



วารสาร

จิตวิทยาคลินิกไทย

Thai Journal of Clinical Psychology

ปีที่ 53 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2565 Volume 53 Number 3 September-December 2022

- บรรณาธิการแถลง

นิพนธ์ต้นฉบับ

- ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก
- ความสามารถในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรีในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
- ประสิทธิภาพการปรึกษากลุ่มที่อิงแนวคิดอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบาง: การวิเคราะห์อภิमान
- การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ: มุมมองจากนักจิตวิทยาการปรึกษา
- ผลของโปรแกรมการบำบัดในทาดทรายต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกลั่นแกล้งรังแก

บทความฟื้นฟูวิชาการ

- การเขียนบำบัดสำหรับความวิตกกังวลในการสอบ



วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

THAI JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY

ISSN-2774-1087 (Online)

ปีที่ 53 ฉบับที่ 3

กันยายน-ธันวาคม 2565

VOLUME 53 NUMBER 3

SEPTEMBER-DECEMBER 2022

สารบัญ

- บรรณาธิการแถลง

นิพนธ์ต้นฉบับ

- ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และการตั้งเป้าหมายในการเรียน: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก วิสมา ยูโซะ, เพ็ญประภา ปริญญาวล, แสงสุรีย์ สำอางค์กุล Wisma Yusoh, Penprapa Prinyapo, Sangsuree Samarnggoon 1
- ความสามารถในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อความพาสูกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรีในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นริศรา ครุทรานูวัฒน์, อารยา พลธัญญา Narissara Kuttanuwat, Araya Pontanya 13
- ประสิทธิภาพการปรึกษากลุ่มที่อัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบาง: การวิเคราะห์ห่อภิมาณ ชนิตา สุจริตธัญตระกูล, ดลดาว วงศ์ธีระธรณี, สมพงษ์ ปันหุ่น Chanita Sujaritthanyatrakul, Doldao Wongtheerathorn, Sompong Panhoon 31
- การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ: มุมมองจากนักจิตวิทยาการปรึกษา ชัชวาลส์ โพธิรัตน์สมบัติ, ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, ดลดาว วงศ์ธีระธรณี Chatchawat Potiratsombut, Chomphunut Srichannil, Doldao Wongteeratorn 47
- ผลของโปรแกรมการบำบัดในทาดทรายต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก ปุณณภา จิราวัฒน์กุล, นัฐสุดา เต๋พันธ์ Poonnapa Jirawattanakul, Nattasuda Taephant 64

บทความฟื้นฟูวิชาการ

- การเขียนบำบัดสำหรับความวิตกกังวลในการสอบ ขวัญตา พันมหา, พนมพร พุ่มจันทร์, เอื้ออนุช ถนนอมวงษ์, สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์ Kwanta Panmaha, Panomporn Phoomchan, Uea-anut Tanomwong, Suchada Sakolkijrungrroj 76

คณะกรรมการอำนวยการ

สมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย ปี 2564-2565

คณะที่ปรึกษา

ม.ล.นพ.สมชาย จักรพันธุ์
ผศ.(พิเศษ) สมทรง สุวรรณเลิศ
วัลลี ธรรมโกสิทธิ์
วันชัย ไชยสิทธิ์
สมพร อินทร์แก้ว
จินตนา สิงขรอาจ

นายกสมาคม

สุภาวดี นวลมณี

อุปนายกสมาคม

วนิดา ชนินทยุทธวงศ์
ภูมิพงษ์ ชุณหมนฉ่า
ว่าที่ ร.ต.ไพรัช นิภาพันธ์

คณะกรรมการวิชาการ

ผศ.ดร.กุลยา พิสิทธิ์สังฆการ
ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี
ดร.พีร วงศ์อุปราช
ดร.แสงเดือน ยอดอัญมณีวงศ์
ดร.เอื้ออนุช ถนอมวงษ์
ดร.นรัญชญา ศรีบูรพา
ดร.ภัทรวรรณ สุขยิทธิ
ดร.รัตนศักดิ์ สันติธาตกุล
ดร.ญาดา ธงธรรมรัตน์
ปวิธ สิริเกียรติกุล
ชนิดา วิชัยคำ
ดิษยา มีเพียร
โยธิน จารุจุฑารัตน์
อมรรัตน์ คงชูป
ศศกร วิชัย
กานดา ผาวงศ์
ฉัตรมงคล ฉ่ำมาภ
นพวรรณ บัวทอง
วราภา สยงกุล

กิจการต่างประเทศ

ดร.ปรีสุทธิ์ สำราญทรัพย์

สารานุกรม

ผศ.วัฒน์ะ พรหมเพชร
สิริกุล จุลศิริ

นายกะเบียน

สมบัติ ประเสริฐแก้ว

ปฏิคม

มะลิวรรณ ออสน์เทียะ ชูทาร์
ชฎานภัส จิตตรัตน์

ประชาสัมพันธ์

เอกลักษณ์ วงศ์อภัย

เหรียญก

จิตรพรรณ โพธิ์ไพโรจน์

เลขานุการ

ประภาศรี ปัญญาวิชชัย
ศจี รุกขวัฒนกุล

คณะกรรมการกลาง

น.อ.(พิเศษ)หญิง พรทิพย์ อินทรวีเชียร
นารีรัตน์ พงษ์สิทธิถาวร
อัษฎศรี ธนไพศาล
วัชริน แม่นยำ
รุ่งรัตน์ สุวนาคกุล
อรรถพงษ์ ถนิมพาสน์
ธิดารัตน์ ศรีสุโข
ประเสริฐ จุฑา
กมลสิน อุ่ณจิตติกุล
ปภาวิน พันชมภู
วันชาติ แก้วปาน

Executive Committee

Of The Thai Clinical Psychologist Association 2021-2022

Advisory Board

ML.Somchai Charkrabhan, M.D.
Asst.Prof.Somsong Suwanlert
Wallee Thammakosit
Wanchai Chaiyasit
Somporn Inkaew
Jintana Singkhornard

President

Supavadee Nuanmanee

Vice President

Vanida Chaninyuthwong
Phupong Koonchanumcham
Acting Sub Lt.Pairat Nipanan

Scientific Section

Asst.Prof.Kullaya Pisitsungkagarn, PhD
Somboon Jarukasemthawee, PhD
Peera Wongupparaj, PhD
Saengduean Yotanyamaneewong, PhD
Auranuch Tanomwong, PhD
Naranchaya Sriburapar, PhD
Pattarawat Sukyirun, PhD
Rattanasak Santitadukul, PhD
Yada Thongthamarat, PhD
Pawit Sirikiattikul
Chanida Vichaikum
Disaya Meepien
Yothin Charuchutharat
Amornrat Khongchub
Sasakorn Vichai
Kanda Phawong
Chatmongkol Chammak
Noppawan Buathong
Warapa Sayoungoon

International Affair

Parisuth Sumransab, PhD

Editorial

Asst.Prof.Wattana Prohmpetch
Sirikul Chulkeeree

Registrar

Sombat Prasertkaew

House Master

Maliwan Oosanthia Soutar
Chayanapat Jittarat

Public Relation

Akaluck Wong-apai

Treasurer

Jitrapun Popairoj

Secretary

Prapasri Punyavachirachai
Sajee Rukkhawattanakul

Affair

Capt.Porntip Intravichien WRTN
Nareerat Phongsittithaworn
Apsornsri Thanapaisal
Watcharin Manyum
Rungrat Suvanakkul
Attwapong Thanimpas
Thidarat Srisukho
Prasert Chutha
Kamalin Aunchittikul
Paphawin Pueanchompoo
Wanchart Kaewpan

วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

ผู้จัดพิมพ์:

สมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย

ที่ปรึกษา:

สุภาวดี นวลมณี

นายกสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย

บรรณาธิการ:

ผศ. วัฒนะ พรหมเพชร

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

กองบรรณาธิการ:

สิริกุล จุลศิริ

สำนักวิชาการ กรมสุขภาพจิต

ผศ. เพ็ญประภา ปริญญาพล

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ผศ. ดร. ไชยันต์ สุกุลศรีประเสริฐ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผศ. ดร. อารยา ผลชัยญา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พินภากัญจน์ ศรีตรากร

สถาบันประสาทวิทยา

คณะกรรมการผู้ทบทวนบทกวี:

ศ. ดร. ดวงมณี จงรักษ์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

รศ. ดร. สุชีรา ภัทรายศวรรัตน์

มหาวิทยาลัยมหิดล

รศ. ดร. มานีกา วิเศษสาร

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

รศ. ดร. พวงสร้อย วรกุล

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ผศ. ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผศ. พ. ต. หญิง ดร. พนมพร พุ่มจันทร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผศ. ดร. อรพิน สติรเมน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผศ. ดร. ณัฐวดี อรินทร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผศ. ดร. นรินทร์ เงินแย้ม

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ผศ. ดร. สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์

มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ. ดร. ธนยศ สุมาลย์โรจน์

มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ. ดร. จิระวัฒน์ ต้นสกุล

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

อ. ดร. สมบุญ จารุกษมาทวี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อ. ดร. เอื้ออนุช ถนอมวงษ์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อ. ดร. แสงเดือน ยอดอัญมณีวงศ์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ. ดร. สมชาย เตียวสกุล

วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

อ. ดร. กุลวดี ทองไพบูลย์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

อ. ดร. นัฐพร โอภาสานนท์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

อ. ดร. พีร วงศ์อุปราช

มหาวิทยาลัยบูรพา

อ. ดร. เมธี วงศ์วีระพันธุ์

มหาวิทยาลัยแม่โจ้

อ. ดร. ปิยาพัทธ์ อารีญาติ

มหาวิทยาลัยแม่โจ้

อ. ดร. พิณนภา หมวกยอด

มหาวิทยาลัยแม่โจ้

อ. ดร. สุพัทธ แสนแจ่มใส

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร. นพ. นพพร ตันติรังสี

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12

ดร. ภัทรวรรธน์ สุขยิธัญ

โรงพยาบาลศรีธัญญา

ดร. รัตนศักดิ์ สันติธาตกุล

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

ดร. ปรีสุทธิ ส้าราญทรัพย์

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี

ดร. จันทนี มุ่งเขตกลาง

สถาบันราชานุกูล

ฐปนีย์ พุ่มลเจริญ

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา

พญ. ญดา พงษ์กาญจนะ

สถาบันประสาทวิทยา

ศศกร วิชัย

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

Boby S.Kappen, PhD

James Cook University, Singapore

สำนักงานกองบรรณาธิการวารสารจิตวิทยาคลินิกไทย:

ตึก 10 ชั้น 3 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

181 ถนนเจริญประดิษฐ์ ตำบลรูสะมิแล อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

โทร. +66 7331 3928-45, +66 62 226 2026 อีเมล: thajoclippsy@gmail.com

Thai Journal of Clinical Psychology

Publisher:

The Thai Clinical Psychologist Association

Consulting Editor:

Supavadee Nuanmanee

President of the Thai Clinical Psychologist Association

Editor:

Asst.Prof.Wattana Prohmpetch

Prince of Songkla University, Pattani Campus

Editorial Board:

Sirikul Chulkeeree

Bureau of Mental Health Academic Affairs, DMH

Asst.Prof.Penprapa Prinyapol

Prince of Songkla University, Pattani Campus

Asst.Prof.Chaiyun Sakulsriprasert, PhD

Chiang Mai University

Asst.Prof.Araya Pontanya, PhD

Chiang Mai University

Pinnakarn Srisarakorn

Neurological Institute of Thailand

Board of Reviewers:

Prof.Doungmani Chongruksa, PhD

Prince of Songkla University, Pattani Campus

Assoc.Prof.Sucheera Phattharayuttawat, PhD

Mahidol University

Assoc.Prof.Manika Wisessathorn, PhD

Ramkhamhaeng University

Assoc.Prof.Puangsoi Worakul

Prince of Songkla University, Pattani Campus

Asst.Prof.Kullaya Pisitsungkagarn, PhD

Chulalongkorn University

Asst.Prof.Panomporn Phoomchan, PhD

Kasetsart University

Asst.Prof.Orapin Sathiramon, PhD

Kasetsart University

Asst.Prof.Nattawut Arin, PhD

Chiang Mai University

Asst.Prof.Nirun Ngenyam, PhD

Narasuan University

Asst.Prof.Soisuda Imaroonrak, PhD

Mahidol University

Asst.Prof.Thanayot Sumalrot, PhD

Mahidol University

Asst.Prof.Jirawat Tunsakul, PhD

Prince of Songkla University, Pattani Campus

Somboon Jarukasemthawee, PhD

Chulalongkorn University

Auranuch Tanomwong, PhD

Kasetsart University

SaengDuean Yotanyamaneewong, PhD

Srinakarinwirot University

Somchai Teawkul, PhD

Saint Louis College

Kulvadee Thongpibul, PsyD

Thammasat University

Nattaporn Opasanon, PhD

Narasuan University

Peera Wongupparaj, PhD

Burapha University

Metee Wongweerapun, PhD

Maejo University

Piyapat Areeyay, PhD

Maejo University

Pinnapa Muakyod, PhD

Maejo University

Supat Sanjamsai, PhD

Srinakarinwirot University

Nopporn Tantirangsee, M.D., PhD

Mental Health Center 12

Pattarawat Sukyirun, PhD

Sriethanya Hospital

Rattanasak Santitadakul, PhD

Child and Adolescent Mental Health Rajanakarindra Institute

Parisuth Sumransab, PhD

Princess Mother National Institute on Drug Abuse Treatment

Chantanee Mungkhethklang, PhD

Rajanukul Institute

Thapanee Foomooljareon

Somdet Chaophraya Institute

Yada Pongkanjana, M.D.

Neurological Institute of Thailand

Sasakorn Vichai

Child and Adolescent Mental Health Rajanakarindra Institute

Boby S.Kappen, PhD

James Cook University, Singapore

Editorial Address:

Building 10, Floor 3, Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani campus

181 Charoenpradit Road, Rusamelae, Maung, Pattani 94000

Phone +66 7331 3928-45, +66 62 226 2026 e-mail: thajoclippsy@gmail.com

คำแนะนำสำหรับผู้พิมพ์ (ฉบับย่อ)

Guide for Authors

ต้นฉบับที่ผู้พิมพ์ส่งมาเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยาคลินิกไทย จะต้องไม่เคยตีพิมพ์ และเผยแพร่ที่ไหนมาก่อน และไม่อยู่ระหว่างการรอตีพิมพ์ในวารสารอื่น เรื่องที่ลงตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยาคลินิกไทยแล้วถือเป็นลิขสิทธิ์การเผยแพร่โดยสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทยแต่เพียงผู้เดียว การตีพิมพ์หรือเผยแพร่ซ้ำในที่อื่นต้องได้รับอนุญาตจากกองบรรณาธิการวารสารฯ ก่อน

เอกสารต้นฉบับจะได้รับการพิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความชำนาญในด้านนั้น ๆ จำนวน 3 ท่านและต้องผ่านการพิจารณาอย่างน้อย 2 ท่าน การพิจารณานี้หมายถึงการพิจารณาเชิงเนื้อหา ระเบียบวิธีวิจัย ความถูกต้องของการใช้สำนวนการเขียน การสะกดคำ รูปแบบการเขียน เอกสารอ้างอิง ตลอดจนการใช้ไวยากรณ์ทางภาษาทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยกองบรรณาธิการจะนำข้อคิดเห็น ตลอดจนข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิกลับไปยังผู้พิมพ์เพื่อการปรับปรุงแก้ไข ทั้งนี้การพิจารณาดังกล่าวจะดำเนินการโดยเจ้าของผลงานและผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้พิจารณาผลงานจะไม่ทราบชื่อซึ่งกันและกัน ตลอดจนชื่อหน่วยงานของแต่ละฝ่าย เพื่อความเป็นธรรมและการปราศจากอคติในการพิจารณาผลงานวิชาการ

ประเภทของบทความที่วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย ตีพิมพ์เผยแพร่มี 2 ประเภท ได้แก่

1. **นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)** หรือบทความรายงานการวิจัย

2. **บทความฟื้นฟูวิชาการ (Review article)** หรือบทความวิชาการ เป็นบทความจากการรวบรวมวิเคราะห์สังเคราะห์ผลเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อให้ผู้อ่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความก้าวหน้าของเรื่องนั้นในสถานการณ์ปัจจุบัน

การเตรียมต้นฉบับเบื้องต้น (สำหรับบทความทุกประเภท)

- พิมพ์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรม Word Processor for Windows ขนาดตัวอักษร Browsers UPC ขนาด 16 และให้พิมพ์ข้อความ 1 สดมภ์ (1 Column) ต่อ 1 หน้ากระดาษ A4 โดยให้พิมพ์ห่างจากขอบกระดาษทุกด้านไม่น้อยกว่า 2.5 ซม. (1 นิ้ว)
- มีเลขหน้ากำกับทุกหน้าที่มุมขวาล่าง
- คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่ใช้ในเนื้อเรื่องภาษาไทยให้ใช้ตัวเล็กทั้งหมด ยกเว้นชื่อเฉพาะซึ่งขึ้นต้นด้วยอักษรตัวใหญ่
- จำนวนหน้าของบทความทั้งหมดไม่ควรเกิน 18 หน้า

การเตรียมต้นฉบับและเอกสารเพื่อส่งกองบรรณาธิการ

- **บทความต้นฉบับ** ใช้ตามรูปแบบการเตรียมบทความต้นฉบับ (Template) ตามประเภทที่ส่งเพื่อขอรับการพิจารณาตีพิมพ์ โดยทางวารสารจะทำรูปแบบการเตรียมบทความต้นฉบับของบทความวิจัยไว้เป็นหลัก (Template) สามารถปรับเป็นประเภทอื่น ๆ ตามประเภทบทความที่ต้องการส่ง
 - ชื่อเรื่องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (ขึ้นต้นคำด้วยพิมพ์ใหญ่)

- บทความให้เขียนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ความยาวไม่เกิน 300 คำ พร้อมระบุคำสำคัญ (key word) 3-5 คำ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ Keyword ภาษาอังกฤษขึ้นต้นพิมพ์ใหญ่ คั่นระหว่างคำด้วย ,
- เนื้อเรื่องสำหรับนิพนธ์ต้นฉบับที่เป็นงานวิจัย ประกอบด้วยบทนำ วัตถุประสงค์และวิธีการ ผลการวิจัย และสรุป สำหรับเนื้อเรื่องบทความที่ผู้วิชาการ ประกอบด้วย บทนำ บทปริทัศน์ อาจมีบทวิจารณ์แยกอีกหัวข้อต่างหาก และสรุป
- กิตติกรรมประกาศความยาวไม่เกิน 5 บรรทัด (ถ้ามี)
- เอกสารอ้างอิง (References) ใช้ระบบ APA (the Publication Manual of the American Psychological Association) 7th edition (2020) ทั้งหมด
- **แบบฟอร์มส่งตีพิมพ์** (ใบปะหน้า) โดยระบุ ชื่อเรื่อง ชื่อผู้นิพนธ์ คุณวุฒิสูงสุดและสถาบันของผู้นิพนธ์ทุกคน โดยเขียนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ พร้อมระบุชื่อ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ของผู้นิพนธ์ที่รับผิดชอบในการติดต่อกับกองบรรณาธิการ
- **เอกสารอื่น ๆ** (ถ้ามี) ได้แก่ เอกสารรับรองผ่านคณะกรรมการจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์ ในกรณีที่ทำการวิจัยหรือทดลองในมนุษย์

การส่งบทความ

1. นิพนธ์สามารถส่งบทความเพื่อเข้ารับการพิจารณาตีพิมพ์ได้ตลอดทั้งปี หรือตามช่วงเวลาที่ยาวสารกำหนด (ติดตามระยะเวลาการส่งบทความได้ที่เมนูข่าวประกาศ) ทางระบบวารสารออนไลน์เท่านั้น เอกสารส่งผ่านทางระบบวารสารออนไลน์ (หากเข้าใช้ครั้งแรกให้ลงทะเบียนก่อนที่: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/login>) ดังรายการต่อไปนี้
 - 1) ไฟล์บทความต้นฉบับ (รูปแบบการเตรียมบทความต้นฉบับ (Template))
 - 2) แบบฟอร์มส่งตีพิมพ์
 - 3) เอกสารอื่น ๆ เช่น เอกสารรับรองผ่านคณะกรรมการจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์
2. หลังจากผู้นิพนธ์ส่งบทความเข้ามาในระบบแล้ว ต้องรอการแจ้งผลการพิจารณาเบื้องต้นจากบรรณาธิการก่อนที่จะชำระเงินค่าตีพิมพ์ (ผ่านบัญชีธนาคารกสิวิทย์สาขาคลินิกไทย ธนาคารกรุงไทย สาขากระทรวงสาธารณสุข ติวานนท์ เลขที่บัญชี 142-0-29451-2 พร้อมทั้งส่งหลักฐานการโอนเงินผ่านระบบวารสารออนไลน์)
3. กองบรรณาธิการจะแจ้งผลต่าง ๆ หรือติดต่อกับผู้นิพนธ์ทางกระตุ้มของเลขบทความ (ID) ที่ผู้นิพนธ์ส่งเข้ามาในระบบครั้งแรก และให้ผู้นิพนธ์ตอบกลับและส่งไฟล์การแก้ไขต่าง ๆ ของบทความ ในกระตุ้มของเลขบทความเดียวกันเท่านั้น

ตัวอย่างการเขียนรายการอ้างอิง

วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย กำหนดให้ผู้นิพนธ์ใช้การอ้างอิงและเขียนรายการเอกสารอ้างอิง โดยใช้ระบบ APA (the Publication Manual of the American Psychological Association) 7th edition (2020) ตามรายละเอียดดังนี้

1. การเขียนอ้างอิงแบบแทรกในเนื้อหา (In-text citation) ให้เขียนเฉพาะชื่อสกุลของผู้แต่ง ในกรณีที่ชื่อผู้แต่งเป็นภาษาไทยให้แปลเป็นภาษาอังกฤษ การเขียนมี 2 ลักษณะ คือ

ผู้เขียน	ก่อนข้อความ	ท้ายข้อความ
	ชื่อผู้แต่ง (ปีที่พิมพ์)	(ชื่อผู้แต่ง, ปีที่พิมพ์)
1 คน	อ้างครั้งแรก Prohmpetch (2021) อ้างครั้งต่อมา Prohmpetch (2021)	อ้างครั้งแรก (Prohmpetch, 2021) อ้างครั้งต่อมา (Prohmpetch, 2021)
2 คน	อ้างครั้งแรก Pontanya and Thongpibul (2016) อ้างครั้งต่อมา Pontanya and Thongpibul (2016)	อ้างครั้งแรก (Pontanya & Thongpibul, 2016) อ้างครั้งต่อมา (Pontanya & Thongpibul, 2016)
3 คนขึ้นไป	อ้างครั้งแรก Seeley et al. (2016) อ้างครั้งต่อมา Seeley et al. (2016)	อ้างครั้งแรก (Seeley et al., 2016) อ้างครั้งต่อมา (Seeley et al., 2016)
หน่วยงาน	อ้างครั้งแรก Child and Adolescent Mental Health Rajanakarindra Institute (2018) อ้างครั้งต่อมา Child and Adolescent Mental Health Rajanakarindra Institute (2018)	อ้างครั้งแรก (Child and Adolescent Mental Health Rajanakarindra Institute, 2018) อ้างครั้งต่อมา (Child and Adolescent Mental Health Rajanakarindra Institute, 2018)
หน่วยงาน (โดยใช้ชื่อย่อ)	อ้างครั้งแรก Centre for Equity & Innovation in Early Childhood (CEIEC, 2008) อ้างครั้งต่อมา CEIEC (2008)	อ้างครั้งแรก (Centre for Equity & Innovation in Early Childhood [CEIEC], 2008) อ้างครั้งต่อมา (CEIEC, 2008)

กรณีที่อ้างอิงถึงเอกสารในงานที่ศึกษาแต่ไม่สามารถหาเอกสารหรือต้นฉบับดั้งเดิมได้ เนื่องจากไม่มีการพิมพ์หรือให้บริการตามปกติแล้ว หรือเป็นข้อมูลจากแหล่งระดับข้อมูลทุติยภูมิ ให้ระบุชื่อเอกสารต้นฉบับแล้วตามด้วยคำว่า “as cited in” ตามด้วยชื่อผู้แต่งที่ถูกนำข้อมูลมาอ้างและปีพิมพ์

ก่อนข้อความ: Arnett (2000, as cited in Claiborne & Drewery, 2010)

ท้ายข้อความ: (Arnett, 2000 as cited in Claiborne & Drewery, 2010)

2. การเขียนเอกสารอ้างอิงท้ายบทความ (References)

2.1 หนังสือ

2.1.1 หนังสือในรูปแบบเล่ม/อิเล็กทรอนิกส์

ไม่มีเลข DOI

Author, A. A., & Author, B. B. (Year*). *Title of work*. (edition**). Publisher***. URL (ถ้ามี)

มีเลข DOI

Author, A. A., & Author, B. B. (Year*). *Title of work*. (edition**). Publisher***.

<https://doi.org/DOI No>.

* กรณีไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ ให้ใส่ (n.d.)

** กรณีพิมพ์ครั้งที่ 1 (1st Edition) ไม่ต้องระบุครั้งที่พิมพ์

*** กรณีไม่ปรากฏสำนักพิมพ์ (Publisher) ให้ใส่ (n.p.)

- ถ้าผู้แต่ง 3-20 คน ให้ใส่ชื่อทุกคน คั่นแต่ละชื่อด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และใส่ "&" ก่อนชื่อคนสุดท้าย ถ้าผู้แต่งมากกว่า 21 คนขึ้นไป ให้ใส่ชื่อผู้แต่งคนที่ 1-19 คั่นด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) ตามด้วย . . . เว้นวรรคและตามด้วยชื่อผู้แต่งคนสุดท้าย
- ให้เรียงลำดับแต่ละรายการตามตัวอักษรภาษาอังกฤษ (A-Z)
- ถ้าเอกสารภาษาไทย ให้แปลรายการอ้างอิงเป็นภาษาอังกฤษและเติมคำว่า (in Thai) ต่อท้ายรายการอ้างอิงนั้น

Assanangkornchai, S., & Arunpongpaisal, S. (2014). *Alcohol use disorders and related problems: Significance and management in Thailand*. Faculty of Medicine, Prince of Songkla University. <https://dmh-elibrary.org/items/show/174> (in Thai).

Jackson, L. M. (2019). *The psychology of prejudice: From attitudes to social action* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000168-000>

Miller, L. H., Smith, A. D., & Rothstein, L. (1994). *The stress solution: an action plan to manage the stress in your life*. Pocket Books.

2.1.2 บทในหนังสือ

ไม่มีเลข DOI

Author, A. A., & Author, B. B. (Year). Title of chapter or entry. In A. Editor, B. Editor, & C. Editor (Ed. or Eds.), *Title of book* (pp. xxx-xxx). Publisher. URL (ถ้ามี)

มีเลข DOI

Author, A. A., & Author, B. B. (Year). Title of chapter or entry. In A. Editor, B. Editor, & C. Editor (Ed. or Eds.), *Title of book* (pp. xxx-xxx). Publisher. <https://doi.org/DOI No>.

Phakdee, W. (2002). Personality. In J. Ngerndee & T. Surinya (Eds.), *General psychology* (8th ed., pp. 259-279). Jamjuree Product. https://kukr2.lib.ku.ac.th/kukr_es/kukr/search_detail/download_digital_file/197452/74162 (in Thai).

Volk, A. A., Farrell, A. H., Franklin, P., Mularzyk, K. P., & Provenzano, D. A. (2016). Adolescent bullying in schools: An evolutionary perspective. In D. Geary and D. Berch (Eds.), *Evolutionary perspectives on child development and education* (pp. 167-191). Springer International Publishing.

2.2 บทความในวารสารแบบรูปเล่ม/อิเล็กทรอนิกส์

ไม่มีเลข DOI

Author, A. A., & Author, B. B. (Year). Title of article. *Title of the Journal*, volume number(issue number), pp-pp. URL (ถ้ามี)

มีเลข DOI

Author, A. A., & Author, B. B. (Year). Title of article. *Title of the Journal*, volume number(issue number), pp-pp. <https://doi.org/xxx>

Dilkes-Frayne, E., Savic, M., Carter, A., Kakanovic, R. & Lubman, D. I. (2019). Going online: The affordances of online counseling for families affected by alcohol and other drug issues. *Qualitative Health Research*, 29(14), 2010-2022. <https://doi.org/10.1177/1049732319838231>

Hosiri, T., Sumalrot, T., Meechanphet, V., Imaroonrak, S., & Auampradit, N. (2020). Wechsler intelligence quotient profiles of children and adolescents with specific learning disorder. *Thai Journal of Clinical Psychology*, 51(2), 1-12. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/250648/168387> (in Thai).

2.3 วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิตและวิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (Doctoral dissertation or Master's thesis)

ไม่ได้ตีพิมพ์

Author, A. A. (Year). *Title* [Unpublished doctoral dissertation or master's thesis]. Name of Institution.

จากเว็บไซต์ (ไม่อยู่ในฐานข้อมูลเชิงพาณิชย์)

Author, A. A. (Year). *Title* [Doctoral dissertation or master's thesis, Name of Institution]. Website Name. URL

จากฐานข้อมูลเชิงพาณิชย์

Author, A. A. (Year). *Title* [Doctoral dissertation or master's thesis, Name of Institution]. Database Name.

LaCava, A. (2017). *Grit: the moderator between workaholism and work-family conflict* [Unpublished master's thesis]. Xavier University.

Loysongkroa, R. (2009). *The effect of the therapeutic art on self-esteem of male substance dependent patients at Thanyarak Institute* [Master's thesis, Chulalongkorn University].

Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/18409> (in Thai).

McNiel, D. S. (2006). *Meaning through narrative: A personal narrative discussing growing up with an alcoholic mother* (UMI No. 1434728) [Master's thesis, California State University-Long Beach]. ProQuest Dissertations and Theses database.

2.4 เว็บไซต์ (Website)

Author, A. A., & Author, B. B. (Year, Month Date). *Title of page*. Site name. URL or Retrieved Month Day, Year, from URL

* กรณีที่ไม่มีวันที่เผยแพร่ปรากฏ ให้ใส่ (n.d.)

* กรณีที่มีปรากฏเฉพาะ พ.ศ. หรือ ค.ศ. ให้ใส่แค่ (ปี) เท่านั้น

* กรณีชื่อผู้เขียนและชื่อเว็บไซต์เป็นชื่อเดียวกัน ให้ตัดชื่อเว็บไซต์ออก

Chailek, C. (2021, May 03). *Who have severe risk with COVID-19?*. The Standard. <https://thestandard.co/who-have-severe-risk-with-covid-19/> (in Thai).

Cherry, K. (2021, February 3). *How experience changes brain plasticity*. Verywell Mind. Retrieved November 29, 2021, from <https://www.verywellmind.com/what-is-brain-plasticity-2794886>

3. การระบุที่มาของภาพหรือตารางที่นำมาจากแหล่งข้อมูลอื่น

กรณีที่น่าภาพหรือตารางจากแหล่งข้อมูลหรือเอกสารอื่นมาใช้ แพล หรือดัดแปลง ให้เขียนอ้างอิงในเนื้อหา โดยระบุแหล่งที่มาไว้ในส่วนท้ายของหมายเหตุใต้ภาพ/ตาราง และนำไปใส่ไว้ในรายการอ้างอิงท้ายบทความตามรูปแบบของแหล่งข้อมูล

*** ผู้นิพนธ์สามารถศึกษาการอ้างอิงและการเขียนรายการเอกสารอ้างอิงโดยใช้ระบบ APA 7th edition เพิ่มเติมที่



จริยธรรมการเผยแพร่ผลงาน (Publication Ethics)

กองบรรณาธิการมีกระบวนการดำเนินการและแจ้งให้ผู้ทบทวนรวมถึงผู้พิมพ์ดำเนินการตามเกณฑ์จริยธรรมการเผยแพร่ผลงาน ซึ่งกองบรรณาธิการอ้างอิงตามแนวทางของ The Committee on Publication Ethics (COPE guidelines) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

บทบาทของบรรณาธิการ

- บรรณาธิการของวารสารมีหน้าที่พิจารณาคุณภาพของบทความที่ขอรับการตีพิมพ์ที่วารสารใน ความรับผิดชอบ การพิจารณาต้องปราศจากการเลือกปฏิบัติ (discriminate) กับผู้พิมพ์ไม่ว่า จะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา ชาติพันธุ์ เพศ การตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธบทความขึ้นอยู่กับ คุณภาพของบทความ ได้แก่ ความสำคัญ ความริเริ่ม ความชัดเจน รวมถึงความสอดคล้องกับ นโยบายของวารสาร
- ในระหว่างการทบทวนบทความ กองบรรณาธิการต้องไม่เปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับบทความที่ส่ง เข้ามาขอรับการตีพิมพ์ให้แก่บุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหาบทความ ข้อมูลของ ผู้เขียน ผู้ทบทวน และกอง บรรณาธิการที่ให้คำแนะนำ
- ในประเด็นการเปิดเผยและหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อน (conflicts of interest) บรรณาธิการ พยายามไม่นำข้อมูลจากบทความที่ยังไม่ได้ตีพิมพ์ไปใช้ประโยชน์ในงานวิจัยส่วนตัว นอกเหนือจากจะได้รับคำอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้พิมพ์ รวมถึงไม่นำข้อเสนอจากผู้ ทบทวนไปใช้เป็นประโยชน์ส่วนตัว นอกจากนี้การคัดเลือกผู้ทบทวนบทความนั้น กอง บรรณาธิการหลีกเลี่ยงผู้ทบทวนที่มีส่วนได้เสียกับบทความไม่ว่าจะเป็นในแง่ของการเป็นคู่แข่ง การเป็นเพื่อนร่วมงาน หรือการมีความสัมพันธ์อื่น ๆ กับผู้พิมพ์หรือหน่วยงานของผู้พิมพ์
- บรรณาธิการมีหน้าที่ในการจัดการกับข้อร้องเรียนที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมในการเผยแพร่ ผลงาน

บทบาทหน้าที่ของผู้พิมพ์

- การมีชื่อการเป็นผู้พิมพ์ (authorship of the paper) ควรจำกัดเพียงบุคคลที่มีส่วนร่วมใน บทความอย่างมีนัยสำคัญในแง่การวางกรอบบทความ การออกแบบระเบียบวิธีวิจัย การบริหาร โครงการวิจัย การวิเคราะห์ และอภิปรายผลการวิจัย นอกจากนี้ทุกคนที่มีส่วนร่วมในบทความ อย่างมีนัยสำคัญควรมีรายชื่อเป็นผู้พิมพ์ร่วม
- ความริเริ่มและการคัดลอกผลงาน (originality and plagiarism) ผู้พิมพ์มีหน้าที่รับผิดชอบในเนื้อหา ภาษา และความริเริ่มของบทความ ผู้พิมพ์ต้องไม่นำการค้นคว้าหรือผลงานของผู้อื่นมาใช้โดย ปราศจากการอ้างอิงที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ การคัดลอกผลงานไม่ว่าจะจากบุคคลอื่นหรือของผู้ พิมพ์ถือว่าเป็นการผิดจรรยาบรรณในการเผยแพร่ผลงานและยอมรับไม่ได้ในวงวิชาการ
- หากบทความได้รับทุนสนับสนุน ผู้เขียนต้องระบุแหล่งทุนที่สนับสนุนเอาไว้อย่างเหมาะสม

- ผู้นิพนธ์มีหน้าที่เปิดเผยผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจส่งผลกระทบต่อผลการศึกษา แหล่งทุนสนับสนุน โครงการทั้งหมดควรได้รับการเปิดเผย ผลประโยชน์ทับซ้อนอื่น ๆ ที่มีความเป็นไปได้ (potential conflicts of interest) ที่ควรได้รับการเปิดเผย เช่น การเป็นผู้จ้างงาน การเป็นที่ปรึกษา การเป็นเจ้าของกิจการ การได้รับเงินค่าธรรมเนียม วิชาชีพ การเป็นเจ้าของสิทธิบัตร ซึ่งการเปิดเผยนั้นควรทำให้เร็วที่สุดที่เป็นไปได้
- ในการนำเสนอผลการวิจัย ผู้นิพนธ์ควรนำเสนอข้อมูลตามความจริง ข้อมูลในงานวิจัยควรมีรายละเอียดที่เพียงพอต่อการทดลองซ้ำ (replicate) การบิดเบือน ปกปิดหรือรายงานข้อมูลที่เป็นเท็จเป็นการผิดจรรยาบรรณ
- ผู้นิพนธ์อาจถูกร้องขอให้ส่งข้อมูลดิบที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยให้กองบรรณาธิการทบทวน ดังนั้น ผู้นิพนธ์ควรเก็บรักษาข้อมูลดิบไว้ภายหลังที่บทความได้รับการตีพิมพ์แล้วตามสมควรแก่ลักษณะงานวิจัย
- ผู้นิพนธ์ไม่ควรส่งบทความที่อยู่ระหว่างการทบทวนกับวารสารอื่นแม้วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย การตีพิมพ์บทความฉบับกับวารสารมากกว่า 1 ฉบับถือว่าผิดจรรยาบรรณทางการเผยแพร่ผลงาน
- เมื่อผู้นิพนธ์พบข้อผิดพลาดที่สำคัญในบทความที่ตีพิมพ์ ผู้นิพนธ์มีหน้าที่แจ้งและทำงานร่วมกับกองบรรณาธิการเพื่อแก้ไขหรือเพิกถอนบทความ

บทบาทหน้าที่ของผู้ทบทวน

- หากพบว่าบทความอยู่นอกเหนือจากความถนัดหรือความสนใจของผู้ทบทวน หรือตระหนักถึงผลประโยชน์ทับซ้อนกับผู้นิพนธ์ควรแจ้งให้บรรณาธิการทราบและปฏิเสธการทบทวนบทความฉบับนั้นโดยเร็ว
- ในระหว่างการทบทวนบทความ ผู้ทบทวนต้องรักษาความลับ ไม่เปิดเผยข้อมูลบางส่วนหรือทุกส่วนของ บทความ
- ผู้ทบทวนควรประเมินบทความที่ตนเองเชี่ยวชาญ และวางหลักการประเมินอยู่บนคุณภาพของบทความ ควรหลีกเลี่ยงการวิจารณ์ไปยังตัวบุคคลและการใช้ความคิดเห็นส่วนตัวที่ไม่มีข้อมูลรองรับ
- หากผู้ทบทวนพบว่ามีการวิจัยที่ผู้นิพนธ์นำมาใช้แล้วไม่ได้อ้างอิงหรือพบการคัดลอกผลงาน รวมถึงพบว่าบทความที่ขอตีพิมพ์มีความซ้อนทับกับบทความอื่น ๆ ที่ตีพิมพ์ไปแล้ว โปรดแจ้งกองบรรณาธิการให้ทราบด้วย

สมาชิกของสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย

“สมาชิกของสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย มีหน้าที่สร้างความเข้าใจในวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบของสมาคมฯ เพื่อให้การช่วยเหลือส่งเสริม และเผยแพร่กิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคมฯ ให้บรรลุเป้าหมาย”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์ระหว่างสมาชิก
2. ส่งเสริมและควบคุมคุณภาพงานด้านจิตวิทยาคลินิกและจิตวิทยาแก่สมาชิกทั้งด้านการปฏิบัติและวิชาการ
3. เพื่อร่วมมือกันผลิตผลงานการวิจัยทางด้านจิตวิทยาคลินิก และสุขภาพจิตให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชน
4. เพื่อเผยแพร่ความรู้ทางด้านจิตวิทยาคลินิกและสุขภาพจิตแก่ประชาชน
5. ร่วมมือกับสมาคมและสถาบันอื่น ๆ ที่มีวัตถุประสงค์คล้ายคลึงกันทั้งในประเทศและต่างประเทศ
6. ไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง

ประเภทและคุณสมบัติของสมาชิก กำหนดไว้ 4 ประการ

1. สมาชิกสามัญ บุคคลซึ่งปฏิบัติหน้าที่นักจิตวิทยาคลินิก
2. สมาชิกวิสามัญ บุคคลที่ทำงานติดต่อเกี่ยวข้องกับงานด้านจิตวิทยาคลินิกและสุขภาพจิต
3. สมาชิกสมทบ นักศึกษาที่กำลังศึกษาจิตวิทยาในสถานศึกษาต่าง ๆ ตลอดจนผู้ที่สนใจ
4. สมาชิกกิตติมศักดิ์ บุคคลที่มีความรู้ความสามารถทำประโยชน์ทางด้านจิตวิทยาคลินิกและสุขภาพจิต ซึ่งคณะกรรมการบริหารมีมติเชิญเข้าเป็นสมาชิก

สิทธิและหน้าที่ของสมาชิก

1. มีสิทธิสมัครและได้รับเลือกเป็นกรรมการบริการ (เฉพาะสมาชิกสามัญ)
2. มีสิทธิออกเสียง 1 เสียง ในที่ประชุมใหญ่ (เฉพาะสมาชิกสามัญ)
3. มีสิทธิวิจารณ์และเสนอแนะใด ๆ ต่อคณะกรรมการบริหารหรือต่อที่ประชุมใหญ่
4. ได้รับความช่วยเหลือจากสมาคมทางด้านวิชาการอื่น ๆ เท่าที่คณะกรรมการเห็นสมควร
5. ได้รับเอกสารหนังสือของสมาคม และระดับเครื่องหมายของสมาคมในโอกาสอันสมควรตลอดอายุการเป็นสมาชิก
6. มีสิทธิจะขออนุญาตตรวจสอบทรัพย์สินของสมาคมฯ และขอเปิดอภิปรายแสดงความไม่ไว้วางใจคณะกรรมการบริหารสมาคมฯ ได้ (เฉพาะสมาชิกสามัญ)

การสมัครสมาชิกสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย

1. ช่องทางหลัก

สมัครผ่านระบบออนไลน์ i-Regist ที่หน้าเว็บไซต์ของสมาคมฯ

<http://thaiclinicpsy.org/new/index.php/member/member-4>

โปรดเตรียมเอกสารแนบเป็นไฟล์นามสกุล .jpg, .png หรือ PDF แล้ว

ส่งกลับมายังอีเมลของนายทะเบียน E-mail: registrar.tcpa@gmail.com

หรือ Line ID: tcpa.regis



2. ช่องทางรอง

2.1 สมัครผ่านทาง internet โดยการ save file word ไปพิมพ์ข้อมูล เสร็จแล้วส่งกลับมายัง e-mail ของนายทะเบียน E-mail: registrar.tcpa@gmail.com หรือ Line ID: tcpa.regis

2.2 สมัครผ่านทางไปรษณีย์ โดยการ download ใบสมัครและกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน ส่งไปที่

คุณจิตรพรรณ โพธิ์ไพโรจน์
กลุ่มงานจิตวิทยา สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
คลองสาน กรุงเทพฯ 10600
เบอร์โทร 086 9909385

หลักฐานประกอบการสมัคร มีดังนี้

- 1) สำเนา transcript 1 ฉบับ
- 2) สำเนาใบอนุญาตประกอบโรคศิลปะสาขาจิตวิทยาคลินิก 1 ฉบับ (ถ้ามี)

รอทราบผลตอบรับ ทางจดหมาย หรือ e-mail หลังจากผ่านการตรวจสอบคุณสมบัติและผ่านความเห็นชอบจากอนุกรรมการพิจารณาคุณสมบัติสมาชิก ภายใน 1 สัปดาห์ นับตั้งแต่วันยื่นใบสมัคร

รายละเอียดวิธีการชำระเงิน (หลังจากผ่านความเห็นชอบ)

ชำระโดยวิธีโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขากระทรวงสาธารณสุข-ติวานนท์ เลขที่บัญชี 142-0-29451-2 ชื่อบัญชี สมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย

สมาชิกสามัญ สมาชิกในประเทศ, Internship ค่าธรรมเนียมแรกเข้า 500 บาท สมาชิกต่างประเทศ 1,000 บาท

สมาชิกวิสามัญ แพทย์ สมาชิกในประเทศ ค่าธรรมเนียมแรกเข้า 300 บาท

สมาชิกสมทบ นักศึกษา สมาชิกในประเทศ ค่าธรรมเนียมแรกเข้า 200 บาท

พร้อมส่งหลักฐานการโอนเงินไปที่ Email: jitrapun.popairoj@gmail.com

อดีตประธานชมรมนักจิตวิทยาคลินิก
และนายกสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย

สมทรง	สุวรรณเลิศ	2512 - 2514
ณรงค์ศักดิ์	ตะละภัก	2515 - 2516
ละเอียด	ชูประยูร	2517 - 2518
อุ้นเรือน	อำไพพัทธ์	2519 - 2520
วัลลภ	ปิยมโนธรรม	2521 - 2522
สมทรง	สุวรรณเลิศ	2523 - 2524
ละเอียด	ชูประยูร	2525 - 2526
วันชัย	ไชยสิทธิ์	2527 - 2528
ศิริวรรณ	สังข์สุวรรณ	2529 - 2530
กิติกร	มีทรัพย์	2531 - 2532
จรรยา	วัฒน์โสภณ	2533 - 2535
อัมพร	รัตนวิทย์	2536 - 2539
วัลลี	ธรรมโกสิทธิ์	2540 - 2543
นคร	ศรีสุโข	2544 - 2547
ศศิธร	ภระตะศิลป์	2548 - 2549
สุจิตรา	อุสาหะ	2550 - 2553
จินตนา	สิงขรอาจ	2554 - 2557
เมธี	วงศ์วีระพันธุ์	2558 - 2559
จินตนา	สิงขรอาจ	2560 - 2561
จินตนา	สิงขรอาจ	2562 - 2563
สุภาวดี	นวลมณี	2564 - 2565

ประวัติบรรณาธิการ วารสารจิตวิทยาคลินิก

ยุวดี	กิติคุณ	2512 - 2513
ณรงค์ศักดิ์	ตะละภักดิ์	2513 - 2514
ดวงมาลย์	เริกสำราญ	2515 - 2516
กิติกร	มีทรัพย์	2517 - 2522
วันชัย	ไชยสิทธิ์	2523 - 2524
สมบัติ	ตาปัญญา	2525 - 2526
ชัยวัฒน์	วงศ์อาษา	2527 - 2530
อมรากล	อินโอรานนท์	2531 - 2532
อุษา	ชูชาติ และ	
อมรากล	อินโอรานนท์	2533 - 2535
สุชีรา	ภัทรายุตวรรัตน	2536 - 2537
จุฑาทิพย์	วงศ์สุวรรณ	2538 - 2539
ชนิษฐา	บำเพ็ญผล	2540 - 2543
สุชีรา	ภัทรายุตวรรัตน	2544 - 2545
จริยา	จันทร์ระ	2546 - 2547
สร้อยสุดา	อิมอรุณรักษ์	2548 - 2549
ปราณี	ชาญณรงค์	2550 - 2553
จริยา	จันทร์ระ	2554 - 2555
วิลาสินี	ชัยสิทธิ์	2556 - 2557
แสงเดือน	ยอดอัษฎมณีวงศ์	2558 - 2559
แสงเดือน	ยอดอัษฎมณีวงศ์ และ	
ส่องโสม	พึงพงศ์	2560 - 2561
ไชยันต์	สกุลศรีประเสริฐ	2562 - 2563
วัฒน์ะ	พรหมเพชร	2564 - 2565

บรรณาธิการแถลง

วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย (Online) ฉบับนี้เป็นปีที่ 53 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2565) เป็นครั้งแรกที่ก้าวสู่ฉบับที่ 3 ของปี โดยเป็นการประเมินผลจากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และเป็นฉบับสุดท้ายของคณะกรรมการบริหารสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทยปี พ.ศ. 2564-2565 กองบรรณาธิการขอแสดงความยินดีกับอาจารย์สุภาวดี นวลมณี ที่ได้รับการรับรองเป็นนายกสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย พ.ศ. 2566-2567 เป็นสมัยที่ 2 และโอกาสนี้กองบรรณาธิการขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ทีมกองบรรณาธิการ ผู้นิพนธ์ และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนช่วยร่วมผลิตบทความที่มีคุณค่ายิ่งเพื่อลงตีพิมพ์วารสารนี้ตลอด 2 ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะนายกสมาคมฯ และคณะกรรมการบริหารสมาคมที่ให้การสนับสนุนส่งเสริมงานวารสารมาโดยตลอด รวมทั้งสมาชิกสมาคมผู้อ่าน ผู้สนใจที่ติดตามวารสารที่ให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาให้ได้บทความที่มีคุณภาพ เช่นเดียวกับวารสารฉบับนี้ที่ได้รับรวบรวมบทความที่คัดสรรจำนวนทั้งสิ้น 6 เรื่อง ส่วนใหญ่เป็นบทความด้านการปรึกษาและการบำบัด เริ่มจากนิพนธ์ต้นฉบับเรื่อง ผลของการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน ความสามารถในการทำนายของการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรีในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ประสิทธิภาพการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบาง: การวิเคราะห์ห่อภิมาณ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ: มุมมองจากนักจิตวิทยาการปรึกษา และผลของโปรแกรมบำบัดในถาดทรายต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก ส่วนบทความฟื้นฟูวิชาการเป็นการเขียนบำบัดสำหรับความวิตกกังวลในการสอบ

กองบรรณาธิการ สมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย มีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะเชิญชวนสมาชิกนักจิตวิทยาคลินิก ผู้อ่าน ผู้นิพนธ์ และผู้สนใจทุกท่านได้อ่านบทความฉบับนี้และติดตามบทความฉบับต่อไป ตลอดจนเชิญชวนให้ส่งบทความเพื่อขอรับการตีพิมพ์ลงวารสารจิตวิทยาคลินิกไทยฉบับออนไลน์นี้เข้ามาเยอะ ๆ สุดท้ายนี้ทีมบรรณาธิการขอขอบคุณทีมงานผู้เกี่ยวข้องทุกท่านอีกครั้งที่มีส่วนทำให้งานวารสารได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีตลอดมา และขอพรปีใหม่ให้ทุกท่านได้ประสบความสำเร็จ สุขภาพกายและใจสมบูรณ์แข็งแรง ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บตลอดปีใหม่และปี 2566 นี้ สวัสดีปีใหม่

วัฒน์ะ พรหมเพชร

บรรณาธิการ

ข้อเขียนที่ปรากฏในวารสารนี้ ย่อมเป็นความคิดเห็นของผู้เขียนเรื่องนั้นโดยเฉพาะ มิใช่
เป็นทัศนะของกองบรรณาธิการหรือบรรณาธิการเสมอไป



Thai Journal of Clinical Psychology

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

Original Article

ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน: กรณีศึกษา นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก

The Effect of Existential Group Counseling Toward Self-Awareness and Life Goal Setting to Learn: A Case of First Year Students in Clinical Psychology Program

วิสมา ยูโซะ¹, เพ็ญประภา ปริญญาพล^{2*}, แสงสุรีย์ สำอางค์กุล³

¹ ปริญญาตรี, จิตวิทยาคลินิก, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

³ รองศาสตราจารย์, เกษียณอายุราชการ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Wisma Yusoh¹, Penprapa Prinyapol^{2*}, Sangsuree Samarngoon³

¹ Bachelor Degree, Clinical Psychology, Prince of Songkla University

² Assistant Professor, Prince of Songkla University

³ A retired Associate Professor, Chiang Mai University

* Corresponding author: e-mail. penprapa.p@psu.ac.th

Received: 14 April 2022 | Revised: 11 May 2022 | Accepted: 3 June 2022

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 จำนวน 17 คน **วัสดุและวิธีการ** กลุ่มตัวอย่างถูกเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดและมีความสมัครใจเข้าร่วม การวิจัยได้สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มพูดคุยสื่อสารสัมพันธ์ภาพทั่วไป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม (2) แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง และ (3) แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน ทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการประเมินก่อนทดลองและหลังทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐาน Wilcoxon matched-pairs signed rank test และ Mann-Whitney U test ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และ 2) นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนแตกต่างกับคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาอัตถิภาวนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สรุป โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมสามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: กลุ่มการปรึกษาอัตถิภาวนิยม, การตระหนักรู้ในตนเอง, การตั้งเป้าหมายในการเรียน

Abstract

Objectives: To study the effects of existential group counseling toward self-awareness and life goal setting to learn on first-year students in the clinical psychology program. **Materials and methods:** They were 17 voluntary students by criteria and randomized into 8 in the experimental and 9 in the control group. The experimental group participated in existential group counseling for 8 sessions. Each lasted one hour and 30 minutes. The control group received communication and general relationship for 8 sessions per one and a half hour. The research tools were (1) existential group counseling program, (2) self-awareness questionnaire, (3) life goal setting to learn questionnaire. The statistics used to analyze the data were mean, standard deviation, percentage, Wilcoxon matched-pairs signed rank test and Mann-Whitney U test. **Results:** 1) The average score of self-awareness and goal setting to learn among the students in the experimental group after the intervention was significantly higher than that before the experiment ($p < .05$) 2) The average score of self-awareness and goal setting to learn among the students in the experimental group was significant difference that of the control group after the intervention ($p < .05$). **Conclusion:** Existentialist counseling group program can effectively increase self-awareness and goal setting in the first year of clinical psychology students.

Keywords: Existential group counseling, Self-awareness, Life goal setting to learn

บทนำ

สภาพสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และรวดเร็วในทุกด้านทั้งในด้านของการศึกษา เศรษฐกิจ เทคโนโลยี การดำเนินชีวิตประจำวัน ในแต่ละวันจะมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่านเข้ามา การเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยที่รวดเร็วนั้น ส่งผลกระทบต่อผู้คนให้ความสนใจกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การเป็นอยู่ที่ดี การศึกษาที่ดี ครอบครัวที่อบอุ่น ความสะดวกสบายในการเดินทางหรือใช้บริการต่าง ๆ ความใฝ่ฝัน อาชีพที่อยากจะเป็น หรือที่เป็นความต้องการบุคคลในสังคม การที่บุคคลต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางการต่อสู้ดิ้นรนท่ามกลางหิวหรือตามกระแสสังคม ส่งผลให้ไม่รู้จักความต้องการที่แท้จริงของตน ตัวช่วยที่สามารถนำพาให้บุคคลได้กลับมาสำรวจความจริงแท้คือการตระหนักรู้ในตนเอง ถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตปัจจุบัน เพราะจะทำให้บุคคลได้แสดงออกเป็นพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมในสังคม หากบุคคลขาดการตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถรับรู้ความคิด อารมณ์ หรือการกระทำของตนเองก็จะบกพร่องไปด้วย ยังส่งผลไปถึงการอยู่ร่วมกับคนในสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม (Boonyapraphan, 2020) บุคคลที่สำรวจตนเอง วิเคราะห์ตนเองอยู่เสมอจากประสบการณ์ที่ได้พบเจอ สังคมวัฒนธรรมที่อาศัย และสภาพแวดล้อมโดยรอบ เพื่อให้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริงหรือยิ่งทำให้เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น การที่บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับเอกลักษณ์หรือคุณลักษณะในสิ่งที่ตนเป็นอยู่จะส่งผลให้บุคคลรู้จักและเข้าใจความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง มีสติรู้คิด รับรู้ถึงจุดดี จุดด้อยของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาและ

ปรับปรุงตนเอง สามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ ทำให้ชีวิตมีทิศทางหรือสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้และค้นพบตัวตนที่แท้จริงของตนเอง (Goleman, 1998 as cited in Khongkhaio, 2016)

เป้าหมาย เป็นสิ่งที่คนกำหนดขึ้นเพื่อช่วยให้สามารถนำความคิดของตนสู่การกระทำ บางคนมีเป้าหมายระยะสั้น จากสัปดาห์หนึ่ง ไปสู่อีกสัปดาห์หนึ่ง บางคนมีเป้าหมายระยะยาว ครอบคลุมเวลาการดำเนินกิจกรรมเป็นปี ๆ หรืออาจจะตลอดชีวิตก็ได้เป้าหมายที่ตั้งขึ้นนั้น บางครั้งครอบคลุมหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านอาชีพ ด้านการเงิน ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านสังคม ด้านวัฒนธรรม ฯลฯ คนที่จะประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ ต้องตั้งเป้าหมายแน่ชัด กำหนดแผน ขั้นตอนปฏิบัติงาน และปฏิบัติตามแผน มานะ ฝ่าฟัน จนสำเร็จผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ในที่นี้จึงกล่าวได้ว่าตั้งเป้าหมายของบุคคลนั้นก็ถือเป็นสิ่งที่สำคัญ (Soonsawat, 2015) เช่น ตนเองเข้ามาเรียนเพื่ออะไร มีหน้าที่อย่างไรและกำลังมุ่งไปในทิศทางใด เพราะการตั้งเป้าหมายเปรียบเสมือนเข็มทิศที่จะนำทางไปสู่อนาคต การตั้งเป้าหมายในชีวิตมีความเชื่อมโยงกันระหว่างเป้าหมายการเรียนกับพฤติกรรมตอบสนองในบริบททางการศึกษา (Yoomimai & Thaithani, 2020) ส่งผลดีต่อบุคคลเมื่อรับรู้ถึงเป้าหมายที่ชัดเจนสามารถวางแผนการดำรงชีวิตให้อยู่ในแนวทางเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญในการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพราะสภาพการศึกษาภายในมหาวิทยาลัยมีความแตกต่างจากการศึกษาในโรงเรียนที่มีครู

คอยชี้แนะ ตักเตือน ให้คำแนะนำ ในส่วนของ มหาวิทยาลัยนักศึกษาจะต้องรับผิดชอบตนเอง รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง จึงมีความจำเป็นสำหรับนักศึกษาเพราะการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้เข้าใจอารมณ์ ตลอดจนจุดเด่นจุดด้อยและความต้องการของตนเองอย่างลึกซึ้ง (Akwarangkoon, 2019) ควบคู่ไปกับการตั้งเป้าหมายในชีวิตว่าจะมีทิศทางไปทางไหน ซึ่งอาจจะนำไปสู่การวางแผนอนาคตของตนเองที่ผ่านการสำรวจ วิเคราะห์ ตนเองมาส่งผลให้นักศึกษารู้ว่ามีจุดเด่น จุดด้อยตรงไหนก็เรียนรู้ที่จะพัฒนาและแก้ไขให้เหมาะสม รู้ความชื่นชอบของตนเองนำไปสู่การเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ หรือเมื่อต้องพบเจอกับอุปสรรคใด ๆ ก็สามารถเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับมันได้นั้นคือความยืดหยุ่น ทนทานของจิตใจ เป็นต้น

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาโดยใช้กลุ่มการปรึกษาตามแนวคิด อัตถิภาวนิยม เนื่องจากการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเป็นแนวทางการปรึกษาและการทำจิตบำบัดที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจเชิงปรัชญา พยายามเข้าใจความหมายของการเป็นมนุษย์ว่าอะไรคือความหมายของการดำรงอยู่ หรือการมีชีวิต ความเข้าใจนี้เป็นผลจากงานของนักปรัชญาหลายท่านรวมถึงนักจิตบำบัดเอง ดังนั้น จึงมีความแตกต่างกันในการให้ความสำคัญกับความหมายของชีวิต การให้การปรึกษาเชิงอัตถิภาวนิยม เป็นการปรึกษาที่ประกอบด้วยการเรียนรู้วิธีการคิดต่อการดำรงอยู่ การนำไปประยุกต์ใช้กับผู้รับการปรึกษา และการที่ผู้ให้การปรึกษามีความ ซึมซับกับปรัชญานี้โดยดำรงอยู่อย่างมีความหมาย (Chongrak, 2013) ซึ่งการปรึกษาตามแนวคิด

อัตถิภาวนิยมเหมาะสมกับทุกคนเพราะไม่มีใครที่ไม่พบเจอเงื่อนไขของชีวิต โดยเฉพาะ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาจิตวิทยาคลินิกที่ได้สำรวจและมีการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนในระดับที่ต่ำและปานกลาง การได้มาศึกษาองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ และต้องทำงานเกี่ยวกับชีวิตและจิตใจมนุษย์ที่มีความซับซ้อน หากได้เริ่มต้นตั้งคำถามกับตนเองว่าต้องการอะไรในชีวิต ค้นพบความหมายใหม่ของชีวิตแท้จริงแล้วไม่มีอะไรที่แน่นอน และทุกชีวิตต้องพบกับความกังวล ย่อมเป็นประโยชน์ให้นักศึกษาได้รู้จักและเข้าใจตนเอง อันจะเป็นผลให้นักศึกษาสามารถพัฒนาตนเอง การปรับตัวที่ดี การแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะเลือกแนวทางการวางแผนเป้าหมายชีวิตที่ดีที่เหมาะสมกับตนเองให้ได้มากที่สุด (Khongkhao, 2016) เป็นแนวคิดที่เหมาะสมกับทุกคนที่พบเจอกับเงื่อนไขของการดำรงชีวิต โดยเอื้อประโยชน์ให้ผู้สนใจประเมินชีวิตตนเองที่ผ่าน มา หรือต้องการสำรวจการเลือกอื่นที่ยังเหลืออยู่ รวมถึงการตั้งคำถามกับตนเองถึงสิ่งที่ต้องการในชีวิต (Chongrak, 2013)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน

วัตถุประสงค์และวิธีการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน: กรณีศึกษา นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (non-randomized control-group pretest posttest Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปีการศึกษา 2564 โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ได้จำนวนทั้งสิ้น 17 คน โดยพิจารณาจากเกณฑ์ในการคัดเลือกและคัดออก ดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือก

1. นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2564
2. มีการรับรู้ปกติ ทั้งภาวะสติ (consciousness) การมองเห็น และการได้ยิน
3. มีความสมัครใจและลงชื่อยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย
4. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยตลอดระยะเวลา โดยไม่ติดภารกิจอื่น ๆ

เกณฑ์ในการคัดออก

1. ผู้มีส่วนร่วมงานวิจัยที่ขอยุติการเข้ากลุ่ม
2. ผู้ร่วมวิจัยที่สภาพร่างกายและจิตใจไม่พร้อมในการเข้ากลุ่ม
3. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยตลอดระยะเวลา เนื่องจากติดภารกิจอื่น ๆ

ดำเนินการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ประสานงานกับนักศึกษจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 เพื่อประชุมชี้แจงเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิต

1.2 นัดวันเวลาแบบออนไลน์เพื่อประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิต พร้อมทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิต

1.3 แบ่งกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 8 คน จากคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนในระดับที่ต่ำและกลาง และกลุ่มควบคุม 9 คน

จากคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเอง และการตั้งเป้าหมายในการเรียนในระดับที่สูง

1.4 จัดเตรียมแบบสอบถามทั้ง 2 ชุด เพื่อใช้ในการประเมินหลังการให้การศึกษา กลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมตามจำนวนกลุ่ม ตัวอย่างทั้งหมด 17 คน

2. ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ให้การศึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา จำนวน 8 ครั้ง อาทิตย์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลา 60-90 นาทีแบบออนไลน์ผ่านระบบ ZOOM

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้นัดหมายเข้ากลุ่มสร้างสัมพันธภาพ แบบออนไลน์ผ่านระบบ ZOOM จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

3. ขั้นตอนประเมินผล

เมื่อสิ้นสุดการทดลองตามแผนการศึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมดังกล่าวให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนอีกครั้ง โดยใช้แบบสอบถามแบบเดียวกันกับครั้งแรกแล้วนำข้อมูลที่ได้ตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วนเพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 3 ชุด

1. โปรแกรมกลุ่มการศึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม การศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยมโดยพัฒนามาจากขั้นตอนการศึกษาแบบอัตถิภาวนิยมของดวงมณี จงรักษ์ (Chongrak, 2013) มีการศึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที

ครั้ง/ประเด็น	วัตถุประสงค์
1. “มองคน มองตน”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อทำความรู้จักระหว่างสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มกำหนดจุดมุ่งหมายและทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้กติกาและวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษา 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจ รู้สึกมั่นคงปลอดภัย กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับในความเป็นตัวตนของกันและกัน
2. “โลกของการเติบโต”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเกิดการยอมรับ รับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ มีความรู้สึกร่วมกับประสบการณ์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองถึงสิ่งที่มีอิทธิพลตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง 4. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นแนวทางในแก้ไขปัญหา และนำไปสู่การเสริมสร้างกำลังใจซึ่งกันและกัน
3. “สำรวจความต้องการ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความต้องการโดยคำนึงถึงความเป็นจริงและความเป็นไปได้ 2. เพื่อให้สมาชิกค้นพบความต้องการที่แท้จริง
4. “สมุดชีวิต”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ที่สามารถก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิต 2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษารู้เท่าทันอารมณ์ตามที่เป็นจริง
5. “ความหมายชีวิต”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นพบคุณค่าและความหมายของชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการมีสติความรู้สึกและการยอมรับของตนเองต่อการดำรงชีวิต

ครึ่ง/ประเด็น	วัตถุประสงค์
6. “หน้าต่าง”	1. เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นมุมมองใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหา 2. เพื่อให้สมาชิกได้ให้ความสำคัญในการกระทำที่ดีที่จะส่งเสริมพลังใจมาสู่ตน
7. “เป้าหมายใจ”	1. เพื่อให้สมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจน 2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางสู่ความสำเร็จอย่างชัดเจน
8. “ปลายทางชีวิต”	1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นในหนทางที่ที่สมาชิกได้เลือกไว้สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาต่อไปได้

2. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพ ของบิดามารดา ลักษณะการอยู่อาศัยของนักศึกษาในปัจจุบัน

3. แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง โดยพัฒนาเครื่องมือการวิจัยมาจากนาถยา คงขาว (Khongkhaio, 2016) ตามแนวคิดทฤษฎีของ Goleman (1998) โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 แบบสอบถามแบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ (rating scale) คือ จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง

4. แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน โดยพัฒนาเครื่องมือการวิจัยมาจากรัตน์ ยุมิมีัย ตามแนวคิดทฤษฎีของ Maehr (1984, as cited in Yoomimai & Thaithani, 2020) โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 แบบสอบถามแบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ (rating scale) คือ จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้จักตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และด้านการตั้งเป้าหมาย

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. เพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมาย

ในชีวิต ตามระยะเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon matched-pairs signed rank test

2. เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิตตามวิธีการหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เพศนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นหญิงร้อยละ 88.20 เป็นชายร้อยละ 11.80 ศาสนาส่วนใหญ่เป็นอิสลามร้อยละ 82.40 รองลงมาคือพุทธร้อยละ 17.60 สถานภาพของบิดามารดาส่วนใหญ่ คือบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 64.7 รองลงมา คือบิดาเสียชีวิต ร้อยละ 17.60 และหย่าร้าง ร้อยละ 17.60 ลักษณะการอยู่อาศัยของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 64.70 รองลงมาอยู่กับมารดาร้อยละ 35.30

2. ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง เป็น 3.10 และ 3.26 การตั้งเป้าหมายในการเรียน เป็น 2.92 และ 3.21 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมีคะแนนเฉลี่ย

การตระหนักรู้ในตนเองเป็น 3.47 และ 3.48 การตั้งเป้าหมายในการเรียนเป็น 3.56 และ 3.64 ผลพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นเพียงเล็กน้อยในระยะหลังการทดลอง

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง				คนที่	กลุ่มควบคุม			
	การตระหนักรู้ในตนเอง		การตั้งเป้าหมายในการเรียน			การตระหนักรู้ในตนเอง		การตั้งเป้าหมายในการเรียน	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	3.06	3.20	3.40	3.20	1	3.51	3.54	3.50	3.60
2	3.06	3.26	2.60	3.25	2	3.17	3.17	3.50	3.35
3	3.00	3.49	2.85	3.25	3	3.77	3.86	3.75	4.00
4	3.06	3.31	2.85	3.35	4	3.34	3.34	3.35	3.35
5	2.94	2.91	2.80	3.05	5	3.66	3.37	3.85	3.70
6	3.23	3.31	3.05	3.40	6	3.60	3.57	3.65	3.85
7	3.23	3.23	2.55	2.85	7	3.37	3.49	3.70	3.75
8	3.23	3.37	3.25	3.35	8	3.29	3.57	3.40	3.70
					9	3.49	3.40	3.30	3.50
รวม	24.81	26.08	23.35	25.70		31.20	31.31	32.00	32.80
\bar{X}	3.10	3.26	2.92	3.21		3.47	3.48	3.56	3.64
S.D.	0.10	0.16	0.29	0.18		0.19	0.19	0.19	0.21

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังทดลอง

ตั้งเป้าหมายในการเรียนระยะก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเอง การตั้งเป้าหมายในการเรียนในระยะหลังทดลองมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ขณะที่กลุ่มควบคุมคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการ

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

	ระยะเวลาทดลอง	n	\bar{X}	S.D.	The Wilcoxon	
					Matched Pairs Signed Ranks Test	p-value
การตระหนักรู้ในตนเอง	ก่อน	8	3.08	0.10	-2.20	.028*
	หลัง	9	3.26	0.16		
การตั้งเป้าหมายในการเรียน	ก่อน	8	2.91	0.29	-2.24	.025*
	หลัง	9	3.6	0.18		

*p < .05

4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังทดลอง

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาได้รับการปรึกษากลุ่มอรรถิภาวนิยมและนักศึกษากลุ่มควบคุมที่เข้ากลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ มี

คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน ในระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่กลุ่มควบคุมคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

	กลุ่ม	N	\bar{X}	Mean Rank	The Mann-Whitney U Test	p-value
การตั้งเป้าหมายในการเรียน	กลุ่มควบคุม	9	3.47	11.67	4.00	.002*
	กลุ่มทดลอง	8	3.21	5.00		
	กลุ่มควบคุม	9	3.64	12.56		
	กลุ่มทดลอง	8	3.21	5.00		

*p < .05

สรุปผลการศึกษา

1. นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มอรรถิภาวนิยมมีการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มอรรถิภาวนิยมและกลุ่มควบคุมมีการตระหนักรู้ใน

ตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

วิจารณ์

สมมติฐานที่ 1 หลังจากนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มอรรถิภาวนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะ

ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมในระยะหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 อภิปรายได้ว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนเพิ่มขึ้น เป็นผลมาจากเป็นสมาชิกการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมครั้งที่ 2-4 ซึ่งช่วยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนในปัจจุบัน มีโอกาสได้ระบายออก การมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มช่วยสนับสนุนความคิดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยสะท้อนทำให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในตนเองยิ่งขึ้น อีกทั้งได้มองย้อนกลับมาที่ตนเองและอาจเกิดการเปรียบเทียบคุณลักษณะบางประการจากคนอื่นสำหรับโปรแกรมกลุ่มครั้งที่ 5-7 ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้วางเป้าหมายของตนเองโดยเฉพาะด้านการเรียน กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสได้พิจารณาถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นและสิ่งขัดขวางไปยังเป้าหมาย นอกจากนี้การให้สมาชิกกลุ่มทดลองหาแนวทางแก้ไขปัญหาคืออุปสรรค เพื่อให้เป้าหมายที่ตนตั้งไว้ชัดเจนและประสบความสำเร็จในท้ายที่สุด ประเด็นดังกล่าวช่วยส่งเสริมทำให้สมาชิกกลุ่มมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนมากขึ้น

สมาชิกกลุ่มส่วนหนึ่งอาจจะยังไม่เข้าใจตนเอง ไม่ทราบว่าตนนั้นต้องการอะไร มีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาจากเหตุใด และเป้าหมายในการเรียนที่ยังไม่ชัดเจน ขณะที่

บางคนมีเป้าหมายอยู่แล้ว เมื่อได้เข้ากลุ่มทำให้ได้ทบทวนและชัดเจนในเป้าหมายของตนเองมากขึ้น เมื่อได้เข้ากลุ่มทำให้ได้ทบทวนเป้าหมายใหม่อีกครั้ง มีแรงจูงใจที่จะกระทำต่อไป อย่างเช่น การเลือกเข้าเรียนจิตวิทยาคลินิกอยากที่จะช่วยเหลือผู้อื่น เข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น โดยมีรายละเอียดของการวางแผนอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เมื่อเรียนจบก็อยากที่จะต่อไปประกอบวิชาชีพ ประสบความสำเร็จในสายงานนี้และคอยสนับสนุนครอบครัวและผู้อื่นจากความพยายามของตน สอดคล้องกับงานวิจัยของรดารัตน์ ยูมิมีย (Yoomimai & Thaitani, 2020) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยมุ่งเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทัศนคติ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบรรลุมิติวัตถุประสงค์ตรงตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ การประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในกระบวนการจัดการเรียนรู้ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การทวนซ้ำ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การตั้งคำถาม การสะท้อน การทำให้กระจ่าง การตีความ การให้ข้อมูล การให้กำลังใจ การให้ข้อเสนอแนะ และการสรุปประเด็น ส่งผลให้นักเรียนสามารถบอกกระบวนการตั้งเป้าหมายในการเรียนของตนเองได้ ตรงกับแนวคิดของ Goleman (1998) ที่มองว่าการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามสภาพจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้น สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมมั่นในความสามารถ และเห็นคุณค่าของตนเอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yanasan (2007 as cited in Khongkhaio, 2016) ที่พบว่าการตระหนักรู้ในตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่วัยรุ่น ซึ่ง

ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ทุกคนจะตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองได้ดี โดยเฉพาะการรู้จักความคิด ความรู้สึก การกระทำและความต้องการของตนเอง รวมทั้งรับรู้บทบาทของตน รวมถึงมีความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างด้วย เช่น ครอบครัว สถานที่ทำงานและมหาวิทยาลัย

สรุปผลได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองสามารถช่วยนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาให้ดีขึ้นในระยะหลังทดลอง จึงสนับสนุนข้อสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 2 นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมและกลุ่มควบคุมมีการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ไม่ได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากจากผู้วิจัยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนระดับต่ำและปานกลางให้เข้ากลุ่มทดลอง โดยมีเจตนาเพื่อให้กลุ่มทดลองมีโอกาสพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน เพื่อให้กลุ่มทดลองลดความเสี่ยงต่อการไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนในอนาคต จึงทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสองแบบวัดหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนระดับสูงตั้งแต่ต้น กลุ่มควบคุมจึงได้เข้า

กลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ เพื่อส่งเสริมทักษะด้านสังคมมากกว่าทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน

สรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายในการเรียนสามารถส่งเสริมให้มีการพัฒนาขึ้นได้ โดยเริ่มจากการรู้จักตนเอง การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง โปรแกรมกลุ่มนี้จึงเหมาะสมที่จะช่วยส่งเสริมให้กับนักศึกษาที่อาจจะยังไม่ตระหนักรู้ในตนเองและยังไม่มี การตั้งเป้าหมายในการเรียนที่ชัดเจน เพื่อจะทำให้เกิดการเรียนรู้ ต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนได้ โดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยาต่าง ๆ ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมมีการพัฒนาคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงขึ้น อาจเนื่องมาจากการได้เข้ากลุ่มการปรึกษา ที่ให้ความสำคัญกับการกระตุ้นและพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยเฉพาะการรู้จักความคิด ความรู้สึก การกระทำ อารมณ์และความต้องการของตนเองรวมทั้งรับรู้บทบาทของตน รับรู้อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามสภาพจริง สามารถประเมินตนเองได้ รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจ เห็นคุณค่าของตนและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เมื่อจะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมไปใช้จำเป็นต้องได้รับการฝึกอบรมและพัฒนาทักษะด้านการปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมให้มีความเข้าใจก่อน โดยเฉพาะเทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

2. การทำกลุ่มการศึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ควรเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้นกว่างานวิจัยนี้ จำนวนตามความเหมาะสมกับสมาชิกกลุ่ม กำหนดวันและเวลาที่สม่ำเสมอต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพของการศึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. ควรมีการติดตามผลภายหลังการเข้ากลุ่มการศึกษาไปแล้วอย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษาการคงอยู่ของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน

4. กระบวนการให้การศึกษากลุ่มในสถานการณ์การแพร่ระบาด COVID-19 การเข้าร่วมกลุ่มแบบออนไลน์อาจถูกนำมาใช้แบบเร่งด่วน ซึ่งอุปสรรคที่สามารถเกิดขึ้นได้แก่ การเชื่อมต่อสัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร การไม่มีสมาธิของสมาชิกกลุ่มขณะเข้ากลุ่มออนไลน์

Khongkhao, N. (2016). *The effects of existential group counseling toward self-awareness of secondary school students* [Master's thesis, Burapha University]. Burapha University Library. http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/54921001.pdf (in Thai).

Soonsawat, N. (2015). Setting goals for life and work setting goals of life and work. *Journal of Information*, 14(2), 21-36. (in Thai).

Yoomimai, R. and Thaithani, P. (2020). The effects of psychological training on goal setting to learn of secondary education grade 3 students. *Ratchapruerk Journal*, 18(1), 74-82. (in Thai).

เอกสารอ้างอิง (References)

Akwarangkoon, S. (2019). *Psychiatric and mental health nursing: Put science and art into practice 1*. Time Printing Factory, Walailak University. (in Thai).

Boonyapraphan, B. (2020). Development of manual for self-awareness of undergraduate students. *The Journal of Faculty of Applied Arts*, 13(1), 74-85. (in Thai).

Chongrak, D. (2013). *Theories of counseling and preliminary psychotherapy*. Technology Promotion Association (Thai-Japanese). (in Thai).

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books



Thai Journal of Clinical Psychology

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

Original Article

ความสามารถในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจ ของนักศึกษาปริญญาตรีในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด-19

Predictability of Academic Self-efficacy, Digital Literacy and Social Support on Psychological Well-Being of Undergraduate Students in the Situation of the Coronavirus Disease Epidemic (COVID-19)

นริศรา ครุฑธานูวัฒน์^{1*}, อารยา ผลธัญญา²

¹ วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Narissara Kuttanuwat^{1*}, Araya Pontanya²

¹ Bachelor of Science (Psychology), Chiang Mai University

² Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

* Corresponding author: e-mail. naritsara.sb@gmail.com

Received: 25 March 2022 | Revised: 24 May 2022 | Accepted: 13 June 2022

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาการสัมมนาด้านจิตวิทยาคลินิก วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2564

This research was a part of 2021 seminar course, Bachelor's degree program in psychology-clinical emphasis, Chiang Mai University

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 **วัสดุและวิธีการ** กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564 เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่ม ตามสะดวกรวมทั้งสิ้น 150 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ได้แก่ แบบวัดการรับรู้

ความสามารถของตนเองด้านการเรียน แบบวัดการรู้เท่าทันดิจิทัล แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม และแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ โดยแบบวัดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคระหว่าง 0.85-0.96 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณแบบ Enter **ผลการศึกษา** พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายความผาสุกทางจิตใจในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ร้อยละ 40.6 ($R^2 = .41$) โดยตัวแปรที่สามารถทำนายความผาสุกทางจิตใจได้สูงที่สุดได้แก่ การรู้เท่าทันดิจิทัล ($\beta = .29, p < .05$) การสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .24, p < .05$) และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ($\beta = .24, p < .05$) ตามลำดับ **สรุป** การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัลและการสนับสนุนทางสังคมร่วมกันทำนายความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาได้ โดยการรู้เท่าทันดิจิทัลเป็นหลักที่สำคัญที่สามารถส่งเสริมให้นักศึกษาได้ ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรมีการพิจารณาส่งเสริมทักษะดังกล่าวให้กับนักศึกษาโดยเฉพาะในบริบทการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์

คำสำคัญ: การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน, การรู้เท่าทันดิจิทัล, การสนับสนุนทางสังคม, ความผาสุกทางจิตใจ

Abstract

Objectives: The objective of this study was to study predictability of academic self-efficacy digital literacy and social support on psychological well-being of undergraduate students in the situation of the Coronavirus disease epidemic (COVID-19). **Materials and methods:** The sample group were a bachelor's degree students in year 1-4 in the first semester of the academic year 2021, selected by convenience sampling which has a total sample of 150 students. The data collected by online questionnaire using Academic self-efficacy scale, Social support scale, and Psychology well-being scale. All of these scales had the internal consistencies between 0.85-0.96. The statistics used to analyze the data were frequency, mean, percentage, standard deviation and multiple regression analysis using enter method. **Results:** The results showed that Academic self-efficacy, Digital literacy, and Social support were accounted for 40.6% of the variance of Psychological well-being in the situation of the COVID-19 epidemic ($R^2 = .41$). Digital literacy was the best predictor of psychological well-being ($\beta = .29, p < .05$) followed by social support ($\beta = .24, p < .05$) and academic self-efficacy ($\beta = .24, p < .05$). **Conclusion:** Academic self-efficacy, Digital literacy and Social support can predict the Psychology well-being of university students. Digital literacy is importance skill that can promote. Therefore, the universities should consider promoting such skills to students, especially during the online learning periods.

