



## วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

หน้าเว็บของวารสาร: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

### นิพนธ์ต้นฉบับ

## ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยว

พรฤดี ปิยะคุณ<sup>1\*</sup>, นฤมล พระใหญ่<sup>2</sup>

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> อาจารย์ ดร. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\* ผู้นิพนธ์ประสานงาน, e-mail. timkanda17@gmail.com

รับบทความ: 15 พฤศจิกายน 2566 | แก้ไขบทความ: 5 ธันวาคม 2566 | ตอรับบทความ: 10 ธันวาคม 2566

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** 1) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 2) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม **วัสดุและวิธีการ** เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุมวัดก่อน-หลัง (pretest-posttest control group design) ประชากร คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องรับผิดชอบลูกที่เกิดจากตนเองตามลำพัง เนื่องจากหย่าร้าง หรือแยกทางกับสามี กลุ่มตัวอย่าง คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องรับผิดชอบลูกที่เกิดจากตนเองตามลำพังจากสถานคุ้มครองและฝึกอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร ที่คัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 11 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ และ 2) แบบวัดความผาสุกทางจิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที่แบบจับคู่และการทดสอบค่าที่แบบอิสระ **ผลการศึกษา** 1) ค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ในระยะเวลาหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**สรุป** โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ สามารถเสริมสร้างความผาสุกทางจิตให้แก่แม่เลี้ยงเดี่ยว

**คำสำคัญ:** การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม, การปรับความคิดอาศัยสติ, ความผาสุกทางจิต, แม่เลี้ยงเดี่ยว



## Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

### Original Article

## Effects of a Mindfulness-Based Cognitive on the Psychological Well-being of Single Mothers

Pornruedee Piyakhun<sup>1\*</sup>, Narulmon Prayai<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Student in Master of Arts in Applied Psychology. Graduate School, Srinakharinwirot University

<sup>2</sup> Lecturer, Ph.D., Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

\* Corresponding author, e-mail. timkanda17@gmail.com

Received: 15 November 2023 | Revised: 5 December 2023 | Accepted: 10 December 2023

### Abstract

**Objectives:** 1) To assess the changes in the mean psychological well-being of single mothers within the experimental group by comparing scores before and after the experiment. 2) To examine variations in the mean psychological well-being among single mothers by comparing scores between the experimental group and the control group. **Materials and methods:** A quasi-experiment research was employed in the design of the control group before the test-post-test, featuring two distinct groups: one experimental and one control. The study incorporated two measurement points, namely the pre-test and the post-test conducted one day after the experiment. The target population consisted of single mothers who assumed sole responsibility for their children due to divorce or separation from their husbands. The sample specifically included divorced or separated single mothers living independently with their children, exhibiting lower scores on psychological well-being. A purpose selection process yielded a total of 22 participants, with 11 individuals assigned to both the experimental and control groups. The research used mindfulness-based cognitive programs to improve psychological well-being among single mothers, in conjunction with psychological well-being scales. Comparative analysis of psychological well-being scores in single mothers was conducted using paired samples t-test and independent samples t-test. **Results:** Significantly higher mean psychological well-being was observed in the experimental group during the post-experiment period compared to the pre-experiment period at the .05 significance level of .05. 2) During the post-experiment period, the experimental group exhibited a statistically significant higher mean psychological well-being than the control group at the .05 significance level of .05. **Conclusion:** The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group Counseling Program proves effective in enhancing the psychological well-being of single mothers.

