

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

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

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

- 1.1 ความเป็นมาของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 1.2 แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 1.3 ความหมายของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 1.4 ข้อตกลงเบื้องต้นของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 1.5 หลักการและกระบวนการของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 1.6 โครงสร้างของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 1.7 ขั้นตอนของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 1.8 เทคนิคการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

- 2.1 ความเป็นมาของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 2.2 แนวคิดพื้นฐานของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 2.3 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 2.4 ขั้นตอนของการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

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

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักอิสลาม

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

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

1.1 ความเป็นมาของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

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

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

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

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

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

1. การคิดมีผลต่อพฤติกรรม
2. การคิดสามารถตรวจสอบและปรับเปลี่ยนได้
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถปรับเปลี่ยนโดยการปรับเปลี่ยนที่การคิด

1.2 แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

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

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

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

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

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

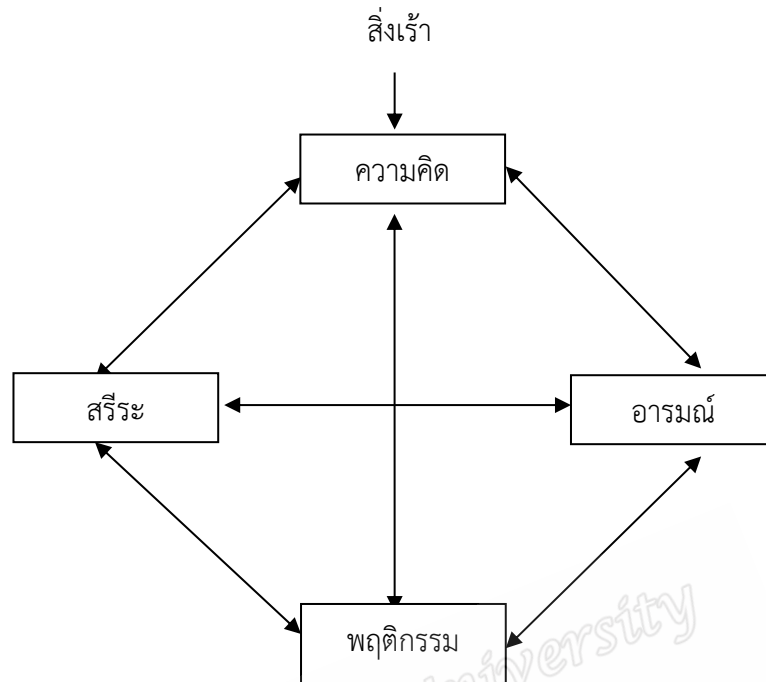
1. สิ่งเร้าต่าง ๆ ไม่ได้เป็นตัวกำหนดหรือมีผลต่อพฤติกรรม ความรู้สึก หรือ อารมณ์โดยตรง แต่จะมีผลกระทบต่อบุคคลโดยผ่านการคิดและการแปลความ พฤติกรรมจะคงอยู่หรือหยุดไปขึ้นอยู่กับผลของการกระทำหรือผลกรรม

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

3. การปรับพฤติกรรมสามารถปรับสิ่งเร้าหรือปรับพฤติกรรมหรือผลกรรมโดยตรง

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

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



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

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

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

ตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับอารมณ์

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

เมื่อมีสถานการณ์เป็นสิ่งที่เร้าเข้ามากระตุ้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับพฤติกรรม

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

เมื่อมีสถานการณ์เป็นสิ่งที่เร้าเข้ามากระตุ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย/ สรีระ มีความสัมพันธ์กับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับสรีระ/ ร่างกาย

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

จะเห็นได้ว่าการแสดงออกของอารมณ์ พฤติกรรมและสรีระของบุคคลนั้น ถูกกำหนดมาจากการรับรู้สถานการณ์ โดยผ่านกระบวนการคิดและความเชื่อซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคลตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต

รูปแบบของความคิด

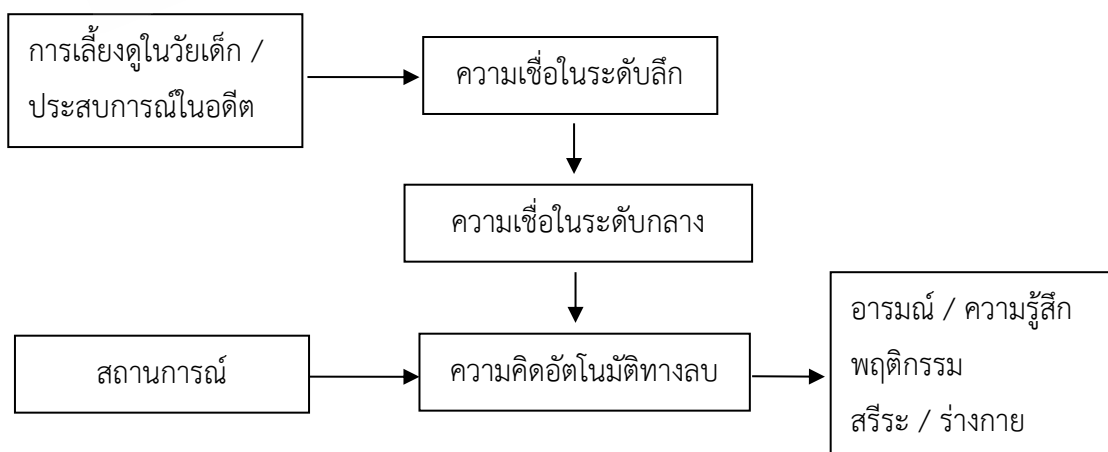
การทำความเข้าใจแนวคิดพื้นฐานของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมนั้น จำเป็นต้องเข้าใจรูปแบบการทำงานของความคิด ประกอบด้วย 3 ระดับ ดังนี้ (วรภรณ์ ทินวัง, 2554)

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

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

3. ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) เป็นความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในทันที มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยบุคคลมักจะไม่รู้ตัว

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



ภาพที่ 2 รูปแบบความคิด (The Cognitive Model)

ที่มา: Beck (1995 อ้างอิงใน วรภรณ์ ทินวัง, 2554)

ความผิดพลาดของการคิด หรือการบิดเบือนความคิด

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

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

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

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

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

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

6. การตีตรา (Labelling) เป็นการใช้คำที่ไม่เกิดประโยชน์พรณนาถึงตนหรือคนอื่น เช่น “ฉันช่างเง่าอะไรเช่นนี้”

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

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

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

1.3 ความหมายของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

ความหมายของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม ได้มีผู้ให้ความหมาย ดังต่อไปนี้

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

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

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) กล่าวถึง ความเชื่อเกี่ยวกับการรู้คิดพฤติกรรมไว้ว่า

1. กระบวนการทางปัญญานั้นมีผลต่อพฤติกรรมภายนอก
2. กระบวนการทางปัญญาสามารถกำกับ ควบคุม และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
3. พฤติกรรมภายนอกที่เปลี่ยนแปลงเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา

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

จึงสรุปได้ว่า กระบวนการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล โดยการปรับเปลี่ยนความคิด ข้อบกพร่องของการคิด ความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่

ทำให้บุคคลมีการรับรู้และการแปลความที่ผิด ๆ ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและอารมณ์ ซึ่งกระบวนการนี้ผู้ให้การศึกษาเป็นผู้ที่อำนวยความสะดวกให้บุคคลได้ค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ ความคิดบิดเบือน อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของความคิดที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมและอารมณ์ภายนอก

1.4 ข้อตกลงเบื้องต้นของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

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

Biza (1997, อ้างอิงใน สมร สามารถ, 2560) ได้สรุปข้อตกลงเบื้องต้นของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมไว้ดังต่อไปนี้

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

3. บุคคลถือเป็นผู้เรียนรู้ในเชิงรุก ไม่ใช่อยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม และในบางเรื่อง บุคคลยังสามารถสร้างสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

4. เป้าหมายในการบำบัด จะเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวใหม่ด้วยการเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และเพื่อสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกแก่ผู้มารับการปรึกษา ให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

5. ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในกระบวนการ เป้าหมาย และกลยุทธ์ในการรักษาและมีส่วนร่วมในการวางแผนการรักษา การค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้นไปพร้อมกัน

จากข้อตกลงของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมที่ได้กล่าวมา นำไปสู่หลักการและกระบวนการในการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม ดังต่อไปนี้

1.5 หลักการและกระบวนการของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

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

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

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

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

1. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมอยู่บนพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและความคิด ของบุคคลเริ่มจากการแยกแยะความคิดและพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การแยกแยะปัจจัยที่เป็น ตัวกระตุ้นและมีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคล เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของความผิดปกติ ทางจิตใจ

2. ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผู้บำบัดเป็นผู้ที่มีลักษณะ ที่อบอุ่น เข้าอกเข้าใจ มีความจริงใจ และมีความสามารถ ทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดความไว้วางใจ

3. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมต้องได้รับความร่วมมือร่วมใจอย่างดีระหว่างผู้บำบัด และผู้รับการบำบัด ผู้บำบัดเป็นผู้ที่คอยกระตุ้นให้มีการแสดงความคิดเห็น มีการตัดสินใจร่วมกันใน การบำบัดแต่ละครั้ง ส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดสามารถตัดสินใจเองเมื่ออาการทุเลา

4. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีการตั้งเป้าหมายและมุ่งเน้นที่ปัญหา โดยการตั้ง เป้าหมายเฉพาะแต่ละครั้งอย่างชัดเจน แล้วประเมินความคิดที่มีผลทำให้ไม่สำเร็จตามเป้าหมายโดยมี การตรวจสอบความจริง ตรรกะหนักและแก้ไขความคิดที่บิดเบือน

5. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมเน้นการอยู่กับปัจจุบัน การให้การดูแลปัญหาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบันที่เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่เป็นประโยชน์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่ ทำให้เกิดความคับข้องใจ

6. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีการสอนให้ความรู้อย่างมีเป้าหมายเพื่อสอนให้ บุคคลสามารถที่จะบำบัดตนเองได้ ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำใหม่อีก

7. การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีระยะเวลาที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน จำนวนครั้ง ของการบำบัดขึ้นอยู่กับเป้าหมายและปัญหาของผู้รับการบำบัด

8. การบำบัดแต่ละครั้งมีโครงสร้างที่แน่นอน ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดมีการตั้ง เป้าหมายร่วมกันในการบำบัดแต่ละครั้ง มีการตรวจสอบอารมณ์ ทบทวนการบ้านและกิจกรรมครั้งที่ ผ่านมา ตั้งประเด็นเกี่ยวกับเป้าหมายที่ทำร่วมกัน มีการสรุปให้การบ้านใหม่และให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อ สิ้นสุดการบำบัดแต่ละครั้ง

9. เป็นการสอนให้ผู้รับการบำบัดได้ตระหนักและประเมินถึง ความคิด ความเชื่อ ที่บิดเบือน และผู้บำบัดใช้คำถามที่ทำให้ผู้รับการบำบัดได้คิดหาคำตอบได้ด้วยตนเอง (Socratic Question)

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

กระบวนการของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

กระบวนการบำบัดมี 2 ขั้นตอน ดังนี้ (อารีรัช จำนงค์ผล, 2550)

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

1.1 ข้อมูล ระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตัวแปรจากสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการสร้างปัญหาของพฤติกรรม มีการทบทวนจุดแข็งจุดอ่อนของผู้รับการปรึกษา

1.2 การระบุปัญหาของผู้รับการปรึกษาที่ดี ควรจะมีความถูกต้องและชัดเจนที่สุดในเบื้องต้นควรประเมินปัญหาของผู้รับการปรึกษาด้วยคำถามต่อไปนี้

1.2.1 ปัญหาคืออะไร

1.2.2 ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน

1.2.3 ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อใด

1.2.4 ใครหรืออะไรที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้น

1.2.5 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นคืออะไร

1.3 ผู้ให้การปรึกษาควรประเมินถึงความถี่ ความรุนแรงของปัญหาและระยะเวลาของปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะค้นหาปัญหาจากประสบการณ์ของผู้รับการบำบัด โดยการอาศัยวิเคราะห์พฤติกรรมจาก 3 ส่วน ประกอบด้วย

1.3.1 สิ่งที่เกิดขึ้นก่อน (Antecedent) หมายถึง สิ่งกระตุ้นหรือสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นตัวนำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ๆ ขึ้นรวมไปถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

1.3.2 พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง สิ่งทีบุคคลนั้น ๆ พุดหรือกระทำหรือแสดงออกมาให้เห็นได้ วัดได้

1.3.3 ผลที่ตามมา (Consequence) หมายถึง ผลที่ตามมาที่บุคคลนั้นคาดไว้ว่าน่าจะเกิดขึ้นหลังจากกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ผลนั้นอาจเป็นผลทางบวกที่น่าพอใจ หรือผลทางลบที่ไม่น่าพอใจ

2. ชั้นปฏิบัติการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม โดยจะเน้นการจัดการกระทำ 4 ประการ

2.1 การเพิ่มการมีกิจกรรม (Increasing Activity) เน้นการให้ผู้รับการบำบัดเป็นผู้กระทำ

2.2 การลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ (Reducing Unwanted Behavior) เน้นการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเท่านั้น พฤติกรรมที่ดีไม่จำเป็นต้องจัดกระทำ.

2.3 การเพิ่มความพึงพอใจ (Increasing Pleasure) การจัดการกระทำต้องเกิดจากความพึงพอใจของผู้รับการปรึกษา

2.4 การเพิ่มทักษะทางสังคม (Enhancing Social Skills) เน้นการสร้างเสริมทักษะในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ได้กล่าวว่า บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา มีหน้าที่ดังต่อไปนี้

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

1.1 การบรรยายอย่างละเอียดถึงปัญหา โดยระบุผลที่ได้รับในลักษณะที่มีความสัมพันธ์ต่อกันระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ สรีระ และการรู้การคิด

1.2 ความเข้าใจถึงปัญหาในแง่ของพัฒนาการและระยะเวลา กล่าวคือ ปัญหาได้เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ หรือเกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด ปัญหานั้นทุเลาเบาลงในช่วงเวลาใด และทรุดหนักลงมากในช่วงใดบ้าง

1.3 กำหนดตัวแปรที่ทำให้ปัญหาแย่ลง

1.4 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา สำหรับผู้รับการปรึกษาที่มีหลายปัญหา

1.5 กำหนดเป้าหมายที่ตั้งอยู่บนความจริงและสามารถบรรลุได้

1.6 คาคะเนอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น

2. กำหนดและการประเมินความคิดของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาขอให้ผู้รับการปรึกษาทำบันทึกความคิดโดยระบุวันเวลาที่เหตุการณ์เกิดขึ้น ความเชื่อที่บอกกับตนเองและระดับความเชื่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นและระดับความรู้สึก

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

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

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

5. ดำเนินการเปลี่ยนความคิดโดยอาศัยเทคนิคต่าง ๆ

6. ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับปัญหาอื่นในอนาคตที่อาจเกิดขึ้นได้

1.6 โครงสร้างของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

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

2. การวางแผนการบำบัด ในระยะเริ่มต้นผู้บำบัดประเมินปัญหาหรือความยุ่งยากในปัจจุบันของผู้รับการบำบัด ให้ได้มาซึ่งภาพรวมของสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับผู้รับการบำบัด แล้ววิเคราะห์สถานการณ์นั้นเพื่อจะเข้าถึงจุดสำคัญของปัญหาหลัก

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

4. การทดสอบสมมติฐาน ผู้บำบัดรวบรวมข้อมูลจากการสนทนา การซักถามและการสังเกตผู้รับการบำบัด เพื่อที่จะตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติในทางลบ วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดเพื่อที่จะทดสอบว่าสมมติฐานที่ตั้งขึ้นนั้นตรงกับความคิด ความเข้าใจของผู้รับการบำบัดหรือไม่ เพื่อที่จะดำเนินการปรับเปลี่ยนสมมติฐานให้เหมาะสม ปฏิเสธสมมติฐานเดิม หรือตั้งสมมติฐานขึ้นมาใหม่

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

6. การสรุป ผู้บำบัดควรมีการสรุปเรื่องราวที่สนทนากันเป็นช่วง ๆ หรืออาจให้ผู้รับการบำบัดสรุปอย่างสั้น ๆ ว่า เขาคิดว่าผู้บำบัดกำลังต้องการที่จะสื่อสารอะไรให้เขาทราบหลังจากผู้บำบัดมีการกำหนดโครงสร้างการบำบัดตามแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นแนวทางในการดำเนินการบำบัด ผู้บำบัดดำเนินการบำบัดตามแนวคิดการพฤติกรรมทางปัญญาโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.7 ขั้นตอนของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

การบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มีโครงสร้างชัดเจน ในที่นี้กล่าวถึงขั้นตอนในแต่ละระยะของการบำบัดโดยการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม และโครงสร้างใน

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

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

1.1 อะไรคือปัญหาที่รบกวนผู้รับการบำบัดในปัจจุบันนี้

1.2 ผู้รับการบำบัดอธิบายปัญหาของตนเองอย่างไร เข้าใจที่มาของเหตุและผลที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างไร ระบายออกหรือเปิดใจถึงเรื่องต่าง ๆ ที่อาจเชื่อมโยงถึงการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างไรบ้าง

1.3 ผู้รับการบำบัดปฏิบัติอย่างไร เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตซึ่งมักพบว่าเป็นวิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพจนทำให้เกิดปัญหาตามมาได้ ประเมินถึงแหล่งความเครียดและการได้รับการสนับสนุนทางครอบครัวและสังคม

1.4 มีข้อมูลเชิงประจักษ์ใดบ้างที่ทำให้ความเชื่อมโยงของอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมยังคงดำเนินอยู่ต่อไปและทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้า

1.5 ผู้รับการบำบัดพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดปัญหาทางอารมณ์จากการให้จิตศึกษา (Psycho Education) ของผู้บำบัดอย่างไรบ้าง

1.6 มีสิ่งใดบ้างที่จะอธิบายการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ และผู้รับการบำบัดเข้าใจถึงแนวโน้มในการจะเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบซ้ำอีกหรือไม่อย่างไร ทั้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดในห้วงบำบัดและสภาพการจริงในชีวิตของผู้รับการบำบัด

