นต้นเหตุของอาการและพฤติกรรมเฉพาะต่าง ๆ โดยที่วิธีการนี้ตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานที่ว่า บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ก็ต่อเมื่อบุคคลยอมให้ตนเองจมดิ่งอยู่กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล และสัมผัสกับด้านนั้น ๆ ของตนเองที่ถูกเก็บกดไว้และได้รับการปฏิเสธมาโดยตลอด เช่น ผู้รับการปรึกษาที่ทำตัวน่าชื่นชมมากเกินไป สุภาพมากเกินไป และพยายามที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา สามารถทดลองร้องขอให้ผู้รับการปรึกษาทำบางสิ่งบางอย่างให้ตนเองบ้าง การทดลองอาจทำให้เขาตระหนักรู้ว่า

ตนเองรู้สึกไม่สบายใจอย่างไรบ้างที่ต้องรับบางสิ่งบางอย่างจากผู้อื่น และยังทำให้เขาเกิดการตระหนักรู้มากขึ้นว่าไม่สบายใจอย่างไรบ้างที่ต้องรับบางสิ่งบางอย่างจากผู้อื่น และยังทำให้เขาเกิดการตระหนักรู้มากขึ้นต่อด้านที่รับการปฏิเสธตนเอง และยังเป็นโอกาสที่จะปรับตัวที่จะเป็นอีกด้านหนึ่งของตนเองอีกด้วย นอกจากนี้ ผู้รับการปรึกษาที่แทบจะไม่ยอมพูดอะไรเลย สามารถทดลองสวมบทบาทของบุคคลที่ทำการต่าง ๆ แต่ผู้เดียว และก่อวนกลุ่มโดยเจตนา หรือเชื่อเชิญผู้รับการปรึกษาบางคนที่มีความรู้สึกช่วยให้เล่นบทบาทของผู้ที่เหนือกว่า เป็นต้น เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้และประสานความไม่สอดคล้องภายในตัวเองได้

4) เทคนิคการซักซ้อม (Rehearsal techniques) เป็นเทคนิคที่ผู้รับการปรึกษาร่วมทดลองด้วยการพูดออกมาดัง ๆ ในสิ่งที่ตนเองกำลังคิดอยู่เงียบ ๆ เพื่อก่อให้เกิดการตระหนักรู้ที่ชัดเจนมากขึ้น การซักซ้อมมีประโยชน์สำหรับผู้รับการปรึกษาที่หวั่นไหวต่อการเผชิญหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น ผู้รับการปรึกษาที่ค่อนข้างเงียบและต้องการเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ จะได้รับการร้องขอให้พูดถึงความคิดต่าง ๆ ของตนเองออกมาให้ดัง ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาคงกล่าวนั่งอยู่ในกลุ่มด้วยความเงียบ ในการซักซ้อม ผู้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์จะสามารถตระหนักรู้ถึงวิธีการที่ตนเองเพียรพยายามสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้อื่น ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับและเห็นด้วย และความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการสร้างความปลอดภัยให้แก่ผู้อื่น เป็นต้น

5) การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) คือ เทคนิคที่ทำให้ผู้รับการปรึกษากล่าวถึงความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจของตนเองและต้องหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกดังกล่าว ผู้ให้การปรึกษาแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะ และเข้าถึงความรู้สึกและการกระทำที่ตนเองต้องการหลีกเลี่ยงในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น การเผชิญและประสบกับความรู้สึกดังกล่าวนอกจากจะเป็นการแสดงความกล้าหาญแล้ว ยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเต็มใจที่จะอดทนต่อความเจ็บปวด อันเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการปลดปล่อย และเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความงอกงามได้อีกด้วย

6) เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed awareness) เป็นการทำให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ (Awareness) ในความต้องการของตน จะช่วยให้หาทางตอบสนองความต้องการ แต่ถ้าพยายามหลีกเลี่ยง ไม่นึกถึงความต้องการนั้น จะใช้พลังงานไปในการเก็บกดความต้องการ ซึ่งจะทำให้เครียดหนักขึ้นและไม่สามารถตอบสนองความต้องการใด ๆ ได้

สรุปได้ว่า ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยบูรณาการเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเกสตัลท์กับเทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed awareness) เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) และเทคนิคการใช้จินตนาการ (Fantasy) เพื่อมุ่งให้นักศึกษาพิจารณาตนเองถึงการดำรงอยู่ การสร้างประสบการณ์ของตนเองด้วยการจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว

#### 1.4 เทคนิคทฤษฎีการปรึกษาพฤติกรรมการณ์การรู้คิด

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคทฤษฎีการปรึกษาแบบพฤติกรรมการณ์การรู้คิด (Cognitive behavioral counseling theory) ซึ่งเป็นการใช้เทคนิคและกระบวนการที่มีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ การปรึกษาเชิงพฤติกรรมการณ์เป็นรูปแบบทางความคิดที่ดีที่สุดที่เป็นความสนใจโดยทั่วไปสู่การฝึกฝนทางคลินิกที่อยู่บนพื้นฐานแนวคิดการทดลองสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการณ์ ไม่ใช่เพียงความเข้าใจ จนกระทั่งถึงยุค ค.ศ. 1970 การปรึกษาพฤติกรรมการณ์การรู้คิด (CBT) ได้เข้ามาแทนที่การปรึกษาเชิงพฤติกรรมการณ์ การปรึกษาพฤติกรรมการณ์การรู้คิดวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างมิติความรัก พฤติกรรม และการรู้คิด และประกอบด้วยการผสมผสานของแนวคิดการรู้คิดและพฤติกรรม (Corey, 2015) แนวคิดพฤติกรรมการณ์การรู้คิดสู่การให้การปรึกษาในขณะนี้ มีแนวโน้มที่สำคัญต่อการปรึกษาพฤติกรรมการณ์ร่วมสมัย

##### แนวคิดสำคัญของการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการณ์การรู้คิด

Corey (2015) กล่าวถึงการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการณ์การรู้คิดว่า การปรึกษาพฤติกรรมการณ์การรู้คิดมีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ที่แยกจากแนวคิดกลุ่มอื่น ๆ ที่ขึ้นอยู่กับหลักการและกระบวนการวิธีทางวิทยาศาสตร์ ที่ได้มาจากหลักการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยบุคคลในการเปลี่ยนพฤติกรรมการณ์ ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของการปรึกษาพฤติกรรมการณ์ประกอบด้วย

1) การประเมินพฤติกรรมการณ์ เป็นกระบวนการที่จะได้รับข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวางแผนการให้การปรึกษาสำหรับผู้รับการปรึกษาแต่ละคน และเพื่อช่วยวัดประสิทธิผลของการให้การปรึกษา Spiegler and Goveremont (2003 cited in Corey, 2015) กล่าวถึงคุณลักษณะ 5 ประการ ของกระบวนการประเมินพฤติกรรมการณ์ที่เหมาะสมกับการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการณ์การปรึกษา ดังนี้

- 1.1) มีจุดมุ่งหมายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา
- 1.2) เน้นที่การทำงานและสภาพชีวิตปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา
- 1.3) มีการนำตัวอย่างพฤติกรรมการณ์ของผู้รับการปรึกษา เพื่อเตรียมข้อมูลว่าผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตนอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ
- 1.4) มีความเฉพาะเจาะจง มากกว่าที่จะคำนึงถึงบุคลิกภาพโดยรวมของผู้รับการปรึกษา
- 1.5) เป็นการบูรณาการและมีความต่อเนื่องของการให้การปรึกษา

2) ความชัดเจนในการระบุจุดมุ่งหมายในการรักษา ในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการณ์การรู้คิด จะมีการระบุเป้าหมายที่ชัดเจนที่ผู้รับการปรึกษาต้องการที่จะบรรลุ เพื่อกำหนดแนวทางในการให้การปรึกษา ต้องชี้แจงถึงปัญหาทางพฤติกรรมการณ์ที่ชัดเจน ซึ่งตนเองต้องการ

จะเปลี่ยนแปลง และระบุทักษะใหม่ ๆ ที่ตนเองต้องการเรียนรู้ เป้าหมายประกอบด้วย การลดความวิตกกังวลในการทดสอบ การขจัดความกลัวที่รบกวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ การรับมือกับความเครียด การเรียนรู้ทักษะเพื่อการสื่อสาร พัฒนาวิธีการการแก้ไขปัญหาเพื่อรับมือกับสถานการณ์หลากหลายในชีวิตประจำวัน การลดน้ำหนัก และการจัดการเสพติด (บุหรี เหล้า และยาอื่น ๆ) หน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาคือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแยกเป้าหมายทั่วไปที่มีความกว้าง ให้มีความเฉพาะ ชัดเจน และมุ่งหมายที่สามารถชี้วัดได้ ที่จะมุ่งไปในระบบพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับ

3) แผนการปรึกษารักษา เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ระบุเป้าหมายเฉพาะเป็นของตนเองอย่างชัดเจนแล้ว ก็จะมีการกำหนดแผนการปรึกษารักษาเพื่อบรรลุเป้าหมาย เทคนิคต่าง ๆ ทางพฤติกรรมการรู้คิดอยู่บนพื้นฐานของการปฏิบัติจริง ในเบื้องต้นแผนการเหล่านี้จะได้รับการเสนอแนะจากผู้ให้การปรึกษาก่อน หลังจากนั้นผู้รับการปรึกษาจะต้องร่วมมือกับผู้ให้การปรึกษาระดมความคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่จะสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติ ท้ายที่สุดแล้ว ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาจะเป็นผู้ตัดสินใจเอง จะใช้กลยุทธ์หรือการกระทำใด เทคนิคที่ถูกใช้ทั่ว ๆ ไป ได้แก่ รูปจำลอง ตัวแบบ การชักจูงพฤติกรรม การสอนการบ้าน การตอบรับ การปรับโครงสร้าง การรับรู้ การลดความรู้สึกอ่อนไหว การอบรม การผ่อนคลาย และการให้ข้อมูล

4) การประเมินแบบปรนัย เมื่อพฤติกรรมได้ระบุอย่างชัดเจน ระบุเป้าหมายการปรึกษารักษา และวิเคราะห์วิจารณ์กระบวนการการปรึกษารักษาแล้ว จะต้องมีการประเมินผลลัพธ์ของการปรึกษารักษาอย่างเป็นปรนัย เนื่องจากการปรึกษาด้านพฤติกรรมการรู้คิดให้ความสำคัญกับการประเมินประสิทธิภาพของเทคนิคต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษานำมาใช้ ดังนั้นการประเมินความก้าวหน้าของผู้รับการปรึกษาให้บรรลุต่อเป้าหมายของตนเองจะต้องเป็นไปอย่างต่อเนื่องในทุกช่วงการให้การปรึกษาที่ตามมา เพื่อที่ผู้รับการปรึกษาจะสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองสามารถบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ นอกจากนั้น การให้ข้อมูลย้อนกลับอยู่ตลอดเวลาแก่ผู้รับการปรึกษาก็เป็นส่วนที่สำคัญของพฤติกรรมปรึกษาอีกด้วย

#### **เป้าหมายในการปรึกษาของทฤษฎีพฤติกรรมการรู้คิด**

Corey (2015) กล่าวถึงเป้าหมายหลักของการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิดคือ

- 1) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมที่ผิดพลาด
- 2) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาขจัดความกลัว สามารถรับมือกับความเครียด เรียนรู้ทักษะการสื่อสาร และพัฒนาวิธีการการแก้ไขปัญหา เพื่อรับมือกับสถานการณ์หลากหลายในชีวิตประจำวัน

3) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น  
**บทบาทของผู้ให้ปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมการรู้คิด**

Corey (2015) กล่าวถึงบทบาทของผู้ให้ปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด คือ

- 1) การสัมภาษณ์เพื่อที่จะทราบถึงความคาดหวังของผู้รับการปรึกษาในช่วงของการประเมินเบื้องต้น และการชี้แจงก่อนที่จะเริ่มต้นการให้ปรึกษา
- 2) การสอนผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับกระบวนการและวิธีการที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับประโยชน์สูงสุด โดยผู้ให้ปรึกษาอธิบายจุดประสงค์ ทบทวนความคาดหวังของผู้รับการปรึกษา และให้การแนะนำแก่ผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับ
- 3) การประเมินอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา
- 4) การนำเทคนิคต่าง ๆ ที่ได้รับการออกแบบมาใช้ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษากำหนดไว้
- 5) การเป็นตัวแบบทางพฤติกรรมที่เหมาะสม และการเตรียมการและฝึกผู้รับการปรึกษาให้เป็นตัวแบบด้วยการแสดงบทบาทสมมติต่อกันและกัน
- 6) การเสริมแรงแก่ผู้รับการปรึกษาเมื่อผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมและทักษะต่าง ๆ ที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ และให้การยอมรับ ถึงแม้จะเป็นการพัฒนาเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม
- 7) การสอนผู้รับการปรึกษาให้มีความรับผิดชอบต่อการมีส่วนร่วมทั้งในและนอกช่วงของการให้ปรึกษาด้วยความกระตือรือร้น การสอนผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า การพูดและการหยิ่งเห็นขังไม่เพียงพอสำหรับการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ผู้รับการปรึกษาจะเปิดกว้างสำหรับพฤติกรรมที่สามารถปรับตัวได้ด้วยการได้รับการส่งเสริมให้ทดลองพฤติกรรมในช่วงของการให้ปรึกษา และฝึกทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายนอกช่วงของการให้ปรึกษา
- 8) การช่วยผู้รับการปรึกษาเตรียมความพร้อมสำหรับการยุติการให้ปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษามีเวลาเพียงพอที่จะสามารถอภิปรายเกี่ยวกับปฏิกิริยาของตนเอง สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการนำทักษะใหม่ไปปฏิบัติที่บ้านหรือที่ทำงาน มีการอ้างแหล่งการให้ปรึกษาเพิ่มเติมที่เหมาะสมเมื่อเป้าหมายยังไม่บรรลุผล

**เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมการรู้คิด**

Corey (2015) กล่าวถึงเทคนิควิธีการของการให้ปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด ดังนี้

- 1) การทดลองกระทำพฤติกรรม (Behavioral experiment) ซึ่งเทคนิคนี้ช่วยในการตรวจสอบความคิดอัตโนมัติของผู้รับการบำบัด โดยการทดลองกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง หรือทำพฤติกรรมรวมกับการตั้งสมมติฐานไว้ใจเพื่อทดลองดูผลของการกระทำนั้น

2) การตรวจสอบกิจวัตรประจำวัน (Activities monitoring and scheduling) เทคนิคนี้สามารถทำได้โดยการให้ผู้รับการบำบัดฝึกบันทึกกิจกรรมของตนเองว่าในแต่ละกิจกรรมในแต่ละวันนั้นมีกิจกรรมใดที่ทำให้ตนเองรู้สึกมีความสุข หรือกิจกรรมใดทำให้ตนเองรู้สึกมีความทุกข์ใจ และผู้บำบัดได้มีการเชื่อมโยงถึงความคิดที่มีต่อกิจกรรมนั้น ทำให้เกิดอารมณ์ความพึงพอใจในระดับที่แตกต่างกัน เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดความเข้าใจในอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น

3) การมอบหมายการบ้าน (Homework) ในการปรึกษามุ่งปฏิบัติสิ่งที่พบในช่วงการปรึกษาที่จำเป็นในประเด็นสำคัญในเรื่องนั้น ๆ การบ้านให้โอกาสผู้รับการปรึกษาในการฝึกฝนทักษะใหม่ในโลกแห่งความเป็นจริง สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การบ้านแบบผสมผสานสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน กระบวนการปรึกษาต้องการทั้งการพูดและการกระทำ (White, 2000 cited in Corey, 2015) ในพฤติกรรมความรู้คิด การบ้านเป็นกระบวนการที่จำเป็น

4) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาฝึกฝนวิธีใหม่ในการปรึกษา หรือรายงานการบ้านในชีวิตประจำวัน สามารถกระตุ้นด้วยวาจาได้ โดยทั่วไปแล้วผลตอบรับมีสองลักษณะ คือ การสรรเสริญและการกระตุ้นพฤติกรรม และการแนะนำในการแก้หรือปรับข้อผิดพลาด ผลตอบรับมักเป็นส่วนการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะหากมีความสร้างสรรค์ มีลักษณะเฉพาะ และเป็นทางบวก

5) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) เป็นกระบวนการในการระบุและประเมินความคิด การทำความเข้าใจผลกระทบของความคิดที่มีต่อพฤติกรรมด้านลบ และการเรียนรู้ที่จะแทนที่ความคิดดังกล่าวด้วยความคิดที่เหมาะสม และตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง กระบวนการด้านความคิดเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในบริบทของผู้รับการปรึกษามักจะเผยให้เห็นถึงความคิดที่พ่ายแพ้แก่ตนเองและการพูดถึงตนเองในด้านลบ เมื่อตนเองประสบกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด ดังนั้น ในเบื้องต้นผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนเพื่อฝึกหัดในการแยกแยะความแตกต่างระหว่างการพูดประโยคที่พ่ายแพ้ตนเองกับประโยคที่เป็นประโยชน์กับตนเอง หลังจากนั้นผู้รับการปรึกษาสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และเสนอรูปแบบในการวิเคราะห์ความคิดที่หลากหลาย เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกคำพูดที่แสดงถึงความคิดที่สมเหตุสมผลได้แล้ว ก็จะมีการแสดงตัวแบบด้านความคิด โดยผู้รับการปรึกษาใช้จินตนาการถึงการที่ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด แล้วจึงแทนที่ด้วยคำพูดที่พ่ายแพ้ตนเองด้วยคำพูดที่เป็นประโยชน์กับตนเอง หลังจากนั้นผู้รับการปรึกษาจึงทำการซักซ้อมทางด้านความคิด โดยผู้รับการปรึกษาเลียนแบบตัวแบบและได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้รับการปรึกษาคือคนอื่น ๆ หลังจากการทดลองหลาย ๆ ครั้งแล้ว ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการมอบหมายงานด้วยการใช้

ประโยชน์ใหม่ที่บ้าน ก่อนที่จะลองพูดด้วยวิธีใหม่ ๆ ในชีวิตจริง ในขั้นตอนสุดท้ายของการปรับโครงสร้างความคิด จะมีการมอบหมายการบ้านในช่วงสุดท้ายของการพบปะในแต่ละครั้ง และจะได้รับการตรวจสอบในการพบปะในครั้งต่อไป เมื่อผู้รับการปรึกษามีพัฒนาการ ก็จะมีการมอบหมายงานในระดับที่ยากขึ้นไปตามลำดับ

6) การแก้ไขปัญหา (Problem solving) เป็นวิธีการทางพฤติกรรมกรรมกรู้คิดที่สอนวิธีการรับมือกับปัญหาในชีวิตประจำวัน เป้าหมายคือ การระบุทางแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อให้การอบรมที่เป็นระบบในการรู้คิดและทักษะพฤติกรรมเพื่อผู้รับการปรึกษาสามารถปรับและใช้รับมือกับปัญหาในอนาคต Spiegler and Guevremont (2003 cited in Corey, 2015) ได้บรรยายขั้นตอนการแก้ปัญหาไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

6.1) ขั้นตอนแรก คือ ผู้รับการปรึกษาระบุปัญหาที่ตนเองต้องการแก้ไข พร้อมกับระบุทักษะที่จำเป็นต้องใช้ และประเมินทางเลือกที่จะปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

6.2) ขั้นตอนที่สอง ผู้รับการปรึกษานิยามปัญหาและตั้งเป้าหมายเฉพาะ โดยที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับความช่วยเหลือให้ทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้น และได้รับการคาดหวังว่าผู้รับการปรึกษาจะสามารถเรียนรู้วิธีการในการแก้ไขปัญหาได้

6.3) ขั้นตอนที่สาม ผู้รับการปรึกษาจะถูกสอนให้ระดมความคิด เพื่อหาวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหา

6.4) ขั้นตอนที่สี่ ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาโดยคำนึงถึงผลลัพธ์ของวิธีการที่เลือกด้วย

6.5) ในขั้นตอนสุดท้าย ผู้รับการปรึกษานำวิธีการแก้ไขปัญหามาใช้และประเมินผลลัพธ์ที่ตามมา พร้อมทั้งตรวจสอบประสิทธิผลของวิธีการในการแก้ปัญหาดังกล่าวด้วย

7) ระบบเพื่อนคู่หู Rose (1998 cited in Corey, 2015) กล่าวถึงระบบเพื่อนคู่หูว่าเป็นพันธมิตรในการปรึกษาระหว่างผู้รับการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษาคนหนึ่งจะเลือกผู้รับการปรึกษาอีกคนหนึ่งเป็นผู้คอยตรวจสอบและฝึกให้ตลอดกระบวนการในการให้การปรึกษาด้วยการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมซึ่งกันและกัน และคอยเตือนซึ่งกันและกันในการปฏิบัติตามสิ่งที่สัญญาไว้และปฏิบัติตามสิ่งที่ได้รับมอบหมาย ทั้งนี้ ผู้รับการปรึกษาจะคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนคู่หู ทั้งในช่วงของการให้การปรึกษาและนอกช่วงการให้การปรึกษา โดยเพื่อนคู่หูจะได้รับการฝึกการเสริมแรงในความสำเร็จ รวมทั้งการให้และการรับคำวิพากษ์วิจารณ์ด้วย นอกจากนี้ในการปฏิบัติการณ์การมอบหมายการบ้าน ผู้รับการปรึกษายังช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการคิดภาระงาน และตรวจสอบความสำเร็จ ทั้งนี้ เพื่อทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้ทักษะการเป็นผู้นำ และระบบเพื่อนคู่หูยังเป็นประโยชน์เมื่อการให้การปรึกษาลิ้นสุดลงอีกด้วย



8) เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) เป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี แก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง ขจัดความคิดที่ท้อถอยที่เข้ามาในสมองหรือความคิดเพื่อวางแผนการกระทำของตัวเอง เพื่อการเรียนรู้ทักษะใหม่ ช่วยเตรียมจิตใจ ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างอารมณ์ที่ดี และเป็นการใช้เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความสามารถของตนเองได้ เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น ซึ่งการคาดหวังอาจจะตรงกับความเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้ การพูดกับตนเองนั้นอาจจะพูดในใจหรือพูดออกเสียงก็ได้ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

9) เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เป็นวิธีการเปลี่ยนความคิดโดยการหาแง่มุมมองทางบวกที่เป็นไปได้ในเหตุการณ์หรือข้อมูลทางลบ หรือการมองหาผลทางบวกที่เราอาจได้รับจากเหตุการณ์ร้ายที่ผู้รับการปรึกษากำลังเผชิญอยู่

สรุปได้ว่า ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยบูรณาการเทคนิคการปรึกษาแบบพฤติกรรมการณ์การรู้คิด โดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) และเทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับโครงสร้างทางความคิดไปในทิศทางบวก ระบุและประเมินความคิด การทำความเข้าใจผลกระทบของความคิดที่มีต่อพฤติกรรมด้านลบ และการเรียนรู้ที่จะแทนที่ความคิดดังกล่าวด้วยความคิดที่เหมาะสมได้

### 1.5 เทคนิคทฤษฎีการปรึกษาพฤติกรรมนิยม

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษาพฤติกรรมนิยม (Behavioral counseling theory) ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้เทคนิคและกระบวนการที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) โดยมีข้อสันนิษฐานสำคัญ 2 ประการ คือ พฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ที่เป็นปัญหาส่วนใหญ่ นั้น เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนได้ ด้วยการเรียนรู้ใหม่ ดังนั้น การให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงมุ่งเน้นการสอนทักษะ การจัดการชีวิต เพื่อที่จะสามารถควบคุมชีวิตของตนเอง และจัดการกับปัญหาทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เป้าหมายของการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมคือ

1) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยมีการปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2) เพื่อสร้างสภาพการณ์เรียนรู้ใหม่ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับการปรึกษาให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไรบ้าง กำหนดพฤติกรรม

เป้าหมายที่พึงประสงค์อย่างไร และจะดำเนินการอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น โดยผู้รับการปรึกษาจะต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำเนินชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

### เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

Corey (2015) ได้กล่าวถึงเทคนิคการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมไว้ ดังนี้

เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ใช้วิธีการประเมิน สำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่มีประสิทธิภาพ เพื่อนำมาสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม มีเทคนิคดังนี้

1) เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) เพื่อช่วยให้ลดความเครียด ความวิตกกังวล ที่ออกมาทางกาย เช่น อาการเมื่อย วิงเวียน โดยฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ทีละส่วน โดยมีงานวิจัยว่า หากฝึกอย่างต่อเนื่องจะพัฒนาคนให้สงบในภาวะที่ไม่สบายใจได้อย่างอัตโนมัติ และช่วยชะลอความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจได้

2) เทคนิคการใช้สรรพนาม (“I” message) เป็นการใช้สรรพนามแทนตัวเองด้วยคำว่า “ฉัน” เพื่อให้เกิดความรู้สึกถึงความต้องการของตน และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนพูด การสื่อสารลักษณะนี้จะสร้างให้เกิดคุณค่าในตนเองขึ้นมา และแสดงออกได้อย่างตรงไปตรงมา เปิดเผยไม่อ้อมค้อม

3) การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการเพิ่มความแข็งแกร่งให้เกิดแนวโน้มที่จะเกิดผลซ้ำ ในพฤติกรรมเสริมแรงทางสังคมนั้นถือเป็นการช่วยเหลือหลัก โดยเสริมแรงผ่านการชมเชย การอนุญาต การสนับสนุน และการสนใจ เป็นความคิดที่ดีที่จะเริ่มการปรึกษาด้วยการพูดถึงความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลวของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะก่อให้เกิดความคิดเชิงบวกในการให้การเสริมแรงแก่คนที่ทำได้ดีในชีวิตประจำวัน การรายงานความสำเร็จไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใดก็มีความสำคัญกับการเสริมแรงทางสังคม ซึ่งเป็นวิธีการที่มีพลังในการกำหนดรูปแบบพฤติกรรมที่ต้องการ ยิ่งไปกว่านั้น การเสริมแรงตนเองเป็นวิธีหลักในการช่วยการเปลี่ยนแปลงผู้รับการปรึกษา ผู้เข้าร่วมจะถูกสอนให้เสริมแรงตนเองเพื่อเพิ่มการควบคุมและลดการพึ่งพาผู้อื่น

4) การทำสัญญากับตนเอง (Self-contracting technique) เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการควบคุมตนเอง คือข้อตกลงกับตนเองที่เขียนเป็นลายลักษณ์ ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการ และเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การทำสัญญากับตนเองก็เหมือนกับการทำสัญญาอื่น ๆ คือ จะต้องมีความที่ระบุในสัญญาว่า จะใช้เวลาเท่าไร การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบรรลุตามสัญญาก็เปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายขั้นต่อไป

5) ตัวแบบ (Modeling) อ้างถึงกระบวนการที่ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ผ่านการสังเกตการณ์ และเลียนแบบ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยวาจาเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ กระบวนการแสดง ตัวแบบนี้จะเป็นประโยชน์ในการแสดงทักษะเฉพาะให้ผู้เรียนรู้ (Naugle & Maher, 2003 cited in Corey, 2015) การแสดงบทบาทเป็นการสอนแบบหนึ่งของผู้ให้การปรึกษาที่มีพลังมากที่สุด การเสนอแบบอย่างที่หลากหลายของสังคมและบทบาทให้เลียนแบบ การแสดงแบบในหลาย พฤติกรรมการรู้จัก โดยเฉพาะในการอบรมทักษะและอบรมการกล้าแสดงออก การแสดงแบบ ควรได้รับการสังเกตการณ์ในขณะนั้นให้มากที่สุด และการสังเกตการณ์ควรได้รับการเสริมแรง ในการเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่าง

6) การซักซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เป็นการฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ ในปรึกษาที่ใช้ในสถานการณ์ประจำวัน เรียกว่า การซักซ้อมพฤติกรรม โดยมีจุดมุ่งหมาย ในการเตรียมผู้รับการปรึกษาให้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการภายนอกเมื่อไม่มีแบบอย่างให้ดู การซักซ้อมพฤติกรรมเป็นส่วนการผสมผสาน การแสดงแบบในฐานะผู้รับการปรึกษามักถูกขอให้ เข้าร่วมโดยการแสดงพฤติกรรมทันทีหลังการแสดงแบบให้ดูพฤติกรรมใหม่ได้รับการฝึกฝนในวิธี ที่ปลอดภัยที่เลียนแบบ โลกแห่งความเป็นจริง ผู้รับการปรึกษาไม่เพียงได้รับการปกป้องจากผลที่ ตรงข้ามในขณะที่เรียนรู้ แต่ยังสามารถได้ประโยชน์ในการเสริมแรงทางบวกที่จะเพิ่มพฤติกรรมใหม่ ในชีวิตประจำวัน การซักซ้อมพฤติกรรมที่ต้องการควรจัดสถานการณ์ในสภาวะที่ใกล้เคียงกับ สถานการณ์จริงของผู้รับการปรึกษาให้มากที่สุด

7) การสอน (Coaching) ในบางครั้งผู้รับการปรึกษาต้องการการชี้แนะ กระบวนการ ประกอบไปด้วยการให้หลักการทั่วไปในพฤติกรรมที่ต้องการอย่างมีประสิทธิภาพ การชี้แนะ จะมีประสิทธิภาพดีที่สุดเมื่อผู้ชี้แนะนั่งอยู่ด้านหลังผู้รับการปรึกษาระหว่างการทบทวน เมื่อผู้รับ การปรึกษาคิดปัญหาและไม่รู้จะดำเนินการอย่างไร หลังการทบทวนการชี้แนะไปแล้วครั้งสองครั้ง ก็ลดการชี้แนะลงสู่การสวมบทบาท ผู้รับการปรึกษาจะทบทวนการพยายามใหม่ในโลกแห่ง ความเป็นจริง

สรุปได้ว่า ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยบูรณาการเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม กับเทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) เทคนิคการใช้สรรพนาม ("I" message) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal) และเทคนิคการทำสัญญา กับตนเอง (Self-contracting technique) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตามเป้าหมายของตนเองให้ผู้รับการปรึกษา

## 2. รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น

ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้การปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social media counseling) ลักษณะการโทรแบบเห็นหน้าผ่านแอปพลิเคชัน Messenger เพื่อให้เข้าถึงผู้รับ การปรึกษาได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว เนื่องจากในบางพื้นที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถมารับ การปรึกษาแบบเผชิญหน้าได้ โดยผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้าเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

### 2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused counseling) สรุปได้ดังนี้

การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นจัดอยู่ในคลื่นที่สี่ พัฒนาขึ้นในราวปี ค.ศ. 1980 ผู้บุกเบิกและก่อตั้งทฤษฎีนี้ คือ สตีฟ เดอ ชาเซอร์ (Steve de Shazer) และ อินซู คิม เบิร์ก (Insoo Kim Berg) ภรรยาซึ่งเกิดในประเทศเกาหลี เดิมคนทั้งสองได้ก่อตั้ง Brief Family Therapy Center ที่เมืองมิลวอกี (Milwaukee) มลรัฐวิสคอนซิน มาก่อน ชาเซอร์ ภรรยา และเพื่อนร่วมงาน ได้ปรับ ขยายวิธีของการบำบัดครอบครัวระยะสั้น โดยเลือกเฟ้นเอาเฉพาะวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งได้แก่ วิธีการสื่อสารที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงข้อดีของตน การจินตนาการมองเห็นเป้าหมาย ที่ต้องการ และรับรู้ถึงความเป็นไปได้ที่จะเคลื่อน ไปข้างหน้าเพื่ออนาคตที่ได้ตั้งไว้ จึงกล่าวได้ว่า การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีส่วนพัฒนามาจากการบำบัดครอบครัวระยะสั้น

การให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกให้ความสำคัญกับการสำรวจ เป็นการนำเอา ทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวผู้รับการปรึกษามาใช้ ซึ่งได้แก่ ข้อดี ความเข้มแข็งที่มีอยู่ และแหล่งสนับสนุน ช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาหาวิธีการที่จะเปลี่ยนการเน้นปัญหามาเป็นการมุ่งหาคำตอบ ซึ่งไม่ใช่ เรื่องง่าย เนื่องจากผู้รับการปรึกษาเคยชินกับการอยู่กับปัญหามานาน การปรึกษาแบบเน้นทางออก จึงใช้เทคนิคเพื่อสร้างการคิดใหม่ที่มีฐานของการหาทางออกให้กับปัญหาและอนาคตที่ต้องการ ให้เกิดขึ้น ทฤษฎีการปรึกษานี้มีหลักการความเชื่อว่า ทุกปัญหามีข้อยกเว้น (คือมีคำตอบ) จากการสำรวจข้อยกเว้นร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา จะทำให้ได้มุมมองที่ ชัดเจนต่ออนาคตที่ต้องการให้เกิดขึ้น การสำรวจข้อยกเว้น คือ การดึงเอาจุดแข็งของผู้รับการปรึกษา ออกมาเพื่อทำให้เกิดผลในอนาคต การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นเกิดขึ้นในยุคหลังทันสมัย (Postmodern) ที่มองว่า ผู้รับการปรึกษาคือผู้ที่เชี่ยวชาญในเรื่องราวชีวิตตนเอง ดังนั้น คำตอบหรือ

ทางออกก็จะมียู่ในตัวบุคคลและเครือข่ายทางสังคมของผู้นั้น ผู้ให้การปรึกษาดับทบาทจากการสำรวจปัญหา เปลี่ยนเป็นเครือข่ายทางสังคมหนึ่งของผู้รับการปรึกษา และช่วยดึงเอาคำตอบที่มีอยู่ มาทำให้เกิดผลในอนาคต (O'Connell, 2005)

De Shazer (1988) กล่าวว่า ไม่จำเป็นที่จะต้องรู้สาเหตุของปัญหาที่จะแก้ไขและก็ไม่จำเป็นที่จะมีความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุกับการแก้ไขของผู้รับการปรึกษา การรวบรวมเกี่ยวกับปัญหาไม่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น หากรู้และเข้าใจปัญหาที่ไม่สำคัญ ดังนั้น เพื่อให้สามารถค้นหาทางออกที่เหมาะสม หลายคนอาจพิจารณาทางออกของปัญหาหลาย ๆ ทาง และทางออกของแต่ละบุคคลโดยเฉพาะ

### หลักการของการปรึกษากลุ่มแบบ SFBT

1) การปรับตัวทางบวก (Positive orientation) การปรึกษิตามทฤษฎี SFBT อยู่บนความเชื่อพื้นฐานว่า ทุกคนมีความเข้มแข็ง และสามารถสร้างทางออกที่สามารถยกระดับชีวิตของพวกเขา สมมติฐานของการปรึกษาแบบเน้นทางออกคือ การที่เรามีความสามารถที่จะจัดการความท้าทายชีวิตที่เข้ามาหา แต่ในบางครั้งเราอาจจะสูญเสียทิศทางหรือไม่ได้ตระหนักในความสามารถของตัวเอง ไม่ว่าจะอะไรที่เป็นสถานการณ์ของผู้รับการปรึกษาเมื่อเขาเข้ามาปรึกษาสาระสำคัญของการบำบัดเกี่ยวกับการสร้างความหวังให้กับผู้รับการปรึกษาและการมองในแง่บวก โดยการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้ การบำบัดแบบเน้นทางออกเป็นแนวทางที่ไม่สนใจสถานะความเจ็บป่วย เน้นความสามารถมากกว่าสิ่งที่ขาด และความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ (Metcalf, 1995) รูปแบบของทางออกต้องใช้ปรัชญาเกี่ยวกับการยอมรับในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเป็น และประเมินผู้รับการปรึกษาในการสร้างทางออก O'Hanlon (1994) อธิบายการปรับตัวทางบวกนี้ว่า การแก้ปัญหาชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตมากกว่าการเน้นไปที่สถานะความเจ็บป่วยของปัญหา และการเปลี่ยนแปลงที่ปาฏิหาริย์สามารถเกิดขึ้นได้ทันใด เพราะผู้รับการปรึกษามักจะมารักษาในขั้นของการปรับตัวกับปัญหา แม้กระทั่งการแก้ปัญหา ผู้รับการปรึกษามักจะมีเรื่องราวที่เป็นแก่นของการตัดสินใจว่าเกิดอะไรขึ้นที่ผ่านมาในชีวิต สถานการณ์ของผู้รับการปรึกษาในอนาคต ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกต้องเผชิญกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาประสบอยู่ด้วยการสนทนาในแง่บวก โดยเชื่อว่าพวกเขาทำได้ ใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ ผู้ให้การปรึกษาเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงจากการยึดติดกับปัญหาไปสู่ขั้นการเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ กระตุ้นและท้าทายผู้รับการปรึกษาได้เขียนเรื่องราวที่แตกต่างจากเดิมที่จะนำไปสู่จุดหมายใหม่ (Corey, 2009)

2) ค้นหาว่าอะไรที่ทำแล้วดี (Looking for what is working) จุดเน้นของการปรึกษาตามทฤษฎี SFBT คือ การมุ่งเน้นในสิ่งที่ทำให้เกิดผลดีในชีวิตของผู้รับการปรึกษา ซึ่งแตกต่าง

อย่างสิ้นเชิงในการบำบัดแบบดั้งเดิมที่เน้นไปที่ตัวปัญหา ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะนำอดีต มาเกี่ยวข้องกับด้วย บางคนใช้ความเชื่อของตัวเองว่าชีวิตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ หรือเลวร้ายกว่านั้น คือ ทำให้เขาห่างจากเป้าหมายออกไปเรื่อย ๆ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจกับข้อบกพร่อง มากกว่ารูปแบบของปัญหา พวกเขาสนับสนุนความหวัง โดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจ ข้อบกพร่องเมื่อเวลาที่ปัญหาในชีวิตของเขาน้อยลง การปรึกษาตามทฤษฎี SFBT ค้นหาว่าอะไรที่ บุคคลจะกระทำให้เกิดผล และช่วยให้เขาสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อจัดปัญหาให้สั้นที่สุด ในระยะเวลาที่เป็นไปได้ O'Hanlon (1999, p. 11 cited in Corey, 2009, p. 379) กล่าวว่า การกระตุ้น ให้คนเปลี่ยนจากการวิเคราะห์ธรรมชาติของปัญหา และเน้นที่วิธีการค้นหาทางออกและลงมือแก้ไข มีแนวทางที่หลากหลายที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคิดเกี่ยวกับอะไรที่เป็นผลดีกับพวกเขา De Shazer (1991 cited in Corey, 2009, p. 379) เสนอการพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาโดยใช้ การสนทนาที่นำไปสู่ความก้าวหน้า โดยบุคคลสร้างสถานการณ์ที่พวกเขาสามารถได้มาซึ่งเป้าหมาย ของเขาว่า “บอกฉันเกี่ยวกับเวลาที่คุณรู้สึกดีและเมื่อทุกอย่างได้คลี่คลายลง” ซึ่งเกี่ยวกับคุณค่า ของชีวิตที่เป็นพลังในการปลดปล่อยปัญหา และทางออกใหม่ที่ชัดเจนและเป็นไปได้ (Corey, 2009, p. 379)

3) เน้นไปที่ทางออก ไม่ใช่ที่ตัวปัญหา (Focus on solution, not problem) การปรึกษา ตามทฤษฎี SFBT ต่างจากการบำบัดแบบเดิม ๆ คือ ไม่เน้นที่อดีตของปัญหา แต่จะเน้นไปที่ ปัญหาในปัจจุบันและอนาคต ผู้ให้การปรึกษาที่เน้นการหาทางออกจึงให้ความสนใจกับวิธีแก้ไข ที่เป็นไปได้ และให้ผู้รับการปรึกษาลองจินตนาการภาพของความสำเร็จ เพราะการทำแบบนี้ จะทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจที่จะทำในครั้งต่อไป (Sklare, 2005 cited in Corey, 2008, p. 425) De Shazer (1991 cited in Corey, 2008, p. 425) แนะนำว่า เราไม่จำเป็นต้องรู้ถึงสาเหตุของปัญหา เพราะระหว่างปัญหากับวิธีแก้ไขอาจจะไม่สัมพันธ์กันก็ได้ เพราะฉะนั้น การค้นหาที่ “ถูกต้อง” คือ “ทางออก” ซึ่งแต่ละคนอาจจะมีวิธีแก้ไขที่หลากหลาย บางวิธีอาจจะเหมาะกับคนนี้ แต่ไม่เหมาะกับ อีกคนก็ได้ สรุปก็คือ ผู้รับการปรึกษาควรจะเป็นคนกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดผลสำเร็จได้ ด้วยตนเอง

### เทคนิคการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น มีเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาดังต่อไปนี้

ดวงมณี จงรักย์ (2549) ได้กล่าวถึงเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) คำถามนี้ใช้เพื่อกำหนดเป้าหมายของผู้รับการปรึกษาในกลุ่ม ตัวอย่าง สมมติว่าในคืนหนึ่งขณะที่ผู้รับการปรึกษานอนหลับได้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น คือ ปัญหาที่ผู้รับการปรึกษานำมาพูดคุยในกลุ่มนั้นได้รับการแก้ไข ผู้รับการปรึกษาจะรู้ได้อย่างไร มีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปบ้าง ตั้งคำถามทำนองปาฏิหาริย์ เป็นการสร้างความชัดเจนว่าผู้รับการปรึกษาต้องการให้เกิดความเปลี่ยนแปลงหรือแตกต่างอย่างไร ผู้รับการปรึกษาอาจต้องการเวลาในการตอบคำถามปาฏิหาริย์ เพราะต้องเปลี่ยนกับความเคยชินเดิมต่อการจมอยู่กับปัญหา ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษาคนอื่นที่ไม่ได้เป็นผู้ให้การปรึกษาปัญหาเสนอในวันนั้นคิดตามไปด้วย

2) เทคนิคคำถามขกเว้น (Exception question) การมีมุมมองใหม่ว่า ปัญหาที่ตนมีไม่ใช่ปัญหา หรือถ้าใช่ ก็เป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากสำหรับผู้ที่กำลังกุมใจกับปัญหาของตน

3) เทคนิคคำถามสเกล (Scaling questions) บางครั้งผู้รับการปรึกษามีความยากลำบากที่จะใช้คำได้ตรงกับจิตใจต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์ การให้บอกเป็นตัวเลขแทนคำพูดจะช่วยผู้รับการปรึกษาได้มาก เช่น คำถามสเกลเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงการเปลี่ยนแปลง

4) เทคนิคคำถามเผชิญปัญหา (Coping questions) คำถามเผชิญปัญหาเป็นคำถามที่จะเป็นตัวช่วยในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาปฏิเสธ

5) เทคนิคหลักเกณฑ์งานครั้งแรก (Formula first session task) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาอาจจะให้ผู้รับการปรึกษาทำระหว่างการบำบัดครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2 ผู้ให้การปรึกษาอาจจะพูดว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน ฉันอยากจะให้คุณสังเกตว่าอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง (ครอบครัว ชีวิต การแต่งงาน ความสัมพันธ์) ที่คุณยังอยากจะให้เกิดขึ้นอยู่เพื่อว่าคุณจะได้อธิบายกับฉันในครั้งต่อไป” ครั้งที่ 2 ผู้รับการปรึกษาจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องว่าถ้าเปลี่ยนแปลงแล้วมันจะเกิดขึ้นแต่เมื่อมันจะเกิดขึ้น

เพ็ญภา กุลนภาดล (2562) ได้อธิบายเกี่ยวกับเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1) เทคนิคการสนทนา แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

1.1) การสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Change discourse) คือ การสนทนาที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ซึ่งมักมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแก้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา ประกอบไปด้วย

1.1.1) การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) ลักษณะนี้ผู้ให้ การปรึกษาจะระบุและทำให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในความแข็งแกร่ง รวมทั้งความสามารถของตน ในการแก้ปัญหา โดยจะเกี่ยวข้องกับวิธีการในการแก้ปัญหาและการเสริมแรงของผู้รับการปรึกษา

1.1.2) การสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้น (Exception talk) แนวคิดทฤษฎี การปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นเชื่อว่า ทุกปัญหานั้นมีทางออก ข้อยกเว้นจึงเป็นช่องว่างที่ แตกต่างกันระหว่างช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่เกิดปัญหา และช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ไม่เกิด ปัญหา ในบางครั้งข้อยกเว้นที่เกิดขึ้นมักถูกละเลย ถูมองข้ามไป หรือมีความเข้าใจว่าเป็น เหตุบังเอิญในทางที่ดี (Flukes) การค้นหาข้อยกเว้นของปัญหาคือวิธีการที่บุคคลตั้งประสบการณ์ ที่ตนได้เปรียบในสถานการณ์นั้น ๆ ขึ้นมาใหม่ โดยให้ความสำคัญกับช่วงเวลาที่แตกต่างกัน นั่นคือ ช่วงเวลาที่ปัญหาไม่เกิดขึ้นหรือช่วงเวลาที่สามารถจัดการกับปัญหาได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษา สามารถระบุทางออกหรือล้มเหลวในอดีตได้ ตัวอย่างของคำถามเพื่อหาข้อยกเว้น เช่น “บอกถึง ช่วงเวลาที่ไม่เกิดปัญหา หรือช่วงเวลาที่มีปัญหาเกิดขึ้นน้อยมาก” หลังจากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่า เพราะอะไรครั้งนี้ (ช่วงเวลาที่ไม่เกิดปัญหา) ถึงเกิดความแตกต่าง ซึ่งเป็นคำถามเพื่อขยายข้อยกเว้น เป็นต้น

1.1.3) การเปลี่ยนบริบทของการสนทนา (Context-changing talk) คือวิธีที่ ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความหมายปัญหาที่ประสบแตกต่างไปจากเดิม เนื่องจาก กรอบความคิดเป็นสิ่งที่ชี้้นำให้ผู้คนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และทำให้พบกับปัญหาต่าง ๆ ในบริบท ครอบข้าง ดังนั้น ตามแนวคิดนี้ การใช้คำถามจึงใช้เพื่อสำรวจถึงกรอบแนวคิดของผู้รับการปรึกษา ในการเชื่อมโยงกับบริบทรอบตัว เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงได้สำเร็จ

1.1.4) การทำลายการก่อสร้างของปัญหา (Deconstructing the problem) เป็นการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับผู้รับการปรึกษาจากภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร โดยจะต้อง หลีกเลี่ยงภาษาที่มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น ความซึมเศร้า คุณค่าในตนเอง ความเครียด และ ใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายพฤติกรรมของตนในแต่ละวันแทน เพื่อช่วยให้เข้าใจว่า ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้หรือไม่

1.2) เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution discourse) คือ วิธีการสนทนา ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างการเชื่อมต่อระหว่างสภาวะที่เป็นอยู่ใน ปัจจุบันและเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาพึงประสงค์ ประกอบไปด้วย

1.2.1) การสร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือ (Formation of a collaborative relationship) สัมพันธภาพสามารถเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษา รู้สึกว่าผู้ให้การปรึกษาได้ทำงานร่วมกับ ผู้รับการปรึกษาแล้วสามารถทำให้ปัญหาเปลี่ยนแปลงไป โดยความร่วมมือนี้คือ การร่วมกันกระทำ



เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของผู้รับการปรึกษามากกว่าการสืบสวนสาเหตุของปัญหา การทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น โดยความร่วมมือจะต้องเกิดจากการที่ผู้ให้การศึกษาให้การสนับสนุน การส่งเสริม การชื่นชม การเห็นพ้อง การให้ความสนใจต่อเป้าหมายของผู้รับการปรึกษา และการมีส่วนร่วมอย่างตั้งใจในฐานะของผู้ให้การศึกษา

1.2.2) การใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) คำถามปาฏิหาริย์ เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญของวิธีการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีนี้ ซึ่งโดยมากจะใช้ในการรับบริการครั้งแรก และการรับบริการในครั้งต่อ ๆ มา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อระบุทางออกที่ปรากฏขึ้น และช่วยในการทำให้เกิดความกระจ่างเกี่ยวกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาพึงปรารถนา คำถามปาฏิหาริย์จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายอย่างชัดเจนว่า ชีวิตของผู้รับการปรึกษา จะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหาได้รับการแก้ไข หรือมีการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น โดยทั่วไปมักใช้คำถาม ดังต่อไปนี้ “สมมติว่า คืนหนึ่งเมื่อคุณนอนหลับ ปาฏิหาริย์ได้บังเกิดขึ้น และปัญหาที่ทำให้คุณมา เข้ารับการปรึกษาได้หายไป แต่คุณหลับอยู่ จึงไม่สามารถรู้ได้ว่าปาฏิหาริย์นั้นได้เกิดขึ้น เมื่อคุณ ตื่นขึ้นมา อะไรคือสิ่งแรกที่ทำให้คุณรู้ว่าปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นแล้ว” หลังจากการใช้คำถามนี้แล้ว ผู้ให้การศึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่าอะไรที่แตกต่างไปเมื่อปาฏิหาริย์นั้นเกิดขึ้น อะไรที่ผู้รับการปรึกษาเห็น รู้สึก หรือ ได้ยินนั้น แตกต่างไปจากเดิม และผู้อื่นรอบตัวมีการกระทำ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ผู้ให้การศึกษาพูดว่า “ให้คุณลองจินตนาการว่า วันนี้คุณออกจาก สถานที่นี้ไป และคุณมีความมั่นใจและมีความปลอดภัยมากขึ้น คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออก O’Hanlon and Weiner-Davis (2003 cited in Corey, 2015) เชื่อว่า การเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหา สามารถเปลี่ยนปัญหาได้

1.2.3) การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling) คำถามลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตั้งเป้าหมายของตน และประเมินความก้าวหน้า รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญ ของการกระทำได้นอกจากนั้น คำถามบอกระดับยังสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ตนเองของผู้รับการปรึกษา และความมั่นใจของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตนเองได้ เป็นอย่างดี ผู้ให้การศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกจะใช้คำถามบอกระดับในการสำรวจการเปลี่ยนแปลง ประสบการณ์ของบุคคลในสิ่งที่ยากที่จะสังเกต เช่น ความรู้สึก อารมณ์ หรือการสื่อสาร (De Shazer & Berg, 1998 cited in Corey, 2015) ตัวอย่างเช่น การบอกความรู้สึกตื่นตกใจหรือวิตกกังวล โดยผู้ให้การศึกษาถามว่า “จากระดับ 0-10 โดยที่ 0 หมายถึง ความรู้สึกตอนที่คุณเข้ามารับการปรึกษา และ 10 หมายถึง ความรู้สึกหลังจากมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นและปัญหาของคุณไม่มีแล้ว คุณคิดว่า ความวิตกกังวลของคุณในขณะนี้ เป็นเท่าไร” คำถามบอกระดับช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจ

กับสิ่งที่บุคคลกำลังทำและวิธีที่บุคคลทำตามขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่บุคคลต้องการ Goldenberg and Goldenberg (2008) กล่าวว่า คำถามบอกระดับเป็นการบอกให้ผู้รับการปรึกษาบอกระดับในการรับรู้สถานการณ์ เพื่อสร้างมุมมองด้านบวกและเพื่อส่งเสริมความสำเร็จนั้น เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาประเมินมุมมองของผู้รับการปรึกษาแต่ละคน และเพื่อจูงใจให้อธิบายเป้าหมายของเขาอย่างละเอียด ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มต้นกระทำการเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่องตามที่คาดหวัง

1.2.4) การใช้คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) คำถามลักษณะนี้เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนวิธีการมองปัญหา โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญได้

1.2.5) การใช้คำถามขกเว้น (Exception questions) ช่วงเวลาในชีวิตของผู้รับการปรึกษาเมื่อเขาไม่ได้มองว่ามีปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่า ข้อยกเว้น (Exception) และแสดงถึงสิ่งที่แตกต่าง (New of difference) (Bateson, 1972 cited in Corey, 2015) ผู้ให้การปรึกษาในทฤษฎีเน้นทางออกจะใช้คำถามขกเว้นกับผู้รับการปรึกษา ว่าในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหาไม่ได้รุนแรงเป็นอย่างไร ข้อยกเว้น หมายถึง ประสบการณ์ในชีวิตของผู้รับการปรึกษาเมื่อไม่ได้มีปัญหาเกิดขึ้น (De Shazer, 1985 cited in Corey, 2015) โดยการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาระบุและตรวจสอบข้อยกเว้นนั้น การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นนั้นทำให้พวกเขาหาทางออกต่อไป (Guterman, 2006 cited in Corey, 2015) การสำรวจนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่า ปัญหาไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดไป นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่จะดึงศักยภาพความเข้มแข็งและทางออกที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาจะถามผู้รับการปรึกษาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นสำหรับข้อยกเว้นเหล่านี้ ซึ่งเรียกว่า การสนทนาการเปลี่ยนแปลง (Change-talk) (Andrews & Clark, 1996 cited in Corey, 2015)

1.3) เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์ (Strategy discourse) คือ พันธะสัญญา ร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาในการวางแผนร่วมกันที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนาอันสามารถเกิดขึ้นได้ โดยการสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์มีองค์ประกอบดังนี้

1.3.1) การใช้ให้เป็นประโยชน์ (Utilization) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษารวบรวมประสบการณ์ ค่านิยม ทักษะ ความคิด และความรู้อีกของผู้รับการปรึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษารวบรวมเป้าหมายที่ปรารถนา เนื่องจากความมั่นใจและแรงจูงใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อ

การเลือกกลยุทธ์สำหรับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องระลึกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ และเสริมแรงให้แก่ผู้รับการปรึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

1.3.2) การพัฒนาทางออก (Development of solutions) วิธีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นนี้สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มการเปลี่ยนแปลงจากก้าวเล็ก ๆ ไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา ซึ่งขั้นตอนเกิดขึ้นจากการค้นพบข้อบกพร่องของปัญหาและการตอบคำถาม ปาฏิหาริย์ รวมทั้งการละทิ้งทางออกที่ล้มเหลวในอดีต

1.3.3) การทำความเข้าใจของการยุติและการประเมินค่า (Clarification of the ending and evaluation) กล่าวได้ว่า ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ตามทฤษฎีการปรึกษานี้ทางออกระยะสั้น คือ เป้าหมายของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องสำรวจว่าผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างไร และผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาจะต้องร่วมกันประเมินว่าการกระทำใดที่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมาย

2) เทคนิคการมอบงานในครั้งแรก (Formula first session task: FFST) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำในการพบกันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยผู้ให้การปรึกษายกผู้รับการปรึกษาว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่พบกัน ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตว่า อะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง (ครอบครัว ชีวิต การแต่งงาน ความสัมพันธ์) ที่คุณยังอยากจะให้เกิดขึ้นอยู่ เพื่อว่าผู้รับการปรึกษาจะได้อธิบายกับผู้ให้การปรึกษาในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985 cited in Corey, 2015) ครั้งที่ 2 ผู้รับการปรึกษาจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องว่าถ้าเปลี่ยนแปลงแล้วมันจะเกิดขึ้น แต่เมื่อมันจะเกิดขึ้น ดังที่ De Shazer กล่าวว่า วิธีการนี้จะช่วยให้ความหวังเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้น ผู้รับการปรึกษาโดยทั่วไปให้ความร่วมมือในหลักเกณฑ์งานครั้งแรก (FFST) และรายงานการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงตั้งแต่ครั้งแรกของการบำบัด (McKeel, 1996; Walter & Peller, 2000 cited in Corey, 2015) ซึ่ง Bertolino and O’Hanlon (2002 cited in Corey, 2015) แนะนำว่าการให้งานนี้ จะใช้หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความวิตกกังวล มุมมอง และเรื่องราว มันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้รับการปรึกษาที่จะเข้าใจความรู้สึกก่อนที่จะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง ข้อความและการมอบงาน (Message and task giving) ข้อความและการมอบงานเป็นการสรุปในการยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้การปรึกษาจะสรุปกลยุทธ์ที่ผู้รับการปรึกษาอธิบายในแต่ละครั้ง และเสริมแรงรวมทั้งชื่นชมในความก้าวหน้าของกระบวนการ ซึ่งโดยมากจะมีการมอบหมายงานที่ชัดเจนแน่นอนก่อนที่จะยุติการปรึกษา

3) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist feedback to clients) ผู้ให้การปรึกษา ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ในแต่ละครั้ง เพื่อเขียนสรุป เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับให้กับผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ ในระหว่างนี้ผู้ให้การปรึกษากำหนด ข้อเสนอแนะที่จะให้กับผู้รับการปรึกษา De Jong and Berg (2008 cited in Corey, 2015) อธิบายว่า การเขียนสรุปเพื่อให้อข้อมูลย้อนกลับมี 3 ส่วน คือ คำชมเชย (Compliment) การเชื่อมต่อ (Bridge) และการแนะนำงาน (Suggesting tasks)

3.1) คำชมเชย (Compliment) เป็นการยืนยันสิ่งที่คุณรับการปรึกษาจะได้อำนาจเป็น สิ่งที่จะนำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพ การชมเชยเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ต้องทำให้เป็นกิจวัตร แต่เป็น ในลักษณะที่ทำให้กำลังใจ ที่จะสร้างความหวังและสื่อความหมายกับผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถ ประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขา อันจะมีส่วนช่วยให้ผู้รับการปรึกษาบรรลุเป้าหมาย มีพลัง และมีความเข้มแข็งที่จะปฏิบัติต่อไป

3.2) การเชื่อมต่อ (Bridge) เป็นการเชื่อมโยงคำชมเชยไปสู่การแนะนำงานที่จะ ให้กับผู้รับการปรึกษา การเชื่อมต่อเป็นการให้เหตุผลสำหรับข้อเสนอแนะ

3.3) งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) ประกอบด้วย งานที่แนะนำให้กับ ผู้รับการปรึกษา ซึ่งถือได้ว่าเป็นการบ้าน ขอให้สังเกตงานของผู้รับการปรึกษา ให้ความสนใจ การดำเนินชีวิตของพวกเขา กระบวนการตรวจสอบตนเองนี้ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจ ความแตกต่างถึงสิ่งที่ดีขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่พวกเขาคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม ข้อเสนอแนะของ ผู้ให้การปรึกษาที่ให้กับผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งที่บุคคลจำเป็นต้องทำ เพื่อเพิ่มโอกาสในการได้ เข้าถึงเป้าหมายของผู้รับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2562)

ดังนั้น รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคดังนี้ การถามบอกระดับ (Scaling questions) คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) คำถามข้อยกเว้น (Exception question) การสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) คำชมเชย (Compliment) คำถามเพื่อเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) และการให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ ของนักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ให้สามารถหาทางออกกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

## 2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสื่อสังคมออนไลน์

การวิจัยนี้ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้รูปแบบการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social media counseling) ลักษณะการโทรแบบเห็นหน้าผ่านแอปพลิเคชัน Messenger ในการเสริมสร้าง

การฟื้นคืนทางอารมณ์ เพื่อให้เข้าถึงผู้รับบริการปรึกษาได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว เนื่องจากในบางพื้นที่ผู้รับบริการปรึกษาไม่สามารถมารับการปรึกษาแบบพบหน้าได้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสื่อสังคมออนไลน์ดังต่อไปนี้

### ความหมายของสื่อสังคมออนไลน์

สื่อสังคมออนไลน์ หรือคำว่า Social media นั้น คำว่า “Social” หมายถึง สังคม ซึ่งในที่นี้จะหมายถึง สังคมออนไลน์ ซึ่งมีขนาดใหญ่มาก ในปัจจุบัน คำว่า “Media” หมายถึง สื่อ ซึ่งก็คือ เนื้อหา เรื่องราว บทความ วิดีโอ เพลง รูปภาพ เป็นต้น

คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ ราชบัณฑิตยสถาน บัญญัติศัพท์ว่า สื่อสังคม หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า สื่อออนไลน์ หรือ สื่อสังคมออนไลน์ ในทางเทคนิค สื่อสังคมจะหมายถึง โปรแกรมกลุ่มหนึ่งทำงานโดยใช้พื้นฐานและเทคโนโลยีของเว็บตั้งแต่รุ่น 2.0 เช่น บีโอบี มายสเปซ เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ วิกิพีเดีย ไฮไฟฟ์ และบล็อกต่าง ๆ ในทางธุรกิจเรียกสื่อสังคมว่า สื่อที่ผู้บริโภคสร้างขึ้น (Consumer-generated media หรือ CGM) สำหรับกลุ่มบุคคลผู้ติดต่อสื่อสารกัน โดยผ่านสื่อสังคม ซึ่งนอกจากจะส่งข่าวสารข้อมูลแลกเปลี่ยนกันแล้ว ยังอาจทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกันด้วย กลุ่มบุคคลที่ติดต่อสื่อสารกัน โดยผ่านสื่อสังคมดังกล่าว

ราชบัณฑิตยสถานได้บัญญัติคำว่า “Social media” ไว้ว่า “สื่อสังคม” หมายถึง สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นสื่อกลางที่ให้ผู้คนทั่วไปมีส่วนร่วมสร้างและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ตได้ ส่วนคำว่า “Social network” ใช้คำไทยว่า “เครือข่ายสังคม” หมายถึง กลุ่มบุคคลผู้ติดต่อสื่อสารกัน โดยผ่านสื่อสังคม ซึ่งนอกจากจะส่งข่าวสารข้อมูลแลกเปลี่ยนกันแล้ว ยังอาจจะร่วมกันทำกิจกรรมที่สนใจด้วยกัน

พื้นฐานการเกิด Social media มาจากความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการติดต่อสื่อสารหรือมีปฏิสัมพันธ์กัน จากเดิมที่มีเว็บในยุค 1.0 ซึ่งก็คือเว็บที่แสดงเนื้อหาอย่างเดียว บุคคลแต่ละคนไม่สามารถติดต่อหรือโต้ตอบกันได้ แต่เมื่อเทคโนโลยีเว็บพัฒนาเข้าสู่ยุค 2.0 ก็มีการพัฒนาเว็บไซต์ที่เรียกว่า Web application ซึ่งก็คือเว็บไซค์มีแอปพลิเคชันหรือโปรแกรมต่าง ๆ ที่มีการโต้ตอบกับผู้ใช้งานมากขึ้น ผู้ใช้งานแต่ละคนสามารถโต้ตอบกันได้ผ่านหน้าเว็บ

พิชิต วิจิตรบุญยรักษ์ (2554) ได้นิยามสื่อสังคมออนไลน์ หรือ Social media ไว้ว่า หมายถึง สื่อหรือช่องทางในการติดต่อในลักษณะของการสื่อสารแบบสองทางผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นสื่อรูปแบบใหม่ (New media) ที่บุคคลทั่วไปสามารถนำเสนอและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารได้ด้วยตนเองออกสู่สาธารณะ โดยใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์และอุปกรณ์สื่อสารประเภทต่าง ๆ ในปัจจุบันมีแหล่งให้บริการเครือข่ายทางสังคมเกิดขึ้นบนระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

เป็นจำนวนมาก ตัวอย่างเช่น Facebook, Twitter, Likeddln, Google Plus, MySpace, Youtube, Blog, Wiki รวมทั้งเว็บไซต์ต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่เปิดให้บริการ File sharing, Photo sharing, Video sharing และกระดานข่าว (Web board) เป็นต้น

Mayfield (2008) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า สื่อสังคมเป็นชุดของเทคโนโลยีและช่องทางที่ช่วยให้ชุมชนขนาดใหญ่มีแนวโน้มในการทำงานร่วมกันอย่างเป็นประโยชน์ เป็นเครื่องมือเทคโนโลยีสารสนเทศที่สนับสนุนการทำงานร่วมกัน เทคโนโลยีสื่อสังคม เช่น วิกี เครื่องข่ายสังคม และบล็อก เป็นเครื่องมือที่มีระดับของการให้ความร่วมมือสูง และสนับสนุนการทำงานร่วมกันที่มากขึ้น ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่สามารถทำได้ โดยกลุ่มของสื่อที่เผยแพร่ออนไลน์ประเภทใหม่ที่มีคุณลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ประกอบ ได้แก่ การมีส่วนร่วม การเปิดกว้าง การสนทนากัน ความเป็นชุมชน และการติดต่อ

Marquez (2011) กล่าวว่า สื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสร้างให้เกิดเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงกันในโลกออนไลน์ ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนสามารถใช้เป็นช่องทางในการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ง่ายและสะดวกรวดเร็ว ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์อย่างมากโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายในการซื้อลิขสิทธิ์แต่อย่างใด

สรุปได้ว่า สื่อสังคมออนไลน์ คือ การตอบสนองทางสังคมในหลายทิศทาง โดยผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ที่ทำให้บุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกันได้อย่างรวดเร็ว และสามารถนำเสนอและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารสู่สาธารณะได้ด้วยตนเอง

### รูปแบบของสื่อสังคมออนไลน์

กรณิกา โกวิทย์ลักษณ์ (2558) กล่าวว่า สื่อทางสังคม (Social media) เป็นเครื่องมือออนไลน์ที่ช่วยให้ผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตสามารถมีปฏิสัมพันธ์ ทั้งในเรื่องกิจกรรม กิจกรรม และพฤติกรรมต่าง ๆ ระหว่างผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตด้วยกัน ที่รวมกลุ่มกันในแบบออนไลน์เพื่อที่จะแบ่งปันข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ ความต้องการส่วนลึก และความเห็น โดยการสร้างเนื้อหาในรูปแบบของข้อความ รูปภาพ วิดีโอ และเสียง เพื่อติดต่อทางธุรกิจหรือเพื่อความเพลิดเพลิน โดยที่สื่อทางสังคมสามารถแบ่งได้เป็น 4 รูปแบบหลัก ๆ ดังต่อไปนี้

- 1) เครื่องมือค้นหา (Reputation aggregators) หรือ Search engine คือ เว็บไซต์ที่เก็บรวบรวมข้อมูลของเว็บไซต์ ผลิตภัณฑ์ ร้านค้า หรือเนื้อหาอื่น ๆ แล้วนำมาจัดอันดับผ่านระบบการประเมินของเว็บไซต์นั้น ๆ เพื่อให้ผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตเข้ามาสืบค้นข้อมูลในด้านต่าง ๆ ตามต้องการได้อย่างง่ายดาย ตัวอย่างของสื่อทางสังคมประเภทนี้ ได้แก่ Google, Yahoo, MSN
- 2) บันทึกประจำวันในรูปแบบออนไลน์ที่มีการนำเสนอตามลำดับเวลา (Blog) โดยที่ผู้อ่านสามารถแสดงความคิดเห็นผ่านได้โดยตรง นอกจากนี้ยังใช้ผู้เขียนหลาย ๆ คน

ช่วยในการเขียนบันทึกประจำวันออนไลน์ ตัวอย่างของสื่อทางสังคมประเภทนี้ ได้แก่ WordPress, Engadget, Mashable, TechCrunch

3) เว็บไซต์ที่รวบรวมกลุ่มผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตที่มีความสนใจคล้าย ๆ กัน (Online communities) โดยที่กลุ่มผู้ใช้งานเหล่านี้มักจะกลับมาดูการแลกเปลี่ยนความเห็นของผู้ใช้งานอื่น ๆ ที่มีความคิดคล้ายกับตัวเองผ่านระบบออนไลน์อยู่เสมอ ตัวอย่างของสื่อทางสังคมประเภทนี้ ได้แก่ CNN, Slate, Youtube, Google Groups, Flickr, Del.icio.us, Wikipedia, Second Life

4) เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social networks) เป็นโครงสร้างสังคมที่ประกอบด้วยบุคคลหรือองค์กร (Node) ต่าง ๆ เชื่อมต่อกัน ซึ่งแต่ละองค์กรที่เชื่อมโยงกันก็อาจมีความสัมพันธ์กับองค์กรอื่น ๆ ด้วย โดยประเภทของความสัมพันธ์ของแต่ละองค์กรนั้นอาจจะมีประเภทเดียวหรือมากกว่า อาทิเช่น ค่านิยม วิสัยทัศน์ ความคิด การค้า เพื่อน ญาติ เว็บลิงก์ ฯลฯ ตัวอย่างของสื่อทางสังคมประเภทนี้ ได้แก่ Twitter, Facebook, Xing, LinkedIn

Social Network (2561) กล่าวว่า สื่อสังคมออนไลน์มีด้วยกันหลายชนิด ขึ้นอยู่กับลักษณะของการนำมาใช้ โดยสามารถแบ่งเป็นกลุ่มหลัก ดังนี้

1) Weblogs หรือ Blogs คือ สื่อส่วนบุคคลบนอินเทอร์เน็ตที่ใช้เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารความรู้ ข้อความเห็น บันทึกส่วนตัว โดยสามารถแบ่งปันให้บุคคลอื่น ๆ โดยผู้รับสารสามารถเข้าไปอ่านหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้ ซึ่งการแสดงเนื้อหาของบล็อกนั้นจะเรียงลำดับจากเนื้อหาใหม่ไปสู่นี้อาเก่า ผู้เขียนและผู้อ่านสามารถค้นหาเนื้อหาย้อนหลังเพื่ออ่านและแก้ไขเพิ่มเติมได้ตลอดเวลา เช่น Exteen, Blogger

2) Social networking หรือเครือข่ายทางสังคมในอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นเครือข่ายทางสังคมที่ใช้สำหรับเชื่อมต่อระหว่างบุคคล กลุ่มบุคคล เพื่อให้เกิดเป็นกลุ่มสังคม (Social community) เพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนและแบ่งปันข้อมูลระหว่างกันทั้งด้านธุรกิจ การเมือง การศึกษา เช่น Facebook, Hi5, Ning, MySpace

3) Micro blogging และ Micro sharing หรือ “บล็อกจิ๋ว” ซึ่งเป็นเว็บเซอร์วิสหรือเว็บไซต์ที่ให้บริการแก่บุคคลทั่วไป สำหรับให้ผู้ใช้บริการเขียนข้อความสั้น ๆ ประมาณ 140 ตัวอักษร ที่เรียกว่า “Status” หรือ “Notice” เพื่อแสดงสถานะของตัวเองที่กำลังทำอะไรอยู่หรือแจ้งข่าวสารต่าง ๆ แก่กลุ่มเพื่อนในสังคมออนไลน์ (Online social network) ทั้งนี้ การกำหนดให้ใช้ข้อมูลในรูปแบบข้อความสั้น ๆ ก็เพื่อให้ผู้ใช้ที่เป็นทั้งผู้เขียนและผู้อ่านเข้าใจง่าย ที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายคือ Twitter

4) Online video เป็นเว็บไซต์ที่ให้บริการวิดีโอออนไลน์โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ซึ่งปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายและขยายตัวอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเนื้อหาที่น่าสนใจ

ในวิดีโอออนไลน์ไม่ถูกจำกัดโดยผังรายการที่แน่นอนและตายตัว ทำให้ผู้ใช้บริการสามารถติดตามชมได้อย่างต่อเนื่อง เพราะไม่มีโฆษณาคั่น รวมทั้งผู้ใช้สามารถเลือกชมเนื้อหาได้ตามความต้องการ และยังสามารถเชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้จำนวนมากอีกด้วย เช่น Youtube, MSN, Yahoo

5) Photo sharing เป็นเว็บไซต์ที่เน้นให้บริการฝากรูปภาพ โดยผู้ใช้บริการสามารถอัปโหลดและดาวน์โหลดรูปถ่ายเพื่อนำมาใช้งานได้ ที่สำคัญนอกเหนือจากผู้ใช้บริการจะมีโอกาสแบ่งปันรูปภาพแล้ว ยังสามารถใช้เป็นพื้นที่เพื่อเสนอขายภาพที่ตนเองนำไปฝากได้อีกด้วย เช่น Flickr, Photobucket, Photoshop, Express, Zoom

6) Wiki เป็นเว็บไซต์ที่มีลักษณะเป็นแหล่งข้อมูลหรือความรู้ (Data/ Knowledge) ซึ่งผู้เขียนส่วนใหญ่อาจจะเป็นนักวิชาการ นักวิชาชีพ หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่าง ๆ ทั้งการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ซึ่งผู้ใช้สามารถเขียนหรือแก้ไขข้อมูลได้อย่างอิสระ เช่น Wikipedia, Google Earth, diggZy Favorites Online

7) Virtual worlds คือ การสร้างโลกจินตนาการโดยจำลองส่วนหนึ่งของชีวิตลงไปจัดเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่บรรดาผู้ท่องโลกไซเบอร์ใช้เพื่อสื่อสารระหว่างกันบนอินเทอร์เน็ต ในลักษณะโลกเสมือนจริง (Virtual reality) ซึ่งผู้ที่เข้าไปใช้บริการอาจจะเป็นบริษัทหรือองค์กรด้านธุรกิจ ด้านการศึกษา รวมถึงองค์กรด้านสื่อ เช่น สำนักข่าวรอยเตอร์ สำนักข่าวซีเอ็นเอ็น ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อพื้นที่เพื่อให้บุคคลในบริษัทหรือองค์กรได้มีช่องทางในการนำเสนอเรื่องราวต่าง ๆ ไปยังกลุ่มเครือข่ายผู้ใช้สื่อออนไลน์ ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่ม คือ Second Life

8) Crowd sourcing มาจากการรวมของคำสองคำ คือ Crowd และ Outsourcing เป็นหลักการขอความร่วมมือจากบุคคลในเครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยสามารถจัดทำในรูปของเว็บไซต์ที่มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อค้นหาคำตอบและวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ทั้งทางธุรกิจ การศึกษารวมทั้งการสื่อสาร โดยอาจจะเป็นการดึงความร่วมมือจากเครือข่ายทางสังคมมาช่วยตรวจสอบข้อมูล เสนอความคิดเห็น หรือให้ข้อเสนอแนะ กลุ่มคนที่เข้ามาให้ข้อมูลอาจจะเป็นประชาชนทั่วไป หรือผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่อยู่ในภาคธุรกิจหรือแม้แต่ในสังคมนักข่าว ข้อดีของการใช้หลัก Crowd sourcing คือ ทำให้เกิดความหลากหลายทางความคิด เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนช่วยตรวจสอบหรือคัดกรองข้อมูลซึ่งเป็นปัญหาสาธารณะร่วมกันได้ เช่น Idea storm, Mystarbucks

9) Podcasting หรือ Podcast มาจากการรวมตัวของสองคำ คือ “Pod” กับ “Broadcasting” ซึ่ง “POD” หรือ Personal on-demand คือ อุปสงค์หรือความต้องการส่วนบุคคล ส่วน “Broadcasting” เป็นการนำสื่อต่าง ๆ มารวมกันในรูปของภาพและเสียง หรืออาจกล่าวง่าย ๆ



Podcast คือ การบันทึกภาพและเสียงแล้วนำมาไว้ในเว็บเพจ (Web page) เพื่อเผยแพร่ให้บุคคลภายนอก (The public in general) ที่สนใจดาวน์โหลดเพื่อนำไปใช้งาน เช่น Dual Geek Podcast, Wiggly

10) Discuss/ Review/ Opinion เป็นเว็บบอร์ดที่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสามารถแสดงความคิดเห็น โดยอาจจะเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ประเด็นสาธารณะทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม เช่น Epinions, Moutshut, Yahoo!Answer, Pantip, Yelp

11) Cloud คือการทำงานร่วมกันของเซิร์ฟเวอร์จำนวนมาก โดยแบ่งชั้นการประมวลผลออกจากชั้นเก็บข้อมูล ชั้นการประมวลผล (Computing layer) เป็นการทำงานร่วมกันของเซิร์ฟเวอร์จำนวนมาก แม้มีเซิร์ฟเวอร์ใดเสียหายก็จะมีผลกับการใช้งานของลูกค้า เพราะจะสวิตซ์การทำงานไปยังเซิร์ฟเวอร์ตัวอื่นแทน โดยอัตโนมัติในทันที เว็บหรือเซิร์ฟเวอร์เสมือนของท่านจะทำงานประมวลผลในชั้นนี้ ซึ่งระบบจะแบ่งทรัพยากร CPU, Memory ให้ตามจำนวนที่ท่านใช้งาน และแยกทรัพยากรกับผู้อื่นอย่างชัดเจน พร้อม Firewall ป้องกันระบบของท่านจากผู้อื่น ระบบ Cloud บางแบบยังรองรับการขยายหรือหดตัวโดยอัตโนมัติสำหรับเซิร์ฟเวอร์เสมือน หรือเว็บของลูกค้า เมื่อการใช้งานเพิ่มหรือลดตามที่ได้กำหนดไว้ ดังนั้น ด้วยระบบ Cloud แท้จริง โดยการทำงานร่วมกันของเซิร์ฟเวอร์จำนวนมาก และการแยกส่วนของการทำงานแบบเป็นระบบนี้ ทำให้การทำงานของเว็บหรือเซิร์ฟเวอร์เสมือนไม่ติดขัด และมั่นใจได้ตลอดเวลา แตกต่างจากเว็บโฮสติ้งหรือเซิร์ฟเวอร์ธรรมดาทั่วไป ที่หากเกิดการติดขัดเสียหายของอุปกรณ์นั้น ๆ ก็จะทำให้การทำงานหยุดลงโดยไม่มีระบบทดแทน เช่น Icloud, Dropbox, Google Drive, OneDrive

Mayfield (2008) ได้แบ่งการจัดรูปแบบพื้นฐานของสื่อสังคมไว้ 7 แบบ แสดงในตาราง ดังนี้

ตารางที่ 10 รูปแบบพื้นฐานของสื่อสังคม 7 รูปแบบ (Mayfield, 2008)

ลำดับ	รูปแบบพื้นฐานของสื่อสังคม	ตัวอย่างเว็บไซต์
1	เครือข่ายสังคม (Social network)	Myspace.com, Facebook.com, Bebo.com
2	บล็อก (Blogs)	Bloggang.com, Exteen.com
3	วิกิ (Wiki)	Wikipedia.com, Wikileaks.org
4	พอดแคสต์ (Podcasts)	Apple iTunes
5	ฟอรัม (Forums)	Pantip.com, Dek-d.com
6	เนื้อหาชุมชน (Content communities)	Youtube.com, Flickr.com
7	ไมโครบล็อก (Microblogging)	Twitter.com, Tumblr.com

### หลักการออกแบบสื่อสังคมออนไลน์

Jones and Farquhar (1997) ได้แนะนำหลักการออกแบบเบื้องต้นที่จะเป็นจุดเริ่มในการพัฒนาสื่อบนเครือข่าย ดังนี้

1) ควรมีการจัดโครงสร้างหรือจัดระเบียบข้อมูลที่ชัดเจน เนื้อหามีความต่อเนื่องไปไม่สิ้นสุดหรือกระจายมากเกินไปอาจทำให้เกิดความสับสนต่อผู้ใช้ได้ ฉะนั้นจึงควรออกแบบให้มีลักษณะที่ชัดเจนแยกย่อยออกเป็นส่วนต่าง ๆ จัดหมวดหมู่ในเรื่องที่สัมพันธ์กัน รวมทั้งอาจมีการแสดงให้ผู้ใช้เห็นแผนที่โครงสร้างเพื่อป้องกันความสับสนได้

2) กำหนดพื้นที่สำหรับการเลือก (Selectable areas) ให้ชัดเจน ซึ่งโดยทั่วไปจะมีมาตรฐานที่ชัดเจนอยู่แล้ว เช่น ลักษณะของไฮเปอร์เท็กซ์ที่เป็นคำสีฟ้าและขีดเส้นใต้ พยายามหลีกเลี่ยงการออกแบบที่ขัดแย้งกับมาตรฐานทั่ว ๆ ไปที่คนส่วนใหญ่ใช้ ยกเว้นจะมีความจำเป็นที่ต้องใช้ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการทำให้ตัวเลือกเกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งปกติเมื่อมีการคลิกคำหรือข้อความใด ๆ เมื่อกลับมาที่หน้าเดิม คำหรือข้อความนั้นก็จะเปลี่ยนจากสีฟ้าเป็นสีแดงเข้ม เพื่อบอกให้ทราบว่าผู้ใช้ได้เลือกส่วนนั้นไปแล้วในการออกแบบจึงใช้มาตรฐานเดิม แบบนี้เช่นกัน

3) กำหนดให้แต่หน้าจอภาพสั้น ๆ ทั้งนี้ จากการวิจัยพบว่า ผู้ใช้ไม่ชอบการเลื่อนขึ้นลง (Nielsen, 1996 cited in Jones & Farquhar, 1997) อีกทั้งยังเสียเวลาในการโหลดนาน และยุ่งยากต่อการพิมพ์ที่ผู้ใช้ต้องการเนื้อหาเพียงบางส่วน แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องใช้น้ำยาวก็ควรกำหนดเป็นพื้นที่แต่ละส่วนของหน้า โดยให้ผู้ใช้บริการปรึกษาเลือกไปยังจุดต่าง ๆ ได้ในหน้าเดียว ในลักษณะของบุ๊กมาร์ค (Bookmark)

4) ลักษณะการเชื่อมโยงข้อมูลที่ปรากฏในแต่ละหน้า หากมีทั้งการเชื่อมโยงในหน้าเดียวกันและการเชื่อมโยงไปยังหน้าอื่น ๆ หรือออกจากหน้าจอไปยังหน้าจอใหม่จะก่อให้เกิดการสับสนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้ใช้บริการปรึกษาใช้ปุ่มมาตรฐานที่มีอยู่ในโปรแกรมผ่าน Web browser อาจทำให้ผู้ใช้เรียนหลงทางได้ ฉะนั้นจึงต้องออกแบบให้มีความแตกต่างและชัดเจน

5) ความเหมาะสมของคำที่ใช้เชื่อมโยง คำที่ใช้สำหรับการเชื่อมโยงจะต้องเข้าใจง่าย มีความชัดเจน และไม่สั้นจนเกินไป

6) ความสำคัญของข้อมูลควรอยู่ส่วนบนของหน้าจอภาพ หลีกเลี่ยงการใช้กราฟิกด้านบนของหน้าจอ เพราะถึงแม้จะดูดี แต่ผู้ใช้เรียนจะเสียเวลาในการได้รับข้อมูลที่ต้องการ  
จิตเกษม พัฒนาศิริ (2539) กล่าวถึงการออกแบบเว็บที่ดีไว้ ดังนี้

1) ควรมีรายการสารบัญแสดงรายละเอียดของเว็บเพจนั้น การเข้ามาในเว็บเพจนั้นเปรียบเหมือนการอ่านหนังสือ วารสาร หรือตำราเล่มหนึ่ง การที่ผู้ใช้จะเข้าไปค้นหาข้อมูลได้ ผู้สร้างควรแสดงรายการทั้งหมดที่เว็บเพจนั้นมีอยู่ให้ผู้ใช้ทราบ โดยอาจจะทำอยู่ในรูปแบบของ

สารบัญหรือตัวเชื่อมโยง (Links) การสร้างสารบัญนี้จะช่วยให้ผู้ใช้สามารถค้นหาข้อมูลภายในเว็บเพจได้อย่างรวดเร็ว ทางที่จะป้องกันไม่ให้ผู้ใช้หลงทางได้ดีที่สุดคือ ควรจัดการสร้างแผนทางการเดินทางขั้นพื้นฐานที่เว็บเพจนั้นก่อน ซึ่งได้แก่ การสร้างสารบัญ (Index) ให้กับผู้ใช้ได้เลือกที่จะเดินทางไปยังส่วนใดของเว็บเพจได้จากจุดเริ่มต้น

2) เชื่อมโยงข้อมูลไปยังเป้าหมายได้ตรงกับความต้องการมากที่สุด ถ้าข้อมูลที่นำมาแสดงเนื้อหาสาระมากเกินไป เว็บเพจที่สร้างขึ้นไม่สามารถนำข้อมูลทั้งหมดมาแสดงได้ อันเนื่องมาจากสาเหตุใด ๆ ก็ตาม ถ้าเราต้องการทราบแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ว่าสามารถให้ความกระจ่างแก่ผู้ใช้ได้ ควรที่จะนำเอาแหล่งข้อมูลนั้นมาเขียนเป็นตัวเชื่อมโยง เพื่อที่ผู้ใช้จะได้ค้นหาข้อมูลได้อย่างถูกต้องและกว้างขวางยิ่งขึ้น การสร้างตัวเชื่อมโยงนั้นจะสร้างในรูปแบบของแบบตัวอักษรหรือรูปภาพก็ได้ แต่ควรที่จะแสดงจุดเชื่อมโยงให้ผู้ใช้สามารถเข้าใจได้ง่าย ที่นิยมสร้างกันนั้น ส่วนใหญ่เมื่อมีเนื้อหาตอนใดเอ่ยถึงชื่อที่เป็นรายละเอียดเกี่ยวเนื่องกันก็จะสร้างเป็นจุดเชื่อมโยงทันที นอกจากนี้ในแต่ละเว็บเพจที่สร้างขึ้นควรมีจุดเชื่อมโยงกลับมายังหน้าแรกของเว็บไซต์ที่กำลังใช้งานอยู่ด้วย ทั้งนี้เพื่อที่ผู้ใช้เกิดหลงทางจะได้กลับมาสู่จุดเริ่มต้นใหม่

3) เนื้อหากระชับ สั้น และทันสมัย เนื้อหาที่น่าสนใจเสนอแก่ผู้ใช้ควรเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ อยู่ในความสนใจ หรือเป็นเรื่องที่ต้องการให้ผู้ใช้ทราบ และควรปรับปรุงให้ทันสมัยอยู่เสมอ

4) สามารถโต้ตอบผู้ใช้ได้อย่างทันท่วงที ควรกำหนดจุดที่ผู้ใช้สามารถแสดงความคิดเห็นหรือให้คำแนะนำกับผู้สร้างได้ เช่น ใส่หมายเลข E-mail ลงในเว็บเพจ

5) การใส่ภาพประกอบ การเลือกรูปภาพที่ทำหน้าที่แทนคำบรรยายนั้น เป็นส่วนสำคัญประการหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับให้นำเอารูปภาพมาทำหน้าที่แทนคำบรรยายที่ต้องการ และควรใช้รูปภาพที่สามารถสื่อความหมายกับผู้ใช้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ และการใช้รูปภาพเพื่อเป็นพื้นหลังไม่ควรเน้นสีสันที่ฉูดฉาดมากนัก เพราะอาจจะไปลดความเด่นชัดของเนื้อหา ควรเลือกรูปภาพที่มีสีอ่อน ๆ ไม่สว่างมากเกินไป ตัวอักษรที่นำมาแสดงบนจอภาพก็เช่นเดียวกัน ควรเลือกขนาดที่อ่านง่าย ไม่มีสีสันและลวดลายมากเกินไป อีกประการหนึ่งคือ รูปภาพที่นำมาประกอบนั้นไม่ควรมีขนาดใหญ่หรือมีจำนวนมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เนื้อหาสาระของเว็บเพจนั้นถูกลดความสำคัญลง

6) เข้าสู่กลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง การสร้างเว็บเพจนั้นสิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดคือ กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการให้เข้ามาชมและใช้บริการเว็บเพจที่เราสร้างขึ้น การกำหนดกลุ่มเป้าหมายอย่างชัดเจนย่อมทำให้ผู้สร้างสามารถกำหนดเนื้อหาและเรื่องราวเพื่อให้ตรงกับความต้องการของผู้ใช้ได้มากกว่า

7) ใช้งานง่าย สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งของการสร้างเว็บเพจคือ จะต้องใช้งานง่าย เนื่องจากอะไรก็ตามถ้ามีความง่ายในการใช้งานแล้ว โอกาสที่จะประสบความสำเร็จย่อมสูงขึ้น ตามลำดับ และการสร้างเว็บเพจให้ง่ายต่อการใช้นั้นขึ้นอยู่กับเทคนิคและประสบการณ์ของผู้สร้างแต่ละคน

### ประโยชน์ของการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์

สื่อสังคมออนไลน์เป็นเทคโนโลยีที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้มากยิ่งขึ้น และช่วยลดค่าใช้จ่ายในด้านต่าง ๆ เพียงแค่การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือสมาร์ตโฟน ก็สามารถทำงานได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน โดยไม่จำเป็นต้องมีสื่อบันทึกข้อมูล ข้อดีหรือประโยชน์ที่เห็นได้ชัดก็คือ

- 1) ผู้ใช้งานทั่วไปไม่จำเป็นต้องติดตั้งโปรแกรมให้หนักเครื่อง
- 2) ผู้ดูแลระบบสามารถควบคุมและอัปเดตโปรแกรมได้เร็วขึ้น เพราะทำ ณ จุดเดียว
- 3) ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลบำรุงรักษา (Maintenance)
- 4) ลดค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อคอมพิวเตอร์ เพราะสามารถใช้คอมพิวเตอร์ราคา

ประหยัดทั่ว ๆ ไปได้

5) สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในสิ่งที่สนใจร่วมกันได้  
6) เป็นคลังข้อมูลความรู้ขนาดย่อม เพราะผู้ใช้งานสามารถเสนอและแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้ หรือตั้งคำถามในเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลอื่นที่สนใจหรือมีคำตอบได้ช่วยกันตอบ

- 7) ประหยัดค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น สะดวกและรวดเร็ว
- 8) เป็นสื่อในการนำเสนอผลงานของตัวเอง เช่น งานเขียน รูปภาพ วิดีโอต่าง ๆ

เพื่อให้ผู้อื่นได้เข้ามารับชมและแสดงความคิดเห็น

- 9) ใช้เป็นสื่อในการโฆษณาประชาสัมพันธ์
- 10) ช่วยคลายเครียดได้สำหรับผู้ใช้ที่ต้องการหาเพื่อนคุยเล่นสนุก ๆ
- 11) สร้างความสัมพันธ์ที่ดีจากเพื่อนสู่เพื่อนได้

การให้การปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์มีประโยชน์หลายประการ สิ่งที่ชัดเจนที่สุดคือ เข้าถึงได้ง่ายและใช้งานได้สะดวก การให้การปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์สามารถใช้กับผู้ที่มีความคล่องตัวน้อย ผู้ที่อาศัยอยู่ห่างไกลจากศูนย์ให้การปรึกษาต่าง ๆ หรือผู้ที่มีอุปสรรคด้านภาษา วิธีการให้การปรึกษายังช่วยให้ได้รับความช่วยเหลือเร็วกว่าการให้การปรึกษาแบบดั้งเดิมและมีความเหมาะสมในสถานการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องการพบบุคคลอื่นและไม่ต้องการการเปิดเผยตัวตนบางอย่าง ความเป็นไปได้ที่จะได้รับความช่วยเหลือไม่ได้ขึ้นอยู่กับข้อจำกัดทางภูมิศาสตร์

หรือทางโลกอีกต่อไป การให้การปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์นั้นได้รับความนิยมเป็นส่วนตัว ซึ่งเป็น การขจัดความรู้สึกที่ถูกละทิ้งที่มีความเกี่ยวข้องกับการมาพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ วิธีการ ให้การปรึกษานี้เหมาะสำหรับผู้รับการปรึกษาที่อายและผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม อีกทั้งผู้ให้การปรึกษาจะลดความไม่มั่นใจเบื้องต้นซึ่งอาจเกิดขึ้นเมื่อพูดถึงปัญหาของคนคนหนึ่ง แต่การให้การปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์รองรับจิตใจของผู้รับการปรึกษา ทำให้ไม่ต้องปกป้อง ตัวเองจากการตัดสินของคนอื่น ซึ่งอาจอนุญาตให้เข้าถึงหลักของปัญหาได้เร็วขึ้นด้วยการให้ การปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าการให้การปรึกษาแบบดั้งเดิม หากไม่มีใครเห็น พวกเขา ไม่ต้องสวมหน้ากากป้องกันหรือลดแรงกดดัน

ผู้ให้การปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์จะต้องแสดงให้เห็นถึงความสามารถของตนเอง ผ่านการสนับสนุนข้อความ การเปิดกว้าง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะเปิดเผยความกลัวและ ความคิดที่ลึกที่สุดของเขาอย่างรวดเร็ว การตอบกลับที่ไม่ได้รับทันที เช่น การสื่อสารผ่านอีเมล เป็นการสื่อสารที่ทำให้กระบวนการให้การปรึกษาช้าลง ฉะนั้นควรให้ความสนใจกับความคิดและ ความรู้สึกขณะมีส่วนร่วมในการสนทนา ในส่วนของการระบายความคิดของผู้รับการปรึกษา เมื่อเขียนลงอาจทำให้กำหนดวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนของปัญหา การเขียนซึ่งมักจะรวมถึงการอ่านซ้ำและ ทบทวนเนื้อหานั้นก่อให้เกิดมุมมองใหม่และเห็นเป้าหมาย ความรู้สึกเป็นลายลักษณ์อักษรสามารถ ใช้ในการรักษาเขียนยา (Pennebaker, 1997)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการและการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการและการปรึกษา ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามลำดับ ดังนี้

Youn et al. (2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียออนไลน์ผ่าน Facebook ในการคัดกรองโรคซึมเศร้าของนักศึกษา ซึ่งการศึกษาครั้งนี้สำรวจความเป็นไปได้ของการใช้สื่อ เครื่องข่ายสังคมออนไลน์สำหรับการคัดกรองโรคซึมเศร้า (MDD) และการศึกษาทางจิตที่มุ่งเป้าไปที่ นักศึกษาผ่านทาง Facebook จากนักเรียนที่วิทยาลัย 5 แห่งในสหรัฐอเมริกา เพื่อทำแบบสำรวจ การวิจัยด้านสุขภาพจิตที่คัดเลือก MDD โดยใช้แบบสอบถามสุขภาพ (PHQ-9) นักเรียนที่ได้รับการ คัดกรองเชิงบวกสำหรับ MDD ได้รับการเสนอการสำรวจติดตามผล 8 สัปดาห์ ในจำนวน นักเรียน 259 คน ที่ยินยอมให้เข้าร่วมการศึกษาพบว่า มี MDD 26.7% คัดกรองเชิงบวกสำหรับ MDD ขณะที่เพียง 14.2% ที่ได้รับการรักษา การใช้ Facebook เพื่อโฆษณาการคัดกรองออนไลน์ สำหรับ MDD นั้นต้องใช้เวลาเริ่มต้นเพียงเล็กน้อยและค่าใช้จ่ายเฉลี่ยอยู่ที่ \$11.45 ต่อคนที่ได้รับ การคัดเลือก มีความเป็นไปได้ที่จะใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีวางจำหน่ายทั่วไป เช่น Facebook

สำหรับการคัดกรองออนไลน์สำหรับ MDD ในหมู่นักศึกษาวิทยาลัย อย่างไรก็ตาม การดำเนินการคัดกรองออนไลน์และเสนอทรัพยากรการรักษาเพียงอย่างเดียวไม่ได้เพิ่มอัตราการรักษาในกลุ่มนี้

George, Dellasega, Whitehead, and Bordon (2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดบน Facebook สำหรับนักศึกษาแพทย์ปี 1 จากการประเมินแบบหลายวิธี พบว่าความวิตกกังวลและความสับสนของนักเรียนเกี่ยวกับผลการเรียนในช่วงปีแรก ๆ ของโรงเรียนแพทย์ การใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดสามารถเป็นประโยชน์ แต่ขาดแคลนเวลา บุคลากร และทรัพยากร ดังนั้น เครื่องข่ายสังคมออนไลน์ยอดนิยม เช่น Facebook อาจเสนอกลยุทธ์ที่สร้างสรรค์เพื่อจัดการกับความเครียดของนักเรียนและสนับสนุนการเผชิญปัญหา การศึกษานำร่องครั้งนี้สำรวจว่านักศึกษาแพทย์ปีแรกจะได้รับประโยชน์จากการช่วยจัดการความเครียดโดยเฉพาะบน Facebook หรือไม่ ในช่วงสัปดาห์ปฐมฤกษ์ที่วิทยาลัยแพทยศาสตร์เพนน์สแตต ผู้เข้าร่วมจะถูกสุ่มให้เข้ากลุ่มการจัดการความเครียดบน Facebook ซึ่งจัดการกับปัญหาที่มีปัญหาในช่วงภาคเรียนแรก การแทรกแซงเกิดขึ้นในช่วง 11 สัปดาห์แรกของโรงเรียนแพทย์ การประเมินหลายวิธีของการแทรกแซงเสร็จสมบูรณ์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาสำหรับกลุ่มประชากร และความถี่และขั้นตอนเชิงคุณภาพสำหรับข้อมูลกลุ่มสนทนา การเข้าถึงและความสะดวกในการใช้โปรแกรมจัดการความเครียดบน Facebook พิสูจน์แล้วว่ามีความสำคัญสำหรับนักศึกษาแพทย์ โดยเฉพาะในช่วงปิดภาคเรียน ผลลัพธ์เบื้องต้นเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า โรงเรียนแพทย์อาจพิจารณาเพิ่มส่วนประกอบเครือข่ายสังคมออนไลน์ลงในโปรแกรมการจัดการความเครียดที่มีอยู่ กลยุทธ์ออนไลน์นี้อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพอื่น ๆ และนักเรียนจากสาขาวิชาสุขภาพอื่น ๆ

Puspita, Benetoli, and Aslani (2017) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับโรคเรื้อรังในกลุ่มเปิดของ Facebook การศึกษาครั้งนี้สำรวจว่าผู้รับการปรึกษา Facebook (FB) เฉพาะเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์เกี่ยวกับโรคเรื้อรัง พบว่าผู้รับการปรึกษาในกลุ่มแสดงอารมณ์เชิงบวกเกี่ยวกับการให้กำลังใจและการมองโลกในแง่ดีในการจัดการโรคเรื้อรังในทางกลับกัน อารมณ์ด้านลบนั้นพบว่าแสดงถึงความโกรธ ความเศร้า และความสิ้นหวังในการต่อสู้กับโรคเรื้อรัง ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มแสดงความรู้สึกลึกซึ้งส่วนใหญ่เกี่ยวกับสถานะของโรค ในปัจจุบัน การรักษาระยะยาว และการเปลี่ยนอาหารและการใช้ชีวิต ทั้งนี้ อารมณ์ในเชิงบวกและเชิงลบที่แสดงโดยผู้รับการปรึกษาของกลุ่ม FB อาจเกี่ยวข้องกับสถานะทางอารมณ์ของสมาชิกในกลุ่มและความต้องการของพวกเขา ซึ่งได้รับผลกระทบจากประสบการณ์ของพวกเขาเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง การทำความเข้าใจปัจจัยเชิงอัตวิสัย เช่น อารมณ์ของคนที่เป็นโรคเรื้อรัง (และผู้ดูแลของพวกเขา) ที่แสดงในกลุ่ม FB สามารถช่วยให้บุคลากรทางการแพทย์เข้าใจความต้องการของผู้ป่วยได้ดีขึ้น

ปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการใช้งานบริการการให้การศึกษา สื่อการศึกษา และกลยุทธ์ในการสนับสนุนการจัดการโรคเรื้อรัง

Onrust, Bubera, and Lazic (2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ Facebook เพื่อการป้องกันด้านสุขภาพจิตและการให้การศึกษา ซึ่งเป็นการนำเสนอประสบการณ์ในหนึ่งปีในการให้การศึกษาโดยใช้หน้า Facebook บริหารงาน โดยจิตแพทย์ในภาษาเซอร์เบีย/โครเอเชีย/ บอสเนีย ในหน้า Facebook นั้น เป็นการให้เนื้อหาความรู้ทางด้านสุขภาพจิต การให้การศึกษาอย่างเป็นทางการควบคู่กับจิตแพทย์ การแบ่งปันความคิดเห็นกับสมาชิกคนอื่น ๆ และการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีสมาชิก 10,573 คน (ผู้หญิง 88% ผู้ชาย 12%) สมาชิกส่วนใหญ่อายุ 18-44 ปี (77%) มี 95 คน ที่ต้องการความช่วยเหลือผ่านทางกล่องจดหมาย ปัญหาที่พบบ่อยที่สุดคือ ภาวะซึมเศร้า 24, 2%, ปัญหาการแต่งงาน/ ความสัมพันธ์ 24, 2%, ปฏิกริยาทางอารมณ์หลังจากน้ำท่วมในบอสเนีย 13, 7%, ความผิดปกติของความวิตกกังวล 13, 6%, ความมั่นใจในตนเองต่ำ 6, 3%, อารมณ์หรือร่างกายการละเมิด 6, 3%, ฆ่าตัวตาย 6, 3%, โรคจิต 3, 1%, OCD 2, 1%, และ 25, 2%, สรุปได้ว่า สื่อสังคมออนไลน์นั้นมีประโยชน์สำหรับการส่งเสริมสุขภาพจิต การศึกษา และการให้การศึกษาแก่ผู้คนทั่วโลก

Rodda, Lubman, Dowling, and Bough (2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้การศึกษาผ่านเว็บสำหรับปัญหาการพนัน: โดยการสำรวจแรงจูงใจและการชี้แนะ ผู้เข้าร่วมเป็นชาวออสเตรเลีย 233 คน ที่ได้เสร็จสิ้นการให้การศึกษาออนไลน์เกี่ยวกับปัญหาการพนันในเว็บไซท์ Gambling Help Online ระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2553 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 ผู้เข้าร่วมทั้งหมดถูกจำแนกออกเป็นนักพนันที่มีปัญหา อายุน้อยกว่า 40 ปี ผู้เข้าร่วมตอบคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับเหตุผลในการเลือกการให้การศึกษาออนไลน์ผ่านโหมคอื่น (เช่น ตัวต่อตัว และ โทรศัพท์) ตลอดจนเหตุผลในการแนะนำบริการแก่ผู้อื่น การวิเคราะห์เนื้อหาพบ 4 ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการรักษา ความลับ/ ไม่เปิดเผยชื่อ (27.0%) ความสะดวก/ การเข้าถึง (50.9%) การเข้าถึงระบบบริการ (34.2%) และตัวผู้บำบัด (26.6%) ผู้เข้าร่วมเพียงไม่กี่คนรายงานว่า การสนับสนุนทางมืออาชีพที่มีประโยชน์เป็นเหตุผลในการเข้าถึงการให้การศึกษาออนไลน์ แต่ 43.2% ของผู้เข้าร่วมระบุว่านี่เป็นเหตุผลสำหรับการแนะนำบริการ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีมีแนวโน้มมากกว่าคนที่อายุน้อยกว่าในกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้การให้การศึกษาผ่านเว็บเป็นจุดเริ่มต้นในระบบการให้บริการ (.045) ในขณะที่ผู้ที่มีส่วนร่วมในการพนันแบบไม่มีโครงสร้าง (เช่น การพนันด้วยเครื่องจักร) มีแนวโน้มที่จะเข้าถึงการให้การศึกษาออนไลน์ในฐานะที่เป็นรายการในระบบการบริการมากกว่าผู้ที่มีส่วนร่วมในการพนันเชิงกลยุทธ์ (เช่น บัตรกีฬา; .01) ผู้เข้าร่วมที่มีอายุมากกว่า 40 ปีมีแนวโน้มที่จะแนะนำ

บริการ เนื่องจากศักยภาพในการรักษาความลับและการไม่เปิดเผยชื่อ (.04) ในขณะที่ผู้มีอายุน้อยกว่า 40 ปี มีแนวโน้มที่จะแนะนำบริการ เนื่องจากการเป็นประโยชน์ (.02)

Dowling, Rodda, Lubman, and Jackson (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการพนันต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่สำคัญ โดยการให้การปรึกษาทางเว็บ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่มีปัญหาในการพนัน (CSOs) มักจะขอการสนับสนุนจากมืออาชีพ งานวิจัยที่ตรวจสอบลักษณะหรือพฤติกรรมแสวงหาความช่วยเหลือของ CSO เหล่านี้พบว่า ส่วนใหญ่ต้องการการให้การปรึกษาทางเว็บ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายลักษณะของ CSO ที่เข้าถึงบริการให้การปรึกษาผ่านเว็บ (การสนทนาแบบเรียลไทม์) ที่เสนอโดยเว็บไซต์ให้การปรึกษาทางเว็บการพนันแห่งชาติของออสเตรเลียสำรวจผลกระทบ CSO ที่รายงานบ่อยที่สุดโดยใช้มาตราวัดปัญหาการพนันระดับผลกระทบอื่นที่สำคัญ (PG-SOIS) และระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบ CSO ประเภทต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย CSO ทั้งหมด 366 ราย ที่เข้าถึงบริการในระยะเวลา 21 เดือน ผลการวิจัยพบว่า CSO มักเป็นหุ้นส่วนที่ใกล้ชิดของนักการพนันที่มีปัญหา และพวกเขาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงอายุต่ำกว่า 30 ปี CSO ทั้งหมดแสดงรายละเอียดของผลกระทบที่คล้ายกันกับความทุกข์ทางอารมณ์ (97.5%) และผลกระทบต่อความสัมพันธ์ (95.9%) ที่รายงานว่าเป็นผลกระทบที่ได้รับการรับรองมากที่สุด ตามด้วยผลกระทบต่อชีวิตสังคม (92.1%) และการเงิน (91.3%) ผลกระทบต่อการจ้างงาน (83.6%) และสุขภาพกาย (77.3%) ได้รับการรับรองน้อยที่สุด ผลกระทบระหว่างสมาชิกในครอบครัว (เด็ก ผู้ปกครอง และพี่น้อง) มีความแตกต่างเล็กน้อย แต่เพื่อนมีคะแนนผลกระทบต่ำที่สุดอย่างต่อเนื่อง ประสบการณ์การได้รับการให้การปรึกษามาก่อนและภูมิหลังทางวัฒนธรรมเอเชียมีความเกี่ยวข้องกับผลกระทบ CSO ที่สูงขึ้น การค้นพบนี้ช่วยให้ข้อมูลการบริการเพื่อแจ้งพัฒนาการให้การปรึกษาทางเว็บที่ออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับ CSO ของนักการพนันที่มีปัญหา

King, Brooner, Peirce, Kolodner, and Kidorf (2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาผ่านวิดีโอบนเว็บซึ่งสามารถปรับปรุงการเข้าถึงการบำบัดรักษาด้วยการใช้สารเสพติดโดยอนุญาตให้ผู้ป่วยได้รับการปรึกษาในบ้านของพวกเขา การทดลองทางคลินิกแบบสุ่มนี้ประเมินความเป็นไปได้และการยอมรับของการประชุมทางวิดีโอบนเว็บในผู้เข้าร่วมโปรแกรมการรักษาด้วย Opioid treatment program (OTP) ผู้เข้าร่วมที่รายงานการเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต (n = 85) ได้รับการสุ่มให้รับการให้การปรึกษารายสัปดาห์ 12 สัปดาห์ด้วยตนเอง หรือผ่านทาง eGetgoing แพลตฟอร์มการประชุมผ่านวิดีโอบนเว็บ 59 คน ของผู้เข้าร่วมเหล่านี้เสร็จสิ้นการศึกษา ผู้เข้าร่วมที่สัมผัสกับเงื่อนไขการศึกษามีอัตราการเข้าร่วมการให้การปรึกษาและรายงานการให้คะแนนความพึงพอใจในการรักษา และพันธมิตรที่ใกล้เคียงกันและแข็งแกร่ง ผลลัพธ์เหล่านี้สนับสนุนความเป็นไปได้และการยอมรับของการให้การปรึกษานบนเว็บเป็นวิธีที่ดีในการขยายการเข้าถึง



การให้การปรึกษาการใช้สารเสพติดเป็นรายบุคคลเมื่อเปรียบเทียบกับการให้การปรึกษาแบบบุคคลในผู้ป่วยที่สามารถใช้คอมพิวเตอร์และการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต

Odalović et al. (2016) ได้ศึกษาอธิบายเปรียบเทียบและประเมินว่า เกสัชกร 276 คน ให้การปรึกษาเหมาะสมสำหรับโรคทั่วไปในการตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์หรือไม่ โดยทำการศึกษาผ่านเว็บเปรียบเทียบระหว่างประเทศในยุโรป เซอร์เบีย และนอร์เวย์ พบว่าคำแนะนำของเกสัชกรหลายคนเกี่ยวกับการใช้ยาและอาหารเสริมนั้น ไม่เหมาะสม ซึ่งบ่งบอกถึงการขาดความมั่นใจหรือความรู้เกี่ยวกับโรคทั่วไปในการตั้งครรภ์ แสดงให้เห็นว่า ความแตกต่างในการให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญของหญิงตั้งครรภ์โดยเกสัชกรในเซอร์เบียและนอร์เวย์ การเพิ่มพูนความรู้ของเกสัชกรเกี่ยวกับการรักษาโรคทั่วไปในการตั้งครรภ์เป็นสิ่งจำเป็น และจะช่วยเพิ่มบทบาทของเกสัชกรในการพัฒนาสุขภาพของมารดา

Schaub et al. (2019) ได้ศึกษาเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของการช่วยเหลือตนเองทางเว็บ โดยมีและไม่มีการสนทนาให้การปรึกษาซึ่งมีพื้นฐานมาจาก CBT เพื่อลดการใช้โคเคนในผู้ใช้นาเสพติดโคเคนที่ไม่ได้รับการรักษาสำหรับความผิดปกติในการใช้สาร โดยมีผู้ใช้งาน 416 ราย ที่ลงทะเบียนออนไลน์เพื่อทดลองใช้ ซึ่ง 311 ราย ได้ทำการประเมินพื้นฐานเสร็จสมบูรณ์ ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (73%) และเฉลี่ย 33 ปี (SD = 7.6) และมีการประเมินผลการติดตาม 6 เดือน ใน 47 ราย จาก 311 ความถี่ของการใช้โคเคนและความรุนแรงของการพึ่งพาโคเคนลดลงเฉพาะในกลุ่มทดลอง ในผลลัพธ์หลักไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีความแตกต่างหลายอย่างในผลลัพธ์รองที่ถูกสังเกตจากการวิเคราะห์รายกรณี

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ดังนี้

### สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า มักจะเกิดจากการโจมตี การวางระเบิด การวางเพลิง และการก่อวินาศกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ ทำให้มีผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บเป็นจำนวนมาก และทำให้มีผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์รุนแรงในหลากหลายรูปแบบ เช่น บุคคลในครอบครัวเสียชีวิต บาดเจ็บ พิกัด สูญเสียทรัพย์สิน รวมถึงสภาวะแวดล้อมและการคุกคามต่อความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งเป็นมูลเหตุให้ประชาชนที่อยู่ในพื้นที่ได้รับผลกระทบ และเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเครียด เนื่องจากเกรงกลัวอันตรายจากการอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย จากข้อมูลของศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ (Deep South Watch) จากสถานการณ์

ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์ ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

### ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตและจิตใจเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งลักษณะของเหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อบุคคลในพื้นที่ทุกสาขาอาชีพ ทั้งทางด้านสังคม ด้านบุคคล และด้านจิตใจ สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ด้านสังคม จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นเหตุการณ์ที่ไม่ทราบว่ามีผู้ก่อเหตุคือใคร ทำให้บุคคลที่อยู่ในพื้นที่เกิดภาวะหวาดระแวงซึ่งกันและกัน เกิดความไม่มั่นใจว่าเป็นใคร เป็นฝ่ายใด ไม่ไว้ใจซึ่งกันและกัน เช่น ประชาชนไม่ไว้ใจข้าราชการ ทหาร ตำรวจ หรือประชาชนไม่ไว้ใจกันเอง ทำให้บุคคลขาดความอบอุ่น ขาดความสามัคคี ชุมชนขาดความเข้มแข็ง คนในสังคมหวาดกลัว ระแวงซึ่งกันและกัน ขาดความตั้งใจจริงและความมุ่งมั่นในการพัฒนาสังคมตามมา (วิทยา บุญชิต, 2549)