**Keywords:** Group counseling, Mindfulness-based cognitive therapy, Psychological well-being, Single mother

## บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อม อย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต และทำให้โครงสร้างครอบครัวมีขนาดเล็กลง โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยาย (extend family) ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวจำนวนมาก มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นครอบครัวเดี่ยว (single family) ที่มีขนาดเล็ก มีสมาชิกในครอบครัวเป็นจำนวนน้อย (Phuphaibul et al., 2018; Asampinnawat et al., 2019) ซึ่งอาจเป็นครอบครัวที่ประกอบไปด้วยคู่สามีภรรยาไม่มีบุตร หรือครอบครัวที่ประกอบด้วยพ่อแม่ลูก หรือครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ประกอบด้วยพ่อหรือแม่และลูก อีกทั้งสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันน้อยลง อัตราการหย่าร้างและแยกทางกันของคู่สมรส ทั้งที่จดทะเบียนสมรสและไม่จดทะเบียนสมรสมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวยังมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง จากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยในปี พ.ศ. 2562 มีสัดส่วนประมาณร้อยละ 11 ของครัวเรือนทั้งหมด และพบว่า ร้อยละ 80 ของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (Samutachak et al., 2022) โดยบุคคลที่ดำรงสถานภาพแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นจะต้องเผชิญกับปัญหาและผลกระทบของครอบครัวในหลากหลายมิติ อันได้แก่ สภาพความเป็นอยู่ ฐานะทางการเงินและรายได้ในครอบครัวที่ลดลง ด้านจิตใจเกิดภาวะซึมเศร้า หวาดกลัว ไม่มีความมั่นคงในอารมณ์ส่งผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพ การมีปฏิสัมพันธ์และดูแลเอาใจใส่น้อยลง (Sukjai, 2019; Adsakul, 2014) อีกทั้งบทบาทของแม่เลี้ยงเดี่ยว สถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม ความมีอิสระทางการเงิน มีผลต่อความพึงพอใจและการปรับตัวด้านจิตสังคมของแม่เลี้ยงเดี่ยว (Karunanayake et al., 2021; Tarar et al., 2021) จะเห็นได้ว่าปัญหาและภาวะที่แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญ ส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ความพึงพอใจทางจิต (psychological well-being) เป็นคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกซึ่งเกิดจากการมีภาวะทางจิตใจที่ดี ยอมรับตนเอง มีความพึงพอใจใน

พัฒนาการชีวิตของตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองในทุกมิติ มองตนเองในแง่บวก สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง อย่างเป็นอิสระ สามารถจัดการกับสถานการณ์ให้สอดคล้องกับเป้าประสงค์ของตนเองได้ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง ตลอดจนสามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ มองเห็นโอกาสในการปรับปรุงพัฒนาตนเองตลอดเวลา และมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น (Burns, 2017; Ryff & Keyes, 1995) ในการพัฒนาความพึงพอใจทางจิตของแต่ละบุคคลนั้น สามารถกระทำได้โดยการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของความพึงพอใจทางจิต ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (self-acceptance) ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง (personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (positive relations with others) ความสามารถเลือกสร้างหรือจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง (environmental mastery) และความเป็นตัวของตัวเอง หรือมีอิสระในตนเอง (autonomy) (Ryff & Keyes, 1995) โดยอาจเป็นการนำกิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาช่วย อาทิ กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมการศึกษาดูงาน กิจกรรมสังสรรค์ กิจกรรมการออกกำลังกาย ช่วยให้บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสุข และมีความพึงพอใจทางจิตมากกว่าบุคคลทั่วไป ซึ่งจำเป็นต้องใช้ความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง และงบประมาณในการจัดกิจกรรม เพื่อให้เกิดความยั่งยืนมากขึ้น (Phon-ngam et al., 2020)

แนวความคิดการปรับความคิดอาศัยสติ (mindfulness-based cognitive therapy: MBCT) เป็นการรวมขั้นตอนของการลดความเครียดอิงสติ (mindfulness-based stress reduction: MBSR) และการปรับความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavior therapy: CBT) เข้าด้วยกัน (Teasdale et al., 2000) มุ่งเน้นการรับรู้ของบุคคลในระดับความคิดความรู้สึก และความเชื่อที่มีประสบการณ์ในรูปแบบการกระทำอย่างมีสติ (being mode) ที่ใช้การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติซึ่งเป็นการเพิ่มประสบการณ์ของการตระหนักรู้ในปัจจุบัน ทำให้รู้ว่าความคิดในแง่ลบเป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดความเศร้า ความวิตกกังวล และการกลับเป็นซ้ำ

ของความคิดรวมถึงพฤติกรรมเชิงลบ โดยโครงสร้างของการปรับความคิดอาศัยสติแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การให้ความรู้พื้นฐานของการมีสติ ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้และความคิดอัตโนมัติ 2) ความคิดอยู่กับตัว 3) การรวบรวมความคิดกลับมาอยู่กับปัจจุบัน 4) การตระหนักรู้ และระยะที่ 2 การจัดการอารมณ์และสิ่งที่เผชิญ ประกอบด้วย 1) การยอมรับความจริง 2) ความคิดไม่ใช่ความจริง 3) การดูแลตนเองให้ดีที่สุด 4) การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติที่ยั่งยืน (Segal et al., 2018) จะเห็นได้ว่าแนวทางการปรับความคิดอาศัยสติ มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความผาสุกทางจิต โดยมีผลการวิจัยยืนยันว่าการปรับความคิดอาศัยสติส่งผลต่อความผาสุกทางจิต (Aghababaei & Taghavi, 2020; Esmaeili et al., 2016)