1.7 การบำบัดมีเรื่องใดบ้าง เช่น การรับรู้ศักยภาพของตนเองของผู้รับการบำบัด การพยายามเข้าใจความเชื่อมโยงของอารมณ์ พฤติกรรมและความคิดอย่างต่อเนื่อง การค้นหาความคิดอัตโนมัติ การพิสูจน์และปรับเปลี่ยนความคิดดังกล่าว โดยผู้บำบัดควรช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จในระยะเริ่มต้นของการบำบัดจะเป็นการเสริมแรงให้ผู้รับการบำบัดให้ความร่วมมือในขั้นตอนต่อ ๆ ไป และเนื่องจากการบำบัดและการปรึกษาด้วยการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นการตั้งเป้าหมายร่วมกับผู้รับการบำบัดในระยะสั้น ซึ่งมีระยะเวลาที่ค่อนข้างจำกัด ดังนั้นผู้บำบัดควรช่วยให้ผู้รับการบำบัดมองเห็นแผนในการบำบัดในระยะต่อไปด้วย

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

3. ขั้นสรุปผลจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ

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

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

1.8 เทคนิคการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

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

1. การสังเกตตัวเอง (Self-Observation)

การสังเกตตนเองเป็นกิจกรรมเบื้องต้นเพื่อสร้างความรู้สึกรู้สึกต่อตนเอง การสำรวจพฤติกรรมเป็นการฝึกให้ฟังตนเองมากขึ้น รับรู้ถึงการแสดงออกของตนเอง บุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวหรือปัญหาทางพฤติกรรมมักไม่รู้ว่าตนเองแสดงออกอย่างไร การสำรวจทางพฤติกรรมนี้

พยายามเน้นว่า พฤติกรรมปัญหานั้นเป็นผลลัพธ์สุดท้ายจากกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรม ไม่ใช่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

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

3. การแยกสถานการณ์ออกจากอารมณ์ (Situation) สถานการณ์ไม่ใช่สิ่งที่กำหนดอารมณ์ความรู้สึกของบุคคล แต่สิ่งที่ทำให้บุคคลมีอารมณ์ที่แตกต่างกัน คือ ความคิด กระบวนการทางความคิดในการแปลความต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ เช่น สถานการณ์คือการอยู่ที่มืด อารมณ์คืออาการกลัว ซึ่งไม่ใช่ทุกคนมีอารมณ์กลัวเมื่ออยู่ในที่มืด การแยกสถานการณ์ออกจากอารมณ์ ทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถแยกแยะสาเหตุของการตอบสนองที่ไม่พึงประสงค์ได้ดีขึ้น

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

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

เกิดอารมณ์หดหู่ ซึม ไร้เรี่ยวแรง และ ตอกย้ำความคิดเดิมมากขึ้น เมื่อมีเหตุการณ์ใหม่เข้ามา ความคิดนี้ทำงานอีกครั้ง ทำให้เกิดอารมณ์ หดหู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนร่างกายและสุขภาพจิตแย่งลงในที่สุด

ตัวอย่างคำถามที่ให้ค้นหาความคิดอัตโนมัติ

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

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

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

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

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

8.1 การตั้งคำถาม เมื่อเริ่มการบำบัด ผู้ให้การบำบัดมักตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การตอบสนอง การแสดงออกต่อเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ

8.2 ประเมินรูปแบบความคิดอัตโนมัติด้วยความร่วมมือระหว่างผู้รับและผู้ให้การบำบัด ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้รูปแบบความคิดอัตโนมัติของตนเอง ตลอดจนเชื่อมโยง ไปถึงความเชื่อที่ตนเองมีอยู่

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

8.4 การประเมินผล เมื่อทำการฝึกไประยะหนึ่งมักมีการประเมินผลโดยการสมมติ สถานการณ์จำลอง และถามความคิดเห็นเพื่อการประเมินความก้าวหน้า และสอบถามถึงสิ่งที่ได้รับ จากการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้ เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ

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

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

เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ตามแนวความคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

เทคนิคทางความคิด ประกอบด้วย

1. ตั้งคำถาม ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะการถามเพื่อทดสอบความมีเหตุผลในความคิด ของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษามีที่ท่าเป็นกลางขณะใช้คำถาม หรือให้ผู้รับการปรึกษาได้คิด

ออกด้วยตนเอง ไม่ควรแสดงที่ท่าที่รู้ดีกว่า แต่ควรตระหนักว่าบทบาทของตน คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบความเป็นจริง แนวคำถาม อาทิเช่น

1.1 ถามผู้รับการปรึกษาว่าคนที่เขาเคารพนับถือ จะคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์

1.2 มีหลักฐานอะไรมายืนยันความคิดที่มี

1.3 สามารถตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้แตกต่างจากเดิมได้อย่างไรบ้าง

1.4 การคิดเช่นนี้ส่งผลอะไรบ้าง

1.5 ผลดีและผลเสียของการคิดแบบนี้มีอะไรบ้าง

1.6 ความคิดเห็นนี้จัดอยู่ในประเภทของความผิดพลาดของการคิดอย่างไรบ้าง

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

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

4. การระบุข้อดีข้อเสีย ด้วยความช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษำทำรายการระบุข้อดีข้อเสียของการรักษาความคิดทางลบเอาไว้

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

6. ชี้แนะถึงความเป็นไปได้ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น

7. บอกให้เขาปรับแนวคิดให้อยู่บนทางสายกลางเพื่อลดอิทธิพลความคิดที่สุดโต่ง

8. กำหนดหรือให้ความหมายของปัญหาใหม่ที่มีโอกาสเปลี่ยนแปลง

9. พูดให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าเขาไม่ใช่ต้นตอของปัญหา

10. ฝึกแปลความการรับรู้ใหม่ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากเปลี่ยนมุมมองการรับรู้ จะช่วยให้บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองที่เปลี่ยนแปลงได้ เช่น แม่ชอบบ่นเวลาที่กลับบ้านช้า ก็แปลความหมายใหม่ว่า แม่เป็นห่วงเราอาจได้รับอันตราย

เทคนิคทางพฤติกรรม ประกอบด้วย

1. กำหนดให้มีกิจกรรม โดยให้ทดลองมีกิจกรรมใหม่อย่างตื่นตัว ถึงแม้ว่าอยู่ในเวลานั้นผู้รับการปรึกษายังมีความรู้สึกเศร้าหรือวิตกกังวล การเรียนรู้สิ่งที่น่าสนใจและรู้สึกสนุกหรือรู้สึกดีสามารถช่วยยกระดับอารมณ์และทำให้ความคิดโล่งขึ้น

2. สร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ เช่น หลับตาเห็นภาพคนพูดคุยเรื่องราวที่น่าสนใจกับเพื่อนฝูง

3. ทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่โดยการใช้จินตนาการ แสดงให้เห็นว่าตนควรมีพฤติกรรมใหม่อย่างไร หรือฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่ในจินตนาการ

4. หยุดความคิดด้วยการตะโกนออกมาดัง ๆ หรือตะโกนในใจทุกครั้งที่อยู่ตัวที่กำลังสร้างความคิดในทางลบ

5. พูดกับตนเองหลายครั้งในแต่ละวันถึงความคิดทางบวกหรือความคิดที่มีประโยชน์ต่อตน เช่น “อย่างแล้วเราทำได้”

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

7. ทำสมุดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน บันทึกความคิดและความรู้สึก หรือใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงความก้าวหน้า

8. เขียนจดหมาย เพราะการเขียนจดหมายเป็นหนทางสำรวจและเปิดโอกาสให้แสดงความคิด ความรู้สึก ซึ่งจดหมายที่เขียนไม่จำเป็นต้องส่งจริง

9. ทดลองแสดงบทบาทใหม่ เพื่อให้บุคคลประจักษ์ในความคิดใหม่ที่สร้างขึ้น

10. ทดลองแสดงบทบาทในการสนทนาร่วมกับผู้อื่นให้การศึกษาทั้งนี้ผู้ให้การศึกษาพูดบทสนทนาที่แสดงความคิด และผู้รับการปรึกษาพูดบทสนทนาที่แสดงอารมณ์

11. ทดลองแสดงบทสนทนาระหว่างความคิดเก่าและความคิดใหม่ โดยสมมุติให้มีมือขวาและมือซ้ายเป็นตัวแทนของความคิดทั้งสอง หรืออาจใช้วิธีนั่งสลับระหว่างเก้าอี้ 2 ตัว ที่แทนความคิดเก่าและใหม่

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

13. การอ่านชีวประวัติของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวกับปัญหา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคล้ายกับผู้รับการปรึกษา ซึ่งประวัติสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับความคิดได้

14. มอบหมายการบ้านหรือกิจกรรมให้ทำ โดยเริ่มจากกิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษาประสบความสำเร็จได้ง่าย และค่อย ๆ เพิ่มความยากของกิจกรรม ผู้รับการปรึกษาจะค่อย ๆ เพิ่มความรู้สึกที่สามารถควบคุมได้