2. ด้านบุคคล จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทำให้บุคคลที่อยู่ในพื้นที่ได้รับผลกระทบมากมาย เช่น ด้านวิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป การเดินทางไม่สะดวก ต้องเปลี่ยนเส้นทาง ระยะเวลาในการประกอบอาชีพสั้นลง ต้องไปทำงานเร็วขึ้นหรือไปทำงานไม่เป็นเวลา โดยเฉพาะข้าราชการต้องปรับเปลี่ยนระบบการทำงาน เพื่อให้เอื้อต่อความปลอดภัย การไปมาหาสู่กันในการร่วมจัดงานประเพณีของประชาชนน้อยลง มีผลกระทบต่อประเพณีวัฒนธรรม ความเชื่อของประชาชนที่มีมาแต่ยาวนาน ทั้งนี้ สถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นมาโดยตลอดโดยไม่มีท่าทีจะยุติทำให้บุคคลที่อยู่ในพื้นที่ถูกคุกคามทางด้านจิตใจ เกิดความไม่มั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน เกิดความรู้สึกเครียด หวาดกลัว หวาดระแวง นอนไม่หลับ เป็นเหตุให้บุคคลที่อยู่ในพื้นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรงโดยตรง ไม่สามารถจัดการหรือปรับตัวกับความสูญเสียได้ เกิดภาวะเจ็บป่วยทางจิตใจ เป็นโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์ สะเทือนขวัญ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550 อ้างถึงใน สุภวรรณ ทองแดง, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกัมปนาท นาคามัน และวรรณชนก จันทุม (2556) พบว่า ผลกระทบต่อประชาชนจากเหตุการณ์ความไม่สงบส่งผลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ทั้งด้านการประกอบอาชีพและการปฏิบัติศาสนกิจร่วมกันที่มีสยด เนื่องจากประชาชนหวาดระแวง กลัวโดนทำร้าย ไม่ปลอดภัยในชีวิต รวมถึงข้าราชการที่ทำงานหรือปฏิบัติงานในพื้นที่ต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมาก เพราะมีความเสี่ยงต่อการทำร้ายสูง

3. ด้านจิตใจ ถึงแม้บางเหตุการณ์จะล่วงเลยผ่านมานาน แต่มีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะคล้ายคลึงกันอย่างต่อเนื่อง นำมาซึ่งปฏิกิริยาทางลบที่ส่งผลต่อจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552) ได้กล่าวว่า สถานการณ์ที่รุนแรงส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นทันทีของผู้ได้รับผลกระทบหลังการเกิดเหตุการณ์ที่คุกคามในชีวิต แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ได้แก่ อาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ฐึ่สึกร้อนหรือหนาว ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดท้องและคลื่นไส้ อาเจียน ความอยากอาหารลดลงหรือสูงขึ้น อาการกำเริบหนักขึ้น ทำให้สุขภาพทรุดโทรมหนัก

2. ด้านพฤติกรรม/ การแสดงออก ได้แก่ นอนไม่หลับ หลับ ๆ ตื่น ๆ ฝันร้าย ตกใจง่าย ร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ เฉยเมย แยกตัวออกจากสังคม หวาดระแวง กวาดตามองไปมาบ่อย ๆ หันเข้าหาสุรา ของมีเงินเมา และยาเสพติดมากขึ้น

3. ด้านอารมณ์ ได้แก่ ซ็อก ไม่ยอมรับในสิ่งที่เห็น วิตกกังวล กลัว เสรี โกรธ ต้องการแก้แค้น ฉุนเฉียวง่าย โทษตัวเองและผู้อื่น อารมณ์แหว่งไปแหว่งมา คาดเคาไม่ได้

4. ด้านการรับรู้ ได้แก่ สับสน มึนงง ไม่มีสมาธิ มีปัญหาด้านความจำ มีปัญหาในการตัดสินใจ ภาพความทรงจำผ่านเข้ามาแบบวูบวาบ

นอกจากนี้ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ (2553) ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาทางลบต่อเหตุการณ์วิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจที่รุนแรง มีดังนี้

1. มีอาการหวนระลึกถึงความทรงจำที่น่ากลัวและเจ็บปวด เช่น ฝันร้ายถึงเหตุการณ์ซ้ำ ๆ มีความรู้สึกเหมือนกำลังประสบเหตุร้ายซ้ำอีก

2. มีความรู้สึกมึนชาอย่างรุนแรง รู้สึกว่างเปล่า ไร้อารมณ์ หรือไม่สามารแสดงอารมณ์ความรู้สึกได้

3. พยายามหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับความทรงจำที่ปวดร้าว

4. มีอาการของภาวะตื่นตัวมากกว่าปกติ เช่น ตื่นเต้นตกใจง่าย หงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่าย และอาจมีอาการก้าวร้าวรุนแรงได้ง่าย

5. มีภาวะเครียดอย่างรุนแรง วิตกกังวลอย่างมาก รู้สึกไม่มีใครช่วยเหลือ มีอาการย้ำคิดย้ำทำ ขาดความมั่นใจ

6. มีภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรง ไม่มีความสุข หมดหวัง หมดกำลังใจ รู้สึกไร้ค่า มีความคิดอยากตาย หรือฆ่าตัวตายได้

7. หลงลืม จำอะไรไม่ได้ ความคิดแตกกระจาย ไม่สามารถเชื่อมโยงความคิด และการรับรู้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป

จากผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตดังกล่าว ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาทางลบ โดยมีอาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

ภัยพิบัติจากน้ำมีอมนุษย์นี้มีสาเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือการสูญเสีย ตามปกติที่พบในชีวิต แต่เป็นสถานการณ์ที่รุนแรงนอกเหนือจากเหตุของความเครียดปกติของชีวิต และมีลักษณะคุกคามต่อชีวิตของประชาชนในพื้นที่ จิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ทำให้อาการของความเครียดต่อเนื่อง ไม่สงบลงด้วยตัวเอง จนเกิดเป็นอาการต่าง ๆ หลายระบบ เช่น ซ็อก เฝียบเฉย งง ขาดการตอบสนอง สับสน อารมณ์เฉยชา ไม่แจ่มใส ร่าเริง ตกใจและหวาดกลัว (Hyperarousal) รู้สึกเหมือนอยู่ในเหตุการณ์นั้นขึ้นมาเองและ ตกใจกลัว (Flash back) กลัวและหลีกเลี่ยง (Avoidance) กลัวสถานที่หรือสถานการณ์ที่ประสบเหตุ หวาดกลัวสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ และหลีกเลี่ยง ไม่กล้าเผชิญกับสิ่งเร้า อาการต่าง ๆ เหล่านี้ เกิดขึ้นได้ร้อยละ 15-40 ของผู้ประสบภัย ถ้าเกิดขึ้นใน 4 สัปดาห์แรกหลังเหตุการณ์ เรียกว่า Acute stress disorder อาการเหล่านี้มักหายได้เอง หลัง 4 สัปดาห์แล้วยังมีอาการเหล่านี้อยู่ หรืออาการเหล่านี้เกิดขึ้น จะได้รับการวินิจฉัยว่า Post-traumatic stress disorder (PTSD) นอกจากนี้ ผู้ที่ประสบเหตุการณ์ภัยพิบัติดังกล่าวมีโอกาสเกิดโรคทางจิตเวชอีกหลายโรค ได้แก่ โรคแพนิก (Panic disorder) โรคประสาทวิตกกังวล (Generalized anxiety disorder) การใช้และติดสารเสพติด (Substance use disorder or alcoholism) ซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย (Depression and suicide) นอกจากนี้ ผู้ประสบภัยเองที่ได้รับผลกระทบโดยตรงที่กล่าวมาแล้ว ผลกระทบด้านจิตใจยังเกิดขึ้นกับญาติพี่น้อง และประชาชนที่อาศัยอยู่ใกล้เคียง ทำให้เกิดความกลัว (Fear) ความหวาดหวั่น (Horror) อย่างรุนแรง และอย่างต่อเนื่อง จนเกิดความรู้สึกสิ้นหวังและตกอยู่ในภาวะที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ (Helplessness) ทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตและประกอบอาชีพได้ตามปกติ

กรมสุขภาพจิต ในฐานะหน่วยงานรับผิดชอบสุขภาพจิตประชาชน เห็นควรทำการพัฒนา มาตรฐานบริการเยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัด ชายแดนใต้ สำหรับโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน ศูนย์สุขภาพชุมชน (PCU) และสถานีอนามัย เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับการเยียวยา ช่วยเหลือ และดูแล ด้านสุขภาพจิต ลดอัตราการเกิด โรคทางจิตเวชที่เกิดจากภัยพิบัติจากน้ำมีอมนุษย์

ผู้ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจจากสถานการณ์ชายแดนใต้แบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. ผู้ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจโดยตรง

1.1 ผู้ได้รับบาดเจ็บ

- 1.2 ผู้รอดชีวิต หมายถึง ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ได้รับบาดเจ็บ
- 1.3 ผู้สูญเสียญาติหรือบุคคลอันเป็นที่รัก
- 1.4 ผู้สูญเสียทรัพย์สิน
- 1.5 ญาติผู้บาดเจ็บ
2. ผู้ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ โดยอ้อม
  - 2.1 ผู้พบเห็นเหตุการณ์ซึ่งหน้า
  - 2.2 ผู้เห็นเหตุการณ์จากสื่อต่าง ๆ
  - 2.3 ประชาชนในพื้นที่เกิดเหตุหรืออยู่ในชุมชน
  - 2.4 เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานให้ความช่วยเหลือ ทั้งที่เป็นเจ้าหน้าที่รัฐและเอกชน
  - 2.5 ประชาชนทั่วไปนอกพื้นที่

รายงานวิจัยเกี่ยวกับเหตุการณ์ความรุนแรงและความไม่สงบหลายเรื่องระบุว่า เหตุการณ์ความรุนแรงและความไม่สงบส่วนใหญ่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น เช่น ผลการศึกษาของเบญจพร ปัญญา และรัชนิกร เอี่ยมผ่อง (2552) พบว่า เด็กและวัยรุ่นได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีอาการ PTSD ร้อยละ 7.8 และมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 15.2 สอดคล้องกับการศึกษาของเบญจพร ปัญญา และสุลินดา จันทระเสนา (2552) พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนในพื้นที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง โดยมีอาการ PTSD ร้อยละ 21.9 ปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ ร้อยละ 37.2 นอกจากนี้ยังส่งผลต่ออาการทางกาย วิตกกังวล นอนไม่หลับ มีความบกพร่องทางสังคม และมีความซึมเศร้าที่รุนแรง (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551) เมื่อบุคคลเกิดการสูญเสียจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียคือ ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง มีความโกรธแค้นใจ เกิดการต่อรองความรู้สึกเศร้าโศก เสียใจ และเมื่อบุคคลผ่านปฏิกิริยาดังกล่าวจะทำให้เกิดยอมรับกับการสูญเสีย (Kübler-Ross, 1969) เช่นเดียวกับทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ (2556) ที่เสนอว่า เมื่อเกิดความเศร้าโศก บุคคลจะผ่านขั้นตอนของความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปฏิเสธ โกรธ ต่อรอง ซึมเศร้า จนกระทั่งเริ่มยอมรับความจริงและพยายามกลับสู่สังคมอีกครั้ง จากการศึกษาของยุวนิดา อารามรมย์, กิตติกร นิลมานันต์ และพัชรียา ไชยลังกา (2552) พบว่า ปฏิกิริยาของภาวะเศร้าโศกของครอบครัวของผู้ป่วยวิกฤตและใกล้ตายแสดงปฏิกิริยา เช่น ช็อก ตัวชา ปฏิเสธ โกรธ ต่อรอง หมดหวัง และทำใจยอมรับได้ จะเห็นได้ว่าปฏิกิริยาการตอบสนองต่อการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมักจะเป็นตามขั้นตอน ถึงแม้การสูญเสียจะผ่านไปหลายปี ถ้าบุคคลยังติดขัดหรือยังยึดติดต่อปฏิกิริยาในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่ง กล่าวคือ เมื่อบุคคลไม่ได้มีปฏิกิริยาตอบสนองการสูญเสียตามขั้นตอนเหล่านั้น บุคคลจะไม่สามารถแสดงกระบวนการยอมรับต่อการสูญเสียได้ ไม่สามารถปรับตัวในชีวิตประจำวัน

และอาจทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลงหรือมีโอกาสประสบความสำเร็จทางการศึกษาน้อยลง เนื่องจากวัยรุ่นที่กำลังอยู่ในวัยเรียนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสภาพจิตใจค่อนข้างรวดเร็ว หากต้องเผชิญหรือประสบเป็นลักษณะเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดจะส่งผลต่อความมั่นคงทางจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ รวมถึงการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ (จิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรัญญา ค้อยรัมย์, 2553) ตลอดจนส่งผลให้นักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาใน 3 ระดับ คือ ระดับความรู้สึก ระดับความคิด และระดับพฤติกรรม กล่าวคือนักเรียนจะมีความคิดยึดติดอยู่กับช่วงวิกฤตที่ผ่านมา ทำให้มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง มองชีวิตอย่างไม่มีจุดหมาย มีความบกพร่องทางความคิด และไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ ซึ่งนำไปสู่การละเลยของความรับผิดชอบในการเรียนหรือการทำหน้าที่ของตนเอง

ปัญหาของครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในเขตเฉพาะกิจชายแดนใต้จังหวัดสงขลา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นปัญหาความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งการสูญเสียพ่อหรือสูญเสียแม่ทำให้ครอบครัวที่แสดงบทบาทสำคัญในการให้ความอบอุ่นแก่บุตรเมื่อบุคคลที่ทำหน้าที่ดังกล่าวในครอบครัวหายไปจึงทำให้บุตรที่ต้องการความรัก ความอบอุ่นจากสายสัมพันธ์ของครอบครัวเริ่มขาดหายไป จึงทำให้เกิดปัญหาครอบครัวขึ้น สุขภาพกายและสุขภาพจิตจากเหตุความรุนแรงขึ้นในพื้นที่ชายแดนใต้ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้รับผลกระทบคือ เกิดความกลัวและหวาดระแวง พื้นที่ไหนที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นบ่อยก็จะทำให้เกิดความหวาดกลัวจะตกเป็นเป้าหมายของกลุ่มคนร้าย ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัวต้องคอยระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา คำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก แต่เมื่อเหตุการณ์ผ่านมานานความกลัวก็ลดลง สภาวะจิตใจก็ดีขึ้น

#### **แนวทางการแก้ไขและป้องกันปัญหาสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้**

แนวทางการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาคือสำคัญนอกเหนือจากความช่วยเหลือในรูปแบบของตัวเงินและการชดเชยค่าเสียหายแล้ว การเยียวยารักษาสภาพจิตใจของสมาชิกในครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน ที่จะทำให้ครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบสามารถฟื้นตัวและกลับมาดำรงชีวิตในสังคมได้ตามปกติสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเพชรดา โตะมีนา (2556) “ศึกษาการดูแลเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้” จากข้อมูลที่ได้จากการวิจัยทำให้ได้องค์ความรู้เป็นพื้นฐานในการเตรียมรับสถานการณ์เพื่อเป็นแนวทางแก้ไขและช่วยเหลือเยียวยาของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และตอบสนองความต้องการของครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้

เหตุการณ์ดังกล่าวได้สร้างความเสียหายทั้งชีวิตและทรัพย์สิน มีผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจำนวนมาก ซึ่งผู้ตกเป็นเหยื่อจากความรุนแรงทั้งเจ้าหน้าที่รัฐ ตำรวจ ทหาร พนักงานรัฐวิสาหกิจ อาสาสมัคร ผู้ให้การปรึกษาชุมชน พระสงฆ์ ผู้ให้การปรึกษาศาสนา ตลอดจนประชาชนทั่วไป แม้กระทั่งเด็ก ถือเป็นภัยพิบัติที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ที่ต่อเนื่องและยาวนาน ส่งผลต่อวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนและชุมชนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ความหวาดระแวง วิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ หวาดผวา ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่บั่นทอนคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็ก ซึ่งเป็นกลุ่มที่บอบบางและช่วยเหลือตนเองได้น้อย การที่ต้องเผชิญเหตุการณ์ที่น่ากลัวและรุนแรง หรือได้เห็นความรุนแรงและความสูญเสียต่อนั้น รวมทั้งการอยู่ท่ามกลางความหวาดระแวง ไม่ไว้วางใจ อาจส่งผลต่อพฤติกรรมทางอารมณ์และจิตใจในระยะยาวได้ เด็กเหล่านี้หากไม่ได้รับการดูแลเยียวยาอย่างรวดเร็วและเหมาะสมอาจส่งผลต่อพัฒนาการด้านสังคมจิตใจ และปัญหาสุขภาพจิตในอนาคตได้ ดังนั้น เด็กควรได้รับการช่วยเหลือเยียวยาทางด้านจิตใจเพื่อให้เด็กมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เพื่อให้สามารถปรับตัวในสถานการณ์ปัจจุบันได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าว นายแพทย์วัชรพงษ์จันทร์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า จากที่คณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบให้จัดตั้งศูนย์ฟื้นฟูเยียวยาสุขภาพจิต ในโรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลทั่วไปใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และ 4 อำเภอ จังหวัดสงขลา รวม 37 อำเภอ ตามที่กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิตได้เสนอไปนั้น ทางกรมฯ จึงได้จัดให้มีสหวิชาชีพด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย นักจิตวิทยา พยาบาล วิชาชีพ นักสังคมสงเคราะห์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาทำงานลงพื้นที่ โดยได้สรรหาพนักงานราชการด้านนักจิตวิทยาลงพื้นที่ไปแล้วอำเภอละ 1-2 คน ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2550 ซึ่งเมื่อนักจิตวิทยาเข้าไปแต่ละศูนย์ฯ ก็จะทำให้การทำงานคล่องตัวมากยิ่งขึ้น เพื่อที่จะเป็นแกนนำในการประสานทีมในระบบสุขภาพ คือ แพทย์และพยาบาล รวมถึงผู้ให้การปรึกษาศาสนา ผู้ให้การปรึกษาชุมชน อสม. ในแต่ละพื้นที่ ทั้งนี้ ก่อนส่งนักจิตวิทยาลงพื้นที่ ทางกรมสุขภาพจิตได้มีการฝึกอบรมทางด้านทักษะเพื่อให้มีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับความเชื่อ ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมของท้องถิ่น พัฒนาทักษะการช่วยเหลือปฐมพยาบาลทางด้านจิตใจเบื้องต้น ทักษะการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต และทักษะการวินิจฉัยการรักษารูปแบบต่าง ๆ ในการฟื้นฟูเยียวยาจิตใจ อย่างไรก็ตาม ทางกรมฯ ยังจัดให้มีจิตแพทย์และนักจิตวิทยาอาวุโสมาคอยให้การปรึกษาที่เสี่ยงประจำในโรงพยาบาลจังหวัด คือ โรงพยาบาลศูนย์ยะลา โรงพยาบาลทั่วไป จังหวัดปัตตานี และโรงพยาบาลทั่วไป จังหวัดนราธิวาส นักจิตวิทยาที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่มีหน้าที่ดูแลและใกล้ชิดเด็กจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งหลังจากปฏิบัติงานในพื้นที่มาเป็นระยะเวลากว่า 3 ปี ทำให้สามารถเก็บเกี่ยวและสังสรรค์ประสบการณ์ รวมถึงความรู้ความชำนาญทางการดูแลเด็ก

ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ในการเยียวยาทางจิตใจ และเฝ้าดูแลต่อเนื่องเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น

กรมสุขภาพจิต โดยสถาบันราชานุกูล จึงได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการจัดการความรู้ สำหรับนักจิตวิทยาที่ปฏิบัติงานในจังหวัดชายแดนใต้ขึ้น เพื่อรวบรวมองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานจริงในพื้นที่ อันน่าจะเป็นประโยชน์อย่างมากในการเป็นบทเรียนและเป็นต้นแบบ รวมถึงตัวอย่างของการปฏิบัติงานที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นรูปแบบเฉพาะของการดำเนินงานในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

จากการวิเคราะห์บทพจนานงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ พบว่า เมื่อบุคคลพบเจอกับเหตุการณ์ความไม่สงบ ทำให้ส่งผลกระทบในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญธิดา พิมพการ (2561) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีผลให้ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งช่วยในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามสภาพจริงในการเรียนการสอนวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช ทำให้นักศึกษามีความสามารถในการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

เกรียงศักดิ์ รัฐกุล (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีการเผชิญเรื่องเล่าต่อภาวะผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตรายของเยาวชนผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของภาวะผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตรายของเยาวชนในจังหวัดชายแดนภาคใต้ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีประสบการณ์ซ้ำ การหลีกเลี่ยง การเปลี่ยนแปลงความคิดและอารมณ์ไปด้านลบ และอาการตื่นตัวที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก และผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการเผชิญเรื่องเล่าต่อภาวะผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตรายของเยาวชนผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า 1) เยาวชนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการเผชิญเรื่องเล่า มีค่าเฉลี่ยภาวะผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตรายในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) เยาวชนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการเผชิญเรื่องเล่ามีภาวะผิดปกติทางจิตใจ



ภายหลังภัยอันตราย ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการเผชิญเรื่องเล่าสามารถลดภาวะผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตรายของเยาวชนผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้อย่างชัดเจน

อภิรัฐ บุญศิริ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตของครอบครัวกับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้: กรณีศึกษาเขตพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจชายแดนใต้จังหวัดสงขลา ตั้งแต่ พ.ศ. 2547-พ.ศ. 2557 กล่าวว่า จากเหตุการณ์ความรุนแรงในชายแดนใต้ได้ส่งผลกระทบต่อครอบครัวในเขตพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจชายแดนใต้จังหวัดสงขลา ทำให้ประชาชนในพื้นที่มีวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การประกอบหาเลี้ยงชีพประจำวัน ความผูกพันในครอบครัว และสภาพจิตใจของครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ แม้จะมีหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคประชาสังคมต่างลงพื้นที่ช่วยเหลือและแก้ไขปัญหา แต่ก็ยังมีจำนวนผู้ประสบปัญหาอยู่ ตลอดจนความต้องการของครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบที่สูญเสียสมาชิกในครอบครัว เหล่านี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาถึงสภาพการดำเนินชีวิตครอบครัว และความสามารถในการทำหน้าที่ครอบครัว เพื่อจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมศักยภาพของครอบครัว สร้างเสริมความเข้มแข็งและความมั่นคงให้กับสถาบันครอบครัว ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นกลไกในการฟื้นฟูและแก้ไขปัญหาต่อไป ดังนั้น การศึกษาวิถีชีวิตของครอบครัวกับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ กรณีศึกษาในเขตพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจชายแดนใต้จังหวัดสงขลา จึงมุ่งศึกษาถึงสภาพความเป็นอยู่ในมิติด้านครอบครัว ด้านสังคมและวัฒนธรรม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ได้รับข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของครอบครัวในสถานการณ์ความไม่สงบ และทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ข้อมูลเพื่อนำไปช่วยเหลือเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อไป

รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง (2558) ได้ศึกษาเรื่อง การปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนเคชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี เป็นการวิจัยกึ่งทดลองของนักเรียนจำนวน 12 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ซึ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจและได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยได้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการจำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา ได้รับความรู้จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

พบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักต่ำกว่านักเรียนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

2) นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ส่วนใหญ่ได้ศึกษาในกลุ่มของวัยรุ่นและสตรี ผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยส่วนใหญ่ จะทำการศึกษาในเรื่องของผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจ คุณภาพชีวิต วิถีชีวิต และครอบครัว วิธีการศึกษาเป็นวิธีการเชิงสำรวจ ซึ่งจากการวิเคราะห์ทำให้เห็นถึงแนวโน้มความสำคัญในการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นทางด้านจิตใจสำหรับผู้สูญเสียบุคคลในครอบครัว จากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เส้นทาง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เส้นทาง โดยมีหัวข้อสำคัญดังนี้ 1) ความหมายของการวิเคราะห์เส้นทาง 2) วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์เส้นทาง 3) ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์เส้นทาง 4) ประเภทของเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง 5) ขั้นตอนการวิเคราะห์เส้นทาง 6) แนวคิดในการนำการวิเคราะห์เส้นทางไปใช้วิเคราะห์เครื่องมือวัดทางจิตวิทยา 7) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เส้นทาง

#### ความหมายของการวิเคราะห์เส้นทาง

นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายการวิเคราะห์องค์ประกอบ สรุปได้ดังนี้

Wright (1934, p. 193) ได้ให้ความหมายของเทคนิควิธี Path analysis ว่าเป็นวิธีการผสมผสานข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งสามารถวัดได้จากค่าสหสัมพันธ์กับข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งได้จากความรู้ตามทฤษฎีเชิงสาเหตุและผลเพื่อการอธิบายในเชิงสถิติ

Kim and Kohout (1975, p. 6) ให้ความหมายว่า เป็นวิธีการแยกส่วนและตีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างตัวแปรกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง โดยกำหนดว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจะต้องเป็นความสัมพันธ์เชิงเหตุผล และเป็นความสัมพันธ์แบบปิด (Closed system)

Pedhazur (1997, p. 580) กล่าวว่า เป็นวิธีการศึกษาผลทางตรงและผลทางอ้อมของตัวแปรต่าง ๆ ที่ตั้งสมมติฐานไว้ว่าเป็นสาเหตุของผลนั้น แต่วิธีการนี้มีใช้วิธีการในการค้นหาสาเหตุ หากเป็นวิธีการหนึ่งของการสร้างแบบจำลองเชิงสาเหตุและผล โดยที่นักวิจัยอาศัยพื้นฐานความรู้และข้อกำหนดตามทฤษฎีที่มีอยู่ในการดำเนินการ

กัลยา วานิชย์บัญชา (2557) ได้ให้ความหมายการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) หรือเรียกอีกชื่อว่า การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล เป็นเทคนิคการวิเคราะห์เพื่อหาอิทธิพลหรือสาเหตุของตัวแปรต้นที่มีต่อตัวแปรตาม ที่สามารถหาได้ทั้งอิทธิพลรวม อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อม โดยตัวแปรทุกตัวต้องเป็นตัวแปรสังเกตได้ จึงถือว่าเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทางเป็นเทคนิคย่อยเทคนิคหนึ่งของ SEM การวิเคราะห์เส้นทางเป็นการศึกษาอิทธิพลเฉพาะตัวแปรสังเกตได้หรือตัวแปรบ่งชี้ ดังนั้นจึงใช้เฉพาะรูปสี่เหลี่ยมเท่านั้น และเป็นเทคนิคที่ใช้หลักการของการวิเคราะห์ถดถอย แต่สามารถหาอิทธิพลของตัวแปรได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ในขณะที่การวิเคราะห์ความถดถอยจะหาได้เฉพาะอิทธิพลทางตรงเท่านั้น

สุภมาส อังศุโชติ, สมถวิล วิจิตรวรรณ และรัชนิกุล ภิญโญภาณุวัฒน์ (2557) กล่าวถึงการวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุ (Path analysis) เป็นเทคนิคการวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรในเชิงเหตุและผล สามารถดำเนินการได้ 2 แนวทาง คือ การวิจัยเชิงทดลองและการวิจัยที่ไม่ใช่เชิงทดลอง การศึกษาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล โดยการวิจัยเชิงทดลองเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากเป็นการศึกษาที่ได้ผลที่ชัดเจน มีการควบคุมความแปรปรวนและความคลาดเคลื่อนของตัวแปรได้อย่างมีระบบ แต่มีข้อจำกัดในการที่จะจัดกระทำหรือควบคุมตัวแปรที่เกี่ยวข้องให้ครอบคลุมตัวแปรทั้งหมดได้ จึงต้องอาศัยการวิจัยที่ไม่ใช่การทดลอง โดยการรวบรวมข้อมูลเชิงประมาณและเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์เพียงพอที่จะนำมาศึกษาความสัมพันธ์ในเชิงเหตุและผล ซึ่งเทคนิควิธีนี้เรียกว่า การวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุ (Path analysis) การวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุเป็นเทคนิควิธีการทางสถิติที่ใช้ศึกษาอิทธิพลของตัวแปรสาเหตุหรือตัวแปรทำนายที่มีต่อตัวแปรตาม ทั้งอิทธิพลทางตรง (Direct effect) และอิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect) Sewall Wright ผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ริเริ่มพัฒนาเทคนิคนี้กล่าวว่า เทคนิคการวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุนี้ไม่ใช่เทคนิคที่ใช้เพื่อค้นหาว่าตัวแปรใดมีอิทธิพลต่ออีกตัวแปรหนึ่ง แต่เป็นการตรวจสอบอิทธิพลเชิงสาเหตุของตัวแปรหนึ่งต่ออีกตัวแปรหนึ่งตามที่ผู้วิจัยศึกษาหรือกำหนดขึ้นจากสมมติฐานหรือแนวคิด ทฤษฎี หรือการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยมีเหตุผลอยู่เบื้องหลังว่าตัวแปรอิสระนั้น ๆ เป็นสาเหตุต่อตัวแปรตาม แล้วนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมาวิเคราะห์ตามเทคนิคการวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุ ผลที่ได้จากการวิเคราะห์จะเป็นการทดสอบความตรง (Validity) ของโครงสร้างหรือรูปแบบตามสมมติฐานนั้น และยังช่วยปรับปรุงโครงสร้างหรือรูปแบบอีกด้วย ซึ่งจะบอกได้ว่า จากหลักฐานข้อมูลที่ได้เก็บมานั้นสามารถที่จะสนับสนุนทฤษฎีหรือสมมติฐานที่มีอยู่หรือไม่

สรุปได้ว่า การวิเคราะห์เส้นทาง หมายถึง เทคนิคทางสถิติที่อธิบายทิศทางและความสัมพันธ์เชิงเหตุผลตามแบบจำลองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากหลักการแนวคิดทฤษฎีเป็นหลัก

โดยผลของการศึกษาทำให้ทราบขนาดและทิศทางของผลทางตรง (Direct effect) และผลทางอ้อม (Indirect effect) ระหว่างตัวแปรคัตสรรที่เกิดขึ้นตามช่วงเวลา (Chronological order) หรือตามเหตุการณ์ (Event) ที่เกิดขึ้นก่อนหลังในแบบจำลองนั้น

### วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์เส้นทาง

วัตถุประสงค์ที่สำคัญของการวิเคราะห์เส้นทางหรือที่เรียกว่าการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Causal analysis) หรือการวิเคราะห์อทธิพล (Path analysis) หรือการวิเคราะห์โมเดลลิสเรล (Analysis of LISREL model) คือ การทดสอบทฤษฎี (Theory testing) ที่เป็นพื้นฐานในการสร้างโมเดลลิสเรล และการอธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามโมเดลลิสเรลว่าตัวแปรสาเหตุแต่ละตัวมีอิทธิพลขนาดเท่าไร ทิศทางแบบใดต่อตัวแปรตาม ทั้งนี้เพื่ออธิบาย พยากรณ์ และควบคุมปรากฏการณ์ที่เป็นจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีการวิเคราะห์อทธิพลในระยะแรกให้ความสำคัญกับการประมาณค่าพารามิเตอร์อิทธิพลในโมเดลมากกว่าการทดสอบทฤษฎีและเน้นการเปรียบเทียบค่าสหสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว แต่วิธีการวิเคราะห์อทธิพลในระยะหลัง เมื่อ Jöreskog และ Sörbom ได้พัฒนาโปรแกรมลิสเรลแล้วให้ความสำคัญกับการทดสอบและพัฒนาทฤษฎีมากขึ้น รวมทั้งมีการตรวจความกลมกลืนระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการเปรียบเทียบค่าสหสัมพันธ์และการเปรียบเทียบเมตริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปร (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2537)

กัลยา วานิชย์บัญชา (2557) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์เส้นทาง 2 ข้อใหญ่ ๆ ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลจริงกับ โมเดลเชิงสาเหตุ โดยที่โมเดลเชิงสาเหตุถูกสร้างขึ้นจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. เพื่อศึกษาโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ โดยทำการศึกษาทั้งขนาดและทิศทางของอิทธิพล ทั้งอิทธิพลรวม อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อม

### ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์เส้นทาง

สถิติการวิเคราะห์อทธิพลเชิงสาเหตุโดยทั่วไปมีข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้ (สุภมาส อังสุโชติ และคณะ, 2557)

1. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรใน โมเดลเป็นความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง มีสมบัตการบวก และเป็นความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ
2. ความคลาดเคลื่อนไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปร
3. ความสัมพันธ์ของตัวแปรในโมเดลเป็นความสัมพันธ์ทางเดียว ไม่ย้อนกลับ
4. ตัวแปรวัดได้ในมาตราอันตรภาคขึ้นไป

### 5. ตัวแปรวัดได้โดยไม่มีคลาดเคลื่อน

ข้อตกเบื้องต้นของการวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุโดยโมเดลสมการโครงสร้าง

1. นำคลาดเคลื่อนของการวัดมาวิเคราะห์ร่วม
2. วิธีการตรวจสอบสมเหตุสมผล
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของทุกตัวแปรในคราวเดียว
4. มีความสัมพันธ์ย้อนกลับได้

การวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุมี 2 วิธี ได้แก่ การวิเคราะห์แบบดั้งเดิม และวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง การวิเคราะห์แบบดั้งเดิมวิเคราะห์ได้โดยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์พหุคูณ และตรวจสอบความตรงของโมเดลด้วยสถิติ  $\chi^2$  ตามวิธีการของ Specht การวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุด้วยวิธีนี้มีข้อจำกัดที่สำคัญคือ ประการแรก มีข้อตกลงเบื้องต้นว่าตัวแปรวัดได้โดยตรงและไม่มีคลาดเคลื่อน ข้อตกลงข้อนี้ไม่สอดคล้องกับทฤษฎีการวัด ประการที่สองคือไม่สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุแบบสองทางได้ (Non recursive) ส่วนการวิเคราะห์ด้วยโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural equation modeling) จะผ่อนคลายข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์แบบดั้งเดิมทั้งสองข้อนี้ เพราะได้นำวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) หรือโมเดลการวัดเข้ามาจัดการเกี่ยวกับการวัดตัวแปรทำให้สามารถวิเคราะห์ได้ทั้งตัวแปรสังเกตได้โดยตรงและตัวแปรแฝง การวิเคราะห์เชิงสาเหตุด้วยตัวแปรแฝงมีประโยชน์มาก เพราะเป็นการบูรณาการหลักการวิจัย หลักการวิเคราะห์ข้อมูล และหลักการวัดเข้าด้วยกันได้อย่างกลมกลืนโดยไม่ต้องแยกวิเคราะห์เหมือนกับการวิเคราะห์ด้วยสถิติแบบดั้งเดิม

### ประเภทของเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง

1. ประเภทการวิเคราะห์เส้นทางแบบดั้งเดิม
  - 1.1 การวิเคราะห์เส้นทางแบบพี เอ อาร์ (Path analysis with correlation: PAR)
  - 1.2 การวิเคราะห์เส้นทางแบบพี เอ คิว (Path analysis with Q statistic: PAQ)
  - 1.3 การวิเคราะห์เส้นทางแบบพี เอ แอล (Path analysis with LISREL: PAL)

### 2. ประเภทการวิเคราะห์เส้นทางด้วยโปรแกรมเฉพาะทางด้านคอมพิวเตอร์

เป็นเทคนิคการวิเคราะห์ค่าพารามิเตอร์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์นำมาคำนวณ

การวิเคราะห์เส้นทางโดยเฉพาะ

- 2.1 โปรแกรมลิสคอมป์ (Liscomp)
- 2.2 โปรแกรมเอ็ควส์ (EQS)
- 2.3 โปรแกรมลิสเรล (LISREL)

นักวิจัยนิยมใช้กัน คือ โปรแกรมลิสเรล หรือ พี เอ แอล (Path analysis with LISREL: PAL) ซึ่งพัฒนาโดยการนำวิธีประมาณค่าพารามิเตอร์หลาย ๆ วิธีมารวมกันโดยใช้โปรแกรมลิสเรล โดยเฉพาะการประมาณค่าด้วยวิธีความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum likelihood: ML) ที่สามารถประมาณค่าพารามิเตอร์โดยวิเคราะห์รวมทุกสมการในแผนภาพไปพร้อม ๆ กัน นอกจากนี้ยังสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุผลและผลที่เป็นความสัมพันธ์ย้อนกลับ

กัลยา วานิชย์บัญชา (2557) ได้กล่าวถึงเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทางในรูปเชิงเส้นจะมีลักษณะคล้ายกับเทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงเส้น (Linear regression analysis) ตรงที่ตัวแปรทุกตัวทั้งตัวแปรต้นเหตุและตัวแปรตามต้องเป็นตัวแปรสังเกตได้ และวัตถุประสงค์ของทั้ง 2 เทคนิค คือ การประมาณค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย หรือที่เรียกว่า สัมประสิทธิ์เส้นทาง (Path coefficient) ในการวิเคราะห์เส้นทาง แต่อย่างไรก็ตาม เทคนิคการวิเคราะห์เส้นทางมีความแตกต่างจากเทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอย 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. เทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงเส้นจะใช้หลักการของวิธีกำลังสองน้อยที่สุดทั่วไป (Ordinary least square: OLS) ในการหาค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยเชิงเส้นตัวอย่าง หรือค่า  $b_1, b_2, \dots, b_k$  จากสมการความถดถอยเชิงเส้น

2. ตัวแปรสังเกตได้ตัวหนึ่ง ๆ ในเทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอยจะต้องมีสถานะใดสถานะหนึ่งเพียงสถานะเดียว คือ ไม่เป็นตัวแปรต้นเหตุก็เป็นตัวแปรตาม ในขณะที่การวิเคราะห์เส้นทางตัวแปรสังเกตได้บางตัวอาจเป็นได้ทั้ง 2 สถานะ คือ เป็นได้ทั้งตัวแปรต้นและตัวแปรตาม แต่ตัวแปรสังเกตได้บางตัวมีสถานภาพเดียวหรือเป็นตัวแปรต้นหรือตัวแปรตามอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว

3. การวิเคราะห์ความถดถอย เป็นการศึกษาเฉพาะอิทธิพลทางตรง (Direct effect) ของตัวแปรต้นเหตุที่มีต่อตัวแปรตาม นอกจากนั้นยังสามารถหาอิทธิพลรวม เช่น การหาอิทธิพลรวมของตัวแปร X ที่มีต่อ Y

อิทธิพลรวมของตัวแปร X ต่อ Y = อิทธิพลทางตรงของ X ที่มีต่อ Y + อิทธิพลทางอ้อมของ X ที่มีต่อ Y

กำหนดให้ TE = อิทธิพลรวม (Total effect: TE)

DE = อิทธิพลทางตรง (Direct effect: DE)

IE = อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect: IE)

โดยที่สัมประสิทธิ์ความถดถอยเป็นอิทธิพลทางตรง

ประเภทตัวแปรในรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรภายนอกกับตัวแปรภายใน

1. ตัวแปรภายนอก (Exogenous variable) หมายถึง ตัวแปรที่นักวิจัยไม่สนใจศึกษา สาเหตุของตัวแปรเหล่านี้ ตัวแปรสาเหตุตัวแปรภายนอกจึงไม่ปรากฏในโมเดล
2. ตัวแปรภายใน (Endogenous variable) หมายถึง ตัวแปรที่นักวิจัยสนใจศึกษาว่าได้รับอิทธิพลจากตัวแปรใด สาเหตุของตัวแปรภายในจะแสดงไว้ในโมเดลอย่างชัดเจน
3. ตัวแปรส่วนที่เหลือ (Residual variable: e) หมายถึง ตัวแปรที่ไม่ปรากฏอยู่ในโมเดล แต่อาจมีอิทธิพลต่อตัวแปรที่อยู่ในโมเดลที่สร้างขึ้นได้

#### ขั้นตอนการวิเคราะห์เส้นทาง

การวิเคราะห์เส้นทางมีการดำเนินการแยกเป็นขั้นตอน เช่นเดียวกับการดำเนินการวิเคราะห์โมเดลลิสเรล การดำเนินการเริ่มต้นจากการสร้างโมเดลลิสเรลแสดงอิทธิพลจากพื้นฐานทางทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องให้ได้เป็นโมเดลแสดงอิทธิพลทางทฤษฎี (Theoretical path model) หรือโมเดลลิสเรลซึ่งแสดงได้ทั้งในรูปแบบแผนภูมิ รูปสมการ โครงสร้าง และรูปข้อความ สมมติฐานวิจัย ขั้นตอนต่อไปคือ การกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดล และการระบุความเป็นได้ค่าเดียวของโมเดลเพื่อตรวจสอบว่าจะดำเนินการขั้นตอนต่อไปได้หรือไม่ จากนั้นจะเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์มาวิเคราะห์หาค่าเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วม หรือเมทริกซ์สหสัมพันธ์ซึ่งจะถูกนำไปใช้ประมาณค่าพารามิเตอร์ในโมเดลและนำมาคำนวณหาเมทริกซ์สหสัมพันธ์จากโมเดล ขั้นตอนต่อไปเป็นการเปรียบเทียบเมทริกซ์ที่ได้จากข้อมูลและเมทริกซ์ที่ได้จากโมเดล ถ้าผลการเปรียบเทียบแตกต่างกันมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลไม่กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีข้อผิดพลาดเกี่ยวกับทฤษฎี ต้องมีการปรับแก้โมเดล และนำมาคำนวณ ดำเนินการวิเคราะห์ใหม่ตั้งแต่เริ่มต้น ถ้าผลการเปรียบเทียบพบว่ามีค่าแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักวิจัยอาจปรับปรุงโมเดลให้มีเส้นทางอิทธิพลน้อยลงได้ เป็นโมเดลแบบประหยัด (Parsimonious model) และดำเนินการทดสอบโมเดลแบบประหยัด โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่ขั้นแรกใหม่อีกครั้งหนึ่ง การแก้ไขปรับปรุงนี้อาจต้องดำเนินการหลายรอบจนกว่าจะได้ผลการทดสอบความกลมกลืนเป็นที่พอใจ นักวิจัยจึงดำเนินการในขั้นตอนสุดท้าย คือ การระดับหมายโมเดลและนำโมเดลไปใช้อธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปรากฏการณ์ต่อไป (นงลักษณ์วิรัชชัย, 2537)

#### วิธีวิเคราะห์เส้นทาง

ในการวิเคราะห์เส้นทาง หรือการศึกษาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลนั้น มีวิธีวิเคราะห์ 4 วิธี ดังนี้

1. การวิเคราะห์ตารางไขว้ (Cross table analysis)

เป็นวิธีที่นักสังคมวิทยาใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลไว้ในตารางไขว้ ซึ่งจะแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละในแต่ละกลุ่มของตัวแปรที่เป็นสาเหตุ แล้วทำการเปรียบเทียบค่าร้อยละระหว่างกลุ่มที่มีต่อตัวแปรผล ตัวแปรเหตุตัวใดที่มีค่าร้อยละสูงกว่าตัวแปรเหตุตัวอื่น ๆ ก็แสดงว่า ตัวแปรเหตุตัวนั้นมีความสัมพันธ์เชิงเหตุผลต่อตัวแปรผลมากกว่าตัวแปรอื่น ๆ

## 2. การวิเคราะห์ด้วยโมเดลล็อกลิเนียร์ (Loglinear model)

เป็นวิธีการวิเคราะห์ทางสถิติที่ใช้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่างตัวแปรที่อยู่ในมาตรานามบัญญัติและมาตราเรียงลำดับ การวิเคราะห์ด้วยวิธีนี้จะต้องทำการศึกษาทฤษฎีแนวคิด เพื่อสร้างรูปแบบขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเสียก่อน แล้วจึงทำการประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยการวิเคราะห์ถดถอย

## 3. การวิเคราะห์เส้นทางแบบดั้งเดิม (Classical path analysis)

เป็นวิธีที่ต้องทำการศึกษาทฤษฎี งานวิจัย และแนวคิดต่าง ๆ เพื่อสร้างรูปแบบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและมีการประมาณค่าขนาดของอิทธิพลหรือค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง (Path coefficient: P) ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยประมาณค่าจากการถดถอยตามสมการในรูปแบบที่กำหนดไว้ทีละสมการ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (Standardized regression coefficient หรือ Beta weight:  $\beta$ ) ที่ได้จากสมการต่าง ๆ ก็คือ ค่าขนาดอิทธิพลทางตรงของตัวแปรตามรูปแบบ ดังนั้น ค่าขนาดอิทธิพล (P) ของตัวแปรที่เป็นสาเหตุต่อตัวแปรที่เป็นอิทธิพลทางตรง ก็คือ ค่า  $\beta$  (สำเร็จ บุญเรืองรัตน์, 2526)

การตรวจสอบความสอดคล้องหรือความตรงของรูปแบบวิเคราะห์เส้นทางแบบดั้งเดิม ซึ่งจะวิเคราะห์ค่าพารามิเตอร์จากการถดถอยสมการ โครงสร้างของทีละสมการ และมีการตรวจสอบความสอดคล้องหรือความตรงของรูปแบบ 2 วิธี คือ

3.1 วิธีดันแคน (Duncan) ที่ตรวจสอบความสอดคล้องหรือความตรงของรูปแบบด้วยการเปรียบเทียบค่าสหสัมพันธ์ที่คำนวณจากสูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation) กับค่าสหสัมพันธ์ที่คำนวณมาจากค่าสัมประสิทธิ์เส้นทางตรง ซึ่งเรียกการวิเคราะห์เส้นทางแบบนี้ว่าการวิเคราะห์เส้นทางแบบพี เอ อาร์ (Path analysis with correlation: PAR)

3.2 วิธีของสเปชท์ (Specht) ที่ตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบด้วยค่าสถิติคิว (Q statistic) จึงเรียกการวิเคราะห์เส้นทางแบบนี้ว่า การวิเคราะห์เส้นทางแบบพี เอ คิว (Path analysis with Q statistic: PAQ) เนื่องจากการวิเคราะห์เส้นทางแบบพี เอ อาร์ เป็นวิธีที่ต้องคำนวณยุ่งยากเพราะผู้วิจัยต้องทำเองและไม่มีการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของการตรวจสอบความสอดคล้องหรือความตรงของรูปแบบ ซึ่งอาจทำให้เกิดความผิดพลาดในการอธิบายความหมาย



ของรูปแบบได้ จึงไม่ค่อยเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน จึงทำให้นักวิจัยนิยมใช้การวิเคราะห์เส้นทางแบบพี เอ คิว เป็นส่วนใหญ่

4. การวิเคราะห์เส้นทางด้วยโปรแกรมเฉพาะหรือการวิเคราะห์เส้นทางสมัยใหม่ (Modern path analysis)

เป็นการวิเคราะห์เส้นทางที่สามารถวิเคราะห์ได้ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์โดยตรง ไม่ต้องทำการวิเคราะห์ด้วยมือเหมือนการวิเคราะห์ด้วยวิธีอื่น ๆ

#### การวิเคราะห์เส้นทางแบบพี เอ อาร์ (PAR)

การวิเคราะห์เส้นทางเป็นวิธีการวิเคราะห์ตัวแปรพหุคูณวิธีหนึ่ง การวิเคราะห์เส้นทางจะสามารถประเมินค่าความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตาม พร้อมทั้งแสดงความสัมพันธ์ภายในของตัวแปรแต่ละตัวกับตัวแปรตัวอื่น ๆ ในรูปแบบที่กำหนดไว้ การวิเคราะห์เส้นทางมีรากฐานมาจากรูปแบบเชิงเส้นตรง นั่นคือ เป็นการนำเอาการวิเคราะห์ถดถอยมาขยายให้มีความหมายมากขึ้น

#### แนวคิดในการวิเคราะห์เส้นทางนำไปใช้วิเคราะห์เครื่องมือวัดทางจิตวิทยา

#### ลักษณะข้อมูลที่ใช้การวิเคราะห์เส้นทาง

การวิเคราะห์เส้นทางมีลักษณะใหญ่ ๆ 3 ประการ ดังนี้

1. เป็นเทคนิคทางสถิติที่อาศัยการประยุกต์การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ
2. เป็นการศึกษาขนาดและทิศทางของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเหตุที่มีต่อตัวแปรผลทั้งทางตรงและทางอ้อม
3. ความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลนี้ สามารถนำมาเขียนอธิบายได้ด้วยรูปแบบจำลองโมเดล และสมการ โครงสร้างตามรูปแบบจำลองที่สร้างขึ้น

#### หลักการของสัมประสิทธิ์เส้นทาง

รูปแบบแสดงอิทธิพลทางทฤษฎี ผู้วิจัยสามารถแยกค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในรูปแบบ (r) ออกเป็นผลรวมของพารามิเตอร์ตามทฤษฎีสัมประสิทธิ์เส้นทางได้โดยที่สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัวในโมเดลมีค่าเท่ากับผลบวกของอิทธิพลทางตรง (Direct effect: DE) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect: IE) ความสัมพันธ์เทียม (Spurious relationship: SR) อิทธิพลร่วม (Joint effect: JE) ที่ไม่สามารถแยกได้ว่าเป็นอิทธิพลแบบใด ดังสมการต่อไปนี้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2537)

$$r = DE + IE + SR + JE$$

ในการวิเคราะห์เส้นทาง ผู้วิจัยประมาณค่าอิทธิพลทางตรงได้จากการประมาณค่าพารามิเตอร์ในสมการถดถอยตามสมการ โครงสร้างของรูปแบบ แล้วนำค่าอิทธิพลทางตรงนั้น มาประมาณค่าอิทธิพลทางอ้อม ส่วนอิทธิกร่วมและอิทธิพลเทียมหาได้จากการหาผลคูณของอิทธิพลทางตรงตามลูกศรในรูปแบบ แต่ในการวิเคราะห์เส้นทางนั้นเพียงแต่ประมาณค่าสหสัมพันธ์จากอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมเท่านั้น ไม่ควรรวมความสัมพันธ์เทียมและอิทธิพลร่วม เพราะถ้ารูปแบบแสดงอิทธิพลมีความตรงและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเป็นความสัมพันธ์เชิงเหตุผลและผลจริง ค่าความสัมพันธ์เทียมและอิทธิพลร่วมควรจะเป็นศูนย์ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2537) ดังนั้น ค่าสหสัมพันธ์จึงสามารถประมาณค่าจากผลบวกของอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมเพียงสองส่วนเท่านั้น ซึ่งสามารถเขียนสมการใหม่ได้ ดังนี้

$$r = DE + IE$$

จากทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นทำให้เกิดลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในรูปแบบของความสัมพันธ์ของตัวแปร ดังนี้

1. ความสัมพันธ์แท้จริง (True correlation) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัว โดยไม่มีตัวแปรอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง
2. ความสัมพันธ์เทียม (Spurious relationship) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัว โดยที่ตัวแปรทั้งสองไม่มีความสัมพันธ์กันเลย แต่ได้รับอิทธิพลจากตัวแปรอื่นที่เป็นตัวแปรเดียวกัน ลักษณะข้อมูลที่น่ามาใช้ในการวิเคราะห์ ระดับการวัดของตัวแปรต่าง ๆ นั้น อยู่ในระดับมาตราอันตรภาค (Interval scale) ในกรณีข้อมูลที่เป็นนามบัญญัติ อาจใช้ตัวแปร Dummy (ปรับเป็น 0 และ 1) เพื่อให้มีความต่อเนื่อง (ในการใช้โปรแกรม LISREL ควรกำหนดให้ข้อมูลที่วิเคราะห์มีความต่อเนื่องก่อน โดยใช้คำสั่งแปลงข้อมูลเป็น Continuous)
3. ความสัมพันธ์ที่เกิดจากอิทธิพลส่งผ่านตัวแปรคั่นกลาง (Intervening variable) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัว โดยมีตัวแปรอื่นเข้ามาเป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์
4. การไม่มีความสัมพันธ์ (No correlation) เป็นลักษณะที่ตัวแปร 2 ตัว ไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง เมื่อหาความสัมพันธ์จะมีค่าเป็นศูนย์หรือเข้าใกล้ศูนย์
5. ความสัมพันธ์มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อม (Direct effect and indirect effect) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงต่อตัวแปรผล นอกจากนี้ตัวแปรเหตุยังมีอิทธิพลทางอ้อมต่อตัวแปรผลโดยส่งผ่านตัวแปรอื่น

## 6. ความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลย้อนกลับ (Reciprocal causal relationship)

เป็นความสัมพันธ์ของตัวแปรสองตัวที่ต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

### การสร้างแผนภาพหรือรูปแบบแสดงอิทธิพลทางทฤษฎี

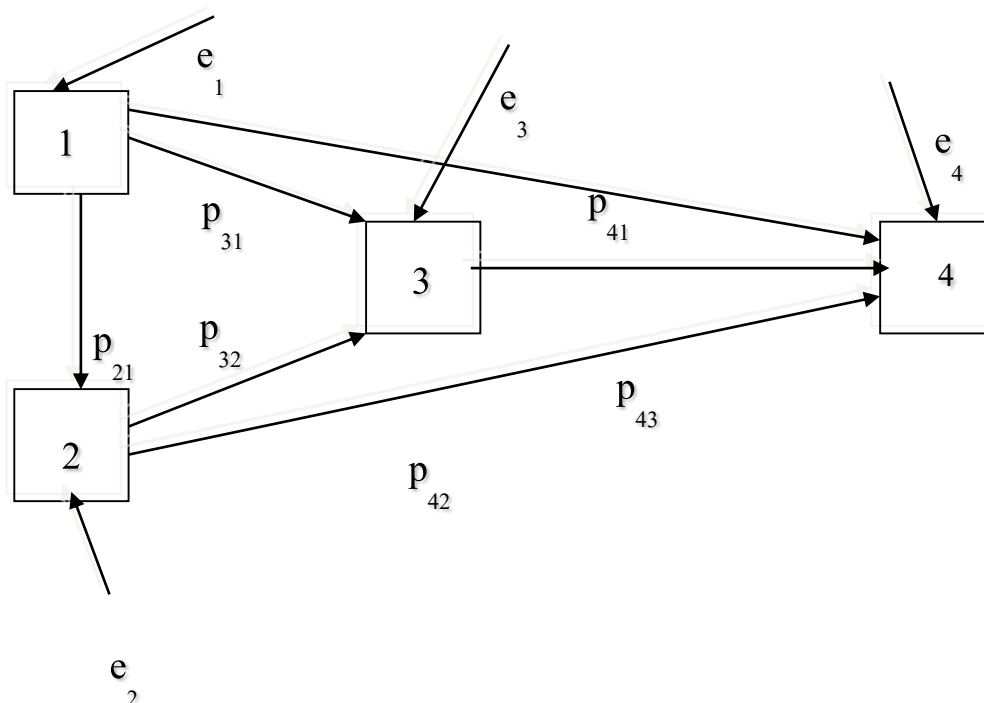
วิธีการสร้างแผนภาพแสดงอิทธิพลตามทฤษฎีแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ศึกษาทฤษฎี งานวิจัย และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องหรือปรากฏการณ์ที่จะทำการวิจัย

ตอนที่ 2 จัดลำดับตัวแปรว่าตัวแปรใดเป็นสาเหตุของตัวแปร แล้วกำหนดเป็นรูปแบบหรือแผนภาพ การจัดลำดับตัวแปรในรูปแบบหรือแผนภาพที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจะต้องจัดจากซ้ายไปขวา เป็นตัวแปรที่ถูกกระทบโดยตัวแปรอื่น ๆ ที่อยู่ทางซ้ายมือจากตัวแปรที่ถูกกระทบ