งานวิจัยนี้ได้นำการปรับความคิดอาศัยสติเข้ามาช่วยในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นกลุ่มที่ประสบวิกฤติจากการหย่าร้างแยกทางกับสามี ต้องเลี้ยงดูบุตรโดยลำพัง ต้องเผชิญกับปัญหาหลากหลายและซับซ้อน (Pimtaworn et al., 2014) ซึ่งจะช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถดำรงชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นประโยชน์ให้หน่วยงานหรือสถาบันต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผนจัดการ ดูแลสุขภาพจิตใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว ตลอดจนสามารถนำผลการศึกษาไปกำหนดเป็นกลยุทธ์ในการพัฒนาและส่งเสริมความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงรุกอย่างเป็นระบบต่อไป

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติกับกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

## สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง
2. หลังการทดลอง แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มควบคุม

## วัสดุและวิธีการ

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental) แบบมีกลุ่มควบคุมวัดก่อน-หลัง (pretest-posttest control group design) โดยแสดงรายละเอียดดังภาพประกอบ 1 เมื่อ E (experimental group) หมายถึง กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว และ C (control group) หมายถึง กลุ่มควบคุมที่ดำเนินชีวิตตามปกติ ขณะที่ X (treatment variable) หมายถึง การฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน 8 ครั้ง รวมระยะเวลา 1 เดือน ส่วน O<sub>1</sub> (pretest) และ O<sub>2</sub> (posttest) หมายถึง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลคะแนนความผาสุกทางจิตก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 1 วัน ตามลำดับ การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC-G-034/2566E

ภาพประกอบ 1 รูปแบบการวิจัย Pretest-Posttest Control Group Design

E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
C	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูบุตรที่เกิดจากตนเองตามลำพัง เนื่องจากการหย่าร้าง หรือแยกทางกับสามี และยังไม่แต่งงานหรือมีสามีใหม่

กลุ่มตัวอย่าง คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูบุตรที่เกิดจากตนเองตามลำพัง เนื่องจากการหย่าร้าง หรือแยกทางกับสามี และยังไม่แต่งงานหรือมีสามีใหม่ ซึ่งได้รับการคัดเลือกมาจากสถานคุ้มครองและพิทักษ์บ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร จำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 11 คน ตามแนวคิดของ Corey (2017) ที่ระบุว่าทำให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพควรมีจำนวนสมาชิกในกลุ่มจำนวน 10-12 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- 1) เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่หย่าร้าง หรือแยกทางกับสามี
- 2) สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี
- 3) มีอายุระหว่าง 30-45 ปี
- 4) มีรายได้อยู่ในช่วงระหว่าง 15,000-20,000 บาทต่อเดือน
- 5) อาศัยอยู่กับลูกโดยลำพัง
- 6) มีลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น (อายุ 12-18 ปี)
- 7) มีระยะเวลาในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวอยู่ในช่วง 5-10 ปี
- 8) มีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย
- 9) มีคะแนนความพึงพอใจอยู่ในระดับต่ำตามเกณฑ์ของ Ryff and Keyes (1995) หรือได้คะแนนรวมจากแบบวัดในช่วง 18-47 คะแนน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยว และ 2) แบบวัดความพึงพอใจทางจิต ดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยว

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยว ด้วยการออกแบบกิจกรรมและ

เนื้อหาให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และสอดคล้องกับโครงสร้างของการปรับความคิดอาศัยสติ โดยประกอบด้วยแผนกิจกรรม จำนวน 8 แผน ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที จำนวน 8 ครั้ง รวมระยะเวลา 1 เดือน แต่ละกิจกรรมเป็นกระบวนการปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจทางจิต ดังนี้

ครั้งที่ 1 การตระหนักรู้และความคิดอัตโนมัติ เป็นการสร้างความเข้าใจการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และเรียนรู้ ความคิดอัตโนมัติ สติ การฝึกสติ โดยมีกิจกรรม “การออกจากความเคยชิน” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการอยู่กับความคิดและความรู้สึกในปัจจุบัน เกิดการตระหนักรู้ถึงการกระทำในปัจจุบันอย่างมีสติ ที่นำไปสู่การยอมรับในตนเอง (self-acceptance)

ครั้งที่ 2 ความคิดอยู่กับตัว เป็นการดำเนินกิจกรรม “การจับความคิดอัตโนมัติ (doing mode) และความคิดอย่างมีสติ (being mode)” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับความแตกต่างระหว่างความคิดอัตโนมัติ และความคิดอย่างมีสติ โดยการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าและใช้ความคิดอย่างมีสติ ส่งผลทำให้ไม่คิดวนเวียน หรือคิดเรื่อยเปื่อยที่นำไปสู่ความรู้สึกไม่พอใจ และเกิดการยอมรับในตนเองทั้งด้านดีและไม่ดี