สรุปจากการประมวลเอกสารว่าด้วยการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมจะเห็นได้ว่า เป็นวิธีการที่น่าสนใจและมีประสิทธิภาพ เพราะหลักสำคัญ คือการให้บุคคลได้ค้นพบตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้รู้เท่าทันต้นตอรากฐานของความคิดเชิงลบ ที่สามารถพัฒนาปรับเปลี่ยนแปลงได้ อันจะนำความสมดุลมาสู่ชีวิตของบุคคล

1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภิญโญ อิศรพงศ์ และ คณะ (2554) ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดตามแนวความคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ต่อภาวะซึมเศร้าผู้ดูแลเด็กออทิสติก เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดตามแนวความคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ดูแลเด็กออทิสติก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลที่ดูแลเด็กออทิสติกที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยใน จำนวน 30 คน ของสถาบันพัฒนาการเด็กกราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด จัดกลุ่มตัวอย่างให้เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดตามแนวความคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม และ 3) เครื่องมือดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการบำบัดตามแนวความคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่า คะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ดูแลเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญหลังจากได้เข้าร่วมการบำบัดตามแนวความคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทันทีและในระยะติดตามผล 1 เดือน ในขณะที่กลุ่มควบคุมลดลงในช่วงระยะติดตามผลทันทีหลังการทดลอง แต่เพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล 1 เดือน

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

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

ความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด ความเครียดของกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

2.1 ความเป็นมาของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

แนวทางพฤติกรรมบำบัดสันนิษฐานว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องอาศัยข้อมูลเชิงลึก นักพฤติกรรมบำบัดดำเนินการโดยตั้งสมมติฐานว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้ก่อนการเข้าใจตนเอง และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอาจนำไปสู่ระดับการเข้าใจตนเองที่เพิ่มขึ้น ผู้นำกลุ่มพฤติกรรมบำบัดอาจพัฒนากลยุทธ์จากมุมมองทางทฤษฎีต่าง ๆ ที่กำหนดว่าต้องแสดงให้เห็นประสิทธิผลในการบรรลุเป้าหมายการบำบัด ติดตามความคืบหน้าของสมาชิกในกลุ่มผ่านการรวบรวมข้อมูลอย่างต่อเนื่องทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการบำบัดทั้งหมด เป็น

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

2.2 แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเสมือนครู ที่คอยส่งเสริมให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะทางสังคมในกลุ่มที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้นำกลุ่มได้รับการคาดหวังให้มีบทบาทในเชิงรุก ชี้แนะและสนับสนุนในกลุ่ม และใช้ความรู้ด้านหลักการทางทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม สร้างทักษะ

ในการแก้ปัญหาโดยผ่านกิจกรรมภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสังเกตและประเมินพฤติกรรมอย่างระมัดระวัง เพื่อกำหนดเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและเงื่อนไขที่จะอำนวยความสะดวกในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม มีการระบุทักษะเฉพาะทางที่สมาชิกขาดและจำเป็นต้องเสริม

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

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

ในการดำเนินการกลุ่ม เพื่อให้เกิดกระบวนการกลุ่ม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม บทบาทของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม (Corey, 2012) มีดังนี้

2.3.1 การสร้างสัมพันธภาพ การสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มระหว่างผู้นำกลุ่มกับ สมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มกันเอง ช่วยให้สมาชิกพัฒนาความไว้วางใจภายในกลุ่ม สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวอย่างเป็นกันเอง

2.3.2 การเอื้ออำนวย ผลักดันให้สมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผยความรู้สึก มุมมองนึกคิด ของตนเอง สามารถเล่าเรื่องราวของตนได้อย่างเปิดเผย

2.3.3 การให้คำปรึกษา เป็นหัวใจสำคัญของการทำกลุ่มปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะต้องมี ความพร้อมและทักษะในการให้การปรึกษา เมื่อเจอโจทย์สำคัญของสมาชิกกลุ่มที่ต้องได้รับการแก้ไข

2.3.4 ความมกงามทางจิตใจ การเติบโต ความมกงามสิ่งที่ดีในตัวตน การดึง จุดเด่นของสมาชิกให้กลายเป็นเรื่องพิเศษสำหรับสมาชิก

ซึ่งบทบาททั้ง 4 จะขับเคลื่อนขณะดำเนินการกลุ่มตามประเด็นข้อค้นพบระหว่างการ ทำกลุ่ม

สำหรับบทบาทของผู้นำกลุ่ม CBT เป็นเสมือนครูที่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ ให้เกิดการฝึกฝนเรียนรู้ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิตที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นหรือรื้อฟื้น และส่งเสริมให้นำความรู้ ทักษะ ที่เรียนรู้ไปใช้แก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนเอง จากการทำผู้นำกลุ่มและเพื่อนร่วมกลุ่มเป็นตัวอย่าง การมอบหมายให้ทำการบ้าน และการสอนทักษะต่างๆ ดังนั้น ทักษะสำคัญที่นำมาใช้สู่ความเปลี่ยนแปลงและฝึกฝน คือ การเรียนรู้จากตัวแบบ การประเมินตนเอง การวางแผนเป้าหมายและข้อมูลย้อนกลับ การฝึกฝนทักษะพฤติกรรมทั้งในกลุ่มและในชีวิต รวมถึงการกำกับตัวเอง ผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุนสมาชิกกลุ่มในพฤติกรรมและทักษะที่ได้พัฒนาขึ้นมา เพื่อให้สมาชิกมีการรับรู้ถึงความสำเร็จของเขา

2.4 ขั้นตอนของการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม

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

2.4.1 ขั้นเริ่มต้น

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

2.4.2 ชั้นของการดำเนินงาน

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

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

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

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

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

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

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

ล้มเหลว การติดตามการบ้านเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสมาชิกในกลุ่มจะได้รับประสบการณ์แลกเปลี่ยนระหว่างกัน

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

2.4.2.8 การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring) กระบวนการทางปัญญาของแต่ละบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สมาชิกในกลุ่มมักจะเปิดเผยความคิด ที่เอาชนะตนเองและพูดในแง่ลบเกี่ยวกับตัวเองเมื่อพวกเขาพบว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด การปรับโครงสร้างทางปัญญาเป็นกระบวนการของการระบุและประเมินความรู้ความเข้าใจของตนเอง เข้าใจผลกระทบทางพฤติกรรมเชิงลบของความคิดบางอย่าง และเรียนรู้ที่จะแทนที่ความรู้และความเข้าใจเหล่านี้ด้วยความที่เป็นจริงและเหมาะสมมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความถี่และการกระบวนกรคิดซึ่งมีผลอย่างมากต่อความรู้สึกและการกระทำ

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

ขั้นตอนที่ 1 การนำแนวทางการแก้ปัญหามาใช้ผู้รับการบำบัดจำเป็นต้องระบุปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้ให้การบำบัดสามารถดำเนินการได้อย่างถูกต้องผู้รับการบำบัดต้องเชื่อมั่นว่าสามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ได้ในการรับมือกับปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 เกี่ยวข้องกับการให้คำนิยามจำกัดความของปัญหาและการกำหนดเป้าหมายเฉพาะ

ขั้นตอนที่ 3 ผู้รับการบำบัดจะได้รับการสอน ให้ระดมความคิดร่วมกันหาทางเลือกในการแก้ปัญหา ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการคิดวิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ที่หลากหลายและเพิ่มโอกาสในการค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 4 ผู้รับการบำบัดตัดสินใจตามทางเลือกที่ตนเองตัดสินใจบนพื้นฐานศักยภาพและความสามารถในการนำไปปฏิบัติได้

ขั้นตอนที่ 5 ผู้รับการบำบัดประเมินผลที่ได้รับจากการดำเนินการตามการตัดสินใจของตนเอง ผู้รับการบำบัดจะต้องสังเกตและประเมินผลลัพธ์ของการกระทำของตนในสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

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

2.4.3 ชั้นยุติของการทำกลุ่ม

ในขั้นตอนสุดท้ายของการทำกลุ่มจิตบำบัด ผู้นำกลุ่มจะเน้นการฝึกปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ให้สมาชิกถ่ายโอนการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาแสดงในกลุ่มไปสู่สภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน โดยผู้นำกลุ่มจะคอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีส่วนร่วมและมีความผิตชอบในตนเอง มีการกระตุ้นอยู่ตลอดเวลาในช่วงของการทำกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แท้จริง มีการจัดเตรียมสถานการณ์การฝึกพฤติกรรมใหม่ที่หลากหลายสำหรับสมาชิก โดยจำลองโลกแห่งความเป็นจริงในบริบทต่าง ๆ ของการฝึก รวมทั้งมีการเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกในการเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยและรับมือกับความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นได้

นอกจากนี้สมาชิกยังได้รับการสอนทักษะความรู้ความเข้าใจในการช่วยเหลือตนเอง และพัฒนาให้สมาชิกกลายเป็นผู้บำบัดตนเอง เช่น การเสริมแรงด้วยตนเองและการแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพื่อเป็นวิธีเตรียมพวกเขาให้พร้อมสำหรับสถานการณ์ที่พวกเขาไม่เคยพบในกลุ่ม หากสมาชิก