### การสร้างสมการโครงสร้าง

การวิเคราะห์เส้นทางเป็นการวิเคราะห์ที่อาศัยการวิเคราะห์การถดถอยเป็นพื้นฐาน ดังนั้นการวิเคราะห์เส้นทางจึงมีสมการเข้ามาเกี่ยวข้อง เรียกว่า สมการโครงสร้าง (Structural equations) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้ (สำราญ มีแจ้ง, 2544)



ภาพที่ 4 ขนาดสัมประสิทธิ์เส้นทางของตัวแปรที่เป็นสาเหตุต่อตัวแปรที่เป็นผล (สำราญ มีแจ้ง, 2544)

จากรูปภาพ สามารถเขียนสมการโครงสร้างในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้ (สำราญ มีแจ้ง, 2544)

1. ตัวแปร 1 เป็นตัวแปรภายนอก (Exogenous variable) ที่ไม่สามารถหาสาเหตุได้ว่า  
รับอิทธิพลมาจากตัวแปรใด จึงมีแต่ตัวแปรส่วนที่เหลือ (Residual variable: e) เท่านั้น

2. ตัวแปร 2 ได้รับอิทธิพลมาจากตัวแปร 1 สามารถสร้างสมการโครงสร้างได้ ดังนี้

$$Z_2 = P_{21}Z_1 + e_1$$

3. ตัวแปร 3 ได้รับอิทธิพลมาจากตัวแปร 1 2 สามารถสร้างสมการโครงสร้างได้ ดังนี้

$$Z_3 = P_{31}Z_1 + P_{32}Z_2 + e_3$$

4. ตัวแปร 4 ได้รับอิทธิพลมาจากตัวแปร 1 2 3 สามารถสร้างสมการโครงสร้างได้ ดังนี้

$$Z_4 = P_{41}Z_1 + P_{42}Z_2 + P_{43}Z_3 + e_4$$

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เส้นทาง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เส้นทางมีดังนี้

กุลชญา ช่วยหนู (2552) ได้พัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของการปฏิบัติงานแบบกลุ่ม:

อิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบส่งผ่านความรู้เกี่ยวกับการทำงานแบบกลุ่ม บุคลิกลักษณะ  
ผัดวันประกันพรุ่ง และปฏิสัมพันธ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาและตรวจสอบความตรง  
ของโมเดลเชิงสาเหตุของการปฏิบัติงานแบบกลุ่ม: อิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบส่งผ่าน  
ความรู้เกี่ยวกับการทำงานแบบกลุ่ม บุคลิกลักษณะผัดวันประกันพรุ่ง และปฏิสัมพันธ์ระหว่าง  
ความรู้เกี่ยวกับการทำงานแบบกลุ่มกับบุคลิกลักษณะผัดวันประกันพรุ่ง และ 2) ศึกษาและ  
เปรียบเทียบขนาดอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ความรู้เกี่ยวกับ  
การทำงานแบบกลุ่ม บุคลิกลักษณะผัดวันประกันพรุ่ง ที่มีต่อการปฏิบัติงานแบบกลุ่มทำงาน  
โครงการ ภายใต้บริษัทของกลุ่มทำงาน โครงการ ผลการวิจัยพบว่า 1) โมเดลอิทธิพลเชิงสาเหตุ  
ของการปฏิบัติงานแบบกลุ่มโดยมีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลส่งผ่านความรู้  
เกี่ยวกับการทำงานแบบกลุ่ม บุคลิกลักษณะผัดวันประกันพรุ่ง และปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้  
เกี่ยวกับการทำงานแบบกลุ่มกับบุคลิกลักษณะผัดวันประกันพรุ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

- 2) บุคลิกภาพทั้งห้าองค์ประกอบมีอิทธิพลทางอ้อมรวมและอิทธิพลรวมต่อการปฏิบัติงานแบบกลุ่ม แตกต่างจากศูนย์ 3) ความรู้เกี่ยวกับการทำงานแบบกลุ่มและบุคลิกลักษณะผัดวันประกันพรุ่ง มีอิทธิพลทางตรงต่อการปฏิบัติงานแบบกลุ่มแตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
- 4) อิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการทำงานแบบกลุ่มกับบุคลิกลักษณะ ผัดวันประกันพรุ่งส่งผลให้มีอิทธิพลของบุคลิกภาพทั้งห้าองค์ประกอบที่มีต่อการปฏิบัติงาน แบบกลุ่มลดลง

สมศรี นวรัตน์, วรรณ โณ ฟองสุวรรณ และบัณฑิต ผังนิรันดร์ (2556) ศึกษาการพัฒนา ตัวแบบสมการ โครงสร้างเชิงเส้นของตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าในระหว่างตั้งครรภ์ของ วัยรุ่นไทย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อพัฒนาตัวแบบสมการ โครงสร้างเชิงเส้น ของตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าระหว่างตั้งครรภ์ของวัยรุ่นไทย 2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง ของตัวแบบสมการ โครงสร้างเชิงเส้นที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) เพื่อศึกษาอิทธิพล ทางตรง ทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวมของตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า รูปแบบการวิจัยเป็นแบบ ผสมผสานเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 418 คน และงานวิจัย เชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญหรือแม่วัยรุ่นที่พบสิ่งที่มีปัญหาหรือพบ ข้อน่าสังเกต จำนวน 25 คน โดยศึกษากับ 5 ตัวแปร ได้แก่ 1) การสนับสนุนสุขภาพทางร่างกายและ ทางการแพทย์ 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง 3) การสนับสนุนทางสังคม 4) ความเครียด และ 5) ภาวะ ซึมเศร้า การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS และ LISREL ผลการวิจัยพบว่า 1) ตัวแบบ ในการดูแลแม่วัยรุ่นซึ่งมีองค์ประกอบ “1D4S” (Depression, Somatic and medicine support, Social support, Self-esteem, and Stress) 2) สมการ โครงสร้างเชิงเส้นของตัวแปรที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และ 3) การรับรู้ข้อมูลการสนับสนุนสุขภาพทางร่างกาย และทางการแพทย์มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกและอิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อตัวแปรภาวะซึมเศร้า มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล 0.16 และ -0.14 ตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงลบ และมีอิทธิพลโดยรวมเชิงลบต่อตัวแปรภาวะซึมเศร้า โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล -0.31 และ -0.47 ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงลบและอิทธิพลโดยรวมเชิงลบต่อตัวแปร ภาวะซึมเศร้า มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล -0.30 และ -0.27 และตัวแปรความเครียดมีอิทธิพลทางตรง เชิงบวก และมีอิทธิพลโดยรวมเชิงบวก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล 0.84 และ 0.84 แต่ไม่มี อิทธิพลทางอ้อม

จุฑามาศ เสถียรพันธ์ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโมเดลอิทธิพลเชิงสาเหตุความสุข ในชีวิตของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาเชิงเปรียบเทียบความสุขในการปฏิบัติงาน ความพึงพอใจในครอบครัว และความสุข

ในชีวิต 2) พัฒนาและตรวจสอบความตรงโมเดลเครื่องมือวัดความสุขในการปฏิบัติงาน 3) ศึกษาอิทธิพลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กระบวนการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ตามวัตถุประสงค์การวิจัย กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรสายสนับสนุนทั้ง 5 วิทยาเขต ได้แก่ วิทยาเขตปัตตานี วิทยาเขตหาดใหญ่ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี วิทยาเขตตรัง และวิทยาเขตภูเก็ต การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ กลุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 1 และระยะที่ 3 มีจำนวน 1,000 คน กลุ่มตัวอย่างการวิจัยในระยะที่ 2 มีจำนวน 290 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติสำหรับสถิติบรรยาย และวิเคราะห์โมเดลอิทธิพลเชิงสาเหตุและตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลด้วยโปรแกรม LISREL ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรสายสนับสนุนที่นับถือศาสนาและมีระดับรายได้แตกต่างกันส่งผลให้มีความสุขในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน และบุคลากรสายสนับสนุนที่ปฏิบัติงานในวิทยาเขตแตกต่างกันส่งผลให้มีความสุขในการปฏิบัติงาน ความพึงพอใจในครอบครัว และความสุขในชีวิต แตกต่างกัน 2) องค์ประกอบความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง -0.14 ถึง 0.95 เรียงค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อมในงาน คุณลักษณะของงาน ผลลัพธ์ที่คาดหวังของงาน ความพึงพอใจในชีวิต ความพึงพอใจในงาน ความรู้สึกทางบวก และความอดทนต่อสถานการณ์ทางลบ 3) โมเดลอิทธิพลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประกอบด้วยตัวแปรแฝง 3 ตัวแปร ได้แก่ ความสุขในการปฏิบัติงาน ความพึงพอใจในครอบครัว และความสุขในชีวิต ตัวแปรแฝงทั้งหมดวัดจากตัวแปรสังเกตได้จำนวน 14 ตัวแปร ผลการวิจัยพบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี โดยตัวแปรแฝงในโมเดลร่วมกันพยากรณ์ความสุขในชีวิตได้ร้อยละ 88 แสดงว่า ความสุขในชีวิตได้รับอิทธิพลทางตรงจากความพึงพอใจในครอบครัว และได้รับอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมจากความสุขในการปฏิบัติงาน

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยเป็นไปในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and development) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
วิธีการดำเนินการวิจัยในแต่ละขั้นตอน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ในการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีคุณสมบัติดังนี้

1.1 นักศึกษามีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ ปัตตานี ยะลา นราธิวาส สตูล และสงขลา (เฉพาะในท้องที่อำเภอจะนะ อำเภอเทพา อำเภอนาทวี และอำเภอสะบ้าย้อย)

1.2 บุคคลในครอบครัวของนักศึกษาได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งมีความสัมพันธ์เป็นบิดา, มารดา, พี่, น้อง, ปู่/ ย่า/ ตา/ ยาย, ลุง/ ป้า/ น้า/ อา และลูกพี่ลูกน้อง (อย่างไรอย่างหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่ง)

1.3 ลักษณะที่บุคคลในครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ในรูปแบบการเสียชีวิต การได้รับบาดเจ็บ การสูญเสียทรัพย์สิน และเป็นผู้รอดชีวิตโดยอยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ได้รับบาดเจ็บ (อย่างไรอย่างหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่ง)

1.4 นักศึกษาศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษา สังกัดสำนักงาน ปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ในเขตจังหวัดสงขลา ปีตธานี ะลา นราธิวาส จำนวน 8 มหาวิทยาลัย ซึ่งประกอบด้วย มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ มหาวิทยาลัยฟาฏอนี และมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จำนวน 1,149 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีคุณสมบัติตามข้อ 1 และมีการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มมหาวิทยาลัยโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากทั้งหมด 8 มหาวิทยาลัย ได้จำนวนทั้งสิ้น 4 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัย นราธิวาสราชนครินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา และมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์

2.2 ผู้วิจัยคำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจากหลักการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุ ซึ่ง Hair, Black, Babin, and Anderson (2010) ได้บอกถึงวิธีการและเกณฑ์ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง สำหรับการวิเคราะห์ไว้ 2 ข้อ โดยที่ขนาดกลุ่มตัวอย่างคือจำนวนที่มากกว่าเมื่อใช้เกณฑ์ทั้ง 2 ข้อ คือ 1) กลุ่มตัวอย่างต้องมีไม่ต่ำกว่า 100 คน และ 2) กลุ่มตัวอย่างต้องมีจำนวนประมาณ 10-20 คน ต่อจำนวนตัวแปรต้น 1 ตัวแปร ทั้งนี้ ในการวิเคราะห์เส้นทางมีตัวแปรโดยประมาณ 6 ตัว กลุ่มตัวอย่างจึงควรมีขนาดมากกว่า 120 คน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 420 คน ซึ่งเพียงพอต่อการวิจัยในครั้งนี้

2.3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละมหาวิทยาลัยที่สุ่มและคำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่าง จากหลักการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 420 คน จาก 4 มหาวิทยาลัย โดยมีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างดังตารางต่อไปนี้



ตารางที่ 11 กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษา สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

มหาวิทยาลัย	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์	271	119
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา	230	102
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	305	135
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	146	64
รวม	952	420

2.4 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างตามระเบียบมหาวิทยาลัยบูรพาว่าด้วยข้อกำหนดและแนวทางการดำเนินการด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ ตามนิยามศัพท์เฉพาะ จากการสังเคราะห์องค์ประกอบ สร้างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 4 ปัจจัย รวมทั้งสิ้น 22 ข้อ ดังนี้

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. การเห็นคุณค่าของตน (Self-esteem)     | จำนวน 6 ข้อ |
| 2. การควบคุมตนเอง (Self-control)        | จำนวน 6 ข้อ |
| 3. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) | จำนวน 5 ข้อ |
| 4. การมองในแง่ดี (Optimism)             | จำนวน 5 ข้อ |

ส่วนที่ 3 แบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ผู้วิจัยได้ขออนุญาตนำแบบวัดที่สร้าง โดยเพ็ญภา กุลนภาค (2559) มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบบวัดได้พัฒนามาจากแนวคิดของ Bernard เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ที่ผ่านการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discriminate power) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 4 องค์ประกอบ รวมทั้งสิ้น 33 ข้อ ดังนี้

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. ความเชื่อมั่นในตัวเอง (Confidence)     | จำนวน 10 ข้อ |
| 2. การมีความอดทน (Persistence)            | จำนวน 7 ข้อ  |
| 3. การจัดการอารมณ์ (Emotional management) | จำนวน 8 ข้อ  |
| 4. การมองการณ์ไกล (Getting along)         | จำนวน 8 ข้อ  |

#### การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

แบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยการทบทวนวรรณกรรมและทำตารางวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

2. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูล สรุป และกำหนดนิยามของปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

3. ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ ตามนิยามศัพท์เฉพาะ จากการสังเคราะห์องค์ประกอบ

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดฉบับที่สร้างเสร็จ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item objective congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยแบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้ได้ครบทุกข้อ

5. ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปสร้างเป็นแบบวัดออนไลน์ โดยใช้ Google Form

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดออนไลน์ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยให้นักศึกษาทำแบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์และแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด

ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ผลการทดลองแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .951 และมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .27-.85 ซึ่งอยู่ในระดับที่มีคุณภาพตามเกณฑ์

7. ผู้วิจัยนำแบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ไปสอบถามกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุ (Path analysis)

#### **การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง**

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างที่ทำแบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เกี่ยวข้อง มีการบันทึกความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย การรักษาความลับ โดยไม่เปิดเผยชื่อ-สกุล มีมาตรการรักษาข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลจากการวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตัดสินใจ และมีสิทธิที่จะหยุดทำแบบวัดเมื่อใดก็ได้หากรู้สึกไม่สบายใจ สามารถปฏิเสธ ถอนตัวได้ตลอดเวลา และมีระบบประเมินผลกระทบทางจิตใจและระบบส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้ โครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2563

#### **การดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูล**

1. ผู้วิจัยดำเนินการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจากหลักการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุ และสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 420 คน
2. ผู้วิจัยทำหนังสือออกจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการทำวิจัย และประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของแต่ละหน่วยงานเพื่อประชาสัมพันธ์ให้กับนักศึกษา
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ Google Form
4. ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยนักศึกษามีอิสระในการตัดสินใจที่จะตอบแบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยจะไม่มีเปิดเผยข้อมูลเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลเป็นภาพรวมเท่านั้น
5. เมื่อดำเนินการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และดำเนินการสรุปผลการวิจัยในขั้นตอนที่ 1

## การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หากความเชื่อมั่นของแบบวัด

### 2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

2.2 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Item-objective congruence) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

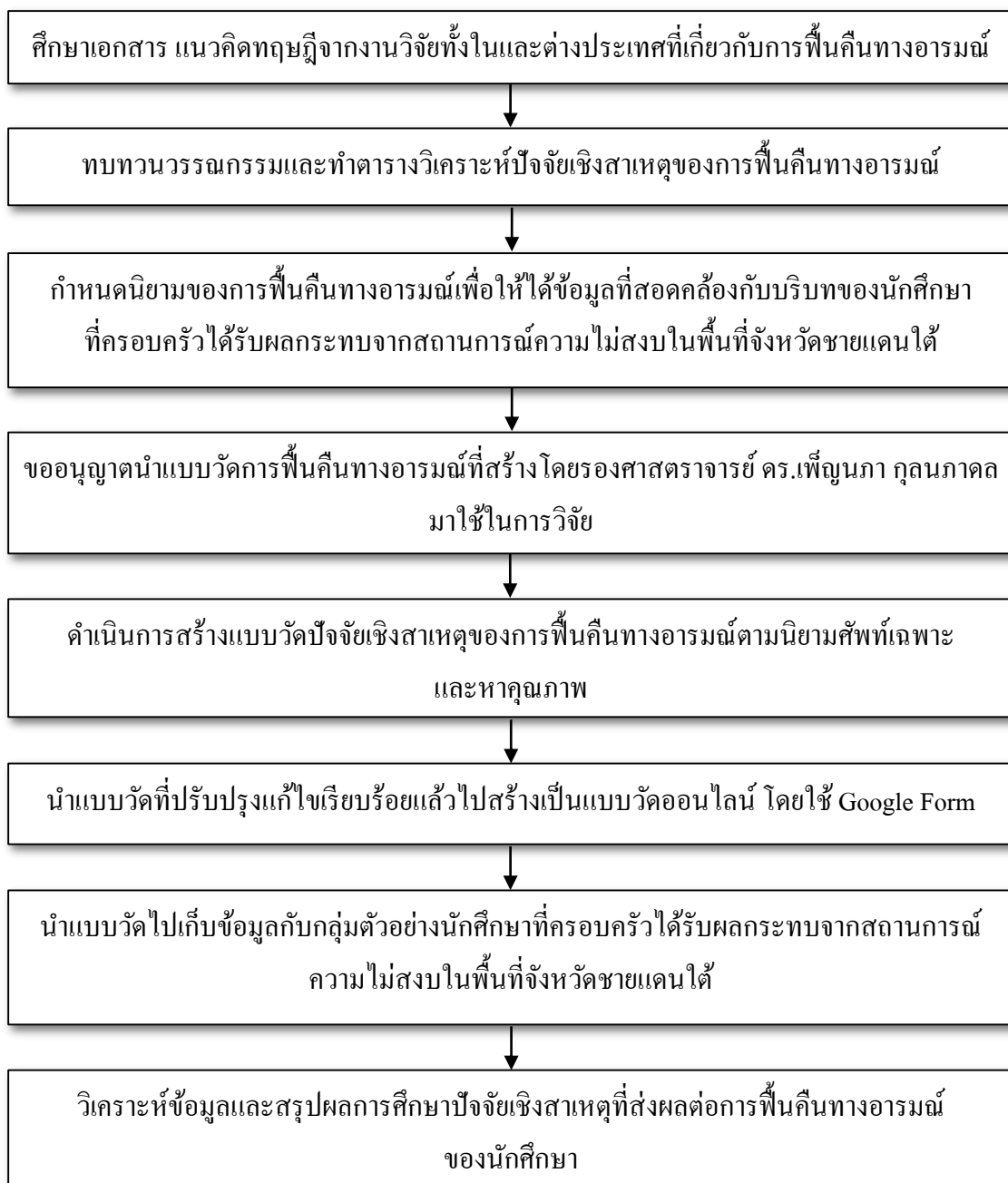
2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายใน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient)

2.4 การแสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation:  $r_{XY}$ )

2.5 การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) เพื่อวิเคราะห์ว่าแบบจำลองปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้พัฒนาขึ้นมา มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ โดยใช้เทคนิคทางสถิติ คือ การวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

### สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้



ภาพที่ 5 ขั้นตอนการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

## ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ในการศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ส่งผลให้เสียชีวิต ได้รับบาดเจ็บ สูญเสียทรัพย์สิน และเป็นผู้รอดชีวิต โดยอยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ได้รับบาดเจ็บ มีภูมิลำเนาในเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษา สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ในเขตจังหวัดสงขลา ปัตตานี ยะลา นราธิวาส จาก 4 มหาวิทยาลัย ได้มาจากขั้นตอนที่ 1 จำนวน 420 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เนื่องจากนักศึกษาโดยรวมมีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง อีกทั้งผู้วิจัยสามารถดำเนินการในการจัดกระทำข้อมูล และควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนระหว่างการทดลองได้ จึงพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม แบ่งได้ดังนี้

2.1 นักศึกษาได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน จำนวน 10 คน

2.2 นักศึกษาได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 10 คน

2.3 กลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับรูปแบบการปรึกษา) จำนวน 10 คน

### ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนา

1. ตัวแปรต้น (Experimental variable) มีดังนี้

1.1 วิธีการ แบ่งเป็น 3 วิธี คือ

1.1.1 การได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

1.1.2 การได้รับรูปแบบการบริการรายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์  
ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

1.1.3 การไม่ได้รับรูปแบบการบริการเชิงบูรณาการ

1.2 ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

1.2.3 ระยะการติดตามผล

2. ตัวแปรตาม (Dependent viable) คือ การฟื้นคืนทางอารมณ์

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือในการวิจัย คือ รูปแบบการบริการเชิงบูรณาการ เพื่อนำมาเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยผู้วิจัยพัฒนาและแบ่งเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1. รูปแบบการบริการรายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

2. รูปแบบการบริการรายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

**การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ**

การพัฒนา รูปแบบการบริการเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎี เป้าหมาย และเทคนิคเกี่ยวกับการปรึกษาเพื่อเลือกใช้ในการส่งเสริมการฟื้นคืนทางอารมณ์

2. ผู้วิจัยดำเนินการสร้างรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อนำมาเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยผู้วิจัยพัฒนาและแบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ

2.1 รูปแบบการบริการรายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน โดยการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาเป็นการส่วนตัวอย่างเฉพาะเจาะจง เพื่อช่วยในการฟื้นคืนทางอารมณ์ให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม สามารถเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ได้ และพัฒนาตนเอง ด้วยกระบวนการปรึกษาในลักษณะการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางการปรึกษา โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล

อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน บูรณาการผสมผสานร่วมกับเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality counseling theory) เทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling theory) เทคนิคทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมความรู้คิด (Cognitive behavior counseling theory) และเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral counseling theory) ดำเนินปรึกษารายบุคคลทั้งหมดจำนวน 12 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 60-90 นาที

2.2 รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ซึ่งผู้วิจัยศึกษาหลักการและขั้นตอนในการจัดทำช่องทางสื่อสารผ่าน Facebook โดยใช้แอปพลิเคชัน Messenger ในการสื่อสารกับผู้รับการปรึกษา จากนั้นดำเนินการจัดทำโดยใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์สื่อสารประเภทต่าง ๆ ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นช่องทางในการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ โดยดำเนินการปรึกษาทั้งหมดจำนวน 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อนำมาเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) โดยครอบคลุมเนื้อหาสาระการฟื้นคืนทางอารมณ์

3. ผู้วิจัยนำรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทั้ง 2 รูปแบบที่สร้างขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เพื่อดูความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำรูปแบบการปรึกษาที่ผ่านการตรวจแล้ว ไปปรับแก้ตามที่คุณผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ

4. ผู้วิจัยนำรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทั้ง 2 รูปแบบที่ตรวจสอบแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอนระยะเวลา เนื้อหา จากนั้นนำรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทั้ง 2 รูปแบบมาปรับปรุงอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

5. ผู้วิจัยนำรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทั้ง 2 รูปแบบไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริงที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

#### **การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง**

ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ ดังนี้



1. การยื่นโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และผู้วิจัยผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ได้รับการรับรองเมื่อวันที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2563
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบข้อมูลจนเข้าใจ
3. กลุ่มตัวอย่างลงนามลายมือชื่อแสดงความยินยอมในแบบแสดงความยินยอมการเข้าร่วมงานวิจัย
4. เคารพในศักดิ์ศรีและสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
5. ปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
6. กลุ่มตัวอย่างมีความยินดีเข้าร่วมการทดลองด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิบอกเลิกการเข้าร่วมการทดลองได้ตามความต้องการ ซึ่งการบอกเลิกนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกกลุ่มตัวอย่าง และมีระบบการประเมินผลกระทบทางจิตใจและระบบส่งต่อ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจากการถูกสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการศึกษาเชิงบูรณาการ หากมีความประสงค์จะเข้ารับการศึกษา ผู้วิจัยจะดำเนินการนัดหมายเข้ารับการศึกษาหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว

#### วิธีการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยเป็นไปในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and development) โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

##### 1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวยุติได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ในระยะที่ 1 เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

##### 2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้การศึกษาตามรูปแบบการศึกษาเชิงบูรณาการกับกลุ่มทดลองด้วยตนเอง โดยในแต่ละรูปแบบมีการทดลองดังนี้

2.1 รูปแบบการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เป็นการให้การศึกษาแบบพบหน้ากันเป็นการส่วนตัวกับนักศึกษา ด้วยกระบวนการศึกษาในลักษณะการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางการศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการพิจารณาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน บูรณาการผสมผสานร่วมกับเทคนิคการศึกษิตตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เทคนิคการศึกษิตตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

เทคนิคทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมกรรผู้คิด และเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ดำเนินการปรึกษารายบุคคลทั้งหมดจำนวน 12 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 60-90 นาที

2.2 รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เป็นการให้การปรึกษาแบบออนไลน์โดยใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์สื่อสารประเภทต่าง ๆ ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดย Facebook ผ่านแอปพลิเคชัน Messenger เพื่อเป็นช่องทางในการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ โดยดำเนินการปรึกษาทั้งหมดจำนวน 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อนำมาเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) โดยครอบคลุมเนื้อหาสาระการฟื้นคืนทางอารมณ์

### 3. ระยะหลังการทดลอง

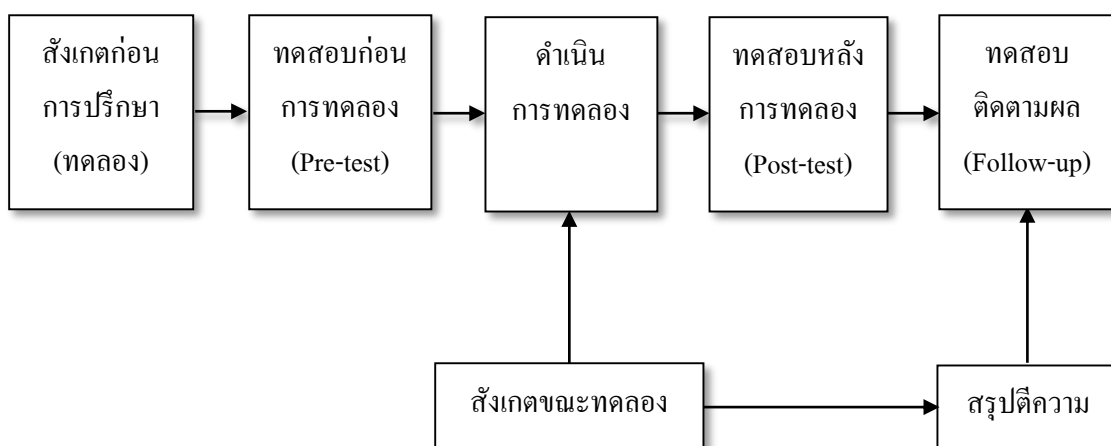
ผู้วิจัยดำเนินการวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังดำเนินการตามรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการเสร็จสิ้น และใช้คะแนนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Post-test)

### 4. ระยะการติดตามผล

ผู้วิจัยดำเนินการวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการได้รับการปรึกษาตามรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการครบ ผ่านไปแล้ว 4 สัปดาห์ แล้วใช้คะแนนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนระยะการติดตามผล (Follow-up)

### แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบแผนรองรับภายใน รูปแบบการทดลองสองระยะ วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก (Two-phase embedded design: Experimental model by quantitative dominant) โดยดัดแปลงจาก Creswell and Clark (2007) มีแบบแผนการทดลอง ดังนี้



ภาพที่ 6 แบบแผนการทดลองในขั้นตอนที่ 2

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา

#### 2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

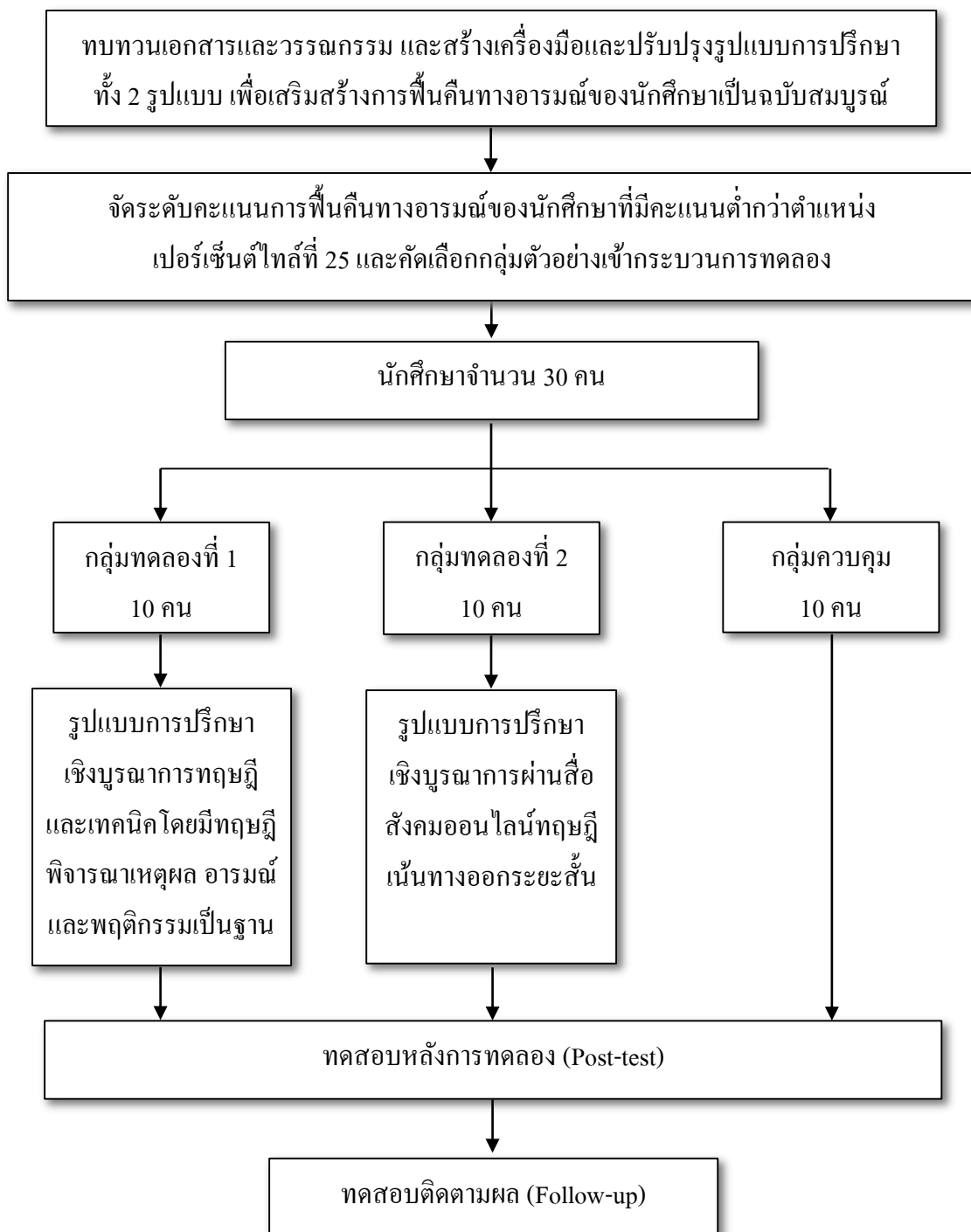
2.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

2.2 ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ ด้วยการทดสอบ Compound symmetry โดยใช้สถิติ Mauchly's test of sphericity เพื่อตรวจสอบว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาทุกตัวแปรมีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound symmetry หรือไม่

2.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของการฟื้นคืนทางอารมณ์โดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยพิจารณาจากค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measurement)

#### สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่รอบคร้วได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ มีขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 7 ผังสรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยขั้นตอนที่ 2

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการระดับหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำเสนอสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

##### สัญลักษณ์แทนตัวแปร

Eresilie	แทน	การฟื้นคืนทางอารมณ์
esteem	แทน	การเห็นคุณค่าในตนเอง
optimism	แทน	การมองโลกในแง่ดี
support	แทน	การสนับสนุนทางสังคม
control	แทน	การควบคุมตนเอง

##### สัญลักษณ์ทางสถิติ

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
SE	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติ t-test
$\beta$	แทน	น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน
df	แทน	องศาอิสระ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\chi^2$	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์
Sk	แทน	ค่าความเบ้ (Skewness)
Ku	แทน	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ
RMSEA	แทน	ดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
R <sup>2</sup>	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R-SQUARE)
Sig	แทน	ค่าความน่าจะเป็นหรือระดับนัยสำคัญทางสถิติ

## การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล จำนวน ความถี่ และร้อยละ
2. ผลการศึกษาระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของการฟื้นคืนทางอารมณ์
3. ผลการศึกษาระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของปัจจัยเชิงสาเหตุแต่ละปัจจัยของการฟื้นคืนทางอารมณ์
4. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis)

**ขั้นตอนที่ 2** ผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยพัฒนาและแบ่งเป็น 2 รูปแบบ โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ ดังนี้

รูปแบบที่ 1 รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

1. ผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามระยะเวลาการทดลอง เกณฑ์การระดับหมายของค่าเฉลี่ย

1.2 ผลการเปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

รูปแบบที่ 2 รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2. ผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการบริการรายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามระยะเวลาการทดลอง เกณฑ์การระดับหมายของค่าเฉลี่ย

2.2 ผลการเปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**ขั้นตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล จำนวน ความถี่ และร้อยละ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา (n = 420 คน)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
บุคคลในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้		
บิดา	63	15.00
มารดา	40	9.52
พี่	39	9.29
น้อง	34	8.10
ปู่/ ย่า/ ตา/ ยาย	48	11.43
ลุง/ ป้า/ น้า/ อา	93	22.14
ลูกพี่ลูกน้อง	103	24.52
รวม	420	100.00

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ลักษณะรูปแบบที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้		
เสียชีวิต	77	18.33
ได้รับบาดเจ็บ	165	39.29
สูญเสียทรัพย์สิน	47	11.19
เป็นผู้รอดชีวิต คือ ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ได้รับบาดเจ็บ	131	31.19
รวม	420	100.00
ระยะเวลาจากการได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้		
72 ชั่วโมงภายหลังเกิดเหตุ-2 สัปดาห์	73	17.38
ภายใน 2 สัปดาห์-3 เดือน	67	15.95
3 เดือน-1 ปี	47	11.19
1 ปี-2 ปี	58	13.81
2 ปี-3 ปี	59	14.05
3 ปีขึ้นไปหลังเกิดเหตุการณ์	116	27.67
รวม	420	100.00

จากตารางที่ 12 สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 420 คน ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ดังนี้

บุคคลในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้มีความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ ลูกพี่ลูกน้อง จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 24.52 รองลงมาคือ ลุง/ ป้า/ น้า/ อา จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 22.14 และบิดา จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 ส่วนความสัมพันธ์แบบน้องมีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.10

บุคคลในครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ในรูปแบบของการได้รับบาดเจ็บมากที่สุด จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 39.29 รองลงมาคือ เป็นผู้รอดชีวิต จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 31.19 และเสียชีวิต จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 18.33 ส่วนสูญเสียทรัพย์สินมีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.19



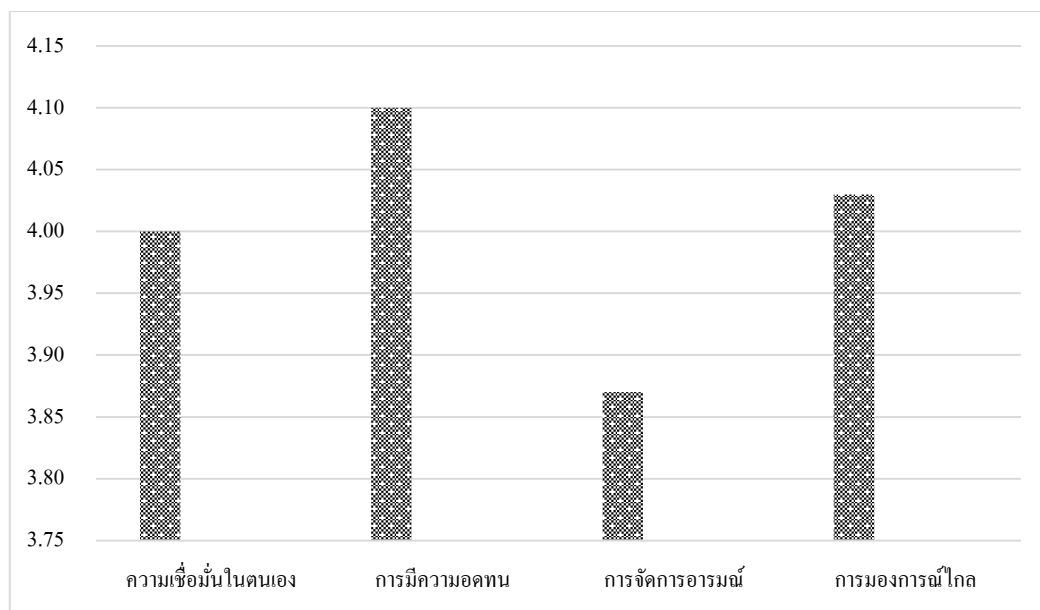
ระยะเวลาจากการได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ จำนวน 3 ปีขึ้นไปหลังเกิดเหตุการณ์มากที่สุด จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 27.67 รองลงมาคือ ระยะเวลา 72 ชั่วโมงภายหลังเกิดเหตุ-2 สัปดาห์ จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 17.38 ส่วนระยะเวลา 3 เดือน-1 ปี น้อยที่สุด จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.19

2. ผลการศึกษาระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของการฟื้นคืนทางอารมณ์ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการฟื้นคืนทางอารมณ์โดยภาพรวม

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	4.00	0.55	-0.44	0.61	มาก
ด้านการมีความอดทน	4.10	0.58	-0.64	0.58	มาก
ด้านการจัดการอารมณ์	3.87	0.58	-0.22	-0.04	มาก
ด้านการมองการณ์ไกล	4.03	0.58	-0.55	0.97	มาก
การฟื้นคืนทางอารมณ์โดยรวม	4.00	0.52	-0.49	0.57	มาก

จากตารางที่ 13 สามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยด้านการมีความอดทนมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ส่วนด้านการจัดการอารมณ์มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 สรุปได้ดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 ค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา เมื่อพิจารณารายด้าน

จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์รายข้อ รายละเอียดดังตารางที่ 14 ถึงตารางที่ 17

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
1. ฉันเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง	4.05	0.69	-0.25	-0.31	มาก
2. ฉันมีความเป็นตัวของตัวเอง และมั่นใจ ในการกระทำทุกอย่างเสมอ	3.95	0.71	-0.27	-0.11	มาก
3. ฉันยอมรับตนเองได้ในทุกเรื่อง	4.01	0.72	-0.49	0.28	มาก
4. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำให้เรื่องราว ทุกอย่างคลี่คลายไปในทางที่ดี	3.86	0.75	-0.42	0.09	มาก
5. ฉันรับรู้ได้ถึงความรู้สึกที่คนอื่นมีต่อฉัน	3.99	0.74	-0.51	0.26	มาก
6. ฉันยอมรับได้ว่า เรื่องบางเรื่องฉันอาจ ทำได้ไม่สมบูรณ์แบบ และรับได้ถึงสิ่ง เกิดขึ้นจากความไม่สมบูรณ์แบบนั้น	4.07	0.70	-0.36	-0.10	มาก

ตารางที่ 14 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
7. ไม่ว่าฉันจะผิดหวังจากเรื่องใด ๆ ก็ตาม ฉันก็ยังเป็นฉันที่เชื่อมั่นในตนเองเสมอ	4.03	0.73	-0.43	0.02	มาก
8. แม้ว่าฉันจะล้มเหลวในบางเรื่อง แต่ฉัน จะไม่ทำให้ตัวเองรู้สึกแย่	3.96	0.71	-0.36	0.08	มาก
9. ฉันเรียนรู้จุดอ่อนของตนเอง และ พยายามที่จะพัฒนาจุดอ่อนให้กลายเป็น จุดแข็งของตนเอง	4.01	0.69	-0.29	-0.11	มาก
10. ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิต ฉันมั่นใจ ว่าฉันจะผ่านพ้นทุกเรื่องไปได้	4.11	0.71	-0.50	0.16	มาก
รวม	4.00	0.55	-0.44	0.61	มาก

จากตารางที่ 14 สามารถอธิบายได้ว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 4.00 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อที่ 10 ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิต ฉันมั่นใจว่าฉันจะผ่านพ้นทุกเรื่องไปได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 4 ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำให้เรื่องราวทุกอย่างคลี่คลายไปในทางที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ด้านการมีความอดทน

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
1. ฉันเป็นคนหนึ่งที่มีความอดทน ในทุกเรื่อง	4.04	0.73	-0.38	-0.22	มาก
2. ฉันไม่เคยย่อท้อในการพยายามทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งในชีวิต	4.10	0.71	-0.39	-0.18	มาก
3. ฉันหนักแน่นพอที่จะไม่โกรธตอบคนที่ หาเรื่องใส่ฉัน	3.84	0.77	-0.30	-0.23	มาก

ตารางที่ 15 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
4. ฉันยอมทนลำบากเพื่ออนาคต	4.14	0.74	-0.61	0.16	มาก
5. ฉันเชื่อเสมอว่า การอดทนจะทำให้เราพบสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตเสมอ	4.27	0.72	-0.70	0.08	มาก
6. ไม่ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับฉันจะเลวร้ายแค่ไหน ฉันก็จะผ่านมันไปให้ได้	4.21	0.74	-0.66	0.09	มาก
7. ฉันสามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี	4.12	0.68	-0.25	-0.50	มาก
รวม	4.10	0.58	-0.64	0.58	มาก

จากตารางที่ 15 สามารถอธิบายได้ว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์ ด้านการมีความอดทน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 4.10 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อที่ 5 ฉันเชื่อเสมอว่า การอดทนจะทำให้เราพบสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตเสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 3 ฉันหนักแน่นพอที่จะไม่โกรธตอบคนที่หาเรื่องใส่ฉัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ด้านการจัดการอารมณ์

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
1. ฉันสามารถจัดการกับปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้ฉันมีอารมณ์ขุ่นมัวได้	3.93	0.68	-0.31	0.19	มาก
2. การแสดงออกทางอารมณ์ของฉัน เป็นการแสดงออกที่ผู้อื่นเข้าใจและยอมรับได้	3.80	0.74	-0.10	-0.41	มาก

ตารางที่ 16 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
3. ฉันจะไม่เสียใจในทุกอย่างที่เกิดขึ้น หากฉันได้ควบคุมสถานการณ์ทุกอย่าง อย่างดีที่สุด	3.87	0.73	-0.28	-0.10	มาก
4. ฉันเป็นคนหนึ่งที่เข้มแข็งในทุก สถานการณ์	3.90	0.74	-0.30	-0.15	มาก
5. หากมีภาวะวิกฤตเกิดขึ้นในชีวิต ฉันจะควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้ หวั่นไหว	3.90	0.76	-0.10	-0.68	มาก
6. เมื่อมีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้นในชีวิตฉัน ฉันจะปรับเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสเสมอ	3.83	0.68	-0.06	-0.31	มาก
7. ในการจัดการกับปัญหา ฉันจะหาเหตุผล ที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉัน เสมอ	3.82	0.68	-0.05	-0.32	มาก
รวม	3.87	0.58	-0.22	-0.04	มาก

จากตารางที่ 16 สามารถอธิบายได้ว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 3.87 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 1 ฉันสามารถจัดการกับปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้ฉันมีอารมณ์ขุ่นมัวได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 2 การแสดงออกทางอารมณ์ของฉัน เป็นการแสดงออกที่ผู้อื่นเข้าใจและยอมรับได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการพินัยทางอารมณ์  
ด้านการมองการณ์ไกล

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
1. ชีวิตของฉันเปี่ยมไปด้วยความหมาย จึงไม่มีใครสามารถเปลี่ยนแปลง เป้าหมายในชีวิตฉันได้ นอกจากฉันคิด จะเปลี่ยนแปลงเองเท่านั้น	4.02	0.72	-0.44	0.15	มาก
2. ฉันมีเป้าหมายในชีวิตอย่างชัดเจน	4.04	0.67	-0.36	0.28	มาก
3. ฉันมีมุมมองในการดำเนินชีวิต ในทางบวกเสมอ	4.04	0.73	-0.57	0.42	มาก
4. หากมีภาวะวิกฤตเกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถสร้างมุมมองทางบวกให้กับ ตัวเองได้เป็นอย่างดี	3.95	0.70	-0.38	0.23	มาก
5. ฉันสามารถแบ่งปันความรู้สึกที่ฉันมี กับคนทั่วไปได้ในทุกเรื่อง	3.92	0.74	-0.38	-0.01	มาก
6. ฉันไม่เคยย่อท้อกับการพยายามทำ สิ่งใด ๆ ก็ตาม ให้เป็นไปตามเป้าหมาย ที่กำหนดไว้	4.04	0.76	-0.56	0.17	มาก
7. การตระหนักในความรับผิดชอบ ต่อสังคมเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับฉัน	4.07	0.68	-0.47	0.47	มาก
8. การรับรู้ความรู้สึกผู้อื่น เอาใจเขา มาใส่ใจเรา ทำฉันสามารถเรียนรู้และ ปรับตัวเองได้ดีขึ้น	4.18	0.73	-0.61	0.15	มาก
รวม	4.03	0.58	-0.55	0.97	มาก

จากตารางที่ 17 สามารถอธิบายได้ว่า การพินัยทางอารมณ์ ด้านการมองการณ์ไกล โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 4.03 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 8 การรับรู้ความรู้สึกผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำฉันสามารถเรียนรู้และปรับตัวเองได้ดีขึ้น

มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 5 นั้นสามารถแบ่งปันความรู้สึกที่ฉันมีกับคนทั่วไปได้ในทุกเรื่อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92

3. ผลการศึกษาระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของปัจจัยเชิงสาเหตุแต่ละปัจจัยของการฟื้นคืนทางอารมณ์ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
1. แม้ว่าสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ยังคงมีอยู่ แต่ฉันก็ยังคงรู้สึกว่าคุณค่า	4.41	0.69	-1.12	1.33	มาก
2. ฉันรู้ว่าฉันมีข้อดี เป็นคนมีความสามารถ	4.05	0.66	-0.16	-0.37	มาก
3. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้เกิดมาในสังคมนี้	4.16	0.81	-0.74	0.30	มาก
4. ฉันสามารถทำให้ตนเองรู้สึกดีได้เสมอ	4.13	0.71	-0.36	-0.40	มาก
5. สถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ฉันเข้มแข็งมากขึ้น	4.16	0.81	-0.97	1.31	มาก
6. ฉันรู้สึกว่ามีความตั้งใจ และมีจุดหมายในชีวิต	4.10	0.77	-0.85	1.56	มาก
รวม	4.17	0.55	-0.60	0.34	มาก

จากตารางที่ 18 สามารถอธิบายได้ว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 4.17 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อที่ 1 แม้ว่าสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ยังคงมีอยู่ แต่ฉันก็ยังคงรู้สึกว่าคุณค่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 2 ฉันรู้ว่าฉันมีข้อดี เป็นคนมีความสามารถ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
1. เมื่อฉันมีความกังวลกับผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัว ฉันพยายามหาทางเอาชนะความกังวลนั้น	3.97	0.77	-0.69	1.08	มาก
2. เมื่อนั้นเปลี่ยนความคิด ฉันก็สามารถเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ได้	4.01	0.65	-0.34	0.41	มาก
3. ฉันสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้มากกว่าให้คนอื่นมาควบคุม	4.01	0.66	-0.33	0.32	มาก
4. ฉันสามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีได้โดยไม่ต้องมีใครเตือน	3.93	0.75	-0.62	0.51	มาก
5. ฉันพยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้ถึงเป้าหมาย	4.13	0.71	-0.79	1.67	มาก
6. ฉันมีวิธีผ่อนคลายความเครียด หากฉันรู้สึกเครียดกับเหตุการณ์ต่าง ๆ	4.02	0.74	-0.63	0.92	มาก
รวม	4.01	0.55	-0.59	0.98	มาก

จากตารางที่ 19 สามารถอธิบายได้ว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 4.01 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อที่ 5 ฉันพยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้ถึงเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 4 ฉันสามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีได้โดยไม่ต้องมีใครเตือน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93



ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ ด้านการสนับสนุนทางสังคม

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
1. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ	4.42	0.66	-0.73	-0.55	มาก
2. คนรอบข้างคอยเตือนให้ฉันทำในสิ่งที่เหมาะสม	4.34	0.64	-0.45	-0.69	มาก
3. คนรอบข้างให้คำแนะนำฉัน ให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้	4.22	0.70	-0.60	0.14	มาก
4. เมื่อนั้นเครียด อย่างน้อยฉันก็มีคนสนิทและไว้ใจได้คอยช่วยเหลือ	4.12	0.76	-1.02	1.99	มาก
5. ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้	3.91	0.78	-0.99	2.01	มาก
รวม	4.20	0.55	-0.58	0.43	มาก

จากตารางที่ 20 สามารถอธิบายได้ว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ด้านการสนับสนุนทางสังคม โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 4.20 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อที่ 1 ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 5 ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ ด้านการมองโลกในแง่ดี

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
1. ฉันคิดว่าทุกอย่างจะคลี่คลายไปในทางที่ดี ถึงแม้จะมีสถานการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นในชีวิต	4.13	0.73	-1.00	2.58	มาก

ตารางที่ 21 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	Sk	Ku	ระดับ
2. ฉันเชื่อว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องมีทางแก้ไข	4.18	0.74	-0.97	2.26	มาก
3. อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของฉันเปรียบเสมือนโอกาสหรือบทเรียนที่เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิตของฉัน	4.19	0.65	-0.43	0.20	มาก
4. ผลกระทบที่เกิดขึ้นในอดีต ทำให้ฉันขาดความเชื่อมั่นที่จะเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายและความยากลำบากครั้งใหม่	3.82	0.89	-0.64	0.36	มาก
5. ถ้าฉันมีความหวัง ฉันสามารถรับมือกับความเจ็บปวดที่รุนแรงกว่านี้ได้	3.92	0.78	-0.79	1.64	มาก
รวม	4.05	0.54	-0.12	-0.02	มาก

จากตารางที่ 21 สามารถอธิบายได้ว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ด้านการมองโลกในแง่ดี โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 4.05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อที่ 3 อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของฉัน เปรียบเสมือนโอกาสหรือบทเรียนที่เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิตของฉัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 4 ผลกระทบที่เกิดขึ้นในอดีต ทำให้ฉันขาดความเชื่อมั่นที่จะเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายและความยากลำบากครั้งใหม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82

4. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) มีรายละเอียดดังนี้

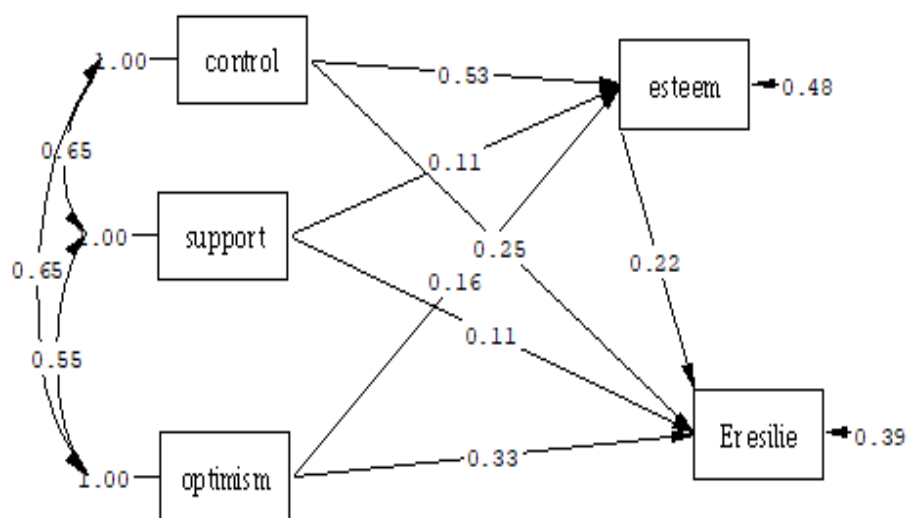
การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ในครั้งนี้ ตัวแปรปัจจัยประกอบด้วย 4 ตัวแปร คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) การควบคุมตนเอง (control) การสนับสนุนทางสังคม (support) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) และตัวแปรตามคือการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Resilience) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุด้วย Path analysis ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตารางที่ 22 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยและตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์

ตัวแปร	esteem	control	support	optimism	Eresilie
esteem	1.000				
control	0.704**	1.000			
support	0.539**	0.648**	1.000		
optimism	0.559**	0.646**	0.548**	1.000	
Eresilie	0.644**	0.692**	0.574**	0.680**	1.000
$\bar{X}$	4.17	4.01	4.20	4.05	4.00
SD	0.56	0.55	0.55	0.54	0.52

\*\*Sig < .01

จากตารางที่ 22 สามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) การควบคุมตนเอง (control) การสนับสนุนทางสังคม (support) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) มีความสัมพันธ์กับตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Eresilie) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดความสัมพันธ์ระหว่าง 0.539-0.704 จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ Path analysis เพื่อค้นหาปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ได้ผลดังภาพที่ 9 และตารางที่ 23



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 9 โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรตาม					
	esteem			Eresilie		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
control	0.53*	-	0.53*	0.25*	0.12*	0.37*
support	0.11*	-	0.11*	0.11*	0.02*	0.13*
optimism	0.16*	-	0.16*	0.33*	0.03*	0.36*
esteem	-	-	-	0.22*	-	0.22*
R <sup>2</sup>	0.52			0.58		

$\chi^2 = 0.00$ ; df = 0; p-value = 1.00; RMSEA = 0.000; GFI = 1.00  
 DE = อิทธิพลทางตรง; IE = อิทธิพลทางอ้อม; TE = อิทธิพลรวม

\*p < .05

จากภาพที่ 9 และตารางที่ 23 พบว่า โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจาก  $\chi^2 = 0.00$ ;  $df = 0$ ;  $p\text{-value} = 1.00$ ;  $RMSEA = 0.000$ ;  $GFI = 1.00$  โดยตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) การควบคุมตนเอง (control) การสนับสนุนทางสังคม (support) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) ร่วมกันทำนายตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Eresilie) ได้ร้อยละ 58 และสามารถเขียนสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

$$\text{Eresilie} = 0.22 * \text{esteem} + 0.25 * \text{control} + 0.11 * \text{support} + 0.33 * \text{optimism}$$

แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Eresilie) ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) ด้านการควบคุมตนเอง (control) ด้านการสนับสนุนทางสังคม (support) และด้านการมองโลกในแง่ดี (optimism) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพลทางตรงเท่ากับ 0.22, 0.25, 0.11 และ 0.33 ตามลำดับ

นอกจากนี้ ตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Eresilie) ได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากตัวแปรด้านการควบคุมตนเอง (control) ด้านการสนับสนุนทางสังคม (support) และด้านการมองโลกในแง่ดี (optimism) ผ่านตัวแปรด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ 0.12, 0.13 และ 0.36 ตามลำดับ

**ขั้นตอนที่ 2** ผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยพัฒนาและแบ่งเป็น 2 รูปแบบ โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ดังนี้