ครั้งที่ 3 การรวบรวมความคิดกลับมาอยู่กับปัจจุบัน เป็นการดำเนินกิจกรรม “Here and Now” และกิจกรรม “ทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง” ซึ่งเป็นการนำจิตที่คิดถึงอดีตหรืออนาคต กลับมาอยู่กับปัจจุบัน และส่งเสริมให้ใช้ความคิดเชิงบวกในการมองสถานการณ์ที่ตนเองประสบ อีกทั้งส่งเสริมการมองเห็นข้อดี คุณค่าของตนเอง ศักยภาพของตนเอง ส่งผลให้เกิดการยอมรับในตนเอง มีความงอกงามในตนเอง และรวมถึงความเป็นตัวของตัวเองและการมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการจัดการสภาพแวดล้อม

ครั้งที่ 4 การตระหนักรู้ เป็นการดำเนินกิจกรรม “ทัศนคติเชิงบวกต่อผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม” ซึ่งเป็นการใช้สติอยู่กับปัจจุบัน และตระหนักถึงสิ่งที่ดีในตนเอง บุคคลอื่น และสภาพแวดล้อมที่ต้องเผชิญ ผ่านการเล่าเรื่องราวดี ๆ ที่ตนเองประสบ และรับฟังเรื่องราวของผู้อื่นด้วยความใส่ใจ (attention) ทำให้จดจ่อกับความรู้สึกและบันทึกเรื่องราวที่ประสบทั้งของตนเอง

และผู้อื่น รวมทั้งการตระหนักรู้ (awareness) ที่คอยรับฟังและสังเกตสิ่งต่าง ๆ ทั้งสิ่งที่อยู่ในตัวเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกขณะเล่าเรื่องราว ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในด้านความเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระในตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม

ครั้งที่ 5 การยอมรับความจริง เป็นการดำเนินกิจกรรม “ความจริงที่เราจะผ่านไปได้ด้วยการยอมรับเปิดใจ และทัศนคติเชิงบวก” ซึ่งเป็นการนำการฝึกสติมาปรับใช้กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อให้เข้าใจยอมรับ และพร้อมเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างราบรื่น และพร้อมที่จะเผชิญการแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าว กิจกรรมครั้งนี้ช่วยเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในด้านการยอมรับตนเอง บุคคลอื่น และสังคม สภาพแวดล้อม และตระหนักถึงมุมมองเชิงบวกที่จะใช้รับมือกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

ครั้งที่ 6 ความคิดไม่ใช่ความจริง เป็นการดำเนินกิจกรรม “หนึ่งภาพ หลายมุม” ซึ่งเป็นกิจกรรมฝึกสติเพื่อมองสถานการณ์ตามความเป็นจริง ฝึกใช้สติเชื่อมโยงความคิดและอารมณ์ในการมองสถานการณ์ตามความเป็นจริงโดยปราศจากความเคยชินหรือมุมมองด้านลบ กิจกรรมครั้งนี้ช่วยเสริมสร้างการยอมรับตนเอง การมีอิสระในตนเอง ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม บุคคลอื่น และสังคม

ครั้งที่ 7 การดูแลตนเองให้ดีที่สุด เป็นการดำเนินกิจกรรม “กิจกรรมการฝึกความสมดุลในชีวิต” ซึ่งเป็นการจัดสมดุลในชีวิตใหม่ ด้วยการเลือกทำทั้งกิจกรรมที่ชื่นชอบและกิจกรรมที่จำเป็นต้องทำในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน มองความเป็นจริงในชีวิตทั้งเชิงบวกและเชิงลบ การลดความท้อแท้สิ้นหวัง และเสริมสร้างกำลังใจในตนเองให้บรรลุเป้าหมายหรือความมุ่งหมายของชีวิต กิจกรรมครั้งนี้ช่วยเสริมสร้างการยอมรับในตัวเอง การมีเป้าหมาย หรือความมุ่งหมายในชีวิต และการมีความองงามในตนเอง

ครั้งที่ 8 การนำไปใช้ เป็นการตระหนักถึงประโยชน์ของการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ในแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ เพื่อการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และช่วยเสริมสร้าง การยอมรับในตนเอง การมีสัมพันธที่ดีกับบุคคลอื่น ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถ

ในการจัดการสภาพแวดล้อม การมีความมุ่งหมายในชีวิต การมีความองงามในตนเอง

โปรแกรมดังกล่าวผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ด้วยดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามปฏิบัติการ (item objective congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาแนวพุทธ จิตวิทยาครอบครัว จิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.70 ถึง 1.00 จากนั้นดำเนินการปรับปรุงโปรแกรมให้มีความเหมาะสมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำโปรแกรมที่ปรับแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองทำกลุ่มการศึกษาโดยใช้ในกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างและปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้ในงานวิจัยต่อไป