Keywords: Academic self-efficacy, Digital literacy, Social support, Psychological well-being

บทนำ

นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันโลกประสบกับภาวะวิกฤตอยู่บ่อยครั้งทั้งภัยธรรมชาติ (natural disaster) และภัยจากการกระทำของมนุษย์ (man-made disaster) อาทิเช่น ภัยพิบัติหรือโรคระบาดต่าง ๆ (Department of Disaster Prevention and Mitigation, 2016) ซึ่งในการเกิดภาวะวิกฤตแต่ละครั้งล้วนสร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินเป็นอย่างมากและ ณ ขณะนี้โลกก็กำลังประสบกับภาวะวิกฤตอยู่เช่นเดียวกัน นั่นคือการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาซึ่งเป็นไวรัสที่ค้นพบล่าสุดและทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19 นั้นเอง ซึ่งโรคโควิด 19 นั้นแพร่ระบาดทั่วโลกอย่างรวดเร็ว โดยข้อมูล ณ วันที่ 19 พฤศจิกายน 2564 มีจำนวนผู้ติดเชื้อสะสมทั่วโลกสูงถึง 255,988,317 คน (Manochanpen, 2021) และมีจำนวนผู้ติดเชื้อโควิดสะสมในประเทศไทย ณ วันที่ 1 เม.ย. 64 - 30 พ.ย. 64 รวม 2,087,009 คน (Department of Disease Control of Thailand, 2021) นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบเป็นวงกว้างและระยะยาว อาทิเช่น ผลกระทบด้านการจ้างงาน ผลกระทบด้านการท่องเที่ยวและการบิน ผลกระทบด้านการส่งออก ผลกระทบด้านสุขภาพซึ่งทุกคนล้วนได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพจิตใจ รวมทั้งด้านการศึกษาด้วย (Panyasawatsut, 2020)

การศึกษาเป็นด้านหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เป็นอย่างมากในหลายแง่มุม ตั้งแต่การเลื่อนเวลาเปิดปิดภาคเรียนของนักศึกษาเพื่อลดการแพร่กระจาย

ของเชื้อ ทั้งนี้เมื่อไม่สามารถเลื่อนเวลาในการเปิดภาคเรียนออกไปได้อีก จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนจากการเรียนการสอนในรูปแบบออนไซต์ (on-site) มาเป็นรูปแบบออนไลน์ (online) เพื่อให้สามารถดำเนินการเรียนการสอนต่อไปได้ในสถานการณ์โรคระบาดเช่นนี้ ยกตัวอย่างเช่น มหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงใหม่แห่งหนึ่ง ได้มีการประกาศแนวทางการจัดการเรียนการสอน ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โดยให้จัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ทุกระบวนวิชา ทั้งกระบวนวิชาบรรยายและกระบวนวิชาปฏิบัติการตลอดภาคการศึกษา ตามประกาศของมหาวิทยาลัยเรื่องแนวทางการจัดการเรียนการสอนและการสอบ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564 ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ซึ่งประกาศไว้ ณ วันที่ 2 ก.ค. 2564 (Chiang Mai University, 2021) ผู้สอนจึงต้องปรับเปลี่ยนมาใช้รูปแบบการเรียนการสอนผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการจัดการเรียนการสอนในช่วงที่มีการแพร่ระบาด อาทิเช่น Google classroom, Zoom, หรือ Microsoft team เป็นต้น ซึ่งการแก้ปัญหาโดยการเรียนผ่านช่องทางออนไลน์นั้นไม่ได้สะดวกสบายสำหรับทุกคนเพราะทำให้ต้องมีการปรับตัวและเตรียมตัวเป็นอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของผู้เรียนที่มีความหลากหลายและมีความพร้อมในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับที่ต่างกันออกไป (Kenan Foundation Asia, 2020)

ทั้งนี้เนื่องจากยังคงมีนักศึกษาจำนวนมากที่ไม่มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนมาเรียนออนไลน์ได้จึงก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาเป็นอย่างมาก Kenan Foundation Asia (2020)

ได้ทำการวิเคราะห์และสรุปผลกระทบจากการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนให้เป็นรูปแบบออนไลน์ต่อการศึกษาไทยที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) ความเหลื่อมล้ำและไม่เท่าเทียมทางการศึกษาที่อาจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการที่ทุกคนมีโอกาสเข้าถึงการศึกษา รวมไปถึงความพร้อมทางด้านอุปกรณ์รองรับการเรียนซึ่งเป็นต้นทุนทางการเรียนที่แต่ละคนมีอย่างไม่เท่าเทียมกัน 2) ประสิทธิภาพของการเรียนการสอนที่ยังมีไม่พอเพียง เนื่องจากประสิทธิภาพของระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ หรืออีเลิร์นนิง (E-Learning) ที่ยังไม่เพียงพอ เช่น มีครูเพียงไม่กี่ท่านที่ได้รับการฝึกอบรมเรื่องการใช้เทคโนโลยีในการเรียนการสอน อีกทั้งนักศึกษาจำนวนมากยังขาดแคลนอุปกรณ์การเรียนผ่านระบบเทคโนโลยีที่จำเป็นขาดการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต และการเรียนออนไลน์ทำให้มีการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป ซึ่งอาจก่อผลเสียได้ ตลอดจนทำให้ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน (Thaipublica, 2021) ซึ่งสิ่งที่ห้องเรียนออนไลน์ยังทดแทน "ห้องเรียนออฟไลน์" หรือห้องเรียนจริง ๆ ไม่ได้ คือ ในด้าน "ปฏิสัมพันธ์" ภายในห้องเรียนนั่นเอง (Anunthavorasakul, 2021) และ 3) ระบบส่งเสริมและสนับสนุนการสอนออนไลน์ของครูยังไม่เพียงพอโดยเฉพาะในด้านวิชาการ รวมทั้งปัญหาในการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ และมีสภาพความเป็นอยู่ที่ลำบาก เป็นต้น (Kenan Foundation Asia, 2020) จากที่กล่าวมาข้างต้นด้วยผลกระทบเหล่านี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียดและวิตกกังวลกับผลกระทบต่าง ๆ รวมไปถึงการที่ต้องปรับตัวมากมายกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเมื่อต้องประสบกับสถานการณ์เช่นนี้ไปอย่างต่อเนื่องก็อาจจะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้

จากการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตจากการเรียนออนไลน์ของ Al-kumaim et al. (2021) พบว่า รูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ทำให้นักศึกษาเกิดความยากลำบากในการปรับตัวและรู้สึกไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ออนไลน์ เนื่องจากต้องใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนเป็นเวลานานมากยิ่งขึ้นในแต่ละวัน อีกทั้งยังทำให้รู้สึกที่ได้รับข้อมูลและภาระงานที่มากเกินไป เนื่องจากต้องจัดการกับแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์หลาย ๆ แพลตฟอร์ม และทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดเพิ่มมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้จากการศึกษาสาเหตุความเครียดของนักศึกษาในช่วงที่มีการเรียนการสอนแบบออนไลน์ 5 อันดับแรก ได้แก่ ความกดดันจากการมีภาระงานออนไลน์ที่มากเกินไป การถูกจำกัดการเข้าถึงและการเชื่อมต่อของสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่อ่อนแอ ความไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมการเรียน ทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เรียนนั้นมีไม่เพียงพอ และกังวลว่าอาจกลายเป็นผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของ COVID-19 ซึ่งความวิตกกังวลอันเป็นผลที่ตามมาจากการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์นี้จะส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ที่ดีของนักศึกษา หากนักศึกษาไม่สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านี้ได้ ก็จะทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดสะสม และไม่มีความสุขทางจิตใจในที่สุด (Al-kumaim et al., 2021) นอกจากนี้จากการศึกษาทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการใช้สมาร์ทโฟนยังพบอีกว่าพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษา โดยการใช้สมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่องในปริมาณที่มากเกินไปอาจเพิ่มความเครียดให้นักศึกษาได้ (Patchaipoon & Arin, 2021) เนื่องจากระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษามีปัญหาสุขภาพจิตโดยยังใช้สมาร์ทโฟน

โพนเป็นเวลานานยิ่งทำให้มีแนวโน้มแสดงปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น อาทิเช่น อากาการซึมเศร้า นอนหลับไม่สนิท ระดับความเครียดและความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น อีกทั้งยังพบว่าความเครียดที่เกิดจากการสื่อสารโทรคมนาคมสามารถสะสมร่วมกับแรงกดดันอื่น ๆ และนำไปสู่ความอ่อนล้า วิตกกังวล และภาวะหมดไฟได้ โดยการที่ไม่สามารถเข้าถึงคอมพิวเตอร์หรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น อาจจะทำให้เพิ่มความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย และความคิดฆ่าตัวตายในกลุ่มนักศึกษา รวมไปถึงการปิดโรงเรียนและสถาบันการศึกษา การปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนให้เป็นแบบออนไลน์ ทำให้ชีวิตของนักศึกษาต้องหยุดชะงัก การสอบที่ถูกเลื่อนหรือยกเลิก พิธีสำเร็จการศึกษาที่ถูกกระงับ และวัตถุประสงค์การเรียนรู้อาจเปลี่ยนไป สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อความผูกพันทางจิตใจของนักศึกษาทั่วโลก (Mheidly et al., 2020) ท้ายที่สุดนั้นก็จะทำให้นักศึกษาขาดความผูกพันทางจิตใจ โดยความผูกพันทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ นักศึกษาสามารถจัดการกับผลกระทบที่นักศึกษาอาจได้รับจากการเรียนในรูปแบบออนไลน์ได้ เนื่องจากการมีความผูกพันทางจิตใจสูงจะช่วยให้นักศึกษามีความพึงพอใจในชีวิต สามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ในบริบทของนักศึกษารับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในการช่วยให้ นักศึกษาจัดการกับปัญหาที่ต้องเผชิญจากการเรียนในรูปแบบออนไลน์ได้ โดยหากนักศึกษามีระดับการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนที่เหมาะสมก็จะช่วยให้สามารถพัฒนาความรู้ความสามารถในการเรียนรู้ออนไลน์ และควบคุมผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นได้

การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน (academic self-efficacy) เป็นปัจจัยหนึ่งที่สัมพันธ์กับการมีความผูกพันทางจิตใจในกลุ่มนักศึกษา โดยการศึกษาของ Sapartsorn and Yamwong (2019) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผูกพันทางจิตใจเนื่องจากการที่นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนเป็นอย่างดี จะทำให้นักศึกษามีวิธีการจัดการกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการแบ่งเวลาในการเรียน การทำงานหรือการประเมินความสามารถของตนเองในการทำงานกิจกรรมการเรียนต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ของ Albert Bandura (1997, as cited in Dulapiradit, 2004) โดย Bandura เชื่อว่าสิ่งที่เป็นตัวกำหนดการแสดงผลของพฤติกรรม คือความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเองในลักษณะที่จะเจอ หรือเรียกว่าการรับรู้ความสามารถในตนเอง (perceived self-efficacy) บุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่จะแสดงออกมาในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ถ้าพบว่าคนสองคนนี้มีการรับรู้ความสามารถในตนเองและสภาพการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพการแสดงผลออกขึ้นอยู่กับรับรู้ความสามารถในตนเองในสภาพการณ์นั้น ๆ โดยมีสมมติฐานว่าถ้าบุคคลคาดหวังหรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำได้และมีผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ บุคคลนั้นจึงจะลงมือปฏิบัติ (Bandura, 1997 as cited in Dulapiradit, 2004) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำโมเดลนี้เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura ดังกล่าวมาอธิบายในบริบทของการเรียนในนักศึกษามหาวิทยาลัย

ฉะนั้นหากนักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนในระดับที่เหมาะสมจะมีแนวโน้มที่สัมพันธ์กับการเกิดความสุขทางจิตใจซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยลดความวิตกกังวลและปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นได้ และนอกจากการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนแล้วรูปแบบการเรียนออนไลน์ยังกระตุ้นให้ผู้เรียนต้องใช้ทักษะและวิจรรณญาณในการใช้เทคโนโลยีเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการรู้เท่าทันดิจิทัลจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในบริบทของการเรียนออนไลน์

การรู้เท่าทันดิจิทัล (digital literacy) เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการทำ ความเข้าใจและใช้ข้อมูลในรูปแบบต่าง ๆ โดยให้ความสำคัญกับการคิดอย่างมีวิจรรณญาณมากขึ้นในการสื่อสารโดยใช้ทักษะทางเทคโนโลยี ดังนั้นการรู้เท่าทันดิจิทัลของนักศึกษาจะทำให้สามารถวิเคราะห์และประเมินผลข้อมูลที่ได้รับจากช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ รวมถึงสามารถแยกแยะข้อมูลเหล่านั้น และนำมาใช้ได้ อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังสามารถป้องกันตนเองจาก ความเสี่ยงต่าง ๆ และแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ได้ รวมไปถึง จะช่วยให้การสื่อสารและแสดงความคิดเห็นบน แพลตฟอร์มออนไลน์เป็นไปได้ อย่าง มี ประสิทธิภาพ โดยถ้าหากสามารถใช้งานได้อย่างคล่องแคล่วแล้วก็จะช่วยลดความกังวลในการใช้งานแพลตฟอร์มออนไลน์ในการเรียนรู้ลง ได้ แต่ถ้านักศึกษาขาดทักษะนี้จะทำให้ประสบ กับความยากลำบากในการเรียนออนไลน์มาก ยิ่งขึ้น จนอาจทำให้ขาดแรงจูงใจในการเรียนไป ในที่สุด เพราะนอกจากจะต้องปรับตัวกับรูปแบบ การเรียนที่เปลี่ยนไปแล้วยังต้องทำความเข้าใจ

กับการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น อีกด้วย (Al-kumaim, 2021; Naksuwan, 2021; Wongkitrungruang, 2018) นอกจากนี้จาก การศึกษาของ Komcharoen and Polnigongit (2018) พบว่าหากผู้ใช้งานไม่รู้เท่าทัน (illiteracy) หรือขาดทักษะการรู้เท่าทันดิจิทัล หรือใช้สื่อ ดิจิทัลในทางที่ไม่ถูกต้อง และไม่สร้างสรรค์จะ ส่งผลเสียต่อตัวผู้ใช้งาน อาจก่อให้เกิดปัญหา ทางสังคมต่าง ๆ ตามมา เช่น การถูกหลอกลวง ในสื่อออนไลน์ การถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ และการติดการพนันออนไลน์ การเสพติดเกม ออนไลน์ เป็นต้น อีกทั้งจากการศึกษาของ Al-kumaim et al. (2021) พบว่า การรู้เท่าทันดิจิทัล เป็นปัจจัยเชิงบวกที่จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษา มีแรงจูงใจในการเรียนในรูปแบบออนไลน์และ ส่งเสริมการมีความเป็นอยู่ที่ดี ดังนั้นการรู้เท่า ทันดิจิทัลจึงเป็นทักษะที่จะช่วยให้การเรียนรู้ใน รูปแบบออนไลน์ของนักศึกษาราบรื่นมากยิ่งขึ้น มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ และลดความวิตกกังวล ในด้านการใช้อุปกรณ์เพื่อเอื้ออำนวยความสะดวก ในการเรียนรู้ได้ ส่งผลให้มีเกิดความสุข ในการเรียน ปราศจากความเครียดและความ วิตกกังวลจากการใช้อุปกรณ์และแพลตฟอร์ม ต่าง ๆ นำไปสู่การมีความสุขทางจิตใจของ นักศึกษา

อีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่มีความสัมพันธ์ กับการมีความสุขทางจิตใจอย่างเหมาะสม ในช่วงที่มีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ของนักศึกษา คือ การสนับสนุนทางสังคม จาก การศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความ สัมพันธ์ทางบวกกับความสุขทางจิตใจ โดย หากได้รับการสนับสนุนทางสังคมบุคคลจะเกิด การรับรู้ว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การ เห็นคุณค่า และการยอมรับ ส่งผลทางบวกต่อ สุขภาพกายและสุขภาพใจ และทำให้บุคคลเกิด

อารมณ์ที่มั่นคงต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญ มีแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหาจากการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์ และมีความเครียดลดลง ร่างกายรู้สึกสบายและผ่อนคลาย โดยการสนับสนุนทางสังคมที่จำเป็นและช่วยสนับสนุนนักศึกษาได้เป็นอย่างดีจึงควรมาจาก 3 แหล่ง ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ดังนั้นการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ จึงเป็นอีกปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Sapartsorn & Yamwong, 2019)

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หากผู้เรียนได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับที่เหมาะสม และในขณะเดียวกันมีความสามารถในการรับรู้ตนเองด้านการเรียนและการรู้เท่าทันดิจิทัล จะมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงที่ต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนมาเป็นรูปแบบออนไลน์ เนื่องจากการได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านทุนทรัพย์ ด้านอุปกรณ์ หรือด้านจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนจากครอบครัว อาจารย์ หรือเพื่อน ล้วนมีส่วนช่วยลดความวิตกกังวลของนักศึกษาจากการปรับตัวในสถานการณ์โรคระบาดได้ (Sapartsorn & Yamwong, 2019) ซึ่งส่งผลทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนและการรับรู้ความสามารถทางการเรียนของตนเองอยู่ในระดับที่เหมาะสม อย่างไรก็ตามความสามารถด้านการรู้เท่าทันดิจิทัลก็เป็นสิ่งสำคัญในการ

เรียนออนไลน์ที่ต้องใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และโปรแกรมต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นหากนักศึกษามีความรู้เท่าทันดิจิทัล รวมทั้งมีการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม จะมีส่วนช่วยให้สามารถเรียนออนไลน์บนแพลตฟอร์มต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและใช้ความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ด้วย (Al-kumaim et al., 2021) ถึงแม้ว่าการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนให้เป็นแบบออนไลน์จะส่งผลให้นักศึกษาต้องปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน แต่หากมีสิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยให้นักศึกษาเกิดแรงจูงใจในการเรียนสามารถจัดการกับอุปสรรคและลดความวิตกกังวลจากสถานการณ์จากต่าง ๆ รวมถึงปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี นำไปสู่การมีความพึงพอใจทางจิตใจในระดับที่เหมาะสมในท้ายที่สุด

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาตัวแปรดังที่กล่าวไปข้างต้น อันได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล การสนับสนุนทางสังคม โดยต้องการศึกษาความสามารถในการทำนายของตัวแปรเหล่านี้ต่อความพึงพอใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งมีการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ โดยจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมพบว่า งานวิจัยที่ศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในบริบทของการปรับตัวต่อรูปแบบการเรียนแบบออนไลน์นั้นยังมีไม่มากนัก เพื่อที่จะสามารถนำปัจจัยที่อาจมีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษามีความพึงพอใจในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และต้องเผชิญ

กับการปรับตัวในการเรียน อีกทั้งยังสามารถนำข้อมูลจากการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางในการหาทางป้องกันและช่วยเหลือให้กับนักศึกษาที่ไม่สามารถปรับตัวในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในอนาคตได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สมมติฐานการวิจัย

การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายความผาสุกทางจิตใจในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้

วัสดุและวิธีการ

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564 กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยอ้างอิงจากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติที่ใช้ในการวิจัย (Urwongse & Khaninphasut, 2020) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสหสัมพันธ์ 100 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตามความสะดวก (convenience sampling) ทั้งนี้ผู้วิจัยมีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

เพิ่มอีกร้อยละ 20 เพื่อป้องกันความไม่ครบถ้วนของการตอบแบบสอบถาม โดยในการเก็บข้อมูลมีผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดและตอบแบบสอบถามได้สมบูรณ์ครบถ้วน จำนวนทั้งหมด 150 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามออนไลน์ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบไปด้วยคำถามเกี่ยวกับเพศ ชั้นปี คณะที่ศึกษา จำนวนชั่วโมงในการเรียนออนไลน์ในแต่ละสัปดาห์ และจำนวนการใช้คอมพิวเตอร์/หน้าจอโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์

ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนของ Kapanya et al. (2019) มีข้อคำถามจำนวน 18 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการนำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) และทำการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient: α) พบว่า ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.85

ส่วนที่ 3 แบบวัดการรู้เท่าทันดิจิทัล ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแบบวัดการรู้เท่าทันดิจิทัลของ พิศุทธิภา เมธีกุล (Metheekul, 2018) มีข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการนำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) และทำการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient: α) พบว่า ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.96

ส่วนที่ 4 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ของไพศาล แยมวงษ์ (Yamwong, 2012) มีข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการนำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) และทำการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient: α) พบว่า ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92

ส่วนที่ 5 แบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของชาญ รัตน์ะพิสิฐ และชญญา ลีศัตรูพาย (Rattanapisit & Leesattrapai, 2015) มีข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการนำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) และทำการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient: α) พบว่า ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์เนื่องจากข้อจำกัดของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคฯ โดยผู้วิจัยระบุคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยพร้อมทั้งขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมการวิจัยในหน้าแรกของแบบสอบถามออนไลน์ โดยกลุ่มตัวอย่างจะสามารถทำแบบสอบถามออนไลน์ได้ก็ต่อเมื่อกดยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งเป็นการขอ

ความยินยอมผ่านการกระทำของผู้เข้าร่วมการวิจัย (consent by action) โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย โดยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (multiple regression) ด้วยวิธี enter เพื่อวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ด้วยโปรแกรม SPSS version 20

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้นับส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.70 ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.70 ส่วนใหญ่ศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 44.70 มีการเรียนออนไลน์โดยเฉลี่ย 5-10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 31.30 รองลงมาคือ 11-15 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 25.3 ลำดับถัดมาคือ 16-20 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 21.3 และลำดับสุดท้ายคือ น้อยกว่า 5 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 6.7 และมีการใช้คอมพิวเตอร์/หน้าจอดิจิทัลโดยเฉลี่ยมากกว่า 50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

คิดเป็นร้อยละ 32.70 รองลงมาคือ 11-20 ชั่วโมง คือ 1-10 ชั่วโมง เป็นร้อยละ 9.3 ดังแสดงใน
 คิดเป็นร้อยละ 21.4 ลำดับถัดมาคือ 40-50 ตารางที่ 1
 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 19.3 และลำดับสุดท้าย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	32	21.30
หญิง	94	62.70
LGBTQ	23	15.30
ไม่ต้องการระบุ	1	0.70
รวม	150	100.00
2. ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	18	12.00
ชั้นปีที่ 2	16	10.70
ชั้นปีที่ 3	37	24.70
ชั้นปีที่ 4	79	52.70
รวม	150	100.00
3. คณะที่ศึกษา		
การสื่อสารมวลชน	2	1.30
เกษตรศาสตร์	3	2.00
ทันตแพทยศาสตร์	2	1.30
เทคนิคการแพทย์	1	.70
นิติศาสตร์	5	3.30
บริหารธุรกิจ	5	3.30
พยาบาลศาสตร์	3	2.00
แพทยศาสตร์	6	4.00
เภสัชศาสตร์	1	.70
มนุษยศาสตร์	67	44.70
รัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์	10	6.70
วิจิตรศิลป์	1	.70
วิทยาลัยศิลปะ สื่อ และเทคโนโลยี	1	.70
วิทยาศาสตร์	8	5.30
วิศวกรรมศาสตร์	5	3.30
ศึกษาศาสตร์	8	5.30
เศรษฐศาสตร์	13	8.70
สถาปัตยกรรมศาสตร์	1	.70
สังคมศาสตร์	4	2.70
อุตสาหกรรมเกษตร	4	2.70
รวม	150	100.00

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n)	ร้อยละ
4. จำนวนชั่วโมงในการเรียนออนไลน์โดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์		
น้อยกว่า 5 ชั่วโมง	10	6.70
5-10 ชั่วโมง	47	31.40
11-15 ชั่วโมง	38	25.30
16-20 ชั่วโมง	32	21.30
มากกว่า 20 ชั่วโมง	23	15.30
รวม	150	100.00
5. จำนวนชั่วโมงในการใช้คอมพิวเตอร์/หน้าจอดิจิทัลโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์		
1-10 ชั่วโมง	14	9.30
11-20 ชั่วโมง	32	21.40
21-30 ชั่วโมง	26	17.30
40-50 ชั่วโมง	29	19.30
มากกว่า 50 ชั่วโมง	49	32.70
รวม	150	100.00

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า การรับรู้ความ

สามารถของตนด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ .50, .55 และ .51 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (n = 150)

ตัวแปรที่ศึกษา	M	S.D.	ระดับ	ความผาสุกทางจิตใจ	การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน	การรู้เท่าทันดิจิทัล	การสนับสนุนทางสังคม
ความผาสุกทางจิตใจ	3.75	.73	สูง	1	.50*	.55*	.51*
การรับรู้	3.26	.55	ปานกลาง		1	.51*	.45*
ความสามารถของตนเองด้านการเรียน						1	.55*
การรู้เท่าทันดิจิทัล	3.77	.62	มาก				1
การสนับสนุนทางสังคม	3.76	.55	สูง				

* $p < .05$

ก่อนการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนตามแนวคิดของ Hair et al. (2006) ซึ่งกำหนดไว้ว่า tolerance ควรมากกว่า .19 และ VIF ควรน้อยกว่า 5.30 โดยจากการวิเคราะห์ค่า Tolerance มีค่าเท่ากับ .70, .61, และ .66 และค่า VIF (variance inflation factor) มีค่าเท่ากับ 1.44, 1.63, และ 1.51 ตามลำดับ เป็นหลักฐานสนับสนุนให้เห็นว่าตัวแปรอิสระที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไม่พบปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (multicollinearity) ดังนั้นข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น จึงสามารถนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณได้

การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณด้วยวิธี enter พบว่า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคมมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถร่วมกันทำนายความผาสุกทางจิตใจได้ร้อยละ 40.6 ($R^2 = .41$) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .64 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของคะแนนดิบ (B) เท่ากับ .32, .34, และ .32 ตามลำดับ และสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) เท่ากับ .24, .29, และ .24 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (n = 150)

ตัวแปร	Collinearity Statistics					
	B	SE	β	Sig	Tolerance	VIF
constant	.20	.36		.59		
การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน	.32*	.10	.24	.00	.70	1.44
การรู้เท่าทันดิจิทัล	.34*	.10	.29	.00	.61	1.63
การสนับสนุนทางสังคม	.32*	.10	.24	.00	.66	1.51

R= .637, R²= .406, F= 33.222, *p < .05

* p < .05

จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ สามารถนำมาเขียนสมการพยากรณ์ ในรูปของคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปของคะแนนดิบ

ความผาสุกทางจิตใจ = 0.20 + 0.32 (การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน) + 0.34 (การรู้เท่าทันดิจิทัล) + 0.32 (การสนับสนุนทางสังคม)

สมการพยากรณ์ในรูปของคะแนนมาตรฐาน

ความผาสุกทางจิตใจ = 0.24 (การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน) + 0.29

(การรู้เท่าทันดิจิทัล) + 0.24 (การสนับสนุนทางสังคม)

วิจารณ์

จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอภิปรายผลการศึกษาได้ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุก

ทางจิตใจของนักศึกษา และสามารถเป็นตัวแปรร่วมพยากรณ์ความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาได้ ($\beta = .24, p < .05$) ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Sapartsorn and Yamwong (2019) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้ โดยกล่าวอีกว่าการที่นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนเป็นอย่างดีทำให้มีวิธีการจัดการกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการแบ่งเวลาในการเรียน การทำงาน หรือการประเมินความสามารถของตนเองในการทำงานกิจกรรมต่าง ๆ และยังคงสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Al-kumaim et al. (2021) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจและสร้างแรงจูงใจสำหรับการเรียนรู้ออนไลน์ที่ยั่งยืนและมีสุขภาพดีขึ้น นำไปสู่การมีความเป็นอยู่ที่ดี กล่าวได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนสามารถทำนายความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาได้ เนื่องจากนักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนสูงจะมีความอดทนในการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ รู้สึกว่าการเรียนเป็นงานที่ทำหายและสามารถฟื้นคืนความมั่นใจได้อย่างรวดเร็วหลังจากความล้มเหลว และมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนมาก ซึ่งยังคงสอดคล้องกับ Khamsombat (2019) ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีกระบวนการคิดว่าตนเองสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จ มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ เมื่องานประสบปัญหาที่ไม่เกิดความวิตกกังวล และจะหาทางแก้ปัญหาเพื่อปฏิบัติงานให้สำเร็จตาม

ภารกิจ ตามวัตถุประสงค์ของงานหรือมากกว่า วัตถุประสงค์ที่กำหนด และเป็นไปตามแนวคิดของ Bandura (1986, as cited in Piyaphotchanakorn, 2015) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการคิด การจูงใจ และความรู้สึกของบุคคล โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะเลือกทำงานที่ทำหาย มีความพยายามและความมุ่งมั่นในการทำงานมาก และจะมีแรงจูงใจในการพัฒนาความสามารถของตนเองให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะเสี่ยงงานยาก และขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะเสียโอกาสในการพัฒนาความสามารถของตนเอง เมื่อพบกับปัญหาและอุปสรรค บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะกระตุ้นให้ตนเองใช้ความพยายามมากขึ้น ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะเกิดอารมณ์ทางลบ เช่น ไม่มีความสุข มีความเครียดสูง ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถทำพฤติกรรมได้เต็มความสามารถจึงนำไปสู่ความล้มเหลวและการขาดความผาสุกทางจิตใจในที่สุด

การรู้เท่าทันดิจิทัลมีความสัมพันธ์ทางบวก และสามารถเป็นตัวแปรร่วมพยากรณ์ความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาได้ ($\beta = .29, p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Al-kumaim et al. (2021) ที่พบว่า การรู้เท่าทันดิจิทัลเป็นปัจจัยที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจและสร้างแรงจูงใจสำหรับการเรียนรู้ออนไลน์ที่ยั่งยืนและมีสุขภาพดีขึ้น นำไปสู่การมีความเป็นอยู่ที่ดี ในทางตรงกันข้ามผลการศึกษาของ Komcharoen and Polnigongit (2018) ซึ่งให้เห็นว่าหากผู้ใช้งานไม่รู้เท่าทัน (illiteracy) หรือขาดทักษะการรู้เท่าทันดิจิทัล หรือใช้สื่อดิจิทัลในทางที่ไม่ถูกต้องและไม่สร้างสรรค์จะส่งผลเสียต่อตัวผู้ใช้งาน

อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมต่าง ๆ ตามมา เช่น การถูกหลอกลวงในสื่อออนไลน์ การถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ และการติดการพนันออนไลน์ การเสพติดเกมออนไลน์ เป็นต้น จึงอาจกล่าวได้ว่า นักศึกษาที่มีการรู้เท่าทันดิจิทัลสูงจะมีความสุขทางจิตใจสูงด้วยโดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในปัจจุบันที่ทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย จากออนไลน์มาเป็นรูปแบบออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ นักศึกษาจึงมีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ดิจิทัลและเข้าถึงแพลตฟอร์มออนไลน์ที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการรู้เท่าทันดิจิทัลจึงเป็นทักษะที่สำคัญอย่างมาก เนื่องจากจะช่วยให้นักศึกษาสามารถทำความเข้าใจและใช้ข้อมูลในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น วิเคราะห์และประเมินผลข้อมูลที่ได้รับจากช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ และสามารถนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังสามารถป้องกันตนเองจากความเสี่ยงและแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์หรืออาจเกิดขึ้นกับอุปกรณ์ดิจิทัลระหว่างเรียนออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถสื่อสารและแสดงความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสมโดยใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ นอกจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่ส่งผลต่อความสุขทางจิตใจของนักศึกษาแล้วนั้น การที่จะต้องเปลี่ยนมาเรียนในรูปแบบออนไลน์ก็ส่งผลต่อความสุขทางจิตใจของนักศึกษาเช่นเดียวกัน เพราะนอกจากจะต้องปรับตัวกับรูปแบบการเรียนที่เปลี่ยนไปแล้วยังต้องทำความเข้าใจกับการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ เพิ่มขึ้นอีกด้วย แต่ถ้านักศึกษามีการรู้เท่าทันดิจิทัลจะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว

ทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวกับการเรียนในรูปแบบออนไลน์ได้และคงระดับความสุขทางใจเอาไว้ได้ (Al-kumaim, 2021; Naksuwan, 2021; Wongkitrungruang, 2018)

การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวก และสามารถเป็นตัวแปรร่วมพยากรณ์ความสุขทางจิตใจของนักศึกษาได้ ($\beta = .24, p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Sapartsorn and Yamwong (2019) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้ นอกจากนี้การศึกษาของ Pissamorn (2019) ยังพบว่า การมีสัมพันธ์ภาพอันดีภายในครอบครัว เพื่อนในมหาวิทยาลัย และรุ่นพี่รุ่นน้องในมหาวิทยาลัยก็มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตเช่นเดียวกัน จึงสามารถกล่าวได้ว่า นักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีความสุขทางจิตใจสูง เนื่องจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้นักศึกษารับรู้ได้ว่าตนเองนั้นการได้รับความช่วยเหลือ ดูแลเอาใจใส่ในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการเอื้ออำนวยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนจากแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และมีความเป็นอยู่ที่ดีต่อการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย รับรู้ได้ว่ามีแหล่งที่คอยให้ความรักใคร่ผูกพัน ความเอาใจใส่ ความไว้วางใจ และคอยรับฟัง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับ เป็นไปตามแนวคิดของ Danielsan (2009, as cited in Yamwong, 2012) ที่ได้เสนอว่าอาจารย์ ครอบครัว และเพื่อนมีลักษณะเป็นแหล่งที่ให้สิ่งเอื้ออำนวยทางสังคมกับนักศึกษา ทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีและใช้ชีวิตความเป็น

นักศึกษาได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นหนึ่งในตัวแปรที่สำคัญซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหาและความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาโดยเฉพาะในช่วงที่ต้องมีการปรับตัวอย่างมากในการเรียนออนไลน์นี้

จากที่กล่าวไปข้างต้น จะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษา ในช่วงที่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ โดยการมีตัวแปรดังกล่าวจะช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนมาเรียนในรูปแบบออนไลน์ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการแบ่งเวลาในการเรียนการทำงาน การใช้อุปกรณ์หรือแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ ทั้งยังสามารถทำงานและประเมินความสามารถของตนเองในการทำกิจกรรมการเรียนต่าง ๆ ได้ อย่างเหมาะสม ประกอบกับการรับรู้ว่าตนเองได้รับความรัก ความเอาใจใส่ และการสนับสนุนจากครอบครัว เมื่อประสบปัญหาที่ยากลำบาก ก็จะมีอารมณ์ที่มั่นคงต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญ มีแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยสามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ว่าหากได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูงจะมีส่วนช่วยลดความวิตกกังวลของนักศึกษาจากการปรับตัวด้านการเรียนในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคฯ ได้ ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนและการรับรู้ความสามารถในการเรียนของนักศึกษาอยู่ในระดับที่เหมาะสมและในขณะเดียวกันเมื่อนักศึกษามีการรับรู้ความสามารถทางการเรียนอยู่ในระดับที่เหมาะสมแล้วก็จะเกิดการรับรู้ที่ตนเองสามารถเรียนในบริบทออนไลน์ได้และ

เกิดความพยายามในการฝึกฝนทักษะการรู้เท่าทันดิจิทัลซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนออนไลน์ ส่งผลให้การเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์ของนักศึกษาในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ราบรื่นมากยิ่งขึ้น เกิดความสุขและมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ ลดความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นได้อันนำไปสู่ความสามารถในการคงระดับความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาไว้ได้ในท้ายที่สุด อย่างไรก็ตามการศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างเฉพาะนักศึกษาของมหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงใหม่เพียง 1 แห่ง เท่านั้น ดังนั้นผลจากการวิจัยในครั้งนี้จึงมีข้อจำกัดในการอ้างอิงผลการวิจัยไปยังประชากรกลุ่มใหญ่

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. มหาวิทยาลัยสามารถนำข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ไปต่อยอดเพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการรู้เท่าทันดิจิทัล เพื่อให้ให้นักศึกษามีความผาสุกทางจิตใจมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์

2. ในด้านการสนับสนุนทางสังคม ทางมหาวิทยาลัยสามารถส่งเสริมความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาในช่วงของการเรียนออนไลน์ได้โดยการสนับสนุนทางด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นต่อการเรียนออนไลน์ อาทิเช่น อินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ หรือแอปพลิเคชันที่ใช้ในการเรียนออนไลน์ เป็นต้น อีกทั้งยังควรมีศูนย์ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาที่ประสบปัญหาจาก

สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด 19 และการเรียนออนไลน์ร่วมด้วย

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบความสามารถในการทำนายของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่สำคัญซึ่งสามารถนำไปใช้ในการออกแบบการวิจัยเชิงทดลองในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาในบริบทของการเรียนออนไลน์ได้ต่อไป

สรุป

การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้ โดยปัจจัยการรู้เท่าทันดิจิทัลสามารถทำนายความผาสุกทางจิตใจได้มากที่สุด ดังนั้นในการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้จึงควรส่งเสริมความสามารถด้านนี้มากที่สุดระหว่างที่มีการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด และควรให้การสนับสนุนการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนอย่างเหมาะสมควบคู่ไปด้วย เพื่อให้นักศึกษาสามารถเรียนรู้ได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง (References)

Al-Kumaim, N. H., Alhazmi, M. K., Mohammed, F., & Gazem, N. A. (2021). Exploring the impact of the COVID-19 pandemic

on university students' learning life: An integrated conceptual motivational model for sustainable and healthy online learning. *Sustainability* 2021, 13, 1-20.

Anunthavorasakul, A. (2021). *Open the door to education learn and fight the crisis (COVID-19)*. Aksorn. <https://www.aksorn.com/learningviaonline> (in Thai).

Chiang Mai University. (2021). *Announcement of CMU, guidelines for teaching and examination management semester 1, academic year 2021 in the COVID-19 pandemic situation*. <https://cmu.ac.th/th/article/6e4756bd-6c69-414f-8f2b-7f1ae1b463be>. (in Thai).

Department of Disaster Prevention and Mitigation. (2016). *Basic concepts of disasters*. http://www.dsdw2016.dsdw.go.th/doc_pr/ndc_2559-2560/PDF/wpa_8115/%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%202.pdf. (in Thai).

Department of Disease Control of Thailand. (2021). *Coronavirus disease 2019 infection (COVID-19)*. <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php> (in Thai).

Dulapiradit, A. (2004). *Adversity, academic self-efficacy, and study habits of university students with different levels of academic achievement* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Thai Thesis Database. <http://www.thaitheis.org/detail.php?id=1082547000642>. (in Thai).

- Hair, J. F., Black, B., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.). Prentice-Hall International.
- Kapanya, K., Jomtan, N., & Chaimongkol, W. (2019). *Development of the psychological measure*. Chiang Mai University. (in Thai).
- Kenan Foundation Asia. (2020). *COVID-19 epidemic makes an impact on Thai education in 3 important ways*. <https://www.kenan-asia.org/th/covid-19-education-impact/>. (in Thai).
- Khamsombat, K. (2019). *Information literacy and perceive self-efficacy of student Rajabhat University northeast* [Master's thesis, Rajabhat Maha Sarakham University]. Union Catalog of Thai Academic Libraries (UC-TAL). <http://fulltext.rmu.ac.th/fulltext/2562/M127640> (in Thai).
- Komcharoen, P. & Polnigongit, W. (2018). Children and digital literacy. *The Journal of Social Communication Innovation*, 6(2), 22-31. (in Thai).
- Manochanpen, N. (2021, November 19). *COVID-19 situation around the world*. The Standard. <https://thestandard.co/coronavirus191164/> (in Thai).
- Metheekul, P. (2018). *Development program for digital literacy and digital media utilization behavior for instruction of preservice teachers in the twenty-first century* [Master's thesis, Srinakharinwirot University]. Management Information System, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, <http://bsris.swu.ac.th/thesis/55199120021RB8992555f.pdf> (in Thai).
- Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping with stress and burnout associated with telecommunication and online learning. *Front. Public Health*, 11, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574969>
- Naksuwan, N. (2021). Social media literacy of thai students in digital age. *Dusit Thani College Journal*, 15(1), 490-502. (in Thai).
- Panyasawatsut, C. (2020, August 20). *COVID-19 aggravates the disparity of poor students to 300,000*. True id. <https://news.trueid.net/detail/nE1P8gj761mQ>. (in Thai).
- Patchaipoon, N., & Arin, N. (2021). Smartphone usage behavior and stress in Chiang Mai University students. *Thai Journal of Clinical Psychology*, 52(1), 1-15. (in Thai).
- Pissamorn, C. (2019). *The factors associated with the mental health of undergraduate students in private universities in Bangkok* [Master's thesis, Bangkokthonburi University]. Bangkokthonburi Research document. https://bkkthon.ac.th/home/user_files/department/department-24/files/2563/63_5.pdf (in Thai).
- Piyaphotchanakorn, S. (2015). *Self-efficacy, job demands-job resources, perception*

- of organizational justice and burnout of teachers in a private school, Samut Prakan Province with perception of organizational justice as a moderating variable* [Master's thesis, Thammasat University]. TU Digital Collections. http://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:91615 (in Thai).
- Rattanasit, C., & Leesatrupai, C. (2015). Effects of kalayana dialogue, prejudice, and life skills on psychological well-being of undergraduate students in Bangkok. *MANUTSAT PARITAT: Journal of Humanities*, 37(2), 47-66. (in Thai).
- Sapartsorn, S. & Yamwong, P. (2019). *Social support and self-efficacy in education related to the psychological well-being of students Valaya Alongkorn Rajabhat University Royal patronage*. In The Committees of Thailand National Conference on Psychology (TNCP 2019) (Ed.), *Psychology with Dynamic of Global Society*. Thailand National Conference on Psychology (TNCP 2019) (pp. 208-218). Bachelor of Science Program in Psychology and Master of Arts Program in Developmental Psychology, Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University. <http://tncp.hu.swu.ac.th/Portals/2105/TNCPProceedings2019.pdf> (in Thai).
- Thaipublica (2021, January 4). *Explore the impact after COVID-19 The turning point of world education*. <https://thaipublica.org/2021/01/exploring-the-effects-of-covid-19-the-turning-point-of-world-education/> (in Thai).
- Urwongse, K. & Khaninphasut, P. (2020). *Research design and selection of statistics for quantitative data analysis in communications*. 1-10. Sukhothai Thammathirat Open University. (in Thai).
- Wongkitrungruang, W. (2018). *Digital citizenship*. The One-O-One Percent Co., Ltd. (in Thai).
- Yamwong, P. (2012). *A study of social support affect life satisfaction among Thammasat University students* [Master's thesis, Srinakharinwirot University]. Srinakharinwirot University Institutional Repository (SWU IR). <https://ir.swu.ac.th/jspui/handle/123456789/3622> (in Thai).



