

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม
2. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง

การอภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอตามสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 กล่าวว่า “เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง” จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระยะ

หลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สมมติฐานนี้จึงได้รับการสนับสนุน แสดงให้เห็นว่า กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เป็นการเพิ่มความรู้และพัฒนาทักษะจิตวิทยาที่ผ่านการให้การปรึกษากลุ่ม ผ่านกิจกรรมการพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นที่มาจากมุมมองความคิดที่แตกต่างกัน ได้สำรวจถึงความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองในบรรยากาศกลุ่ม ที่ทำให้รู้สึกถึงความปลอดภัยไว้วางใจและอบอุ่นอย่างเป็นกันเอง บนพื้นฐานของการยอมรับในความแตกต่างระหว่างกัน เพราะโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามที่จัดขึ้น มุ่งเน้นให้เด็กกำพร้าสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ด้วยกระบวนการทางจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติทางลบ สามารถคัดกรองความคิดผ่านกรอบแนวคิด (AFROG) ได้ทราบต้นตอของปัญหาและมองเห็นวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น จึงนำไปสู่การพัฒนาทักษะจิตวิทยาเชิงบวกในชีวิต เด็กกำพร้าได้มีโอกาสสำรวจตนเอง กล่าวที่จะเผชิญและยอมรับปัญหาในชีวิตที่พบเจอ ค้นหาคำตอบและวิธีการจัดการด้วยตนเองในการแก้ไขปัญหา เช่น สามารถจัดการกับปัญหา รับผิดชอบต่อความรู้สึกและอารมณ์ มีมุมมองต่อปัญหาและมีเส้นทางหรือแรงจูงใจที่จะสามารถก้าวข้ามปัญหาได้

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้เชื่อมโยงหลักอิสลามในการเผชิญปัญหา เพื่อเป็นการกระตุ้นเด็กกำพร้าให้สามารถน้อมนำหลักอิสลามนำทางการดำเนินชีวิต ให้อยู่บนเส้นทางของศาสนาที่ถูกต้องต่อไปได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สอดแทรกพระดำรัสของพระองค์ บทยาดิษ และบทขอพรต่าง ๆ (ดุอาอ์) ที่สอดคล้องกับประเด็นการสนทนาในแต่ละกิจกรรม มีการเล่าชีวประวัติของท่านศาสดามุฮัมมัด ให้เป็นแบบอย่างกับเด็กกำพร้าและนำหลักการอิสลามมาเชื่อมโยง ทำให้เด็กกำพร้า ได้เพิ่มพลังทางจิตวิญญาณมีที่พึ่งทางจิตใจ และรู้สึกว่าจะไม่ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะใหญ่หรือเล็กเพียงใด ล้วนแล้วมาจากพระองค์ทั้งสิ้น พระองค์คือผู้ทรงสร้างทุกชีวิตบนโลกใบนี้ เพื่อให้ทุกคนได้ศรัทธาต่อพระองค์ ศรัทธาต่อการกำหนดของกฎสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่มาจากพระองค์ ไม่ว่าจะชีวิตที่พบเจอความสุขหรือบททดสอบที่ทำให้ทุกข์ใจ ล้วนแล้วมาจากการกำหนดของพระองค์ เพราะหน้าที่ของการเป็นมุสลิม คือ การที่บุคคลพยายามทำทุกอย่างให้สุดความสามารถเท่าที่ตนมี แล้วมอบหมายต่อพระองค์ถึงผลที่จะได้รับตามมา เช่นเดียวกับบททดสอบหรือปัญหาในชีวิตที่เด็กกำพร้าประสบ ได้มองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยเริ่มต้นจากการได้ค้นหาความสามารถของตนเองแล้วนำมาใช้อย่างสุดความสามารถ พร้อมกับการมอบหมายต่อพระองค์ ไม่ว่าจะผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไรก็ตามน้อมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับ นานีลา ยุมยวง (2560) ที่ศึกษาผลของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ดูแลผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง พบว่า ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและระยะติดตามผล

1 เดือนต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และในระยะติดตามผล 1 เดือน ต่ำกว่าระยะหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการนำหลักอิสลามมีผลในการลดภาวะซึมเศร้าได้ ทำให้จิตใจเกิดความสงบสุข มีสติ มีสมาธิและเสริมสร้างกำลังใจ การมอบหมายต่ออัลลอฮ์ เป็นการเชื่อว่าหลังจากได้พยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ดีที่สุดแล้ว อะไรจะเกิดขึ้นให้ยอมรับว่าเป็นการกำหนดของอัลลอฮ์ ทำให้เกิดการปล่อยวาง ยอมรับตนเอง ยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นได้ ไม่พะวงกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ในการศึกษาครั้งนี้ ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มจิตบำบัด มีกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมของ Aeron Back ซึ่งมี 3 ขั้นตอน (Freeman & Diefenback, 2005 อ้างอิงใน ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2556) ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพ เตรียมความพร้อมและสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและเหมาะสมต่อการดำเนินกลุ่ม ให้เกิดความสนิทสนม ไว้วางใจต่อกัน เป็นขั้นประเมินและประมวลเรื่องราวให้มีความเข้าใจถึงวงจรของการเกิดอารมณ์ และประเมินพฤติกรรมของตนเอง ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นของการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น ในขั้นนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมที่มีการนำหลักอิสลามมาบูรณาการ มีการสนทนาเกี่ยวกับคัมภีร์อัลกุรอานและอัซซุนนะห์ เพื่อกระตุ้นส่งเสริมการปรับพฤติกรรมใหม่ และขั้นยุติ เป็นขั้นสรุปผลและพิสูจน์ถึงการค้นหาแนวทาง นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงใด

เนื่องด้วยเด็กกำพร้าอยู่ในช่วงวัยของการศึกษาเล่าเรียน บริบทของเด็กกำพร้าจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่สมบูรณ์พร้อม และความบอบบางทางจิตใจของเด็กนั้น อาจนำมาสู่อุปสรรคและปัญหาในการเรียนได้ ในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมของกลุ่มจิตบำบัดในครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นการสร้างความเข้าใจกระบวนการทำงานของความคิดและโครงสร้างของการเกิดพฤติกรรมเป็นหลัก เพื่อให้เด็กกำพร้าฝึกการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและเจตคติที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม โดยเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ของแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เช่น การเรียนรู้ผ่านการสังเกต การบอกอารมณ์ตนเอง การเขียนบันทึก การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด การพูดในใจ การมอบหมายการบ้าน ฯลฯ ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งให้เหมาะสม ใช้ทักษะการถามเป็นทักษะพื้นฐานหลัก ทักษะการฟัง ทักษะการทวนซ้ำ และการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึก ทักษะการสรุปความ และทักษะการเสริมแรงและการให้กำลังใจ ช่วยให้เด็กกำพร้าได้เกิดความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของความคิด รวมทั้งทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ทำให้เด็กสามารถเผชิญและฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคในการเรียนพร้อม ๆ กับการได้พัฒนาตนเอง นำมาสู่การพัฒนาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นต้นทุนสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

สอดคล้องกับ นิโบล แก้วพวง (2558) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจความหมายตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก เช่นเดียวกัน กัณตภณ มนัสพล (2559) ที่ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า โปรแกรมที่สร้างขึ้น ภายหลังจากทดลองไม่สามารถสรุปความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ แต่พบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบย่อย ในขณะที่เมื่อเปรียบเทียบในระยะติดตามผล พบความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกวลิน กลัญชัย (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษารั้งนี้ เมื่อวิเคราะห์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกรายด้านภายหลังจากทดลองพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทุกด้านอยู่ในระดับสูง รายด้านมากที่สุด คือ ด้านการมองโลกในแง่ดี รองลงมา ด้านความหวัง ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามลำดับ สามารถอธิบายในแต่ละด้านได้ ดังนี้