ได้รับความมั่นใจในความสามารถของพวกเขา สมาชิกจะสามารถรับมือกับปัญหาใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

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

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

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

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

กัณฑ์ มนัสพล (2559) พัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และทดสอบผลของการให้การศึกษาต่อการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเมืองพญา 11 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ และโปรแกรมการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ผลพบว่า โปรแกรมการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่สร้างขึ้นส่งผลในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลองไม่สามารถสรุปความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ โดยพบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบย่อยในด้านความยืดหยุ่นและการควบคุม ในขณะที่การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะติดตามผลพบความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางที่ $p < .05$ และพบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบย่อย ในด้านความยืดหยุ่น การควบคุม และด้านความท้าทายเป็นหลัก

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

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

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

3.1 ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2 ความเป็นมาของทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก

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

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

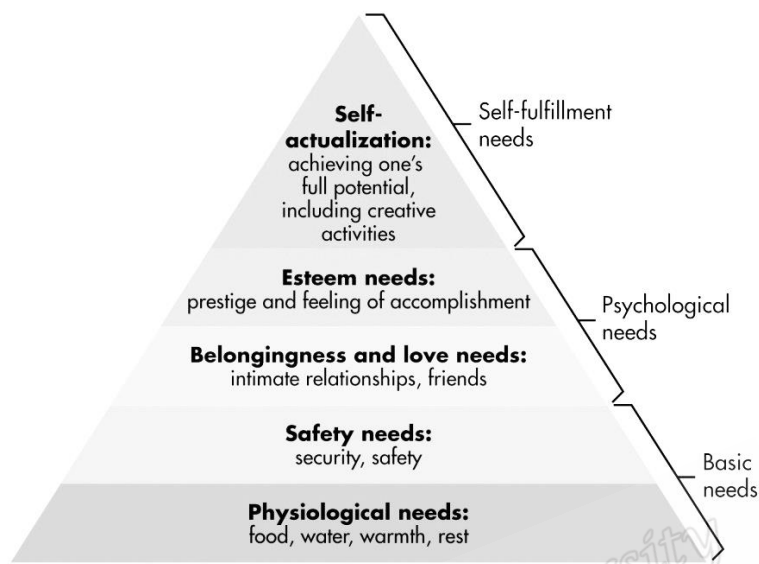
1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอด เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการพักผ่อน และความต้องการทางเพศ ฯลฯ ความต้องการทางด้านร่างกายจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลก็ต่อเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายยังไม่ได้รับการตอบสนองเลย

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

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

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

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



ภาพที่ 3 แสดงลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์

ที่มา : Saul McLeod (2020)

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

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

3.4 ลักษณะของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

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

1. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีคุณค่ามากกว่าทุนมนุษย์ (PsyCap Goes Beyond Human Capital) กล่าวคือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไม่ใช่แค่เพียงการแสดงออกให้บุคคลเห็นว่าตนมีความรู้ มีความสามารถและทักษะที่ได้จากการเรียนรู้ การศึกษาเล่าเรียน การฝึกอบรม หรือแม้กระทั่งจากประสบการณ์การทำงานมาแค่นั้น แต่เป็นสิ่งที่บุคคลถูกปลูกฝัง ได้รับการขัดเกลาที่ถูกถ่ายทอดทางสังคมมาอย่างเฉพาะเจาะจง
2. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีคุณค่ามากกว่าทุนทางสังคม (PsyCap Goes Beyond Social Capital) ที่แสดงให้เห็นถึงการมีโอกาสนใหม่ ๆ มากกว่าแค่เพียงมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมเครือข่าย บุคคล องค์กรเท่านั้น
3. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือสิ่งที่เป็นแนวคิดเชิงบวก เนื่องจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เกิดจากแนวคิด Positive Psychology ซึ่งเดิมเน้นความผิดปกติ (Pathology) รวมถึงพยายามแก้ไขปัญหาหรือจุดด้อยของบุคคลโดยที่ไม่ได้เริ่มต้นจากศักยภาพเดิมที่เขามีอยู่แล้ว ทำให้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นตัวสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมในการบริหารจัดการกับศักยภาพของบุคคล
4. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ สิ่งที่สามารถวัดได้ (PsyCap is Measurable) ได้มีการศึกษาลักษณะการวัด ที่อยู่ในรูปแบบการประเมินทางจิตวิทยา (Psychological Assessment) ที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นและความเที่ยงของการวัด
5. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นสิ่งที่มพื้นฐานมาจากทฤษฎีและการวิจัย (PsyCap is Theory & Research Based) คือ จิตวิทยาเชิงบวกนั้นอยู่บนพื้นฐานจากทฤษฎีหลายแนวคิด เช่น Social Cognitive Theory ของ Bandura (1997), Hope Theory ของ Synder (2007)

จึงสรุปได้ว่า ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ใช้ฟื้นฟูและเสริมสร้างศักยภาพของบุคคลให้สามารถมองเห็นจุดแข็งที่มีอยู่ในตัว ให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสุข โดยมีพื้นฐานความสุขจากการพัฒนาตนเอง

3.4 ความสำคัญของทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก

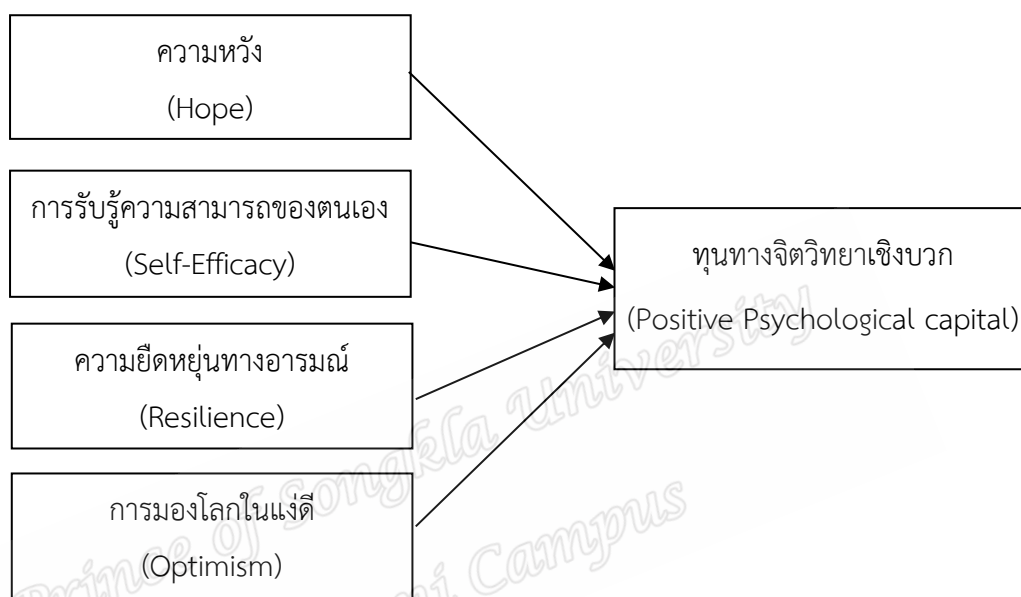
Martin Seligman (2002 อ้างอิงใน จารุวรรณ แสงดวง, 2556) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดเรื่องจิตวิทยาเชิงบวก ได้ให้คำจำกัดความว่า “Positive Psychology is The Scientific & Practical Explorations of Human Strengths” นั่นคือเป็นจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา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

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

3.5 องค์ประกอบของทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก

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

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



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

3.5.1 ความหวัง

ความหวังเป็นความสามารถและความมุ่งมั่นของบุคคลที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยบุคคลมีความตระหนักถึงองค์ประกอบที่สำคัญของความหวัง กล่าวคือ สามารถกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน จินตนาการถึงเส้นทางที่สามารถนำพาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และกระตุ้นด้วยแรงจูงใจที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและอดทนต่ออุปสรรคเพื่อบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นได้

3.5.1.1 แนวคิดความหวัง

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

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

3.5.1.2 ความหมายของความหวัง

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

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

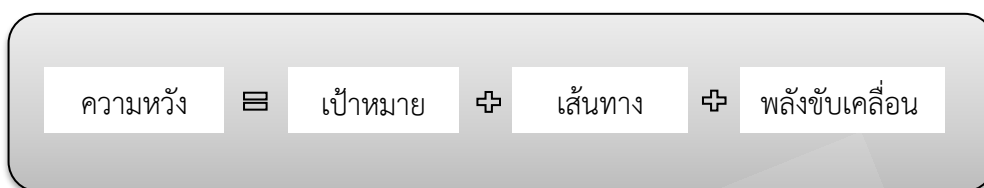
Johnson Dahlen & Robert (1997 อ้างอิงใน ชนมม สุวงศ์, 2560) ให้ความหมายของความหวังว่า เป็นกระบวนการอันเป็นพลวัตที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ และการกระทำที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

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

3.5.1.3 องค์ประกอบของความหวัง

ความหวัง (Hope) เป็นความคิดของบุคคลที่มีต่อเป้าหมายที่ตนเองต้องการเป็นตัวกระตุ้นให้หาวิธีหรือเส้นทางที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น ซึ่งแนวคิด ความหวังนี้ก็มักจะถูกนำไป