**รูปแบบที่ 1** รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน มีรายละเอียดดังนี้

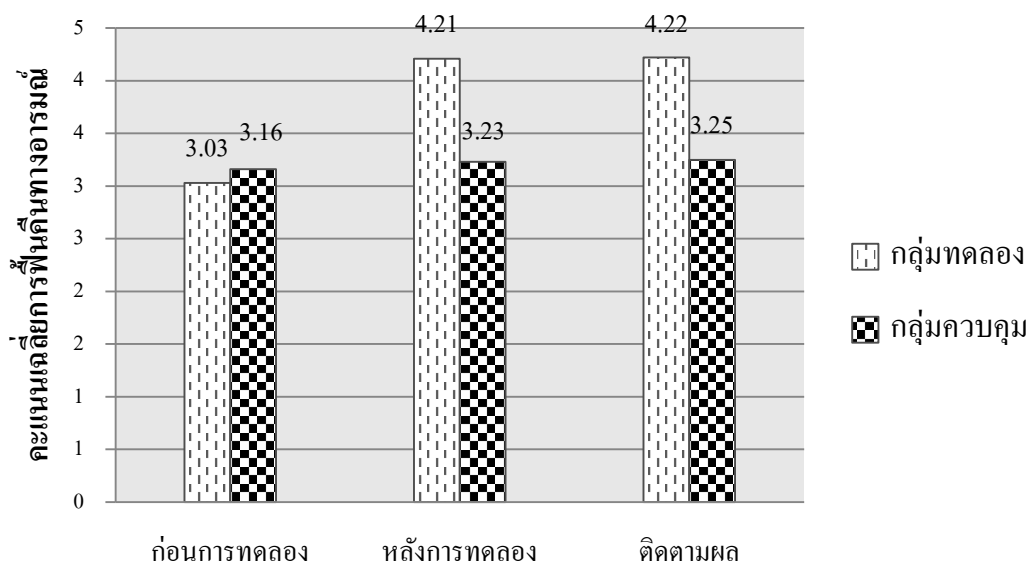
1. ผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามระยะเวลาการทดลอง เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย มีดังนี้

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง  
และการติดตามผล (รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎี  
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน)

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
กลุ่มทดลอง (รูปแบบที่ 1) (n = 10)	ก่อนการทดลอง	3.03	0.47	ปานกลาง
	หลังการทดลอง	4.21	0.34	มาก
	การติดตามผล	4.22	0.20	มาก
กลุ่มควบคุม (n = 10)	ก่อนการทดลอง	3.16	0.18	ปานกลาง
	หลังการทดลอง	3.23	0.16	ปานกลาง
	การติดตามผล	3.25	0.14	ปานกลาง

จากตารางที่ 24 สามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการปรึกษา  
เชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน  
มีคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ระยะก่อนการทดลองในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.03$ ,  
SD = 0.47) ระยะหลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.21$ , SD = 0.34) และระยะการติดตามผล  
อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.22$ , SD = 0.20) ตามลำดับ ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย  
การฟื้นคืนทางอารมณ์ระยะก่อนการทดลองในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.16$ , SD = 0.18) ระยะ  
หลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.23$ , SD = 0.16) และระยะการติดตามผลอยู่ในระดับ  
ปานกลาง ( $\bar{X} = 3.25$ , SD = 0.14) ตามลำดับ สรุปได้ดังภาพที่ 10



ภาพที่ 10 ค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

1.2 ผลการเปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีดังนี้

ก่อนการเปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นปกติ จากนั้นดำเนินการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ Repeated measure ANOVA โดยใช้สถิติ Mauchly's test of sphericity พบว่าค่า Mauchly's test = 0.173,  $df = 2$ , Sig = .000 ซึ่งไม่เป็นไปตามข้อตกลงเกี่ยวกับค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรแต่ละคู่ที่วัดซ้ำ และความแปรปรวนของตัวแปรตามในการวัดซ้ำแต่ละครั้งของ Treatment ของแต่ละกลุ่มแตกต่างกัน ดังนั้น ในการรายงานผลจึงเลือกใช้สถิติ Greenhouse-Geisser Epsilon รายละเอียดดังตารางที่ 25 และภาพที่ 11

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบ การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล (n = 10)

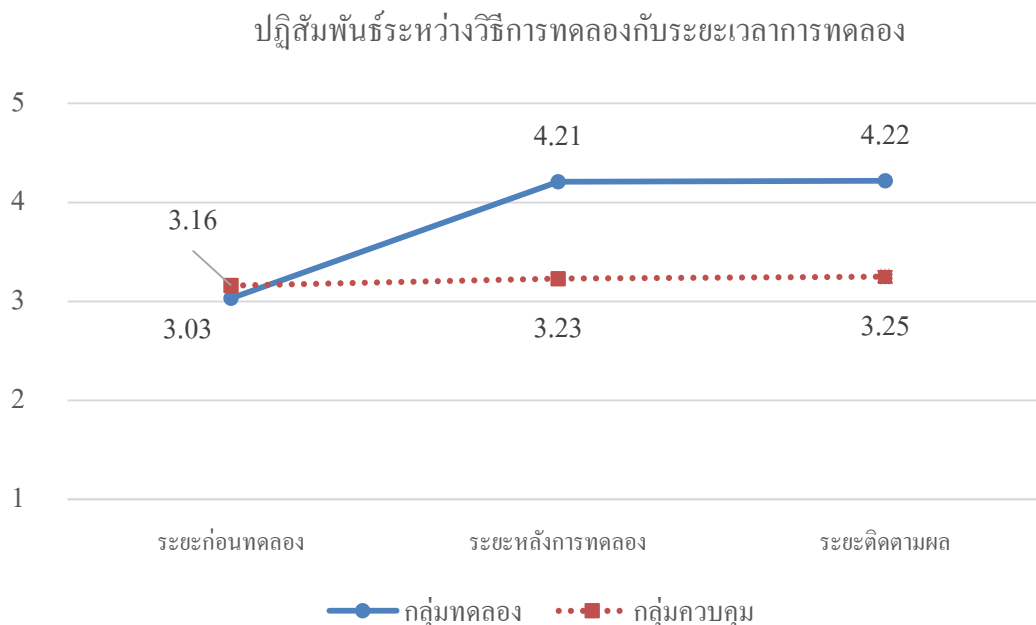
แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม					
รูปแบบการปรึกษา	5.521	1	5.521	50.076	.000
ความคลาดเคลื่อน	1.984	18	0.110		
ภายในกลุ่ม					
ช่วงเวลา	5.351	1.095	4.887	46.721*	.000
ช่วงเวลา x รูปแบบการปรึกษา	4.104	1.095	3.748	35.829*	.000
ความคลาดเคลื่อน	2.062	19.708	0.105		

\*Sig < .05

ผลการศึกษพบว่า มีอิทธิพลทางตรงระหว่างรูปแบบการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F_{1,18} = 50.076$ , Sig = .00) แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ ของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า อิทธิพลทางตรง ระหว่างช่วงเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F_{1,095,19,708} = 46.721$ , Sig = .00) แสดงว่า คะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษามีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ และยังพบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการปรึกษากับช่วงเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F_{1,095,19,708} = 35.829$ , Sig = .00) แสดงว่า รูปแบบการปรึกษาในแต่ละช่วงเวลา การทดลองได้ผลไม่เท่ากัน และผลของช่วงเวลาการทดลองในแต่ละรูปแบบได้ผลไม่เท่ากัน รายละเอียดดังตารางที่ 25

ผู้วิจัยจึงนำเสนอแผนภาพของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง (กลุ่มที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ ทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน) กับกลุ่มควบคุม ดังภาพที่ 11 ต่อไปนี้





ภาพที่ 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลา

จากภาพที่ 11 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค มีค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา และในระยะการติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน มีค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาเช่นกัน

แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา จึงทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เป็นฐาน และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการมีค่าเฉลี่ยคะแนนต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการทดสอบย่อย ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 26 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล (กลุ่มที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน)

	Source of variation	df	SS	MS	F
ระยะก่อนการทดลอง	Between groups	1	0.088	0.088	0.698
	Error	18	2.280	0.127	
ระยะหลังการทดลอง	Between groups	1	4.812	4.812	70.286*
	Error	18	1.232	0.068	
ระยะการติดตามผล	Between groups	1	4.724	4.724	159.305*
	Error	18	0.534	0.030	

\*p < .05

จากตารางที่ 26 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลอง (กลุ่มที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ในระยะก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะการติดตามผล พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ในระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล แสดงผลดังตารางที่ 27

ตารางที่ 27 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับ การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	9	74.208			
Interval	2	7.840	3.920	19.698*	.00
Error	18	3.582	0.199		
Total	29	85.613			

$F_{.05} (2, 18) = 3.55, *p < .05$

จากตารางที่ 27 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับ การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นฐาน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้น แสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบ อย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบ ด้วยวิธีการทดสอบรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure) โดยเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาเป็นรายคู่ ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะ ก่อนการทดลอง ระยะการติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะการติดตามผลกับระยะ หลังการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 28

ตารางที่ 28 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับ การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

$\bar{X}$	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะการติดตามผล
	3.03	4.21	4.22
3.03	-	1.18*	1.20*
4.21	-	-	0.02
4.22			-
r		2	3
$q_{.95}(r, 18)$		2.97	3.61
$q_{.95}(r, 18) \sqrt{\frac{0.199}{10}}$		0.419	0.509

\* $p < .05$

จากตารางที่ 28 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมเป็นฐาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1) คะแนนเฉลี่ยในระยะ หลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) คะแนนเฉลี่ย ในระยะการติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล ไม่พบ ความแตกต่าง

แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษา เชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างในระยะการติดตามผลและระยะหลังการทดลอง

**รูปแบบที่ 2** รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้น มีรายละเอียดดังนี้

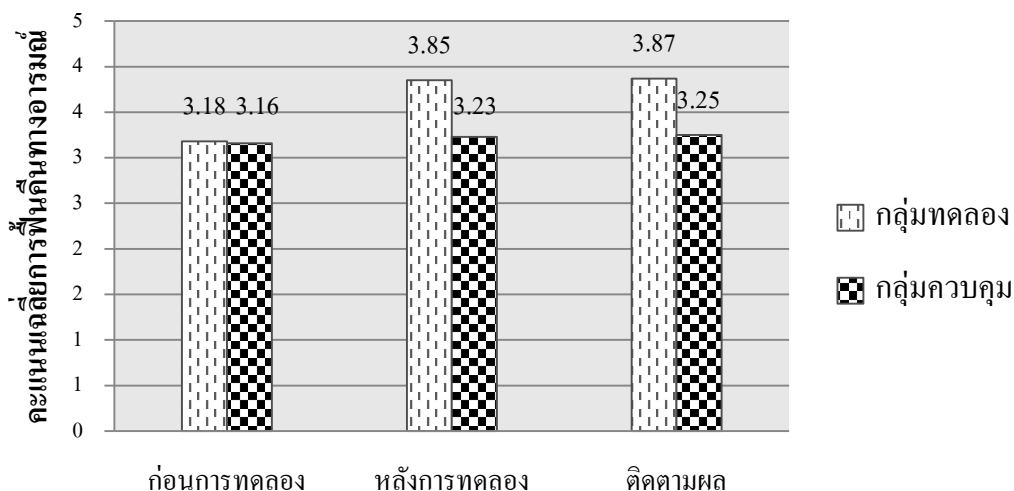
2. ผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการบริการรายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามระยะเวลาการทดลอง เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย มีดังนี้

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล (รูปแบบการบริการรายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น)

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
กลุ่มทดลอง (รูปแบบที่ 2) (n = 10)	ก่อนการทดลอง	3.18	0.23	ปานกลาง
	หลังการทดลอง	3.85	0.17	มาก
	การติดตามผล	3.87	0.20	มาก
กลุ่มควบคุม (n = 10)	ก่อนการทดลอง	3.16	0.18	ปานกลาง
	หลังการทดลอง	3.23	0.16	ปานกลาง
	การติดตามผล	3.25	0.14	ปานกลาง

จากตารางที่ 29 สามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ระยะก่อนการทดลองในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.18$ ,  $SD = 0.23$ ) ระยะหลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.85$ ,  $SD = 0.17$ ) และระยะการติดตามผลอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.87$ ,  $SD = 0.20$ ) ตามลำดับ ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ระยะก่อนการทดลองในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.16$ ,  $SD = 0.18$ ) ระยะหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.23$ ,  $SD = 0.16$ ) และระยะการติดตามผลอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.25$ ,  $SD = 0.14$ ) ตามลำดับ สรุปได้ดังภาพที่ 12



ภาพที่ 12 ค่าเฉลี่ยการพื่นคิ่นทางอรมณจากรูปแบบการปรึษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้น ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

2.2 ผลการเปรียบเทียบการพื่นคิ่นทางอรมณของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีดังนี้

ก่อนการเปรียบเทียบการพื่นคิ่นทางอรมณจากรูปแบบการปรึษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้น ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นปกติ จากนั้นดำเนินการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ Repeated measure ANOVA โดยใช้สถิติ Mauchly's test of sphericity พบว่า ค่า Mauchly's test = 0.427, df = 2, Sig = .001 ไม่เป็นไปตามข้อตกลงเกี่ยวกับค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรแต่ละคู่ที่วัดซ้ำ และความแปรปรวนของตัวแปรตามในการวัดซ้ำแต่ละครั้งของ Treatment ของแต่ละกลุ่มแตกต่างกัน ดังนั้น ในการรายงานผลจึงเลือกใช้สถิติ Greenhouse-Geisser Epsilon รายละเอียดดังตารางที่ 30 และภาพที่ 13

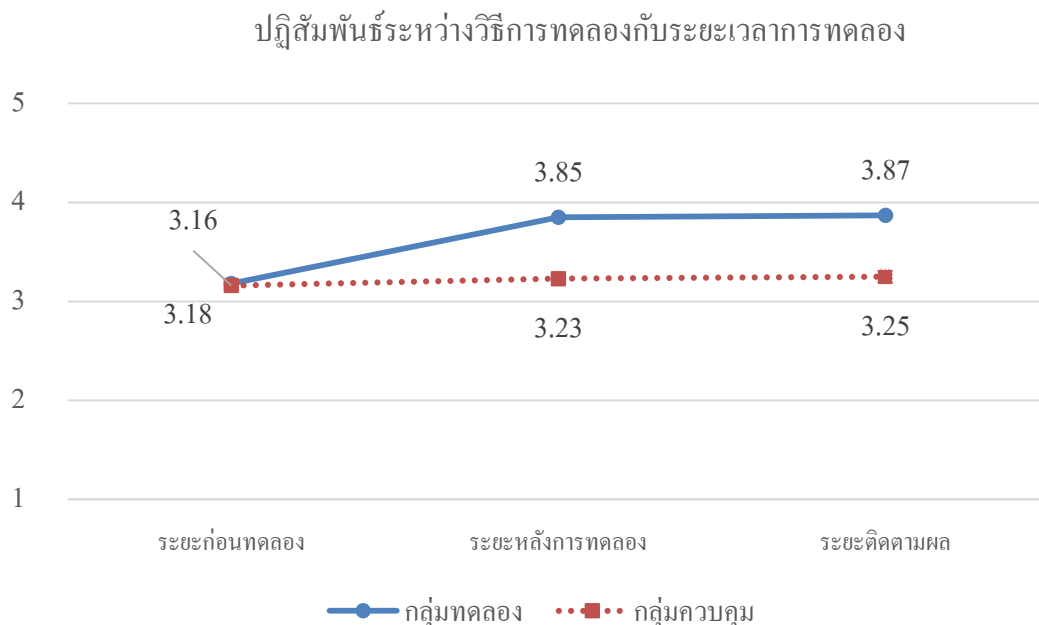
ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบ การปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล (n = 10)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม					
รูปแบบการปรึกษา	2.629	1	2.629	30.742	.000
ความคลาดเคลื่อน	1.539	18	0.086		
ภายในกลุ่ม					
ช่วงเวลา	1.934	1.271	1.521	119.016*	.000
ช่วงเวลา x รูปแบบการปรึกษา	1.216	1.271	0.957	74.834*	.000
ความคลาดเคลื่อน	0.293	22.886	0.013		

\*Sig < .05

ผลการศึกษพบว่า มีอิทธิพลทางตรงระหว่างรูปแบบการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F_{1,18} = 30.742$ , Sig = .00) แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า อิทธิพลทางตรงระหว่างช่วงเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F_{1,271,22.886} = 119.016$ , Sig = .00) แสดงว่า คะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษามีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ และยังพบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการปรึกษากับช่วงเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F_{1,271,22.886} = 74.834$ , Sig = .00) แสดงว่า รูปแบบการปรึกษาในแต่ละช่วงเวลาการทดลองได้ผลไม่เท่ากัน และผลของช่วงเวลาการทดลองในแต่ละรูปแบบได้ผลไม่เท่ากัน รายละเอียดดังตารางที่ 30

ผู้วิจัยจึงนำเสนอแผนภาพของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง (กลุ่มที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น) กับกลุ่มควบคุม ดังภาพที่ 13 ต่อไปนี้



ภาพที่ 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบการบริการรายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ของนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลา

จากภาพที่ 13 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการบริการเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการบริการมีค่าเฉลี่ยคะแนนใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์ กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการบริการเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการบริการ และในระยะการติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการบริการเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีค่าเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการบริการเช่นกัน

แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา จึงทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับการบริการเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มที่ไม่ได้รับการบริการเชิงบูรณาการมีค่าเฉลี่ยคะแนนต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดสอบย่อย ได้ผลดังนี้



ตารางที่ 31 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล (กลุ่มที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น)

	Source of variation	df	SS	MS	F
ระยะก่อนการทดลอง	Between groups	1	0.001	0.001	0.029
	Error	18	0.785	0.044	
ระยะหลังการทดลอง	Between groups	1	1.953	1.953	71.217*
	Error	18	0.494	0.027	
ระยะการติดตามผล	Between groups	1	1.891	1.891	61.483*
	Error	18	0.554	0.031	

\* $p < .05$

จากตารางที่ 31 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลอง (กลุ่มที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือในระยะก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะการติดตามผล พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล แสดงผลดังตารางที่ 32

ตารางที่ 32 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับ การปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	9	66.762			
Interval	2	2.589	1.294	30.574*	.00
Error	18	0.762	0.042		
Total	29	70.112			

$F_{.05}(2, 18) = 3.55, *p < .05$

จากตารางที่ 32 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้น แสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบ อย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบ ด้วยวิธีการทดสอบรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure) โดยเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาเป็นรายคู่ ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะ ก่อนการทดลอง ระยะการติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะการติดตามผลกับระยะ หลังการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 33

ตารางที่ 33 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับการ  
 การปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น  
 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls  
 procedure)

$\bar{X}$	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะการติดตามผล
	3.18	3.85	3.87
3.18	-	0.69*	0.68*
3.85	-	-	0.01
3.87			-
r		2	3
$q_{.95}(r, 18)$		2.97	3.61
$q_{.95}(r, 18) \sqrt{\frac{0.042}{10}}$		0.192	0.235

\* $p < .05$

จากตารางที่ 33 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลอง  
 ที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแตกต่างกัน  
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะ  
 ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) คะแนนเฉลี่ยในระยะการติดตามผลสูงกว่า  
 ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์  
 ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลไม่พบความแตกต่าง

แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษา  
 เชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะหลังการทดลองและ  
 ระยะการติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบ  
 ความแตกต่างในระยะการติดตามผลและระยะหลังการทดลอง

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

2. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

โดยผู้วิจัยพัฒนาและแบ่งเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1. รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

2. รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น

#### สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยสรุปผล ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล จำนวน ความถี่ และร้อยละ สรุปผลได้ว่า

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้กับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือ ลูกพี่ลูกน้อง คิดเป็นร้อยละ 24.52 ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ในรูปแบบของการได้รับบาดเจ็บมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.29 โดยมีระยะเวลาจากการได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้จำนวน 3 ปีขึ้นไป หลังเกิดเหตุการณ์ คิดเป็นร้อยละ 27.67

2. ผลการศึกษาระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของการฟื้นคืนทางอารมณ์ สรุปผลได้ว่า

การฟื้นคืนทางอารมณ์โดยภาพรวม ผลการวิจัยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการมีความอดทน มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 4.10 รองลงมาคือ ด้านการมองการณ์ไกล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 และด้านการจัดการอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดเท่ากับ 3.87

3. ผลการศึกษาระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ของปัจจัยเชิงสาเหตุแต่ละปัจจัยของการฟื้นคืนทางอารมณ์ สรุปผลได้ว่า

ปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์โดยภาพรวม ผลการวิจัยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 4.20 รองลงมาคือ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 ด้านการมองโลกในแง่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 และด้านการควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 4.01

4. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) สรุปผลได้ว่า

ตัวแปรปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) การควบคุมตนเอง (control) การสนับสนุนทางสังคม (support) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) มีความสัมพันธ์กับตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Eresilie) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ พบว่า ตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Eresilie) ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) การควบคุมตนเอง (control) การสนับสนุนทางสังคม (support) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพลทางตรงเท่ากับ 0.22, 0.25, 0.11 และ 0.33 ตามลำดับ

นอกจากนี้ ตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Eresilie) ได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากตัวแปรการควบคุมตนเอง (control) การสนับสนุนทางสังคม (support) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) ผ่านตัวแปรเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ 0.12, 0.13 และ 0.36 ตามลำดับ

ตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) การควบคุมตนเอง (control) การสนับสนุนทางสังคม (support) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) ร่วมกันทำนายตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Eresilie) ได้ร้อยละ 58

**ขั้นตอนที่ 2** ผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยพัฒนาและแบ่งเป็น 2 รูปแบบ โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ ดังนี้

**รูปแบบที่ 1** รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

1. ผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามระยะเวลาการทดลอง เกณฑ์การระดับหมายของค่าเฉลี่ย สรุปผลได้ว่า

นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคล

นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาผลของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (Interaction) ระหว่างกลุ่มทดลองและช่วงเวลาในการทดลอง พบว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์โดยรวมมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 35.829$ )

สรุปได้ว่า รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ส่งผลให้นักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่มีการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงขึ้น มีความคงทนของพฤติกรรมไปจนถึงระยะการติดตามผล

1.2 ผลการเปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล สรุปผลได้ว่า

นักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $F = 50.076$ )

**รูปแบบที่ 2** รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2. ผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามระยะเวลาการทดลอง เกณฑ์การระดับหมายของค่าเฉลี่ย สรุปผลได้ว่า

นักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์

นักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาผลของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (Interaction) ระหว่างกลุ่มทดลองและช่วงเวลาในการทดลอง พบว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์โดยรวมมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 74.834$ )

สรุปได้ว่า รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลให้นักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้มีการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงขึ้น มีความคงทนของพฤติกรรมไปจนถึงระยะติดตามผล

2.2 ผลการเปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล สรุปผลได้ว่า

นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $F = 30.742$ )

### อภิปรายผลการวิจัย

ในงานวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลตามลำดับขั้นตอน เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ผลการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยอภิปราย ดังนี้

ผลการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ พบว่า ตัวแปรปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) การควบคุมตนเอง (control) การสนับสนุนทางสังคม (support) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) มีความสัมพันธ์กับตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) การควบคุมตนเอง (control) การสนับสนุนทางสังคม (support) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพลทางตรงเท่ากับ 0.22, 0.25, 0.11 และ 0.33 ตามลำดับ นอกจากนี้ ตัวแปรการฟื้นคืนทางอารมณ์ได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากตัวแปรการควบคุมตนเอง (control) การสนับสนุนทางสังคม (support) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) ผ่านตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ 0.12, 0.13 และ 0.36 ตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ทั้ง 4 ด้านสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ สอดคล้องกับ Grant and Kinman (2015) กล่าวว่า ในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ หากประกอบไปด้วยปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้นักศึกษามีความมั่นใจในตนเองที่จะทำทนายและจัดการความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม มีความหยุ่นตัวทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ หรือแม้แต่ในปัจจัย



ด้านการสนับสนุนทางสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญ ทำให้บุคคลสามารถจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการใช้ความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ที่จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจะช่วยให้บุคคลจัดการผลกระทบทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ และปัจจัยด้านการมองโลกในแง่ดี มีหลักฐานว่าคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีความยืดหยุ่น สุขภาพดี และมีความสุขมากกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย การมองโลกในแง่ดีมักถูกมองว่าเป็นการจัดการที่มั่นคง โดยความคาดหวังว่าสิ่งที่ดีกว่าจะเกิดขึ้น ดังนั้น การมองโลกในแง่ดี บุคคลจะมีมุมมองเชิงบวก และอยู่ในความเป็นจริงได้ จะสามารถช่วยให้บุคคลที่เผชิญกับปัญหาทางอารมณ์มีการปรับตัวในเชิงบวก เพื่อจัดการอารมณ์หรือความเครียดที่เกิดขึ้นได้ รวมไปถึงการศึกษาของ Milicevic et al. (2016) ที่กล่าวว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์ต้องให้ความสำคัญในเรื่องของการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะในการควบคุมอารมณ์ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการเพิ่มการรับรู้ และยังเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่มีมากขึ้น สอดคล้องกับ Meredith et al. (2011) ที่กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการฟื้นคืนของบุคคล เนื่องจากการควบคุมพฤติกรรม ควบคุมแรงกระตุ้น หรือการที่บุคคลต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเองให้เป็นที่ไปในเชิงบวกหรือเชิงลบได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการสนับสนุนทางสังคม และด้านการมองโลกในแง่ดี เป็นปัจจัยที่ส่งอิทธิพลทางตรงต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยส่งผ่านตัวแปรด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

**ขั้นตอนที่ 2** ผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยพัฒนาและแบ่งเป็น 2 รูปแบบ อภิปรายได้ดังนี้

**รูปแบบที่ 1** รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

ผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยดำเนินการให้การปรึกษาจำนวน 12 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 60-90 นาที สามารถช่วยเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งเน้นให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองได้ทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของตนเอง ทำให้นักศึกษาสามารถเผชิญภาวะวิกฤตที่มีผลกระทบต่อความรุนแรงทางอารมณ์ สามารถฟื้นคืนทางอารมณ์ได้มีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข ซึ่งการที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการได้รับการปรึกษารายบุคคลที่เป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้กระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ให้นักศึกษาได้ฝึกได้แย่งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดที่สมเหตุสมผล สามารถฟื้นคืนทางอารมณ์ได้มากขึ้น รวมไปถึงสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เรียนรู้การมีความอดทนต่อสถานการณ์ที่เผชิญ สามารถควบคุมตนเอง กระทำในสิ่งที่เหมาะสมเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้เกิดมุมมองชีวิตในเชิงบวกเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก หรือเมื่อได้รับเหตุการณ์รุนแรงจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ตลอดจนสามารถควบคุมตนเองให้มีการจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Bernard (2002) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ร้ายแรง และมีการควบคุมตัวเองด้านอารมณ์ได้ บุคคลจะสามารถไปให้ถึงเป้าหมายและแก้ไขปัญหาได้ รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เข้มแข็ง และการจัดการตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง มีการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและควบคุมตนเอง ทำให้ตัวเองสงบได้ เพื่อช่วยให้เกิดการตัดสินใจอย่างมีเหตุและผล

ในรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ซึ่งเป็นแบบพบหน้า (Face to face) ผู้ให้การปรึกษามีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา ทำให้เกิดบรรยากาศดี มีความเป็นกันเอง ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา จึงทำให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตัวเอง ซึ่งทำให้ผู้วิจัยเข้าถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยได้เห็นถึงอวัจนภาษาได้อย่างชัดเจน เช่น การร้องไห้ เมื่อพูดถึงการสูญเสียบุคคลในครอบครัว การหวาดระแวง กลัวกับเหตุการณ์ ซึ่งมีการส่งผ่านอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน ในการให้การปรึกษา สิ่งที่แสดงให้เห็นเด่นชัดคือในการให้การปรึกษาครั้งที่ 2 เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจอารมณ์ โดยให้ผู้รับการปรึกษาวาดอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จากนั้นผู้วิจัยได้ชวนให้นักศึกษาได้เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นเมื่อเกิด

อารมณ์ในระดับรุนแรงมากที่สุด โดยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้น ทำให้นักศึกษาได้ระลึกถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ได้เล่าเรื่องราว โดยระหว่างให้การปรึกษาผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปิดเผย (Self-disclosure) ตามการปรึกษารายบุคคล ทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality therapy) ที่เห็นชัดเจนว่า การบูรณาการเทคนิคดังกล่าวเข้าไปทำให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวในใจให้กับผู้วิจัยได้รับฟังอย่างชัดเจนมากขึ้น ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกที่เก็บอยู่ในใจ อาทิ ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงเรื่องราวในขณะที่ทราบข่าวการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ผู้รับการปรึกษารู้สึกเหมือนใจจะขาด และในทุกวันจะนึกถึงผู้จากไป จนบางครั้งเกิดอาการนอนไม่หลับ รู้สึกหวาดระแวง กลัวที่จะสูญเสียบุคคลอื่นสูงขึ้นไปอีก จะเห็นได้ว่า จากการใช้เทคนิคในการบูรณาการทำให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนเอง ทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจถึงเรื่องราวความคิด ความรู้สึกของนักศึกษามากขึ้น สามารถทำให้ผู้วิจัยเข้าใจถึงสภาพอารมณ์ของนักศึกษา จึงทำให้สามารถช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยการใช้เทคนิคการวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABC ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ และอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่มากกระตุ้น (A) ความคิดความเชื่อ (B) และผลที่เกิดขึ้น (C) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจความคิดที่เกิดขึ้นของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Ellis (1994) ที่กล่าวว่า หลักการ A-B-C (A-B-C theory) ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎี ทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงรูปแบบและอิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่อความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรมจากการได้ประเมินตนเองว่ามีเงื่อนไขอะไรบางอย่างที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ มีการพูดหรือบอกเกี่ยวกับตนเองซ้ำ ๆ อย่างไม่รู้ และได้เรียนรู้ว่าการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

นอกจากนี้ผู้วิจัยเห็นว่า เมื่อผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ จากทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ในครั้งที่ 9 โดยผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ภาษาซึ่งมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิดของผู้รับการปรึกษาให้มองตนเองและมองโลกในแง่ดี จนทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยเห็นได้ชัดว่าผู้รับการปรึกษา มีการปรับเปลี่ยนคำพูดจากสิ่งที่ส่งผลทางลบกับความคิดของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น เมื่อทำการบูรณาการเทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) จากเทคนิคทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ทำให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ไปในทิศทางบวก อาทิ ผู้รับการปรึกษาคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนคงไม่มีใครที่สามารถที่จะช่วยเหลือได้ เมื่อปรับเปลี่ยนภาษาใหม่และใช้การโต้แย้งทางความคิด ทำให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนและมองมุมใหม่ได้ว่า จริงแล้วมีบุคคลที่พร้อมจะช่วยเหลือผู้รับ

การปรึกษาเสมอ และมีคนรอบข้าง สหวิชาชีพที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจกันช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาผ่านเหตุการณ์หวนตระแวงไปได้ ผู้วิจัยเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิดที่เกิดขึ้นของผู้รับการปรึกษาได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

อีกทั้งรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ได้มีการส่งเสริมให้นักศึกษาได้ปรับเปลี่ยนทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้ตามศักยภาพ มีการฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนเองที่เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ญภา กุลนภาดล (2559) ได้ศึกษาการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีความหยุ่นตัวทางอารมณ์สูงขึ้น และมีความคงทนของพฤติกรรมไปจนถึงระยะการติดตามผลสูงชันกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการศึกษาของปวีณา เทียงพรม และฉันทนา กล่อมจิต (2555) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุ่นตัวทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการศึกษาระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ พบว่า กลุ่มทดลองในระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า เมื่อถอนรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ นักศึกษามีความคงทนของพฤติกรรมเกิดขึ้น แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยบูรณาการทฤษฎีร่วมกับเทคนิคจากเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อส่งเสริมให้บุคคลตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของตนเอง เข้าใจโลกของตนเอง และสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันได้ตามความเป็นจริง เทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อมุ่งให้บุคคลพิจารณาตนเองถึงการดำรงอยู่ การสร้างประสบการณ์ของตนเองด้วยการจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เทคนิคทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมความรู้คิด เพื่อประเมินความคิด การทำความเข้าใจผลกระทบของความคิดที่มีต่อพฤติกรรมด้านลบ และการเรียนรู้ที่จะแทนที่ความคิดดังกล่าวด้วยความคิดที่เหมาะสมและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายของตนเอง เนื่องจากรูปแบบการปรึกษาที่ผสมผสานเทคนิคจากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาในการฟื้นคืนทางอารมณ์ ทำให้สามารถช่วยเหลือนักศึกษา

ในกลุ่มทดลองได้ตรงตามวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับ Norcross (2008) ที่กล่าวว่า การดำเนินการให้การปรึกษาที่ได้ผลจะต้องมีแง่มุมที่มีความยืดหยุ่นและบูรณาการ เหมาะกับบริบทของผู้มารับการปรึกษา การบูรณาการการปรึกษาถือได้ว่าเป็นกระบวนการที่ดีที่สุด มีศักยภาพ และก้าวข้ามขอบเขตของแนวคิดการปรึกษาแบบทฤษฎีเดียว การบูรณาการจึงเป็นการนำแนวคิดและเทคนิคจากหลาย ๆ ทฤษฎีมาใช้ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถ แก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่พึงประสงค์ โดยเลือกใช้เฉพาะเทคนิคที่มีความเหมาะสมกับการแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดประสิทธิผลอย่างสูงสุด

**รูปแบบที่ 2** รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยใช้โปรแกรมการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social media counseling) ในรูปแบบการ โทแบบเห็นหน้าผ่านแอปพลิเคชัน Messenger ในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) ดำเนินการให้การปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 60-90 นาที สามารถช่วยเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการได้เน้นให้นักศึกษาคำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมทั้งมีการกำหนดเป้าหมายสู่การจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง หาทางออกในการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับตนเอง โดยไม่สนใจสภาวะอารมณ์ที่กดดันที่ส่งผลต่ออารมณ์หรือความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง นอกจากนี้ นักศึกษาเรียนรู้ที่จะหาแนวทางหรือวิธีการ ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ให้ประสบความสำเร็จ สร้างมุมมองแนวคิดใหม่ขึ้นมาเพื่อพัฒนาตนเองสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีให้เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยเน้นการสนทนาเกี่ยวกับการหาทางออกในการฟื้นคืนทางอารมณ์ ช่วยให้นักศึกษาสามารถระบุทางออกในการฟื้นคืนทางอารมณ์โดยใช้ระยะเวลาที่สั้นแต่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ Sklare (2005 cited in Corey, 2015) ที่กล่าวว่า

ความสำคัญของการให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นจะเน้นไปที่ทางออก ไม่ใช่ที่ตัวปัญหา (Focus on solution, not problem) ซึ่งจะไม่นำที่อดีตของปัญหา แต่จะเน้นไปที่ปัญหาในปัจจุบัน และอนาคต และเน้นที่การหาทางออก จึงให้ความสนใจกับวิธีแก้ไขที่เป็นไปได้ นอกจากนี้

De Shazer (1988, 1999 cited in Corey, 2015) กล่าวว่า ทุกคนมีความเข้มแข็ง และมีความสามารถที่จะสร้างทางออกที่สามารถยกระดับชีวิตให้ดีขึ้น มีความสามารถที่จะแก้ไขความท้าทายชีวิตที่เข้ามาหา สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง เมื่อต้องเผชิญกับสถานะเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตด้วยความเข้มแข็งทางใจ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีมากขึ้น

รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีเทคนิคที่มีประสิทธิภาพอย่างชัดเจนในการวิจัยนี้ ได้แก่ เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ ซึ่งทำให้นักศึกษาสามารถพิจารณาถึงแนวทางหาทางออก และเห็นถึงสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้น เมื่อสามารถจัดการกับปัญหาได้ แต่เทคนิคจะใช้ได้ดีกับนักศึกษาที่สามารถอธิบายได้ชัดเจน และรับรู้ว่ายุทธวิธีนั้นสามารถแก้ไขจัดการได้ และในการให้การปรึกษาโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผู้วิจัยพบว่า การพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาในกระบวนการให้การปรึกษามีการติดขัด เนื่องจากภาษาที่ไม่ชัดเจนในบางครั้งส่งผลให้ในบางค่านักศึกษาและผู้วิจัยฟังคำพูดของอีกฝ่ายได้ไม่ชัดเจน ภาพติดขัดเนื่องจากสัญญาณที่อาจมีความขัดข้อง ทำให้ผู้วิจัยต้องใช้การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า โดยการใช้ทักษะการทวนคำสำหรับกรณีนักศึกษาที่สัญญาณไม่ค่อยดีนัก รวมไปถึงสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น ในช่วงเวลาที่ฝนตกเกิดฟ้าผ่า จนทำให้บางครั้งต้องหยุดให้การปรึกษา และนัดหมายเพื่อเริ่มกระบวนการให้การปรึกษาใหม่อีกครั้ง เพื่อให้กระบวนการปรึกษามีประสิทธิภาพมากที่สุด

นอกจากนี้ จากผลการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยใช้โปรแกรมการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่เพิ่มมากขึ้น เห็นได้ว่า การให้การปรึกษาออนไลน์เป็นช่องทางหนึ่งที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาในปัจจุบันที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเห็นได้จากผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับคะแนนที่เพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับฉวีรุติสรพิพัฒน์เจริญ (2558) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก ผลการวิจัยพบว่า การปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกช่วยให้นิสิตที่รับการปรึกษาสามารถพัฒนาตนเอง โดยมีการปรับตัวดีขึ้น สรุปได้เป็น 4 ด้าน คือ 1) การปรับตัวด้านการเรียน 2) การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน 3) การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับพ่อแม่ และ 4) การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับคนรัก ซึ่งรูปแบบการปรึกษาออนไลน์จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการปรับตัวได้ดีขึ้นภายในระยะเวลาอันสั้นและ

รวดเร็วกว่า นอกจากนี้ จากการศึกษาของ Cohen and Kerr (1998) ที่ศึกษาเปรียบเทียบว่า การศึกษาแบบออนไลน์กับการศึกษาแบบพบหน้าจะส่งผลต่อความวิตกกังวลและเจตคติที่มีต่อการเรียนเชิงจิตวิทยาของผู้มาเรียน ผลการวิจัยจากงานวิจัยของ Cohen and Kerr พบว่า การเรียนเชิงจิตวิทยาทั้งแบบพบหน้าและแบบออนไลน์ส่งผลให้ความวิตกกังวลของนักศึกษาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งจะเห็นได้ว่าการเรียนโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดช่องทางที่หลากหลายมากขึ้นในการช่วยเหลือผู้เรียนการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยเหลือผู้เรียนการเรียนที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ไม่สามารถที่จะเข้ามารับบริการให้การเรียนแบบตัวต่อตัวได้

นอกจากนี้ รูปแบบการเรียนเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ยังพบข้อจำกัดคือมองเห็นอวัจนภาษาของผู้เรียนการเรียนไม่ชัดเจน เพราะมองเห็นหน้าจอกอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ตัวของผู้เรียนการเรียนไม่ค่อยมีสมาธิอยู่กับผู้ให้การเรียน และผู้ให้การเรียนสังเกตสีหน้าท่าทางในการทำกิจกรรมของผู้เรียนการเรียนได้ยากมากขึ้น สอดคล้องกับสุวรรณ วิงศ์ทางสวัสดิ์ (2553) ที่กล่าวว่า ข้อจำกัดที่พบว่าเป็นอุปสรรคต่อการเรียนออนไลน์ ได้แก่ การขาดการสื่อสารทางอวัจนภาษา นักจิตวิทยาการเรียนส่วนใหญ่จะรู้สึกอึดอัดที่ไม่สามารถมองเห็นหรือเข้าใจสิ่งที่ผู้มาเรียนกำลังเป็นได้อย่างเต็มที่ ซึ่งการขาดข้อมูลด้านอวัจนภาษาอาจทำให้เกิดการสื่อสารความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน อันเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธภาพและช่วยเหลือทางด้านจิตใจ และยังเกิดปัญหาจากอุปกรณ์คอมพิวเตอร์และสัญญาณทางอินเทอร์เน็ตที่ขัดข้อง ทำให้เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้การเรียนเป็นไปอย่างยากลำบากมากขึ้น จะเห็นได้ว่าการเรียนออนไลน์ยังพบข้อจำกัด ซึ่งนักจิตวิทยาการเรียนที่ให้บริการเรียนแบบออนไลน์จึงควรเป็นผู้ที่มีความรู้พื้นฐาน มีความคุ้นเคย และมีทักษะการใช้งานคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต มีทักษะในการรับมือกับปัญหาขัดข้องทางเทคนิคไม่ว่าจะมาจากคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตได้อย่างทันท่วงที่ รู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น ดังที่ Mallen, Vogel, and Rochlen (2005) กล่าวว่า เพื่อลดข้อจำกัดเหล่านี้ นักจิตวิทยาการเรียนจึงควรมั่นใจในอุปกรณ์ รวมถึงสัญญาณอินเทอร์เน็ตให้มีความพร้อมทั้งด้านความเร็วและเสถียรภาพ ทั้งนี้ หากเป็นไปได้ควรคิดถึงวิธีการรับมือในกรณี que อาจเกิดเหตุขัดข้องด้วย

ในส่วนของผลการเปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับรูปแบบการเรียนเชิงบูรณาการ มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ในการฟื้นคืนทางอารมณ์ เมื่อได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยที่แม้ว่าสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ยังคงมีอยู่ แต่นักศึกษายังคงรู้สึกว่าคุณค่า มีความพยายามในการเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ โดยมีกำลังใจจากคนใกล้ชิดและครอบครัวคอยให้กำลังใจ นักศึกษามีความเข้มแข็งและความอดทนสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นได้ โดยสามารถที่จะจัดการได้อย่างสมเหตุสมผลและหาทางออกในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Bernard (2002) ที่กล่าวไว้ว่า การที่บุคคลเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ร้ายแรง และการควบคุมตัวเองด้านอารมณ์บุคคลจะสามารถไปให้ถึงเป้าหมายและแก้ไขปัญหาได้ มีความเข้มแข็ง และการจัดการตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง แม้จะเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงที่ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ การฟื้นคืนทางอารมณ์จึงมีความจำเป็นสำหรับบุคคลที่สามารถนำมาใช้ในการเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังนั้น การที่นักศึกษากลุ่มทดลองได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการสามารถที่จะฟื้นคืนทางอารมณ์ได้จริง เนื่องจากค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการอย่างชัดเจน

นักศึกษากลุ่มทดลองที่มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษากลุ่มทดลองได้รับการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ จึงทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีความพร้อมในการพัฒนาอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับเพ็ญภา กุลนภาดล (2559) ได้ศึกษาการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการติดตามผลสูงเกินกว่าความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น หากนักนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้เรียนรู้การฟื้นคืนทางอารมณ์ที่เหมาะสมไม่ว่าระยะเวลาจะผ่านไปนานเท่าใด หากได้รับผลกระทบอีกครั้งนักศึกษาก็จะมีทักษะในการฟื้นคืนทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพด้วยตนเอง

ยิ่งไปกว่านั้น การที่ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เห็นผลอย่างชัดเจน ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้กำหนดกระบวนการให้การปรึกษาที่ครอบคลุมใน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นการสร้างสัมพันธภาพในการปรึกษา ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ



การให้การปรึกษา โดยผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพที่ดี นักศึกษาเข้าร่วมการปรึกษาครบทุกครั้ง ส่งผลให้รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการสามารถเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน สามารถช่วยเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาได้ จึงมีความเหมาะสมในการนำไปใช้จริง แต่ผู้ที่จะนำรูปแบบการปรึกษานี้ไปใช้ควรเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้การปรึกษารายบุคคล ได้รับการฝึกปฏิบัติ ฝึกการใช้เทคนิคต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ในการให้การปรึกษา ก่อนที่จะนำไปปฏิบัติจริง
2. การนำรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ไปใช้จะทำให้เกิดช่องทางที่หลากหลายมากขึ้น สามารถช่วยเหลือผู้รับการศึกษาที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ไม่สามารถที่จะเข้ามารับการปรึกษาแบบตัวต่อตัวได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการช่วยเหลืออย่างทันทั่วถึง แต่ก็ต้องคำนึงถึงข้อจำกัดและหาแนวทางการป้องกันสภาพการณ์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างให้การปรึกษา เช่น การมองเห็นอวัจนภาษาของผู้รับการศึกษาไม่ชัดเจน การไม่มีสมาธิ เกิดปัญหาจากอุปกรณ์คอมพิวเตอร์และสัญญาณทางอินเทอร์เน็ตที่ขัดข้อง ดังนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาที่ให้บริการปรึกษาแบบออนไลน์จึงควรเป็นผู้ที่มีความรู้ มีความคุ้นเคย และมีทักษะการใช้งานคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต มีทักษะในการรับมือกับปัญหาขัดข้องทางเทคนิคไม่ว่าจะมาจากคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตได้อย่างทันทั่วถึง รู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น
3. สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่จะนำรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการไปใช้ควรจะมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา รวมทั้งผู้ที่นำไปใช้จะต้องศึกษาหลักการ แนวคิด กระบวนการให้การปรึกษา รวมไปถึงเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎี เพื่อให้สามารถนำรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการไปใช้อย่างถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจในกลุ่มอื่น เช่น กลุ่มนักเรียน วิทยากร หรือกลุ่มคนที่มีปัญหาเฉพาะ เพื่อพัฒนารูปแบบให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น
2. การศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการเปรียบเทียบระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ผ่านระบบแชทกับการโทรแบบเห็นหน้า ที่เป็นการให้การปรึกษาในทิศทางเดียวกัน

เพื่อดูประสิทธิภาพในการปรึกษา ซึ่งจะก่อให้เกิดองค์ความรู้ที่จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนา  
การปรึกษาแบบออนไลน์ต่อไป

## บรรณานุกรม

- กรณิกา โกวิทย์ลักษณ์. (2558). การขายบริการทางเพศของนักศึกษาผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต และ โซเชียล มีเดีย (Social media) ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. งานนิพนธ์ รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์การเมืองและการบริหารจัดการ, คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ หลังสุขภาพจิต. นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรรณิกา เรืองเดช, อะหมัดลุตฟี กามา, ไพนุลย์ ชาวสวนศรีเจริญ และสุชาติ สังแก้ว. (2556). ปัจจัย ทำนายคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับความรุนแรงจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดยะลา. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 5(2), 14-27.
- กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2561). คู่มือการปฏิบัติงานทีมช่วยเหลือเยียวยา จิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กัมปนาท นาคามัน และวรรณชนก จันทุม. (2556). ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีต่อประชาชนในพื้นที่ตำบลคลองใหม่ อำเภอยะรัง จังหวัด ปัตตานี. *วารสารวิชาการ อัล-ฮิกมะฮู มหาวิทยาลัยอิสลามยะลา*, 3(กรกฎาคม-ธันวาคม), 23-36.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2557). การวิเคราะห์สมการ โครงสร้าง (SEM) ด้วย AMOS (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สามลดา.
- กุลชญา ช่วยหนู. (2552). โมเดลเชิงสาเหตุของการปฏิบัติงานแบบกลุ่ม: อิทธิพลของบุคลิกภาพ หัวข้อประกอบ ส่งผ่านความรู้เกี่ยวกับการทำงานแบบกลุ่ม บุคลิกลักษณะ ผักวันประกันพุ่ม และปฏิสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกรียงศักดิ์ รัฐกุล. (2560). การศึกษากลุ่มแนวทฤษฎีการเผชิญเรื่องเล่าต่อภาวะผิดปกติทางจิตใจ ภายหลังภัยอันตรายของเยาวชนผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ขวัญธิดา พิมพ์การ. (2561). การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชา จิตวิทยาประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- จิตเกษม พัฒนาศิริ. (2539). *เริ่มสร้างโฮมเพจด้วย HTML*. กรุงเทพฯ: วิตต์กรุ๊ป.
- จิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2553). ประสบการณ์ความรุนแรง การเผชิญปัญหาและความสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย: การวิจัยนาร่องแบบผสานวิธี. *วารสารประชากรศาสตร์*, 26(1), 22-48.
- จุฑามาศ เสถียรพันธ์. (2559). *การพัฒนาโมเดลอิทธิพลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ชนิษฐ์นาฏ จูรีมาศ และบุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 3(2), 73-85.
- ไชยันต์ สกุลศรีประเสริฐ. (2556). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 44(1), 1-16.
- ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ. (2558). การปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 13(1), 79-93.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดารา การเกษร. (2553). *ผลของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy: CBT) ต่อการลดอาการเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Post traumatic stress disorder: PTSD) ของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาระบบสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ. (2556). การเผชิญกับภาวะสูญเสียและเศร้าโศก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 21(7) ฉบับพิเศษ, 658-667.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2537). *ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น (LISREL): สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิชชีมา ทนศิริ. (2551). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

- เบญจพร ปัญญาขง และรัชนิกร เอี่ยมพ่อง. (2552). อาการโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และภาวะซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนใต้. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 54(4), 347-356.
- เบญจพร ปัญญาขง และสุลินดา จันทระเสนา. (2552). ปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนในพื้นที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 17(1), 1-11.
- ประเวศ ดันติพิวัฒน์สกุล. (2550). *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษา*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ปวีณา เทียงพรม และฉันทนา กล่อมจิต. (2555). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหุนหันตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น. *วารสารคณะศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(1), 69-78.
- พิชิต วิจิตรบุญรักษ์. (2554). สื่อสังคมออนไลน์: สื่อแห่งอนาคต = Social media: Future media. *วารสารนักบริหาร*, 31(4), 99-103.
- เพชรดาว โต๊ะมีนา. (2556). การดูแลเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 21(3), 171-184.
- เพ็ญญา กลอนภาค. (2559). การเสริมสร้างความหุนหันตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยบูรพา*, 12(1), 198-212.
- เพ็ญญา กลอนภาค. (2560). *การปรึกษารอบครัว* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ฉะเชิงเทรา: แฮม คอมพิวเตอร์ ออฟเซต.
- เพ็ญญา กลอนภาค. (2562). *การให้การปรึกษาวัยรุ่น* (พิมพ์ครั้งที่ 4). ชลบุรี: เก็ททูคิดรีเอชั่น.
- มารีนี สแลมเม. (2551). *ปัญหาจิตใจและการดูแลตนเองด้านจิตใจที่สูญเสียบุคคลในครอบครัวจากสถานการณ์ความไม่สงบภาคใต้ กรณีศึกษา อำเภอกะป้อ จังหวัดปัตตานี*. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- มุสลินท์ โต๊ะกานี. (2554). ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมสัมพันธ์สภาพทางสังคมของวัยรุ่นที่ประสบกับสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(4), 363-375.
- ยุทธ ไถยวรรณ. (2556). *การวิเคราะห์สถิติหลายตัวแปรสำหรับงานวิจัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ยุวนิดา อารามรมย์, กิตติกร นิลมานันต์ และพัชรียา ไชยลังกา. (2552). ประสบการณ์ของครอบครัว ผู้ป่วยวิกฤตและใกล้ตาย. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 32(4), 33-43.
- รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง. (2558). การศึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนเคหะปัตตานยานุกูล จังหวัดปัตตานี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง, ดวงมณี จงรักษ์ และณรงค์ศักดิ์ รอบคอบ. (2560). การศึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่*, 9(1), 143-162.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา บุญจิต. (2549). รายงานวิจัย เรื่อง ความเข้มแข็งอดทนของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วิวัฒน์ ช่างสร. (2553). การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของชาวไทยพุทธ หลังเหตุความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตั้งแต่ พ.ศ. 2547-พ.ศ. 2554 ศึกษากรณี หมู่ 4 ตำบลลำพะยา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา. ปัตตานี: สถาบันวัฒนธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- ศุภวรรณ ทองแดง. (2551). การปฏิบัติของพยาบาลเพื่อช่วยเหลือบุคคลในช่วงวิกฤตทางอารมณ์ จากเหตุการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ศูนย์จัดตบปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551). *จัดตบปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์: หนังสือรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551*. นครปฐม: ศูนย์จัดตบปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2563). *สรุปสถิติเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ประจำปีเดือนเมษายน 2563*. เข้าถึงได้จาก <http://www.deepsouthwatch.org>
- สถาบันกัลยาณิราชนครินทร์. (2553). *คู่มือการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจประชาชนในภาวะวิกฤต (ฉบับปรับปรุง)*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

- สมศรี นวรัตน์, วรรณโณ ฟองสุวรรณ และบัณฑิต ผังนิรันดร์. (2556). การพัฒนาตัวแบบสมการ  
โครงสร้างเชิงเส้นของตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าในระหว่างตั้งครรภ์ของวัยรุ่นไทย.  
*วารสารสมาคมนักวิจัย, 18(2)*, 99-113.
- สยาภรณ์ เชนดี. (2554.) *พลังสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้าของครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์  
ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนใต้*. สงขลา: โรงพยาบาจิตเวชสงขลาราชนครินทร์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2560). *เด็กได้เสี่ยงป่วย “จิตเวช” สูง!!*.  
เข้าถึงได้จาก [https://www.thaihealth.or.th/Content/38865--เด็กได้เสี่ยงป่วย“จิตเวช”  
สูง%20!!](https://www.thaihealth.or.th/Content/38865--เด็กได้เสี่ยงป่วย“จิตเวช”สูง%20!!).html
- ลำราญ มีแจ้ง. (2544). *การใช้สถิติสำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ: นิชนแอคเวอร์ไทซ์กรุ๊ป.
- สำเร็จ บุญเรืองรัตน์. (2526). *เทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรพหุคูณ*. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบ  
ทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุชาดา อุดมลาภสกุล, ถนอมศรี อินทนนท์ และวันดี สุทธิรังสี. (2554). การสร้างเสริมสุขภาพจิต  
ของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้.  
*วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 3(2)*, 29-40.
- สุกมาส อังสุโชติ, สมถวิล วิจิตรวรรณ และรัชนิกุล ภิญโญภาณุวัฒน์. (2554). *สถิติวิเคราะห์  
สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์: เทคนิคการใช้โปรแกรม  
LISREL (พิมพ์ครั้งที่ 3 ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- สุกมาส อังสุโชติ, สมถวิล วิจิตรวรรณ และรัชนิกุล ภิญโญภาณุวัฒน์. (2557). *สถิติวิเคราะห์  
สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์: เทคนิคการใช้โปรแกรม  
LISREL (พิมพ์ครั้งที่ 4 ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- สุรินทร์ สุทธิชาติพิพย์. (2554). *การบูรณาการทางการปรึกษาและการบำบัดทางจิตวิทยา*. ชลบุรี:  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. เอกสารการสอน.
- สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2553). *การบริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต: ลักษณะปัญหาของผู้มา  
รับบริการและประสบการณ์ของผู้ให้บริการผ่านโปรแกรมเอ็มเอสเอ็น*. วิทยานิพนธ์  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปรึกษากลุ่ม (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อภิรัฐ บุญศิริ. (2559). *วิถีชีวิตของครอบครัวกับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้:  
กรณีศึกษาเขตพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจชายแดนใต้จังหวัดสงขลา ตั้งแต่ พ.ศ. 2547-  
พ.ศ. 2557*. *วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ, 11(1)*, 237-254.