ด้านการมองโลกในแง่ดี เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับสูง อาจเป็นเพราะว่า บทบาทที่สำคัญของการเป็นผู้นำกลุ่มในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม คือ การเอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ผลักดันให้เด็ก ๆ ภายในกลุ่มได้เปิดเผยตัวตน เปิดเผยความรู้สึก มุมมองนึกคิดของตัวเอง สามารถเล่าเรื่องราวของตนได้อย่างเปิดเผย เมื่อผู้วิจัยได้ตั้งคำถามหรือชวนให้เด็กประเมินปัญหาเรื่องราวของตน เด็ก ๆ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เช่น กิจกรรมการถามถึงสิ่งที่กลัวที่สุดในชีวิต เป็นกิจกรรมหนึ่งให้เด็กได้ทบทวนตัวเอง เป็นการหยั่งความคิดจากสิ่งที่ตนกลัว และสามารถระบุข้อดีข้อเสียของความคิดได้ ผู้วิจัยได้เชื่อมโยงถึงแนวทางในการสร้างเจตคติเชิงบวก ทำให้เด็กมองเห็นและตระหนักตนเองถึงการมองโลกในแง่ดี การคิดบวกแม้จะเป็นเรื่องในอนาคตก็ตาม โดยการเปลี่ยนแนวคิดของตนเองให้เป็นมุมมองในเชิงบวก ซึ่งไม่ใช่การหนีปัญหาหรือปฏิเสธปัญหา แต่คือการยอมรับปัญหาและมีความเชื่อว่าจะมีสิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้นกับตัวเอง สอดคล้องกับหลักคำสอนทางศาสนาอิสลาม ที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีมุมมอง

<ol style="list-style-type: none"> 1- ทำอะไรก็ได้ทำอย่างอื่น 2- สักพักไปแล้ว วิจารณ์หน้า 3- ไปทำอะไรก็ได้ 4- การจากไปไม่ได้ไม่ลืมแล้ว 5- เขียนจดหมายจากออลอ 6- ชีวิตใหม่ได้ 7- ไม่ไปไหน เราอาจจะได้เจอคนที่เขาคว่า 8- อีเมลจะ เป็นความหมายของเขา 9- ดูตัวเองทำได้ดีที่ 10- ถ้าเราชนะ เราจะได้ความ 	<ol style="list-style-type: none"> 1 ต้องผ่านหน้า 2 ไปเป็นโรงเรียนแล้ว 3 ไปอีก 4 ออลอ 5 กันเขา 6 ไปเป็น 7 ไปเป็น 8 แก้ว 9 ภา 10 ออลอ 	<p>1 ในกรณีนี้</p> <p>2 ออลอ</p> <p>3 ออลอ</p> <p>4 ออลอ</p> <p>5 ออลอ</p> <p>6 ออลอ</p> <p>7 ออลอ</p> <p>8 ออลอ</p> <p>9 ออลอ</p> <p>10 ออลอ</p>
---	--	---

ภาพที่ 13 จากกิจกรรม “ให้บอกตัวเองว่า...”

ผู้วิจัยได้ยกเหตุการณ์สมมติ ให้เด็กได้จดบันทึกถึงปฏิกิริยาของตนเองหากตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว และให้ประเมินครอบคลุมทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม รวมถึงมีแนวทางการจัดการอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เด็กกำพร้าสามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่างคล่องแคล่ว รวมถึงมีทักษะการมองโลกในแง่ดีในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยได้สมมติขึ้นมา และสามารถเชื่อมโยงนำเอาหลักการอิสลามมาปรับใช้ในการพิชิตกับปัญหาได้ ดังตัวอย่างบทสนทนาภายในกลุ่ม ดังนี้

ผู้วิจัย : “จากเหตุการณ์ทั้ง 3 เหตุการณ์ที่ได้เล่าให้พวกเราฟัง แล้วพวกเราได้ประเมินความคิด อารมณ์และพฤติกรรมจากเหตุการณ์ดังกล่าว เราจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นผลมาจากความคิด ถ้าเราเจอเหตุการณ์เหล่านั้นจริง ๆ เราจะมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนความคิดนั้นยังไง ให้ได้ความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล เลือkbอกเพียงเหตุการณ์ใดเหตุการณ์เท่านั้น”