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



ภาพที่ 5 องค์ประกอบของความหวัง

ที่มา : Snyder (2002 อ้างอิงใน รัญญา มาศ ปัญญา ยิง, 2559)

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

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

เส้นทางแห่งความสำเร็จก็จะห่างไกลจากความเป็นจริง หรือไม่ได้ให้ความสำคัญกับวิธีการในการเดินไปหาเป้าหมายที่ตั้งไว้ สรุปคือบุคคลที่มีความหวังสูงก็จะมีวิธีหรือเส้นทางไปสู่เป้าหมายได้เร็วกว่าและประสบความสำเร็จมากกว่า (Snyder, 2002)

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

3.5.1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความหวัง

Snyder (2002 อ้างอิงใน สุชาติ สวรรณนิคม, 2557) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อระดับความหวังของบุคคลไว้ว่าประกอบด้วย

1. ความสามารถทางปัญญา (Intellectual Ability) คือ ความสามารถในการประเมินสถานการณ์หรือประเมินว่าตนมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์นั้นได้หรือไม่ โดยบุคคลมีทางออกและสามารถแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือถูกคุกคาม จะถือว่าบุคคลนั้นที่มีความหวังอยู่ในระดับสูง

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

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

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

ร่างกายหรือถูกปฏิเสธอย่างไม่เหมาะสม การมีภาวะอ่อนล้าจากการทำงานอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง ปัจจัยต่าง ๆ นี้สามารถส่งผลกระทบต่อระดับความหวังในทางลบได้

สรุปได้ว่า ความหวังเป็นกระบวนการหนึ่งทางความคิดที่จะนำพาให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้

3.5.1.5 ผลของความหวัง

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

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

2. ผลการปฏิบัติงาน (Performance) ความหวังส่งผลกระทบต่อผลการปฏิบัติงานของบุคคล เนื่องจากคนที่มีความหวังสูงจะมีเป้าหมายในการทำงาน มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานและเมื่อเผชิญกับอุปสรรคจะมีความพยายามในการคิดหาแนวทางและวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้จึงทำให้มีผลการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

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

3.5.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการรับรู้ถึงขีดความสามารถและศักยภาพของตนเอง ส่งผลต่อการตัดสินใจเพื่อการลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่าง ๆ ต่อเนื่องโดยอาศัยความถนัดความสามารถเฉพาะตัว จนบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เนื่องจากระดับการรับรู้ความสามารถที่ตนเองมีเป็นตัวแปรสำคัญที่กำหนดระดับพฤติกรรมหรือการกระทำ

3.5.2.1 แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

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

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

3.5.2.2 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

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

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

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

จากความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถสรุปได้ว่า คือ การที่บุคคลตระหนักรู้และเชื่อมั่นว่าตนสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ทั้งด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านการ

เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว มีความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตนสนใจ เป็นการเรียนรู้และการเข้าใจความต้องการของตน

3.5.2.3 องค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ชนมน สุขวงศ์ (2560) กล่าวว่า องค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีดังนี้

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

จากองค์ประกอบที่ได้กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นหลักการสำคัญนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองจะไม่เกิดขึ้นหากปราศจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่มีอยู่และขาดความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่พบเจอ

3.5.2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

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

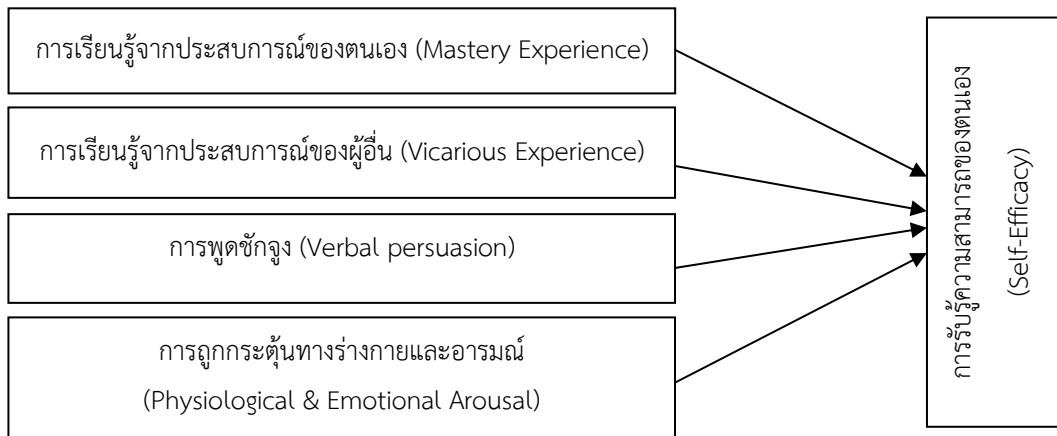
- 1) การเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง (Mastery Experience) การประสบความสำเร็จของการกระทำในอดีตจะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุด เพราะเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่เกิดจากการกระทำของตนเองโดยตรง ซึ่งความสำเร็จที่ได้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจและรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น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

ทำให้บุคคลประเมินและรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง ท้อถอยง่าย ขาดความพยายามและความพากเพียรที่จะกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จ

2) การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) โดยการสังเกตเห็นพฤติกรรมและผลที่ได้รับจากการกระทำพฤติกรรมของบุคคลอื่น โดยเฉพาะบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะเมื่อบุคคลเห็นการประสบความสำเร็จของบุคคลอื่นจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ส่วนบุคคลที่สังเกตเห็นความล้มเหลวจะทำให้เขาตัดสินใจลดความสามารถของตนเองต่ำลงและลดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น

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

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



ภาพที่ 6 ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ที่มา : Luthans et al., (2007 อ้างอิงใน ธรรมนูญ มาศ ปัญญาธิง, 2559)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองมีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมหรือแสดงออกของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งจะเห็นได้จากภาพความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น แต่ถ้ามีเพียงด้านใดสูงหรือต่ำ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรมออกมา

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

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

3.5.2.4 กระบวนการของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

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

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

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

3. กระบวนการด้านอารมณ์ (Affective Processes) การรับรู้ของบุคคลสามารถส่งผลต่อความเครียดและอารมณ์ที่บุคคลได้รับจากสถานการณ์ต่าง ๆ ความเครียดหรือความยุ่งยาก การรับรู้ความสามารถของตนเองช่วยในการควบคุม สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด การรับรู้ในความสามารถของตนเองส่งผลให้เกิดการเอาใจใส่ต่อศักยภาพ ทักษะและกระบวนการคิดและการรับรู้ต่อการถูกคุกคาม บุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งเร้าที่ถูกคุกคาม ก็เอาใจใส่กับการคุกคามหรือแม้แต่ความคิดรบกวนต่าง ๆ และจะคิดหาวิธีที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ โดยไม่มีความกังวลใจ ความเครียดและความกระวนกระวายใจที่มาทำให้ไขว่ไขว

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

3.5.1.5 ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

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

สรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น สามารถทำให้บุคคลตระหนักรู้และเชื่อมั่นว่าตนเองนั้นมีศักยภาพ มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้ จึงมีความเพียรพยายามยิ่งขึ้นนำไปสู่การพัฒนาสิ่งต่างๆ เพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

3.5.3 ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

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

3.5.3.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

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

Luthan & Youssef (2004 อ้างอิงใน สัจจชาติ พรหมตง, 2561) ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพปกติจากความทุกข์ใจ ความไม่แน่นอน ความผิดพลาด หรือแม้แต่ว่าสิ่งที่เป็นเรื่องดีแต่มีที่ท่าจะพลิกเปลี่ยนเป็นเรื่องร้าย

สายสมร เฉลยกิตติ (2553) ได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ว่าการที่บุคคลมีอารมณ์ ความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงาน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น

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

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

จากความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ได้รวบรวมมาแล้วนั้น สรุปได้ว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นความสามารถในการปรับตัว ปรับความรู้สึกและจิตใจของบุคคลต่อความทุกข์ยาก ความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง มีความอดทน โดยสามารถฟื้นตัวกลับคืนสู่สภาพจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกได้เป็นปกติหลังจากเผชิญกับปัญหาและบททดสอบ

3.5.3.2 แนวคิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์

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

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

3.5.3.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2552) ได้เสนอแนะองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้

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

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

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

การหาทางออกหลาย ๆ ทาง ขอคำปรึกษา หรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่นกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตัวเองได้

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

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

2. มีกำลังใจ คือ การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ย่อท้อและท้อถอย มีที่พึ่งที่ปรึกษาเมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤติ

3. มีการจัดการกับปัญหา การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่คิดที่จะหนีปัญหา มีการสืบเสาะหาข้อมูลและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มี 3 ด้าน ได้แก่ ความทนทานทางอารมณ์ การมีกำลังใจ และการจัดการแก้ไขปัญหา

3.5.3.4 ปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์

Grotberg (1995 อ้างอิงใน ธัญญามาศ ปัญญาอิง, 2559) ได้จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ได้ 3 ส่วน ดังนี้