- Adamson, C., Beddoe, L., & Davys, A. (2014). Building resilient practitioners: Definitions and practitioner understandings. *British Journal of Social Work, 44*(3), 522-541.  
doi: 10.1093/bjsw/bcs142
- American Psychological Association. (2016). *The road to resilience*. Retrieved from <http://apahelpcenter.org/featuredtopics>
- Barker, E. (2016). *Emotional resilience: How to boost it with 10 research-backed secrets*. Retrieved from <https://www.bakadesuyo.com/2016/04/emotional-resilience/>
- Bernard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco, CA: WestEd.
- Bernard, M. E. (2002). *Emotional resilience: Implications for You Can Do It! education theory and practice*. Retrieved from [https://www.youcandoiteducation.com/reflectionsonemotional\\_files/ReflectionsOnEmotional.pdf](https://www.youcandoiteducation.com/reflectionsonemotional_files/ReflectionsOnEmotional.pdf)
- Bernard, M. E. (2008). The effect of You Can Do It! education on the emotional resilience of primary school students with social, emotional, behavioural and achievement challenges. *Proceedings of the Australian Psychological Society Annual Conference, 43*, 36-40.
- Bernard, M. E., & Pires, D. (2006). Emotional resilience in children and adolescence: Implications for rational-emotive behavior therapy. In A. Ellis, & M. E. Bernard (Eds.), *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders*. Boston, MA: Springer.
- Bharwaney, G. (2015). *Emotional resilience: Know what it takes to be agile, adaptable and perform at your best*. London: Pearson Education.
- Bowlby, J. (1951). Maternal care and mental health. *Bulletin of the World Health Organization, 3*, 355-533.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. In P. Salovey, & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 168-192). New York: Basic Books.
- Bunce, M., & Rickards, A. (2004). *Working with bereaved children: A guide*. Unpublished manuscript. Retrieved from [http://www.essex.ac.uk/armmedcon/unit/projects/wwbc\\_guide/index.html](http://www.essex.ac.uk/armmedcon/unit/projects/wwbc_guide/index.html)



- Christle, C., Harley, D., Nelson, C., & Jones, K. (2001). *Promoting resilience in children: What parents can do information for families*. Retrieved from <http://cecp.air.org/familybriefs/docs/Resiliency1.pdf>
- Cohen, G. E., & Kerr, B. A. (1998). Computer-mediated counseling: An empirical study of a new mental health treatment. *Computers in Human Services, 15*(4), 13-26.
- Collins, R., & Percy, A. (2014). *Strategies to promote emotional resilience*. Oxford: Oxford University.
- Corey, G. (2008). *Theories and practices of group counseling* (8<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2009). *Theories and practices of counseling and psychotherapy* (8<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.
- Corey, G. (2011). *Theories and practices of group counseling* (8<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9<sup>th</sup> ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Day, C., & Hong, J. (2016). Influences on the capacities for emotional resilience of teachers in schools serving disadvantaged urban communities: Challenges of living on the edge. *Teaching and Teacher Education, 59*, 115-125. doi: 10.1016/j.tate.2016.05.015
- De Anda, D. (1998). The evaluation of a stress management program for middle school adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal, 15*, 73-85.
- De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- Dowling, N. A., Rodda, S. N., Lubman, D. I., & Jackson, A. C. (2014). The impacts of problem gambling on concerned significant others accessing web-based counselling. *Addictive Behaviors, 39*(8), 1253-1257.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: Revised and updated*. New York: Birch Lane Press.

- Geldard, D., & Anderson, G. (1989). *Basic personal counseling: A training manual for counselors*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- George, D. R., Dellasega, C., Whitehead, M. M., & Bordon, A. (2013). Facebook-based stress management resources for first-year medical students: A multi-method evaluation. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 559-562.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2008). *Family therapy: An overview* (7<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thompson Brooks/ Cole.
- Grant, L., & Kinman, G. (2014). Developing emotional resilience in social work: Supporting effective, reflective practitioners. In *JSWEC Conference*. Hertford, UK: University of Hertfordshire.
- Grant, L., & Kinman, G. (2015). Emotional resilience in the helping professions and how it can be enhanced. In *JSWEC Conference*. Hertford, UK: University of Hertfordshire.
- Grant, L., Kinman, G., & Baker, S. (2013). *Emotional resilience in the social work curriculum: Findings of a research study*. York, UK: Higher Education Academy.
- Green, P. (2011 a). Challenging social responsibilities for child abuse and neglect 'emotional resilience and social work'. In *The 12<sup>th</sup> International Society for Preventing Child Abuse and Neglect European Regional Conference*. Finland: University of Tampere.
- Green, P. (2011 b). Emotional resilience and professionalism. In *Integrated Professional Studies Conference*. Derby, UK: University of Derby.
- Green, P. (2012). Emotional resilience and social work. In *BASW Lunchtime and Evening Seminar*. Derby, UK: University of Derby.
- Green, P. C. (2016). *Emotional resilience and the professional capabilities framework: Identifying what emotional resilience is, in the context of social work education, training and practice*. Derby, UK: University of Derby.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, The Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Gurman, A. S., & Messer, S. B. (Eds.). (1995). *Essential psychotherapies: Theory and practice*. New York: Guilford Press.
- Hackney, H. L., & Cormier, L. S. (2009). *The professional counsellor* (6<sup>th</sup> ed.). Sydney: Pearson Education.

- Hains, A. A. (1994). The effectiveness of a school-based, cognitive-behavioral stress management program with adolescents reporting high and low levels of emotional arousal. *School Counselor, 42*(2), 114-125.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson-Prentice Hall.
- Herald, M. (2013). *Stepping stones to emotional resilience: A guide to embracing your inner strength*. Retrieved from <https://www.goodreads.com/book/show/21402829-stepping-stones-to-emotional-resilience>
- Hurley, D., Martin, L., & Hallberg, R. (2013). Resilience in child welfare: A social work perspective. *International Journal of Child, Youth and Family Studies, 2*, 259-273.
- Jones, M. G., & Farquhar, J. D. (1997). User interface design for web-based instruction. In B. H. Khan (Ed.), *Web-based instruction* (pp. 239-244). Englewood Cliffs, NJ: Educational Technology.
- Kim, J. O., & Kohout, F. J. (1975). Multiple regression analysis: Subprogram regression. *Statistical Package for the Social Sciences, 2*, 320-342.
- King, V. L., Brooner, R. K., Peirce, J. M., Kolodner, N., & Kidorf, M. S. (2015). A randomized trial of web-based videoconferencing for substance abuse counseling. *Journal of Substance Abuse Treatment, 46*(1), 36-42.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- Landy, S. (2002). *Pathways to competence: Encouraging healthy social and emotional development in young children*. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes.
- Lazarus, A. A. (1967). In support of technical eclecticism. *Psychological Reports, 21*, 415-416.
- Lazarus, A. A. (2008). Technical eclecticism and multimodal therapy. In J. L. Lebow (Ed.), *Twenty-first century psychotherapies: Contemporary approaches to theory and practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562. doi: 10.1111/1467-8624.00164

- Mallen, M. J., Vogel, D. L., & Rochlen, A. B. (2005). The practical aspects of online counseling: Ethics, training, technology, and competency. *The Counseling Psychologist, 33*(6), 776-818.
- Marquez, R. (2011). *Analysis of social networking: Good idea or not?*. U.S.A.: Kennesaw State University.
- Mayfield, A. (2008). *What is social media?*. *iCrossing eBook*. Retrieved from [http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What\\_is\\_Social\\_Media\\_iCrossing\\_ebook.pdf](http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf)
- McCullough, L., & Andrews, S. (2001). Assimilative integration: Short-term dynamic psychotherapy for treating affect phobias. *Clinical Psychology: Science and Practice, 8*(1), 82-97.
- Meichenbaum, D. (2012). *Roadmap to resilience: A guide for military, trauma victims and their families*. Retrieved from <https://www.amazon.com/Roadmap-Resilience-Military-Victims-Families/dp/0969884028>
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gailliot, S., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). *Promoting psychological resilience in the U. S. military*. Santa Monica, CA: RAND.
- Messer, S. B. (2001). Introduction to the special issue on assimilative integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 11*(1), 1-4.
- Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions: A practical solution focused program for working with students, teachers, and parents*. West Nyack, NY: The Center for Applied Research in Education.
- Milicevic, A., Milton, I., & O'Loughlin, C. (2016). Experiential reflective learning as a foundation for emotional resilience: An evaluation of contemplative emotional training in mental health workers. *International Journal of Educational Research, 80*, 25-36.
- Miller, T. R., Munoz-Erickson, T. A., & Redman, C. L. (2011). Transforming knowledge for sustainability: Fostering adaptability in academic institutions. *International Journal of Sustainability in Higher Education, 12*(2), 177-192.
- Moursund, J. P., & Erskine, R. G. (2004). *Integrative psychotherapy: The arts and science of relationship*. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.

- Norcross, J. C. (2008). *A primer on psychotherapy integration*. New York: Oxford University.
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.). (2005). *Handbook of psychotherapy integration* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Oxford University Press.
- Norcross, J. C., Karpik, C. P., & Lister, K. M. (2005). What's an integrationist? A study of self-identified integrative and (occasionally) eclectic psychologists. *Journal of Clinical Psychology*, *61*(12), 1587-1594.
- Odalović, M., Milanković, S., Holst, L., Nordeng, H., Heitmann, K., & Tasić, L. (2016). Pharmacists counselling of pregnant women: Web-based, comparative study between Serbia and Norway. *Midwifery*, *40*, 79-86.
- Onrust, S., Bubera, A., & Lazic, A. (2015). Use of social network facebook for mental health prevention and counselling. *European Psychiatry*, *30*(1), 222. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924933815301826>
- O'Connell, B. (2005). *Solution focused therapy* (2<sup>nd</sup> ed.). London: SAGE.
- O'Hanlon, B. (1994). *A field guide to possibility-land: A possibility therapy manual*. Omaha: Possibilities Press.
- O'Hanlon, B., & Rowan, T. (2003). *Solution-oriented therapy for chronic and severe mental illness*. New York: Norton.
- O'Hanlon, W. H., & Weiner-Davis, M. (2003). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Norton.
- Pedhazur, E. J. (1997). *Multiple regression in behavioral research*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, *8*(3), 162-166.
- Pires, D. (2004). *The effects of a cognitive behavioral emotional resilience program on the emotional resilience, social competence and school adjustment of elementary school students*. Master's thesis, Educational Psychology, The College of Educational, Administration, and Counseling, California State University.
- Puspita, N., Benetoli, A., & Aslani, P. (2017). Expressing emotions related to chronic disease states in open Facebook groups. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, *13*(4), e35.

- Rodda, S., Lubman, D. I., Dowling, N. A., & Bough, A. (2013). Web-based counseling for problem gambling: Exploring motivations and recommendations. *Journal of Medical Internet Research, 15*(5), e99.
- Rutter, M. (2007 a). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094*(1), 1-12.
- Rutter, M. (2007 b). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect, 31*(3), 205-209. doi: 10.1016/j.chiabu.2007.02.001
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology, 24*(2), 335-344. doi: 10.1017/S0954579412000028
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: The Guilford Press.
- Schaub, M. P., Castro, R. P., Wenger, A., Baumgartner, C., Stark, L., Ebert, D. D., Quednow, B. B., & Haug, S. (2019). Web-based self-help with and without chat counseling to reduce cocaine use in cocaine misusers: Results of a three-arm randomized controlled trial. *Internet Interventions, 17*, 100251.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptations in changing times*. Cambridge, UK: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511490132
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Sklare, G. B. (2005). *Brief counseling that works: A solution-focused approach for school counselors and administrators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Social Network. (2561). *ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์*. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/socialnetworkappfbigline/45>
- South Lakes Federation. (2014). *Emotional resilience-useful resources for schools*. Retrieved from <https://cumbria.gov.uk/elibrary/Content/Internet/537/6381/42179103424.PDF>
- Stallard, P., Simpson, R. N., Anderson, S., & Carter, T. (2005). An evaluation of the FRIENDS programme: A cognitive behaviour therapy intervention to promote emotional resilience. *Archives of Disease in Childhood, 90*(10), 1016-1019.
- Stricker, G., & Gold, J. (2003). Integrative approaches to psychotherapy. In A. S. Gurman, & S. B. Messer (Eds.), *Essential psychotherapies: Theory and practice* (pp. 317-349). New York: Guilford Press.

- Stricker, G., & Gold, J. (Eds.). (2006). *A casebook of psychotherapy integration*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, R. A. (2003). *Counseling techniques improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Taylor & Francis.
- Trotzer, J. P. (1999). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice* (3<sup>rd</sup> ed.). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure. *Journal of Mixed Methods Research, 5*(2), 126-149.
- Warschaw, T. A., & Barlow, D. (1995). *Resiliency: How to bounce back faster, stronger, smarter*. London, UK: Master Media.
- Wermer, E., & Smith, R. (1989). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of children and youth*. New York: Adams, Bannister, and Cox.
- Wright, S. (1934). *Physiological and evolutionary theories of dominance*. Retrieved from <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/280521>
- Youn, S. J., Trinh, N. H., Shyu, I., Chang, T., Fava, M., Kvedar, J., & Yeung, A. (2013). Using online social media, Facebook, in screening for major depressive disorder among college students. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 13*(1), 74-80.
- Zahn-Waxler, C., Cole, P. M., Richardson, D. T., Friedman, R. J., Michel, M. K., & Belouad, F. (1994). Social problem solving in disruptive preschool children: Reactions to hypothetical situations of conflict and distress. *Merrill-Palmer Quarterly, 40*(1), 98-119.

ภาคผนวก



**ภาคผนวก ก**

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์และรูปแบบการปรึกษา  
เชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับ  
ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

- |   |  |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี             | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ<br>จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ             |
| 2. รองศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม | ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายทรัพย์สิน,<br>รองประธานกรรมการประจำสาขาวิชา<br>ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 3. รองศาสตราจารย์ ร.อ.หญิง ดร.ชนิดดา แนบเกษร    | อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยบูรพา  |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์    | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ<br>จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ             |
| 5. นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี                      | นายแพทย์เชี่ยวชาญ หัวหน้ากลุ่มงานจิตเวช<br>โรงพยาบาลพุทธโสธร อำเภอมือง<br>จังหวัดฉะเชิงเทรา                  |

**ภาคผนวก ข**

แบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์  
ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

## แบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

### คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้ใช้ประเมินความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตัวท่าน ซึ่งข้อคำถามในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ให้ตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด หลังจากที่คุณกรอกในครอบครัวของท่านได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย

3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

4. ในการตอบแบบวัด ตอบตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด ข้อคำถามในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ แบ่งเป็น 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์

ส่วนที่ 3 แบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ หากผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย โทร.086-282-9967 หรือ E-mail: ma\_neenuch@hotmail.com

นางมณีนุช รองพล

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบเบบวัดโดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพียงข้อเดียว

#### 1. เพศ

- ชาย  หญิง

#### 2. บุคคลในครอบครัวของท่านที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้มีความสัมพันธ์กับท่านอย่างไร

- บิดา  มารดา  พี่  น้อง  
 ปู่/ ย่า/ ตา/ ยาย  ลุง/ ป้า/ น้า/ อา  ลูกพี่ลูกน้อง

#### 3. บุคคลในครอบครัวของท่านที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ในรูปแบบใด

- เสียชีวิต  ได้รับความเจ็บ  สูญเสียทรัพย์สิน  
 เป็นผู้รอดชีวิต หมายถึง ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ได้รับความเจ็บ

#### 4. ระยะเวลาจากการได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

- 72 ชั่วโมงภายหลังเกิดเหตุ-2 สัปดาห์  
 ภายใน 2 สัปดาห์-3 เดือน  
 3 เดือน-1 ปี  
 1 ปี-2 ปี  
 2 ปี-3 ปี  
 3 ปีขึ้นไปหลังเกิดเหตุการณ์

## ส่วนที่ 2 แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา

**คำชี้แจง** ข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ วิธีการตอบแบบวัดให้เขียนเครื่องหมาย ✓

ในช่องทางขวามือของข้อความในแต่ละข้อเพียงช่องเดียวที่ตรงความเป็นจริง โดยมี  
หลักเกณฑ์ในการเลือก ดังนี้

5 จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักศึกษามากที่สุด

4 จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักศึกษามาก

3 จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักศึกษาปานกลาง

2 จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักศึกษาน้อย

1 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อคำถาม	ตรงกับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ปัจจัยที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเอง</b>						
1	แม้ว่าสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ยังคงมีอยู่ แต่ฉันก็ยังรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า					
2	ฉันรู้ว่าฉันมีข้อดี เป็นคนมีความสามารถ					
3	ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้เกิดมาในสังคมนี้					
4	ฉันสามารถทำให้ตนเองรู้สึกดีได้เสมอ					
5	สถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ฉันเข้มแข็งมากขึ้น					
6	ฉันรู้สึกว่ายังมีพลังใจ และมีจุดหมายในชีวิต					
<b>ปัจจัยที่ 2 การควบคุมตนเอง</b>						
7	เมื่อฉันมีความกังวลกับผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัว ฉันพยายามหาทางเอาชนะความกังวลนั้น					
8	เมื่อฉันเปลี่ยนความคิด ฉันก็สามารถเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ได้					
9	ฉันสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้มากกว่าให้คนอื่นมาควบคุม					
10	ฉันสามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีได้ โดยไม่ต้องมีใครเตือน					

ข้อ	ข้อความ	ตรงกับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	ฉันพยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้ถึงเป้าหมาย					
12	ฉันมีวิธีผ่อนคลายความเครียด หากฉันรู้สึกเครียดกับเหตุการณ์ต่าง ๆ					
<b>ปัจจัยที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม</b>						
13	ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ					
14	คนรอบข้างคอยเตือนให้ฉันทำในสิ่งที่เหมาะสม					
15	คนรอบข้างให้คำแนะนำฉันให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้					
16	เมื่อฉันเครียด อย่างน้อยฉันก็มีคนสนิทและไว้ใจได้คอยช่วยเหลือ					
17	ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้					
<b>ปัจจัยที่ 4 การมองโลกในแง่ดี</b>						
18	ฉันคิดว่าทุกอย่างจะคลี่คลายไปในทางที่ดี ถึงแม้จะมีสถานการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นในชีวิต					
19	ฉันเชื่อว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องมีทางแก้ไข					
20	อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของฉัน เปรียบเสมือนโอกาสหรือบทเรียนที่เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิตของฉัน					
21	ผลกระทบที่เกิดขึ้นในอดีต ทำให้ฉันขาดความเชื่อมั่นที่จะเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายและความยากลำบากครั้งใหม่					
22	ถ้าฉันมีความหวัง ฉันสามารถรับมือกับความเจ็บปวดที่รุนแรงกว่านี้ได้					

### ส่วนที่ 3 แบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์

- คำชี้แจง** ข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ วิธีการตอบแบบวัดให้เขียนเครื่องหมาย  
 ✓ ในช่องทางขวามือของข้อความในแต่ละข้อเพียงช่องเดียวที่ตรงความเป็นจริง โดยมี  
 หลักเกณฑ์ดังนี้
- 5 จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักศึกษามากที่สุด  
 4 จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักศึกษา  
 3 จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักศึกษาน้อย  
 2 จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักศึกษาน้อย  
 1 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อคำถาม	ตรงกับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ชีวิตของฉันเปี่ยมไปด้วยความหมาย จึงไม่มีใครสามารถเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในชีวิตฉันได้ นอกจากฉันคิดจะเปลี่ยนแปลงเองเท่านั้น					
2	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตอย่างชัดเจน					
3	ฉันมีมุมมองในการดำเนินชีวิตในทางบวกเสมอ					
4	หากมีภาวะวิกฤตเกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถสร้างมุมมองทางบวกให้กับตัวเองได้เป็นอย่างดี					
5	ฉันสามารถแบ่งปันความรู้สึกที่ฉันมีกับคนทั่วไปได้ในทุกเรื่อง					
6	ฉันไม่เคยย่อท้อกับการพยายามทำสิ่งใด ๆ ก็ตาม ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้					
7	การตระหนักในความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับฉัน					
8	การรับรู้ความรู้สึกผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำฉันสามารถเรียนรู้และปรับตัวเองได้ดีขึ้น					
9	ฉันเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง					



ข้อ	ข้อความ	ตรงกับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	ฉันมีความเป็นตัวของตัวเอง และมั่นใจในการกระทำทุกอย่างเสมอ					
11	ฉันยอมรับตนเองได้ในทุกเรื่อง					
12	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำให้เรื่องราวทุกอย่างคลี่คลายไปในทางที่ดี					
13	ฉันรับรู้ได้ถึงความรู้สึกที่คนอื่นมีต่อฉัน					
14	ฉันยอมรับได้ว่า เรื่องบางเรื่องฉันอาจทำได้ไม่สมบูรณ์แบบ และรับได้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากความไม่สมบูรณ์แบบนั้น					
15	ไม่ว่าฉันจะผิดหวังจากเรื่องใด ๆ ก็ตาม ฉันก็ยังเป็นฉันที่เชื่อมั่นในตนเองเสมอ					
16	แม้ว่าฉันจะล้มเหลวในบางเรื่อง แต่ฉันจะไม่ทำให้ตัวเองรู้สึกแย่					
17	ฉันเรียนรู้จุดอ่อนของตนเอง และพยายามที่จะพัฒนาจุดอ่อนให้กลายเป็นจุดแข็งของตนเอง					
18	ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิต ฉันมั่นใจว่าฉันจะผ่านพ้นทุกเรื่องไปได้					
19	ฉันเป็นคนหนึ่งที่มีความอดทนในทุกเรื่อง					
20	ฉันไม่เคยย่อท้อในการพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิต					
21	ฉันหนักแน่นพอที่จะไม่โกรธตอบคนที่หาเรื่องใส่ฉัน					
22	ฉันยอมทนลำบากเพื่ออนาคต					
23	ฉันเชื่อเสมอว่า การอดทนจะทำให้เราพบสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตเสมอ					
24	ไม่ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับฉันจะเลวร้ายแค่ไหน ฉันก็จะผ่านมันไปให้ได้					
25	ฉันสามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี					

ข้อ	ข้อความ	ตรงกับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
26	ฉันสามารถจัดการกับปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้ฉันมีอารมณ์ ขุ่นมัวได้					
27	การแสดงออกทางอารมณ์ของฉัน เป็นการแสดงออกที่ผู้อื่น เข้าใจและยอมรับได้					
28	ฉันหาทางออกของปัญหาทุกปัญหาได้เป็นอย่างดี					
29	ฉันจะไม่เสียใจในทุกอย่างที่เกิดขึ้น หากฉันได้ควบคุม สถานการณ์ทุกอย่างอย่างดีที่สุด					
30	ฉันเป็นคนหนึ่งที่เข้มแข็งในทุกสถานการณ์					
31	หากมีภาวะวิกฤตเกิดขึ้นในชีวิต ฉันจะควบคุมอารมณ์ ของตนเองไม่ให้หวั่นไหว					
32	เมื่อมีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น ในชีวิตฉัน ฉันจะปรับเปลี่ยน วิกฤตเป็นโอกาสเสมอ					
33	ในการจัดการกับปัญหา ฉันจะหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือ เห็นด้วยกับฉันเสมอ					

☺ ☺ ☺ ขอขอบคุณในความร่วมมือ ☺ ☺ ☺

#### ภาคผนวก ค

- รายละเอียดรูปแบบการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีการศึกษา  
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน
- รายละเอียดรูปแบบการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎี  
เน้นทางออกระยะสั้น



## รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ

**ชื่อเรื่อง:** การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ

**TITLE:** THE ENHANCEMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE OF UNDERGRADUATE STUDENTS WHOSE FAMILIES WERE AFFECTED BY THE UNREST SITUATION IN THE SOUTHERN BORDER PROVINCES THROUGH INTEGRATIVE COUNSELING MODEL

ชื่อผู้วิจัย	นางมณีนุช รongพล	คณะกรรมการควบคุมดูแลวิทยานิพนธ์
รหัสประจำตัว	58810190	รองศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญนภา กุลนภาค
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
วิชาเอก	จิตวิทยาการปรึกษา	ดร.ประชา อินัง
ภาควิชา	วิจัยและจิตวิทยาประยุกต์	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

## รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนารูปแบบการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ด้วยการปรึกษารายบุคคล (Individual counseling) เพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญภาวะวิกฤตที่มีผลกระทบต่อความรุนแรงทางอารมณ์ สามารถฟื้นคืนทางอารมณ์ได้มีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย

1. รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดที่สมเหตุสมผล สามารถฟื้นคืนทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยบูรณาการทฤษฎีร่วมกับเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเกสตัลท์ เทคนิคทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการเรียนรู้คิด และเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ดำเนินการให้การปรึกษาจำนวน 12 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 60-90 นาที

2. รูปแบบการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษานั่นทางออกกระยะสั้นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้รูปแบบการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social media counseling) ผู้วิจัยใช้รูปแบบการโทรแบบเห็นหน้าผ่านแอปพลิเคชัน Messenger ในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ตามทฤษฎีเน้นทางออกกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) เพื่อให้เข้าถึงผู้รับการปรึกษาได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว เนื่องจากในบางพื้นที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถมารับการปรึกษาแบบเผชิญหน้าได้ โดยผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 60-90 นาที

### วัตถุประสงค์ของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ

เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ตารางสรุปรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิค และทักษะ	สื่อ
1	ปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธภาพ (60-90 นาที)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยและผู้รับ การศึกษา 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน ข้อตกลงของการให้ การศึกษา บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและ ผู้รับการศึกษา	<b>เทคนิคทฤษฎีแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการสอนหรือ การอธิบายโดยตรง (Direct teaching) <b>ทักษะ</b> - การสร้างสัมพันธภาพ - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อเสนอแนะ - การสรุปความ	- คำชี้แจง ผู้เข้าร่วมวิจัย - ใบยินยอม การเข้าร่วม การวิจัย - ใบงานที่ 1.1 ข้อตกลง พื้นฐาน - ใบงานที่ 1.2 เรื่อง “ฝ่ามือ ทรงพลัง” - แบบบันทึก ประสบการณ์
2	การรักษา สัมพันธภาพ และสำรวจ อารมณ์ (60-90 นาที)	1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้ การศึกษาและผู้รับ การศึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษา สำรวจปัญหาที่เกิดขึ้น กับตนเองจาก สถานการณ์ ความไม่สงบในพื้นที่ จังหวัดชายแดนใต้	<b>เทคนิคทฤษฎีแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการวิเคราะห์ ตามรูปแบบ ABC - เทคนิคการให้คิดเป็น การบ้าน (Cognitive homework) <b>เทคนิคทฤษฎีเผชิญ ความจริง</b> - เทคนิคการเปิดเผย (Self- disclosure) <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก	- สื่อที่ 2.1 “อิโมจิแสดง อารมณ์” - สื่อที่ 2.2 “กระดาน ไม้ก๊อก ขนาด 20x30 ซม. สำหรับ วิเคราะห์ ทฤษฎี A-B-C ของ Ellis” - แบบบันทึก ประสบการณ์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิค และทักษะ	สื่อ
3	การโต้แย้ง ความคิด ความเชื่อที่ ไม่สมเหตุ สมผล (60-90 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจถึงอิทธิพลของ ความเชื่อที่ส่งผลต่อ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา มีความเข้าใจเรื่อง ความคิดความเชื่อที่ สมเหตุสมผลและ ไม่สมเหตุสมผล 11 ข้อ ของ Ellis 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้ฝึกโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุ สมผล	<b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัด หรือเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุ สมผล (Disputation of irrational beliefs) <b>เทคนิคทฤษฎีเกสตัลท์</b> - เทคนิคการทำให้เกิด การตระหนักรู้ (Directed awareness) <b>ทักษะ</b> - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อเสนอแนะ - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ	- สื่อที่ 3.1 “วงล้อ ความคิด ความเชื่อ” - แบบบันทึก ประสบการณ์
4	การจัดการ อารมณ์ (60-90 นาที)	เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืน ทางอารมณ์ให้ผู้รับ การปรึกษาสามารถ จัดการกับอารมณ์	<b>เทคนิคทฤษฎีแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการโต้แย้งความคิด ตามกรอบแนวคิด “The A-B-C-D-E-F” <b>เทคนิคทฤษฎีเกสตัลท์</b> - เทคนิคการอยู่กับ ความรู้สึก (Staying with feelings) <b>ทักษะ</b> - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ	- สื่อที่ 4.1 ลูกโป่งอารมณ์ 1 ลูก - แบบบันทึก ประสบการณ์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิค และทักษะ	สื่อ
5	การมีความ อดทนต่อ สถานการณ์ ที่เผชิญ (60-90 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เรียนรู้การมี ความอดทนต่อ สถานการณ์ที่เผชิญ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้มีการฝึกทักษะ และ ฝึกการพูดกับตนเอง (Self-talk)	<b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill training) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัด หรือเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุ สมผล (Disputation of irrational beliefs) - เทคนิคการให้การบ้าน (Cognitive homework) <b>เทคนิคทฤษฎีการรู้จักและ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) <b>ทักษะ</b> - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การให้ข้อเสนอแนะ - การตีความ	- สื่อที่ 5.1 เชือกพิเศษ 1 เส้น - แบบบันทึก ประสบการณ์
6	การควบคุม ตนเอง (60-90 นาที)	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา สามารถควบคุมตนเอง กระทำในสิ่งที่เหมาะสม เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ	<b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการจินตนาการ ทางลบ (Negative imaginary) - เทคนิคการจินตนาการ แบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์ (Rational-emotive imagery)	- สื่อที่ 6.1 เรื่อง สูลาสูป ยืดหยุ่นแบบ สปริง 1 เส้น - แบบบันทึก ประสบการณ์



ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิค และทักษะ	สื่อ
			<b>เทคนิคทฤษฎีเกสตัลท์</b> - เทคนิคการใช้จินตนาการ (Fantasy) <b>ทักษะ</b> - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ	
7	การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (60-90 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถใช้สรรพนามสื่อความรู้สึกความต้องการของตนเอง	<b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputation of irrational beliefs) - เทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) <b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) - เทคนิคการใช้สรรพนาม (“ I ” message) <b>เทคนิคทฤษฎีเผชิญความจริง</b> - เทคนิคการเปิดเผย (Self-disclosure) <b>ทักษะ</b> - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อเสนอแนะ - การสะท้อนความรู้สึก	- สื่อที่ 7.1 กระจกส่อง มองตน 1 บาน - แบบบันทึก ประสบการณ์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิค และทักษะ	สื่อ
8	การเห็นคุณค่าในตนเอง (60-90 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปริญญารู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปริญญสามารถโต้แย้งความคิดความเชื่อให้สมเหตุสมผล</li> </ol>	<b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการหันเหความสนใจ (Distraction) - เทคนิคการให้การบ้าน (Cognitive homework) <b>เทคนิคทฤษฎีเผชิญความจริง</b> - เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) - เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice technique) <b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก	- สื่อที่ 8.1 การ์ดอวยพรสอนใจ - แบบบันทึกประสบการณ์
9	การมองโลกในแง่ดี (60-90 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปริญญามีมุมมองชีวิตในด้านดีหรือด้านบวก ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสถานการณ์ต่าง ๆ</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปริญญสามารถปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาให้มองตนเองและมองโลก</li> </ol>	<b>เทคนิคทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) <b>เทคนิคทฤษฎีการรู้จักและพฤติกรรม</b> - เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing)	- สื่อที่ 9.1 เรื่อง ภาพสื่ออารมณ์ 2 รูป - ใบงานที่ 9.2 เรื่อง ก้าวข้ามผ่านสะพาน - แบบบันทึกประสบการณ์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิค และทักษะ	สื่อ
		โน้ตแรงใจ จนทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม	<b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการเสริมแรง <b>ทักษะ</b> - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อเสนอแนะ - การสะท้อนความรู้สึก	
10	ตั้งเป้าหมายสู่การมองการณ์ไกล (60-90 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมองปัญหาและนำไปสู่การแก้ไขอย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตั้งเป้าหมายและวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพ	<b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputation of irrational beliefs) <b>เทคนิคทฤษฎีเผชิญความจริง</b> - เทคนิคการใช้ระบบดับเบิลยู ดี อี พี (WDEP) - เทคนิคการชี้ประเด็น (Point out technique) <b>ทักษะ</b> - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การให้ข้อเสนอแนะ	- สื่อที่ 10.1 เรื่อง บันไดสู่ความสำเร็จ - แบบบันทึกประสบการณ์
11	การสนับสนุนทางสังคม (60-90 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับมือเมื่อเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรคต่าง ๆ	<b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) - เทคนิคการให้การบ้าน (Cognitive homework)	- สื่อที่ 11.1 เรื่อง ของขวัญที่มีค่า - แบบบันทึกประสบการณ์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิค และทักษะ	สื่อ
			<p><b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการใช้สรรพนาม (“ I ” message)</li> </ul> <p><b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal)</li> </ul> <p><b>ทักษะ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้คำถามปลายเปิด</li> <li>- การให้ข้อเสนอแนะ</li> <li>- การตีความ</li> </ul>	
12	การยุติ การปรึกษา (60-90 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับการฟื้นคืนทางอารมณ์</li> <li>2. เพื่อยุติการปรึกษา</li> </ol>	<p><b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self-contracting technique)</li> </ul> <p><b>ทักษะ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสรุปความ</li> <li>- การให้กำลังใจ</li> <li>- การให้ข้อเสนอแนะ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Post-test)</li> <li>- กระดาษ A4</li> <li>- แบบบันทึกประสบการณ์</li> </ul>

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน ข้อตกลงของการให้การปรึกษา บทบาท

หน้าที่ของผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา

แนวคิดสำคัญ

การปฐมนิเทศเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ (ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า ผู้รับการปรึกษา) ในการพบกันครั้งแรกนี้เน้นความสำคัญในการเปิดใจทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยต่อกัน ผู้วิจัยต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองกับผู้รับการปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลายภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การใช้อารมณ์ขันเหมาะสมกับช่วงวัย ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกปลอดภัย กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ตลอดจนชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน ข้อตกลงของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ที่สำคัญคือ เน้นเรื่องการรักษาความลับ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความมั่นใจ เกิดความไว้วางใจ และเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ Corey (2011) ได้กล่าวว่า การปรึกษาที่ประสบความสำเร็จ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นและรักษาไว้ในทุก ๆ ระยะของการดำเนินการให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้การปรึกษา โดยเฉพาะขั้นเริ่มต้น การพบกันครั้งแรกของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ลักษณะสำคัญ ได้แก่ บรรยากาศที่อบอุ่น การมีส่วนร่วม ความรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ ความเต็มใจในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่าง ๆ ตลอดจนการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง

สื่อ/ อุปกรณ์

1. คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

2. ใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย
3. ใบงานที่ 1.1 ข้อตกลงร่วมกันในการเข้าร่วมการศึกษารายบุคคล
4. ใบงานที่ 1.2 เรื่อง “ฝ่ามืออันทรงพลัง”
5. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการศึกษา
6. ดินสอ
7. ยางลบ

### วิธีดำเนินการศึกษา

การให้การศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการให้การศึกษาและให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจและรับรู้ถึงระดับการพินิจทางอารมณ์ของตนเอง โดยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้ผู้รับการปรึกษาทราบ และให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตนเองโดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills)
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษา บทบาทของผู้รับการปรึกษาและผู้วิจัย วัน เวลา สถานที่ในการเข้ารับการศึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาเขียนใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย
3. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาคือข้อตกลงเบื้องต้น การรักษาความลับของการให้การศึกษา โดยเขียนลงในใบงานที่ 1.1 กฎข้อตกลงพื้นฐานการศึกษารายบุคคล

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำกิจกรรม “ฝ่ามืออันทรงพลัง” เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา โดยให้ผู้รับการปรึกษายกมือของตนเองขึ้นมา จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาเปรียบสมาชิกในครอบครัวรวมทั้งตัวผู้รับการปรึกษาเองเป็นนิ้วมือในแต่ละนิ้ว โดยใช้เวลาในการพูดคุยประมาณ 20 นาที ซึ่งจะช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจข้อมูลของผู้รับการปรึกษาและครอบครัว และมาใช้ในการพิจารณาแนวทางช่วยเหลือ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการวางแผนการให้การศึกษาครั้งต่อไป และสามารถเข้าใจในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้ดียิ่งขึ้น
2. ผู้วิจัยตั้งคำถามปลายเปิด (Open question) จากสื่อที่ 1.2 “ฝ่ามืออันทรงพลัง” โดยให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิด ความรู้สึก ดังนี้
  - 2.1 “จากภาพนิ้วมือ นักศึกษาให้สมาชิกในครอบครัวของนักศึกษาเป็นใครในนิ้วอะไรบ้าง เพราะอะไร”
  - 2.2 “หากให้เพิ่มหรือลดจำนวนนิ้ว นักศึกษาจะเพิ่มหรือลดใคร อย่างไร”
  - 2.3 “นักศึกษารู้สึกอย่างไรบ้างต่อบุคคลที่นักศึกษาคิดวางในแต่ละนิ้ว”

2.4 “ให้นักศึกษาเล่าเรื่องราวของสมาชิกในครอบครัวในแต่ละนี้ว่าเป็นอย่างไร”

2.5 “นิ้วทั้งหมดรวมกันเป็นมือ มือนี้อยากจะบอกอะไรกับนักศึกษา”

2.6 “บุคคลในมือนี้มีคุณค่ากับนักศึกษาอย่างไร”

3. ผู้วิจัยถามผู้รับการปรึกษาถึงการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคการสอนหรือการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) ร่วมด้วย เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับนิยามคำว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์ และให้ผู้รับการปรึกษายกถึงความสามารถในการฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนเอง ว่าที่ผ่านมาผู้รับการปรึกษามีวิธีการอย่างไร เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษายกถึงความรู้สึกและความคาดหวังในการเข้าร่วมการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยร่วมกับผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับในการปรึกษาครั้งนี้ในประเด็นที่เกี่ยวกับกฎข้อตกลงพื้นฐาน กิจกรรมในใบงานที่ 1.2 และนิยามการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความ

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในขณะที่ให้การปรึกษา และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

3. จากแบบประเมินผลการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 1



## คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษา  
เชิงบูรณาการ

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน 420 คน ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นผู้ร่วมในการวิจัย ซึ่งมี  
วัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัว  
ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

2. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของ  
นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบ กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

2.2 เปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจาก  
สถานการณ์ ระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองกับนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง  
และหลังการติดตามผล

การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย สังคม กฎหมาย และความเสี่ยง  
ด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิจะถอนตัวหรือบอกเลิก  
การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีความ  
กับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้  
ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วม

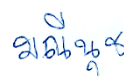


วิจัย ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึง ได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และจะไม่มีผลกระทบต่อกรปฏิบัติงานของผู้เข้าร่วมวิจัย และข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว 6 เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนผู้เข้าร่วมวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัย และหากผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย นางมณี นุช รองพล โทร.086-282-9967 หรือ E-mail: ma\_neenuch@hotmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้



.....  
(นางมณี นุช รองพล)

ผู้วิจัย



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษา  
เชิงบูรณาการ

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน..... พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์  
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว  
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม  
ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ  
ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น  
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวม  
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม  
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม  
(.....)

ลงนาม.....พยาน  
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางมณีนุช รongพล)

**ใบงานที่ 1**  
**ข้อตกลงร่วมกันในการเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคล**

➤ .....

➤ .....

➤ .....

➤ .....

➤ .....

➤ .....

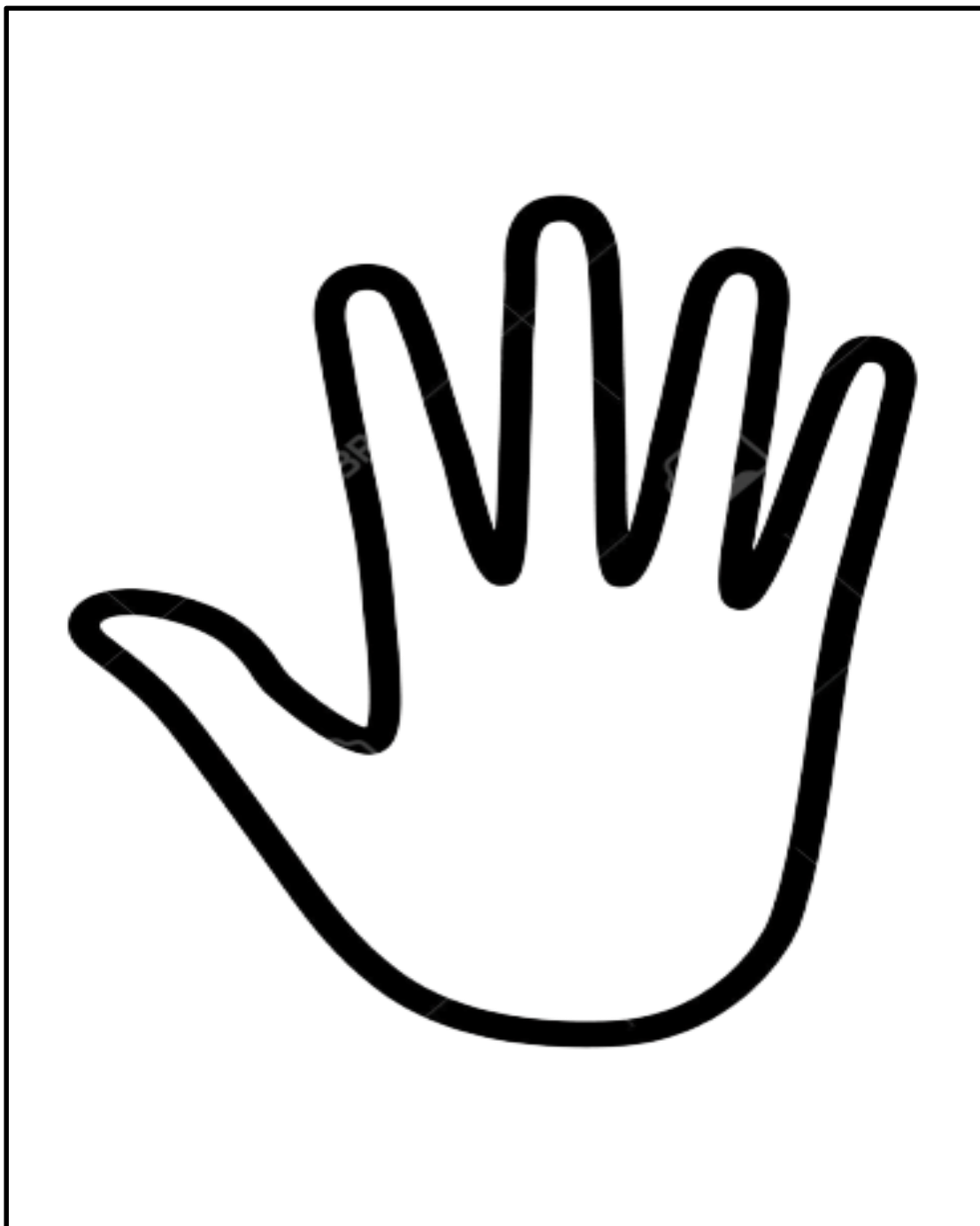
➤ .....

➤ .....



## สื่อที่ 1.2 เรื่อง “ฝ่ามืออันทรงคุณค่า”

**คำชี้แจง** ขอให้ศึกษายกมือของตนเองขึ้นมา จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาเปรียบเทียบ  
ในครอบครัวรวมทั้งตัวผู้รับการปรึกษาเองเป็นนิ้วมือในแต่ละนิ้ว



## แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาครั้งที่ 1

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
 ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างไรบ้าง  
 (สิ่งที่ฉันได้)

.....

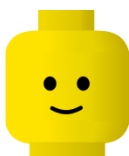
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



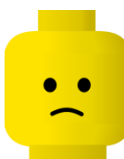
Surprised



Angry



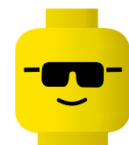
Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 2

เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจอารมณ์

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาส่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองจากสถานการณ์ความไม่สงบ

ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

แนวคิดสำคัญ

การรักษาสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องรักษาไว้อย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยจะต้องรักษาสัมพันธภาพนี้ให้คงอยู่ตลอดการปรึกษา การที่ผู้รับการปรึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้วิจัย จะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ มีการเปิดเผยตัวตนอย่างแท้จริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เชื่อกันว่าสิ่งที่ตนเองพูดออกมานั้น ผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับได้

ในขั้นตอนแรก ผู้วิจัยจะสำรวจอารมณ์เพื่อทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตระหนักในอารมณ์ที่สืบเนื่องมาจากการได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ เกิดการรับรู้ เข้าใจตนเองว่าเพราะอะไรจึงมาเข้าร่วมการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาสามารถกำหนดปัญหาที่ต้องการจะพัฒนาและปรับปรุงได้ ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะถูกกระตุ้นให้มีส่วนร่วม และเป็นการสื่อสารโดยตรงกับผู้วิจัย

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABC โดยให้ผู้รับการปรึกษาตรวจสอบความเชื่อ และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีการยอมรับตน (Self-acceptance) อย่างไม่มีเงื่อนไขจากหลักการ A-B-C (A-B-C theory) ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎี เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงรูปแบบและอิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่อความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรม จากการใช้ประเมินตนเองว่ามีเงื่อนไขอะไรบ้างที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ มีการพูดหรือบอกเกี่ยวกับตนเองซ้ำ ๆ อย่างไม่รู้และได้เรียนรู้ว่า การทำให้ “ตัวเองต่ำต้อย” (Putting-oneself down) นั้น ทำลายตนเองเพียงใด (Corey, 2015; Ellis, 1994) ตลอดจนยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งมีผลต่อการเสริมสร้าง

การฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนเองเพิ่มขึ้น เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework) และบูรณาการร่วมกับเทคนิคการเปิดเผย (Self-disclosure) ตามการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality therapy) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

#### สื่อ/ อุปกรณ์

1. สื่อที่ 2.1 เรื่อง “อิโมจิแสดงอารมณ์”
2. สื่อที่ 2.2 เรื่อง “กระดานวิเคราะห์ตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C ของ Ellis”
3. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ
4. กระดานไม้ก๊อก ขนาด 20x30 ซม.
5. ดินสอ
6. ยางลบ

#### วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เป็นการรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าที่อบอุ่นเป็นกันเอง กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยมีวิธีการ ดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา สนทนาเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปเพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 2

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนข้อตกลงเบื้องต้น กฎข้อตกลงพื้นฐานการปรึกษารายบุคคล

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำสื่อที่ 2.1 เรื่อง “อิโมจิแสดงอารมณ์” โดยให้ผู้รับการปรึกษาวาดอารมณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองลงในแผ่นกระดาษรูปใบหน้า โดยผู้รับการปรึกษาวาดก็รูปก็ได้ พร้อมทั้งเขียนคำแสดงอารมณ์ แล้วนำมาวางเรียงลำดับอารมณ์ตามระดับความรุนแรงจากน้อยไปมาก จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดอารมณ์ในระดับรุนแรงมากที่สุด โดยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคการเปิดเผย (Self-disclosure) ตามการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality

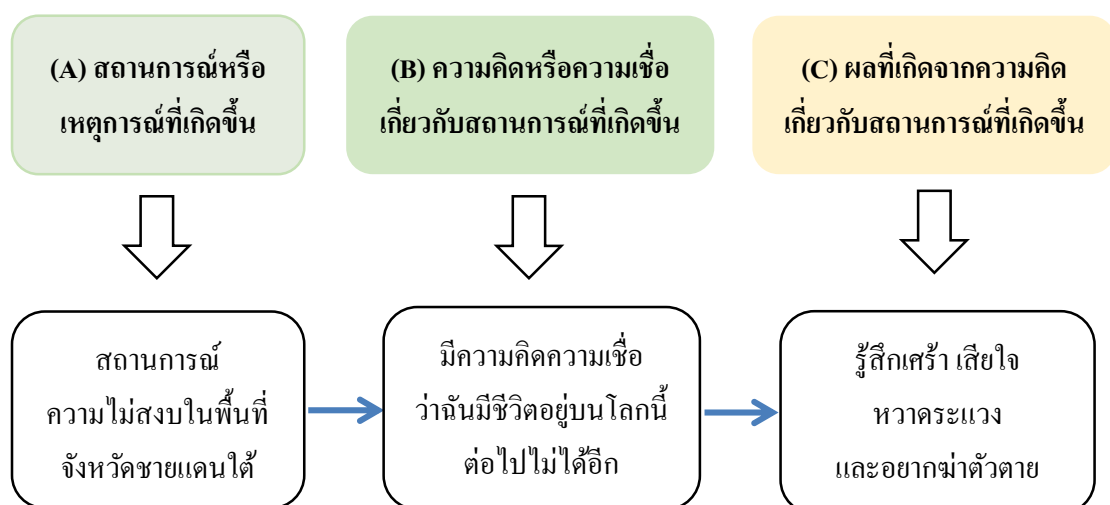
therapy) ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open question) เพื่อสำรวจอารมณ์ วิธีการปฏิบัติ  
เมื่อปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

- 1.1 “ขอให้ศึกษานำอารมณ์ที่ตนเองเขียน มาจัดเรียงจากอารมณ์ที่รุนแรงน้อยที่สุด ไปถึงมากที่สุด”
- 1.2 “ขอให้นักศึกษาเล่าเรื่องราวจากใบหน้าทีแสดงอารมณ์ เหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษา เกิดอารมณ์เป็นอย่างไร”
- 1.3 “อารมณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่ออะไรกับนักศึกษา”
- 1.4 “นักศึกษาเคยทำอะไรเมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น”
- 1.5 “นักศึกษาคิดว่าอารมณ์เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร มีความคิดความเชื่อ อย่างไร”

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำสื่อที่ 2.2 เรื่อง “กระดานวิเคราะห์ตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C ของ Ellis” โดยการวาดรูปอิโมจิแสดงอารมณ์ แสดงถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น (C) วาดหรือเขียน ข้อความแสดงถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (C) และวาดรูปเรื่องราวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ลงในกระดาน ไม้ก๊อ ก ขนาด 20x30 ซม. พร้อมทั้งวิเคราะห์ความคิดความเชื่อ (B)

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ และอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ความคิดความเชื่อ (B) และผลที่เกิดขึ้น (C) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแยกแยะระหว่างความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ตัวอย่าง ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น





4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจกับทฤษฎี A-B-C เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงอิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม (Emotional and behavioral: C) ตลอดจนสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) อย่างไม่มีเงื่อนไข เกิดความเข้าใจในตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น

5. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open question) เพื่อสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้

5.1 “สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับผลทางอารมณ์และพฤติกรรม ผู้รับการปรึกษาคิดว่าสมเหตุสมผลหรือไม่ อย่างไร”

5.2 “หากไม่สมเหตุสมผล ผู้รับการปรึกษาคิดว่าความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลคืออะไร”

5.3 “หลังจากผู้รับการปรึกษาได้วิเคราะห์ความคิดความเชื่อ ผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างไร”

6. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้รับการปรึกษากลับไปฝึกเป็นการบ้าน (Cognitive homework) โดยให้ผู้รับการปรึกษานำอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาวิเคราะห์ตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C ของ Ellis จากที่เรียนรู้ในครั้งนี ไปฝึกทบทวนเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บใบงาน และแจกแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

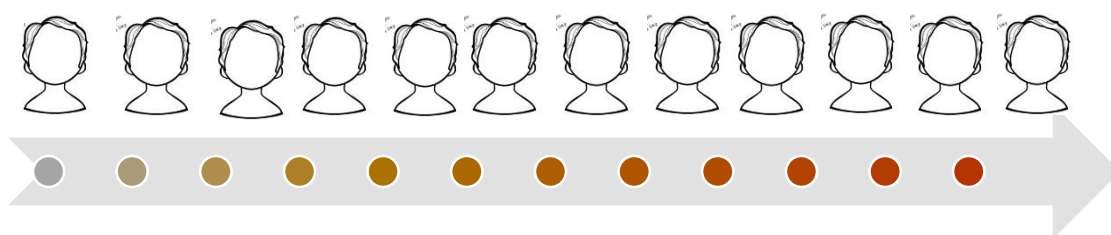
3. แบบประเมินผลการให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

## สื่อที่ 2.1 เรื่อง “อีโมจิแสดงอารมณ์”

**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการปรึกษาวาดอารมณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองลงในแผ่นกระดาษรูปใบหน้า พร้อมทั้งเขียนคำแสดงอารมณ์ จำนวนเท่าไรก็ได้



**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการปรึกษานำแผ่นกระดาษรูปใบหน้า “อีโมจิแสดงอารมณ์” ทั้งหมด มาวางเรียงลำดับอารมณ์ตามระดับความรุนแรงจากน้อยไปมาก





## สื่อที่ 2.2 “กระดานวิเคราะห์ตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C ของ Ellis”

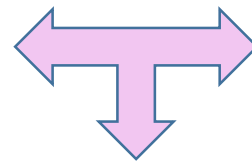
**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการศึกษาวาดรูปโอโมจิแสดงอารมณ์ แสดงถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น (C) วาดหรือเขียนข้อความแสดงถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (C) และวาดรูปเรื่องราวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ลงในกระดานไม้ก๊อก ขนาด 20x30 ซม. พร้อมทั้งวิเคราะห์ความคิดความเชื่อ (B)

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

อารมณ์ที่เกิดขึ้น



พฤติกรรมที่เกิดขึ้น



(B) ความคิดหรือความเชื่อเกี่ยวกับ  
สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(A) สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

## แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ครั้งที่ 2

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อะไรบ้าง  
(สิ่งที่ฉันได้)

.....