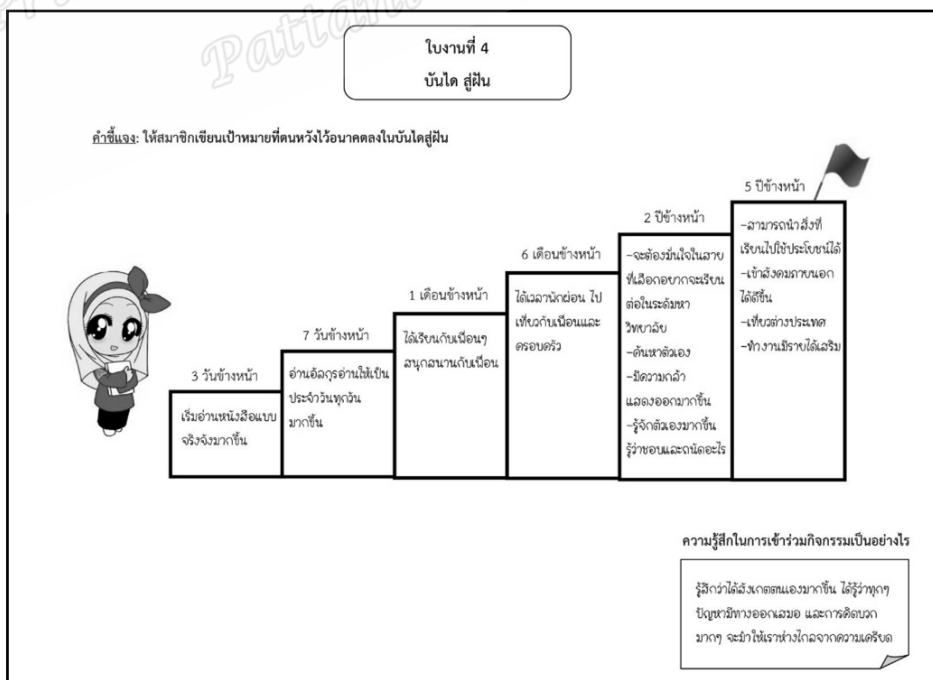
เด็กหญิง V : “หนูขอบอกจากเหตุการณ์ที่ 3 ค่ะ ถ้าเปลี่ยนความคิดใหม่ก็คือ สิ่งที่เราทุ่มเทไปอาจจะยังไม่เหมาะสมกับเรา อัลลอฮ์ทรงเตรียมสิ่งที่ดีและเหมาะสมกว่าเพราะพระองค์ทรงรู้ดียิ่งว่าสิ่งไหนเหมาะสมกับความสามารถของเรา ยกตัวอย่างเช่น เราอยากเรียนหมอ ก็ให้เราพยายามในการอ่านหนังสือมาก ๆ ทุ่มเทสุดใจ แต่แล้วก็สอบเข้าไม่ได้ ก็ไม่ต้องเสียใจให้คิดว่า อัลลอฮ์ทรงรู้อนาคตของเราดียิ่งกว่าเรารู้อนาคตของตัวเอง หากเราคิดเราอาจจะเรียนไม่ไหวจริง ๆ ก็เป็นไปได้”

ผู้วิจัย : “อย่างที่เพื่อนได้แสดงความคิดเห็นให้พวกเราฟัง เมื่อเปลี่ยนความคิด จากความคิดที่ว่าทำไม่ฉันถึงสอบไม่ได้คิดทั้งที่ฉันอ่านหนังสือแทบทุกวัน เปลี่ยนเป็นความคิดใหม่ที่ว่า เพราะสิ่งนี้อาจจะยังไม่เหมาะสมสำหรับเรา และสิ่งนี้ทำให้เราเพิ่มความศรัทธาในกฎสภาวะการณ์ที่อัลลอฮ์ทรงกำหนดให้เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือไม่กับเราก็กตามเห็น

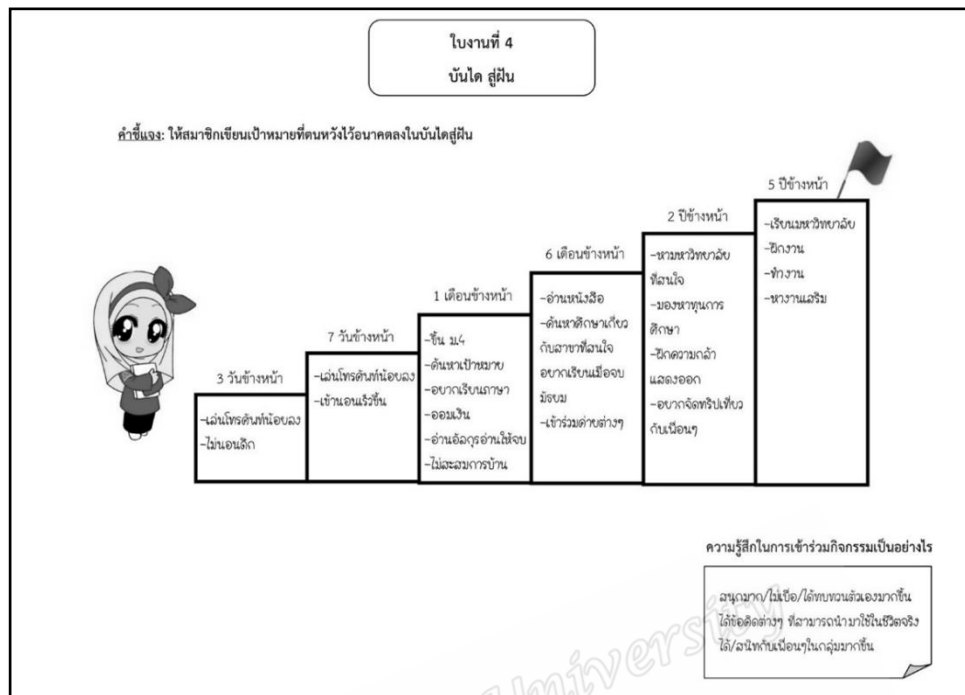
ใหม่คะว่า พอได้ลองเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกของเราก็จะเปลี่ยนไปด้วย ทำให้เราไม่เครียด ไม่กังวล ชีวิตรู้สึกดีขึ้น”