Original Article

**ประสิทธิผลการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบาง: การวิเคราะห์
อภิมาน**

**Effectiveness of Existential Counseling for Vulnerable Groups: A Meta-
Analysis**

ชนิตา สุจริตธัญทรกุล^{1*}, ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์², สมพงษ์ ปันหูน²

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Chanita Sujaritthanyatrakul^{1*}, Doldao Wongtheerathorn², Sompong Panhoon²

¹ Student in Master of Science Program in Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

² Assistant Professor, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

* Corresponding author: e-mail. ptoptof@gmail.com

Received: 14 May 2022 | **Revised:** 11 June 2022 | **Accepted:** 27 June 2022

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อสังเคราะห์การใช้ทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางโดยศึกษาถึงคุณลักษณะงานวิจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและเปรียบเทียบประสิทธิผลการปรึกษาของแนวทางทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมระหว่างแนวทางความหมายในชีวิตและแนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมในกลุ่มเปราะบาง **วัสดุและวิธีการ** ทำการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางที่มีการเผยแพร่ผลงานระหว่างปี พ.ศ. 2543-2562 จำนวน 32 เล่ม ด้วยวิธีการวิเคราะห์อภิมานเพื่อหาค่าขนาดอิทธิพลต่อประสิทธิผลการปรึกษา โดยใช้แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยและแบบบันทึกข้อมูลคุณลักษณะงานวิจัยที่สร้างขึ้นเองในการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโมเดลการวิเคราะห์อิทธิพลสุ่ม (random effect model) **ผลการศึกษา** คุณลักษณะงานวิจัย ประกอบด้วย ปัจจัยด้านกลุ่มตัวอย่าง (เพศ อายุ จำนวนตัวอย่าง) ปัจจัยด้านแนวทางทฤษฎีการปรึกษา (แนวทางความหมายในชีวิต แนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม) ปัจจัยด้านตัวแปรทางจิตวิทยา (ด้านภาวะทางจิตใจ ด้านศักยภาพในตนเอง ด้านความหมายในชีวิต) ปัจจัยด้านประเภทการปรึกษา (การปรึกษารายบุคคล การปรึกษากลุ่ม) และปัจจัย

ด้านแผนการศึกษา (จำนวนครั้งการศึกษา ความถี่ของการศึกษา ระยะเวลาการศึกษาต่อครั้ง ระยะเวลาการศึกษาทั้งหมด) ให้ขนาดอิทธิพลไม่แตกต่างกัน ยกเว้นเพศของกลุ่มตัวอย่างที่ให้ขนาดอิทธิพลแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลของแนวทางการศึกษาที่ต่างกันให้ประสิทธิผลการศึกษาไม่ต่างกัน **สรุป** การศึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางมีประสิทธิผลในตัวเอง สามารถนำทฤษฎีไปประยุกต์ใช้ในบุคคลเปราะบางได้ทุกรูปแบบ โดยผู้ให้การศึกษาจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การศึกษาเกิดประสิทธิผล

คำสำคัญ: การศึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม, ขนาดอิทธิพล, กลุ่มเปราะบาง

Abstract

Objectives: To synthesize the existential counseling for vulnerable groups by studying the research characteristics affecting the effectiveness of existential counseling and to compare the outcome of different existential approach between logotherapy and existential-humanistic approach in vulnerable groups. **Materials and methods:** 32 research of existential counseling in vulnerable groups published in Thailand between 2000 and 2019 were synthesized with a meta-analysis method. The effect sizes from meta-analysis indicate the degree of impact on the effectiveness of the counseling. Data were collected with self-designed research quality assessment forms and research characteristic coding forms and analyzed the data with random effect model. **Results:** The research characteristics composed of sample factors (sex, age, sample number), existential approach factors (logotherapy, existential-humanistic approach), psychological variables factors (psychopathology, self-efficacy, meaning in life) type of counseling factors (individual counseling, group counseling) and counseling plan factors (number of sessions, frequency, duration per sessions, total counseling period) gave the effect size no different except sex of sample had significant effect size at .05. The outcome of different existential approach gave the effectiveness of the counseling no different. **Conclusion:** Existential counseling for vulnerable groups was effectiveness in itself and can be applied for vulnerable persons in all styles. Counselor was a key person who made the counseling success.

Keywords: Existential counseling, Effect size, Vulnerable groups

บทนำ

การศึกษาเชิงจิตวิทยาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (existential theory) มีต้นกำเนิดจาก

ปรัชญาภาวนิยม มีรูปแบบการใช้ที่หลากหลายตามแต่นักภาวนิยมที่ผู้ให้การศึกษาเชื่อถือ (Correia et al., 2016; Sukhothai Thammathirat Open University, 2008) โดยแนวทางทฤษฎี

การปรึกษาอัตถิภาวนิยมที่พบในปัจจุบันมี 4 แนวทาง ได้แก่ 1) daseinanalysis แนวทางที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจโลกของตนเอง เน้นความเป็นปัจจุบันและทำให้เห็นอิสรภาพและทางเลือกเพื่ออนาคต 2) logotherapy แนวทางที่ช่วยให้บุคคลค้นพบเป้าหมายของการมีชีวิต 3) existential-humanistic แนวทางที่ช่วยให้บุคคลค้นพบและเอาชนะความวิตกกังวลของการดำรงอยู่ และ 4) the British school of existential analysis แนวทางที่ช่วยให้บุคคลค้นพบความสามารถและความเป็นไปได้ของตน เน้นการเข้าใจบุคคลในมุมมองต่อปรากฏการณ์ที่บุคคลรับรู้ (Cooper, 2008) ซึ่งแต่ละแนวทางมีลักษณะการนำทางหรือยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเล็กน้อยต่างกัน

จากการสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ. 2543-2562 พบว่าโดยส่วนใหญ่มีการนำทฤษฎีมาใช้ในแนวทางความหมายในชีวิต (logotherapy) และแนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม (existential-humanistic approach) ในกลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินชีวิตภายใต้ข้อจำกัดไม่สามารถใช้ชีวิตได้เต็มศักยภาพอย่างบุคคลทั่วไป เช่น ผู้ป่วย ผู้พิการ ผู้ต้องขัง ผู้ติดยาเสพติด เยาวชนสถานพินิจ ผู้สูงอายุ และหญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น ซึ่งบุคคลเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มเปราะบาง (vulnerable groups) และมีการนำมาใช้กับกลุ่มตัวแปรตามทางจิตวิทยาที่หลากหลาย เช่น กลุ่มภาวะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ (Arunmala, 2015; Daengbhakdee, 2006) กลุ่มความสามารถที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะในตนเอง (Intarachot, 2005; Khongkhao, 2016) และกลุ่มการหาความหมายในชีวิต (Reawtaisong, 2014; Songpanit, 2001)

การปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมแนวทางความหมายในชีวิตเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต ก่อให้เกิดความหวังในการดำรงอยู่ โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานที่ประกอบด้วยอิสรภาพของเจตนาธรรมณ์ เจตนาธรรมณ์สู่ความหมาย และความหมายในชีวิต (Tuicomepee, 2011) มีขั้นตอนในการปฏิบัติและเทคนิคค่อนข้างชัดเจน ขณะที่แนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสำรวจโลกของตนเอง เพิ่มการตระหนักรู้ เพิ่มทางเลือก อยู่กับปัจจุบัน และค้นพบความหมายของการมีชีวิตอยู่เช่นเดียวกับแนวทางความหมายในชีวิต โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานที่ประกอบด้วยความสามารถตระหนักรู้ในตน อิสรภาพและความรับผิดชอบ การแสวงหาเอกลักษณ์และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การค้นหาความหมายในชีวิต ความวิตกกังวลในฐานะที่เป็นเงื่อนไขของการดำรงชีวิต และการตระหนักรู้ถึงความตายและไม่ดำรงอยู่ (Corey, 2013) ไม่มีขั้นตอนในการปฏิบัติที่ชัดเจนและให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพในการปรึกษามากกว่าการใช้เทคนิค

ด้วยแนวทางทฤษฎีที่ต่างกันและการนำทฤษฎีไปใช้ที่หลากหลายทั้งกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรตาม ร่วมกับข้อจำกัดของตัวทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมเองที่พบว่าขาดหลักการที่เป็นระบบและขาดวิธีการบำบัดที่เป็นขั้นตอน (Jongrak, 2013) ขาดหลักฐานเชิงประจักษ์ทางประสิทธิภาพ (Karki, 2018) ทำให้เกิดข้อสงสัยในประสิทธิผลของการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและผู้วิจัยเองเกิดคำถามว่า “ทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมมีการนำไปใช้อย่างไร ทำอย่างไรการปรึกษาจึงจะประสบผลสำเร็จ” จึงเป็นที่มาของการศึกษาถึงประสิทธิผล

การปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่พบโดยส่วนใหญ่ของงานวิจัย และผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นหลักฐานที่ช่วยสนับสนุนการใช้ทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมต่อไป

การวิเคราะห์ห่อภิมาณเป็นวิธีการหนึ่งของการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณที่ใช้วิธีการทางสถิติประมาณค่าผลการวิจัยให้อยู่ในรูปแบบดัชนีมาตรฐาน ได้แก่ ขนาดอิทธิพลและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แล้วเปรียบเทียบดัชนีมาตรฐานจากงานวิจัยแต่ละเรื่องว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร เพื่อให้ได้ข้อค้นพบที่กว้างขวาง ลุ่มลึกกว่างานวิจัยแต่ละเล่ม (Wiratchai, 1999) โดยขนาดอิทธิพลสามารถนำมาใช้ในการศึกษาถึงประสิทธิผลได้ เช่น การศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดทางการพยาบาลด้วยการใช้เทคนิคผ่อนคลายในผู้ป่วยผู้ใหญ่: การวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Nootaro, 2003) การศึกษาประสิทธิภาพการสอนของครู: การวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Ounwong et al., 2012) เป็นต้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์ห่อภิมาณในการศึกษาประสิทธิผลการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบาง โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสังเคราะห์การใช้ทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางโดยศึกษาถึงคุณลักษณะงานวิจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการปรึกษา อันได้แก่ ปัจจัยด้านกลุ่มตัวอย่าง (เพศ อายุ จำนวนตัวอย่าง) ปัจจัยด้านแนวทางทฤษฎีการปรึกษา (แนวทางความหมายในชีวิต แนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม) ปัจจัยด้านตัวแปรทางจิตวิทยา (ด้านภาวะทางจิตใจ ด้านศักยภาพในตนเอง ด้านความหมายในชีวิต) ปัจจัยด้านประเภทการปรึกษา (การปรึกษารายบุคคล การปรึกษากลุ่ม) และปัจจัยด้านแผนการปรึกษา (จำนวนครั้งการปรึกษา

ความถี่ของการปรึกษา ระยะเวลาการปรึกษาต่อครั้ง ระยะเวลาการปรึกษาทั้งหมด) และ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษาของแนวทางทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมระหว่างแนวทางความหมายในชีวิตและแนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมตามตัวแปรทางจิตวิทยา

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยนี้ใช้การวิเคราะห์ห่อภิมาณตามวิธีของ Borenstein (2009) โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

ประชากร คือ งานวิจัยเชิงปริมาณที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบาง ได้แก่ กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงกว่าคนทั่วไป (เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย) กลุ่มทุพพลภาพ (ผู้พิการ อัมพาต) กลุ่มที่ไม่สามารถตัดสินใจได้อย่างอิสระ (ผู้ต้องขัง ผู้อยู่ในสถานพินิจ ผู้ที่มีความสัมพันธ์เชิงลำดับ (พนักงานใหม่ นิสิตพยาบาลปี 1) ผู้ปกครองเด็กออทิสติก) และกลุ่มด้อยค่าในสังคม (ผู้ติดยาเสพติด ผู้ให้บริการทางเพศ ผู้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์) ที่มีการเผยแพร่ผลงานในประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ. 2543-2562 จากฐานข้อมูลเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS) ฐานข้อมูลวารสารอิเล็กทรอนิกส์กลางของประเทศไทย (ThaiJO) และฐานข้อมูลทรัพยากรในหอสมุด (OPAC) ของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่มีหลักสูตรการสอนด้านจิตวิทยา จำนวน 42 เล่ม

กลุ่มตัวอย่าง คือ งานวิจัยในกลุ่มประชากรที่ผ่านเกณฑ์การเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ 1. เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ใช้ทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมเพียงทฤษฎีเดียวเป็นตัวแปรต้น และมีการนำ

ทฤษฎีมาใช้ในแนวทางความหมายในชีวิตหรือแนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม 2. เป็นงานวิจัยที่แสดงค่าสถิติพื้นฐานในการคำนวณค่าขนาดอิทธิพลได้ 3. เป็นงานวิจัยที่แสดงเนื้อหาในรูปแบบเล่มฉบับเต็ม สามารถประเมินคุณภาพงานวิจัยได้ และมีเกณฑ์คัดออก คือ 1. เป็นงานวิจัยที่ใช้ทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมแบบบูรณาการร่วมกับทฤษฎีอื่น 2. เป็นงานวิจัยที่ไม่สามารถระบุแนวทางทฤษฎีได้ว่าเป็นแนวทางความหมายในชีวิตหรือแนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม และ 3. เป็นงานวิจัยที่ให้ข้อมูลไม่ครบในการบันทึกคุณลักษณะงานวิจัยและไม่สามารถคำนวณค่าขนาดอิทธิพลได้ จำนวน 32 เล่ม

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย

1. แบบประเมินคุณภาพงานวิจัย เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละระดับ จำนวน 22 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 0.60-1.00 และค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้ประเมิน (agreement rate) 0.50-0.86

2. แบบบันทึกข้อมูลคุณลักษณะงานวิจัย เป็นแบบบันทึกข้อมูลที่มีการกำหนดรหัส พร้อมด้วยคู่มือสำหรับลกรหัส มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 0.60-1.00 และค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้ประเมิน (agreement rate) 0.90-1.00

การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยสืบค้นงานวิจัยจากฐานข้อมูล ThaiLIS, ThaiJO และ OPAC โดยใช้คำค้นดังต่อไปนี้ อัตถิภาวนิยม อัตถิภาวะนิยม ภาวนิยม โลกอส โลโกเทอราปี ความหมายในชีวิต existential logotherapy และ meaning of life พบงานวิจัยที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 เล่ม และเมื่อการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจาก

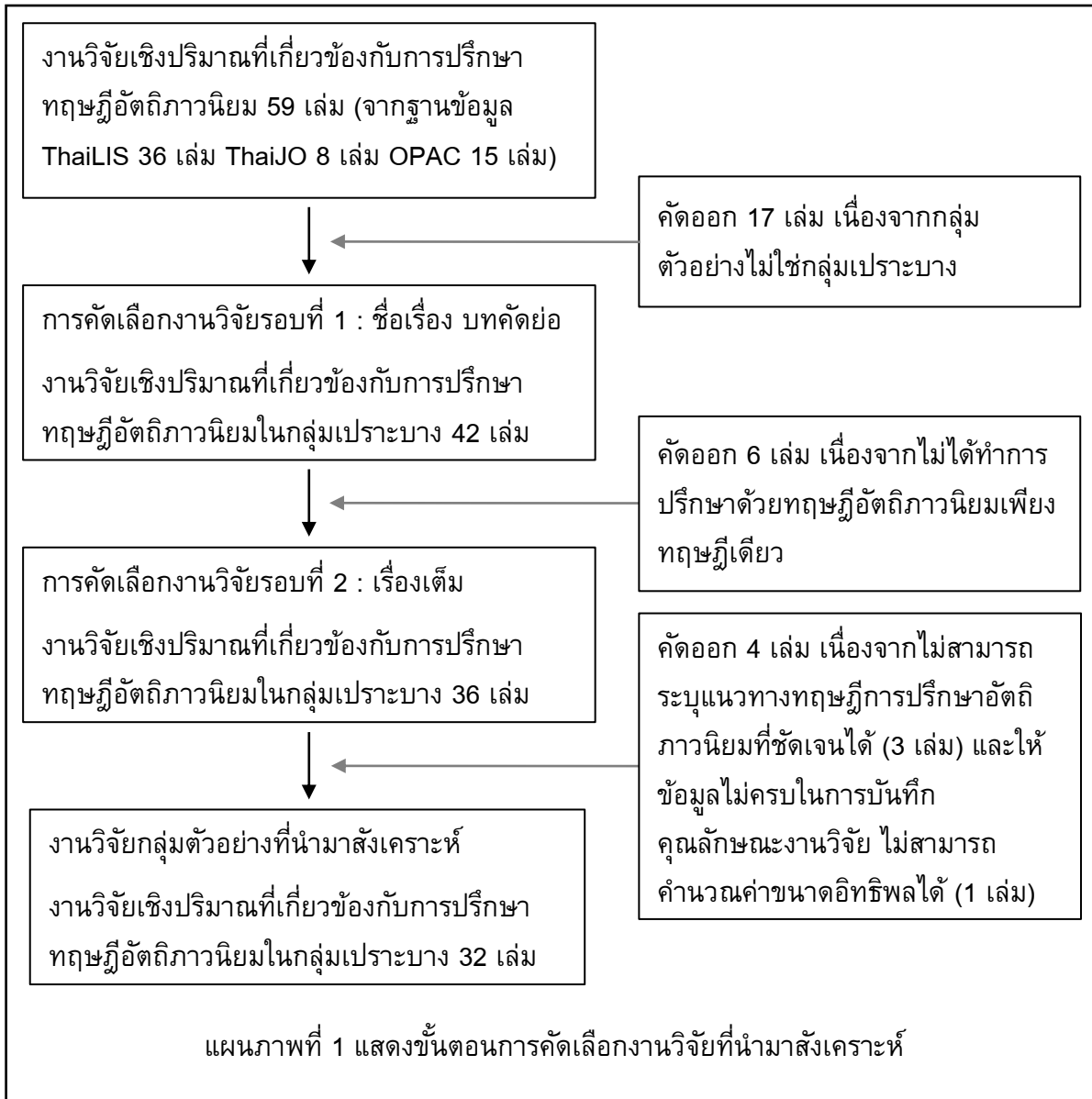
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา (G-HU158/2465) ผู้วิจัยจึงทำการประเมินคุณภาพงานวิจัย บันทึกข้อมูลคุณลักษณะงานวิจัย และคำนวณค่าขนาดอิทธิพล (Hedges' g) ตามสูตรของ Borenstein (2009) ซึ่งค่าขนาดอิทธิพลที่คำนวณได้สามารถแปลผลได้ดังนี้ ค่าขนาดอิทธิพล 0.00-0.32 หมายถึง ขนาดอิทธิพลระดับน้อย ค่าขนาดอิทธิพล 0.33-0.55 หมายถึง ขนาดอิทธิพลระดับปานกลาง และค่าขนาดอิทธิพลมากกว่า 0.56 หมายถึง ขนาดอิทธิพลระดับมาก (Lipsey & Wilson, 2001 as cited in Vos et al., 2015) จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป การวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การวิเคราะห์สถิติบรรยาย การวิเคราะห์แผนภูมิป่าไม้ (forest plot) เพื่อตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของขนาดอิทธิพล (homogeneity of effect size) ใช้การทดสอบ Q-test และตรวจสอบความเป็นวิวิธพันธ์ของขนาดอิทธิพล

ผลการศึกษา

ผลการสืบค้นงานวิจัย

จากการสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจากฐานข้อมูล ThaiLIS ThaiJO และ OPAC ในช่วง พ.ศ. 2543-2562 พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 59 เล่ม แบ่งเป็นงานวิจัยในบุคคลทั่วไป 17 เล่ม (ร้อยละ 28.81) และบุคคลกลุ่มเปราะบาง 42 เล่ม (ร้อยละ 71.19) ซึ่งงานวิจัยในบุคคลกลุ่มเปราะบางแบ่งเป็นงานวิจัยแบบบูรณาการ 6 เล่ม งานวิจัยที่ไม่สามารถระบุแนวทางทฤษฎีการปรึกษาได้ชัดเจนจำนวน 3 เล่ม และงานวิจัยที่รายงานข้อมูลไม่เพียงพอในการบันทึกข้อมูลคุณลักษณะและหาค่าขนาดอิทธิพลจำนวน 1 เล่ม จึงเหลืองานวิจัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการ

นำมาสังเคราะห์ 32 เล่ม (ตั้งแผนภาพที่ 1) โดยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยระดับปริญญาโท ร้อยละ 90.63



ผลการวิเคราะห์ค่าขนาดอิทธิพล ของคุณลักษณะงานวิจัยที่ใช้ศึกษา ประสิทธิผลการปรึกษา

การวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้ค่าขนาดอิทธิพลเป็นตัวบ่งชี้ถึงระดับการส่งผลของคุณลักษณะงานวิจัยต่อประสิทธิผลการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบาง จากงานวิจัย 32 เล่ม ให้ค่าขนาดอิทธิพล 36 ค่า โดยมีค่าขนาดอิทธิพล

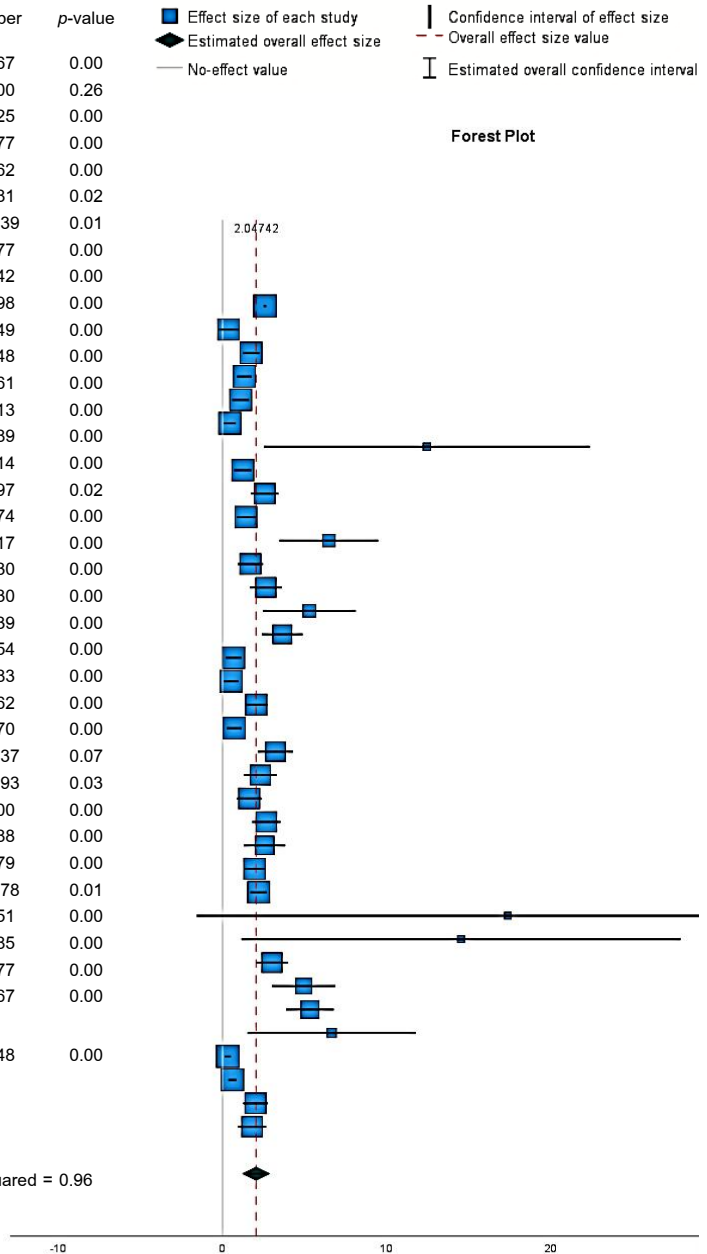
รวมแบบอิทธิพลสุ่มเท่ากับ 2.05 ในการวิเคราะห์เพื่อรวมขนาดอิทธิพล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเป็นวิวิธพันธ์ของขนาดอิทธิพล (heterogeneity of effect size) พบว่าค่า Heterogeneity: Tau-squared = 1.36, H-squared = 25.56, I-squared = 0.96 ค่าความเป็นเอกพันธ์ของขนาดอิทธิพลด้วยสถิติ Q-test พบว่า Homogeneity: Q = 929.43, df = 35, p-value = 0.00 ดังแสดงใน

แผนภาพที่ 2 แสดงว่าขนาดอิทธิพลจากงานวิจัยทั้ง 32 เรื่อง มีความแตกต่างกันทั้งระหว่างเล่มภายในเล่มอันเนื่องมาจากความคลาดเคลื่อนของการสุ่ม และความแตกต่าง

ระหว่างเล่มงานวิจัย การวิเคราะห์ผลรวมค่าขนาดอิทธิพลครั้งนี้จึงใช้โมเดลการวิเคราะห์อิทธิพลสุ่ม (random effect model)

ID	Effect Size	Std. Error	Lower	Upper	p-value
Study 1	2.59	0.04	2.51	2.67	0.00
Study 2	0.36	0.33	-0.27	1.00	0.26
Study 3	1.74	0.26	1.23	2.25	0.00
Study 3	1.33	0.23	0.88	1.77	0.00
Study 4	1.11	0.26	0.60	1.62	0.00
Study 5	0.44	0.19	0.08	0.81	0.02
Study 6	12.46	5.07	2.52	22.39	0.01
Study 7	1.24	0.27	0.71	1.77	0.00
Study 8	2.57	0.43	1.73	3.42	0.00
Study 9	1.43	0.29	0.87	1.98	0.00
Study 10	6.48	1.54	3.47	9.49	0.00
Study 11	1.70	0.40	0.91	2.48	0.00
Study 12	2.64	0.50	1.67	3.61	0.00
Study 13	5.29	1.45	2.46	8.13	0.00
Study 14	3.64	0.64	2.40	4.89	0.00
Study 15	0.67	0.24	0.21	1.14	0.00
Study 15	0.52	0.23	0.07	0.97	0.02
Study 16	2.05	0.35	1.36	2.74	0.00
Study 17	0.71	0.24	0.24	1.17	0.00
Study 18	3.23	0.55	2.15	4.30	0.00
Study 19	2.31	0.50	1.33	3.30	0.00
Study 20	1.63	0.39	0.86	2.39	0.00
Study 21	2.67	0.44	1.80	3.54	0.00
Study 22	2.56	0.65	1.29	3.83	0.00
Study 23	1.95	0.34	1.28	2.62	0.00
Study 24	2.20	0.26	1.70	2.70	0.00
Study 25	17.40	9.68	-1.58	36.37	0.07
Study 25	14.54	6.83	1.15	27.93	0.03
Study 26	3.01	0.51	2.02	4.00	0.00
Study 27	4.95	0.99	3.01	6.88	0.00
Study 28	5.33	0.75	3.86	6.79	0.00
Study 29	6.65	2.62	1.52	11.78	0.01
Study 30	0.32	0.10	0.12	0.51	0.00
Study 30	0.60	0.13	0.35	0.85	0.00
Study 31	2.01	0.39	1.25	2.77	0.00
Study 32	1.80	0.44	0.94	2.67	0.00
Overall	2.05	0.22	1.61	2.48	0.00

Model: Random-effects model
 Heterogeneity: Tau-squared = 1.36, H-squared = 26.56, I-squared = 0.96
 Homogeneity: Q = 929.43, df = 35, p-value = 0.00
 Test of overall effect size: z = 9.25, p-value = 0.00



แผนภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์ forest plot ของขนาดอิทธิพลงานวิจัยการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

งานวิจัยการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางโดยส่วนใหญ่มีคุณภาพระดับปานกลาง (ร้อยละ 68.75) กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงทั้งหมด (ร้อยละ 50.00) อายุน้อยกว่า 60 ปี (ร้อยละ 71.88) จำนวน 6-8 คน (ร้อยละ

75.00) ใช้แนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม (ร้อยละ 59.38) มากกว่าแนวทางความหมายในชีวิต (ร้อยละ 40.62) ในตัวแปรทางจิตวิทยา ด้านศักยภาพในตนเอง (ร้อยละ 55.56) ทำการปรึกษากลุ่ม (ร้อยละ 84.85) มากกว่าการปรึกษา

รายบุคคล (ร้อยละ 15.15) จำนวนครั้งการปรึกษา 6-10 ครั้ง (ร้อยละ 56.25) ความถี่ในการปรึกษา 2 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 50.00) ระยะเวลาต่อครั้ง 60-90 นาที (ร้อยละ 69.70) และระยะเวลาการปรึกษาทั้งหมด 5-6 สัปดาห์ขึ้นไป (ร้อยละ 53.13) และเมื่อพิจารณาคุณลักษณะงานวิจัยออกเป็น ปัจจัย 5 ด้าน ที่อาจส่งผลต่อประสิทธิผลการปรึกษาพบว่า คุณลักษณะงานวิจัยโดยส่วนใหญ่ ของแต่ละปัจจัยส่งผลต่อประสิทธิผลการปรึกษาไม่แตกต่างกัน โดยพบปัจจัยที่ช่วยเอื้อให้การปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางมีแนวโน้มเกิดประสิทธิผลมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงทั้งหมด (d = 4.94) อายุ น้อยกว่า 60 ปี (d = 3.78) จำนวน 6-8 คน (d =

3.66) ใช้แนวทางความหมายในชีวิต (d = 3.76) ในตัวแปรทางจิตวิทยาด้านศักยภาพในตนเอง (d = 4.40) ทำการปรึกษาแบบกลุ่ม (d = 3.66) ทำการปรึกษามากกว่า 10 ครั้ง (d = 4.00) ความถี่ในการปรึกษา 1 หรือ 3 ครั้ง/สัปดาห์ และอื่น ๆ (d = 4.50) ใช้เวลาการปรึกษาน้อยกว่า 60 นาที หรือมากกว่า 90 นาที/ครั้ง (d = 4.43) เป็นระยะเวลา 1-4 สัปดาห์ (d = 4.17) และพบความแตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามคุณลักษณะด้านเพศของกลุ่มตัวอย่างเพียงลักษณะเดียว กล่าวคือเพศหญิงทั้งหมดให้ขนาดอิทธิพลต่างจากเพศชายทั้งหมด เพศหญิงเพศชายรวมกัน และไม่ระบุ (ไม่ใช่เพศหญิงทั้งหมด) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าขนาดอิทธิพลตามตัวแปรคุณลักษณะงานวิจัยที่ใช้ศึกษาประสิทธิผลการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางวิเคราะห์ตามโมเดลอิทธิพลสุ่ม

ค่าตัวแปรคุณลักษณะงานวิจัย	ความถี่		ค่าขนาดอิทธิพล			ค่าสถิติทดสอบ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	F	p-value
1. ระดับคุณภาพของงานวิจัย						0.80	0.38
คุณภาพระดับสูง	10	31.25	11	2.52	1.54		
คุณภาพระดับปานกลาง	22	68.75	25	3.78	4.54		
รวม	32	100.00	36	3.39	3.90		
2. ปัจจัยด้านกลุ่มตัวอย่าง							
เพศ						5.77	0.02
เพศหญิงทั้งหมด	16	50.00	17	4.94	5.03	เพศหญิง	
ไม่ใช่เพศหญิงทั้งหมด	16	50.00	19	2.01	1.66	ทั้งหมด > ไม่ใช่	
รวม	32	100.00	36	3.39	3.90	เพศหญิงทั้งหมด	
อายุ						0.79	0.38
< 60 ปี	23	71.88	25	3.78	4.49		
> 60 ปี และไม่ระบุ	9	28.12	11	2.52	1.87		
รวม	32	100.00	36	3.39	3.90		
จำนวน						0.52	0.48
< 6 คน และ > 8 คน	8	25.00	9	2.58	2.12		
6-8 คน	24	75.00	27	3.66	4.33		
รวม	32	100.00	36	3.39	3.90		

ค่าตัวแปรคุณลักษณะ งานวิจัย	ความถี่		ค่าขนาดอิทธิพล		ค่าสถิติทดสอบ		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	F	p- value
3. ปัจจัยด้านแนวทางทฤษฎีการปรึกษา						0.22	0.64
ความหมายในชีวิต (Logotherapy)	13	40.62	15	3.76	5.14		
อัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม (Existential-Humanistic)	19	59.38	21	3.13	2.82		
รวม	32	100.00	36	3.39	3.90		
4. ปัจจัยด้านประเภทตัวแปรตามทางจิตวิทยา						3.20	0.08
ด้านภาวะทางจิตใจและ ด้านความหมายในชีวิต	16	44.44	16	2.13	1.93		
ด้านศักยภาพในตนเอง	20	55.56	20	4.40	4.76		
รวม	36	100.00	36	3.39	3.90		
5. ปัจจัยด้านประเภทการปรึกษา						1.03	0.32
การปรึกษารายบุคคล	5	15.15	5	1.76	2.12		
การปรึกษากลุ่ม	28	84.85	31	3.66	4.07		
รวม	33	100.00	36	3.39	3.90		
6. ปัจจัยด้านแผนการปรึกษา							
จำนวนครั้งการปรึกษา						0.68	0.41
6-10 ครั้ง	18	56.25	20	2.91	2.91		
มากกว่า 10 ครั้ง	14	43.75	16	4.00	4.90		
รวม	32	100.00	36	3.39	3.90		
ความถี่ในการปรึกษา						3.06	0.09
1 และ 3 ครั้ง/สัปดาห์ และอื่น ๆ	16	50.00	18	4.50	5.18		
2 ครั้ง/สัปดาห์	16	50.00	18	2.29	1.34		
รวม	32	100.00	36	3.39	3.90		
ระยะเวลาการปรึกษาต่อครั้ง						1.28	0.27
< 60 นาที และ > 90 นาที	10	30.30	12	4.43	5.67		
60-90 นาที	23	69.70	24	2.88	2.63		
รวม	33	100.00	36	3.39	3.90		
ระยะเวลาการปรึกษาทั้งหมด						1.45	0.24
1-4 สัปดาห์	15	46.87	18	4.17	4.76		
5-6 สัปดาห์ ขึ้นไป	17	53.13	18	2.62	2.71		
รวม	32	100.00	36	3.39	3.90		

**ผลการเปรียบเทียบแนวทางทฤษฎี
การปรึกษาตามตัวแปรทางจิตวิทยา**

เมื่อเปรียบเทียบผลของแนวทางทฤษฎีการปรึกษาที่ต่างกันตามตัวแปรทางจิตวิทยาพบว่า แนวทางความหมายในชีวิตด้านศักยภาพในตนเองและด้านความหมายในชีวิตให้ค่าขนาดอิทธิพลมากกว่าแนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม ขณะที่แนวทางความหมายในชีวิตด้านภาวะทางจิตใจให้ค่าขนาดอิทธิพลน้อยกว่าแนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม แต่เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของผลที่เกิดจากแนวทางทฤษฎีการปรึกษาที่ต่างกันพบว่าผลที่ได้ไม่

แตกต่างกัน โดยแนวทางความหมายในชีวิตมีแนวโน้มการเกิดประสิทธิผลในการช่วยเหลือ/พัฒนาด้านศักยภาพในตนเอง ($d = 5.74$) มากกว่าด้านความหมายในชีวิต ($d = 2.25$) และมากกว่าด้านภาวะทางจิตใจ ($d = 0.62$) ตามลำดับ ขณะที่แนวทางอัตถิภาวนิยมมีแนวโน้มการเกิดประสิทธิผลในการช่วยเหลือ/พัฒนาด้านศักยภาพในตนเอง ($d = 3.53$) มากกว่าด้านภาวะทางจิตใจ ($d = 2.80$) และมากกว่าด้านความหมายในชีวิต ($d = 2.02$) ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญสถิติในแต่ละแนวทางทฤษฎีและตัวแปรทางจิตวิทยา ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยขนาดอิทธิพล \pm ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (จำนวนค่าขนาดอิทธิพล) ของแนวทางทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมในตัวแปรตามทางจิตวิทยา

แนวทางทฤษฎี	ประเภทตัวแปรตามทางจิตวิทยา		
	ด้านภาวะทางจิตใจ	ด้านศักยภาพในตนเอง	ด้านความหมายในชีวิต
ความหมายในชีวิต	0.62 \pm 0.13 (n = 2)	5.74 \pm 6.40 (n = 8)	2.25 \pm 2.15 (n = 5)
อัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม	2.80 \pm 2.30 (n = 7)	3.53 \pm 3.33 (n = 12)	2.02 \pm 0.26 (n = 2)
ค่าสถิติทดสอบ		F = 0.95, p-value = 0.47	

วิจารณ์

จากผลการวิจัยประสิทธิผลการศึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางพบว่า

1. การปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางที่เกิดขึ้นในประเทศไทยมีประสิทธิผลในการช่วยเหลือ/พัฒนาบุคคลกลุ่มเปราะบางในด้านภาวะทางจิตใจ ศักยภาพในตนเอง และความหมายในชีวิตได้เช่นเดียวกับการศึกษาในต่างประเทศหลาย ๆ งาน เช่น การศึกษาของ Lybbert et al. (2019) ในกรณีศึกษาการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายโดยการแก้ไขที่สาเหตุด้วยการใช้อัตถิภาวนิยม การศึกษาของ

Moein and Houshyar (2015) ที่พบว่าผู้ฝึกการทางกายในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาในแนวทาง logotherapy มีการพัฒนาคุณค่าในตนเองและการปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของ Julom and Guzman (2013) ที่พบว่า logotherapy ช่วยให้ผู้ป่วยอัมพาตมีความรู้สึกไร้ความหมายลดลง และการศึกษาของ Moosavi et al. (2012) ที่เปรียบเทียบผลการบำบัดแบบปัญญานิยมและแบบ logotherapy ต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุพบว่าการบำบัดทั้ง 2 แบบช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ไม่ต่างกัน

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางให้ขนาดอิทธิพลระดับมาก โดยพบความแตกต่างของค่าขนาดอิทธิพลตามคุณลักษณะเพศของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงทั้งหมดส่งผลต่อประสิทธิผลการปรึกษามากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายทั้งหมด เพศหญิงเพศชายรวมกัน และไม่ระบุ ทั้งนี้อาจเกิดจากเพศหญิงมีธรรมชาติในการสื่อสารการเปิดใจมากกว่าธรรมชาติของเพศชาย และการที่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศเดียวกันในกรณีการปรึกษากลุ่มทำให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเองหรือสะดวกใจในการสื่อสาร การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้มากกว่าต่างเพศ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Weisz et al. (1987) ที่ศึกษาประสิทธิภาพของจิตบำบัดในเด็กและวัยรุ่นด้วยการวิเคราะห์อภิมานและการศึกษา Baskin et al. (2010) ที่ทำวิเคราะห์อภิมานประสิทธิผลการปรึกษาและจิตบำบัดในโรงเรียน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงให้ค่าขนาดอิทธิพลมากที่สุด และไม่พบความแตกต่างของค่าขนาดอิทธิพลตามคุณลักษณะด้านอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะนั้น ๆ ส่งผลต่อประสิทธิผลการปรึกษาไม่แตกต่างกันเพียงแต่ให้ค่าขนาดอิทธิพลมากน้อยต่างกัน เช่น กลุ่มตัวอย่างที่อายุน้อยกว่า 60 ปี เช่น เด็ก เยาวชน จนถึงวัยทำงาน ให้ค่าขนาดอิทธิพลมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่า 60 ปี แสดงให้เห็นว่าทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมไม่มีข้อจำกัดด้านอายุของผู้รับการปรึกษาอย่างที่ผู้ให้การปรึกษาหลายคนสงสัย โดยสิ่งสำคัญของการนำทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมไปใช้คือการคำนึงถึงความเหมาะสมกับช่วงอายุเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ การเลือก ความรับผิดชอบ และ

ค้นพบความหมายในช่วงขณะนั้น การปรึกษาแบบกลุ่มมีค่าขนาดอิทธิพลมากกว่าการปรึกษารายบุคคลแต่ส่งผลต่อประสิทธิผลการปรึกษาไม่ต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ McRoberts et al. (1998) ที่วิเคราะห์อภิมานเปรียบเทียบประสิทธิภาพการบำบัดทางจิตแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มพบว่าจิตบำบัดทั้ง 2 แบบ ให้ผลไม่ต่างกัน สามารถนำจิตบำบัดแบบกลุ่มที่ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายมาใช้แทนการทำจิตบำบัดรายบุคคลได้ หรือแม้แต่การศึกษาในประเทศไทยที่ทำการเปรียบเทียบการปรึกษาแบบกวีนิพนธ์เป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มก็ให้ผลไม่ต่างกัน (Akeathikhomkit, 1999; Srikosak, 2003)

3. การเปรียบเทียบผลการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางระหว่างแนวทางความหมายในชีวิตและแนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมตามตัวแปรทางจิตวิทยาให้ผลไม่ต่างกัน ซึ่งต่างจากการศึกษาของ Vos et al. (2015) ที่พบว่าแนวทางทฤษฎีการปรึกษาที่ต่างกันให้ผลลัพธ์ที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยแนวทางความหมายในชีวิตมีประสิทธิผลต่อตัวแปรทางจิตวิทยาด้านความหมายในชีวิตระดับมาก และมีประสิทธิผลต่อตัวแปรด้านภาวะทางจิตใจและศักยภาพในตนเองระดับปานกลาง ขณะที่แนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมมีประสิทธิผลต่อตัวแปรทางจิตวิทยาด้านภาวะทางจิตใจระดับน้อย

จากผลการวิเคราะห์อภิมานที่พบว่ามีเพียงคุณลักษณะเดียวที่ทำให้ประสิทธิผลการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางแตกต่างกัน คือ เพศของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งในทางปฏิบัติเชิงวิชาชีพเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่หากเป็นการทดลองก็เป็นข้อมูลหนึ่งที่ช่วยให้ผู้วิจัยออกแบบการทดลองกำหนด