## 2. แบบวัดความผาสุกทางจิต

แบบวัดความผาสุกทางจิต ผู้วิจัยได้ปรับและสร้างข้อคำถามใหม่เพิ่มเติมจากมาตรวัดความผาสุกทางจิต ซึ่งอาภากร เปรี้ยวนิม (Prewnim, 2019) แปลจากแบบวัดความผาสุกทางจิต (Ryff's scales of psychological well-being) ของ Ryff and Keyes (1995) ทำให้ได้แบบวัดความผาสุกทางจิตสำหรับใช้ในงานวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสำรวจรายการ (check list)

ตอนที่ 2 มาตรวัดความผาสุกทางจิตแบบพหุมิติ จำนวน 18 ข้อ มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) อิสระแห่งตนหรือความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) 2) ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม (environment mastery) 3) ความองงามส่วนบุคคลหรือการเติบโตภายในตนเอง (personal growth) 4) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (positive relations with others) 5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) และ 6) การยอมรับตนเอง (self-acceptance) (Ryff & Keyes, 1995) ลักษณะเป็นมาตรวัดลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 6 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ 6, 5, 4, 3, 2, 1 หมายถึง มีความคิดเห็นด้วยอย่างยิ่ง มีความคิดเห็นด้วยปานกลาง มีความคิดเห็นด้วยเล็กน้อย มีความคิดไม่เห็นด้วยเล็กน้อย มีความคิดไม่เห็นด้วยปานกลาง และมีความคิดไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ตามลำดับ

แบบวัดความผาสุกทางจิตผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาด้วยดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามปฏิบัติการจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาแนวพุทธ จิตวิทยาครอบครัว จิตวิทยาการให้คำปรึกษาจำนวน 3 ท่าน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.70 ถึง 1.00 จากนั้นนำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย จำนวน 20 คน และหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) พบว่า มีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1970) เท่ากับ 0.71

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง

ก่อนดำเนินการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน 22 คน ทำแบบวัดความผาสุกทางจิต (pretest) จากนั้นใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีจับสลาก คัดเลือกแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 11 คน

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการทดลอง

กลุ่มทดลองรับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 4 สัปดาห์ โดยมีการนัดหมายและทราบข้อตกลงร่วมกัน และเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในช่วงระหว่างการใช้โปรแกรม ผู้วิจัยได้สร้างกลุ่ม Line ซึ่งเป็นโปรแกรมการติดต่อสื่อสารแบบออนไลน์ เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้วิจัย รวมถึงการนัดหมายการติดตามการฝึกปฏิบัติการบ้านที่กลุ่มเป้าหมายจะได้รับเมื่อเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งเป็นประจำอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ และในช่วงเวลาเดียวกันนี้กลุ่มควบคุมมีการดำเนินชีวิตตามปกติ

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติครบตามระยะเวลาที่กำหนดแล้ว หลังการทดลอง 1 วัน จึงให้

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดความผาสุกทางจิตหลังการทดลอง (posttest)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์คะแนนความผาสุกทางจิตในภาพรวมและรายองค์ประกอบของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าทีแบบจับคู่ (paired-samples t-test)
3. วิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (independent samples t-test)

## ผลการศึกษา

### ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทางประชากรศาสตร์ พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทางประชากรศาสตร์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ 15,000-20,000 บาท ต่อเดือน นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีอายุ 36-45 ปี และมีสถานภาพการสมรส หย่าร้าง และแยกกันอยู่ ดังนั้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่ใกล้เคียงกัน

### ตอนที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นโดยพิจารณาจากการแจกแจงของคะแนนความผาสุกทาง

จิตในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนความพึงพอใจทางจิตทั้ง 2 ระยะ มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 (ระยะก่อนการทดลอง  $W = 0.895, p = .160$ ; ระยะหลังการทดลอง  $W = 0.885, p = .119$ ) ซึ่งไม่เป็นการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที่แบบจับคู่ต่อไป

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่ม

ทดลองมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 6.054, p = .000$ ) เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ขณะที่แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = -1.455, p = .176$ ) ดังนั้นอาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติช่วยพัฒนาความพึงพอใจจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ ดังตาราง 2

**ตารางที่ 2** การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการวัด	n	M	SD	SE	t	p
ทดลอง	หลังการทดลอง	11	64.273	2.370	0.715	6.054	.000
	ก่อนการทดลอง	11	57.182	4.446	1.340		
ควบคุม	หลังการทดลอง	11	55.727	4.174	1.258	-1.455	.176
	ก่อนการทดลอง	11	57.000	4.336	1.307		