จากหลาย ๆ กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สอดแทรกนั้น ทำให้เด็กกำพร้าได้แสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของตนที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความเชื่อและเหตุผลทางบวก เป็นการเรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่าง ๆ หรือมีรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทางที่ดีขึ้น

ด้านความหวัง เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านความหวังอยู่ในระดับสูง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า โปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีการพัฒนาและสอดแทรกกิจกรรมที่หลากหลายในการเสริมสร้างการใช้ชีวิตอย่างมีความหวังและสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดบิดเบือนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เช่น ความคิดที่ว่าตนไม่สามารถทำได้ ความคิดที่เกิดจากการเหมารวมความคิดที่เกิดจากการคาดเดา เป็นต้น ผู้วิจัยเล่าเรื่องราวของตนเองเพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่เด็ก โดยเล่าเรื่องที่เป็นเหตุการณ์สมมติ ในหัวข้อ “เป้าหมายบนเส้นทางที่แตกต่าง” เพื่อกระตุ้นให้เด็กกำพร้ามีความกล้าที่จะวางเป้าหมายของตนเองในอนาคต สามารถค้นหาเส้นทางและแรงจูงใจที่เป็นพลังขับเคลื่อนอันเป็นองค์ประกอบสำคัญของแนวคิดความหวัง ในการนำพาตนเองให้ประสบความสำเร็จ โดยให้เด็กเขียนใบงาน “บันไดสู่ฝัน” เป็นการวางแผนและเป้าหมายในระยะเวลาต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้กำหนด ดังตัวอย่างภาพใบงานดังนี้



ภาพที่ 14 จากกิจกรรม “บันไดสู่ฝัน”



ภาพที่ 15 จากกิจกรรม “บันได สู่ฝัน”

การกำหนดเป้าหมายตนเอง ผู้วิจัยยังได้ให้เด็กกำพร้าสะท้อนพฤติกรรมของตนในแต่ละวัน เด็ก ๆ ได้เล่าเรื่องราวแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน พร้อมเขียนบันทึกกิจวัตรประจำวันในแต่ละวันของตนลงในใบงาน ทำให้เด็กได้ทบทวนพฤติกรรมปัจจุบันของตนมีการตอบสนองต่อเป้าหมายที่วางไว้มากน้อยเพียงใด พร้อมทั้งให้ออกแบบวางแผนกิจวัตรประจำวันใหม่ที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้ อันจะนำไปสู่การปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และตอบโต้ภัยกับตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยได้ให้เด็กค้นหา “บุคคลต้นแบบ” พร้อมกับบอกเล่าแลกเปลี่ยนถึงเหตุผลที่ตนชื่นชอบให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ตั้งตัวอย่างบทสนทนาในกลุ่ม อาทิเช่น

เด็กหญิง A : “สำหรับหนู บุคคลที่ชื่นชอบ คือ พี่เกรซ มณีนีรัตน์ เป็นยูทูบเบอร์ทำช่องการถ่ายทำคลิปกการใช้ชีวิตในแต่ละวัน”

เด็กหญิง B : “ของหนู หนูชื่นชอบ วงดนตรี B2S”

เด็กหญิง C : “ของหนู เป็นพี่เกรซ มณีนีรัตน์ เหมือนเพื่อนเช่นเดียวกันค่ะ”