เพศของกลุ่มตัวอย่างให้เป็นเพศหญิงทั้งหมดก็จะช่วยให้การปรึกษาเกิดประสิทธิผลมากขึ้น และจากผลการวิเคราะห์แนวทางการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ต่างกันในแต่ละตัวแปรทางจิตวิทยาที่ให้ผลการปรึกษาไม่ต่างกัน แสดงให้เห็นว่าการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมไม่ว่าจะดำเนินการในรูปแบบใดก็ให้ประสิทธิผลไม่ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ahn and Wampold (2001) ที่ทำการวิเคราะห์ห่อภิมาณองค์ประกอบที่จำเพาะในการปรึกษาและจิตบำบัด พบว่าองค์ประกอบในการปรึกษาและจิตบำบัด 27 ลักษณะที่พบในงานวิจัยให้ผลการปรึกษาและจิตบำบัดไม่ต่างกัน แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ผู้ให้การปรึกษาที่จะต้องมีความยืดหยุ่นและความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่จะส่งผลให้การปรึกษาประสบผลสำเร็จ ขณะเดียวกันการศึกษาของ Alegria et al. (2016) ที่ศึกษากระบวนการและผลการวิจัยทางจิตบำบัดอัตถิภาวนิยมก็กล่าวว่าผลการบำบัดขึ้นกับความสัมพันธ์ในการบำบัดเป็นอันดับแรก

ดังนั้นผลการวิจัยนี้ช่วยยืนยันให้เห็นว่าการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเน้นสัมพันธภาพมากกว่าวิธีการหรือเทคนิค (Corey, 2013; Jongrak, 2013; Sukhothai Thammathirat Open University, 2008) ที่จะช่วยให้การปรึกษาประสบผลสำเร็จ ผู้ให้การปรึกษาเองจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการปรึกษา แม้แนวทางการความหมายในชีวิตจะมีวิธีการหรือเทคนิคที่ค่อนข้างชัดเจนกว่าแนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมก็ให้ผลการปรึกษาไม่ต่างกัน เพราะแนวทางการความหมายในชีวิตเองก็ต้องอาศัยสัมพันธภาพและศิลปะของผู้ให้การปรึกษาในการทำการปรึกษาที่ให้ความเฉพาะกับผู้รับการปรึกษาแต่ละราย (Hillmann, 2004) และผลการ

วิจัยนี้ยังช่วยลดผลกระทบของข้อจำกัดทฤษฎีที่กล่าวว่าชาววิธีการบำบัดอย่างเป็นขั้นตอน ไม่มีรูปแบบทางคลินิกที่เป็นหนึ่งเดียว ไม่มีเทคนิคที่เฉพาะเจาะจง (Jongrak, 2013; Sukhothai Thammathirat Open University, 2008; Vos et al., 2015) ทำให้เกิดมุมมองใหม่ต่อตัวทฤษฎีว่าข้อจำกัดที่กล่าวถึงอาจเป็นข้อดีในการนำทฤษฎีไปประยุกต์ใช้ได้อย่างอิสระให้เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาเฉพาะราย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. การปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางคุณลักษณะงานวิจัยโดยส่วนใหญ่ให้ประสิทธิผลการปรึกษาไม่แตกต่างกัน ผู้ให้การปรึกษามีอิสระในการดำเนินการภายใต้ความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีอย่างแท้จริงและคำนึงถึงความเหมาะสมที่จำเพาะต่อผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญ จะส่งผลให้เกิดประสิทธิผลในการปรึกษา ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาควรเน้นความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมและฝึกฝนตนเองให้เกิดความชำนาญในการใช้ทฤษฎี

2. นำผลที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการปรึกษา เช่น หากต้องการทำการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อช่วยเหลือ/พัฒนาด้านภาวะทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความสุข อาจใช้แนวทางอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมที่มีแนวโน้มให้ประสิทธิผลมากกว่าแนวทางการความหมายในชีวิต หรือนำผลที่ได้ไปออกแบบงานวิจัยที่ต่างออกไป เป็นการเพิ่มหลักฐานการใช้ทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยม และสนับสนุนให้ทฤษฎีคงอยู่ต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายขอบเขตงานวิจัยเพื่อให้เห็นประสิทธิผลการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ชัดเจนขึ้น เช่น ศึกษาผลในกลุ่มบุคคลทั่วไปที่ไม่เฉพาะกลุ่มเปราะบาง ศึกษางานวิจัยที่เผยแพร่ในต่างประเทศ เป็นต้น หรือควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพพิจารณามุมมองของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เช่น ในมุมมองของผู้ให้การปรึกษา ประสิทธิผลการปรึกษาเกิดขึ้นได้อย่างไร ในมุมมองผู้รับการปรึกษา อะไรคือสิ่งที่ได้รับการปรึกษาและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจัดการปัญหาได้ เป็นต้น

2. ข้อควรสังเกตเพิ่มเติมในการทำการวิเคราะห์ห่อภิมาณครั้งต่อไปคือ 1) ความต่างที่มีความคล้ายซ้อนอยู่ เช่น แนวทางทฤษฎีที่ต่างกัน แต่มีแผนการปรึกษาที่คล้ายกัน 2) ความไม่ชัดเจนหรือความกำกวมของคุณลักษณะงานวิจัย อาจส่งผลให้แหล่งข้อมูลคลาดเคลื่อนได้ 3) การกำหนดขอบเขตที่จำเพาะทำให้ได้งานวิจัยจำนวนน้อยและอาจมีลักษณะคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกัน 4) คุณภาพของผู้วิจัยในการทำการวิจัย เช่น ความชำนาญในการใช้ทฤษฎีในการปรึกษา ความเชี่ยวชาญหรือเป็นตัวตนในสิ่งนั้น ๆ สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อผลที่วิเคราะห์ได้ หากผู้วิจัยตระหนักในสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้วิจัยกำหนดแนวทาง จุดมุ่งหมาย ที่ชัดเจนสำหรับการวิเคราะห์ห่อภิมาณงานวิจัยของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

สรุป

การศึกษาประสิทธิผลการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มเปราะบางด้วยการวิเคราะห์ห่อภิมาณเป็นการหาข้อสรุปการใช้ทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมในกลุ่ม

เปราะบางโดยศึกษาถึงคุณลักษณะงานวิจัยที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิผลการปรึกษาและเปรียบเทียบผลการปรึกษาที่เกิดจากแนวทางการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าคุณลักษณะงานวิจัยโดยส่วนใหญ่ให้ประสิทธิผลการปรึกษาไม่ต่างกันและแนวทางการปรึกษาที่ต่างกันก็ให้ผลไม่ต่างกัน แสดงให้เห็นว่าทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบุคคลกลุ่มเปราะบางได้ทุกรูปแบบโดยสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดประสิทธิผลในการปรึกษาคือผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ ความชำนาญ ในการใช้ทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยม และสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในการปรึกษา ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้เห็นว่าข้อจำกัดของทฤษฎีที่ไม่มีรูปแบบการปฏิบัติชัดเจนอาจมองใหม่มุมว่าเป็นจุดแข็งที่ทำให้การปรึกษาประสบผลสำเร็จเนื่องจากผู้ให้การปรึกษามีอิสระ มีความยืดหยุ่น ในการทำการปรึกษาเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาเฉพาะราย ภายใต้หลักการแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยม

เอกสารอ้างอิง (References)

- Ahn, H., & Wampold, B. E. (2001). Where oh where are the specific ingredients? A meta-analysis of component studies in counseling and psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology, 48*(3), 251-257. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.3.251>
- Akeathikhomkit, N. (1999). *A comparison of the effects of individual and group counseling based on existential therapy on sense of coherence of delinquency females in the training school for girl*

- of Banpranee in Bangkok* [Master's thesis, Srinakharinwirot University]. Thai Digital Collection (TDC). https://tdc-thailis-or-th.eu1.proxy.openathens.net/tdc/dccheck.php?Int_code=96&ReclId=14989&obj_id=21627&showmenu=no (in Thai).
- Alegria, S., Carvalho, I., Sousa, D., Correia, E. A., Fonseca, J., Pires, B. S., & Fernandes, S. (2016). Process and outcome research in existential psychotherapy. *Existential Analysis*, 27(1), 78-92. https://www.researchgate.net/publication/293633170_Process_and_Outcome_Research_in_Existential_Psychotherapy
- Arunmala, W. (2015). *Effects of existential group counseling on psychological well-being of the elderly* [Master's thesis, Burapha University]. BUU Library. http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/51927993.pdf (in Thai).
- Baskin, T. W., Slaten, C. D., Crosby, N. R., Pufahl, T., Schneller, C. L., & Ladell, M. (2010). Efficacy of counseling and psychotherapy in schools: A meta-analytic review of treatment outcome studies. *The Counseling Psychologist*, 38(7), 878-903. <https://doi.org/10.1177/0011000010369497>
- Borenstein, M. (2009). Effect sizes for continuous data. In H. Cooper., L. V. Hedges., & J. C. Valentine (Eds.), *The handbook of research synthesis and meta-analysis* (2nd ed., pp. 221-236). Russell Sage Foundation.
- Cooper, M. (2008). Existential psychotherapy. In J. L. Lebow (Ed.), *Twenty-first century psychotherapies contemporary approaches to theory and practice* (pp. 237-276). John Wiley & Sons, Inc.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Correia, E. A., Cooper, M., Berdondini, L., & Correia, K. (2016). Existential psychotherapies: Similarities and differences among the main branches. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-25. <https://doi.org/10.1177/0022167816653223>
- Daengbhakdee, Y. (2006). *The effects of existential therapy on reducing depression of suicidal risk* [Master's thesis, Burapha University]. BUU Library. <https://webopac.lib.buu.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00216141> (in Thai).
- Hillmann, M. (2004). Victor E. Frankl's existential analysis and logotherapy. In W. Miles Cox., & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling: Concepts approaches, and assessment* (pp. 357-372). John Wiley & Sons, Ltd.
- Intarachot, S. (2005). *A comparison between technique of logogrouphtherapy on the disabled's sense of coherence* [Master's thesis, Burapha University]. BUU Library. <https://webopac.lib.buu.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00216141> (in Thai).

- ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00215137 (in Thai).
- Jongrak, D. (2013). *Theories of counseling and psychotherapy* (6th ed.). Technology Promotion Association (Thailand-Japan). (in Thai).
- Julom, A. M., & Guzman, R. (2013). The effectiveness of logotherapy program in alleviating the sense of meaninglessness of paralyzed in-patients. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(3), 357-371. <https://www.ijpsy.com/volumen13/num3/367/the-effectiveness-of-logotherapy-program-EN.pdf>
- Karki, P. (2018). An analysis of theories and practices in existential psychotherapy. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 45(2), 69-71. https://www.researchgate.net/publication/337075772_An_Analysis_of_Theories_and_Practices_in_Existential_Psychoterapy
- Khongkhao, N. (2016). *The effects of existential group counseling toward self-awareness of secondary school students* [Master's thesis, Burapha University]. BUU Library. http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/54921001.pdf (in Thai).
- Lybbert, R., Ryland, S., & Bean, R. (2019). Existential interventions for adolescent suicidality: Practical interventions to target the root causes of adolescent distress. *Children and Youth Services Review*, 100, 98-104. <https://scholars>
- archive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5971&context=facpub
- McRoberts, C., Burlingame, G. M., & Hoag, M. J. (1998). Comparative efficacy of individual and group psychotherapy: A meta-analytic perspective. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 2(2), 101-117. <https://www.egatin.com/static/McRoberts%20GP%201998-1618683896985.pdf>
- Moein, L., & Houshyar, F., (2015). The effect of logotherapy on improving self-esteem and adjustment in physically disabled people. *GESJ: Education Science and Psychology*, 5(37), 3-13.
- Moosavi, S., Kafi, S. M., Haghiri, M., Ofoghi, N., Atashkar, S. R., & Abolghasemi, S. (2012). Comparison of efficiency of cognitive therapy and logotherapy on the depression rate of aged men. *International Journal of Psychology and Counselling*, 4(11), 143-149. <https://doi.org/10.5897/IJPC12.009>
- Noottaro, A. (2003). *The effectiveness of nursing therapeutic using relaxation techniques in adult patients: A meta-analysis* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <http://cuir.car.chula.ac.th/Handle/123456789/5743> (in Thai).
- Ounwong, T., Seehamongkon, Y., & Ching bumrung, B. (2012). The synthesis of research on teaching effectiveness of teachers: A meta-analysis. *RMU.J*

- (*Humanities and Social Sciences*), 6(2), 129-136. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/rmu/article/view/21588/18631> (in Thai).
- Reawtaisong, P. (2014). *The effects of logotherapy on meaning in life of the elderly with cancer* [Master's thesis, Burapha University]. BUU Library. http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/52921180.pdf (in Thai).
- Songpanit, B. (2001). *The effect of logotherapy on meaningfulness in life of the refugees* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Thai Digital Collection (TDC). https://tdc-thailis-or-th.eu1.proxy.openathens.net/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=549815 (in Thai).
- Srikosak, P. (2003). *A comparison of the effects of existential individual and group counseling on society-reentry anxiety of drug addicts at Thanyarak institute* [Master's thesis, Srinakharinwirot University]. Thai Digital Collection (TDC). https://tdc-thailis-or-th.eu1.proxy.openathens.net/tdc/dccheck.php?Int_code=96&ReclId=269&obj_id=27473&showmenu=no (in Thai).
- Sukhothai Thammathirat Open University. (2008). *Theory and practice in counseling unit 1-8* (3rd ed.). Sukhothai Thammathirat Open University. (in Thai).
- Tuicomepee, A. (2011). *Logotherapy* (2nd ed.). Chulalongkorn University. (in Thai).
- Vos, J., Craig M., & Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*(1), 115-128. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037167>
- Weisz, J. R., Weiss, B., Alicke, M. D., & Klotz, M. L. (1987). Effectiveness of psychotherapy with children and adolescents: A meta-analysis for clinicians. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55*(4), 542-549. <https://doi.org/0022-006X/87/500.75>
- Wiratchai, N. (1999). *Meta-analysis*. Chulalongkorn University. (in Thai).



Original Article

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ: มุมมองจากนักจิตวิทยาการปรึกษา Counseling Older Adults: Counselors' Perspectives

ชัชวาลส์ โพธิรัตน์สมบัติ^{1*}, ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล², ดลดาว วงศ์ธีระธรรม²

¹ ปริญญาโท, จิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Chatchawat Potiratsombut^{1*}, Chomphonut Srichannil², Doldao Wongteerorn²

¹ Master's Degree, Counseling Psychology, Burapha University

² Assistant Professor, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

* Corresponding author: e-mail. sun.chatchawat@gmail.com

Received: 6 May 2022 | Revised: 5 June 2022 | Accepted: 11 July 2022

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุจากมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษา **วัสดุและวิธีการ** งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) ข้อมูลวิจัยได้มาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างกับผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้มาด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) ผ่านเครือข่ายวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 5 คนที่ในปัจจุบันมีการให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการสูงอายุอยู่ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามขั้นตอนของ IPA ซึ่งให้ความสำคัญกับทั้งการบรรยายและการตีความข้อมูลวิจัยเพื่อการทำความเข้าใจข้อมูลในเชิงลึก **ผลการศึกษา** บทความวิจัยนี้นำเสนอหนึ่งใจความสำคัญหลัก คือ ผู้รับบริการสูงอายุเป็นศูนย์กลาง ซึ่งประกอบด้วย 6 ใจความสำคัญรอง ได้แก่ 1) ความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุเป็นหลักในการกำหนดทิศทางการปรึกษา 2) การยุติการปรึกษาเป็นไปตามความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุ 3) การปรึกษาดำเนินอย่างค่อยเป็นค่อยไป 4) การใช้ประสบการณ์ของผู้รับบริการสูงอายุเป็นเครื่องมือในการปรึกษา 5) การเชิญญาติเข้ามามีส่วนร่วม และ 6) การปรับใช้ทฤษฎีอย่างยืดหยุ่น **สรุป** งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุที่เน้นการให้ผู้รับบริการสูงอายุเป็นศูนย์กลางตลอดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

คำสำคัญ: การปรึกษาผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุ, นักจิตวิทยาการศึกษา, การวิจัยเชิงคุณภาพ

Abstract

Objectives: This study aims to explore counseling approach for older clients from the perspectives of counseling psychologists. **Materials and methods:** This study used a qualitative methodology Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data were collected using semi-structured interview with five counseling psychologists working with older clients. The interview data were analyzed following the analytical procedures of IPA, which placed an emphasis on both description and interpretation to offers in-depth analysis. **Results:** This paper presents one superordinate theme, namely “older clients centrality”, consisting of six sub-themes: 1) The needs of older clients as a foundation for counseling directions; 2) Ending counseling according to the needs of older clients; 3) Counseling proceeds gradually; 4) Using older client’s experiences as counseling resources; 5) Working with older client’s caregiver; and 6) Flexible applications of counseling theories. **Conclusion:** The results highlighted the significance of putting older clients at the center of the counseling process.

Keywords: Gerocounseling, Older adults, Counseling psychologists, Qualitative research

บทนำ

ในปัจจุบันประชากรวัยสูงอายุกำลังขยายตัวขึ้นทั่วโลกรวมถึงในประเทศไทย จึงกล่าวได้ว่าการก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยนับเป็นปรากฏการณ์สากลในศตวรรษที่ 21 (Keum, 2018) ในขณะที่ Sukamonson (2017) ได้ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีประเด็นสุขภาพจิตจากความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสามารถนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตในวัยสูงอายุ ดังนั้นเพื่อเตรียมพร้อมทั้งกับจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ดังที่ Carmen (2013) ได้กล่าวถึงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยเหลือประเด็นทางสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ และ Colins (2013) เสนอว่าควรให้มีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุ

ด้วย จะเห็นได้ว่าการพัฒนาบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อให้ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่สำคัญเร่งด่วน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการช่วยเหลือบนพื้นฐานสัมพันธภาพเชิงวิชาชีพ เอื้อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง ช่วยเหลือตนเอง ตลอดจนพัฒนาตนเองได้ (Sariwat, 2017) และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาถือเป็นหนึ่งในบริการทางสุขภาพจิตที่มีศักยภาพในการให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้สูงอายุ (Carmen, 2013) อย่างไรก็ตามในท่ามกลางแนวโน้มของกลุ่มประชากรวัยผู้สูงอายุที่กำลังเพิ่มมากขึ้น จนกล่าวได้ว่าในหลายประเทศรวมถึงในประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แต่ทั้งองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการสูงอายุ และจำนวนนักจิตวิทยา

การปรึกษาที่ถูกฝึกฝนและให้บริการการปรึกษากับผู้รับบริการสูงอายุยังคงมีน้อย ส่งผลต่อทั้งประสิทธิภาพและความแพร่หลายในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้สูงอายุ (Sue et al., 2019) ในประเด็นดังกล่าว Kampfe (2015) ระบุว่าแนวโน้มของการเพิ่มขึ้นของประชากรกลุ่มสูงวัย เป็นโอกาสในแง่ขยายพื้นที่การทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้ครอบคลุมกลุ่มวัยต่าง ๆ และเป็นความท้าทายในแง่ที่ความรู้ที่จำเป็นต่อการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้สูงอายุยังมีไม่มากนัก ดังนั้น การพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะช่วยรับมือกับทั้งโอกาสและความท้าทายในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้สูงอายุ

วรรณกรรมจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุระบุสอดคล้องกันว่าการพัฒนาสัมพันธภาพการปรึกษาผ่านการแสดงความใส่ใจ เข้าใจ ยอมรับ และให้เกียรติถือเป็นแนวทางสำคัญในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการสูงอายุ (Blando, 2014; Kampfe, 2015; Williams, 2016) ประเด็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Davies (2021) ที่ศึกษาประสบการณ์การรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยระบุว่าผู้รับบริการที่เป็นผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับความเข้าใจและการยอมรับอย่างไม่ตัดสินของนักจิตวิทยาการปรึกษา ทำที่ดังกล่าวช่วยให้ผู้รับบริการสูงอายุสามารถเป็นตัวตนที่จริงแท้ในสัมพันธภาพการปรึกษา นอกจากนี้ Ko (2020) นำเสนอ 6 หลักการหรือ 6Es เพื่อเป็นแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) Engage การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจเพื่อเอื้อให้ผู้สูงอายุเปิดเผยรายละเอียดเรื่องราว

ของตนเอง 2) Empathize การเข้าอกเข้าใจผู้สูงอายุ โดยการยอมรับ เข้าใจ เห็นคุณค่า และให้เกียรติ รวมถึงเข้าใจประเด็นทางกายภาพของผู้สูงอายุด้วย 3) Explore การสำรวจประเด็นปัญหาของผู้สูงอายุที่อาจมีเรื่องความสามารถในการจำเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งอาจมีสาเหตุที่เข้าสู่อุปสรรคได้ รวมถึงการใช้ภาษาที่ควรตั้งคำถามอย่างให้เกียรติและระมัดระวัง 4) Enlist การส่งเสริมให้ผู้รับบริการสูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองและตัดสินใจด้วยตนเอง นักจิตวิทยาการปรึกษาพึงระมัดระวังการเข้าไปจัดการปัญหาให้ เพราะอาจนำไปสู่สภาวะพึ่งพิงและเป็นการละเมิดจริยธรรมเชิงวิชาชีพ 5) Educate การให้ข้อมูลเนื่องจากผู้สูงอายุบางคนอาจมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องทางสุขภาพ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงควรมีความรู้พื้นฐานและมีบทบาทเป็นผู้ให้ข้อมูลของอาการเจ็บป่วยทางร่างกายจิตใจ และการบริการทางสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ 6) Empower การส่งเสริมพลังและศักยภาพของผู้สูงอายุ ผ่านการเอื้อให้ผู้สูงอายุได้ใคร่ครวญถึงความสามารถในการก้าวผ่านเรื่องยากลำบากในอดีตขึ้นมา ให้เห็นทรัพยากร และจุดแข็งในตนเองเพื่อให้เกิดการตระหนักและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาและการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้วรรณกรรมยังระบุทำนองเดียวกันว่าในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุ นักจิตวิทยาการปรึกษาควรปรับใช้ทฤษฎีการปรึกษาอย่างยืดหยุ่นตามลักษณะของปัญหาในแต่ละช่วงวัยสูงอายุ และบริบทส่วนบุคคลและสังคมของผู้รับบริการสูงอายุมีหลากหลายแนวคิดทฤษฎีที่ถูกนำไปใช้ในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุ เช่น จิตบำบัดเชิงบวก (positive psychotherapy) (Rashid, 2015) การรำลึกความหลัง (reminiscence

therapy) (Durost, 2011; Maples & Abney, 2006) การทบทวนชีวิต (life review therapy) (Myers & Harper, 2004)

แม้ในปัจจุบันมีองค์ความรู้ที่เป็นแนวทางในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กับผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น แต่ก็ถือว่าเป็นองค์ความรู้ที่ยังไม่มากนัก Keum (2018) ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุและรายงานว่าในช่วงระยะเวลา 15 ปี ตั้งแต่ปี 1991-2015 มีบทความที่เกี่ยวข้องกับประเด็นผู้สูงอายุที่ถูกตีพิมพ์ที่วารสารวิชาการสาขาจิตวิทยาการปรึกษาน้อยกว่า 1% และงานวิจัยที่ถูกตีพิมพ์เหล่านั้นโดยส่วนมากใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) คล้ายคลึงกันกับงานวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุในประเทศไทยที่โดยส่วนใหญ่ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณมุ่งตรวจสอบประสิทธิภาพของทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุในประเด็นปัญหาต่าง ๆ (Kositanon, 1999; Reawtaisong, 2014) ในขณะที่งานวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการสูงอายุยังคงมีอยู่อย่างจำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์จากมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ

งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการในกลุ่มผู้สูงอายุผ่านมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (interpretative phenomenological analysis: IPA) ซึ่งเป็นระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพที่เหมาะสมสำหรับการศึกษาปรากฏการณ์ที่สลับซับซ้อน ดังเช่นแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ เพื่อทำความเข้าใจแนวทางการปรึกษา

เชิงจิตวิทยาในเชิงลึกผ่านมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้มีประสบการณ์ตรงในการทำงาน การปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยครั้งนี้คาดว่าจะช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ด้าน การปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุ และนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาประสิทธิภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้ตอบรับกับความต้องการของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์และวิธีการ

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ “การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ” (interpretative phenomenological analysis: IPA) ตามแนวคิดของ Smith et al. (2009) ซึ่งตั้งอยู่บน 3 ฐานคิดเชิงทฤษฎี คือ 1) ปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology) เป็นแนวคิดเชิงปรัชญาที่มุ่งศึกษาประสบการณ์ตามที่ปรากฏขึ้นต่อบุคคลนั้น ๆ มีลักษณะพื้นฐาน 2 ประการคือ สิ่งที่ถูกรับรู้ (noema) และการให้ความหมายต่อสิ่งที่รับรู้ (noesis) 2) อรรถปริวรรตศาสตร์ (hermeneutics) เป็นแนวคิดที่เชื่อว่าการทำความเข้าใจเชิงลึกต้องอาศัยการตีความ ซึ่งในงานวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับการตีความสองชั้น (double hermeneutics) โดยชั้นแรกคือการที่ผู้เข้าร่วมวิจัยตีความประสบการณ์ของตนเอง และชั้นที่สองคือการที่ผู้วิจัยตีความประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยในการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้การตีความทั้งสองชนิดนี้สลับกันเรียกว่า วงกลมแห่งการตีความ (hermeneutics circle) 3) การศึกษาเฉพาะบุคคล (ideographic) มุ่งเน้นศึกษาประสบการณ์เฉพาะในเชิงลึกถึงความเหมือนและความต่างของข้อมูลระหว่างประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่เฉพาะเจาะจง จากการศึกษาประสบการณ์เฉพาะนี้เองจึงเป็นเหตุผลให้งานวิจัยแบบ IPA มีผู้เข้าร่วมวิจัยขนาดเล็กหรือเป็นรายกรณีศึกษา

(Srichannil, 2017) โดยผู้เข้าร่วมวิจัยควรมีจำนวน 5-6 คน (Smith & Osborn, 2007)

กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมวิจัยในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำการปรึกษากับผู้รับบริการสูงอายุในปัจจุบัน โดยมีประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่น้อยกว่า 3 ปี จำนวน 5 คน ด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยดังนี้ 1) เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา และ 2) มีประสบการณ์ที่สามารถยกตัวอย่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการสูงอายุได้ และยังคงอยู่ระหว่างการทำงานการให้บริการการปรึกษากับผู้รับบริการสูงอายุอยู่ในปัจจุบัน ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนเป็นเพศหญิง อยู่ในช่วงอายุ 30-59 ปี และขณะสัมภาษณ์ทุกคนอยู่ระหว่างทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการสูงอายุ และงานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับการรับรองจริยธรรมการวิจัย จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ใบบรรองที่ 1.1-1/2563

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยมีข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการสูงอายุ ได้แก่ คุณมีวิธีการทำงานกับผู้สูงอายุอย่างไร มีการเลือกใช้แนวคิดหรือทฤษฎีใดในการทำการปรึกษากับผู้สูงอายุ ในการปรึกษากับผู้สูงอายุมีการกำหนดเป้าหมายหรือไม่ สิ่งใดที่คุณให้ความสำคัญมากที่สุดในการปรึกษากับผู้สูงอายุ สิ่งใดที่คุณพยายามระมัดระวังในการทำการปรึกษากับผู้สูงอายุ อะไรคือความท้าทายในการปรึกษากับผู้สูงอายุสำหรับคุณ ในการปรึกษากับผู้สูงอายุมีแนวทางอะไรบ้าง และก่อนยุติการสัมภาษณ์ได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เพิ่มเติมประเด็นที่เห็นว่ามีความสำคัญกับการทำการปรึกษาเชิง

จิตวิทยากับผู้สูงอายุ โดยข้อคำถามการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิในด้านความเหมาะสมและความครอบคลุมของข้อคำถาม

ผู้วิจัยใช้วิธีการเข้าถึงผู้เข้าร่วมวิจัยแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยได้ผู้เข้าร่วมวิจัยผ่านเครือข่ายเชิงวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 2 คน และได้ผู้เข้าร่วมวิจัยจากการแนะนำจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้เข้าร่วมโครงการวิจัยจำนวน 3 คน ในการเข้าถึงผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย และสิทธิในการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจและการถอนตัวจากโครงการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบทางลบใด ๆ ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนได้เซ็นยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ การสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 5 คนเป็นการสัมภาษณ์แบบพบหน้า ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์ที่สะดวกสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งเป็นสถานที่ทำงานของผู้เข้าร่วมวิจัยเอง การสัมภาษณ์ดำเนินระหว่างเดือนมีนาคม 2563 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2564 โดยผู้เข้าร่วมวิจัย 1 คน สัมภาษณ์ 1 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ 50-130 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการถอดเทปเสียงแบบคำต่อคำ พร้อมบันทึกข้อมูลอวัจนภาษาของผู้เข้าร่วมวิจัยเพิ่มเติมในวงเล็บเพื่อประโยชน์ในการทำความเข้าใจข้อมูลวิจัยในเชิงลึก แล้วจึงเริ่มกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลโดยยึดตามแนว IPA มี 6 ขั้นตอน ดังนี้ 1) อ่านข้อมูลวิจัยซ้ำไปมา ผู้วิจัยอ่านและฟังทบทวนบทสัมภาษณ์อย่างน้อย 2-3 ครั้งเพื่อให้คุ้นเคยและเห็นภาพรวมของเนื้อหาทั้งหมดก่อน 2) บันทึกประเด็นสำคัญ ในขั้นตอนนี้จะมีการในการบันทึกประเด็นสำคัญอยู่ 3 วิธี ได้แก่ 2.1)

การบันทึกเชิงบรรยาย เป็นการบันทึกทิวทัศน์หรือ ประโยคที่สะท้อนความคิดความรู้สึกของ ผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างเด่นชัดขึ้นมา 2.2) การบันทึก ด้านภาษา เป็นการบันทึกการใช้ภาษาของ ผู้เข้าร่วมวิจัยที่ไม่ได้ปรากฏออกมาโดยตรงเช่น คำเปรียบเปรยน้ำเสียงท่าทางการหยุดคิด แล้วนำมาตีความรวมกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องต่อ และ 2.3) การบันทึกเชิงแนวคิด เป็นการบันทึก เนื้อหาที่ไม่สามารถทำความเข้าใจได้ในทันที ด้วยการตั้งคำถามเอาไว้ แล้ววิเคราะห์ส่วนอื่น ต่อจนพบเจอกับเนื้อหาที่สามารถนำมาทำ ความเข้าใจเนื้อหาที่ตั้งคำถามเอาไว้ได้จึง นำมาใช้ประกอบการตีความเนื้อหาดังกล่าว ใน ขั้นตอนนี้จะเห็นได้ว่าการบันทึกประเด็นด้วย การบันทึกเชิงบรรยายจะสอดคล้องกับการตีความ ด้วยความเข้าใจและการบันทึกด้านภาษาและ การบันทึกเชิงแนวคิดจะสอดคล้องกับการตีความ ด้วยการตั้งคำถาม ดังที่กล่าวไว้ในหัวข้อบรรด ปริวรรตศาสตร์ข้างต้น 3) ระบุใจความสำคัญ เป็นการลดทอนรายละเอียดของประเด็นสำคัญ และมองหาความเชื่อมโยงระหว่างประเด็นสำคัญ แล้วนำมารวมไว้ในใจความสำคัญที่ตั้งขึ้น ซึ่งมี ลักษณะเป็นวลีสั้น ๆ กระชับสื่อความหมายได้ ตรงและครอบคลุม 4) จัดหมวดหมู่ใจความ สำคัญ เป็นการจัดกลุ่มให้กับใจความสำคัญที่ได้ มาจากขั้นก่อนหน้า โดยให้ใจความที่เกี่ยวข้อง กันมาอยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน ในแต่ละหมวดหมู่ ก็จะไปประกอบไปด้วยใจความสำคัญหลักและ ใจความสำคัญรอง จากนั้นจึงเรียบเรียงออกมา ในรูปแบบตารางใจความสำคัญของผู้เข้าร่วม วิจัยแต่ละคน 5) วิเคราะห์ข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัย รายต่อไป เมื่อได้ตารางใจความสำคัญของผู้ เข้าร่วมวิจัยคนก่อนหน้า ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยคนต่อไป โดยเริ่มต้น การวิเคราะห์จากขั้นที่ 1-4 อีกครั้ง 6) จัดหมวดหมู่

ใจความสำคัญรวม ในขั้นสุดท้ายนี้ผู้วิจัยนำเอา ตารางจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญของผู้เข้าร่วม วิจัยทุกคนมาเปรียบเทียบหาใจความสำคัญที่มี ความเชื่อมโยงร่วมกัน แล้วดึงมาอยู่ในตาราง จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญรวม โดยจะเลือกเอา ใจความที่มีความแพร่หลายจากผู้เข้าร่วมวิจัย 3 คนขึ้นไป และมุ่งตอบรับคำถามการวิจัยจน สุดท้ายก็ได้ออกมาเป็นตารางจัดหมวดหมู่ ใจความสำคัญรวมที่ใช้ในการรายงานผลการวิจัย

คุณภาพของงานวิจัยนี้ ยึดตามเกณฑ์ กำกับและประเมินคุณภาพของการวิเคราะห์เชิง ปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Srichannil, 2019) ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นที่จะวิเคราะห์และ นำเสนอผลการวิจัยที่สะท้อนแนวทางการ ปรัชญาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุจากมุมมองของ ผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อบรรลุเป้าหมายดังกล่าว ผู้วิจัยได้ทำการสืบสะท้อนตนเอง (reflexivity) ด้วยการใคร่ครวญและตรวจสอบมุมมอง ความ เชื่อ ความคิดของผู้วิจัยทั้งที่มีต่อหัวข้อวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัย และข้อมูลวิจัย โดยกระทำผ่าน ทั้งในรูปแบบของการตระหนักรู้ในตนเอง ระหว่างกระบวนการวิจัย และการจดบันทึก ตลอดกระบวนการวิจัย ด้วยความมุ่งหมายที่จะ มีทำที่ที่เปิดเผยและเปิดรับต่อข้อมูลวิจัยตาม มุมมองและการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัย (Shaw, 2010) รวมทั้งมีการตรวจสอบความสอดคล้อง ระหว่างข้อมูลวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลของ ผู้วิจัยโดยอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญ ใน IPA ตลอดกระบวนการ

ผลการศึกษา

ในการนำเสนอผลการวิจัย ผู้วิจัย นำเสนอใจความหลักและใจความสำคัญรอง ตามลำดับ โดยใช้นามสมมุติ ซึ่งในการนำเสนอ คำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์จุด

สามจุดในวงเล็บ (...) ในส่วนที่มีการตัดข้อความให้กระชับ คงไว้เฉพาะเนื้อหาที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับประเด็นที่จะนำเสนอ นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้การอธิบายในวงเล็บ เช่น (หัวเราะ) เพื่อให้ข้อมูลในเชิงอวัจนภาษาของผู้วิจัยเพิ่มเติม และใช้เครื่องหมายแฮชแท็กแทนกับคำอธิบายที่ความหมายเป็นกลางในวงเล็บ เช่น ##### (สถานที่ทำงาน) เพื่อปิดบังข้อมูลที่สามารถสื่อถึงตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย และเนื่องจากข้อความของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นภาษาพูดจึงอาจมีบางคำที่สะกดตามน้ำเสียงของผู้เข้าร่วมวิจัย

ใจความสำคัญหลัก ผู้รับบริการสูงอายุเป็นศูนย์กลาง

ใจความสำคัญหลักสะท้อนถึงแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุจากมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ให้ความสำคัญกับการวางผู้รับบริการผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยความเชื่อที่ว่าแนวทางดังกล่าวจะช่วยให้ผู้รับบริการสูงอายุได้รับประโยชน์สูงสุดจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งใจความสำคัญหลักนี้ประกอบไปด้วย 6 ใจความสำคัญรอง ได้แก่ 1) ความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุเป็นหลักในการกำหนดทิศทางการปรึกษา 2) การยุติการปรึกษาเป็นไปตามความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุ 3) การปรึกษาดำเนินอย่างค่อยเป็นค่อยไป 4) การใช้ประสบการณ์ของผู้รับบริการสูงอายุเป็นเครื่องมือในการปรึกษา 5) การเชิญญาติเข้ามามีส่วนร่วม 6) การปรับใช้ทฤษฎีอย่างยืดหยุ่น ดังจะแสดงรายละเอียดของแต่ละใจความสำคัญรองตามลำดับต่อไปนี้

ใจความสำคัญรองที่ 1 ความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุเป็นหลักในการกำหนดทิศทางการปรึกษา

ผู้เข้าร่วมวิจัยระบุว่า การเข้าสู่กระบวนการปรึกษาของผู้รับบริการสูงอายุ ส่วนใหญ่จะผ่านลูกหลานเป็นคนกลางซึ่งมักจะมีคำเรียกร้องของลูกหลานเกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่ลูกหลานต้องการให้ช่วยเหลือผู้รับบริการสูงอายุติดมาด้วย ผู้เข้าร่วมวิจัย 4 ใน 5 คน เห็นว่าเพื่อให้การปรึกษาเป็นไปอย่างราบรื่น ได้รับความร่วมมือ และมีประโยชน์ต่อผู้รับบริการสูงอายุ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาควรขึ้นอยู่กับรวมถึงสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุ ทัศนคติอย่างชัดเจนถึงการให้ความสำคัญในการรับฟังความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ

“แต่ส่วนใหญ่ก็คือถ้าลูกอยากให้เราเปลี่ยนแม่อย่างนี้หรืออย่างนี้หรืออย่างนี้ เราก็จะไม่เอามาเป็น (หัวเราะ) ไม่เอามาเป็นเงื่อนไขหนึ่งในการให้คำปรึกษา ลูกก็ของลูก แม่ก็คือของแม่ สิ่งที่เราทำได้คือ ฟังแม่” (ภัส)

ภัสระบุว่าเขาจะไม่นำเอาข้อเรียกร้องของลูกหลานมาเป็นเงื่อนไขในการกำหนดเป้าหมายการปรึกษา เห็นได้ชัดเจนจากการที่ภัสกล่าวว่า “ลูกก็ของลูก แม่ก็ของแม่” แสดงให้เห็นว่าข้อเรียกร้องของลูกนั้นก็มาจากความต้องการของลูกไม่ใช่ของแม่ ซึ่งในการปรึกษาแม่เป็นผู้รับบริการจึงยึดแม่เป็นหลัก เช่นเดียวกับกับจันที่ระบุถึงแนวทางในการทำงานของตนเองที่ยึดเป้าหมายของผู้รับบริการสูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ

“ตอนเนี่ย จริง ๆ คุณป้าอยากจะทำไหม อยากจะคุยอะไร อาจจะไม่ใช่สิ่งที่ลูกอยากให้คุณป้ามาคุยก็ได้นะ แต่เป็นสิ่งที่คุณป้ารู้สึก คุณป้าอยากจะทำ สมมุติคุณป้าไม่อยากจะคุยต่อไม่เป็นไรเลย แต่วันเนี่ยเรามีเวลาชั่วโมงหนึ่ง คุณป้าอยากให้ชั่วโมงเนี่ยทำอะไร คุยอะไร ฟังเขาให้เยอะอย่างเงี้ยคะ” (จัน)

จันระบุถึงการยึดเอาผู้รับบริการสูงอายุ เป็นหลักในการกำหนดเป้าหมายการปรึกษารวมถึงหากผู้รับบริการสูงอายุไม่ประสงค์จะทำการปรึกษา ก็ยึดเอาตามความไม่ประสงค์นั้น และใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับบริการสูงอายุ ขณะเดียวกัน จันได้เน้นย้ำถึงความเต็มใจในการเข้ารับบริการปรึกษาว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะมีประโยชน์ต่อเมื่อผู้สูงอายุต้องการ

“มันจะสำคัญและมีประโยชน์ต่อเมื่อเขาต้องการ เพราะว่า เมื่อเวลาที่เรารู้สึกว่าเรายังทำได้ด้วยตัวเราเองได้ เรายังใช้สกลใช้ความสามารถเรายังก้าวผ่านด้วยตัวเราเองได้ พี่ว่าจริง ๆ counseling อาจจะไม่ได้จำเป็นสำหรับเขาก็ได้ เราไม่พยายามที่จะยึดเยียด counseling เข้าไปในทุก ๆ ช่วงชีวิตของคน เพราะว่าเรายังเชื่อในศักยภาพของเขาอยู่ คนทุกคนมีศักยภาพนะไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม 60 70 ก็เป็นศักยภาพในแบบนั้นนะที่เขามี” (จัน)

คำกล่าวของจันที่ว่า “เราไม่พยายามที่จะยึดเยียด counseling เข้าไปในทุก ๆ ช่วงชีวิตของคน” สะท้อนถึงการให้คุณค่าแก่การให้อิสระแก่ผู้รับบริการสูงอายุในการเข้ารับบริการปรึกษา ในขณะที่จันระบุถึงความเชื่อมโยงระหว่างความสำคัญของการปรึกษาที่ขึ้นตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ วรรณถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกำหนดทิศทางการศึกษาตามความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุและความราบรื่นในการกระบวนการปรึกษา

“แต่ถ้าเคสที่มานี้เนี่ย สบายเลย เคสที่มานี้เนี่ยมันยังชน hit to the point (ตรงประเด็น) เนาะ ฉะนั้นเป็นอย่างเงี้ย พี่เป็นอย่างเงี้ย ๆ ๆ ๆ อะ พี่อยากจะให้หนูช่วยพี่หน่อย” (วร)