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

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

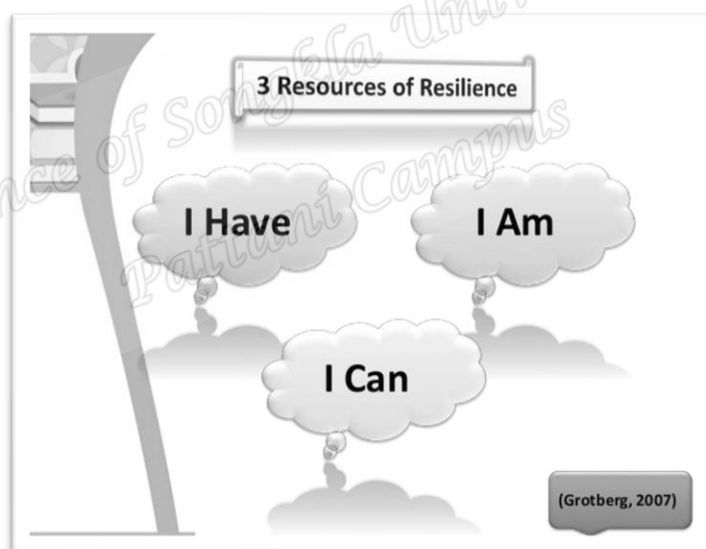
3. สิ่งที่มีสามารถ (I can) เป็นปัจจัยที่บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับจากสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนวิธีในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งมีส่วนสนับสนุนในความยืดหยุ่นทาง

อารมณ์ของบุคคล โดยการพูดคุยถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การหาวิธีในการแก้ไขปัญหา พยายามควบคุมความรู้สึกของตนเองเมื่อพบเจอความยุ่งยากใจ ตลอดจนการขอความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาจากบุคคลอื่นหรือผู้เชี่ยวชาญหากจำเป็น

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

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

2. ส่วนตัวบุคคล (Person-Focused Approach) เป็นการศึกษาการเปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกันในความยืดหยุ่นทางอารมณ์



ภาพที่ 8 ปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์
ที่มา : Wajeeha Mumtaz (2014)

3.5.3.5 ผลของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

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

มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงจะมีลักษณะที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีผลการปฏิบัติงานที่ดีที่สุดได้ ดังนี้

1) ความสามารถในการเผชิญและยอมรับความเป็นจริงและเผชิญกับปัญหาจนสามารถรอดจากความลำบากและความทุกข์ยากได้ คุณลักษณะนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำงานจนสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายได้

2) ความสามารถในการค้นหาความหมายของชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการให้ความสำคัญกับความเชื่อที่ว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายอย่างแท้จริง คุณลักษณะนี้จะช่วยให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีมีมุมมองที่ดีในการทำงาน ทำให้ทำงานอย่างมีความสุขและสามารถสร้างผลงานที่ดีที่สุดได้

3) ความสามารถในการพัฒนาและปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด คุณลักษณะนี้จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการพัฒนาตนเองและปรับตัวได้ดีทำให้สามารถปฏิบัติงานได้ดี เมื่อต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำงาน

3.5.4 การมองโลกในแง่ดี

บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดี หรือมีมุมมองในทิศทางบวกจะใช้วิธีการแก้ไขปัญหา โดยการเปลี่ยนแนวคิดให้เป็นมุมมองในเชิงบวก ซึ่งไม่ใช่การแก้ปัญหาโดยการปฏิเสธปัญหา หรือหนีปัญหา

3.5.4.1 แนวคิดการมองโลกในแง่ดี

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

ประยุกต์การมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายไปสู่วิธีการที่บุคคลอธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

3.5.4.2 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

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

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

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

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

3.5.4.3 องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

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

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

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

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

3.5.4.4 ปัจจัยของการมองโลกในแง่ดี

การที่บุคคลมองโลกในแง่ดีหรือร้ายนั้นเกิดจากหลาย ๆ ปัจจัย ซึ่งจะมีผลต่อรูปแบบการอธิบายสาเหตุของแต่ละบุคคลได้ ดังนี้ (ตลปภัฏ ทรงเลิศ, 2557)

1) สรีรวิทยาของร่างกาย (Physiologic Factor) บุคคลที่มีร่างกายสมบูรณ์และมีกระบวนการทางร่างกายที่ผ่อนคลายจะมีแนวโน้มมองโลกในแง่บวกได้มากขึ้น

2) การเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก (Intergenerational Transmission) การที่บุคคลรับรู้และพบเหตุการณ์ที่ดีจากผู้เลี้ยงดูก็จะทำให้บุคคลนั้น มีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าบุคคลที่ได้เลี้ยงดูจากเหตุการณ์ร้าย

3) ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม (Social Experience) หากบุคคลได้เรียนรู้ประสบการณ์ในแง่บวกหรือได้รับความทรงจำในการกระทำในด้านบวกที่ตนเองทำสำเร็จแล้วก็จะเป็นสิ่งส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดีพร้อมแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

3.5.4.5 ผลของการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ดังนี้

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

2) ผลต่อการเผชิญปัญหา (Coping) โดยที่บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีวิธีการเผชิญปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ การมุ่งเน้นแก้ไขปัญหามาตรับด้านเพื่อพยายามแก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จ หลีกเลี่ยงการหนีปัญหา

3) ผลต่อความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงาน โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน แม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคในการทำงานก็จะมีรูปแบบในการอธิบายต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางบวกและคาดหวังถึงผลลัพธ์ที่ดีทำให้มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานต่อไปจนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการได้

3.7 การประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

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

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

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

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

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

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

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

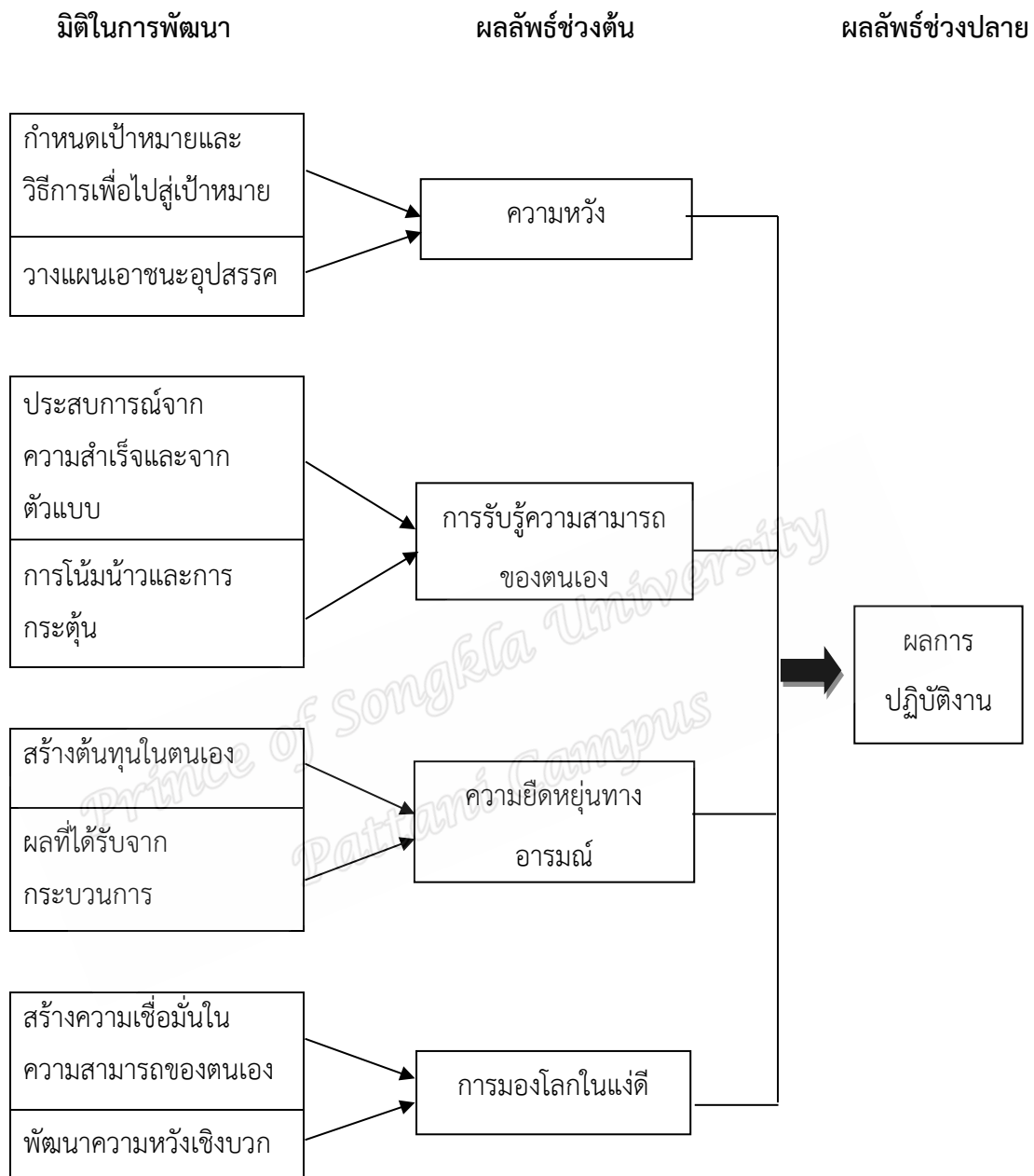
4) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การแสดงออกถึงความคิดอารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ บุคคลและสิ่งของด้วยความเชื่อและเหตุผลทางบวก ใช้ประสบการณ์ในอดีตเพื่อเป็นกำลังใจการใช้ชีวิตในปัจจุบันและอนาคต เป็นการเรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่าง ๆ หรือมีรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ในทางที่ดี และพร้อมปรับตัวอยู่เสมอ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