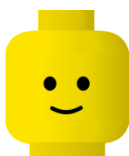
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



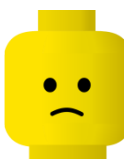
Surprised



Angry



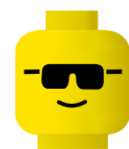
Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 3

เรื่อง การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงอิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจเรื่องความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ข้อ ของ Ellis
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

แนวคิดสำคัญ

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งนี้งมุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกเรียนรู้ที่จะโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยวิธีการถกอภิปราย (Disputing irrational beliefs) ซึ่งเมื่อผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ถึงวิธีการค้นหา (Detecting) การอภิปราย (Debating) และการวินิจฉัยตัดสินด้วยเหตุผล (Discriminating) แล้ว จะทำให้ผู้รับการปรึกษาใช้เหตุผลในการพิจารณา ไตร่ตรอง ตรวจสอบความคิดความเชื่อ และความรู้สึกของตนเอง (Corey, 2015; Ellis, 1994) โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาใช้เหตุผลในการพิจารณา เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับการปรึกษา อาจใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา ร่วมกับการแสดงความจริงใจอย่างแท้จริง (Genuineness) การเข้าใจโดยร่วมรู้สึก (Empathy) ตลอดจนกระบวนการปรึกษารายบุคคล เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกที่ดีและรู้สึกตนมีคุณค่าเพิ่มขึ้น ไม่ตำหนิหรือกล่าวโทษตัวเองในเรื่องความเชื่อมั่นในตนเอง และเทคนิคการให้คิดเป็นงานบ้าน (Homework assignment) เพื่อฝึกให้มีความคิดความเชื่อที่เหมาะสมมากขึ้น เพื่อการเรียนรู้และนำไปสู่การเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเองมากขึ้นต่อไป ซึ่งผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการทำให้เกิด

การตระหนักรู้ (Directed awareness) ตามทฤษฎีให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามีสติรู้ตัวให้มากที่สุดถึงอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. สื่อที่ 3.1 เรื่อง “วงล้อความคิดความเชื่อ”
2. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

### วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา ด้วยท่าที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาค้างนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ได้แย่งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยมีวิธีการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 3
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนทฤษฎี A-B-C (A-B-C theory) วิเคราะห์เหตุการณ์ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากการปรึกษาในครั้งที่ 2

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ผ่อนคลายภายใต้บรรยากาศที่สงบ เพื่อเป็นการเข้าสู่การเรียนรู้ความเชื่อที่มีประสิทธิภาพดี ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย และผู้วิจัยบูรณาการใช้เทคนิคการฝึกการหายใจ ก่อนเริ่มการปรึกษารายบุคคลในครั้งที่ 3 นี้ เพื่อสอนให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้การหายใจที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า และพร้อมสำหรับการปรึกษารายบุคคลในครั้งนี้ ตลอดจนแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาลองฝึกเป็นประจำทุกวันจนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายพร้อมสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยวิธีฝึกมีดังนี้

“เริ่มต้นด้วยการระบายลมหายใจออกจากปอดจนหมด จากนั้นหายใจเข้านับหนึ่งถึงห้า...หนึ่ง...สอง...สาม...สี่...ห้า กลั้นลมหายใจเอาไว้แล้วนับถึงสาม...หนึ่ง...สอง...สาม และค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ แล้วนับถึงห้า...หนึ่ง...สอง...สาม...สี่...ห้า ตอนนี้คุณจะผ่อนคลายไปแล้วหนึ่งรอบ ฝึกผ่อนคลายต่อไปสัก 10 รอบ หายใจเข้าช้า ๆ แล้วนับถึงห้า กลั้นหายใจไว้ นับถึงสาม และหายใจออกนับถึงห้า”

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยใช้หลัก 3D ได้แก่ 1) การสืบค้น (Detect) เป็นการสืบค้นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากผลการรับรู้ของตนเอง 2) การแยกแยะ (Discriminating) เป็นการแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไม่สมเหตุสมผล 3) การอภิปราย (Debating) โดยการใช้คำถามในการกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายในความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และใช้หลักทฤษฎี A-B-C โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)

3. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารับผิดชอบต่อการปรับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล พร้อมทั้งส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยใช้สื่อที่ 3.1 เรื่อง วงล้อความคิดความเชื่อ โดยให้ผู้รับการปรึกษาใช้เหตุผลในการพิจารณา เพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นการฝึกเรียนรู้ที่จะโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยวิธีการถกอภิปราย (Disputing irrational beliefs) ตามความคิดความเชื่อ 11 ประการของ Ellis

4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาหามุมวงล้อความคิดความเชื่อไปที่ละช่อง แล้วอ่านข้อความในวงล้อ ซึ่งเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้ผู้รับการปรึกษาฝึกโต้แย้งให้เป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังนี้

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล
1. บุคคลต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน	1. บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป
2. บุคคลที่มีความสามารถสูง มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ จึงจะถือว่าเป็นคนมีคุณค่า	2. บุคคลจะทำทุกอย่างอย่างเต็มความสามารถเต็มที่ และให้ดีที่สุด มากกว่าจะไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบความสำเร็จ
3. คนที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจ กระทำผิด และชั่วร้าย ควรถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ	3. ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำผิดพลาดได้
4. เป็นสิ่งเลวร้ายอย่างมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังหรือต้องการ ให้เป็น	4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่ไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้าย

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์นั้น มีสาเหตุจากสถานการณ์นอกตัวคน และไม่สามารถควบคุมได้	5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากความคิด สิ่งเหล่านี้ เราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้
6. คนเราต้องกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือสิ่งที่น่ากลัวอยู่เสมอ	6. อันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่กลัว ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิด ความกลัวเกินความเป็นจริง
7. การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ทำง่ายกว่าการที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน	7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ ในระยะยาวกว่าการหลีกเลี่ยง
8. ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง	8. บุคคลควรพึ่งพาตนเอง แต่ควรยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นสิ่งตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และผลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้	9. ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งกำหนดชีวิตในปัจจุบัน และสามารถนำมาเป็นแนวทางปรับปรุงตนเองต่อไปได้
10. เราควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของบุคคลอื่น	10. คนเราควรช่วยเหลือผู้อื่นที่เป็นทุกข์ ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ไม่เป็นทุกข์ไปกับปัญหาผู้อื่น
11. ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบเสมอ	11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลายๆ ทาง ที่มีความเป็นไปได้ และยอมรับว่าไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด

5. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาใช้เหตุผลในการพิจารณา ไตร่ตรอง ตรวจสอบความคิดความเชื่อ และความรู้สึกของตนเอง โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) เป็นการใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา ร่วมกับการแสดงความจริงใจอย่างแท้จริง ผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

5.1 “การที่ผู้รับการปรึกษาฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลส่งผลอย่างไร”



5.2 “เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างไร และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร”

6. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามีสติรู้ตัวให้มากที่สุดถึงอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ โดยการถามตรง ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร การกล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed awareness) ตามทฤษฎีให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

7. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงสถานการณ์ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ในระดับมากที่สุด มาวิเคราะห์ตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C-D-E-F ของ Ellis (A = Activating event, B = Belief, C = Consequence, D = Disputing, E = Effect และ F = Feeling) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกตัวเอง เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษามีความเชื่ออย่างไร มีความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร นอกจากนี้ยังต้องโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจในความคิดอัตโนมัติที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์กับพฤติกรรม จนกว่าผู้รับการปรึกษาจะมีความรู้สึกใหม่ที่ดีขึ้นมา

#### ชั้นยุดิ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คิดเป็นภาระบ้าน (Cognitive homework) โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลองฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้มีความคิดความเชื่อที่เหมาะสมมากขึ้น จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการเรียนรู้และนำไปสู่การเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเองมากขึ้นต่อไป

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

3. แบบประเมินผลการให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

### สื่อที่ 3.1 เรื่อง “วงล้อความคิดความเชื่อ”

**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการปรึกษาหมุนวงล้อ ไปที่ละช่อง แล้วอ่านข้อความในวงล้อ ซึ่งเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้ผู้รับการปรึกษาฝึกโต้แย้งให้เป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ตามความคิดความเชื่อ 11 ประการของ Ellis



### แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ครั้งที่ 3

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้รู้อย่างไรบ้าง  
(สิ่งที่ฉันได้)

.....

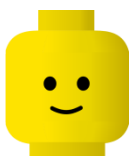
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



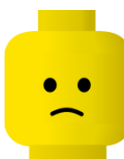
Surprised



Angry



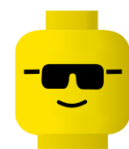
Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 4

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับอารมณ์ได้

แนวคิดสำคัญ

การจัดการอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองของผู้รับการปรึกษา  
บริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรับรู้และเข้าใจ  
สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ตลอดจนเรียนรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข  
(เพ็ญภา กุลนภาดล, 2560)

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งอธิบายทฤษฎีพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เทคนิค “The A-B-C-D-E-F therapeutic approach”  
(A = Activating event, B = Belief, C = Consequence, D = Disputing, E = Effect และ F = Feeling)  
เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาารู้สึกตัวเอง เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษาที่มีความเชื่ออย่างไร  
มีความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร นอกจากนี้ยังต้องโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้  
ผู้รับการปรึกษาที่มีความเข้าใจในความคิดอัตโนมัติที่ส่งผลต่ออารมณ์กับพฤติกรรมจนกว่าผู้รับ  
การปรึกษาจะมีความรู้สึกใหม่ที่ดีขึ้น (Corey, 2015) ซึ่งผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการอยู่กับ  
ความรู้สึก (Staying with feelings) ตามทฤษฎีให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา  
ตระหนักถึงความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น

สื่อ/ อุปกรณ์

1. สื่อที่ 4.1 เรื่อง ลูกโป่งอารมณ์ ประกอบด้วยลูกโป่ง 1 ลูก
2. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับ  
การปรึกษา ด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา

และกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจในความคิด  
อัตโนมัติที่ส่งผลต่ออารมณ์กับพฤติกรรมจนกว่าจะมีความรู้สึกใหม่ที่ดี โดยมีวิธีการดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับ  
การปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัย  
เชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการปรึกษารายบุคคลครั้งนี้

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนทฤษฎี A-B-C (A-B-C theory) และการโต้แย้งกับ  
ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าลูกโป่งให้มีขนาดตามระดับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อผู้รับ  
การปรึกษาได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ตามสื่อที่ 4.1  
เรื่อง ลูกโป่งอารมณ์ ผู้วิจัยเชื่อมโยงถึงขนาดของลูกโป่งกับระดับของอารมณ์ ให้ผู้รับการปรึกษา  
เล่าเรื่องราว ลักษณะอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าการแสดงออกทางอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร และเมื่อมีเหตุการณ์  
เลวร้ายเกิดขึ้นในชีวิต ผู้รับการปรึกษาจะปรับเปลี่ยนวิกฤตเป็น โอกาสได้อย่างไร

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำลายลูกโป่งด้วยวิธีใดก็ได้ตามวิธีการที่ผู้รับการปรึกษา  
ต้องการ ผู้วิจัยสังเกตวิธีการทำลายลูกโป่งและกริยาท่าทางของผู้รับการปรึกษาเมื่อลูกโป่งแตก  
ผู้วิจัยเชื่อมโยงให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อลูกโป่งแตกเปรียบเทียบกับ  
ผลกระทบของอารมณ์ และเปรียบเทียบการทำลายลูกโป่งกับวิธีการจัดการกับอารมณ์ ผู้วิจัย  
ใช้คำถามดังนี้

2.1 “นักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้มีอารมณ์ขุ่นมัวได้อย่างไร”

2.2 “นักศึกษาสามารถหาทางออกของปัญหาทุกปัญหาได้อย่างไร”

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษากล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้ปลดปล่อยอารมณ์ทางลบ  
และแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าว เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาคงอยู่กับ  
ความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) ตามทฤษฎี  
ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ร่วมกับการใช้ทักษะการตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อน  
ความรู้สึก

4. ผู้วิจัยนำวงล้อความคิดความเชื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาถึงความคิดความเชื่อ  
ที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ ซึ่งตรงกับความคิดความเชื่อที่ว่า

4.1 เป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังหรือต้องการ  
ให้เป็น

4.2 อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์นั้น มีสาเหตุจากสถานการณ์นอกตัวคน และไม่สามารถควบคุมได้

4.3 คนเราต้องกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่น่ากลัวอยู่เสมอ

4.4 การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน

โดยให้ผู้รับการปรึกษานำมาได้แย้งให้เกิดความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) เป็นความคิดความเชื่อที่ว่า

4.5 ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่ไม่สามารถแก้ไขสภาพการณ์ได้ไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้าย

4.6 ความทุกข์ใจนั้นมาจากความคิด สิ่งเหล่านี้เราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้

4.7 อันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่น่ากลัว ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวเกินความเป็นจริง

4.8 การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ในระยะยาว กว่าหลีกเลี่ยง

5. ผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจ สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง บริหารจัดการกับอารมณ์ ตลอดจนเรียนรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

3. แบบประเมินผลการให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

### สื่อที่ 4.1 เรื่อง ลูกโป่งอารมณ์

- คำชี้แจง 1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเป่าลูกโป่งให้มีขนาดตามระดับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อนักศึกษาได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้



เป่าลูกโป่ง

- คำชี้แจง 2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำลายลูกโป่งด้วยวิธีใดก็ได้ตามวิธีการที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ



## แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ครั้งที่ 4

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อะไรบ้าง  
(สิ่งที่ฉันได้)

.....

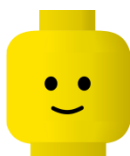
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



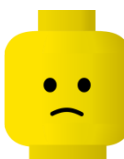
Surprised



Angry



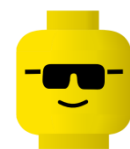
Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....



รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 5

เรื่อง การมีความอดทนต่อสถานการณ์ที่เผชิญ

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การมีความอดทนต่อสถานการณ์ที่เผชิญ
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการฝึกทักษะ และฝึกการพูดกับตนเอง (Self-talk)

แนวคิดสำคัญ

การมีความอดทน (Persistence) คือการที่บุคคลสามารถรักษาภาวะปกติของตนเองไว้ได้  
ไม่ว่าจะถูกกระทบกระเทือนจากสิ่งที่ไม่ปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่น  
สามารถสร้างแรงบันดาลใจในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดี (เพ็ญญา กุลนาคล, 2560) การที่ผู้รับ  
การปรึกษามีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง ถือเป็นความคิดความเชื่อที่ยืดหยุ่น  
สมเหตุสมผล ไม่มองเหตุการณ์เกินกว่าความเป็นจริง บุคคลจะสามารถทนต่อสถานการณ์  
ในด้านลบและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ส่วนบุคคลที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ  
บุคคลจะไม่สามารถยอมรับกับสถานการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้บุคคล  
เกิดการปรับตัวตามสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งอธิบายทฤษฎีพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill training) เทคนิคการโต้แย้ง  
เพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputation of irrational beliefs) เทคนิค  
การให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework) ซึ่งผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการพูดกับตนเอง  
(Self-talk) ตามการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึก  
พฤติกรรม เกิดการยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่น และการยอมรับความคับข้องใจที่หลีกเลี่ยงไม่ได้  
ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

สื่อ/ อุปกรณ์

1. สื่อที่ 5.1 “เชือกวิเศษ” ประกอบด้วยเชือก 1 เส้น
2. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

## วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับ การปรึกษา ด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจในความคิด อัตโนมัตติที่ส่งผลต่ออารมณ์กับพฤติกรรมจนกว่าจะมีความรู้สึกใหม่ที่ดี โดยมีวิธีการดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษา ได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยง เข้าสู่วัตถุประสงค์ในการปรึกษารายบุคคลครั้งนี้

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนการจัดการอารมณ์

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ตามสื่อที่ 5.1 เรื่อง “เชือกวิเศษ” ซึ่งเป็นเชือกที่มัดปมไว้อยู่ ผู้วิจัย ให้ผู้รับการปรึกษาแก้ปมของเชือกจนคลายออกหมด ขณะที่แกะเชือกให้ผู้รับการปรึกษาตระหนัก และสัมผัสในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เมื่อแกะเสร็จผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning technique) ตามการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality therapy) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา สำรวจความรู้สึกและวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความอดทน โดยใช้คำถามดังนี้

1.1 “จากการแก้ปมเชือกวิเศษ นักศึกษามีความคิด ความรู้สึกใดระหว่างทำบ้าง”

1.2 “เมื่อกล่าวถึงความอดทน นักศึกษารู้สึกอย่างไรกับคำนี้”

1.3 “เมื่อเปรียบเทียบตนเองกับความอดทน จะเปรียบเป็นอย่างไร”

1.4 “จากคำกล่าวที่ว่า การอดทนจะทำให้เราพบสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต นักศึกษา มีความคิดเห็นอย่างไร”

1.5 “จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของนักศึกษา นักศึกษาลองเล่าให้ฟังสิว่า นักศึกษาผ่านมาได้อย่างไร เผชิญยังไง”

2. ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมเชือกวิเศษว่า “หลายครั้งที่ เชือกนั้นมีปม แล้วหากนักศึกษาไม่สามารถแกะมันได้ นักศึกษาทำอย่างไร และหลายครั้งที่เชือกนั้น มีปม แล้วหากนักศึกษาสามารถแกะมันได้ เพราะฉะนั้นทางออกของปัญหาไม่ได้หมายถึงการแกะ ปมเชือกอย่างเดียว มีหลากหลายวิธี ซึ่งเชือกก็เหมือนกับปมที่เราผูก หรือคนอื่นผูกก็ตาม แต่สุดท้าย ถ้าเราจะให้ผ่านมันไปได้ เราก็ต้องคลายปมเชือกของมันไปให้ได้ ไม่ว่าจะรูปแบบใดก็ตาม เช่น โดยการตัดมันทิ้ง ไฟลน ทิ้งมันไว้เฉย ๆ ไม่คลายปมมัน ซึ่งอาจจะต้องใช้ความอดทนในการแก้ไข”

3. จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill training) ให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำการฝึกพูดกับตนเองโดยใช้ภาษาที่เป็นเชิงบวก เพื่อเป็นการเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเองโดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) ผู้วิจัยอาจใช้การสอนร่วมด้วย และผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้รับการปรึกษากลับไปฝึกเป็นการบ้าน (Cognitive homework) โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้นำกลับไปพูดกับตนเองเพื่อให้เกิดความอดทน ต่อสู้กับปัญหาที่เข้ามากระทบจิตใจ

4. ผู้วิจัยนำวงล้อความคิดความเชื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกี่ยวกับการมีความอดทน ซึ่งตรงกับความคิดความเชื่อที่ว่า

4.1 การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน

4.2 ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง

โดยให้ผู้รับการปรึกษานำมาโต้แย้งให้เกิดความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) เป็นความคิดความเชื่อที่ว่า

4.3 การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวกว่าการหลีกเลี่ยง

4.4 บุคคลควรพึ่งพาตนเอง แต่ควรยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

5. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปแนวทางในการให้การปรึกษาในประเด็นการมีความอดทน มีความมั่นคงหนักแน่น สามารถสร้างแรงบันดาลใจในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ให้กับผู้รับการปรึกษา โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ตามการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ปรับตัวตามสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาออกแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษา

รายบุคคลเชิงบูรณาการ

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา
3. แบบประเมินผลการให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

ชิ้นงานที่ 5.1 เรื่อง  
“เชือกวิเศษ”

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแก้ปมของเชือกจนคลายออกหมด ขณะที่แกะเชือกให้ผู้รับการปรึกษา  
ตระหนักและสัมผัสในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น



## แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ครั้งที่ 5

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อะไรบ้าง  
(สิ่งที่ฉันได้)

.....

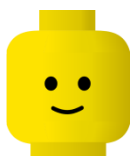
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



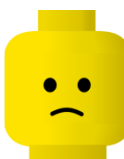
Surprised



Angry



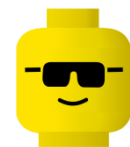
Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 6

เรื่อง การควบคุมตนเอง

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถควบคุมตนเองกระทำในสิ่งที่เหมาะสม เพื่อให้ได้สิ่งที่ตน  
ต้องการ

แนวคิดสำคัญ

การควบคุมตนเองเป็นการกระทำที่เหมาะสมเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ โดยสิ่งนั้น  
เป็นสิ่งที่ตนเองพิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง เป็นการควบคุมจากภายใน และแสดงออก  
ทางการกระทำ การจัดการกับสิ่งรบกวน สิ่งยั่วเย้า ความรู้สึก และปฏิกิริยา มีสำนึกที่ดีในการแสดงออก  
อดทนอดกลั้นต่อความคับข้องใจ สามารถต่อสู้กับอารมณ์ และมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ซึ่งเป็น  
สิ่งจำเป็นที่ต้องพัฒนา เพราะเป็นสิ่งที่ยังบอกได้ว่าบุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ในแต่ละวันได้  
อย่างดีแค่ไหน (Bharwaney, 2015)

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการทางลบ  
(Negative imagery) ร่วมกับเทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-  
emotive imagery) จากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งผู้วิจัยบูรณาการ  
ร่วมกับเทคนิคการใช้จินตนาการ (Fantasy) ตามการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อให้ผู้รับ  
การปรึกษาจินตนาการถึงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา และปรับเปลี่ยนมุมมอง  
ให้เห็นถึงความสำคัญที่มีต่อตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

สื่อ/ อุปกรณ์

1. สื่อที่ 6.1 เรื่อง สูลาสูปยืดหยุ่น ประกอบด้วยสูลาสูปแบบสปริง 1 เส้น
2. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับ  
การปรึกษา ด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา

และกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกทักษะความอดทน และการพูดกับตนเอง (Self-talk) โดยมีวิธีการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 6

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนการมีความอดทนจากการปรึกษาในครั้งที่ 5

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกสูลาสูปแบบสปริงให้กับผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยสั่งให้ผู้รับการปรึกษาดึงยืดออก แล้วสังเกตอารมณ์ขณะที่ยืด แล้วให้ปล่อยสูลาสูปแบบสปริง ตามสื่อที่ 6.1 เรื่อง “สูลาสูปยืดหยุ่น” แล้วให้ผู้รับการปรึกษาเปรียบเทียบสูลาสูปนี้กับอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่า ถ้าอารมณ์ของเราเป็นอย่างนี้ จะเป็นยังไง การยืดหยุ่นของสูลาสูปเปรียบเหมือนการฟื้นคืนทางอารมณ์อย่างไร เปรียบเทียบให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า “เมื่อนักศึกษามีอารมณ์โกรธ นักศึกษาพยายามที่จะเหวี่ยงมันออกไป แต่สุดท้ายมันก็กลับมา อารมณ์นั้นก็ยังคงอยู่ ฉะนั้นเราจะต้องยอมรับความอึดอัดในใจของเราเอง”

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning technique) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจ และทบทวนตนเองในการควบคุมตนเอง โดยใช้คำถามดังนี้

2.1 “อารมณ์ยืดหยุ่นของนักศึกษามันเกิดขึ้นตอนไหนบ้าง”

2.2 “อารมณ์ยืดหยุ่นของนักศึกษานั้นเป็นอย่างไร

2.3 “บางครั้งที่เราไม่สามารถยืดหยุ่นอารมณ์ของเราได้ นักศึกษามีวิธีผ่อนคลายความเครียด หากรู้สึกเครียดกับเหตุการณ์นั้น ได้อย่างไรบ้าง”

2.4 “เมื่อนักศึกษามีความกังวลกับผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัว นักศึกษาจะหาวิธีเพื่อหาทางเอาชนะความกังวลนั้นได้อย่างไร”

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ จากการที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ และขอให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นได้กับผู้รับการปรึกษา ขณะที่จินตนาการให้สัมผัสกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในเวลานั้นให้มากที่สุด โดยใช้เทคนิคการจินตนาการทางลบ (Negative imagery) จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับผู้รับการปรึกษาในการสำรวจความคิดความเชื่อที่ทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกนั้น จากนั้นให้เปลี่ยนทิศทางอารมณ์ความรู้สึกไปในทางบวก โดยใช้ร่วมกับเทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) เพื่อให้ผู้รับ



การปรึกษาจินตนาการถึงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา และปรับเปลี่ยนมุมมองให้เห็นถึงความสำคัญที่มีต่อตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานำจินตนาการมาใช้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีการติดต่อสัมผัส (Make contact) และจัดการกับเรื่องราวที่ต่อต้านอารมณ์ในบุคลิกภาพบางอย่าง สถานการณ์ที่ค้างค้ำหรือสิ่งที่ไม่ทราบ ให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสปลดปล่อยพลังของอารมณ์ระหว่างที่จินตนาการตามเทคนิคการใช้จินตนาการ (Fantasy) ทฤษฎีเกสตัลท์

ตัวอย่างของการใช้จินตนาการคือ การติดต่อสัมผัสกับบิดา ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการว่าบิดานั่งอยู่ตรงข้ามโดยใช้เก้าอี้ว่างเปล่าเป็นตำแหน่งสมมติของบิดา ผู้รับการปรึกษาสมมติการสนทนากับบิดา โดยเฉพาะให้พูดถึงความรู้สึก ความคิดที่อยากจะพูด แต่ไม่ได้พูด ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้รับการปรึกษาพูดในสิ่งที่ชอบก่อน แล้วจึงพูดในสิ่งที่รู้สึกไม่สบายใจ ความรู้สึกผิด หรือความรู้สึกด้านลบต่าง ๆ และสุดท้ายให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการปล่อยวาง เกิดความสงบในจิตใจ

5. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง และสรุปแนวทางในการพัฒนาปรับใช้ต่อไปในชีวิตประจำวัน

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษา

รายบุคคลเชิงบูรณาการ

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

3. แบบประเมินผลการให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

## สื่อที่ 6.1 เรื่อง สูลาสูปยืดหยุ่น

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาสังเกตสุลาสุปแบบสปริงว่ามีลักษณะอย่างไร ลองดึงยืดออก แล้วสังเกต  
อาการขณะที่ยืด และให้ปล่อย เปรียบเทียบสุลาสุปนี้กับอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม  
ได้อย่างไร การยืดหยุ่นของสุลาสุปเปรียบเหมือนการฟื้นคืนทางอารมณ์อย่างไร



## แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ครั้งที่ 6

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อะไรบ้าง  
(สิ่งที่ฉันได้)

.....

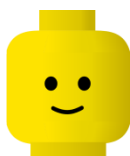
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



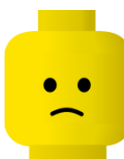
Surprised



Angry



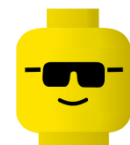
Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถใช้สรรพนามสื่อความรู้สึก ความต้องการของตนเอง

แนวคิดสำคัญ

ความเชื่อมั่นในตนเอง คือการที่บุคคลมีความรู้สึก ความคิด ความเชื่อว่าจะสามารถ  
ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ โดยมีความเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับตนเอง ว่าตนสามารถจะ  
ทำสิ่งต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยความถูกต้องและมีเป้าหมาย (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2560) ความสามารถ  
ในการแสดงออกของผู้รับการปรึกษา กล้าคิดตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ  
มีความเป็นตัวของตัวเอง ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม ยอมรับผลที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจ  
มีความภาคภูมิใจในตัวของตัวเอง สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และแก้ปัญหาด้วยความรู้สึก  
ที่มั่นคง และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งอธิบายทฤษฎีพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อ  
ที่ไม่สมเหตุผล (Disputation of irrational beliefs) เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Homework  
assignment) เพื่อฝึกฝนให้มีความคิดความเชื่อที่เหมาะสมมากขึ้น และนำไปสู่การเข้าใจความคิด  
และความรู้สึกของตนเองมากขึ้น (Ellis, 1994) ซึ่งผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการเปิดเผย  
(Self-disclosure) ตามทฤษฎีให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation)  
เทคนิคการใช้สรรพนาม (“ I ” message) ตามทฤษฎีให้การปรึกษาพฤติกรรมนิยม เพื่อสื่อความรู้สึก  
และความต้องการของตนเองให้ผู้ฟังรับทราบได้อย่างชัดเจน รวมทั้งสามารถเลือกใช้คำที่เหมาะสม  
และให้ความหมายด้านบวก (Corey, 2015)

## สื่อ/ อุปกรณ์

1. สื่อที่ 7.1 เรื่อง กระจกส่องมองตน ประกอบด้วยกระจก 1 บาน
2. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

## วิธีดำเนินการศึกษา

การให้การศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา ด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษารั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหาหรืออุปสรรค เพื่อเป็นการเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเอง โดยมีวิธีการดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการศึกษารายบุคคลครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาฝึกผ่อนคลาย (Relaxation) ภายใต้อาคารที่สงบ เพื่อเป็นการเข้าสู่การเรียนรู้เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่มีประสิทธิภาพดี โดยให้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนแบบต่อเนื่อง วิธีนี้ทำโดยการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย ไปทีละส่วน โดยเริ่มจากส่วนล่างไปสู่ส่วนบน คือ จากปลายเท้าไปจนถึงศีรษะ โดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการเกร็งเพื่อปรับเปลี่ยนสภาพจิตใจ ช่วยให้จิตใจได้ผ่อนคลายพอ ๆ กับร่างกาย เริ่มจากเท้าเกร็งกล้ามเนื้อให้มากที่สุด จากนั้นค่อยคลายกล้ามเนื้อ เมื่อเสร็จจากเท้าแล้ว ย้ายขึ้นไปส่วนอื่นของร่างกาย จนทำกับกล้ามเนื้อทุกส่วนครบ เกร็งกล้ามเนื้อไว้ 5-10 วินาที ก่อนคลายออก เพื่อจะได้รู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด และผู้วิจัยบอกให้ผู้รับการปรึกษาไปฝึกเป็นการบ้าน (Homework assignment) หากฝึกเป็นประจำจะทำให้สามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้นจนเป็นอัตโนมัติ เมื่อเกิดความเครียดเกิดขึ้น

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษามองตนเองในกระจก ตามสื่อที่ 7.1 เรื่อง กระจกส่องมองตน ผู้วิจัยอาจใช้วิธีการสาธิตให้ผู้รับการปรึกษาดูก่อน โดยให้พูดสะท้อนในขณะที่มองดูในกระจกว่า เช่น “ผู้หญิงคนที่อยู่ข้างหน้านี้ได้ผ่านร้อนผ่านหนาวมาเยอะ ผ่านการสูญเสีย การสมหวัง ผิดหวัง สุข ทุกข์ แต่ผู้หญิงที่อยู่ข้างหน้าคนนี้ก็จะต้องไป” จากนั้นผู้วิจัยถามผู้รับการปรึกษาว่า “มีอะไรในตัวนักศึกษา ที่อยากจะพูดให้ฟังบ้างไหม” โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ และการสะท้อนความรู้สึก

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุยกับตนเองในกระจกโดยการให้ใช้สรรพนามแทนตัวเอง สื่อความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจน รวมทั้งสามารถเลือกใช้คำที่เหมาะสม และให้ความหมายด้านบวก โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนาม (“I” message) ตามทฤษฎีให้การปรึกษา พฤติกรรมนิยม การสื่อสารในลักษณะนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ สามารถแยกแยะความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจน ส่งผลให้ผู้อื่นเข้าใจอารมณ์และความต้องการของผู้รับการปรึกษา หลีกเลี่ยงผลกระทบทางลบได้

4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปแนวทางในการให้การปรึกษาในประเด็นความเชื่อมั่นในตนเองให้กับผู้รับการปรึกษา โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ตามการปรึกษา รายบุคคลทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

5. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้รับการปรึกษากลับไปฝึกเป็นการบ้าน (Cognitive homework) โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้นำกลับไปพูดคุยกับตนเอง โดยการใช้สรรพนามเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึก ความคิด ความเชื่อว่าจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ โดยมีความเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับตนเอง ว่าตนสามารถจะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยความถูกต้อง

6. ผู้วิจัยนำวงล้อความคิดความเชื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งตรงกับความคิดความเชื่อที่ว่า

6.1 บุคคลต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน

6.2 บุคคลที่มีความสามารถสูง มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ จึงจะถือว่าเป็นคนมีคุณค่า

6.3 คนที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจ กระทำคามผิด และชั่วร้าย ควรถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ

โดยให้ผู้รับการปรึกษานำมาได้แย้งให้เกิดความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) เป็นความคิดความเชื่อที่ว่า

6.4 บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป

6.5 บุคคลจะทำทุกสิ่งอย่างเต็มความสามารถ เต็มที่ และให้ดีที่สุด มากกว่าจะไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบความสำเร็จ

6.6 ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำผิดพลาดได้

### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการศึกษารูปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการศึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษาค้นคว้าข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการศึกษาดอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการศึกษา  
รายบุคคลเชิงบูรณาการ

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับ  
การศึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้  
ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการศึกษารูปผลที่ได้จากการให้การศึกษา

3. แบบประเมินผลการให้ศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

### สื่อที่ 7.1 เรื่อง กระจกส่องมอตน

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษามองตนเองในกระจก แล้วให้พูดสะท้อนในขณะที่มอตนในกระจกว่า “คนที่อยู่ข้างหน้านี้ได้ผ่านอะไรมาบ้าง แต่คนที่อยู่ข้างหน้าคนนี้ก็จะมีต่อไป” จากนั้นผู้วิจัยถามนักศึกษาว่า “มีอะไรในตัวนักศึกษา ที่อยากจะพูดให้ฟังบ้างไหม” โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนาม (“I” message) ร่วมด้วย





## แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ครั้งที่ 7

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อะไรบ้าง  
(สิ่งที่ฉันได้)

.....

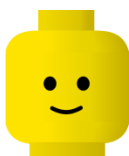
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



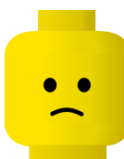
Surprised



Angry



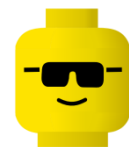
Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 8

เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถโต้แย้งความคิดความเชื่อให้สมเหตุสมผล

แนวคิดสำคัญ

การที่ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกว่าตนเองมีค่า เป็นความรู้สึกต่อตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งมีการเคารพในตนเอง เป็นการพิจารณาและประเมินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่นักศึกษาที่มีต่อตนเอง เป็นการยอมรับตนเอง และแสดงถึงความเชื่อที่มีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และคุณค่าในตนเอง อาจจะเป็นเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะหรืออาจจะเป็นการประเมินโดยรวม การรวมกันของความเคารพในตนเองและความเชื่อส่วนบุคคลที่สร้างเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายในทางปฏิบัติ เนื่องจากการเห็นคุณค่าของตนสร้างมาตั้งแต่อายุยังน้อย การเห็นคุณค่าของตนไม่ใช่แค่ลักษณะภายในเท่านั้น แต่จะส่งผลกระทบต่อประสบการณ์ต่าง ๆ การทำงาน และชื่อเสียง การเห็นคุณค่าของตนที่ดีช่วยให้สามารถเชื่อมต่อกับผู้อื่นได้ดี และมีความสัมพันธ์ที่ดีปราศจากความเครียดหรือความขัดแย้ง (Bharwaney, 2015)

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งอธิบายทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) โดยใช้เทคนิคการหันเหความสนใจ (Distraction) เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Homework assignment) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษานำแผนที่ได้วางไว้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning technique) ตามการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีแบบเผชิญความจริง เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษานั้นเกี่ยวกับสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบุนิววิธีการที่เฉพาะเจาะจงในการเปลี่ยนเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ รวมทั้งเทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice technique) ที่จะสนองความต้องการของตนเองได้อย่างไร จะวางโครงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นระบบได้อย่างไร และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ตามการปรึกษา

รายบุคคลทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีกำลังใจ มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 8.1 เรื่อง การช่วยพรสอนใจ ประกอบด้วยอุปกรณ์ต่าง
2. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ
3. ดินสอ
4. ยางลบ

### วิธีดำเนินการศึกษา

การให้การศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับการศึกษ ด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การศึกษ และกล่าวถึงวัตถุประสงค์การศึกษครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการศึกษพิจารณาเกี่ยวกับแนวทางหรือวิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ให้ประสบความสำเร็จ โดยมีวิธีการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการศึกษ กล่าวถึงวัตถุประสงค์การศึกษ และให้ผู้รับการศึกษได้ทบทวนสาระสำคัญของการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการศึกษารายบุคคลครั้งนี้

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการศึกษาคิดคำอวยพรเพื่อสร้างคุณค่าให้กับตนเอง จะเป็นคำคม วลี หรือประโยคก็ได้ แล้วเขียนลงในกระดาษสวยงาม เพื่อทำเป็นการ์ด ตามสื่อที่ 8.1 ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 15 นาที

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning technique) โดยเน้นให้ผู้รับการศึกษสำรวจตนเองเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของตน ประเมินตนเอง และวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อช่วยให้ผู้รับการศึกษเน้นเกี่ยวกับสิ่งที่เขาคิด และรู้สึก ช่วยให้ผู้รับการศึกษได้ระบุวิธีการที่เฉพาะเจาะจงในการเปลี่ยนเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ดังเช่นคำถามต่อไปนี้

2.1 “สถานการณ์อะไรในชีวิตที่ทำให้นักศึกษาเข้มแข็งมากขึ้น และทำได้อย่างไร”

2.2 “แม้ว่าสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ยังคงมีอยู่ นักศึกษามีวิธีในการรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างไร”

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice technique) โดยให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับการปรึกษาว่าจะเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างไร ร่วมกับเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการหันเหความสนใจ (Distraction) โดยให้ผู้รับการปรึกษาหันเหสภาพที่เป็นปัญหาชั่วคราว ให้ผู้รับการปรึกษาทุ่มเทพลังงานกับกิจกรรมที่สนใจ เช่น กีฬา การฝึกสมาธิ งานอดิเรกต่าง ๆ หรือกิจกรรมเพื่อสังคม เป็นต้น

5. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) ให้ผู้รับการปรึกษารูปที่ตนเองมีความสุข 1 รูป และรูปที่ทำให้เกิดทุกข์ 1 รูป โดยให้ผู้รับการปรึกษานำมาในการพบกันในการให้การปรึกษาในครั้งต่อไป

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษา

รายบุคคลเชิงบูรณาการ

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

3. แบบประเมินผลการให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

## สื่อที่ 8.1 เรื่อง การ์ดอวยพรสอนใจ

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาทำการ์ดอวยพรเพื่อสร้างคุณค่าให้กับตนเองลงในกระดาษ ตกแต่งให้สวยงาม  
ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 15 นาที



### แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ครั้งที่ 8

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
 ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อะไรบ้าง  
 (สิ่งที่ฉันได้)

.....

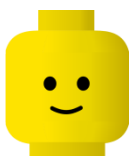
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



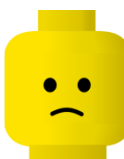
Surprised



Angry



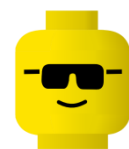
Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 9

เรื่อง การมองโลกในแง่ดี

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีมุมมองชีวิตในด้านดีหรือด้านบวกต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาให้มองตนเองและมองโลกในแง่ดี จนทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม

แนวคิดสำคัญ

การมองโลกในแง่ดี เป็นการที่บุคคลมีกระบวนการคิดที่มีมุมมองชีวิตในด้านดีหรือในด้านบวกต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อวัตถุหรือสถานการณ์ต่าง ๆ มีความหวังในชีวิต แม้จะเผชิญสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ซึ่งเป็นการประเมินที่อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกและอารมณ์ที่ต้องการ การที่นักศึกษามองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว สามารถหาแนวทางแก้ไขและจัดการได้ สิ่งดี ๆ สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ Barker (2016) ได้สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์จากการรวบรวมข้อมูลการสนับสนุนการวิจัยด้านหนึ่งคือการมองโลกในแง่ดี (Foster optimism) ซึ่งเป็นการไม่ต่อต้าน คุกโลกอย่างชัดเจน และเชื่อในความสามารถของตนเอง

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language) จากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) ตามเทคนิคทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ตามการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ และคงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์

1. สื่อที่ 9.1 เรื่อง ภาพสื่ออารมณ์ ประกอบด้วยรูปภาพที่มีความสุข 1 รูป และรูปที่ทำให้เกิดทุกข์ 1 รูป

2. ใบงานที่ 9.2 เรื่อง ก้าวข้ามผ่านสะพาน

3. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

### วิธีดำเนินการศึกษา

การให้การศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา ด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษารายบุคคลครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหาหรืออุปสรรค เพื่อเป็นการเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเอง โดยมีวิธีการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการศึกษารายบุคคลครั้งนี้

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานำรูปที่ทำให้ตนเองมีความสุข 1 รูป และรูปที่ทำให้เกิดทุกข์ 1 รูป ที่ผู้วิจัยได้มอบหมายเป็นการบ้านจากการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้พูดถึงรูปที่มีความสุขก่อน ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร มีอะไรดีเกิดขึ้นบ้าง แล้วให้พูดถึงรูปที่ทำให้เกิดทุกข์ ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร มีอะไรดีเกิดขึ้นบ้าง สามารถมองเป็นอย่างอื่นบ้าง ได้ไหม ผู้รับการปรึกษาเป็นคนเดียวหรือไม่ที่ประสบปัญหาเช่นนี้

2. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง ลักษณะความคิดในแง่ดีและแง่ร้ายที่มีในแต่ละบุคคล ซึ่งโดยปกติแล้วคนเราจะมีความคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย อยู่ที่จะเลือกมองแง่ไหน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) ตามเทคนิคทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาพยายามมองในแง่ดี มีเป้าหมายและเหตุผลในการดำเนินชีวิต แม้มีอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning technique) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจและทบทวนตนเองในการมองโลกในแง่ดี โดยใช้คำถามดังนี้

2.1 “สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้จะมีสถานการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นในชีวิต นักศึกษาเชื่อมั่นว่าสิ่งต่าง ๆ จะคลี่คลายได้อย่างไร”

2.2 “ความเชื่อมั่นที่จะเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายและความยากลำบากนั้นทำได้อย่างไร”

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 9.2 เรื่อง ก้าวข้ามผ่านสะพาน โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับเปลี่ยนคำพูดทางลบเป็นคำพูดในทางบวก ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม



ประมาณ 10 นาที ผู้วิจัยสนทนากับผู้รับการปรึกษาโดยใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language) จากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เพื่อฝึกให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ภาษา ซึ่งมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิดของผู้รับการปรึกษาให้มองตนเองและมองโลกในแง่ดี จนทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ร่วมกับทักษะการตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ และทักษะการสรุปความ

4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี และสรุปแนวทางในการพัฒนาปรับใช้ต่อไปในชีวิตประจำวัน

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษารั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

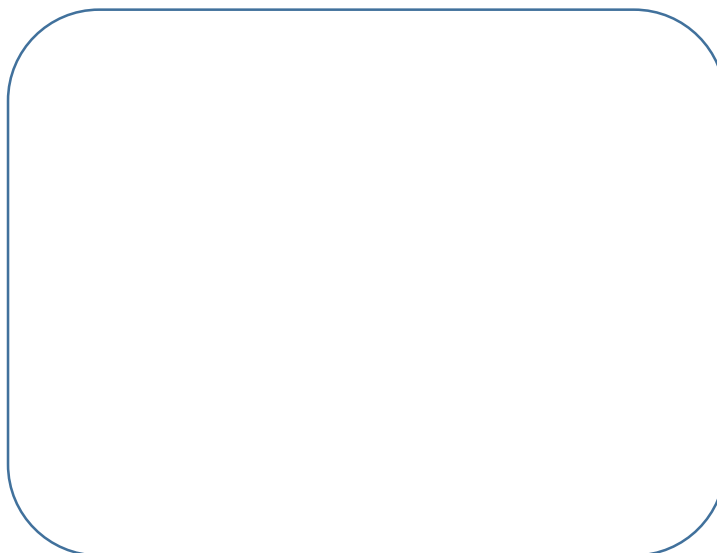
2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

3. แบบประเมินผลการให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

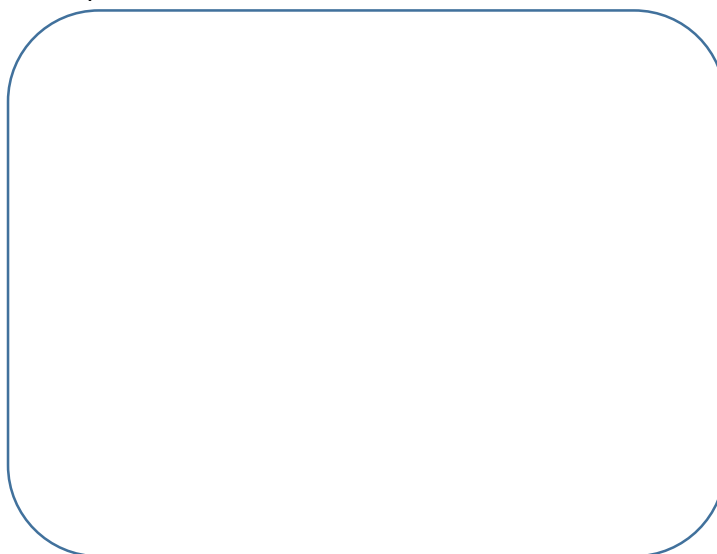
### สื่อที่ 9.1 เรื่อง ภาพสื่ออารมณ์

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษานำรูปที่ทำให้ตนเองมีความสุข 1 รูป และรูปที่ทำให้เกิดทุกข์ 1 รูป โดยให้พูดถึงรูปที่มีความสุขก่อน ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วให้พูดถึงรูปที่ทำให้เกิดทุกข์ ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง สามารถมองเป็นอย่างอื่นบ้างได้ไหม ศึกษาคือเป็นคนเดียวหรือไม่ที่ประสบปัญหาเช่นนี้

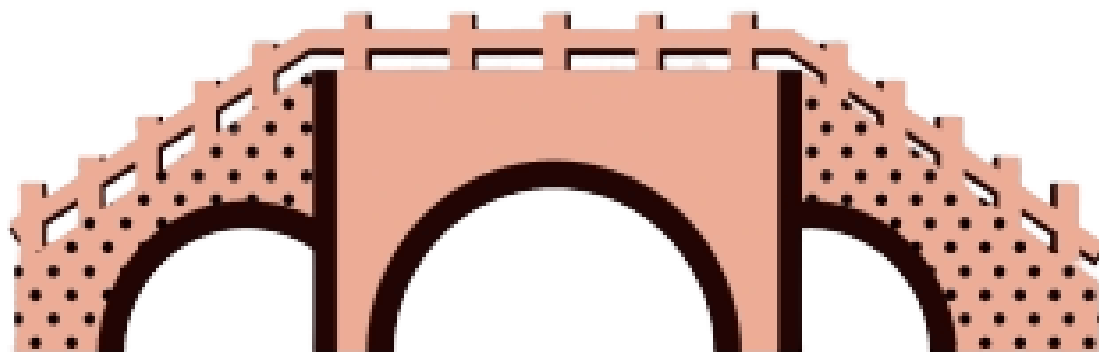
ภาพที่มีความสุข



ภาพที่เกิดความทุกข์



ใบงานที่ 9.2 เรื่อง ก้าวข้ามผ่านสะพาน



คำพูดทางลบ	คำพูดทางบวก
ฉันทำไม่ได้อยู่เสมอ	ถึงฉันจะทำไม่ได้ แต่ฉันจะทำให้ดีขึ้นให้ได้
ฉันทำใจไม่ได้และไม่มีความสุขในชีวิต	
ฉันไม่เชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้น จะมีทางแก้ไข	
ชีวิตของฉันเจอแต่เรื่องเลวร้าย	
ฉันอ่อนแอเกินกว่าที่จะรับมือ กับสถานการณ์เลวร้ายแบบนี้	
ไม่มีใครเข้าใจฉันสักคน	
โลกนี้ช่างอยู่ยาก	

## แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ครั้งที่ 9

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
 ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้รู้อย่างไรบ้าง  
 (สิ่งที่ฉันได้)

.....

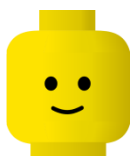
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



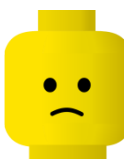
Surprised



Angry



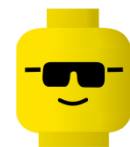
Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 10

เรื่อง ตั้งเป้าหมายผู้การมองการณ์ไกล

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมองปัญหาและนำไปสู่การแก้ไขอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาดังเป้าหมายและวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดสำคัญ

การมองการณ์ไกล เป็นการที่บุคคลมีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจ  
ผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความแน่นอน มีเป้าหมายและเหตุผลในการดำเนินชีวิต แม้มีอุปสรรค  
ก็ไม่ย่อท้อ มีความรับผิดชอบต่อสังคม เคารพกฎข้อตกลงของสังคม (เพ็ญญา กุลนาคล, 2560)  
การที่ผู้รับการปรึกษามีกระบวนการคิดที่มีมุมมองชีวิตในด้านดี หรือในด้านบวกต่อตนเอง ต่อผู้อื่น  
และต่อวัตถุหรือสถานการณ์ต่าง ๆ มีความหวังในชีวิต แม้จะเผชิญสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรค  
ใด ๆ ก็ตาม ซึ่งเป็นการประเมินที่อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกและอารมณ์ที่ต้องการ การที่ผู้รับ  
การปรึกษามองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว สามารถหาแนวทางแก้ไขและ  
จัดการได้ สิ่งดี ๆ สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งอธิบายทฤษฎีพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อ  
ที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputation of irrational beliefs) และผู้วิจัยใช้เทคนิค The WDEP system  
ตามการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา  
สามารถบอกความต้องการของตนเอง (Want) และมีแนวทางที่จะไปสู่ความต้องการของตนเอง  
ได้อย่างไร (Direct and doing) จะมีการประเมินความต้องการของตนเองอย่างไร (Evaluation)  
และจะวางแผนที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตนเองต่อไปอย่างไร (Planning) และใช้เทคนิค  
การชี้ประเด็น (Point out technique) เพื่อชี้ประเด็นให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความไม่รับผิดชอบ  
ของตน

## สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 10.1 เรื่อง บันไดสู่ความสำเร็จ
2. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

## วิธีดำเนินการศึกษา

การให้การศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา ด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้การมองการณ์ไกล มีความหวังในชีวิต แม้จะเผชิญสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ซึ่งเป็นการประเมินที่อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกลึกและอารมณ์ที่ต้องการ โดยมีวิธีการดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการศึกษารายบุคคลครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำสื่อที่ 10.1 เรื่อง บันไดสู่ความสำเร็จ โดยบอกเล่าความฝันหรือเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการในการฟื้นคืนทางอารมณ์จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งระยะเวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 15 นาที ผู้วิจัยใช้เทคนิค WDEP system โดยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ดังนี้

- 1.1 “นักศึกษาอยากให้ชีวิตเป็นอย่างไรในตอนี้”
- 1.2 “จุดมุ่งหมายในชีวิตที่อยากให้เกิดมากที่สุดในชีวิตคืออะไร”
- 1.3 W: “สิ่งที่ต้องการฟื้นคืนทางอารมณ์คืออะไร”
- 1.4 D: “กระทำอะไรที่บ่งบอกการฟื้นคืนทางอารมณ์”
- 1.5 E: “ประเมินตนเองถึงประโยชน์หรือผลที่จะได้รับจากพฤติกรรมฟื้นคืนทางอารมณ์”

ทางอารมณ์”

- 1.6 P: “วางแผนที่จะทำการฟื้นคืนทางอารมณ์ตามความเป็นจริงอย่างไร”

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการชี้ประเด็น (Point out technique) เพื่อชี้ประเด็นให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความไม่รับผิดชอบของตน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการวางแผนไปสู่เป้าหมายให้สำเร็จตามความต้องการมากขึ้น

3. ผู้วิจัยนำวงล้อความคิดความเชื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ ซึ่งตรงกับความคิดความเชื่อที่ว่า

- 3.1 ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นสิ่งตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และผลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้
- 3.2 เราควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของบุคคลอื่น
- 3.3 ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบเสมอ โดยให้ผู้รับการปรึกษานำมาโต้แย้งให้เกิดความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) เป็นความคิดความเชื่อที่ว่า
- 3.4 ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งกำหนดชีวิตในปัจจุบัน และสามารถนำมาเป็นแนวทางปรับปรุงตนเองต่อไปได้
- 3.5 คนเราควรช่วยเหลือผู้อื่นที่เป็นทุกข์ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ไม่เป็นทุกข์ไปกับปัญหาผู้อื่น
- 3.6 บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และยอมรับว่าไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด

4. ผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความแน่วแน่ มีเป้าหมายและเหตุผลในการดำเนินชีวิต แม้มีอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษา

รายบุคคลเชิงบูรณาการ

#### การประเมินผล

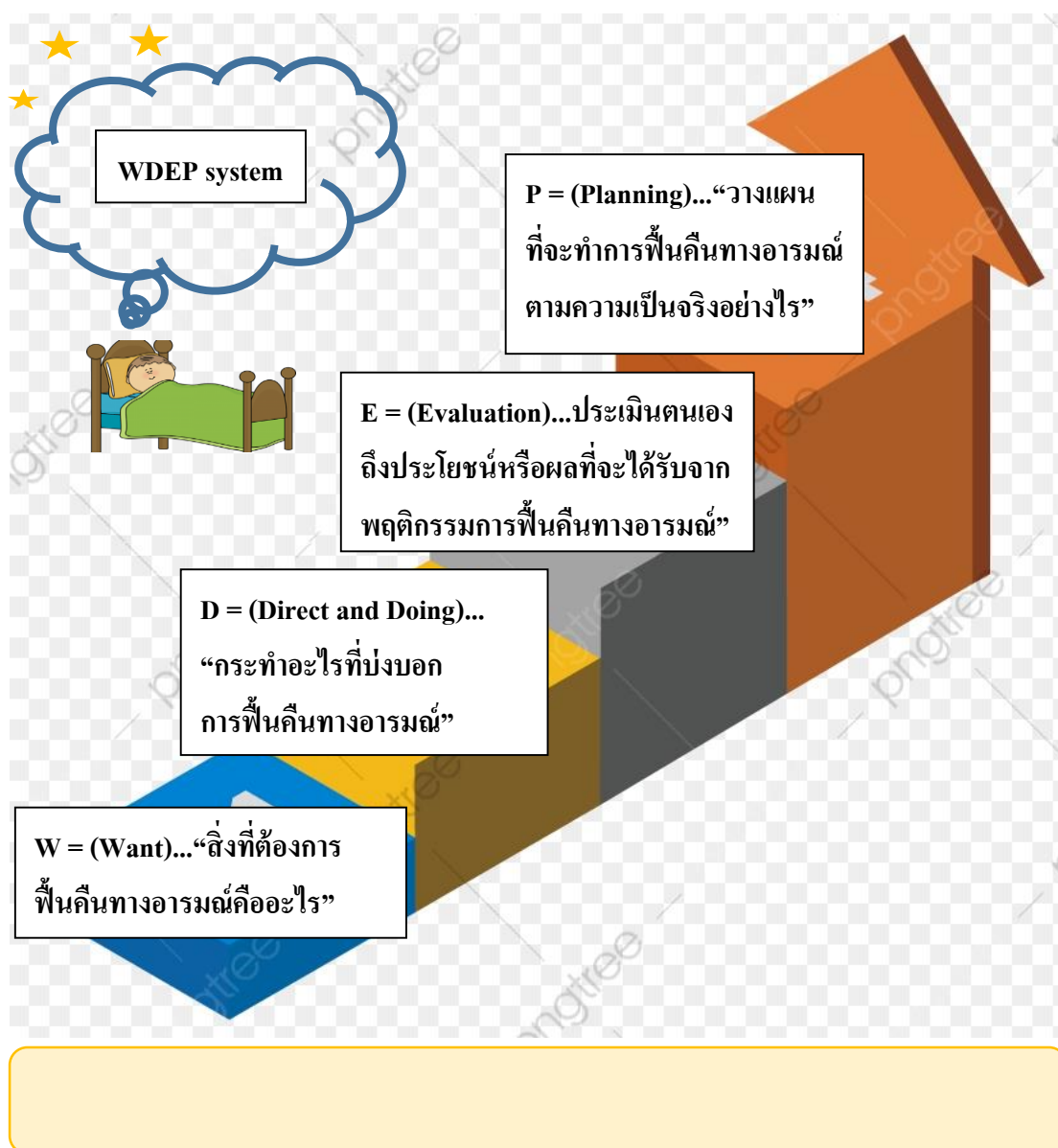
1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

3. แบบประเมินผลการให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

## สื่อที่ 10.1 เรื่อง บันไดสู่ความสำเร็จ

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาบอกความฝันหรือเป้าหมายที่คุณต้องการในการฟื้นคืนทางอารมณ์ จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้หลัก WDEP system





## แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ครั้งที่ 10

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้รู้อย่างไรบ้าง  
(สิ่งที่ฉันได้)

.....