คำกล่าวของวรขยายให้เห็นว่าหากการเข้ารับการศึกษาถูกขับเคลื่อนด้วยความต้องการ

หรือเป้าหมายที่ชัดเจนผู้รับบริการสูงอายุ ก็ให้ความร่วมมือง่ายขึ้น หรือ “สบายเลย” เช่นเดียวกัน คำว่า “สบายเลย” ของวรสอดคล้องกันได้ดีกับคำว่า “มันไปโดยอัตโนมัติ” ของภัส

“ถ้ามาแล้วเราชวนให้เขาได้มาเจอว่าอึ้นเนาะ ที่มาของความทุกข์ของเขาเป็นแบบนี้ ที่แบบนี้เราพยายามที่จะมาโฟกัสเรื่องนี้ของเขา แต่เขาไม่เปิดใจ เขายังไม่พร้อมที่จะมาคุยเรื่องนี้ เลี้ยงเป็นอย่างอื่น ไม่ซ่าย ไม่จริง ไม่อย่างงั้นไม่อย่างงี้ มันก็ไม่ได้อะคะ ฉะนั้นสิ่งสำคัญมันคือ มันไปด้วยกัน ในทุก ๆ ครั้งอะ แต่ถ้าเริ่มไม่ไปด้วยกันเราก็ต้องกลับมาหยุดมองร่วมกันว่ามันเกิดอะไรขึ้น เขามาเพราะเขาอยากได้ เราให้อะไรเขาได้บ้าง ถ้าเรา สิ่งที่เราให้ มันเป็นเรื่องที่เขาอยากได้ มันไป มันไปโดยอัตโนมัติอะ” (ภัส)

ภัสระบุถึงความสำคัญของการดำเนินการปรึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุ และหากพบสัญญาณว่าเริ่มไม่สอดคล้องกัน ให้หยุดแล้วมาพิจารณากันอีกครั้งว่าการปรึกษายังสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุอยู่หรือไม่ และจากคำกล่าวของภัส “ถ้าเรา สิ่งที่เราให้ มันเป็นเรื่องที่เขาอยากได้ มันไป มันไปโดยอัตโนมัติอะ” สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ของภัสว่าการให้บริการปรึกษาที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุนำมาซึ่งความร่วมมือจากผู้รับบริการสูงอายุ

ใจความสำคัญของที่ 2 การยุติการปรึกษาเป็นไปตามความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุ

ผู้เข้าร่วมวิจัย 3 คนระบุถึงวิธีการยุติการปรึกษากับผู้รับบริการสูงอายุที่มีลักษณะเฉพาะของตนเอง แต่สิ่งหนึ่งที่มีร่วมกันคือหลักการในการยุติการปรึกษาที่เป็นไปตาม

ความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุเป็นหลัก วรรณบรูอย่างชัดเจนว่าสำหรับเขาแล้วในทุกครั้งของการยุติการปรึกษาจะสอบถามความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุเสมอ

“ละก็จากคำถามว่าสบายใจขึ้นไหม ก็ถามตรง ๆ เลย โอเคขึ้นรีปาว ค่อยแล้วรู้เรื่องใหม่ สบายใจใหม่ ยังมีอะไรที่เครียดอีก ยังมีอะไรอยากคุยอีก ต้อง ต้องเปิดตรงนี้ไว้ตลอดจ๊ะ ถ้าบอกโอเคนะคะไม่มีไรละคะ จบอะโอเคนะเดี๋ยวจอกันใหม่หน้าหน้าครั้งหน้า หรือโอเคอันนี้จบแล้วไม่มีอะไรแล้วสบายใจแล้วก็จบไป ก็ได้แล้วแต่เขา แต่ ต้อง ปิดเคสด้วยแบบนี้ ทุกครั้ง (เน้นเสียง)” (วร)

การเน้นเสียงของวรรณบรูในวรรคสุดท้ายเน้นย้ำในช่วงท้ายการปรึกษาทุกครั้งว่าให้สอบถามความพึงพอใจกับผลลัพธ์ของการปรึกษาเสมอ พร้อมเปิดโอกาสให้เพิ่มเติมใหม่ได้ ก่อนตกลงกันว่าจะนัดหมายต่อหรือยุติการปรึกษา เช่นเดียวกันกับภัสที่เปิดเผยว่ามีการสอบถามความพอใจและการเปิดโอกาสให้เพิ่มเติมใหม่ได้ ก่อนตกลงยุติการปรึกษาหรือนัดหมายต่อ

“เป็นการประเมินร่วมกันอะคะว่า โอเค นะตอนเนี่ยเป้าหมายที่เขามา เกี่ยวกับเรื่องของการจัดการอารมณ์ เรื่องเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เขาผิดหวัง เขาสามารถรับมือกับมันได้ดีขึ้น ตรงนี้เขามองว่า โอเคเลย หรือมีตรงไหนที่เขาอยาก จะเพิ่มเติม ถ้าตรงนี้โอเคแล้ว ก็คือยุติการ ให้บริการ แต่ถ้าเขารู้แล้วว่าเออ ปัญหานี้มัน โอเคแล้วนะ มีปัญหาอย่างอื่น มีประเด็นอื่นที่ เขาอยากจะทำเพิ่มเพิ่มเติม อันเนี่ยก็จะเป็นการ ตั้งเป้าหมายใหม่ขึ้นมา นะคะ” (ภัส)

เห็นได้ว่าภัสนำเสนอการยุติการปรึกษา ที่ให้ความสำคัญกับความต้องการของผู้รับ บริการสูงอายุ มีการตกลงร่วมกันก่อนการยุติ

การปรึกษา ซึ่งตรงกันข้ามกับจันที่ระบุว่าใน การยุติการปรึกษากับผู้รับบริการสูงอายุจาก ประสบการณ์ของเขานั้นมักจะเป็นการที่ผู้รับ บริการยุติการปรึกษาไปเอง

“ถ้าเขารู้สึกว่าแค่นี้ย มันได้ ฉันยังใช้ ชีวิตต่อไปได้ ฉันยังคงที่จะออกมาพบปะผู้คน ได้ ฉันยังคงที่จะรับรู้ว่าคุณยังมีความสามารถอยู่ แค่นี้ เขาก็แบ่งตัวได้ในแง่ของผลแล้ว ซึ่งบาง คนแค่นี้ยก็จะไม่มาแล้ว เรามักจะเห็นว่าส่วน ใหญ่แค่นี้ยก็จะแบบ dropout (ยุติ) ละเรียบบร้อย ละ หรือไม่นัดต่อ อย่างเงี้ยอะคะ” (จัน)

ประสบการณ์ที่ผู้รับบริการสูงอายุขาด หายไปหรือไม่นัดต่อนี้ของจัน แสดงให้เห็นการ ยุติการปรึกษาที่มาจากความต้องการผู้รับบริการ สูงอายุ สอดคล้องกับใจความสำคัญก่อนหน้าที่ ชี้ให้เห็นว่าการปรึกษาสำคัญเมื่อผู้รับบริการ สูงอายุต้องการ เมื่อผู้รับบริการสูงอายุดูแลตัวเอง ได้แล้วการปรึกษาก็ไม่สำคัญ ซึ่งนั่นเป็นเรื่องที่ นำยินดี แต่อย่างไรก็ตาม จันได้อธิบายต่อให้ เห็นความเป็นมาของการยุติการปรึกษาเช่นนี้ ว่ามาจากความไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลายของการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาในไทย

“มันก็เป็นสิทธิ์ของเขาในการเลือก ต่อ ให้เรามี process (กระบวนการ) การทำงานว่า เออจริง ๆ นะเราก็น่าจะมี follow up (ติดตาม) หรือว่าน่าจะเป็นแบบคุยกันอีกให้เน้นย้ำอย่างเงี้ย แต่ที่ว่าอย่างหนึ่งเลยอาจจะด้วยความเข้าใจ เออ ความเข้าใจในแง่ counseling ของที่บ้าน เราอะมันไม่ได้ support (เกื้อหนุน) ได้ขนาดนั้น นะ ในเมื่อเขาเริ่มรู้สึกแล้วว่าเขารับมือได้ เขาก็ จะไม่มาแล้ว เออซึ่งเราก็ต้องเคารพเขาอะ” (จัน)

ใจความสำคัญตอนที่ 3 การปรึกษา ดำเนินอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 5 คน กล่าวถึงการใช้เวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไปในการรับฟังสิ่งที่ผู้รับบริการสูงอายุเล่าและใช้เวลาเพื่อให้ทั้งผู้รับบริการสูงอายุและนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ค่อย ๆ ทำความเข้าใจเรื่องราว ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในการปรึกษาเมื่อผู้รับบริการสูงอายุมีความเข้าใจมากขึ้น ภัสกล่าวถึงความค่อยเป็นค่อยไปในการสำรวจเรื่องราวที่ผู้รับบริการสูงอายุเล่า เรื่องราวต่าง ๆ จะค่อย ๆ ปรากฏออกมา และจะค่อย ๆ ร้อยเรียงเข้าด้วยกัน

“ค่อยไปค่อยมาอะเรื่องที่บ้านนะ แต่ค่อยไปค่อยมา อะผิดหวังกะตัวเอง คือ มันไม่ได้เป็นแบบแต่เรื่องนี้เรื่องเดียวที่ เราจะฟันธงว่า อ้อ ทุกข์จากอันนี้นะ แต่ในระหว่าง process (กระบวนการ) ที่เกิดขึ้นอะคะมันจะร้อยเรียง กระบวนการมันจะไปเรื่อย ๆ ไปเรื่อย ๆ แต่มันไม่ได้หมายความว่า เอ้ย 1 session 1 ชั่วโมงเนี่ย เขาเข้าใจดีทุกอย่างฉับ มันก็จะค่อย ๆ (หัวเราะ) อ่าทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ละอย่างแต่ละอย่าง ค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป” (ภัส)

ภัสกล่าวถึงแนวทางในการทำงานกับผู้รับบริการสูงอายุที่จะมีความค่อยเป็นค่อยไปในการสำรวจเรื่องราวที่ผู้รับบริการสูงอายุค่อย ๆ เล่าออกมา โดยไม่ด่วนตัดสินว่าเรื่องราวที่ปรากฏในตอนแรกนั้นจะเป็นเรื่องหลักที่ต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งภัสสะท้อนแนวทางในการทำงานอย่างค่อยเป็นไปของตนผ่านการใช้คำที่ว่า “ไปเรื่อย ๆ” “อย่างค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป” ซึ่งสอดคล้องกับคำว่า “ค่อย ๆ ค่อย ๆ” ที่ใช้ในการอธิบายถึงแนวทางการทำงานของเขากับผู้รับบริการสูงอายุ

“แล้วผู้ใหญ่อะ มันไม่เหมือนเด็ก ผู้ใหญ่จะมีกำแพง มีสิ่งที่เราจะไม่ถึงอีกเยอะ บางครั้งมาคุยเนี่ยผู้ใหญ่อาจจะไม่ได้พูดเรื่องจริงทั้งหมด

อืม เราก็เลยต้องค่อย ๆ คุยกันว่านี่คือปัญหาที่แท้จริงของ##### (ชื่อผู้รับบริการสูงอายุ)” (วร)

รวมมองว่าการทำให้ผู้รับบริการสูงเปิดเผยตนเองหรือเปิดใจอย่างเต็มที่นั้นต้องใช้เวลา ซึ่งอาจจะมากกว่าวัยอื่น การปรึกษาที่เข้ากันได้กับธรรมชาติของผู้สูงอายุจึงค่อยเป็นค่อยไปก่อนที่จะเห็นว่าอะไรคือปัญหาหรือเป้าหมายการปรึกษาที่แท้จริง จึงกล่าวได้ว่าวิธีชี้ให้เห็นว่าเรื่องราวที่ปรากฏในตอนแรกนั้นอาจไม่ใช่เรื่องหลักที่ต้องการความช่วยเหลือจริง คล้ายคลึงกันกับจันที่กล่าวว่าทุกความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นมีผลต่อเป้าหมายในการปรึกษาให้เปลี่ยนไปตามความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นนั้น

“เนี่ยโอคำว่าค่อย ๆ เนี่ยมันก็จะเป็นเป้าหมายแต่ละ session ที่มันเกิดขึ้น เริ่มรู้จักตัวเองก่อน เริ่มรับรู้อารมณ์ของตัวเองก่อน บางทีมันยากนะกับคำว่ารับรู้อารมณ์ของตัวเอง ไม่ใช่ session เดียวนะ นึกออกไหม เออบางทีมันก็อาจจะ 2-3 sessions กว่าที่เขาจะแบบ อี้ย พี่เริ่มทันแล้ว ว่าแบบพี่ รู้สึกยังไง” (จัน)

สำหรับจันแล้ว “ค่อย ๆ” หมายถึงการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ที่ขยับไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่ขึ้น การทำงานของจันจึงมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการสูงอายุอย่างค่อยเป็นค่อยไป เช่นเดียวกับผู้เข้าร่วมวิจัยคนอื่น ๆ มัจและปริสต่างก็ใช้คำที่สะท้อนถึงความไม่เร่งรีบในการทำงานกับผู้รับบริการสูงอายุ เช่น มัจใช้คำว่า “ค่อย ๆ ชวนกันดู” หรือ “พอเห็นไปเรื่อย ๆ” ส่วนภัสใช้คำว่า “มันก็ค่อย ๆ ให้เห็นละก็ค่อย ๆ กลับมาสู่ความเป็นจริงมากขึ้นด้วยความเข้าใจ”

“เราก็จะเช็ค ถามความต้องการถามสิ่งที่เขาคิด ให้หมด ให้เขาได้พูดออกมาให้หมด ว่าเขาต้องการอะไร แล้วก็ค่อย ๆ ชวนกันดู เห็นภาพ สิ่งที่เขาทำสิ่งที่ลุ่มเป็น พอเห็นไปเรื่อย ๆ

ป้าก็จะยอมรับ เริ่มจะยอมรับได้ละว่า เป้าหมายเดิมอะ ป้าว่ามันยังมีความเป็นไปได้ใหม่ (...) มาตั้งเป้าหมายกับตัวเองละไม่ได้ตั้งเป้าหมายกับคนอื่นละ เพราะเห็นแล้วว่า คนอื่นคงเปลี่ยนแปลงได้ยาก” (มัจ)

“เขามีความ expect (คาดหวัง) อะไรของเขาอยู่ ความต้องการอย่างเงี้ยแต่ความเป็นจริงมันไม่ใช่ ลูกก็มีของเขาเนาะ เขาให้ได้เหมือนกันแต่ว่าไม่ได้ให้ได้แบบเหมือนอย่างที่ว่า แม่คิด อันเนี้ยคะ มันก็ค่อย ๆ ให้เห็นละก็ค่อย ๆ กลับมาสู่ความเป็นจริงมากขึ้นด้วยความเข้าใจอย่างเงี้ยคะ” (พริส)

ทั้งมัจและพริสต่างเห็นสอดคล้องกันในแง่ที่ว่า การสำรวจอย่างค่อยเป็นค่อยไปสามารถนำไปสู่การตระหนักรู้ที่ชัดเจน และอาจนำไปสู่การกำหนดเป้าหมายใหม่ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงหรือความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการสูงมากยิ่งขึ้น

ใจความสำคัญตอนที่ 4 การใช้ประสบการณ์ของผู้รับบริการสูงอายุเป็นเครื่องมือในการปรึกษา

ผู้รับบริการสูงอายุเป็นวัยที่มีเรื่องราวชีวิตที่หลากหลายเหล่า ซึ่งสามารถเป็นความเจ็บปวดหรือเป็นบทเรียนหนึ่ง ขึ้นอยู่กับมุมมองมุมมองต่อประสบการณ์จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดว่าผู้รับบริการสูงอายุจะเห็นตัวเองเป็นอย่างไร ผู้เข้าร่วมวิจัย 3 คน ระบุถึงการเอื้อให้ผู้รับบริการสูงอายุเกิดการตระหนักรู้ใหม่ผ่านประสบการณ์เดิมของตนเอง มีระบุว่าตนเองมักจะชวนให้ผู้รับบริการสูงอายุพิจารณาประสบการณ์ชีวิตอย่างละเอียด เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ใหม่ ความเชื่อมั่นและการเปลี่ยนแปลง

“ชวนท่านเห็น เรื่องราวในชีวิตอะ จากสิ่งที่ท่านอะ เรียนรู้มาเองอะ เห็นผลกระทบ เห็น

การพยายามของท่าน เห็นวิธีการต่าง ๆ ที่ท่านใช้ เห็นความตั้งใจของท่าน ชวนท่านมองสิ่งเหล่านี้ แล้วท่านอยากเปลี่ยน ท่านเปลี่ยนเอง” (มัจ)

สำหรับมัจ เมื่อผู้รับบริการสูงอายุได้ใคร่ครวญเรื่องราวที่เกิดขึ้นโดยละเอียด พร้อมทั้งได้เห็นถึงเจตนา การกระทำและผลลัพธ์จากการกระทำ จะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้และการเปลี่ยนแปลงต่อไป เช่นเดียวกันกับจันที่มุ่งเน้นการเอื้อสำรวจประสบการณ์เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ศักยภาพของตนเองมี

“เรายังเชื่อในศักยภาพของเราอยู่ คนทุกคนมีศักยภาพนะไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม 60 70 ก็เป็นศักยภาพในแบบนั้นนะที่เขามีแล้ว เขาก็มีอย่างที่เขาบอกว่าเขาก็มี resource (ทรัพยากร) ที่เป็นประสบการณ์ ที่ที่เป็นสิ่งที่ผ่านมาที่เขาทำได้ ถ้าในวันที่เขายังเดินต่อไปได้อะ พี่ว่าจริง ๆ เขาสามารถใช้ตรงเนี้ยของเขาให้เดินต่อไป หน้าที่ของ counseling อาจจะแค่ช่วยหรือทำให้เขาเห็นสิ่งเหล่านี้ รอให้ชัดเจนกับตัวเองให้รู้สึกถึง ถึง ใช้คำว่าเหมือนศักยภาพในตัวเขา ที่เขามีวันนี้” (จัน)

จันกล่าวถึงความเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้รับบริการสูงอายุ ซึ่งสะท้อนมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้รับบริการสูงอายุ จันจึงใช้การเอื้อให้ผู้รับบริการสูงอายุเข้าถึงศักยภาพของตนเอง สอดรับกับพริสที่มุ่งให้ผู้รับบริการสูงอายุได้ขยายมุมมองการรับรู้ใหม่ผ่านการสำรวจประสบการณ์ในเชิงลึก

“ลูกไม่กลับบ้านเนาะ เค้าไม่กลับบ้านเพราะอะไร อย่างเงี้ย อะจะเดิมที่มีมองแต่ในมุมมองของตัวเอง มันก็จะเพิ่มมุมมองของอีกฝ่ายหนึ่ง (...) เออลูกอายุ 25 ตอนแม่อายุ 25 เป็นยังไงอย่างเงี้ยคะ มันจะเพิ่มคล้าย ๆ มุมมองของนอกเหนือจากมุมมอง ในแง่ของตัวเองอะ ไป

เข้าใจลูก ในวัยนี้ ในวัยที่เขากำลังจะเป็น เป็น ในวัยเดียวกัน ซึ่งเอออย่างกรณีนี้เขาก็นึกย้อนกลับไปนะ เขาบอก ในวัยนั้นนี่เขาถามเขาอยากได้อะไรเขาอยากมีอิสระ แต่ชีวิตเขาตอนนั้นไม่มี มันต้องมันต้องทำ คือโตมาในแบบต่างกันอย่างกะ (...) แล้วคิดว่าลูกต้องการอะไรตรงนี้โดยที่เราไม่ได้ ไปบอก แทนลูกต้องการอะไร แต่ในสิ่งที่เราพูดคุยให้เขาได้ มองที่จริงเขารู้จักอยู่แล้วจะกะ รู้จักลูกเขาอยู่แล้ว” (พริส)

พริสเล่าถึงการพาผู้รับบริการสูงอายุย้อนกลับไปใช้มุมมองของตนเองในอดีตเพื่อทำความเข้าใจมุมมองของผู้คนที่ต่างไป ซึ่งเป็นการใช้ประสบการณ์ของผู้รับบริการสูงอายุเป็นเครื่องมือเช่นกัน แต่มุ่งเน้นการทำความเข้าใจผู้อื่นเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์

ใจความสำคัญของที่ 5 การเชิญญาติเข้ามามีส่วนร่วม

การปรึกษากับผู้รับบริการสูงอายุนั้น ญาติเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถเข้ามาใกล้ชิดร่วมดูแลจิตใจของผู้รับบริการสูงอายุ ผู้เข้าร่วมวิจัย 3 คน กล่าวถึงการทำความเข้าใจกับญาติเพื่อทำความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการสูงอายุ ให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น ภัสบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ผู้รับบริการสูงอายุขอให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาไปเจรจากับลูกหลานแทน เพื่อทำความเข้าใจให้ลูก

“บางครั้ง แม่ ที่มาคุยกับเรา ก็อยากให้เราไปคุยกับลูก เพื่อที่อยากจะ ให้ลูก ได้ เข้าใจในสิ่งที่แม่รู้สึก เจ็บจะ แต่บางครั้ง สิ่งหนึ่งที่เราทำก็คือ เราอาจจะต้องชัดเจนก่อนว่า ใครคือผู้รับบริการนะ” (ภัส)

ภัสระบุว่าผู้รับบริการสูงอายุมีความต้องการให้ญาติเข้าใจตนเองมากขึ้น คล้ายคลึงกัน วรระบุถึงถึงความสำคัญของการนำญาติ

มาร่วมทำความเข้าใจ ตามความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุ

“แต่ถ้าโชคดี มีลูก ๆ มาฟังด้วยอันนี้ก็จะดีจะแฮปปี้ เพราะว่าผู้สูงอายุเขาก็ต้องมีท้ายที่สุดเขาก็ต้องการลูกหลาน แต่ละเคสเนอ้อยย เกิน 50% ที่ไม่ได้อยากอยู่คนเดียว ไม่ได้อยากจะทำมีชีวิตอยู่แบบเหงา ๆ เขาก็ต้องการใครซักคนต้องการลูกหลานต้องการอะไรที่จะมาเข้าใจเขาหรือดูแลเขาอะไรเงี้ย ก็อาจจะทำเป็นกลุ่มบ้างอะไรบ้าง หรือเอาลูกหลานมาฟังให้เข้าใจกันซึ่งซึ่งก็ได้ผลอย่างเงี้ยละ ก็ปรับลูกหลานก็ปรับ เออเนาะพอแบบนี้คือเข้าใจกันมากขึ้น”(วร)

วรแสดงให้เห็นความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุที่อยากให้ญาติเข้าใจตนเองมากขึ้น และมองว่าเป็นการเหมาะสมที่จะให้ญาติเข้ามามีส่วนร่วมในการปรึกษา เพื่อให้ญาติได้ทำความเข้าใจผู้รับบริการสูงอายุ นอกจากนี้ มัจจีชี้ความสำคัญของการให้ญาติเข้ามาทำความเข้าใจในการปรึกษาว่า

“ในการดูแลความทุกข์ใจของผู้สูงอายุเนี่ย บริบทคนในครอบครัวมีส่วนสำคัญ ถ้าได้รับความร่วมมือจากคนในครอบครัวดี เขาเปิดใจยอมรับ ธรรมชาติของผู้สูงวัยที่มันจะมีความเปลี่ยนแปลงไป ในด้านที่อาจจะแบบลบ ๆ หรือรบกวนความสงบสุขในครอบครัวบ้าง ถ้าเขายอมรับสภาพความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัยได้บ้างอะ มันจะทำงานกันง่ายขึ้น” (มัจ)

มัจจีถึงถึงความสำคัญของการให้ญาติเข้ามามีส่วนร่วมในการปรึกษา โดยมองว่าหากคนในครอบครัวสามารถเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการสูงอายุ เข้าใจธรรมชาติของวัยสูงอายุ ก็จะส่งผลดีต่อการดูแลจิตใจภายในครอบครัว และเอื้อให้กระบวนการปรึกษากับผู้รับบริการสูงอายุน่าสนใจยิ่งขึ้น

ใจความสำคัญตอนที่ 6 การปรับใช้ ทฤษฎีอย่างยืดหยุ่น

ผู้เข้าร่วมวิจัย 3 คนกล่าวถึงการเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาอย่างยืดหยุ่นและคำนึงถึงประโยชน์ของผู้รับบริการสูงอายุเป็นสำคัญ วรรณระบุว่าตนเองใช้ทฤษฎีที่ถนัดก่อน หากพบว่าไม่เหมาะสมกับความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุก็นำมาปรับเปลี่ยนทฤษฎีที่ให้บริการปรึกษา

“พี่ก็จะมีตัวนี้ในใจของพี่อยู่แล้ว เป็นบรรทัดฐานของพี่อยู่แล้ว ว่าพี่ชอบอันนี้ พี่คิดถึงอันนี้มากกว่าพี่ศรัทธาอันนี้พี่ชอบอันนี้ แต่ถ้าเกิดคนนี้มีปัญหาเรื่องนี้ด้วย ถ้าสุด ๆ ของทฤษฎีที่ พี่พี่คิดมันเคลียร์ได้ไหม ถ้ามันเคลียร์ไม่ได้ มันเอาอะไรมาช่วยดี” (วร)

ข้อความข้างต้นของวรรณแสดงให้เห็นการเลือกใช้ทฤษฎีอย่างยืดหยุ่นเพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะปัญหาของผู้รับบริการสูงอายุ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับจัน

“ในแง่ของการทำงานเนี่ย บางทีเรา ใช้คำว่าเราดัดมันไม่ได้ 100% หรือกว่าไหนั้นทำแค่ person centered (ทฤษฎีการบำบัดยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง) โดยที่ฉันไม่สนใจอย่างอื่นเลยเงี้ย ฉันอาจจะหยิบเครื่องมือเครื่องมือของอย่างอื่นเข้ามา แต่โดยฐานของพี่อะพี่เป็น person centered อยู่แล้วพี่ ทำงานโดยการ โดยความเข้าใจ ใช้คำว่ามุมมองที่มีต่อเคสอะ ด้วยด้วยความเข้าใจตามทฤษฎีนี้อยู่แล้ว ฉะนั้นเวลาที่เรากำลังเข้าใจว่าเรากำลังใช้ทฤษฎีอะไร มันแปลว่าเราแค่หยิบแว่นเข้ามาแล้วก็มองผ่านเลนส์ (lens) ๆ นั่นซึ่งเราจะไม่ได้แบบตัดสินเขาซะทีเดียว งั้นเรามีสิทธิ์ที่จะดึง เครื่องมือเครื่องมือจากทฤษฎีอื่นเข้ามาใช้” (จัน)

จันกล่าวถึงการปรับใช้ทฤษฎีที่ถนัดเป็นฐานก่อน แล้วเมื่อทราบความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุแล้วก็นำเอา “เครื่องมือเครื่องมือของอย่างอื่นเข้ามา” ซึ่งหมายถึงการนำเทคนิคของทฤษฎีอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุเข้ามา โดยยังคงไว้ซึ่งทฤษฎีที่นักจิตวิทยาการปรึกษาถนัดไว้เป็นกรอบในการมอง เช่นเดียวกับภัส ที่เห็นด้วยว่าไม่อาจใช้ทฤษฎีเดียวกับผู้รับบริการสูงอายุทุกคนได้ และภัสยังเสริมว่าหากลักษณะปัญหาหรือความต้องการอยู่นอกขอบข่ายความเชี่ยวชาญของตน การส่งต่อเป็นแนวทางที่เป็นไปได้เพื่อประโยชน์ของผู้รับบริการสูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ

“ไม่ใช่อย่างเดียวสามารถใช้กับทุกอย่างได้ในมุมมองพี่นะ บางทีเราอาจจะถนัดอันนี้ เราอาจจะชอบอันนี้ แต่สิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญคือ เขาต้องการอะไร ถ้าเขาต้องการอะไรเราสามารถให้เขาได้ไหม ถ้าเราไม่มีสิ่งที่เขาอยากได้ สิ่งที่ทำก็ต้อง refer (ส่งต่อ)” (ภัส)

วิจารณ์

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูงอายุที่มุ่งให้ผู้รับบริการสูงอายุเป็นศูนย์กลางในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพการปรึกษาที่ให้เกียรติ ยอมรับอย่างไม่ตัดสิน และเข้าใจผู้รับบริการสูงอายุ พร้อมทั้งการเอื้อให้ผู้รับบริการสูงอายุสำรวจถึงทรัพยากรที่มีและได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเองซึ่งมีแนวคิดในภาพรวมสอดคล้องกับ Ko (2020) ที่ให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพ การเข้าอกเข้าใจ เห็นคุณค่า ให้เกียรติ และเข้าใจประเด็นทางสุขภาพของผู้รับบริการสูงอายุ

รวมถึงการสำรวจผ่านการตั้งคำถามอย่างให้เกียรติและระมัดระวัง เสริมสร้างพลังผ่านการเอื้อให้ได้ใคร่ครวญประสบการณ์ในอดีตเพื่อเข้าถึงจุดแข็งและศักยภาพในตนเอง สอดรับกับการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มุ่งเน้นการให้บริการปรึกษาตามความต้องการและเป้าหมายของผู้รับบริการ ไปจนถึงการยุติกระบวนการปรึกษาตามความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุ (Austad, 2009) และ สอดรับกับงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ ระบุแนวทางสำคัญสอดคล้องกันว่าให้พัฒนาสัมพันธภาพ การปรึกษาผ่านการแสดงความใส่ใจ เข้าใจ ยอมรับ และให้เกียรติผู้รับบริการสูงอายุ (Blando, 2014; Kampfe, 2015; Williams, 2016)

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยในงานนี้ได้ระบุถึงแนวทางในการให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการสูงอายุว่าควรเป็นไปในลักษณะค่อยเป็นค่อยไปตามธรรมชาติของผู้สูงอายุและตามธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่มักเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ สู่การเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่ขึ้น ผลการวิจัยนี้ สอดรับกับงานวิจัยของ Toner and Shadden (2002) และ Watts (2006) ที่กล่าวถึงการให้เวลาที่เพียงพอในการรับฟังเรื่องราวของผู้รับบริการสูงอายุ แต่ตรงข้ามกับข้อเสนอแนะของ Orbach (2003) ที่ระบุว่าไม่ควรกำหนดระยะเวลาของกระบวนการปรึกษา สามารถส่งผลทางลบต่อการกระบวนการปรึกษาที่ใช้เวลานานในการบรรลุเป้าหมาย อีกทั้งผู้เข้าร่วมวิจัยได้ระบุถึงการใช้ประสบการณ์เดิมของผู้รับบริการเป็นฐานในการสร้างการตระหนักรู้ใหม่ สอดคล้องกับงานของ Durost (2011) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการปรึกษาแบบรำลึกความหลัง (reminiscence therapy) ที่มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสูงอายุดึงเอาประสบการณ์ในอดีต

ขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการเยียวยาจิตใจ คล้ายคลึงกันกับ Rashid (2015) ที่นำเสนอการทำจิตบำบัดเชิงบวกที่มุ่งเน้นการนำประสบการณ์เชิงบวกเป็นเครื่องมือในการปรึกษา และ Toner and Shadden (2002) ที่กล่าวถึงวิธีการที่เหมาะสมกับผู้รับบริการสูงอายุคือการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง

ผลการวิจัยยังได้แสดงให้เห็นถึงการเชิญญาติเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ให้ญาติเกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการสูงอายุ บนฐานความประสงค์และความยินยอมของผู้รับบริการสูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ Toner and Shadden (2002) ที่ระบุถึงการให้ญาติเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อให้ญาติปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตร่วมกับผู้รับบริการสูงอายุ แต่ต่างมุมมองกับ Orbach (2003) ที่เสนอแนะการแยกญาติออกจากกระบวนการปรึกษา โดยการส่งต่อไปให้นักจิตวิทยาการปรึกษาท่านอื่น เพื่อรักษาความลับของผู้รับบริการสูงอายุ

สุดท้ายผลการวิจัยระบุถึงความสำคัญของการปรับใช้ทฤษฎีการปรึกษากับผู้สูงอายุอย่างยืดหยุ่น แม้ผู้เข้าร่วมวิจัยต่างมีทฤษฎีการปรึกษาที่ตนถนัดเป็นกรอบในการมองทำความเข้าใจเรื่องราว แต่ก็มีการนำเอาเทคนิคจากทฤษฎีอื่นที่เหมาะสมเข้ามาประยุกต์ใช้ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาอย่างยืดหยุ่นดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการเลือกสรร (eclecticism) ของเฟรดเดอริค ชาร์ล ทอร์น (Frederick Charles Thorne) ที่ Boonyaprapun (2001) ระบุว่าบุคคลมีปัญหาก็แตกต่างกันและการแก้ปัญหาที่ต่างกัน การนำทฤษฎีการปรึกษามาใช้จึงควรมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้เล่าเรื่องราวของตนเองออกมา

ก่อนที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะพิจารณานำทฤษฎีที่เหมาะสมเข้ามาใช้

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาชีพ

1. เพื่อให้ได้รับความร่วมมือจากผู้รับบริการสูงอายุในการศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษาควรดำเนินกระบวนการศึกษาให้ตอบรับกับความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุ

2. การยุติการศึกษาด้วยการขาดหายไปหรือไม่นัดต่อเป็นสิ่งที่อาจพบเจอได้ในผู้รับบริการสูงอายุเนื่องจากความรู้จักเกี่ยวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยายังไม่เป็นที่แพร่หลาย และอาจป้องกันได้ด้วยการชี้แจงจำนวนครั้งการนัดหมายในช่วงต้นของการศึกษา

3. ใช้เวลาในการศึกษากับผู้รับบริการสูงอายุอย่างค่อยเป็นค่อยไป ค่อย ๆ สืบหาเรื่องราวที่อาจมีจำนวนมากในตอนแรกจนร้อยเรียงเข้าไปสู่เรื่องหลักที่ต้องการความช่วยเหลือ

4. แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ประสบการณ์ของผู้รับบริการหรือการใช้ประสบการณ์เป็นเครื่องมือในการศึกษาเป็นหนึ่งในแนวทางที่มีศักยภาพในกระบวนการศึกษากับผู้รับบริการสูงอายุ

5. การศึกษากับผู้รับบริการสูงอายุไม่มีทฤษฎีใดที่เหมาะสมอย่างตายตัว แต่สามารถใช้บุคคลศูนย์กลางหรือทฤษฎีที่นักจิตวิทยาการศึกษาถนัดเป็นตัวเปิดทางเข้าไปทำความเข้าใจเรื่องราวของผู้รับบริการสูงอายุก่อน เมื่อทราบความต้องการแล้วจึงปรับใช้ทฤษฎีตามความเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. งานวิจัยนี้ศึกษาแนวทางการให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้รับบริการสูงอายุจากเฉพาะมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษาเพื่อเป็นการขยายองค์ความรู้ให้ครอบคลุมและ

มีความชัดเจนยิ่งขึ้น งานวิจัยต่อไปอาจศึกษาประเด็นนี้จากมุมมองของผู้รับบริการสูงอายุชาวไทยในแง่ที่ผู้สูงอายุมีประสบการณ์อย่างไรต่อการเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยา สิ่งใดในกระบวนการที่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์สำหรับพวกเขา

2. ผลการวิจัยของงานวิจัยนี้เน้นถึงความสำคัญของการให้ผู้รับบริการสูงอายุเป็นศูนย์กลางในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา งานวิจัยต่อไปอาจขยายผลการศึกษาดังกล่าวในเชิงทดลอง โดยการพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิผลของทฤษฎีการศึกษาในกลุ่มมนุษยนิยมที่มีต่อผู้สูงอายุ

สรุป

งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงแนวทางการศึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการในกลุ่มผู้สูงอายุจากมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการให้ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งในแง่ของการกำหนดทิศทางการศึกษานบนพื้นฐานของความต้องการของผู้รับบริการสูงอายุ การดำเนินกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างค่อยเป็นค่อยไป การใช้ประสบการณ์ของผู้รับบริการสูงอายุเป็นเครื่องมือในการศึกษา การเชิญญาติเข้ามามีส่วนร่วม และการปรับใช้ทฤษฎีการศึกษาอย่างยืดหยุ่น เพื่อให้กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นไปอย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้รับบริการสูงอายุ

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับทุนอุดหนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

เอกสารอ้างอิง (References)

- Austad, C. S. (2009). *Counseling and psychotherapy today: Theory, practice, and research*. McGraw-Hill Higher Education.
- Blando, J. (2014). *Counseling older adults*. Routledge.
- Boonyaprapun, B. (2001). *A meta-analysis of the counseling researches in Thailand* [Master's thesis, Burapha University]. Burapha University Library. <https://webopac.lib.buu.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00210061>
- Carmen, S. M. (2013). Importance of counselling for elderly before institutionalization. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1630-1633.
- Davies, R. (2021). The older client's experience of counselling and psychotherapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(2), 393-401.
- Durost, S. (2011). *Old is an attitude-age is a concept: A qualitative study on aging and ageism with guidelines for expressive therapies literature* (Doctoral dissertation, Lesley University). DigitalCommons@Lesley. <https://www.proquest.com/openview/5b2f6eea7d050dfa66a717cbc3155f84/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Kampfe, C. M. (2015). *Counseling older people: Opportunities and challenges*. American Counseling Association.
- Keum, B. T. (2018). Older adult research in the journal of counseling psychology, the counseling psychologist, and counselling psychology quarterly: A 15-year review and implications for research. *Counselling Psychology Quarterly*, 31(4), 446-459.
- Ko, H. (2020). *Counselling older adults: An Asian perspective: Issues, principles, and an evidence-based model (Vol. 2)*. Write Editions.
- Kositanon, L. W. (1999). *The effect of group rational emotive behavior therapy on decreasing loneliness in the elderly* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Intellectual Repository. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/12149>
- Maples, M. F., & Abney, P. C. (2006). Baby boomers mature and gerontological counseling comes of age. *Journal of Counseling & Development*, 84(1), 3-9.
- Myers, J. E., & Harper, M. C. (2004). Evidence-based effective practices with older adults. *Journal of Counseling & Development*, 82(2), 207-218.
- Orbach, A. (2003). *Counselling older clients*. Sage.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40.
- Reawtaisong, P. (2014). *The effects of logotherapy on meaning in life of the elderly with cancer* [Master's thesis, Burapha University]. Burapha University Library. <https://webopac.lib.buu.ac.th/>

- catalog/BibItem.aspx?BibID=b00225
523
- Sariwat, L. (2017). *Theories and techniques in counseling*. Odeonstore.
- Sukamonson, S. (2017). *Live well together*. Siriwathanainterprint.
- Shaw, R. (2010). Embedding reflexivity within experiential qualitative psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 7(3), 233-243.
- Smith, J. A., Flower, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2007). Pain as an assault on the self: An interpretative phenomenological analysis of the psychological impact of chronic benign low back pain. *Psychology and health*, 22(5), 517-534.
- Srichannil, C. (2017). Interpretative phenomenological analysis: A qualitative methodology for psychological research. *Journal of Education*, 28(3), 1-13.
- Srichannil, C. (2019). Interpretative phenomenological analysis: Quality criteria. *Journal of Human Sciences*, 20(1), 189-213.
- Sue, D. W., Sue, D., Neville, H. A., & Smith, L. (2019). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (8th ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Toner, M. A., & Shadden, B. B. (2002). Counseling challenges: Working with older clients and caregivers, *Contemporary Issues in communication. Science and Disorders*, 29, 68-78.
- Watts, C. G. (2006). *An examination of professional practitioners' perceptions and experiences in providing services with older adults: A qualitative study* (Doctoral dissertation, Northern Illinois University). Huskie Commons Institutional Repository. <http://commons.lib.niu.edu/handle/10843/23780>
- Williams, A. M. (2016). *Helping relationships with older adults: From theory to practice*. SAGE Publications.



Original Article

ผลของโปรแกรมการบำบัดในถาดทรายต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก

The Effect of the Sandtray Therapy Program on Self-esteem of High School Victims of Bullying

ปุกณภา จิราววัฒนกุล^{1*}, ณัฐสุดา เต้พันธ์²

¹ นิสิตปริญญาโท, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Poonnapa Jirawattanukul^{1*}, Nattasuda Taephant²

¹ Student in Master of Art (Counseling Psychology), Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

² Assistant Professor, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

* Corresponding author: e-mail. jira.poonnapa@gmail.com

Received: 9 June 2022 | Revised: 6 July 2022 | Accepted: 15 July 2022

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การศึกษาแบบการทดลองกลุ่มเล็ก (single-case experimental design) รูปแบบ A-B ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัดในถาดทรายต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก **วัสดุและวิธีการ** กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกและเป็นผู้มีคะแนนการเห็นคุณค่าในเชิงลบจำนวน 5 คน โดยประเมินจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (2006) กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะถูกเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะเสถียรฐาน (A) ประกอบด้วยการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยไม่ผ่านการแทรกแซงใด ๆ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ 2) ระยะจัดกระทำ (B) เป็นการเข้ารับโปรแกรมการบำบัดในถาดทรายรายบุคคลสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยวัดผลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมการบำบัดทุกครั้ง และ 3) ระยะติดตามผล (F) เป็นการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากการเข้ารับการบำบัดเสร็จสิ้น

สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ยคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะ การวิเคราะห์จากกราฟ และค่าขนาดอิทธิพล **ผล การศึกษา** พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดในสภาพทรายมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นในระยะจัดกระทำและระยะติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนในระยะเสถียร **สรุป** โปรแกรมการบำบัดในสภาพทรายเป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก

คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง, การกลั่นแกล้งรังแก, การบำบัดในสภาพทราย

Abstract

Objectives: The object of this single-case experimental A-B design was to examine the effectiveness of the sandtray therapy program on self-esteem of high-school victims of bullying.