3.6 การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

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

ตารางที่ 4 แนวทางในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

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



ภาพที่ 9 มิติการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans et al.,

ที่มา: สัญชาติ พรมดง (2561)

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

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

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

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

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

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

ธัญญา มาศ ปัญญา ยิ่ง (2559) ศึกษาอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาด้านบวก คุณภาพชีวิตในการทำงาน และความผูกพันต่อองค์กร ที่ส่งผลต่อความตั้งใจลาออกจากงานของพนักงานกลุ่มธุรกิจให้คำปรึกษา เพื่อศึกษาถึงอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาด้านบวก คุณภาพชีวิตในการทำงาน และความผูกพันต่อองค์กร ที่ส่งผลโดยตรงต่อความตั้งใจลาออกจากงาน และส่งผลโดยอ้อมผ่านตัวแปรสื่อของ ความผูกพันต่อองค์กร กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานในบริษัทที่ประกอบธุรกิจให้คำปรึกษา จำนวน 343 คน พบว่า ทุนทางจิตวิทยาไม่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจลาออกจากงานโดยตรง ขณะที่คุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันต่อองค์กรมีอิทธิพลต่อความตั้งใจลาออกจากงานโดยตรง นอกจากนี้ยังพบว่า ความผูกพันต่อองค์กรยังทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อระหว่างทุนทางจิตวิทยาด้านบวกและคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ส่งผลไปยังความตั้งใจลาออกจากงานของพนักงานกลุ่มธุรกิจให้คำปรึกษา

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

เชิงบวกต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท โฮสม โปรตักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

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

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

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักอิสลาม

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

4.1 ความหมายของหลักอิสลาม

สถาบันเผยแพร่ข้อมูลอาลุลบายัต (2554) ได้ให้ความหมายของหลักอิสลาม คือ การสวามิภักดิ์อย่างบริบูรณ์แด่อัลลอฮ์พระเจ้า ด้วยการปฏิบัติตามพระบัญชาของพระองค์ ทำให้มนุษย์ได้พบกับสันติภาพทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และศาสนาอิสลามเป็นศาสนาแห่งมนุษยชาติตลอดกาล ตั้งแต่แรกเริ่มของการกำเนิดมนุษย์จนถึงปัจจุบันและอนาคต

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

สรุปความหมายของหลักอิสลาม คือ บทบัญญัติ กฎหมาย กฎเกณฑ์ และคำสอนต่าง ๆ อันเป็นธรรมนูญแห่งชีวิตแก่มวลมนุษย์ เพื่อให้มนุษยชาติอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสงบสุข

เกิดภราดรภาพ เป็นหลักคำสอนที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า และระหว่างมนุษย์กับมนุษย์หรือทุกสรรพสิ่งทั้งหลายที่พระองค์ทรงสร้างมา

4.2 จุดมุ่งหมายของศาสนาอิสลาม

ศาสนาอิสลามเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการมีชีวิตอยู่ของมุสลิม เป็นศาสนาที่ไม่ได้แบ่งแยกชีวิตทางโลกและทางศาสนาออกจากกัน มุสลิมเชื่อว่า กฎหมายของพระเจ้า จะต้องได้รับการปฏิบัติตามอย่างจริงจัง อิสลามได้มีคำสอนอันเป็นธรรมนูญแห่งชีวิตแก่มวลมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์ชาติอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสงบสุข เกิดภราดรภาพ เพราะฉะนั้นชีวิตการเป็นอยู่ของมุสลิมจึงมีความสัมพันธ์แนบแน่นกับศาสนาจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้

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

4.3 แนวคิดพื้นฐานหลักอิสลาม

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



ภาพที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลักจริยธรรมในอิสลาม

ที่มา: Eko Yulianto et al. (2020)

4.3.1 หลักศรัทธา

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

4.3.1.1 การศรัทธาต่ออัลลอฮ์

การศรัทธาต่ออัลลอฮ์ หมายถึง การศรัทธาและยอมรับต่อคุณลักษณะการเป็นผู้สร้างและอภิบาลของพระองค์ คือ ศรัทธาเชื่อมั่นว่าพระองค์เท่านั้นคือผู้ทรงสร้าง ผู้ทรงบริหารจักรวาล กุญแจแห่งความลึกลับของสรรพสิ่งทั้งมวลอยู่ในอำนาจของพระองค์และพระองค์ทรงสามารถเหนือทุกสิ่งทุกอย่าง การศรัทธาต่ออัลลอฮ์ยังหมายรวมถึงการยอมรับคุณลักษณะการเป็นพระเจ้าที่พึงสักการบูชา

อันหมายถึงพระองค์เพียงผู้เดียวเท่านั้นที่พึงได้รับการสักการบูชาและสวามิภักดิ์ รวมถึงการยอมรับและศรัทธาต่อบรรดาพระนามและคุณลักษณะของพระองค์ กล่าวคือ พระองค์ ทรงมีพระนามต่าง ๆ ที่วิจิตรงดงามและทรงมีคุณลักษณะที่สูงส่ง และสมบูรณ์ยิ่ง โดยที่พระนามและคุณลักษณะของพระองค์จะไม่มี ความเหมือนและจะนำมาเทียบเคียงกับสิ่งถูกสร้างไม่ได้โดยเด็ดขาด

4.3.1.2 การศรัทธาต่อบรรดามลาอิกะฮฺ (เทวทูต)

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

4.3.1.3 การศรัทธาต่อบรรดาคัมภีร์

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

4.3.1.4 การศรัทธาต่อบรรดาศาสนทูต

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

4.3.1.5 การศรัทธาต่อวันอาคิเราะฮฺ

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

4.3.1.6 ศรัทธาต่อกำหนดสภาวะการณ (กอฎอ-กอดัร)

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

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

หลงใหลในวัตถุนิยม ในอิสลามจึงถือว่า การละหมาดคือเสาหลักของศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีการละหมาดร่วมกันในมัสยิดแล้ว ยังสามารถสร้างผลประโยชน์ด้านสังคมและอื่น ๆ อีกมากมาย

4.3.2.3 การถือศีลอด: โละป้องกันความชั่วช้า

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

4.3.2.4 การจ่ายทานบังคับ (ซะกาต): ชัดเกล้าจิตใจและเพิ่มพูนทรัพย์สิน

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

4.3.2.5 การประกอบพิธีหัจญ์: สูงสุดของการสักการะต่ออัลลอฮ์

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

4.3.3 หลักจริยธรรมของการเป็นมุสลิมที่ดี

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

จะเห็นได้ว่าหลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และหลักจริยธรรมเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันไม่สามารถแยกออกจากกันได้ หลักศรัทธาคือจุดเริ่มต้นของบุคคลให้มีความศรัทธาต่อพระผู้เป็นเจ้า และจะต้องปฏิบัติตามบัญญัติต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตของคำสอนอิสลาม และหลักจริยธรรมจะเป็นผลของการศรัทธาและปฏิบัติที่แสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมจรรยา มารยาทอันงดงามจากการคำนึงว่าพระองค์ทรงดูเราตลอดเวลา ดังนั้นหลักศรัทธาคือจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติอัน

เป็นและการงานต่าง ๆ และได้แสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรม หลักจริยธรรมจะเป็นตัวควบคุมปกป้องให้มีการปฏิบัติการทำงานที่ดีและตอบรับโดยพระเจ้า

สรุปได้ว่า หลักอิสลาม เป็นหลักการพื้นฐานที่มุสลิมต้องเข้าใจและนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้บูรณาการหลักอิสลามในกระบวนการของการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม โดยนำเอาหลักของการศรัทธาและหลักปฏิบัติ เพื่อตอบโจทย์การดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมวัฒนธรรมทางศาสนาของเด็กกำพร้า อันจะนำไปสู่ชีวิตที่เต็มเปี่ยมด้วยความสุข

4.4 แนวทางพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม

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

4.4.1 เมื่อมีปัญหาหรือเรื่องทุกข์ใจ

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

4.4.2 ความอดทน

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

4.4.3 การมอบหมายทุกสิ่งแต่อัลลอฮ์

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

4.4.4 ขอคูอาอู (ขอพร/วิงวอน) ต่ออัลลอฮ์

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

4.4.5 การอ่านและรับฟังอัลกุรอาน

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

ความดันโลหิตจะดีขึ้น พร้อมมีการคลายตัวของกล้ามเนื้อด้วย ไม่ว่าจะผู้ฟังจะเป็นมุสลิมหรือไม่ หรือเป็นคนอาหรับหรือไม่ก็ตาม ยิ่งถ้าเข้าใจความหมายด้วยแล้วก็จะยิ่งมีผลมากขึ้น

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

4.5 การบูรณาการหลักความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนา

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

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

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

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

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

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

4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

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

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

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

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

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

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

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

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