หมายเหตุ:  $\alpha = .05$

**ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม**

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นโดยพิจารณาการแจกแจงของคะแนนความพึงพอใจทางจิตในระยะก่อนการทดลองของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนความพึงพอใจทางจิตในระยะก่อนการทดลองของแม่เลี้ยงเดี่ยวของทั้งสองกลุ่มมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 (กลุ่มทดลอง Shapiro-Wilk(11) = 0.886,  $p = .124$ ; กลุ่มควบคุม Shapiro-Wilk(11) = 0.895,  $p = .160$ )

ผลการทดสอบ Levene's test ของคะแนนความพึงพอใจทางจิตในระยะก่อนการทดลองและระยะ

หลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 (ระยะก่อนการทดลอง  $F = 0.002, p = .969$ ; ระยะหลังการทดลอง  $F = 4.121, p = .056$ ) ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบค่าที่แบบอิสระ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 5.905, p < .001$ ) เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ดังตาราง 3

**ตารางที่ 3** การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ระยะการวัด	กลุ่ม	n	M	SD	SE	t	p
ก่อนการทดลอง	ทดลอง	11	57.182	4.446	1.340	0.097	.924
	ควบคุม	11	57.000	4.336	1.307		
หลังการทดลอง	ทดลอง	11	64.273	2.370	0.715	5.905	.000
	ควบคุม	11	55.727	4.174	1.258		

หมายเหตุ:  $\alpha = .05$

## วิจารณ์

จากผลการศึกษา พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยวมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความผาสุกทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้ทดสอบความผาสุกทางจิตก่อนและหลังในช่วงเวลาเดียวกับกลุ่มทดลอง ผลปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และได้ทดสอบความผาสุกทางจิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นชัดเจนว่าการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติสามารถเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ ทั้งนี้เนื่องจากความผาสุกทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นการรับรู้ถึงความรู้สึกพึงพอใจ และมีความสุขในการดำรงชีวิต บุคคลที่มีความผาสุกทางจิตใจจะสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เข้มแข็ง มีมุมมองทางบวก ดำเนินชีวิตอย่างมีความหวัง และเชื่อมั่นว่าตนเองจะผ่านอุปสรรคไปได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย พอเพียง มีใจที่สงบ มีสภาพชีวิตที่เป็นสุข และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน (Bradburn, 1969; Dupuy, 1977; Ryff & Keyes, 1995; Chussanachote et al., 2018) การพัฒนาความผาสุกทางจิตของแต่ละบุคคล สามารถทำได้ด้วยการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของความผาสุกทางจิต โดยใช้แนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติ ที่ได้รวมการลดความเครียดองสติ และการปรับความคิดและพฤติกรรมเข้าด้วยกันผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งทำให้บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสุข และมีความผาสุกทางจิตมากกว่าบุคคลทั่วไป และมีความยั่งยืน (Teasdale et al., 2000; Phon-ngam et al., 2020) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ (Esmaili et al., 2016) พบว่า การปรับความคิดอาศัยสติมีประสิทธิผลต่อความผาสุกทางจิตในแม่ที่มีลูกที่มีภาวะการเรียนรู้บกพร่อง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Aghababaei and Taghavi (2020) ที่พบว่า การปรับความคิดอาศัย

สติส่งผลกระทบบ่อยอย่างมีนัยสำคัญต่อความผาสุกทางจิตของแม่ที่มีลูกที่มีภาวะออทิสซึม ดังนั้น การปรับแนวความคิดอาศัยสติจึงเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างความผาสุกทางจิตให้แก่แม่เลี้ยงเดี่ยว

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้การสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งนำไปสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น แนวทางแก้ไขปัญหา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย Thitiphongworaphat (2021) ที่ใช้โปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธผ่านหลากหลายกิจกรรม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ กล้าบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น เรียนรู้กันและกัน เช่นเดียวกับงานวิจัยนี้ แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว ผ่านกระบวนการเสริมสร้างความผาสุกทางจิต จำนวน 8 ครั้ง ที่สอดคล้องกับโครงสร้างของการปรับความคิดอาศัยสติของ Segal et al. (2018) โดยที่แต่ละครั้งของการฝึกโปรแกรม เป็นการดำเนินการตามแผนกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์โปรแกรม และใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม อาทิ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การระบุผลที่ตามมา รวมถึงการมอบหมายแบบฝึก (การบ้าน) สำหรับให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองฝึกฝนเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้ผลการพัฒนาอย่างยั่งยืน พร้อมทั้งมีการติดตามผลการปฏิบัติตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายในครั้งต่อไปของการฝึกโปรแกรม สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Phon-ngam et al. (2020) ที่พบว่าการนำกิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาช่วยในการพัฒนาความผาสุกทางจิตของแต่ละบุคคล ช่วยให้บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความผาสุกทางจิตเพิ่มมากขึ้น ซึ่งขึ้นกับความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรม และการฝึกปฏิบัติ ทั้งนี้ แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมดังกล่าว ครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 4 ซึ่งเป็นระยะพื้นฐานของการมีสตินั้น ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้เรียนรู้ และฝึกพื้นฐานของการมีสติ เกิดความเข้าใจรูปแบบความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (doing mode)