Materials and methods: The participants were five high school students who were victims of bullying and had negative self-esteem level assessed by Rosenberg self-esteem scale (Rosenberg, 2006). All participants were enrolled in the experiment in three phases. 1) In the Baseline phase (A) self-esteem data was collected once a week for 4 weeks without any intervention. 2) In the Intervention phase (B) the individual sandtray therapy program was introduced to participants once a week with 60 minutes each session for 8 weeks. Self-esteem data was gathered in every session. 3) In the follow-up phase (F) was measured self-esteem data after completing the sandtray therapy program once a week for 4 weeks. Data were analyzed by descriptive statistics, change in mean scores in each phase, graph visual analysis, and effect size. **Results:** Participants who participated in the sandtray therapy program showed higher levels of self-esteem in the intervention phase and follow-up phase when compared with the baseline phase. **Conclusion:** The sandtray therapy program could be one of supportive ways to improve self-esteem for high-school victims of bullying.

Keywords: Self-esteem, Bullying, The sandtray therapy

บทนำ

การกลั่นแกล้งรังแก (bullying) หนึ่งในประเด็นทางสังคมที่ไม่ใช่เพียงการหยอกล้อเพื่อความสนุกสนาน แต่เป็นพฤติกรรมความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมและส่งผลกระทบต่อ

เหยื่อผู้ถูกกระทำในด้านต่าง ๆ โดยประเทศไทย ถูกรายงานสถิติการกลั่นแกล้งรังแกเป็นอันดับ 2 ของโลกในปี 2561 โดยเฉพาะในบริบทของ สถานศึกษาที่พบว่า มีนักเรียนจำนวนถึงร้อยละ 40 หรือประมาณ 600,000 คน (Department of Mental Health, 2019) ที่ทำการสำรวจตกอยู่ภาย

ได้สถานการณ์ของการกลั่นแกล้งรังแกอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ไม่ว่าจะเป็นการถูกกลั่นแกล้งรังแกทางร่างกาย ทางคำพูด ทางความสัมพันธ์ (Gladden et al., 2014) บนสื่อโซเชียลมีเดีย (Hinduja & Patchin, 2015) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยเปลี่ยนผ่านระหว่างความเป็นเด็กไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ การตกเป็นเหยื่อจากการกลั่นแกล้งรังแกนั้นอาจส่งผลกระทบต่อบุคคลในระยะยาว รวมถึงมีแนวโน้มไปสู่การมีปัญหาดังต่อไปนี้ เช่น การพัฒนาไปสู่โรคซึมเศร้า หวาดระแวงสังคม ความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ผลกระทบทางด้านการเรียน การแยกตัวออกจากสังคม (Olweus, 1994; Matsui et al., 1996; Rigby, 2005; Wolke & Lereya, 2015) รวมทั้งการมีมุมมองต่อตนเองในทางลบ การเห็นคุณค่าตนเองในระดับที่ต่ำ (O'Moore & Kirkham, 2001) โดยการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เป็นมุมมองทัศนคติที่รับรู้ต่อตนเองผ่านการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองในความสามารถ ศักยภาพในบุคคล (Heatheron & Wyland, 2003; Minev et al., 2018) บทบาทของการเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ การแสดงออก รวมไปถึงเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ในระดับสังคม (Poston, 2009) การถูกกลั่นแกล้งรังแกมีแนวโน้มที่จะส่งผลให้วัยรุ่นมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ขาดการยอมรับนับถือในตนเอง รู้สึกไม่มั่นใจ ไม่เชื่อในศักยภาพ (Minev et al., 2018) และยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดช่องว่างในการจะถูกกลั่นแกล้งรังแกซ้ำ (Matsui et al., 1996) ซึ่งสามารถพัฒนาไปสู่บาดแผลและโรคทางจิตใจต่อไป การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นปัจจัยป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแก (O'Moore & Kirkham, 2001) จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความจำเป็นในการสร้างภูมิคุ้มกันใจให้พวกเขา รู้สึกแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

แม้ว่าในปัจจุบัน สถานศึกษาต่าง ๆ คุณครู ผู้ปกครอง บุคลากรทางการศึกษาที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเด็กนักเรียนจำนวนไม่น้อยต่างตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกลั่นแกล้งรังแก แต่ปฏิเสธไม่ได้ว่าการกลั่นแกล้งยังคงเกิดขึ้นและมีอยู่อย่างต่อเนื่อง การพิจารณาถึงแนวทางการเยียวยาจิตใจภายหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนใจจึงควรเกิดขึ้นร่วมกับมาตรการการป้องกันการเกิดเหตุการณ์กลั่นแกล้งรังแกในสถานศึกษา หนึ่งในแนวทางการเยียวยาจิตใจในศาสตร์จิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพในการลดความรุนแรงของบาดแผลทางจิตใจ (Homeyer & Sweeney, 2017) สามารถช่วยเพิ่มระดับการเห็นคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเอง และยังเป็นเครื่องมือในการแสดงออกเรื่องราวภายในจิตใจ ได้แก่ การบำบัดในถาดทราย (sandtray therapy) เป็นการบำบัดทางเลือกเชิง expressive therapy (Gladding, 1992) ที่นักบำบัดจะนำการเล่นทราย การจัดวางของเล่น และกระบวนการจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และระบบประสาทสัมผัสในร่างกายเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัด โดยเริ่มจากการเลือกและจัดวางของเล่นเชิงสัญลักษณ์ในหมวดหมู่ต่าง ๆ ที่สะท้อนตัวตน เรื่องราว อารมณ์ความรู้สึก มุมมองความคิดลงบนถาดที่บรรจุทรายด้วยความอิสระ ผู้รับบริการจะมีโอกาสได้สื่อสารระบาย แสดงออกเรื่องราวภายในใจที่เกิดขึ้นออกมาให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม ผ่านการมองเห็นผ่านการสัมผัส และการเคลื่อนไหว (Shen & Armstrong, 2008) จึงมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับคนที่พูดไม่เก่ง ไม่ถนัดการเรียบเรียงคำพูด ไม่สามารถอธิบายความรู้สึกเชิงรูปธรรมออกมาได้ และยังทำให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัยอย่างเพียงพอที่จะกล้าสื่อสารความเศร้าออกไปได้ (Desmond

et al., 2015) จึงเป็นที่น่าสนใจที่จะศึกษาการใช้
 ภาดทรายบำบัดในประเทศไทย

ด้วยความสนใจในแนวทางการบำบัด
 ประสิทธิภาพของการบำบัดในภาดทราย
 รวมถึงการมองเห็นสภาพปัญหาที่กล่าวมา
 ข้างต้น ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจและได้พัฒนา
 โปรแกรมการบำบัดในภาดทรายรูปแบบราย
 บุคคลแล้วนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนวัยรุ่น
 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีการเห็น
 คุณค่าในตนเองต่ำจากการมีประสบการณ์การ
 ถูกกลั่นแกล้งรังแกในบริบทประเทศไทย โดย
 คาดหวังว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม
 การบำบัดในภาดทรายแล้วนักเรียนจะมีระดับ
 การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการบำบัดในภาด
 ทรายต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่ม
 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มี
 ประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก

สมมติฐานการวิจัย

การบำบัดโดยใช้ภาดทรายเป็นสื่อ
 สามารถเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของ
 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มี
 ประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก

วัสดุและวิธีการ

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาประสิทธิภาพ
 ของโปรแกรมการบำบัดในภาดทรายต่อระดับ
 การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้น
 มัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูก
 กลั่นแกล้งรังแก ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่ม
 ตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling)

โดยต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่
 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
 อายุ 15-18 ปี มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้ง
 รังแกไม่จำกัดรูปแบบในช่วงระยะเวลาหนึ่ง มี
 คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจากการทำแบบ
 วัดคัดกรองอยู่ในระดับต่ำ (0-15 คะแนน)
 อ้างอิงจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ
 Rosenberg (2006) ไม่อยู่ในระหว่างการบำบัด
 รักษาโรคทางจิตเวช บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 และจิตบำบัด และได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง

ภายหลังจากการรับสมัครผู้เข้าร่วมการ
 วิจัย มีผู้สนใจสมัครเข้าร่วมงานวิจัยจำนวนทั้งสิ้น
 30 คน ผ่านคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเข้าจำนวน
 13 คน ในระหว่างดำเนินการวิจัย มีผู้เข้าร่วมการ
 วิจัยขอถอนตัวเนื่องจากสถานการณ์การแพร่
 ระบาดของโควิด 19 ที่ส่งผลกระทบต่อข้อจำกัดในการ
 เดินทาง และไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง
 จำนวน 8 คน ทำให้เหลือผู้เข้าร่วมการวิจัยที่
 เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดในภาดทรายครบ
 ตามเกณฑ์จำนวนทั้งสิ้น 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ
 Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem; RSE)
 ของ Rosenberg (2006) เป็นเครื่องมือที่ประกอบ
 ไปด้วยข้อกระทงจำนวน 10 ข้อ แบบมาตราส่วน
 ประเมินค่า (rating scale) 4 ระดับ มีคะแนนอยู่
 ระหว่าง 0-30 คะแนน โดยแบ่งผลการแปล
 คะแนนเป็น 2 ระดับ ได้แก่ 0-15 คะแนน หมายถึง
 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และ 16-30
 คะแนน หมายถึง ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 สูง ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด
 มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .85
2. โปรแกรมการบำบัดในภาดทราย พัฒนา
 ขึ้นมาจากการบำบัดแบบ expressive therapy
 พื้นฐานการบำบัดแบบมนุษยนิยม (Armstrong

et al., 2017) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 คนจะได้เข้าสู่โปรแกรมการบำบัดในสภาพทรายในระยะจัดกระทำ (intervention) รูปแบบรายบุคคล จำนวน 8 ครั้ง ทำการทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 คนจะถูกขอให้บอกเล่าเรื่องราวที่สะท้อนถึงของตนเอง ผ่านการสร้างสรรคผลงานอย่างอิสระลงบนสภาพทรายโดยการใช้ของเล่นเชิงสัญลักษณ์ประเภทต่าง ๆ เป็นตัวแทนการบอกเล่าเรื่องราวเชิงอุปมา ผู้วิจัยจะอยู่ในบทบาทของผู้สังเกตการณ์และผู้สำรวจเรื่องราวบนสภาพทราย โดยจะไม่ได้เข้าไปแทรกแซงเรื่องราวที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการบำบัด ภายหลังจากการสร้างสรรคผลงาน ผู้วิจัยจึงเชิญให้กลุ่มตัวอย่างได้อธิบายและพูดคุยถึงผลงานของสภาพทรายผ่านการตั้งคำถาม การสะท้อนเรื่องราวและความรู้สึก การกล่าวถึงสิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นในระหว่างการดำเนินสภาพทราย และชวนให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการบำบัดในสภาพทรายในแต่ละครั้ง รายละเอียดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 ได้แก่ การเชิญชวนให้ทำความรู้จักและคุ้นเคยกับกระบวนการบำบัด โดยเริ่มจากการใช้มือสัมผัสพื้นผิวสภาพทราย การเดินสำรวจของเล่นขนาดเล็กประเภทต่าง ๆ ที่จัดเตรียมไว้ จากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างจำลองและสำรวจเรื่องราวความรู้สึกของของตนผ่านสภาพทรายและของเล่นในหมวดหมู่ต่าง ๆ ในสัปดาห์ที่ 2-7 เป็นการเชิญชวนจะให้กลุ่มตัวอย่างได้จำลองและสำรวจเรื่องราวความรู้สึกของของตนผ่านสภาพทรายและของเล่นขนาดเล็กอย่างอิสระ ซึ่งจะเป็นการสร้างเสริมการเคารพนับถือตนเอง เห็นถึงคุณค่าและศักยภาพที่มี และในสัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างจำลองและสำรวจประสบการณ์สิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองผ่านสภาพทรายและของเล่นขนาดเล็ก เพื่อเป็น

การทบทวนถึงคุณค่าและศักยภาพที่ตนเองมีจากการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดในสภาพทราย อุปกรณ์จะประกอบไปด้วย 1) สภาพทรายทรงสี่เหลี่ยมสีฟ้าหรือน้ำเงินขนาด 20x30x3 นิ้ว 2) ทรายของเล่น 3) ของเล่นขนาดเล็กหมวดหมู่คน สัตว์ ตัวละครแฟนตาซี ยานพาหนะ ทิวทัศน์ เครื่องมือ และความเชื่อทางศาสนา และ 4) อุปกรณ์การเกี่ยทราย

การดำเนินวิจัย

การดำเนินวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเส้นฐาน (baseline) ระยะจัดกระทำ (intervention) และระยะติดตามผล (follow up) รวบรวมข้อมูลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวนทั้งหมด 16 ครั้ง รายละเอียดมีดังนี้ ระยะที่ 1) ระยะเส้นฐาน (baseline) ใช้อักษรย่อด้วยตัว A เป็นระยะที่เก็บข้อมูลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมบำบัด โดยขอให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องจำนวน 4 ครั้ง ระยะที่ 2) ระยะจัดกระทำ (intervention) ใช้อักษรย่อด้วยตัว B เป็นระยะที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดในสภาพทราย ผู้วิจัยจะขอให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมในทุกครั้ง รวมเป็นจำนวน 8 ครั้ง และระยะที่ 3) ระยะติดตามผล (follow-up) ใช้อักษรย่อด้วยตัว F เป็นระยะที่เก็บข้อมูลภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมในระยะจัดกระทำ เพื่อดูแลแนวโน้มการคงอยู่ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะดำเนินการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องจำนวน 4 ครั้ง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

2) การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละระยะ โดยจะเปรียบเทียบใน 2 ระยะ ได้แก่ ระหว่างระยะเส้นฐานและระยะจัดกระทำ เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรม และระยะเส้นฐานและระยะติดตามผล เพื่อตรวจสอบว่าโปรแกรมสามารถคงประสิทธิภาพการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจบโปรแกรมได้หรือไม่ โดยพิจารณาจากการวิเคราะห์ด้วยกราฟ (visual analysis) ที่จะแปลงค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองให้อยู่ในรูปคะแนน t-score และค่าขนาดอิทธิพล (effect size) ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงจำนวนด้วยวิธีการ percentage of data exceeding the median (PEM) (Ma, 2006)

จริยธรรมการวิจัยในคน

การวิจัยนี้ดำเนินการภายหลังผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามเอกสารรับรอง 058/2564 ลงวันที่ 26 มีนาคม 2564 งานวิจัยนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 11 เมษายน 2564 ถึงวันสิ้นสุดระยะติดตามผลวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2565 โดยผู้วิจัยชี้แจงถึงรายละเอียดงานวิจัยวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินวิจัย ระยะเวลา ประโยชน์ของงานวิจัย การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย การนำเสนอข้อมูลโดยไม่เปิดเผยชื่อและตัวตน รวมถึงการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ปกครองลงนามยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยด้วยความสมัครใจก่อนเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูล

ผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 5 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 20 เพศหญิงจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 80 อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 17 ปี ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40 มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40 กลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 คน รายงานว่าตนเคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูดเกี่ยวกับการถูกวิจารณ์เรื่องรูปลักษณ์ภายนอก และการกลั่นแกล้งรังแกทางสังคมจากเพื่อนในห้องเรียน

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1 (บิวตี้) เพศหญิง อายุ 18 ปี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูดจากเพื่อนในชั้นเรียนเกี่ยวกับการถูกวิจารณ์รูปลักษณ์ภายนอก ทำให้มีความรู้สึกไม่มั่นใจในรูปลักษณ์ ความกล้าแสดงออก แผ่ขยายไปยังความไม่มั่นใจในการเลือกตัดสินใจทางเดินชีวิต ซึ่งตรงกับช่วงเวลาของการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ยังไม่แน่ใจว่าตนอยากเรียนคณะใด การบำบัดในถาดทรายมีส่วนช่วยให้บิวตี้ได้รับรู้และได้รับการยืนยันว่าตนยังมีคุณค่า ส่งผลให้เกิดความมั่นใจทั้งจากการเลือกคณะที่มาจากกระบวนการตัดสินใจด้วยตนเอง และการกลับมาดูแลกายใจที่เป็นผลมาจากการรักตัวเอง

กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2 (เจได) เพศชาย อายุ 18 ปี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกทางสังคม ถูกต่อต้านและนินทาจากเพื่อนในห้องเรียนจนตนต้องขอเรื่องย้ายห้องเรียน ผลกระทบที่เกิดขึ้น

ได้แก่ เจโตจะรู้สึกโดดเดี่ยวและไว้วางใจเพื่อน ได้ยาก รวมถึงรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งในห้องเรียน แม้จะมีการย้ายห้องและมีกลุ่มเพื่อนสนิท การบำบัดในสภาพทรมานมีส่วนช่วยให้เจโตรู้สึกผ่อนคลาย และได้สื่อสารอารมณ์ความอัดอั้นใจภายในออกมาที่ช่วยให้รู้สึกโล่งใจขึ้น นอกจากนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกต่อความไว้วางใจและได้รับการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3 (เอ็งเอย) เพศหญิง อายุ 16 ปี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูดจากการถูกเพื่อนล้อเรื่องรูปร่างหน้าตาและการมีกลิ่นตัว จนส่งผลให้ขาดความมั่นใจอย่างมาก โดยเฉพาะการแต่งตัวเนื่องจากกลัวการถูกตัดสินจากบุคคลรอบข้าง และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนซึ่งสังเกตได้จากการไม่กล้าสบตา พูดน้อย การบำบัดในสภาพทรมานเอ็งเอยเกิดการยอมรับนับถือในตนเองเพิ่มมากขึ้น มีความมั่นใจและความกล้าแสดงออกมากขึ้นโดยเฉพาะเรื่องการแต่งกายที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น

กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4 (ดีไซน์) เพศหญิง อายุ 17 ปี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกทางร่างกายและทางคำพูดจนส่งผลให้เกิดการย้ายโรงเรียน สิ่งที่ส่งผลต่อดีไซน์ในปัจจุบันคือการขาดความมั่นใจในตนเอง มีเพื่อนน้อย ไม่กล้าแสดงออก รวมถึงมีความไม่มั่นใจในการสื่อสารทางคำพูด จึงพบว่า หลายครั้งที่ดีไซน์จะกำมือแน่นและมีอาการเกร็ง การบำบัดในสภาพทรมานเอ็งเอยให้ดีไซน์ได้มีพื้นที่ในการสำรวจตนเองสื่อสาร ได้รับรู้ในเป้าหมาย ได้ชัดเจนในความสนใจ การจัดลำดับความสำคัญในชีวิต ที่ช่วยให้เกิดความชัดเจนและมีความกล้าในการลงมือทำในเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5 (ต้นข้าว) เพศหญิง อายุ 16 ปี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูดจากการถูกนิทาในทางที่เสียหายจากเพื่อนในห้องเรียน รวมถึงมีปัญหาทางความสัมพันธ์กับครอบครัว ทำให้บ่อยครั้งที่ต้นข้าวมักจะรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างรวมถึงตนเอง ไม่กล้าที่จะไว้วางใจใครได้โดยง่าย และมักจะกล่าวโทษตนเองไปโดยอัตโนมัติ การบำบัดในสภาพทรมานเอ็งเอยให้ต้นข้าวได้ทำความเข้าใจตนเองในเรื่องไขว่ชีวิตที่นำไปที่ส่งผลต่อการกระทำ ซึ่งค่อย ๆ นำมาสู่การยอมรับในตนเองและการได้รับการยอมรับจากนักบำบัด นอกจากนี้ ต้นข้าวยังได้พบกับความชัดเจนในเป้าหมายที่ทำให้นำมาสู่การเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต

ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของการเห็นคุณค่าในตนเอง

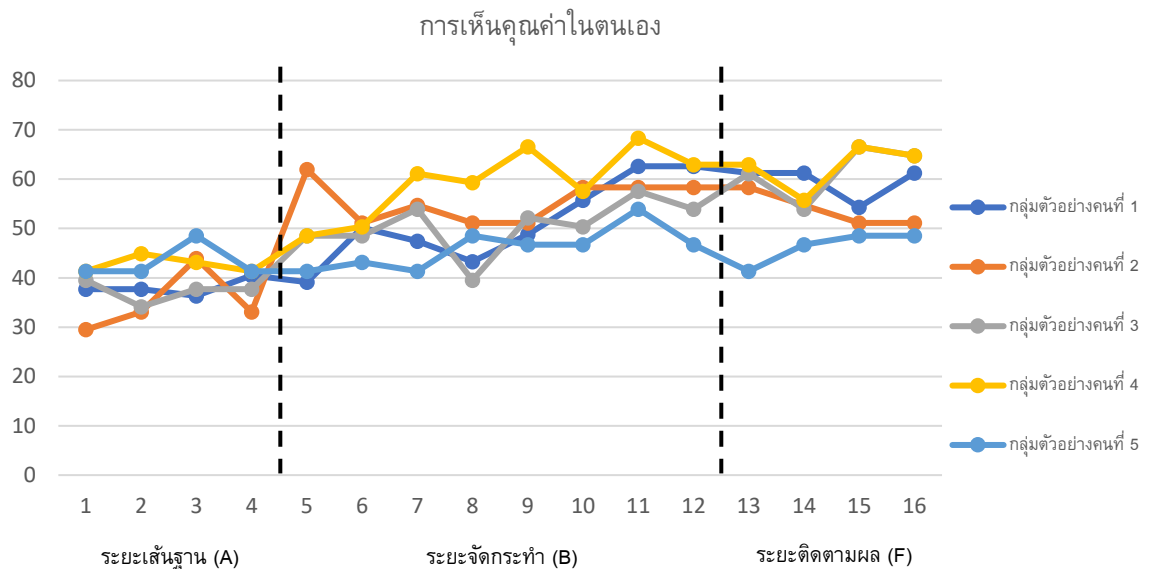
จากตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างระยะเส้นฐานและระยะจัดกระทำของกลุ่มตัวอย่างรายบุคคลในรูปแบบคะแนน t-score พบว่ากลุ่มตัวอย่างคนที่ 1 มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 38.1 ระยะจัดกระทำ เท่ากับ 51.2 ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 34.5 และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผล เท่ากับ 59.5 ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 56.3 เมื่อเปรียบเทียบกับระยะเส้นฐาน กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2 มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 34.9 ระยะจัดกระทำ เท่ากับ 55.6 ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 59.4 และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผล เท่ากับ 53.8 ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 54.2 เมื่อเปรียบเทียบกับระยะเส้นฐาน กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3 มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะเส้นฐาน เท่ากับ

37.3 ระยะเวลาจัดกระทำ เท่ากับ 50.6 ซึ่งเพิ่มขึ้น ร้อยละ 35.6 และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผล เท่ากับ 61.6 ซึ่งเพิ่มขึ้น ร้อยละ 65.2 เมื่อเปรียบเทียบกับระยะเส้นฐาน กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4 มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะเส้นฐาน เท่ากับ 42.7 ระยะเวลาจัดกระทำ เท่ากับ 59.3 ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 38.9 และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผล เท่ากับ 62.5 ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 46.4 เมื่อ

เปรียบเทียบกับระยะเส้นฐาน และกลุ่มตัวอย่าง คนที่ 5 มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองใน ระยะเส้นฐาน เท่ากับ 43.1 ระยะเวลาจัดกระทำ เท่ากับ 46.1 ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 7 และคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผล เท่ากับ 46.3 ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 7.4 เมื่อเปรียบเทียบกับ ระยะเส้นฐาน แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของ คะแนนของกลุ่มตัวอย่างแสดงได้จากแผนภาพ ที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่า t-score ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะเส้นฐาน ระยะเวลาจัดกระทำ และระยะติดตามผล ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 คน

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเส้นฐาน	ระยะเวลาจัดกระทำ	ระยะติดตามผล
1	38.1	51.2	59.5
2	34.9	55.6	53.8
3	37.3	50.6	61.6
4	42.7	59.3	62.5
5	43.1	46.1	46.3



แผนภาพที่ 1 แสดงแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

จากตารางที่ 2 แสดงค่าขนาดอิทธิพล (effect size) ของระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่เปลี่ยนไปในรายบุคคลด้วยวิธีการ percentage of data exceeding the median (PEM) โดย

คำนวณจากค่ามัธยฐานของคะแนนดิบระยะเส้น ฐานของกลุ่มตัวอย่าง เปรียบเทียบกับจำนวน ครั้งในระยะจัดกระทำและระยะติดตามผลที่ได้ ค่าสูงกว่าค่ามัธยฐาน อ้างอิงตามเกณฑ์ระดับ

คะแนนของ Ma (2006) พบว่า เมื่อพิจารณาในรายบุคคล กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1-4 มีขนาดอิทธิพลในระยะจัดกระทำและระยะติดตามผลเท่ากับร้อยละ 100 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับสูง สามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการบำบัดในสภาพทรายส่งอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง และภายหลังการยุติเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดในสภาพทรายแล้ว โปรแกรมยังคงประสิทธิภาพ

ต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างคนที่ 5 มีขนาดอิทธิพลในระยะจัดกระทำและระยะติดตามผลเท่ากับร้อยละ 75 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับปานกลาง สามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการบำบัดในสภาพทรายส่งอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง

ตารางที่ 2 แสดงค่ามัธยฐานของคะแนนระยะสั้นฐานและค่าขนาดอิทธิพลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 คน (%)

กลุ่มตัวอย่าง	ค่ามัธยฐาน (ระยะสั้นฐาน)	ขนาดอิทธิพล (ระยะจัดกระทำ)	ขนาดอิทธิพล (ระยะติดตามผล)
1	10	100	100
2	12	100	100
3	8	100	100
4	10.5	100	100
5	10	75	75

วิจารณ์

การศึกษานี้พบว่า โปรแกรมการบำบัดในสภาพทรายต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การกลั่นแกล้งรังแก มีประสิทธิภาพในการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากโปรแกรมการบำบัดในสภาพทรายจากการศึกษานี้พัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดของการบำบัดเชิง expressive therapy ซึ่งเป็นการบำบัดที่ใช้กิจกรรมเชิงศิลปะเป็นสื่อในการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกภายในซึ่งมีความเป็นนามธรรม ให้สามารถแสดงออกมาสู่ภายนอกอย่างเป็นรูปธรรมขึ้น การสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกข้างในให้แสดงออกมาผ่านตัวแทนเชิงสัญลักษณ์ ซึ่งได้แก่การจัดวางของเล่นบนสภาพทราย จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตระหนักเห็นมุมมองความคิดที่อยู่ภายใน เกิดความเข้าใจ

ตนเองได้อย่างชัดเจนมากขึ้น (Homeyer & Sweeney, 2017) เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในที่จะนำไปสู่การเกิดความมอองงามส่วนบุคคล (Armstrong et al., 2017) โดยรูปแบบของการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดทั้ง 8 ครั้ง ผู้วิจัยจะขอให้กลุ่มตัวอย่างบอกเล่าเรื่องราวของตนเองผ่านการจำลองบนสภาพทรายอย่างอิสระโดยไม่มีผิด ไม่มีถูก หรือการประเมินผลงานจากผู้วิจัย รูปแบบการบำบัดนี้จะช่วยให้เกิดความมีอิสระ (Garrett, 2014) ของกลุ่มตัวอย่างผ่านการเลือกการลงมือทำที่มาจากตัดสินใจด้วยตนเอง โดยไม่มีผู้ใดเข้าไปแทรกแซง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่จะแผ่ขยายความสามารถในการตัดสินใจเรื่องอื่น ๆ ในชีวิต เกิดทัศนคติที่ดี และเห็นศักยภาพในตนเองในระยะยาว รวมถึงการได้ใช้เวลาในการผ่อนคลายและเยียวยาบาดแผลทางจิตใจด้วยวิธีการผ่านกิจกรรมเชิง

ศิลปะ (Homeyer & Sweeney, 2017) ซึ่งจะลดความเจ็บปวดในการสำรวจเรื่องราวได้

บทบาทของนักจิตวิทยาและการสร้างสัมพันธภาพมีผลต่อประสิทธิภาพในการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ การทำงานบนพื้นฐานการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเชื่อในความสามารถและทรัพยากรของมนุษย์ด้วยการให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพ การบำบัดและการสร้างพื้นที่ปลอดภัยร่วมกัน (Armstrong et al., 2017; Corey, 2011) ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการให้พื้นที่อิสระในการสร้างสรรค์ ถาดทราย การไม่ตัดสิน การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกที่สอดคล้องกับแนวคิดการบำบัด ร่วมกับการมีปฏิสัมพันธ์ผ่านการพูดทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การถามคำถามปลายเปิด เป็นการเอื้อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้มีอิสระในการแสดงออกเรื่องราวอารมณ์ความรู้สึกของตน (Garrett, 2014) ที่จะนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการยอมรับนับถือในตนเอง (Armstrong et al., 2017) ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น มองเห็นศักยภาพที่ตนมี และรับรู้ถึงการมีคุณค่าในตนเอง (Corey, 2011) ซึ่งจะช่วยให้เกิดความงอกงามในตนเองและการพัฒนาตนเองเต็มประสิทธิภาพที่สอดคล้องกับแนวคิดการบำบัด

จากการศึกษาในครั้งนี้จะพบว่า การบำบัดโดยในถาดทรายมีส่วนช่วยในการพัฒนา ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในระหว่างที่ดำเนินการทำวิจัยหรือแม้กระทั่งจบการเข้าร่วมโปรแกรมไปแล้ว การเห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวมยังคงอยู่ในระดับที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนในช่วงก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดในถาดทราย อย่างไรก็ดี หากพิจารณากราฟในรายบุคคล จะพบกราฟที่ขึ้นลงของกลุ่มตัวอย่างอยู่บ้าง ซึ่งอาจเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการ

เปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่กระทบในช่วงขณะหนึ่ง เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงและผันผวนได้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ (Heatherton & Wyland, 2003) ซึ่งแปรเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวในเชิงบวกหรือเชิงลบ

1. อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ยังพบข้อจำกัด เนื่องจากการวัดผลด้วยกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อย ซึ่งอาจไม่สามารถบ่งบอกถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมได้ในวงกว้าง รวมถึง ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการทำวิจัยและการเข้าร่วมงานวิจัยของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น สำหรับงานวิจัยครั้งถัดไปจึงควรพิจารณาถึงการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา การออกแบบงานวิจัยให้มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการบำบัดในถาดทราย รวมถึงการได้ลองศึกษาในตัวแปรอื่นเพิ่มเติมที่น่าจะมีความสัมพันธ์ เช่น ภาวะซึมเศร้า (depression) การฟื้นพลัง (resilience) ความงอกงามส่วนบุคคล (personal growth)

สรุป

โปรแกรมการบำบัดในถาดทรายมีประสิทธิภาพต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การกลั่นแกล้งรังแก โดยนักเรียนเกิดการตระหนักชัดในตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตนเองให้เป็นไปทางบวกมากยิ่งขึ้น จึงเป็นหนึ่งทางเลือกสำหรับนักบำบัดในสถานศึกษาในการบำบัดวัยรุ่นที่ เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก และมีปัญหาในการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

เอกสารอ้างอิง (References)

- Armstrong, S. A., Foster, R. D., Brown, T., & Davis, J. O. A. N. (2017). Humanistic sandtray therapy with children and adults. In E. S. Leggett, J. N. Boswell, & N. C. C. LPC-S (Eds.), *Directive play therapy: Theories and techniques* (pp. 217-253). Springer Publishing Company.
- Corey, G. (2011). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- Department of Mental Health. (2019, December 20). *9 ways to cope when your child is bullied at school*. <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30122> (in Thai).
- Desmond, K. J., Kindsvatter, A., Stahl, S., & Smith, H. (2015). Using creative techniques with children who have experienced trauma. *Journal of Creativity in Mental Health, 10*(4), 439-455.
- Garrett, M. (2014). Beyond play therapy: Using the sandtray as an expressive arts intervention in counselling adult clients. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy, 5*(1), 99-105.
- Gladden, R. M., Vivolo-Kantor, A. M., Hamburger, M. E., & Lumpkin, C. D. (2014). *Bullying surveillance among youths: Uniform definitions for public health and recommended data elements*. National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
- Gladding, S. T. (1992). *Counseling as an art: The creative arts in counseling*. American Association for Counseling and Development.
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219-233). American Psychological Association.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying* (2nd ed., pp. 45-68). Corwin Press-Sage Publication.
- Homeyer, L. E., & Sweeney, D. S. (2017). *Sandtray therapy: A practical manual* (3rd ed.). Routledge.
- Ma, H.-H. (2006). An alternative method for quantitative synthesis of single-subject researches: Percentage of data points exceeding the median. *Behavior modification, 30*(5), 598-617.
- Matsui, T., Tsuzuki, Y., Kakuyama, T., & Onglatco, M.-L. (1996). Long-term outcomes of early victimization by peers among Japanese male university students: Model of a vicious cycle. *Psychological Reports, 79*(3), 711-720.
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem

- in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118.
- O'Moore, M., & Kirkham, C. (2001). Self-esteem and its relationship to bullying behaviour. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 27(4), 269-283.
- Olweus, D. (1994). Bully at school: Long-term outcomes for the victims and an effective school-based intervention program. In L. Huesmann (Ed.), *Aggressive behavior: Current perspectives* (pp. 97-129). Plenum Press.
- Poston, B. (2009). Maslow's hierarchy of needs. *The surgical technologist*, 41(8), 347-353.
- Rigby, K. (2005). Bullying in schools and the mental health of children. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 15(2), 195-208.
- Rosenberg, M. (2006). Rosenberg self-esteem scale (RSE). In J. Ciarrochi & L. Bilich (Eds.), *Acceptance and commitment therapy. Measures package* (pp. 61). University of Wollongong, School of Psychology.
- Shen, Y.-P., & Armstrong, S. A. (2008). Impact of group sandtray therapy on the self-esteem of young adolescent girls. *The Journal for Specialists in Group Work*, 33(2), 118-137.
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879-885.



Thai Journal of Clinical Psychology

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

Review Article

การเขียนบำบัดสำหรับความวิตกกังวลในการสอบ

Writing Therapy for Test Anxiety

ขวัญตา พันมaha^{1*}, พนมพร พุ่มจันทร์², เอื้ออนุช ถนอมวงษ์³, สุชาดา สกolkijrungrroj³

¹ นิสิตปริญญาตรี ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

³ อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Kwanta Panmaha^{1*}, Panomporn Phoomchan², Uea-anut Tanomwong³,

Suchada Sakolkijrungrroj³

¹ Bachelor of Sciences, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

² Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

³ Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

* Corresponding author: e-mail. kwantapanmaha@gmail.com

Received: 22 May 2022 | Revised: 21 June 2022 | Accepted: 9 July 2022

บทคัดย่อ

การเขียนบำบัดเป็นการบำบัดเพื่อระบายความรู้สึกในรูปแบบหนึ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการทำจิตบำบัดอย่างยาวนานและเป็นวิธีการบำบัดที่น่าไปปฏิบัติได้ค่อนข้างง่าย ผู้บำบัดควรมีความเชี่ยวชาญและผ่านการฝึกอบรมการเขียนบำบัด จากการศึกษาพบว่ามีหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประโยชน์ของการเขียนบำบัดต่อการลดระดับความวิตกกังวลในการสอบและการพัฒนาผลการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นให้ดีขึ้นได้ เนื่องจากนักเรียนได้ระบายหรือเปิดเผยความคิด อารมณ์ และความรู้สึกออกมาอย่างอิสระแทนที่จะเก็บเอาไว้แล้วส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพในการสอบ บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอเกี่ยวกับประวัติของการเขียนบำบัด แนวคิดความวิตกกังวลในการสอบ หลักการเขียนบำบัด การเขียนบำบัดเชิงการรักษา ผลของการเขียนบำบัดต่อระดับความวิตกกังวลในการสอบ และตัวอย่างการนำการเขียนบำบัดไปใช้ในทางปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางเลือกหนึ่งในการปรับใช้ทางคลินิกได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: การเขียนบำบัด, ความวิตกกังวลในการสอบ, นักเรียนวัยรุ่น

Abstract

Writing therapy is a form of expressive therapy that has been utilized in psychotherapy for a long time. Writing therapy is an easy procedure to put into practice. It should be carried out by therapists who are experts in the field and have received appropriate training. There is empirical evidence that it has benefits in reducing the level of test anxiety among adolescent students and boosting their academic achievement. Writing therapy helps students to reveal their thoughts, emotions, and feelings rather than suppress them and negatively influencing exam performance. The purpose of this article is to introduce outline the history, the concept of test anxiety, the principles of writing therapy, discuss writing therapy's impact on test anxiety levels, and provide an example of how writing therapy may be used in practice. This paves the way for the introduction of a different method that may be used in practice for suitable clinical application.