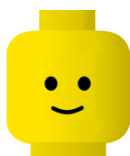
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



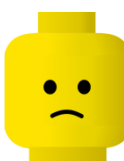
Surprised



Angry



Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 11

เรื่อง การเรียนรู้การสนับสนุนทางสังคม

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับมือเมื่อเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายหรือ

อุปสรรคต่าง ๆ

แนวคิดสำคัญ

การที่บุคคลได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจ โดยการให้กำลังใจ การรับฟัง การสอน การให้ คำแนะนำ การช่วยเหลือดูแลจากบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาได้ปฏิบัติหรือ แสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ ซึ่งหมายถึง การมีสุขภาพจิตดี แรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน ครู และบุคคลรอบข้าง การให้และ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Give and receive social support) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยการที่บุคคลไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ชุมชน และคนที่รัก จะทำให้เกิดความยุ่งยากในชีวิต (Barker, 2016)

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการแบบ ปรึกษาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะ ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputation of irrational beliefs) เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Homework assignment) เพื่อฝึกฝนทักษะการสื่อสารกับคนรอบข้างในการปรึกษา ขอคำแนะนำ และการช่วยเหลือ จากทฤษฎีปรึกษาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งผู้วิจัยบูรณาการ ร่วมกับเทคนิคการฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication skills training) รวมทั้งการฝึกใช้ สรรพนาม “ฉัน” (“I” message) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการสื่อสารที่ชัดเจนตามการปรึกษา รายบุคคลทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อเป็นการแสดงความรู้สึกถึงความต้องการของผู้รับการปรึกษา และรับผิดชอบในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด การสื่อสารในลักษณะนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษา

แสดงออกได้อย่างตรงไปตรงมา เปิดเผย ไม่อ้อมค้อม รวมทั้งใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal) พร้อมเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ตามการศึกษารายบุคคลทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีกำลังใจ มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีคุณค่า

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. สื่อที่ 11.1 เรื่อง ของขวัญที่มีค่า
2. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ
3. ดินสอ
4. ยางลบ

### วิธีดำเนินการศึกษา

การให้การศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา ด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเกี่ยวกับการได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจ โดยการให้กำลังใจ การรับฟัง การสอน การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือดูแลจากบุคคลหรือกลุ่มคน โดยมีวิธีการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการศึกษารายบุคคลครั้งนี้

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับการรับมือเมื่อเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรคต่าง ๆ โดยผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) ถึงสถานการณ์ตอนที่ตนเองขาดความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองมา 1 เหตุการณ์ โดยให้ผู้รับการปรึกษาหลับตา หลังจากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเหตุการณ์ของตนเอง ผู้วิจัยเชื่อมโยงถึงวิธีการรับมือจากการได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจ โดยการให้กำลังใจ การรับฟัง การสอน การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือดูแลจากบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน ครู และบุคคลรอบข้าง

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำสื่อที่ 11.1 เรื่อง ของขวัญที่มีค่า โดยให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งของที่แทนค่าบุคคลที่ผู้รับการปรึกษารู้อีกครั้งและไว้วางใจมา 5 ชิ้น โดยขอให้ผู้รับการปรึกษาเล่าซึ่งผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อเอื้ออำนวยให้กระบวนการของการปรึกษาดำเนินไปอย่างคล่องตัว รวมทั้งได้ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น โดยใช้คำถามปลายเปิด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง ได้เข้าใจเรื่องราวตนเอง พร้อมทั้งจะคิดหาเหตุผล และรู้สึกไว้วางใจกับบุคคลรอบข้าง โดยใช้คำถามดังนี้

- 2.1 “ถ้าเปรียบของที่มีค่าชิ้นนี้กับบุคคลรอบข้าง นักศึกษาจะแทนค่าของชิ้นนี้ด้วยใคร”
- 2.2 “บุคคลนี้มีความสัมพันธ์อย่างไรกับนักศึกษา นักศึกษารู้อีกอย่างไรกับบุคคลนั้น และเพราะอะไรนักศึกษาถึงรู้สึกเช่นนั้น ขอให้อธิบายเพิ่มเติม”
- 2.3 “เพราะอะไรนักศึกษาถึงเลือกของชิ้นนี้”
- 2.4 “ของที่ได้เตรียมมามีค่าอย่างไร”
- 2.5 “คำแนะนำหรือกำลังใจในเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ นักศึกษาหาได้จากแหล่งไหนได้ด้วยวิธีใดบ้าง”

3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลกับผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับทักษะการสื่อสาร (Communication skills training) ด้วยการฝึกใช้ถ้อยคำ การฟัง การใช้น้ำเสียง การแสดงสีหน้าและท่าทางที่เหมาะสม รวมทั้งการฝึกใช้สรรพนาม “ฉัน” (“I” message) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการสื่อสารที่ชัดเจน และมีความกลมกลืน ผู้วิจัยจะให้ผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ฉัน หรือ ผม หรือ คำอื่น ๆ ที่แทนตัวเอง” เพื่อเป็นการแสดงความรู้สึกถึงความต้องการของผู้รับการปรึกษา และรับผิดชอบในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด การสื่อสารในลักษณะนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาแสดงออกได้อย่างตรงไปตรงมา เปิดเผย ไม่อ้อมค้อม จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาคิดประโยคในการพูดคุยกับบุคคลที่คุณไว้วางใจจำนวน 5 ประโยค โดยใช้ I-message โดยอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด ผู้รับการปรึกษาได้รับการเสริมแรงเพื่อเพิ่มกำลังใจในการนำพฤติกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal) ควบคู่กับเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Homework assignment) โดยให้ผู้รับการปรึกษานำทักษะการสื่อสารที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ไปฝึกใช้กับคนรอบข้างต่อไป

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาดอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษา

รายบุคคลเชิงบูรณาการ

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา
3. แบบประเมินผลการให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

### สื่อที่ 11.1 เรื่อง ของขวัญที่มีค่า

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษานำสิ่งของที่แทนค่านุศลที่นักศึกษารู้สึกรักและไว้วางใจ มากี่ชิ้นก็ได้ โดยขอให้เล่า พร้อมทั้งผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อเอื้ออำนวยให้กระบวนการของการปรึกษาดำเนินไปอย่างคล่องตัว รวมทั้งได้ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น



## แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ครั้งที่ 11

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้รู้อย่างไรบ้าง  
(สิ่งที่ฉันได้)

.....

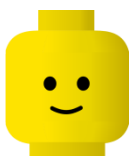
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



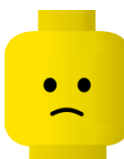
Surprised



Angry



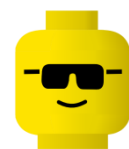
Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 12

เรื่อง การยุติการปรึกษา

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับการฟื้นคืนทางอารมณ์
2. เพื่อยุติการปรึกษา

แนวคิดสำคัญ

การฟื้นคืนทางอารมณ์ (Emotional resilience) เป็นความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่เกิดขึ้น โดยเชื่อมโยงกับความรู้สึกรุนแรงที่ส่งผลถึงการกระทำและการปรับตัว ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต โดยมีความเข้มแข็งทางใจ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความอดทน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี และมองการณ์ไกล สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ และผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของบุคคลในการที่จะเรียนรู้และจัดการอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะการตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถที่จะฟื้นคืนหรือผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญนภา กุลนภาค, 2559)

การให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self-contracting technique) ตามการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองในเรื่องการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยประเมินจากความเข้าใจในวิธีการ ความสามารถในการรับรู้ การมีความคิดที่สมเหตุสมผล มีอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมขึ้น ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดปลายปิด การทวนความ การตีความ การสรุปความ และการสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษา และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถาม ทำความเข้าใจ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางต่อไป



## สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. แบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Post-test)
3. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ
4. ดินสอ
5. ยางลบ

## วิธีดำเนินการศึกษา

การให้การศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา ด้วยท่าที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาค้างนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา และยุติการให้การปรึกษา โดยมีวิธีการดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการศึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการศึกษารายบุคคลครั้งนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมผู้รับการปรึกษาที่มีความตั้งใจในการเข้าร่วมการปรึกษาจบครบตามที่ตกลงกันไว้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการที่ผ่านมามาทั้งหมด ตลอดทั้ง 12 ครั้ง โดยให้วาดและเขียนได้อย่างอิสระลงในกระดาษ A4 ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 10 นาที เมื่อผู้รับการปรึกษาวาดภาพเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้บรรยายถึงภาพที่ตนเองได้วาด ทั้งนี้เพื่อเป็นการประเมินผลหลังการให้การปรึกษา
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำสัญญากับตนเอง ถ้าผู้รับการปรึกษาสามารถลงมือปฏิบัติได้ตามแผนที่วางไว้ ผู้รับการปรึกษาจะได้รับรางวัลจากตนเอง สัญญาที่ทำนอกจากจะกำหนดพฤติกรรมที่ได้รับรางวัลแล้ว ยังกำหนดการลงโทษด้วยการงดรางวัลที่เคยได้ถ้าไม่สามารถกระทำพฤติกรรมที่ตกลงไว้ได้ ตามเทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self-contracting technique)
3. ผู้วิจัยใช้ทักษะให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีพลังกาย พลังใจในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่จะพบได้ในชีวิตจริง โดยใช้คำพูดที่ว่า “ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราเชื่อมั่นว่านักศึกษาจะผ่านมันไปได้”

4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Post-test) เพื่อประเมินการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการติดตามผลหลังจากยุติการปรึกษาในครั้งนี้อย่างน้อย 2 สัปดาห์

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาดอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ และกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาที่ให้ความร่วมมือ

**การประเมินผล**

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การศึกษา
3. แบบประเมินผลการให้การปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ

## แบบบันทึกประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ครั้งที่ 12

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์  
 ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างไรบ้าง  
 (สิ่งที่ฉันได้)

.....

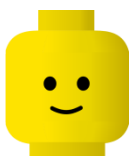
.....

.....

.....

.....

เลือกเลโก้ตัวที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดหลังจากได้รับการปรึกษาในครั้งนี (อารมณ์ที่ฉันมี)



Happy



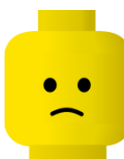
Surprised



Angry



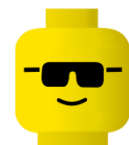
Scared



Sad



Bored



Calm



Silly



Thoughtful

ฉันเลือกอารมณ์นี้เพราะ...

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....

**ตารางสรุปรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น  
เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้**

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิค และทักษะ
1	ปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธภาพ (45-60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์</li> <li>2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน กติกาของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา</li> </ol>	<b>เทคนิค</b> - การถามขอบระดับ (Scaling questions) <b>ทักษะ</b> - การสร้างสัมพันธภาพ - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อเสนอแนะ
2	การรักษา สัมพันธภาพ และสำรวจ ปัญหา (45-60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้</li> </ol>	<b>เทคนิค</b> - คำถามข้อยกเว้น (Exception question) - การสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ
3	การกำหนด เป้าหมาย สู่การจัดการ อารมณ์ (45-60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้กำหนดเป้าหมายสู่การจัดการอารมณ์ร่วมกัน</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาระบุทิศทาง กระบวนการต่าง ๆ ที่จะพาไปสู่เป้าหมายที่ได้กำหนด</li> </ol>	<b>เทคนิค</b> - การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) - การสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) <b>ทักษะ</b> - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิค และทักษะ
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- การตีความ</li> <li>- การให้ข้อเสนอแนะ</li> </ul>
4	การดำเนินการตามเป้าหมายอย่างอดทน (45-60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถดำเนินการตามเป้าหมาย</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความอดทน แม้จะเผชิญสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ซึ่งเป็นการประเมินที่อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกและอารมณ์ที่ต้องการ</li> </ol>	<b>เทคนิค</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คำถามบอกระดับ (Scaling questions)</li> <li>- การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)</li> <li>- คำชมเชย (Compliment)</li> </ul> <b>ทักษะ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้คำถามปลายเปิด</li> <li>- การสะท้อนความรู้สึก</li> <li>- การให้ข้อเสนอแนะ</li> <li>- การตีความ</li> <li>- การสรุปความ</li> </ul>
5	การสร้าง ความเชื่อมั่น ผู้การเปลี่ยนแปลง (45-60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากล้าคิด ตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผย ประสบการณ์ ความคิด ปัญหา หรืออุปสรรค</li> </ol>	<b>เทคนิค</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คำชมเชย (Compliment)</li> <li>- การให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks)</li> </ul> <b>ทักษะ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้คำถามปลายเปิด</li> <li>- การสะท้อนความรู้สึก</li> <li>- การตีความ</li> <li>- การสรุปความ</li> </ul>
6	การมอง การณ์ไกลสู่เป้าหมายที่วางไว้ (45-60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ การมองการณ์ไกล</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถหาแนวทางหรือวิธีการไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ให้ประสบความสำเร็จ</li> </ol>	<b>เทคนิค</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question)</li> <li>- การให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks)</li> </ul> <b>ทักษะ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้คำถามปลายเปิด</li> <li>- การสะท้อนความรู้สึก</li> <li>- การให้ข้อเสนอแนะ</li> </ul>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิค และทักษะ
7	การเปลี่ยนมุมมอง คู่อนาคต (45-60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงแนวคิดเดิมและสร้างมุมมองแนวคิดใหม่ขึ้นมาเพื่อพัฒนาตนเองสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและระบุวิธีการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ</li> </ol>	<b>เทคนิค</b> - คำถามเพื่อเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) - คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) <b>ทักษะ</b> - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ
8	การยุติ การปรึกษา (45-60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์</li> <li>2. เพื่อประเมินผลการปรึกษาคงคร้วทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น</li> <li>3. เพื่อยุติการปรึกษา</li> </ol>	<b>เทคนิค</b> - คำถามบอกระดับ (Scaling questions) - การให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) <b>ทักษะ</b> - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ - การให้กำลังใจ

**รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น  
เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 1**

**เรื่อง** ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

**ระยะเวลา** 45-60 นาที

**สถานที่** ห้องให้การปรึกษา

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน กติกาของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่

ของผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา

**แนวคิดสำคัญ**

การปรึกษารุ่นนี้ ผู้วิจัยเน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ (ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่าผู้รับการปรึกษา) ในการพบกันผ่านสื่อสังคมออนไลน์ครั้งแรกนี้เน้นความสำคัญในการเปิดใจ ทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยต่อกัน ผู้วิจัยต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองกับผู้รับการปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลายภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การใช้อารมณ์ขันเหมาะสมกับช่วงวัย ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกปลอดภัย กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ตลอดจนชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน กติกาของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ที่สำคัญคือ เน้นเรื่องการรักษาความลับ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความมั่นใจ เกิดความไว้วางใจ และเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ Corey (2011) ได้กล่าวว่า การปรึกษาที่ประสบความสำเร็จ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นและรักษาไว้ในทุก ๆ ระยะของการดำเนินการให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้การปรึกษา โดยเฉพาะขั้นเริ่มต้น การพบกันครั้งแรกของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ลักษณะสำคัญได้แก่ บรรยากาศที่อบอุ่น การมีส่วนร่วม ความรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ ความเต็มใจในการแสดงความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ตลอดจนการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง

การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อ

สังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถามบอกระดับ (Scaling questions) และทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ทักษะการใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด ทักษะการฟัง ทักษะสะท้อนความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ การรักษาความลับ เป็นต้น

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. อุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook
2. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์

### วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจและรับรู้ถึงระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนเอง โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้ผู้รับการปรึกษาทราบ และให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตนเองโดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills)
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา บทบาทของผู้รับการปรึกษาและผู้วิจัย วัน เวลา สถานที่ในการเข้ารับการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ต้องมีความเป็นส่วนตัว ไม่มีสิ่งรอบข้างรบกวน และให้ผู้รับการปรึกษายอมรับถึงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย
3. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาทำข้อตกลงเบื้องต้น กำหนดเวลานัดหมาย ช่วงเวลาในการติดต่อสื่อสารผ่านออนไลน์ การรักษาความลับของการให้การปรึกษา โดยให้ตั้งกฎกติกาพื้นฐานการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ร่วมกัน

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาชู่มือของตนเองขึ้นมา จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาเปรียบสมาชิกในครอบครัวรวมทั้งตัวผู้รับการปรึกษาเองเป็นนิ้วมือในแต่ละนิ้ว โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที
2. ผู้วิจัยตั้งคำถามปลายเปิดให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดความรู้สึก ดังนี้
  - 2.1 “จากนิ้วมือ นักศึกษาให้สมาชิกในครอบครัวของนักศึกษาเป็นใครในนิ้วอะไรบ้าง เพราะอะไร”
  - 2.2 “หากให้เพิ่มหรือลดจำนวนนิ้ว นักศึกษาจะเพิ่มหรือลดหรือไม่ อย่างไร”
  - 2.3 “นักศึกษารู้สึกอย่างไรบ้างต่อบุคคลที่นักศึกษาคิดวางในแต่ละนิ้ว”
  - 2.4 “ให้นักศึกษาเล่าเรื่องราวของสมาชิกในครอบครัวในแต่ละนิ้วว่าเป็นอย่างไร”



## 2.5 “นิ้วทั้งหมดรวมกันเป็นมือ มือนี้อยากจะบอกอะไรกับนักศึกษา”

3. ผู้วิจัยถามผู้รับการปรึกษาถึงการฟื้นคืนทางอารมณ์ เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับนิยาม คำว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์ และให้ผู้รับการปรึกษายกถึงความสามารถในการฟื้นคืนทางอารมณ์ ของตนเอง ว่าที่ผ่านมาผู้รับการปรึกษามีวิธีการอย่างไร เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและสามารถ นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อเป็นการเชื่อมโยงไปสู่การตั้งเป้าหมายการฟื้นคืนทางอารมณ์ ของผู้รับการปรึกษาเอง โดยในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟัง การใช้ คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ และใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ เทคนิคการถามบอกระดับ (Scaling questions) โดยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงเรื่องราวประสบการณ์ การฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนที่เคยเกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการพูดคุยและบ่งบอกได้ถึงระดับการฟื้นคืน ทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาที่เคยมีมา และเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตั้งเป้าหมายของตน ประเมิน ความก้าวหน้า จัดลำดับความสำคัญของการกระทำ ค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง รวมทั้งสร้างความมั่นใจให้ผู้รับการปรึกษาในการแก้ไขปัญหาตนเอง

4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาดำรงตนเอง โดยการถามตนเองว่ามีระดับการฟื้นคืน ทางอารมณ์จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ของตนเองเท่าไร โดยใช้เทคนิค คำถามบอกระดับ (Scaling questions) และใช้เวลาในการคิดทบทวน 2 นาที จากนั้นให้ผู้รับ การปรึกษายกถึงระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนเอง ตั้งแต่ 0-10 คะแนน

5. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษายกถึงความรู้สึกและความคาดหวังในการเข้าร่วม การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์

### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยร่วมกับผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับในการปรึกษาครั้งนี้ รวมทั้งทบทวน เกี่ยวกับกฎกติกาพื้นฐาน โดยผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการสรุปความ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้ และความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับ การปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในขณะให้การปรึกษา และ การให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา จากแบบประเมินผล การให้การปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์



## คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษา  
เชิงบูรณาการ

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน 420 คน ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นผู้ร่วมในการวิจัย ซึ่งมี  
วัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัว  
ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้
2. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของ  
นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้
  - 2.1 เพื่อเปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบ กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล
  - 2.2 เปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจาก  
สถานการณ์ ระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองกับนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง  
และหลังการติดตามผล

การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย สังคม กฎหมาย และความเสี่ยง  
ด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิจะถอนตัวหรือบอกเลิก  
การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ  
กับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้  
ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วม

วิจัย ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึง ได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และจะไม่มีผลกระทบต่อกรปฏิบัติงานของผู้เข้าร่วมวิจัย และข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว 6 เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนผู้เข้าร่วมวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัย และหากผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย นางมณี นุช รองพล โทร.086-282-9967 หรือ E-mail: ma\_neenuch@hotmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

มณี นุช

.....  
(นางมณี นุช รองพล)

ผู้วิจัย



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษา  
เชิงบูรณาการ

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน..... พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์  
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว  
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม  
ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ  
ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น  
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวม  
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม  
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางมณีนุช รongพล)

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น  
เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 2

เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพ และสำรวจปัญหา

ระยะเวลา 45-60 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสurveyปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองจากสถานการณ์ความไม่สงบ

ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

แนวคิดสำคัญ

การระบุปัญหา (Problem-orientation) เป็นกระบวนการที่สะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติ ความเชื่อ การตีความ ความรู้สึก และการแก้ปัญหาเชิงสังคม การระบุปัญหาจะทำให้แต่ละคน มองเห็นปัญหาหลากหลายด้านที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งคนที่มองปัญหาในทางบวกจะมองว่าปัญหา เป็นสิ่งที่ท้าทาย เชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ นั้นแก้ได้ด้วยตนเอง โดยการใช้ความพยายาม ประกอบกับเวลา และพยายามที่จะเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา ในทางตรงกันข้าม คนที่มอง ปัญหาในทางลบ จะมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่รบกวนชีวิต ไม่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาได้ และอารมณ์เสียได้ง่ายเวลาเจอกับปัญหา หากสามารถระบุปัญหาได้อย่างตรงจุดแล้ว จะสามารถ กำหนดจุดมุ่งหมายได้อย่างชัดเจน ทำให้เลือกวิธีแก้ปัญหาได้แม่นยำยิ่งขึ้น

การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจาก สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อ สังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามข้อยกเว้น (Exception question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงช่วงเวลาที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น และเทคนิคการสร้างงาน ครั้งแรก (Formula first session task) โดยถามว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน อยากให้สังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ที่คุณยังอยากให้เกิดขึ้นต่อไป เพื่อให้คุณได้เล่าให้ ผู้วิจัยฟังในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985 อ้างถึงใน เพ็ญญา กุลนภาดล, 2560) และผู้วิจัยใช้ทักษะ พื้นฐานการให้การปรึกษา เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ทักษะการใช้

คำถามปลายเปิดและปลายปิด ทักษะการฟัง ทักษะสะท้อนความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ การรักษาความลับ เป็นต้น

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. อุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook
2. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์

### วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา ด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดเป้าหมายผู้การฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยมีวิธีการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ครั้งที่ 2
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนข้อตกลงเบื้องต้น ข้อตกลงในการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดคุยสอบถามผู้รับการปรึกษาถึงเหตุการณ์ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ส่งผลต่ออารมณ์ว่าเป็นอย่างไร โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงเหตุการณ์ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ส่งผลต่ออารมณ์ในระดับมากที่สุด โดยผู้วิจัยจะใช้ทักษะการฟัง ทักษะการใช้คำถาม ทักษะการตีความ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และผู้วิจัยถามผู้รับการปรึกษาว่า สิ่งใดที่ส่งผลต่ออารมณ์ในระดับมากที่สุด เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การใช้คำถามข้อยกเว้น (Exception question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงช่วงเวลาที่ปัญหานี้ไม่ได้เกิดขึ้น โดยกล่าวกับผู้รับการปรึกษาว่า “ขอให้คุณนึกถึงช่วงเวลาที่ คุณไม่ได้มีปัญหา ชีวิตของคุณจะเป็นอย่างไร” และจะทำอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมในการหาทางออก การใช้เทคนิคนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่า ปัญหาไม่ได้คงอยู่ตลอดไป

3. ผู้วิจัยพัฒนาการสร้างเป้าหมายที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้กับผู้รับการศึกษาด้วยคำถามว่า “ชีวิตของคุณจะเป็นอย่างไร ถ้าปัญหาของคุณได้รับการแก้ไขแล้ว”

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) โดยผู้วิจัยให้ผู้รับการศึกษากลับไปสังเกตตนเองว่ามีความเปลี่ยนแปลงทางด้านการฟื้นคืนทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด เพื่อเป็นการสำรวจตัวของผู้รับการศึกษาเองว่ามีความเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด พร้อมนำมาพูดคุยกับผู้วิจัยในครั้งต่อไปที่พบกัน โดยบอกผู้รับการศึกษาว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน อยากให้สังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ที่คุณยังอยากให้เกิดขึ้นต่อไป เพื่อให้คุณได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งต่อไป”

5. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการศึกษาบอกถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้  
ขั้นยุค

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการศึกษาตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการศึกษา  
รายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการศึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในขณะให้การศึกษา และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการศึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การศึกษา

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น  
เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 3

**เรื่อง** การกำหนดเป้าหมายสู่การจัดการอารมณ์

**ระยะเวลา** 45-60 นาที

**สถานที่** ห้องให้การปรึกษา

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้กำหนดเป้าหมายสู่การจัดการอารมณ์ร่วมกัน
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาระบุทิศทาง กระบวนการต่าง ๆ ที่จะพาไปสู่เป้าหมายที่ได้

**กำหนด**

**แนวคิดสำคัญ**

การปรึกษารุ่นนี้ผู้วิจัยเน้นการจัดการอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองของผู้รับการปรึกษา บริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรับรู้และเข้าใจ สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ตลอดจนเรียนรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2560)

การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) เทคนิคการสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) และใช้ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ทักษะการใช้คำถาม ปลายเปิดและปลายปิด ทักษะการฟัง ทักษะสะท้อนความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ การรักษาความลับ เป็นต้น

**สื่อ/ อุปกรณ์**

1. อุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook
2. ลูกโป่ง 1 ลูก
3. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์



## วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจและรับรู้ถึงระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนเอง โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งนี้ที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนข้อตกลงเบื้องต้น ข้อตกลงพื้นฐานการปรึกษารายบุคคล ผ่านสื่อสังคมออนไลน์

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าลูกโป่งให้มีขนาดตามระดับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยเชื่อมโยงถึงขนาดของลูกโป่งกับระดับของอารมณ์ ให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราว ลักษณะอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าการแสดงออกทางอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำลายลูกโป่งด้วยวิธีใดก็ได้ตามวิธีการที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ ผู้วิจัยสังเกตวิธีการทำลายลูกโป่งและกริยาท่าทางของผู้รับการปรึกษาเมื่อลูกโป่งแตก ผู้วิจัยเชื่อมโยงให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อลูกโป่งแตกเปรียบเทียบกับผลกระทบของอารมณ์ และเปรียบเทียบการทำลายลูกโป่งกับวิธีการจัดการกับอารมณ์ ผู้วิจัยใช้การตั้งคำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจความต้องการ และวิธีการที่จะบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรับรู้และเข้าใจ สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ตลอดจนเรียนรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยใช้คำถามดังนี้
  - 2.1 “นักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้มีอารมณ์ขุ่นมัวได้อย่างไร”
  - 2.2 “นักศึกษาสามารถหาทางออกของปัญหาทุกปัญหาได้อย่างไร”
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษากล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้ปลดปล่อยอารมณ์ทางลบ และแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าว ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) โดยผู้วิจัยจะระบุและทำให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในความแข็งแกร่งรวมทั้งความสามารถของตนในการแก้ไขปัญหา โดยจะเกี่ยวข้องกับวิธีการในการแก้ไขปัญหาและ

การเสริมแรงของผู้รับการปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการจัดการอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ซึ่งผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจร่วมในการปรึกษา

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการสรุปเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ตระหนัก เห็นคุณค่าของตนเอง และมองเห็นถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์

5. ต่อเนื่องจากการปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) โดยบอกผู้รับการปรึกษาว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน อยากให้สังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ที่คุณยังอยากให้เกิดขึ้นต่อไป เพื่อให้คุณได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งต่อไป” ดังนั้นในครั้งนี้ผู้รับการปรึกษาจะถูกถามถึงที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังในการเปลี่ยนแปลง และรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

6. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้อย่างชัด

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในขณะให้การปรึกษา และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น  
เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 4

**เรื่อง** การดำเนินการตามเป้าหมายอย่างอดทน

**ระยะเวลา** 45-60 นาที

**สถานที่** ห้องให้การปรึกษา

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถดำเนินตามเป้าหมาย
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความอดทน แม้จะเผชิญสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรคใด ๆ

ก็ตาม ซึ่งเป็นการประเมินที่อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกและอารมณ์ที่ต้องการ

**แนวคิดสำคัญ**

การมีความอดทน (Persistence) เป็นการอดทนอดกลั้นต่อความคับข้องใจ สามารถต่อสู้กับอารมณ์ และมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย การที่บุคคลมีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง ถือเป็นความคิดความเชื่อที่ยืดหยุ่น สมเหตุสมผล ไม่มองเหตุการณ์เกินกว่าความเป็นจริง บุคคลจะสามารถทนต่อสถานการณ์ในด้านลบและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ส่วนบุคคลที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ บุคคลจะไม่สามารถยอมรับกับสถานการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้คุณเกิดการปรับตัวตามสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม เพ็ญญา गुณภาดล (2560) กล่าวว่า ความอดทน หมายถึง การที่บุคคลสามารถรักษาภาวะปกติของตนเองไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกรบกวนกระเทือนจากสิ่งที่ไม่ปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่น สามารถสร้างแรงบันดาลใจในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดี

การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling questions) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เทคนิคคำชมเชย (Compliment) และทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ทักษะการใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด ทักษะการฟัง ทักษะสะท้อนความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ การรักษาความลับ เป็นต้น

## สื่อ/ อุปกรณ์

1. อุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook
2. เชือก 1 เส้น
3. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการบริการรายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์

## วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การบริการรายบุคคลในครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย และผู้รับบริการปรึกษา ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษา และให้ผู้รับบริการปรึกษาได้เข้าใจ และรับรู้ถึงระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนเอง โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับบริการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับบริการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการบริการรายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการบริการรายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับบริการปรึกษาทบทวนข้อตกลงเบื้องต้น กฎกติกาพื้นฐานการบริการรายบุคคล ผ่านสื่อสังคมออนไลน์

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับบริการปรึกษาทบทวนถึงสิ่งที่คุณรับบริการปรึกษาได้คาดหวังในการพัฒนาการฟื้นคืนทางอารมณ์ของผู้รับบริการปรึกษาในแต่ละครั้งที่ผ่านมา พร้อมอธิบายความรู้สึกหรือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงปัจจุบัน โดยผู้วิจัยจะใช้ทักษะการฟัง การใช้คำถาม การตีความ และการสะท้อนความรู้สึกในการพูดคุย
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับบริการปรึกษานำเชือกมาผูกปมมัดให้แน่น แล้วผู้วิจัยให้ผู้รับบริการปรึกษาแก้ปมของเชือกจนคลายออกหมด ขณะที่แกะเชือกให้ผู้รับบริการปรึกษาตระหนักและสัมผัสในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เมื่อแกะเสร็จผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning technique) เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาสำรวจความรู้สึกและวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความสุข โดยใช้คำถามดังนี้
  - 2.1 “จากการทำกิจกรรมเชือกพิเศษ นักศึกษามีความคิด ความรู้สึกใดระหว่างทำบ้าง”
  - 2.2 “เมื่อกล่าวถึงความอดทน นักศึกษารู้สึกอย่างไรกับคำนี้”
  - 2.3 “เมื่อเปรียบเทียบตนเองกับความอดทน จะเปรียบเทียบอย่างไร”
  - 2.4 “จากคำกล่าวที่ว่า การอดทนจะทำให้เราพบสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต นักศึกษามีความคิดเห็นว่อย่างไร”
  - 2.5 “จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของนักศึกษา นักศึกษาเองเล่าให้ฟังว่า นักศึกษาผ่านมาได้อย่างไร เผชิญยังไง”

3. ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมว่า “หลายครั้งที่เชื่อกันว่ามีปม แล้วหากนักศึกษาไม่สามารถแกะมันได้ นักศึกษาทำอย่างไร และหลายครั้งที่เชื่อกันว่ามีปม แล้วหากนักศึกษาสามารถแกะมันได้ เพราะฉะนั้นทางออกของปัญหาไม่ได้หมายถึงการแกะปมเชือกอย่างเดียว มีหลากหลายวิธี ซึ่งเชื่อก็คือเหมือนกับปมที่เราผูก หรือคนอื่นผูกก็ตาม แต่สุดท้ายถ้าเราจะให้ผ่านมันไปได้ เราก็ต้องคลายปมเชือกของมันไปให้ได้ ไม่ว่าจะรูปแบบใดก็ตาม เช่น โดยการตัดมันทิ้ง ไฟลน ทิ้งมันไว้เฉย ๆ ไม่คลายปมมัน ซึ่งอาจจะต้องใช้ความอดทนในการแก้ไข”

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยการที่ผู้วิจัยสรุปข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นการพัฒนาการฟื้นคืนทางอารมณ์ การคาดหวังในการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ รวมทั้งการให้กำลังใจ สนับสนุน แนะนำ สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาจะนำไปพัฒนาการฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนเองต่อไปได้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำชมเชย (Compliment) พร้อมสร้างความหวังและสื่อความหมายกับผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขา โดยการวาดภาพบนจุดแข็งและความสำเร็จของเขา

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling questions) จากการที่ผู้รับการปรึกษาได้บอกสิ่งที่คาดหวังในการพัฒนาการฟื้นคืนทางอารมณ์ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงปัจจุบัน โดยให้ผู้รับการปรึกษาบอกระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนเองที่รับรู้ได้ว่าอยู่ในระดับไหน จาก 0-10 รวมทั้งอธิบายบอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น การใช้คำถามบอกระดับจะทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงสถานการณ์ มุมมองด้านต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่องตามที่ผู้รับการปรึกษาคาดหวังไว้

6. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาบอกระดับความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้อย่างชัด

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาดอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในขณะที่ให้การปรึกษา และการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น  
เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 5

**เรื่อง** การสร้างความเชื่อมั่นสู่การเปลี่ยนแปลง

**ระยะเวลา** 45-60 นาที

**สถานที่** ห้องให้การปรึกษา

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลับมาคิดตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหาหรืออุปสรรค

**แนวคิดสำคัญ**

ความเชื่อมั่นในตนเอง คือการที่บุคคลมีความรู้สึก ความคิด ความเชื่อว่าจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ โดยมีความเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับตนเอง ว่าตนสามารถจะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยความถูกต้องและมีเป้าหมาย (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2560) ความสามารถในการแสดงออกของผู้รับการปรึกษา กลับมาคิดตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม ยอมรับผลที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจ มีความภาคภูมิใจในตัวของตัวเอง สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และแก้ปัญหาด้วยความรู้สึกที่มั่นคง และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำชมเชย (Compliment) เทคนิคการให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) และทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ทักษะการใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด ทักษะการฟัง ทักษะสะท้อนความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ การรักษาความลับ เป็นต้น

**สื่อ/ อุปกรณ์**

1. อุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook
2. กระดาษ 1 บาน

### 3. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการบริการรายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การบริการรายบุคคลในครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับบริการ ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษา และให้ผู้รับบริการได้เข้าใจถึงการกล้าคิดตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง สร้างความเชื่อมั่นสู่การเปลี่ยนแปลง โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับบริการ กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับบริการได้ทบทวนสาระสำคัญของการบริการรายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการบริการรายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับบริการทบทวนข้อตกลงเบื้องต้น กฎกติกาพื้นฐานการบริการรายบุคคล ผ่านสื่อสังคมออนไลน์

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับบริการมองตนเองในกระจก ตามข้อที่ 7.1 เรื่อง กระจกส่องมองตน ผู้วิจัยอาจใช้วิธีการสาธิตให้ผู้รับบริการดูก่อน โดยให้พูดสะท้อนในขณะที่มองดูในกระจกว่า เช่น “ผู้หญิงคนที่อยู่ข้างหน้านี้ได้ผ่านร้อนผ่านหนาวมาเยอะ ผ่านการสูญเสีย การสมหวัง ผิดหวัง สุข ทุกข์ แต่ผู้หญิงที่อยู่ข้างหน้าคนนี้ก็จะต้องไป” จากนั้นผู้วิจัยถามผู้รับบริการว่า “มีอะไรในตัวนักศึกษา ที่อยากจะพูดให้ฟังบ้างไหม” โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ และการสะท้อนความรู้สึก
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับบริการทำการฝึกพูดกับตนเอง โดยใช้ภาษาที่เป็นเชิงบวก เพื่อเป็นการเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเอง โดยใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ เทคนิคคำชมเชย (Compliment) พร้อมสร้างความหวังและสื่อความหมายกับผู้รับบริการว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขา โดยการวาดภาพบนจุดแข็งและความสำเร็จของเขา
3. ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้การสอนร่วมด้วย และผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) ให้ผู้รับปรึกษานำกลับไปฝึกเป็นการบ้าน โดยการพูดกับตนเองในเชิงบวกหน้ากระจก
4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับปรึกษาบอกลึกถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาดอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในขณะให้การปรึกษา และการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา



รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น  
เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 6

เรื่อง การมองการณ์ไกลสู่เป้าหมายที่วางไว้

ระยะเวลา 45-60 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้การมองการณ์ไกล
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถหาแนวทางหรือวิธีการไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

ให้ประสบความสำเร็จ

แนวคิดสำคัญ

การมองการณ์ไกล เป็นการที่บุคคลมีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความแน่นอน มีเป้าหมายและเหตุผลในการดำเนินชีวิต แม้อุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ มีความรับผิดชอบต่อสังคม เคารพกฎกติกาของสังคม (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2560) การที่ผู้รับการปรึกษามีกระบวนการคิดที่มีมุมมองชีวิตในด้านดีหรือในด้านบวกต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อวัตถุหรือสถานการณ์ต่าง ๆ มีความหวังในชีวิต แม้จะเผชิญสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ซึ่งเป็นการประเมินที่อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกและอารมณ์ที่ต้องการ การที่ผู้รับการปรึกษามองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว สามารถหาแนวทางแก้ไขและจัดการได้ สิ่งดี ๆ สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ

การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) เทคนิคการให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) และทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ทักษะการใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด ทักษะการฟัง ทักษะสะท้อนความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ การรักษาความลับ เป็นต้น

## สื่อ/ อุปกรณ์

1. อุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook
2. การ์ดอวยพร
3. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการบริการรายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์

## วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การบริการรายบุคคลในครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจและรับรู้ถึงการมองเห็นไกล มีความหวังในชีวิต แม้จะเผชิญสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรคใด ๆ ก็ตาม โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการบริการรายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการบริการรายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนข้อตกลงเบื้องต้นในการบริการรายบุคคล ผ่านสื่อสังคมออนไลน์

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคิดคำอวยพรเพื่อสร้างคุณค่าให้กับตนเอง จะเป็นคำคม วลี หรือประโยคก็ได้ แล้วทำเป็นการ์ดลงในคอมพิวเตอร์ แล้วส่งมาให้ผู้วิจัยดู ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning technique) โดยเน้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเองเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของตน ประเมินตนเอง และวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเน้นเกี่ยวกับสิ่งที่เขาคิด และรู้สึก ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบุวิธีการที่เฉพาะเจาะจงในการเปลี่ยนเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ดังเช่นคำถามต่อไปนี้
  - 2.1 “สถานการณ์อะไรในชีวิตที่ทำให้นักศึกษาเข้มแข็งมากขึ้น และทำได้อย่างไร”
  - 2.2 “แม้ว่าสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ยังคงมีอยู่ นักศึกษามีวิธีในการรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างไร”
3. ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับการปรึกษาว่าจะเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างไร ร่วมกับเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษายกถึงความใฝ่ฝันในอนาคต เป้าหมายที่คุณต้องการในการฟื้นคืนทางอารมณ์จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ให้ประสบความสำเร็จ

5. ผู้วิจัยใช้ทักษะการถาม โดยเน้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเองเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของตน ประเมินตนเอง และวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเน้นเกี่ยวกับสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบุวิธีการที่เฉพาะเจาะจงในการเปลี่ยนเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ดังเช่นคำถามต่อไปนี้

“คุณอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณแน่หรือ”

“ถ้าคุณอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง ลองนึกดูว่าคุณต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร”

“ลองคิดสิว่าอะไรที่คุณอยากจัดออกไปจากชีวิตคุณ”

“อะไรคือสิ่งที่คุณทำแล้วรู้สึกว่าจะประสบความสำเร็จ”

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) หลังจากที่ได้ให้ผู้รับการปรึกษามองเป้าหมายอนาคตของตนเองแล้ว โดยผู้วิจัยถามผู้รับการปรึกษาว่า “สมมติว่าในคืนหนึ่งที่คุณหลับไป ได้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นกับคุณ และปัญหานั้นได้รับการแก้ไขแล้ว ทำให้ปัญหานั้นหายไป เมื่อคุณตื่นมาในตอนเช้า อะไรบ้างที่แตกต่างไปจากเดิม” ให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุยบอกเล่าถึงสิ่งที่รู้สึกและคิดว่าปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นกับคุณแล้ว การใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์นี้จะสะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออกของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายได้ชัดเจนและรับรู้ว่ามีปัญหานั้นได้รับการแก้ไขหรือจัดการได้ดีขึ้น ชีวิตของเขาจะเป็นอย่างไร

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) โดยการให้ผู้รับการปรึกษาได้ลองนำวิธีการไปสู่เป้าหมาย การใช้คำถามปาฏิหาริย์จากการได้เรียนรู้ในการปรึกษารั้งนี้ และนำไปลองใช้ในช่วงเวลาที่เกิดปัญหาขึ้นกับตัวคุณ พร้อมนำมาร่วมพูดคุยในการพบกันครั้งต่อไป

8. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษายกถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้อย่าง

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษารั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาดอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในขณะให้การปรึกษา และการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น  
เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 7

**เรื่อง** การเปลี่ยนมุมมองต่ออนาคต

**ระยะเวลา** 45-60 นาที

**สถานที่** ห้องให้การปรึกษา

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงแนวคิดเดิม และสร้างมุมมองแนวคิดใหม่ขึ้นมา เพื่อพัฒนาตนเองสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ และระบุวิธีการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

**แนวคิดสำคัญ**

การมองการณ์ไกล เป็นการที่บุคคลมีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความแน่วแน่ มีเป้าหมายและเหตุผลในการดำเนินชีวิต แม้มีอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ มีความรับผิดชอบต่อสังคม เคารพกฎกติกาของสังคม (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2560) การที่ผู้รับการปรึกษามีกระบวนการคิดที่มีมุมมองชีวิตในด้านดีหรือในด้านบวกต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อวัตถุหรือสถานการณ์ต่าง ๆ มีความหวังในชีวิต แม้จะเผชิญสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรคใด ๆ ก็ตาม

การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) เทคนิคการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) และทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด และปลายปิด ทักษะการฟัง ทักษะสะท้อนความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ การรักษาความลับ เป็นต้น

**สื่อ/ อุปกรณ์**

1. อุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook
2. รูปภาพจำนวน 2 รูป

### 3. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการศึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การศึกษารายบุคคลในครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจ และรับรู้ถึงระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนเอง โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการศึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการศึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนข้อตกลงเบื้องต้นในการศึกษารายบุคคล ผ่านสื่อสังคมออนไลน์

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานำรูปที่ทำให้ตนเองมีความสุข 1 รูป และรูปที่ทำให้เกิดทุกข์ 1 รูป ที่ผู้วิจัยได้มอบหมายเป็นการบ้านจากการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้พูดถึงรูปที่มีความสุขก่อน ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร มีอะไรดีเกิดขึ้นบ้าง แล้วให้พูดถึงรูปที่ทำให้เกิดทุกข์ ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร มีอะไรดีเกิดขึ้นบ้าง สามารถมองเป็นอย่างอื่นบ้างได้ไหม ผู้รับการปรึกษาเป็นคนเดียวหรือไม่ที่ประสบปัญหาเช่นนี้
2. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง ลักษณะความคิดในแง่ดีและแง่ร้ายที่มีในแต่ละบุคคล ซึ่งโดยปกติแล้วคนเราจะมีความคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย อยู่ที่จะเลือกมองแง่ไหน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) และผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาพยายามมองในแง่ดี มีเป้าหมายและเหตุผลในการดำเนินชีวิต แม้มีอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning technique) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจและทบทวนตนเองในการมองโลกในแง่ดี โดยใช้คำถามดังนี้
  - 2.1 “สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้จะมีสถานการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นในชีวิต นักศึกษาเชื่อมั่นว่าสิ่งต่าง ๆ จะคลี่คลายได้อย่างไร”
  - 2.2 “ความเชื่อมั่นที่จะเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายและความยากลำบากนั้นทำได้อย่างไร”
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลองปรับเปลี่ยนคำพูดทางลบเป็นคำพูดในทางบวก ตัวอย่างเช่น ฉันทำไม่ได้อยู่เสมอ เปลี่ยนเป็น ถึงแม้ฉันจะทำไม่ได้ แต่ฉันจะทำให้ดีขึ้นให้ได้
  - ฉันทำใจไม่ได้และไม่มีความสุขในชีวิต
  - ฉันไม่เชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะมีทางแก้ไข

- ชีวิตของฉันเจอแต่เรื่องเลวร้าย
- ฉันอ่อนแอเกินกว่าที่จะรับมือกับสถานการณ์เลวร้ายแบบนี้
- ไม่มีใครเข้าใจฉันสักคน
- โลกนี้ช่างอยู่ยาก

จากคำพูดเหล่านี้ ผู้รับการปรึกษาจะใช้คำพูดเป็นเชิงบวกได้อย่างไร ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 10 นาที

4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษายกถึงสิ่งที่ได้จากการปรับเปลี่ยนคำพูด ซึ่งส่งผลต่อมุมมอง การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความหวังในชีวิต แม้จะเผชิญสถานการณ์เลวร้ายหรืออุปสรรคใด ๆ ก็ตาม การที่ผู้รับการปรึกษามองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว สามารถหาแนวทาง แก้ไขและจัดการได้ สิ่งดี ๆ สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ

5. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุยอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นจากการได้รับผลกระทบจาก สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยผู้วิจัยจะกระตุ้นความคิดของผู้รับการปรึกษา จากการใช้ทักษะการฟัง การตีความ การสะท้อนความรู้สึก การใช้คำถามและใช้เทคนิคการปรึกษา ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การใช้คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) โดยการถาม ผู้รับการปรึกษาว่า “ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ผู้รับ การปรึกษาได้รับนั้น หากคุณมีโอกาสที่จะทำมันให้ดีขึ้น และเปลี่ยนแปลงมุมมองว่า ปัญหานั้น คุณสามารถทำได้และมั่นใจว่าจะทำออกมาได้ดีที่สุด คุณจะวิธีแก้ไขปรับปรุงอย่างไรบ้าง และสิ่งนั้นส่งผลดีต่อตนเองและบุคคลอื่นอย่างไร” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนการมองปัญหา ในแง่มุมมองใหม่ เป็นการมองในมุมใหม่ที่ต่างไปจากเดิม อธิบายความเป็นไปได้ว่าเป็นเหตุเป็นผล เพื่อเปลี่ยนทัศนคติ กระบวนการคิดในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

6. ผู้วิจัยสอบถามผู้รับการปรึกษาว่า สิ่งที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ คุณคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ปัญหามากที่สุด เพราะอะไร ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) โดยการใช้คำถามว่า “สมมติว่าคืนนี้ เมื่อคุณนอนหลับและตื่นขึ้นมา ปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นกับคุณ ปัญหานั้นได้หายไป เมื่อคุณตื่นขึ้น อะไรคือสิ่งแรกที่คุณจะเห็น หรือรู้สึกได้ว่า ปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นแล้ว” หลังจากใช้คำถามนี้ ผู้วิจัย จะให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่า อะไรที่แตกต่างไปจากเดิม อะไรที่เห็น รู้สึก หรือได้ยิน ต่างไป จากเดิม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายได้ชัดเจน และรับรู้ว่าปัญหานั้นได้รับการแก้ไขหรือจัดการ ได้ดีขึ้น ชีวิตของเขาจะเป็นอย่างไร สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออกของ ผู้รับการปรึกษา

7. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษายกถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาดอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในขณะให้การปรึกษา และการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา



รายละเอียดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น  
เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ครั้งที่ 8

เรื่อง การยุติการปรึกษา

ระยะเวลา 45-60 นาที

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์
2. เพื่อประเมินผลการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
3. เพื่อยุติการปรึกษา

แนวคิดสำคัญ

การปรึกษาค้างนี้เป็น การยุติการให้การปรึกษา โดยให้ผู้รับการปรึกษาแสดงให้เห็นถึงการแก้ไขปัญหาในชีวิตด้วยตนเอง ได้อย่างเหมาะสม การหาทางออกให้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง การบรรลุเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาได้ตั้งไว้ มีความรับผิดชอบต่อกระทำของตนเอง รับรู้ในสิ่งที่ตนเองทำ เข้าใจวิธีการในการมองหาทางออกของปัญหาในมุมมองใหม่ ๆ สามารถจัดการกับปัญหาด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี โดยผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาจะร่วมกันประเมิน และผู้วิจัยกำหนดวันเวลาในการติดตามผลหลังการยุติการปรึกษา

การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling questions) เทคนิคการให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) และทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ทักษะการใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด ทักษะการฟัง ทักษะสะท้อนความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ การรักษาความลับ เป็นต้น

สื่อ/ อุปกรณ์

1. อุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook
2. แบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Post-test)

### 3. แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการศึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ วิธีดำเนินการศึกษา

การให้การศึกษารายบุคคลในครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจ และรับรู้ถึงระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์ของตนเอง โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสาระสำคัญของการศึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการศึกษารายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนข้อตกลงเบื้องต้นในการศึกษารายบุคคล ผ่านสื่อสังคมออนไลน์

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตนเองจากการเข้ารับการปรึกษาที่ผ่านมาทั้งหมด 8 ครั้ง ว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใด ภาคภูมิใจอะไรในตนเองบ้าง โดยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling questions) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินความก้าวหน้าของตนเองจากระดับ 0-10 ว่าตนเองอยู่ระดับใดในความรู้สึกตอนนี้ ทั้งนี้เพื่อเป็นการประเมินผลหลังการให้การปรึกษา
2. ผู้วิจัยใช้ทักษะให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีพลังกาย พลังใจในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่จะพบได้ในชีวิตจริง ส่งเสริมในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติได้ดีแล้ว แนะนำและสนับสนุนสิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา
3. ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาขึ้นมาทั้งหมด โดยใช้เทคนิคการให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้นำสิ่งที่ตนเองปฏิบัติพัฒนาขึ้นมาโดยตลอดกลับไปทำต่อ ซึ่งจะเป็นการยืนยันว่าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพยายามพัฒนาปรับปรุงมาโดยตลอดจะสามารถทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาหรือเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมจริง และยังสามารถคงไว้ซึ่งการฟื้นคืนทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา
4. ผู้วิจัยใช้ทักษะให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีพลังกาย พลังใจในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่จะพบได้ในชีวิตจริง โดยใช้คำพูดที่ว่า “ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราเชื่อมั่นว่านักศึกษาจะผ่านมันไปได้”
5. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Post-test) เพื่อประเมินการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครบครันได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ

ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ภายหลังการเข้าร่วมการบริการรายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

#### ชั้นยุดิ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการติดตามผลหลังจากยุติการปรึกษาในครั้งนี

ไปแล้ว 2 สัปดาห์

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษา รายบุคคลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาที่ให้ความร่วมมือ

#### การประเมินผล

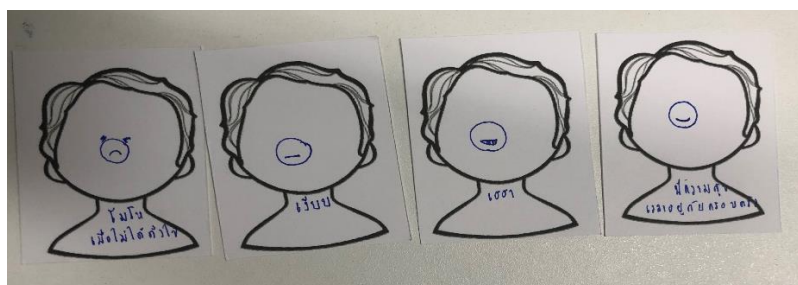
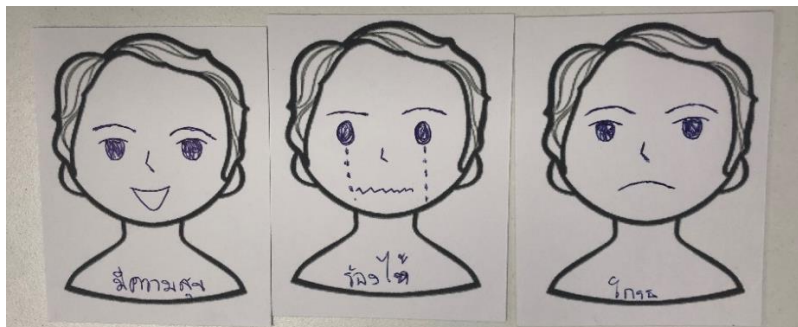
1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในขณะให้การปรึกษา และการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

### ภาคผนวก ง

ภาพประกอบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

ภาพประกอบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้





#### ภาคผนวก จ

- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัว  
ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE ENHANCEMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE OF  
UNDERGRADUATE STUDENTS WHOSE FAMILIES WERE AFFECTED BY THE UNREST SITUATION  
IN THE SOUTHERN BORDER PROVINCES THROUGH INTEGRATIVE COUNSELING MODEL

๒. ชื่อนิติบัตร นางมณีบุษ รongพล

หลักสูตร ปรัชญาคุณศึกษบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๘๘๑๐๑๘๐

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดงานนิพนธ์/ วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์  
เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย  
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น  
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย

( ) ไม่รับรอง

๔. วันที่ให้การรับรอง:.....๒๓.....เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาฯ อีระฉวีตระกูล)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย





ที่ อว ๘๑๑๘/๐๑๒๒

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยหาดใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ชุด

ด้วย นางมณีमुख รองพล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีบัณฑิต เรื่อง “การเสริมสร้างการฟื้นคืน  
ทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ” ในความควบคุมดูแลของรองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาตล  
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาที่ครอบครัว  
ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวม  
ข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๗ - ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอน  
การพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้อำนวยการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๖

โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘ ๖๒๘๒ ๙๙๖๗



ที่ อว ๘๑๑๘/ว ๐๙๒๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ชุด

ด้วย นางมณีนุช รongพล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างการฟื้นคืน  
ทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ” ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญญา กุลนภาค  
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออนุญาตความสะดวกในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ – ๓๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๓  
อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๖

โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘ ๖๒๘๒ ๙๙๖๗



ที่ อว ๘๑๑๘/ว ๐๖๒๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ชุด

ด้วย นางมณีนุช รongพล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างการฟื้นคืน  
ทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ” ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล  
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ – ๓๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๓  
อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๖

โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘ ๖๒๘๒ ๙๙๖๗



ที่ อว ๘๑๑๘/ว ๐๑๒๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ชุด

ด้วย นางมณีนุช รongพล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนิตินิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างการฟื้นคืน  
ทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ” ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล  
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ – ๓๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๓  
อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๖

โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘ ๖๒๘๒ ๙๙๖๗



ที่ อว ๘๑๑๘/ว ๐๒๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ชุด

ด้วย นางมณีนุช รongพล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำคหุภินิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างการฟื้นคืน  
ทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ” ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล  
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ – ๓๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๓  
อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๖

โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘ ๖๒๘๒ ๙๙๖๗



ที่ อว ๘๑๑๘/ว ๐๑๕๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ชุด

ด้วย นางมณีษุช รองพล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างการฟื้นคืน  
ทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ” ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญญา กุลนภาดล  
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ – ๓๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๓  
อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๖

โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘ ๖๒๘๒ ๙๙๖๗



ที่ อว ๘๑๑๘/ว ๐๑๕๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยทักษิณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ชุด

ด้วย นางมณีนุช รongพล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างการฟื้นคืน  
ทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้  
ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ” ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กลุณภาตล  
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ – ๓๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๓  
อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๖

โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘ ๖๒๘๒ ๙๙๖๗