รูปแบบความคิดความรู้สึกที่มีสติ (being mode) และ ความเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และ ปฏิกริยาทางร่างกาย เกิดการฝึกฝนและพัฒนาสติของตนเอง ที่นำไปสู่การรู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเองดีขึ้น สามารถควบคุมความคิดอัตโนมัติด้วยการ มีสติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย Mungpanich and Kudkung (2020) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วม โปรแกรมการบำบัดสติ มีคะแนนระดับสติค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในระหว่างการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และในการฝึกโปรแกรมครั้งที่ 5 ถึงครั้งที่ 8 ซึ่งเป็นระยะการจัดการอารมณ์และสิ่งที่ เผชิญ แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้นำสติที่ผ่านการ ฝึกฝน ปรับใช้กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ด้วยความ เข้าใจ ยอมรับ ปลดปล่อยให้เป็นไป บนความจริงที่มีทั้งด้าน บวกและด้านลบ โดยยับยั้งไม่ให้เกิดความคิดในทางลบ ลดการนำไปสู่ความคิดอัตโนมัติ นำไปสู่การดำเนินชีวิต อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขทางจิตอย่าง ยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย Chuebankoh and Dangdomyouth (2019) ที่ได้ดำเนินการบำบัดความคิดบน พื้นฐานการฝึกสติไปใช้ในการบำบัดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย ทำให้ภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยลดลง

ดังนั้น แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่ต้องเผชิญกับปัญหา ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากทางจิตใจ และต้อง รับผิดชอบลูกที่เกิดจากตนเองตามลำพัง เมื่อได้รับการ ปรับความคิดโดยอาศัยสติ ด้วยการฝึกสติ และนำสติที่ ผ่านการฝึกฝนมาใช้ในการจัดการอารมณ์และสิ่งที่เผชิญ ลดความคิดอัตโนมัติทางลบ น่าจะเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มี การพัฒนาระดับความสุขทางจิตซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การยอมรับในตนเอง 2) การมี สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น 3) การมีอิสระในตนเอง 4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม 5) การมี เป้าหมายในชีวิต และ 6) การมีความองงามในตนเอง (Ryff & Keyes, 1995) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Phon-ngam et al. (2020) พบว่า การพัฒนาแต่ละ องค์ประกอบของความสุขทางจิต จะช่วยพัฒนา ความสุขทางจิตของแต่ละบุคคล และสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ Aghababaei and Taghavi (2020) และ (Esmaeili et al., 2016) พบว่า การปรับความคิด อาศัยสติส่งผลต่อความสุขทางจิต เช่นเดียวกับ

ผลการวิจัยของ Raksat (2014) พบว่า การฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิดสติจะช่วยเสริมสร้างความผาสุกทางจิต

จากงานวิจัยที่ผ่านมา (Aghababaei & Taghavi, 2020; Esmaeili et al., 2016; Teasdale et al., 2000; Phon-ngam et al. (2020) และข้อค้นพบจากงานวิจัย นี้ จึงพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับ ความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตใน แม่เลี้ยงเดี่ยว สามารถเสริมสร้างความผาสุกทางจิต ให้แก่แม่เลี้ยงเดี่ยว

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรสนับสนุนให้นักจิตวิทยาและบุคลากร สาธารณสุข รวมถึงสถานคุ้มครองและฝึกอาชีพบ้าน เกร็ดตระการ กรุงเทพฯ ได้มีโอกาสศึกษาและนำ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัย สติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยว ไป ใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมความสุขทางจิตของแม่ เลี้ยงเดี่ยว

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรติดตามผลในระยะยาว เพื่อศึกษาความ ยั่งยืนของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับ ความคิดที่อิงสติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทาง จิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว ว่าสามารถคงไว้ซึ่งความผาสุก ทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้หรือไม่
2. ควรศึกษาตัวแปรการสนับสนุนหรือการให้ กำลังใจจากคนรอบข้าง ซึ่งมีผลทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยว สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และมีสัมพันธภาพที่ ดีกับผู้อื่น (Ryff & Keyes, 1995) เพื่อให้เกิดความยั่งยืน ของความสุขทางจิต