Keywords: Writing therapy, Test anxiety, Adolescent students

บทนำ

การสอบเป็นรูปแบบหนึ่งของการวัดและประมวลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรหรือจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ในการจัดการเรียนการสอนของแต่ละรายวิชา (Wannaratn, 2015) เนื่องด้วยสังคมในปัจจุบันเป็นสังคมแห่งการแข่งขัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการเรียนและการประกอบอาชีพ ดังนั้นผลการสอบหรือผลการเรียนของนักเรียนจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการกำหนดอนาคตของนักเรียนในการศึกษาต่อสถาบันการศึกษาหรือการทำงานในองค์กรที่นักเรียนมุ่งหวังไว้ (Woradhumthaya, 2019) นักเรียนส่วนใหญ่จึงมีความมุ่งมั่นในการสอบเพื่อให้ได้คะแนนสอบสูงที่สุด แต่อย่างไรก็ตามกลับพบว่า นักเรียนบางคนได้คะแนนสอบต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง เนื่องจากนักเรียนมีแนวโน้มที่จะรับรู้สถานการณ์การประเมินผลการสอบของตนเองและรับรู้การมีคุณค่าของตนเองจากผลการสอบ

จึงกลัวถูกผู้อื่นตัดสินในแง่ลบหรือถูกมองว่าไม่สามารถเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาหรือเข้าทำงานในองค์กรที่ตนมุ่งหวังไว้ได้ (Putwain, 2008; Relajo-Howell & Stoyanova, 2019) และเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับจากผู้อื่นจึงทำให้การสอบเป็นภาวะที่กดดันและเกิดความวิตกกังวลในการสอบ

การแสดงความวิตกกังวลในการสอบแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ (Chishti & Rana, 2021; Putwain, 2008) 1) ด้านการรู้คิด (cognitive signs) บุคคลจะถูกครอบงำด้วยความคิดเชิงลบโดยมองว่าไม่สามารถควบคุมสถานการณ์การสอบนี้ได้ เช่น ความคิดมุ่งเน้นความผิดพลาดล้มเหลว 2) ด้านจิตใจ (affective signs) บุคคลจะเกิดความรู้สึกเชิงลบมากมาย เช่น รู้สึกสิ้นหวัง ผิดหวัง และภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ตื่นตระหนก ประหม่า กังวลเกี่ยวกับการสอบ และ 3) ด้านสรีรวิทยา (physiological signs) บุคคลจะมีความทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติเพิ่มขึ้น เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เหงื่อออกมือสั่น ซึ่งจะเกิดขึ้นก่อนการสอบหรือระหว่าง

การสอบ และอาจส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพการสอบของนักเรียนได้

กรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2021) ได้เปิดเผยว่า หลังการเกิดวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 วัยรุ่นจำนวนมากต้องเผชิญกับความเครียด ความกังวล และภาวะซึมเศร้าอย่างต่อเนื่อง โดยผลการประเมินสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่นไทยพบว่า เด็กและวัยรุ่นมีความเครียดสูงร้อยละ 28 ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจขององค์การยูนิเซฟ (United Nations International Children's Emergency Fund: UNICEF, 2020) พบว่า เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีความเครียด วิตกกังวลและเบื่อหน่าย โดยส่วนใหญ่รู้สึกกังวลเกี่ยวกับการเรียน การสอบ และโอกาสทางการศึกษา

นักวิชาการต่างประเทศหลายคนให้ความสนใจแนวการบำบัดในรูปแบบต่าง ๆ ที่ช่วยลดระดับความวิตกกังวลในการสอบและพยายามแสหาวิธีการบำบัดที่เหมาะสม โดย Brodersen (2017) ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมแบบบูรณาการเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาจำนวน 13 ชิ้นงานพบว่า ดนตรีบำบัด (music therapy) สุนทรบำบัด (aromatherapy) การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy) มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการลดระดับความวิตกกังวลในการสอบ

ในขณะเดียวกัน การเขียนบำบัด (writing therapy) เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ได้รับการศึกษาและรายงานว่าช่วยลดความวิตกกังวลของบุคคลได้ โดยให้ผู้รับการบำบัดได้เขียนเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกวิตกกังวลหรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างอิสระ (Myers et al., 2021) โดยในบริบททางด้าน

การรักษา นั้นแสดงให้เห็นว่าสามารถลดอาการวิตกกังวลได้ (Robertson et al., 2021) รวมถึงลดความวิตกกังวลในสถานการณ์การสอบ (Shen et al., 2018) ยิ่งไปกว่านั้นยังสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการสอบได้อีกด้วย (Clinton & Meester, 2019) นอกจากนี้การเขียนบำบัดยังสามารถนำไปปฏิบัติได้ค่อนข้างง่ายและระยะเวลาของกระบวนการการใช้การเขียนบำบัดสั้น

การศึกษาเกี่ยวกับการลดระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการเขียนบำบัดยังคงมีการศึกษาอย่างต่อเนื่องซึ่งเห็นได้จากจำนวนงานวิจัยและบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องเพิ่มมากขึ้นในต่างประเทศ แต่งานวิจัยและบทความวิชาการในประเทศไทยยังคงมีจำนวนน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจนำเสนอบทความวิชาการโดยมีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอเกี่ยวกับประวัติของการเขียนบำบัด แนวคิดความวิตกกังวลในการสอบ หลักการเขียนบำบัด และการเขียนบำบัดเชิงการรักษา รวมถึงผลของการเขียนบำบัดกับการลดระดับความวิตกกังวลในการสอบ และตัวอย่างการนำการเขียนบำบัดไปใช้ในทางปฏิบัติซึ่งได้รวบรวมจากเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมุ่งหวังว่าบทความวิชาการฉบับนี้จะช่วยให้นักวิจัย นักวิชาการ บุคลากรทางสุขภาพ รวมถึงประชาชน ได้เล็งเห็นประโยชน์ของการเขียนบำบัดต่อการลดระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อเป็นแนวทางเลือกใหม่ในการปรับใช้ทางคลินิกได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์และวิธีการ

ผู้เขียนดำเนินการทบทวนวรรณกรรมจากการสืบค้นเอกสารที่เกี่ยวข้องระหว่างปี ค.ศ. 1983-2021 โดยกำหนดคำค้นหาคำภาษาไทย คือ

การเขียนบำบัด ความวิตกกังวลในการสอบ และภาษาอังกฤษ คือ writing therapy, expressive writing, test/exam anxiety จากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ได้แก่ Thai Journals Online (ThaiJO), Google Scholar, ResearchGate, EBSCO และ PsychOpen ซึ่งเอกสารที่เข้าเกณฑ์มีจำนวนทั้งสิ้น 25 ชิ้น โดยเป็นบทความวิชาการจำนวน 4 ชิ้น บทความวิจัย จำนวน 15 ชิ้น เอกสารวิชาการ จำนวน 1 ชิ้น และหนังสือวิชาการ จำนวน 5 เล่ม ทั้งนี้ผู้เขียนได้สรุปเรียบเรียงเนื้อหาเพิ่มเติม และนำเสนอใน 6 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ประวัติของการเขียนบำบัด แนวคิดความวิตกกังวลในการสอบ หลักการเขียนบำบัด และการเขียนบำบัดเชิงการรักษา รวมถึงผลของการเขียนบำบัดกับการลดระดับความวิตกกังวลในการสอบ และตัวอย่างการนำการเขียนบำบัดไปใช้ในทางปฏิบัติ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประวัติของการเขียนบำบัด (Writing therapy)

Pennebaker (2018) เป็นนักจิตวิทยาสังคม ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มและผู้นำในการศึกษาเกี่ยวกับการเขียนบำบัด โดยแรกเริ่มได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการรายงานอาการทางกายและความรู้สึกของบุคคล ขณะสัมภาษณ์เขาได้สอบถามผู้เข้าร่วมการวิจัยเพิ่มเกี่ยวกับบาดแผลทางจิตใจในอดีตเรื่องทางเพศซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตการทำงาน การศึกษาในภายหลังพบว่าบุคคลที่เคยมีบาดแผลทางจิตใจในอดีตไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม หากบุคคลนั้นเก็บเอาไว้เป็นความลับมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาหลากหลายทางสุขภาพ Pennebaker เชื่อว่าการเก็บเอาไว้เป็นความลับนั้นเป็นรูปแบบหนึ่งของการใช้กระบวนการ

การยับยั้ง (active inhibition) ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความเครียด การมีความเครียดในระดับต่ำเป็นเวลานานอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพร่างกายของบุคคลได้ จึงควรที่จะมีการเปิดเผยความลับของตนเองออกมา ซึ่งความเชื่อนี้นำไปสู่กระบวนการของการเขียนบำบัด

ในปี ค.ศ. 1986 Pennebaker และ Beall ได้ตีพิมพ์บทความวิจัยเกี่ยวกับการเขียนบำบัดออกมาเป็นครั้งแรกกับนักศึกษา โดยสุ่มให้นักศึกษากลุ่มหนึ่งเขียนเกี่ยวกับหัวข้อทั่วไปและอีกกลุ่มเป็นกลุ่มเขียนบำบัด โดยใช้ระยะเวลาสิบห้าวันที่ต่อวัน ติดต่อกันสี่วัน พบว่ากลุ่มเขียนบำบัดเข้ารับบริการที่ศูนย์ดูแลด้านสุขภาพของนักศึกษาหลังการวิจัยน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 50 ของจำนวนนักศึกษาในกลุ่มควบคุม เมื่อบทความวิจัยดังกล่าวได้ตีพิมพ์เผยแพร่ออกไปก็ได้รับความสนใจอย่างมากจากผู้คนในด้านจิตวิทยาคลินิกและจิตวิทยาสังคม (Pennebaker & Beall, 1986) 2 ปีถัดมาในปี ค.ศ. 1988 Pennebaker และคณะได้ร่วมกันทำงานวิจัยข้างต้นซ้ำอีกครั้ง โดยใช้ระยะเวลาสี่สิบห้าวัน ติดต่อกันสี่วัน และมีการวัดระบบภูมิคุ้มกันร่วมด้วย พบว่าการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้นและการเข้ารับบริการที่ศูนย์ดูแลด้านสุขภาพของนักศึกษาหลังเข้าร่วมงานวิจัยลดลง ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นพื้นฐานของการศึกษาในการเขียนการบำบัดต่อไปในอนาคต (Pennebaker et al., 1988)

แนวคิดความวิตกกังวลในการสอบ (Test Anxiety)

ความวิตกกังวลในการสอบเป็นแนวโน้มของบุคคลที่จะรับรู้และประเมินสถานการณ์

เกี่ยวกับการประเมินประสิทธิภาพของตนเป็นสถานการณ์ที่คุกคามทั้งจากการประเมินผลตามจริงและการรับรู้ของบุคคลอื่น เมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นสถานการณ์ที่คุกคามในวัยเด็กหรือวัยรุ่นตอนต้น บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มประเมินสถานการณ์เหล่านั้นเป็นสถานการณ์ที่คุกคามต่อไป (Szafranski et al., 2012) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบที่เกิดจากการประเมินส่วนบุคคลมีผลให้บุคคลเกิดระดับความกังวลต่อการสอบที่แตกต่างกันออกไปทั้งก่อนการสอบและหลังการสอบ (Hoferichter, 2016)

ความวิตกกังวลในการสอบอาจเรียกได้ว่าเป็นความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ในอนาคต ซึ่งความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์การสอบนั้นจะปลุกเร้าให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับสรีรวิทยา โดยบุคคลจะมีความตื่นตัวมากขึ้น ตึงเครียด และมีอาการแสดงออกทางร่างกาย รวมถึงปลุกเร้าให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับจิตใจ โดยบุคคลจะมีความจดจ่อใส่ใจที่ไม่ดี การรับรู้และความคล่องแคล่วในการคิดเสื่อมถอยลง ซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดความกังวล หวาดหวั่น และหวาดกลัวเกี่ยวกับความล้มเหลวและประสบการณ์ที่พลาดพลั้งในช่วงก่อนการสอบหรือระหว่างการสอบ อย่างไรก็ตาม ความวิตกกังวลในการสอบระดับไม่มากนักจะช่วยให้บุคคลเตรียมพร้อมในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์การสอบได้ (Hamzah et al., 2018)

ลักษณะของความวิตกกังวลในการสอบ แบ่งออกได้ 2 ลักษณะ (Huberty, 2009; Spielberger et al., 1983) ได้แก่ ความวิตกกังวลขณะเผชิญหรือความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (state anxiety) เป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นชั่วคราวต่อสถานการณ์เกี่ยวกับการสอบ ซึ่งบุคคลรับรู้ถึงความรู้สึกตึงเครียดและระดับ

ความวิตกกังวลในการสอบของตนเองได้ โดยจะแสดงออกอย่างชัดเจนผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจหรือการหายใจเพิ่มขึ้น ส่วนความวิตกกังวลแฝงหรือความวิตกกังวลเฉพาะตัว (trait anxiety) เป็นภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลมีแนวโน้มตอบสนองความวิตกกังวลต่อการรับรู้สถานการณ์การสอบในลักษณะเฉพาะบุคคลและคงที่สม่ำเสมอในสถานการณ์นั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพและความมั่นคงทางอารมณ์ของบุคคลนั้น โดยจะไม่ปรากฏออก มาทางพฤติกรรมโดยตรง เช่น บุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวสูงจะมองว่าสถานการณ์การสอบเป็นสถานการณ์ที่คุกคามมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวไม่มากนัก นอกจากนี้บุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวสูงมักจะมีวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงไปด้วย และบุคคลที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูง อาจจะมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลเฉพาะตัวได้บ้าง

ระดับของความวิตกกังวลในการสอบสามารถแบ่งได้ 4 ระดับ (Videbeck, 2011) ได้แก่ 1) ระดับเล็กน้อย (mild anxiety) บุคคลรับรู้ว่าสถานการณ์การสอบที่สำคัญจึงให้ความสนใจและจดจ่อกับสถานการณ์การสอบเป็นพิเศษ ซึ่งจะช่วยให้มีสมาธิในการเรียนรู้และแก้ไขปัญหาในการสอบ 2) ระดับปานกลาง (moderate anxiety) บุคคลจะยังสามารถปัญหา และเรียนรู้สิ่งใหม่ผ่านความช่วยเหลือจากประมวลผลข้อมูล แก้ไขผู้อื่นในสถานการณ์การสอบได้ 3) ระดับรุนแรง (severe anxiety) บุคคลจะมีปัญหาในการคิดด้วยเหตุผล การรับรู้แคบลง กล้ามเนื้อตึงและอัตราการเต้นหัวใจเพิ่มขึ้น อีกทั้งไม่สามารถเชื่อมโยงความคิดหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ และ 4) ระดับรุนแรงที่สุด (panic) บุคคลจะถูกครอบงำการจัดการทางอารมณ์ มีการ

ตอบสนองแบบสู้ หนีหรือหยุดนิ่ง สูญเสียความคิดที่มีเหตุผลและคิดเพียงปกป้องตนเองจากสถานการณ์ที่คุกคาม อีกทั้งอาจมีอาการหลงผิดและภาพหลอนเกี่ยวกับการสอบได้ รวมถึงอาจควบคุมตนเองไม่ได้จนเกิดอันตรายและมีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย

องค์ประกอบของความวิตกกังวลในการสอบประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบ (Cassady & Johnson, 2002) ได้แก่ อารมณ์ (emotional test anxiety) การมีระดับความวิตกกังวลในการสอบทางอารมณ์สูงมักแสดงความวิตกกังวลในการสอบผ่านการตอบสนองทางสรีรวิทยา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน และความคิดวิตกกังวลในการสอบ (cognitive test anxiety) เป็นความคิดไม่พึงประสงค์ที่มีการสอบเป็นสิ่งเร้า โดยจะมีความคิดเชิงลบ เช่น การคิดเปรียบเทียบศักยภาพของตนเองกับเพื่อนทั้งก่อนการสอบ ระหว่างการสอบ และหลังการสอบ

จากการศึกษาแบบจำลองกระบวนการทางความคิดเกี่ยวกับการอ้างถึงตนเองของความวิตกกังวลในการสอบ (self-referent executive processing model) เป็นการทำงานของ 3 ระบบ โดยกระบวนการกำกับทางความคิด (executive regulatory processes) จะถูกกระตุ้นด้วยสถานการณ์คุกคามจากภายนอกและภายใน แล้วกระบวนการทางความคิดจะควบคุมการกำกับอารมณ์ พฤติกรรม และการรู้คิดของนักเรียน จากนั้นกระบวนการกำกับทางความคิดจะใช้

ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (self-beliefs) ในเชิงลบด้านการเรียนกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลในการสอบและประกอบกับนักเรียนมีปฏิริยาโต้ตอบต่อสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม (maladaptive situational interactions) ด้วยแล้วยังช่วยเสริมแรงให้เกิดความคิดเชิงลบในความสามารถของตนเองจนกลายเป็นวงจรเชิงลบที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ และยากที่จะหยุดได้ (Zeidner & Matthews, 2005) ยิ่งไปกว่านั้นความวิตกกังวลในการสอบส่งผลให้การแสดงออกความวิตกกังวลทางสรีรวิทยาเพิ่มขึ้น (Roos et al., 2021) ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของ ความจำระยะสั้นในการปฏิบัติงานลดลง (Moran, 2016) และส่งผลเสียต่อผลการสอบในทางวิชาการต่าง ๆ ของนักเรียน (von der Embse et al., 2018)

หลักการในการเขียนบำบัด

หลักการเขียนบำบัดที่สำคัญ คือ การให้ผู้รับการบำบัดได้เขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เป็นบาดแผลทางจิตใจตลอดระยะเวลาอย่างน้อยสิบห้า นาที โดยไม่ต้องคำนึงถึงการสะกดคำ โครงสร้างของประโยคหรือไวยากรณ์ อย่างไรก็ตาม ผู้บำบัดควรกำหนดหัวข้อการเขียนกว้าง ๆ และส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดได้เขียนในสิ่งที่รับกวนจิตใจตนเอง โดยผู้บำบัดควรให้คำแนะนำด้วยตนเอง ดังนี้ (Pennebaker, 2010)

“ตั้งแต่วັນนี้จนครบสัปดาห์ งานของคุณคือการเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจของคุณหรือสะท้อนใจคุณที่สุดเท่าที่เคยเกิดขึ้นกับคุณ ขอให้ คุณได้ปลดปล่อยตนเองอย่างแท้จริง สรรวจอารมณ์และความคิดที่ลึกที่สุดของคุณ ในขณะที่คุณเขียนนั้น คุณอาจจะเชื่อมโยงเหตุการณ์เหล่านั้นกับด้านอื่น ๆ ในชีวิตของคุณ เช่น คุณอาจจะเชื่อมโยงเหตุการณ์เหล่านั้นกับวัยเด็กของคุณ พ่อแม่ของคุณ ความสัมพันธ์ของคุณกับบุคคลอื่นในชีวิต โรงเรียนหรือที่ทำงานของคุณ คุณอาจจะเชื่อมโยงไปยังคนที่คุณอยากจะเป็นในอนาคต คนที่คุณเคยเป็นมาก่อน หรือว่าคุณ

ในตอนนั้น คุณสามารถเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เป็นบาดแผลทางจิตใจแบบเดียวกันนั้นได้ในทั้งสี่วันหรือจะเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่แตกต่างออกไปในแต่ละวันก็ได้ อันที่จริงแล้วหลายคนก็ไม่เคยมีประสบการณ์ที่เป็นบาดแผลทางจิตใจแต่ทุกคนต่างก็มีความขัดแย้งในจิตใจหรือประสบการณ์ความเครียดครั้งใหญ่ และคุณก็สามารถเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์เหล่านั้นได้เช่นกัน แต่ไม่ว่าคุณจะเลือกเขียนเกี่ยวกับอะไรก็ตาม จงสำรวจอารมณ์ความรู้สึกและความคิดที่ลึกที่สุดของคุณ โดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการสะกดคำ ไวยากรณ์หรือโครงสร้างของประโยค และคุณมีกฎข้อเดียวคือ เมื่อคุณเริ่มเขียนแล้ว คุณจะต้องเขียนต่อไปจนกว่าจะหมดเวลา”

คำแนะนำสามารถปรับเปลี่ยนได้หลากหลายขึ้นอยู่กับผู้บำบัดและปัญหาของผู้รับการบำบัด ระยะเวลาในการเขียนก็แตกต่างกันออกไปในช่วงสัปดาห์ถึงสามสัปดาห์ ติดต่อกันสามวัน สี่วัน หรือห้าวัน หรือบางครั้งเขียนวันเดียวกันหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์หรือสัปดาห์ แต่สิ่งสำคัญของการเขียนบำบัดคือการส่งเสริมให้ผู้เขียนได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเองและในขณะที่เขียนก็มีอิสระในการเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่รบกวนจิตใจอย่างอิสระ

การเขียนบำบัดส่งผลดีต่อด้านร่างกายและด้านจิตใจ โดยช่วยลดอาการของโรคซึมเศร้า (Robertson et al., 2019) อาการของโรคเครียดหลังภัยอันตราย (Thompson-Hollands et al., 2019) ความเครียด (Argudo, 2021) และลดระดับความวิตกกังวล (Robertson et al., 2021) รวมถึงด้านสังคมด้วย (Yang et al., 2015) นอกจากนี้การเขียนบำบัดสามารถนำไปปฏิบัติได้ค่อนข้างง่าย ระยะเวลาสั้น และอุปกรณ์ที่ใช้หาได้ง่าย

การเขียนบำบัดเชิงการรักษา

Pennebaker (Pennebaker, 2010; Pennebaker & Smyth, 2016) พบว่า การเขียนบำบัดถูกใช้เป็นการบำบัดในการทำจิตบำบัดมานานกว่าห้าสิบปี และยังคงพบว่าบุคคลคนเดียวกันเปิดเผยเรื่องราวอันเจ็บปวดที่สำคัญของตนเอง

ภายในสามสัปดาห์ของการเขียนบำบัด แต่กลับใช้เวลาเกือบสี่ชั่วโมงของการทำจิตบำบัดอื่นเพื่อเปิดเผยเรื่องราวเดียวกันนั้น การเขียนบำบัดใช้เวลาน้อยกว่าการบำบัดด้วยวิธีอื่นเนื่องจากผู้รับการบำบัดไม่ต้องทำการบำบัดผ่านความรู้สึกไว้วางใจผู้อื่น อีกทั้งแรกเริ่มงานเขียนบำบัดมีไว้สำหรับตัวผู้รับการบำบัดเองและไม่ระบุผู้อ่านที่ชัดเจน รวมถึงไม่แนะนำให้แบ่งปันงานเขียนในกลุ่มบำบัดด้วยการอ่านงานเขียน แต่แนะนำให้ใช้การพูดเรื่องราวที่ได้รับการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามความต้องการของผู้รับการบำบัดแล้ว ส่วนช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการเขียนเกี่ยวกับบาดแผลทางจิตใจคือ หลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างรุนแรงมาแล้วระยะหนึ่งขึ้นกับความรุนแรงของเหตุการณ์ ส่วนจำนวนครั้งในการเขียนไม่ควรมากเกินไปถึงสี่ครั้ง และหากไม่พบประโยชน์จากการเขียนควรหยุดเขียน แต่หากพบประโยชน์ของการเขียนสามารถเขียนจำนวนเพิ่มขึ้นได้ เช่น โปรแกรมการเขียนบำบัดเกี่ยวกับจิตใจหกสัปดาห์ (six-week program) ของ Evans (Pennebaker & Evans, 2014) ซึ่งมีความซับซ้อนในการเขียนบำบัดเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามควรระวังให้เป็นเขียนด้วยการสำรวจอารมณ์และความคิดของตนเองมากกว่าการเขียนใคร่ครวญเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต นอกจากนี้การเขียนบำบัดส่งผลดีกับผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิตหรือปัญหาทาง

ร่างกายเกือบทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด รวมถึงผู้ที่หมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกด้านลบ

วิธีการเขียนที่มีประสิทธิภาพนั้นมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การเขียนบำบัดเพื่อตนเองในอนาคต (best possible future self) เป็นการเขียนเกี่ยวกับเรื่องราวชีวิตของผู้รับการบำบัดในอนาคตราวกับว่าผู้รับการบำบัดได้ทำงานหนักและประสบความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมายในชีวิตของตนเองทั้งหมดช่วยให้ตระหนักถึงปัญหาของตนเองและเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การเขียนด้วยนิ้วมือ (finger writing) เป็นการเขียนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างรุนแรงด้วยนิ้วมือเพื่อไม่ให้ใครมองเห็นเหมาะสำหรับผู้รับการบำบัดที่ต่อต้านการเขียน และการเขียนระหว่างรอบำบัด (writing in the waiting room) เป็นการเขียนเกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่เร่งด่วนที่สุดของผู้รับการบำบัดก่อนเริ่มการบำบัดจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีสมาธิมากขึ้นในการบำบัด เป็นต้น ดังนั้นผู้บำบัดจึงควรเลือกใช้รูปแบบของการเขียนให้เหมาะสมกับผู้รับการบำบัด

ผลของการเขียนบำบัดกับการลดระดับความวิตกกังวลในการสอบ

หลักฐานบางส่วนแสดงให้เห็นว่าการเขียนบำบัดช่วยลดความวิตกกังวลในการสอบได้หรืออย่างน้อยก็ช่วยปรับปรุงผลการเรียนของนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการทดสอบให้ดีขึ้นได้ (Clinton & Meester, 2019; Jaltare & Moghe, 2020; Shen et al., 2018) อย่างไรก็ตาม ยังมีงานวิจัยจำนวนหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นว่ายังไม่พบประโยชน์ที่กล่าวมาข้างต้น (Myers et al., 2021; Relajo-Howell & Stoyanova, 2019)

โดยบทความวิจัยส่วนใหญ่มีผลดีต่อการลดระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนวัยรุ่น

การศึกษาเกี่ยวกับการเขียนบำบัดต่อระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนและนักศึกษาในกลุ่มวัยเด็กและวัยรุ่นพบว่ามีจำนวนการศึกษายังไม่มากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กพบจำนวนงานวิจัยน้อยมากและส่วนใหญ่ไม่พบว่าส่งผลดีต่อความวิตกกังวลในการสอบ อาจเนื่องจากการพัฒนาการของการควบคุมอารมณ์ในวัยเด็กยังทำได้ไม่ดีนักและยังไม่สามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกผ่านการเขียนได้ดีนัก (Mesghina & Richland, 2020; Walter, 2018) แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาลงการเขียนบำบัดต่อระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีประสิทธิภาพช่วยลดระดับความวิตกกังวลในการสอบและในบางการศึกษาช่วยพัฒนาผลการสอบได้ โดยการศึกษาส่วนใหญ่พบว่ามีประสิทธิภาพดีกับรายวิชาทางคณิตศาสตร์ (Jaltare & Moghe, 2020; Hines et al., 2016) ชีววิทยา (Rozek et al., 2019) และจิตวิทยา (Clinton & Meester, 2019) โดยเฉพาะอย่างยิ่งรายวิชาทางคณิตศาสตร์ พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มีประสิทธิภาพดีและพบการศึกษาทั้งในเด็กนักเรียนและนักศึกษา เนื่องจากนักเรียนมีระดับความวิตกกังวลในการสอบรายวิชานี้สูงอย่างมีนัยสำคัญ (Jaltare & Moghe, 2020; Emmert, 2015; Hines et al., 2016) แต่อย่างไรก็ตามบางครั้งการเขียนบำบัดอาจส่งผลเสียต่อผู้รับการบำบัดได้ เนื่องจากการเขียนบำบัดเป็นการเขียนเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกที่ลึกที่สุดของบุคคลซึ่งบุคคลที่มีบาดแผลทางจิตใจในอดีตที่รุนแรงนั้น การเขียนบำบัดอาจไปกระตุ้นความรู้สึกด้านลบหรือความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีขึ้นมาได้ อีกทั้ง

การเขียนอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นระยะเวลา ยาวนานนั้นจะมีประสิทธิภาพดีแต่อาจทำให้ ผู้เขียนเหนื่อยล้าได้ ดังนั้นผู้บำบัดควรปรับ ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเขียนให้เหมาะสม จากการศึกษาจะเห็นได้ว่า ระยะเวลาการเขียน ที่มีผลให้ลดความวิตกกังวลในการสอบคือ การ เขียนอย่างน้อยสิบห้าถึงยี่สิบนาที ต่อเนื่องติดต่อกันอย่างน้อยสี่วัน รวมถึงควรระมัดระวังการให้ คำแนะนำการเขียนบำบัดแก่ผู้รับการบำบัด เนื่องจากอาจทำให้ผู้บำบัดเกิดความรู้สึกสับสน และตีความหมายคำแนะนำการเขียนไม่ตรงกับ เป้าหมายของการเขียนบำบัดได้ โดยการเขียนทั้ง สี่ครั้งจะมีคำแนะนำที่คล้ายคลึงกันแต่รายละเอียด บางส่วนมีความแตกต่างกันเล็กน้อย เช่น วันที่ สองให้ผู้รับการบำบัดเขียนคล้ายคลึงคำแนะนำ เดิม แต่มีการเพิ่มเติมคำถามที่ช่วยให้ผู้รับการ บำบัดได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของ ตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ผู้บำบัดควรได้รับการ ฝึกอบรมจนเกิดความเชี่ยวชาญในการเขียน บำบัดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการเขียนบำบัด และเป็นประโยชน์ต่อผู้รับการบำบัดมากที่สุด

ตัวอย่างการนำการเขียนบำบัดไป ใช้ในทางปฏิบัติ

Sultan (2018) ได้จัดทำแนวทางในการ ดูแลตนเองอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมการ

“โปรดเขียนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงของคุณ (หากเป็นไปได้ ควรเกิดขึ้นไม่นานมานี้) เหตุการณ์ที่คุณเคยประสบกับความเครียดและคุณไม่เคย เปิดเผยให้ใครทราบมาก่อนหรือคุณได้เริ่มเปิดเผยออกไปบ้างแล้วเล็กน้อย ตัวอย่าง สิ่งที่เขียน เช่น เหตุการณ์การล้มเหลวในการสอบ การสอบตก คะแนนสอบน้อย และ อื่น ๆ ในขณะที่คุณเขียนให้คุณพยายามทำความเข้าใจเหตุการณ์เหล่านั้น โดยการ สำรวจความคิดและความรู้สึกที่ลึกที่สุดของคุณเกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านั้น เหตุการณ์ เหล่านี้ส่งผลต่อชีวิตคุณอย่างไร? เหตุการณ์เหล่านั้นมีบทบาทต่อชีวิตปัจจุบันของ คุณอย่างไร? และเหตุการณ์เหล่านั้นอาจส่งผลต่ออนาคตของคุณอย่างไร?

ตระหนักรู้และการยอมรับด้วยการเขียนบำบัดที่ เน้นการฝึกสติในกลุ่มผู้บำบัดและผู้รับบริการ (mindfulness-oriented expressive writing self-disclosure) จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้เขียน ได้สรุปเนื้อหาเกี่ยวกับการดำเนินการเขียนบำบัดที่ เน้นการฝึกสติ ดังนี้

อุปกรณ์ในการเขียนบำบัดที่เน้นการฝึก สติ ได้แก่ คำแนะนำในการเขียนบำบัดที่เน้นการ ฝึกสติ นาฬิกาจับเวลาหรือตัวจับเวลา กระดาษ เปล่า และปากกาหนึ่งด้ามหรือดินสอหนึ่งแท่ง ขั้นตอนการเขียนบำบัดที่เน้นการฝึกสติ ดังต่อไปนี้

คำแนะนำในการเขียนบำบัดที่เน้นการ ฝึกสตินั้นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความ เหมาะสมของผู้บำบัดขึ้นอยู่กับบริบท สภาพ แวดล้อม และจำนวนผู้รับการบำบัด

- 1) ผู้บำบัดแจกกระดาษเปล่าหนึ่งแผ่นและ ปากกาหรือดินสอหนึ่งด้ามให้กับผู้รับการบำบัด
- 2) ผู้บำบัดตั้งนาฬิกาจับเวลาหรือตัวจับ เวลาที่สิบนาที
- 3) ผู้บำบัดอ่านออกเสียงคำแนะนำ เกี่ยวกับการเขียนบำบัดที่เน้นการฝึกสติให้ผู้รับ การบำบัดฟัง

ขอให้คุณเปิดตัวเองให้สัมผัสประสบการณ์ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อธิบายสิ่งที่คุณรู้สึกในร่างกายขณะเขียน (เช่น ความเครียด ความตึง ความร้อน ความรู้สึกเสียวซ่า) และบอกตำแหน่งที่คุณรู้สึก (เช่น มือ คอ ท้อง ขา เท้า) และที่สำคัญคุณจะไม่ตัดสินความคิดหรือความรู้สึกของคุณและปล่อยมันไป สิ่งที่สำคัญคือ คุณต้องยอมให้มันถ่ายทอดออกมาผ่านความคิดและความรู้สึกของคุณ โดยที่คุณไม่ตัดสินความคิดหรือความรู้สึกเหล่านั้น หากคุณพบว่าตนเองกำลังตัดสิน ให้คุณสังเกตความรู้สึกนั้นแล้วค่อยปล่อยมันไป เพียงแคื่อยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น สังเกตมัน แล้วปล่อยให้มันผ่านไป คุณเพียงรับรู้ความคิดและความรู้สึกของคุณโดยไม่ประเมินว่ามันเป็นบวกหรือลบ การยอมรับพวกมันอย่างเปิดใจตามที่มันเป็นอยู่ หากคุณพบว่าความคิดของคุณล่องลอย ให้ดึงความสนใจของคุณกลับมาอยู่ที่ร่างกายและอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ โปรดเขียนโดยไม่หยุดจนกว่าผู้บำบัดจะบอกคุณว่าหมดเวลา คุณไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการสะกดคำ ไวยากรณ์ เครื่องหมายวรรคตอนหรือโครงสร้างของประโยค หากคุณพบว่าตนเองไม่มีสิ่งที่จะเขียนแล้ว ให้เขียนซ้ำในสิ่งสุดท้ายที่คุณเขียนจนกว่าคุณจะนึกถึงสิ่งใหม่ที่จะเขียนได้”

4) การเขียนเสร็จสิ้นหลังผ่านไปสี่สัปดาห์ (ระยะเวลาสามารถปรับเปลี่ยนได้)

5) กระบวนการซักถาม

ผู้บำบัดอาจใช้คำถามทั้งหมดหรือเพียงบางส่วนที่ตรงกับความต้องการของผู้รับการบำบัดก็ได้ และหากผู้รับการบำบัดฝึกปฏิบัติด้วยตนเองควรเลือกคำถามที่ตรงกับความต้องการในปัจจุบันของตนเองมากที่สุด รวมถึงการปรับคำถามให้เข้ากับอาการไม่พึงประสงค์ของผู้รับการบำบัด คำถามแนะนำ ได้แก่ การเขียนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดและไม่เคยเปิดเผยมาก่อนเป็นอย่างไร? การเปิดเผยประสบการณ์ของคุณโดยไม่ตัดสินเป็นอย่างไร? การเพ่งความสนใจไปที่การรับรู้ประสาทสัมผัสของร่างกาย ความคิดและอารมณ์ของคุณเป็นอย่างไร? การอยู่กับปัจจุบันเป็นอย่างไร? ประสบการณ์เหล่านั้นมีคุณค่าและความหมายกับคุณอย่างไร? และการปฏิบัติครั้งนี้คุณได้เรียนรู้หรือข้อคิดอะไรในประสบการณ์ส่วนตัวเหล่านั้นของคุณ? รวมถึงเหตุการณ์ในอดีตเหล่านั้นซึ่งนำความคิดและการกระทำของคุณใน

ปัจจุบันและอนาคตอย่างไร? และคุณจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของคุณอย่างไร? นอกจากนี้อาจให้ผู้รับการบำบัดระบุระดับความรู้สึกวิตกกังวลในการสอบ ระดับความรู้สึกผ่อนคลาย รวมถึงการประเมินคุณค่าและความหมายในงานเขียนของตนเองเพื่อติดตามผลการเปลี่ยนแปลงหลังการเขียนบำบัดได้

สรุป

การเขียนบำบัดเป็นการบำบัดเพื่อระบายอารมณ์รูปแบบหนึ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการทำจิตบำบัดมาอย่างยาวนาน และเป็นวิธีการบำบัดที่น่าไปปฏิบัติได้ค่อนข้างง่าย โดยผู้บำบัดกระตุ้นความรู้สึกด้านลบหรือความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีของผู้รับการบำบัดที่มีบาดแผลทางจิตใจในอดีตผ่านการเขียน หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประโยชน์ของการเขียนบำบัดในด้านต่าง ๆ มีมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลดความเครียดและความคิดด้านลบ รวมถึงการลดระดับความวิตก

กังวลในการสอบและพัฒนาผลการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นให้เพิ่มมากขึ้นได้อีกด้วย ซึ่งการเขียนเป็นสิ่งที่อยู่ในการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียน การเขียนบำบัดจะเข้าไปช่วยให้นักเรียนได้ระบายหรือเปิดเผยความคิด อารมณ์และความรู้สึกออกมาอย่างอิสระแทนที่จะเก็บเอาไว้แล้วส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพในการสอบคะแนนสอบและผลการเรียนของนักเรียน ซึ่งผลของการสอบเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดโอกาสทางการศึกษาและการประกอบอาชีพในอนาคตของนักเรียนได้ โดยหลักการเขียนบำบัดที่ประสบความสำเร็จคือการเขียนเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกวิตกกังวลหรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การสอบอย่างอิสระอย่างน้อยสิบห้าถึงยี่สิบนาทีต่อเนื่องติดต่อกันอย่างน้อยสี่วัน และขณะเขียนจำเป็นต้องสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง ทั้งนี้การเขียนบำบัดเหมาะกับผู้รับการบำบัดที่ชื่นชอบการเขียน เนื่องจากการเขียนบำบัดเป็นการบำบัดทางเลือก และมีข้อควรพึงระวังคือ การเขียนบำบัดอาจกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกด้านลบของผู้รับการบำบัดอย่างมากจนส่งผลเสียต่อผู้รับการบำบัดได้ ดังนั้นผู้บำบัดควรมีความเชี่ยวชาญและผ่านการฝึกอบรมการเขียนบำบัดรวมถึงพัฒนาตนเองอยู่เสมอด้วยการศึกษางานเขียนบำบัดเพื่อพัฒนาองค์ความรู้และเพิ่มประสิทธิภาพการเขียนบำบัด

เอกสารอ้างอิง (References)

Argudo, J. (2021). Expressive writing to relieve academic stress at university level. *Profile Issues in Teachers Professional Development, 23(2), 17-33.* <https://doi.org/10.15446/profile.v23n2.90448>

Brodersen, L. D. (2017). Interventions for test anxiety in undergraduate nursing students: An integrative review. *Nursing Education Perspectives, 38(3), 131-137.* <http://dx.doi.org/10.1097/01.NEP.000000000000142>

Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology, 27(2), 270-295.* <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>

Chishti, M. H., & Rana, A. M. K. (2021). Test anxiety effects on student's performance: A psychological analysis at secondary school level in Punjab, Pakistan. *Journal of Behavioural Sciences, 31(1), 182-201.* <http://pu.edu.pk/>

Clinton, V., & Meester, S. (2019). A comparison of two in-class anxiety reduction exercises before a final exam. *Teaching of Psychology, 46(1), 92-95.* <https://doi.org/10.1177%2F0098628318816182>

Department of Mental Health. (2021, November 2). *How to take care of "mental health" to cope with COVID-19 in the Mental Health Week 2021, November 1-7, 2021.* <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31220>. (in Thai).

Emmert, T. N. (2015). *Examining the effects of mathematics journals on elementary students' mathematics anxiety levels.* [Unpublished doctoral dissertation]. Ohio University.

- Hamzah, F., Mat, K. C., Bhagat, V., & Mahyiddin, N. S. (2018). Test anxiety and its impact on first year university students and the overview of mind and body intervention to enhance coping skills in facing exams. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 11(6), 2220-2228. <http://dx.doi.org/10.5958/0974-360X.2018.00411.0>
- Hines, C. L., Brown, N. W., & Myran, S. (2016). The effects of expressive writing on general and mathematics anxiety for a sample of high school students. *Education*, 137(1), 39-45. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1112175>.
- Hoferichter, F. (2016). *Exploring the landscape of socio-motivational relationships and achievement emotions in secondary school students* [Unpublished doctoral dissertation]. Free University Berlin.
- Huberty, T. J. (2009). Test and performance anxiety. *Principal Leadership*, 10(1), 12-16. <https://www.nasponline.org/>
- Jaltare, V., & Moghe, K. (2020, January 6-10). Effect of expressive writing on math anxiety of engineering students. In C. Hanshik, W. Napat, K. Naveen, H. Ganefri, K. Noureddine, S. Shengqiang, O. Hideaki, & K. Chulsu (Chairs). *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* [Symposium]. 8th International Symposium on Fusion of Science and Technology (ISFT-2020). New Delhi, India.
- Mesghina, A., & Richland, L. E. (2020). Impacts of expressive writing on children's anxiety and mathematics learning: Developmental and gender variability. *Contemporary Educational Psychology*, 63, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101926>
- Moran, T. P. (2016). Anxiety and working memory capacity: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 142(8), 831-864. <https://doi.org/10.1037/bul0000051>
- Myers, S. J., Davis, S. D., & Chan, J. C. (2021). Does expressive writing or an instructional intervention reduce the impacts of test anxiety in a college classroom?. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 6(1), 1-22. <https://doi.org/10.1186/s41235-021-00309-x>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.95.3.274>
- Pennebaker, J. W. (2010). Expressive writing in a clinical setting. *The Independent Practitioner*, 30, 23-25. <https://citeseerx.ist.psu.edu/>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226-229. <https://doi.org/10.1177%2F1745691617707315>

- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing Words that Heal*. Idyll Arbor.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 239-245. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.2.239>
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). Guilford Press.
- Putwain, D.W. (2008). Examination stress and test anxiety. *Psychologist, 21*(12), 1026-1029. <https://researchonline.ljmu.ac.uk/id/eprint/11009>
- Relajo-Howell, D., & Stoyanova, S. (2019). Expressive writing as an anxiety-reduction intervention on test anxiety and the mediating role of first language and self-criticism in a Bulgarian sample. *Journal of Educational Sciences and Psychology, 9*(1), 121-130. <https://doi.org/ghhp>
- Robertson, S. M., Short, S. D., Asper, A., Venezia, K., Yetman, C., Connelly, M., & Trumbull, J. (2019). The effect of expressive writing on symptoms of depression in college students: Randomized controlled trial. *Journal of Social and Clinical Psychology, 38*(5), 427-450. <https://doi.org/10.1521/jscp.2019.38.5.427>
- Robertson, S. M., Short, S. D., Sawyer, L., & Sweazy, S. (2021). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: The role of linguistic features. *Psychology & Health, 36*(9), 1041-1065. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1827146>
- Roos, A. L., Goetz, T., Voracek, M., Krannich, M., Bieg, M., Jarrell, A., & Pekrun, R. (2021). Test anxiety and physiological arousal: A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review, 33*(2), 579-618. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09543-z>
- Rozek, C. S., Ramirez, G., Fine, R. D., & Beilock, S. L. (2019). Reducing socioeconomic disparities in the STEM pipeline through student emotion regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 116*(5), 1553-1558. <https://doi.org/10.1073/pnas.1808589116>
- Shen, L., Yang, L., Zhang, J., & Zhang, M. (2018). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. *PLOS ONE, 13*(2), e0191779. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191779>

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Sultan, N. (2018). Embodied self-care: Enhancing awareness and acceptance through mindfulness-oriented expressive writing self-disclosure. *Journal of Creativity in Mental Health, 13*(1), 76-91. <http://dx.doi.org/10.1080/15401383.2017.1286277>
- Szafranski, D. D., Barrera, T. L., & Norton, P. J. (2012). Test anxiety inventory: 30 years later. *Anxiety, Stress & Coping, 25*(6), 667-677. <https://doi.org/10.1080/10615806.2012.663490>
- Thompson-Hollands, J., Marx, B. P., & Sloan, D. M. (2019). Brief novel therapies for PTSD: Written exposure therapy. *Current Treatment Options in Psychiatry, 6*(2), 99-106. <https://doi.org/10.1007/s40501-019-00168-w>
- United Nations International Children's Emergency Fund. (2020, April 4). *8 in 10 youth worried about their family income due to COVID-19 First survey of its kind in Thailand finds*. <https://www.unicef.org/thailand/press-releases/8-10-youth-worried-about-their-family-income-due-covid-19>. (in Thai).
- Videbeck, S. L. (2011). Anxiety, anxiety disorders, and stress-related illness. In L. Scott (Ed.), *Psychiatric-mental health nursing*. (pp.228-229). Lippincott Williams & Wilkins.
- von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders, 227*, 483-493. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>
- Walter, H. (2018). *The effect of expressive writing on second-grade math achievement and math anxiety*. [Unpublished doctoral dissertation]. George Fox University.
- Wannaratn, W. (2015). Educational testing and measurement: Principles and methods. *Journal of Humanities and Social Sciences, Rajapruk University, 1*(2), 1-12. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/rpu/article/view/112334>. (in Thai).
- Woradhumthaya, K. (2019). The factor effected to motive on regulation of life future of adolescents in Si Sawat district, Kanchanaburi province. *Journal of Buddhist Psychology, 4*(1), 103-115. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/index>. (in Thai).
- Yang, Z., Tang, X., Duan, W., & Zhang, Y. (2015). Expressive writing promotes self-reported physical, social and psychological health among Chinese undergraduates. *International Journal of Psychology, 50*(2), 128-134. <https://doi.org/10.1002/ijop.12081>

Zeidner, M., & Matthews, G. (2005).
Evaluation anxiety. In A. J. Elliot &
C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of
competence and motivation* (pp.
141-163). Guilford Press.