ผู้วิจัย : “คำตอบหลากหลายมากเลยนะคะ มีทั้งยูทูบเบอร์ วงดนตรี นักแสดง นั่นพี่ขอทราบเหตุผลจากพวกเราสักนิดนะคะว่า เพราะอะไรเราถึงชื่นชอบบุคคลท่านนี้”

เด็กหญิง C : “พี่เกรซชอบถ่ายคลิปกการใช้ชีวิตประจำวันในแต่วัน พี่เขาเป็นคนเก่ง มีความสามารถหลายด้าน ทั้งเรื่องเรียน การทำอาหาร การเดินทางไปต่างประเทศ”

เด็กหญิง B : “มองเห็นถึงความพยายามของวงดนตรีวงนี้ จากวงเล็ก ๆ ที่ไม่มีคนรู้จัก ต้องใช้ความพยายามและความสามารถอย่างยาวนาน จนตอนนี้สามารถทำให้วงโด่งดังไปทั่วโลกได้”

ผู้วิจัย : “แล้วเราคิดว่า เราได้รับประโยชน์อะไรบ้าง จากบุคคลต้นแบบที่เราชื่นชอบคะ?”

เด็กหญิง A : “รู้สึกว่าการได้ดูคลิปของพี่เกรซ ทำให้หนูมีความรู้สึกอยากขยันขึ้นมากกว่าเดิม อยากเก่งเหมือนพี่เขา อยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น พี่เขามีเจตคติในการใช้ชีวิตที่ดีเหมือนได้รับพลังบวกที่ดีให้กับตัวเองด้วย”

เด็กหญิง B : “ได้รับความผ่อนคลาย มีความสุข ร่าเริงเบิกบานทุกครั้งที่ได้ดูและได้ฟัง”

ผู้วิจัยให้เด็กได้ตระหนักถึงเป้าหมายของการถูกสร้างขึ้นมานบนโลกนี้ เชื่อมโยงถึงการมีเป้าหมายที่แท้จริงของการเป็นมุสลิม อันเป็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต เน้นย้ำถึงความสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลกใบนี้ เป็นการย้ำเตือนให้เด็ก ๆ ได้วางแผนการใช้ชีวิตอย่างรอบคอบ เพื่อพิชิตสวรรค์ของพระองค์ในโลกหน้า

ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง อาจเป็นเพราะโรบแกรมกลุ่มจิตบำบัดตามแนวคิดการรู้คิดพฤติกรรม มีองค์ประกอบของการเกิดพฤติกรรมที่สำคัญ ได้แก่ ความคิด การแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึก ผู้วิจัยได้พัฒนากรุปจิตบำบัดที่เน้นให้เด็กกำพร้าได้ฝึกประเมินความคิด ประเมินอารมณ์ของตนเองในแต่ละวันเป็นหลัก เพื่อจะได้เข้าใจถึงประเด็นของการเกิดพฤติกรรม หากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงก็ย่อมส่งผลโดยตรงต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ตนเองมากขึ้น สามารถระบุประเภทของอารมณ์ได้ว่าเป็นอารมณ์เชิงบวกหรืออารมณ์เชิงลบ ได้สะท้อนถึงประโยชน์และโทษของอารมณ์ต่าง ๆ เช่น กิจกรรมสำรวจความรู้สึกของตนเองและประสบการณ์ทางอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

ผู้วิจัย : “วันนี้ใครมีเหตุการณ์อะไรที่พบเจอและอยากจะเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังบ้างคะ หรืออยากจะเล่าสิ่งที่ตนเองกำลังประสบให้เพื่อนฟังบ้างไหมเอ่ย”

เด็กหญิง F : “ช่วงนี้เป็นช่วงโควิด ทำให้ต้องเรียนออนไลน์ เรียนออนไลน์ไม่สนุกเท่าเรียนในห้องเหมือนปกติที่ผ่านมา การบ้านก็เยอะ ยิ่งเวลาทำการบ้านที่เป็นงานกลุ่มจะปรึกษารื้อกับเพื่อนก็ลำบาก ไม่สะดวกเท่าคุยต่อหน้า”

ผู้วิจัย : “จากเหตุการณ์ที่หนูได้เล่ามา หนูมีความรู้สึก/อารมณ์อย่างไรบ้างคะ”