## เอกสารอ้างอิง (References)

- Adsakul, S. (2014). Situation of Thai families: A case study of single parent families in the area of Bangkok Metropolis. *Journal of Politics, Administration and Law*, 5(1), 17-45.
- Aghababaei, S., & Taghavi, M. (2020). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on mothers' psychological well-being of children with Autism and reduction of symptoms these

- children. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 6(6), 88-100.
- Asampinnawat, O., Wanjan, S., & Raksachom, K. (2019). A model of the single mothers' s livelihood in the integrated Buddhist perspective. *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(3), 1487-1511.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-Being*. Aldine Publishing Company.
- Burns, R. A. (2017). Psychosocial well-being. In P. Nancy (Ed.), *Encyclopedia of Geropsychology* (pp. 1977-1984). Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-287-082-7>
- Chuebankoh, N., & Dangdomyouth. (2019). The effect of mindfulness-based cognitive therapy program on depression of bipolar disorder patients, *Journal of the Police Nurses*, 11(2), 421-432. (in Thai).
- Chussanachote, W., Dallas, C. J., & Hengudomsub, P. (2018). The protective factors influence on psychological well-Being among aging people. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 19(Suppl. 1), 373-381. (in Thai).
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Cronbach, L. J. (1970). Mental tests and the creation of opportunity. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 114(6), 480-487. <https://www.jstor.org/stable/986147>
- Dupuy, H. J. (1977). General well-being schedule. In I. McDowell, & C. Newell (Eds.), *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaire* (2nd ed., pp. 206-213). Oxford University Press.
- Esmaili, M., Basiri, N., & Khayer, Z. (2016). The effects of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on psychological well-being of mothers of children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 6(1), 26-39. [https://jld.uma.ac.ir/article\\_454\\_en.html](https://jld.uma.ac.ir/article_454_en.html)
- Karunanayake, D., Aysha, M. N., & Vimukthi, U. (2021). The psychological well-Being of single mothers with school age children: An exploratory study. *International Journal of Scientific Research in Science and Technology*, 8(1), 16-37.
- Mungpanich, A., & Kudkung, K. (2020). Effect of mindfulness-based therapy and counseling group on suicidal risk of prisoners. *Journal of Mental Health of Thailand*, 28(3), 240-251. (in Thai).
- Phon-ngam, P., Chanroung, T., & Suton, C. (2020). Activity development to promote mental health of the aging population in Loei Province. *Journal of Demography*, 36(1), 48-59. (in Thai).
- Phuphaibul, R., Jongudomkarn, D., Nieamsup, T., Dechakupt, J., Kumhom, R., Wacharasin, C., Thayansin, S., Phatthayothin, N., Phothawin, T., Deoisres, W., Patoomwan, A., & Nittayasutthi, D. (2018). Changes in Thai family structure over the life cycle: A preliminary study. *Journal of Demography*, 34(1), 58-71. (in Thai).
- Pimtaworn, J., Nathalang, S., & Chinnasri, O. (2014). Life aspects of single mothers. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 40(1), 85-97. (in Thai).
- Prewnim, A. (2019). *Estimating the reliability of a new stratified alpha coefficient for a multidimensional measure of psychological well-being* [Unpublished doctoral dissertation]. Burapha University. (in Thai).
- Raksat, D. (2014). *The effect of Buddhist characteristics on psychological well-being of adolescents in holistic mind development for youth project of the Your Buddhists Association of Thailand under Royal Patronage: The mediating roles sense of coherence* [Unpublished master's thesis]. Srinakharinwirot University. (in Thai).

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 96(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Samutachak, B., Rittirong, J., Chuanwan, S., Thianlai, K., Nitnara, P., & Somta, S. (2022). *Thai family 2040*. Institute for Population and Social Research Mahidol University. (in Thai).
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press.
- Sukjai, K. (2019). *Single-parent family: Challenges that must be overcome in today's Thai society* [Unpublished manuscript]. Office of the Royal Society. <http://legacy.orst.go.th/wp-content/uploads/2019/05/ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว-ความท้าทายที่ต้องก้าวผ่าน.pdf> (in Thai).
- Tarar, A., Asghar, H., Ijaz, M., & Tarar, M. (2021). Psychological wellbeing and adjustment of single parents: Psycho-social and economic challenges. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 71(Suppl-1), 576-581. <https://doi.org/10.51253/pafmj.v71iSuppl-1.5140>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.615>
- Thitiphongworaphat, P. (2021). *The results of using the program consultation with Buddhist groups for enhancing charity thinking of teenagers in Bangkok* [Unpublished master's thesis]. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (in Thai).