เด็กหญิง F : “หนูเริ่มมีความรู้สึกเบื่อและไม่สนุกเวลาเรียนออนไลน์ และรู้สึกเครียดทุกครั้งทีพุดถึงการบ้าน จนหนูอยากจะอยู่เฉย ๆ ไม่อยากจะทำอะไรคะ”

ผู้วิจัยรับฟังอย่างตั้งใจ และสังเกตปฏิกิริยาของเด็ก จากนั้นสะท้อนความคิดให้เด็ก ๆ ภายในกลุ่มฟัง ถึงท่าทางการแสดงออกและความรู้สึกของเด็กคนดังกล่าวในขณะที่พูด เพื่อชวนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน และผู้วิจัยได้หยิบยกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ที่เป็นเหตุการณ์แสดงออกถึงการใช้อารมณ์ทางลบในการแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กกำพร้าวิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ

ที่เกิดขึ้นในแต่ละเหตุการณ์ และร่วมแลกเปลี่ยนถึงแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ และผู้วิจัยยังได้เชื่อมโยงถึงแนวทางการจัดการกับอารมณ์ทางลบในแบบฉบับอิสลามร่วมด้วย เช่น

ผู้วิจัย : “มีเด็กผู้ชายสองหนึ่ง ขับขี่รถจักรยานยนต์ด้วยความเร็ว แล้วปาดหน้าวัยรุ่นกลุ่มหนึ่ง พร้อมกับบีบแตรให้รู้สึกตกใจ วัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวรู้สึกไม่พอใจ จึงขับไล่ตามทำให้ทั้งสองมีปากเสียงระหว่างกัน นำมาสู่การชกต่อยและทำร้ายร่างกาย จนทั้งสองฝ่ายได้รับบาดเจ็บ พวกเราคิดว่า จากเหตุการณ์ที่เล่ามานั้นมีความรู้สึกหรืออารมณ์ใดที่เกี่ยวข้องบ้าง และความรู้สึกเหล่านั้นมีประโยชน์และโทษอย่างไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนถึงประโยชน์และโทษของอารมณ์ต่าง ๆ)

ผู้วิจัยมีการใช้เทคนิคการตั้งคำถามในการเปิดประเด็นการพูดคุยในเรื่องต่าง ๆ เช่น จากการตั้งคำถาม “เหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต” โดยผู้วิจัยจะคอยฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนความพร้อมตั้งคำถามย้อนกลับ เพื่อให้เด็กได้เปิดเผยตัวตน ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

เด็กหญิง T : “เหตุการณ์ที่แย่ที่สุดในชีวิตของหนู เป็นเหตุการณ์ที่วันหนึ่งหนูเข้านอน พอใกล้รุ่งเช้ามีคนในบ้านมาปลุกให้หนูตื่นแบบตกใจ พร้อมบอกว่าร้ายถึงการจากไปของพ่อสุดที่รัก”

ผู้วิจัย : “การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว ญาติพี่น้องหรือคนรู้จักต่างเป็นเหตุการณ์ที่เราทุกคนในกลุ่มนี้เคยประสบ เพียงแต่สถานการณ์นั้นแตกต่างกันออกไป พวกเราคิดว่าเหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลอะไรบ้างต่อความรู้สึกของเรา”

เด็กหญิง T : “พอทราบข่าวการจากไปของใครสักคน ทำให้เรารู้สึกเศร้า หดหู่ใจ ยิ่งคนใกล้ชิด ยิ่งสลดใจมาก”

เด็กหญิง U : “ความรู้สึกด้านลบเลยคะ ร้องไห้ เศร้า ไม่เป็นอันทำอะไร คิดถึงและเห็นภาพที่เคยทำอะไรร่วมกันในอดีตอยู่ตลอดเวลา ร่างกายไม่มีเรี่ยวแรงเพราะใจเหมือนหมดพลัง”

ผู้วิจัย : “แน่นอนเหลือเกินว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์แบบนี้ เป็นความรู้สึกด้านลบ ที่พาให้ชีวิตเรารู้สึกแย่ไปหมด ทีนี้...พี่ขอถามนะคะ ว่าความรู้สึกเหล่านั้นที่เกิดขึ้น ตอนนั้นเรากำลังคิดอะไรอยู่”

เด็กหญิง T : “คิดว่า ทำไมต้องเกิดขึ้นกับครอบครัวของหนู แล้วหลังจากนี้เขาไม่อยู่ เราจะอยู่ต่อกันยังไง ขาดเสาหลักของบ้าน ขาดผู้นำครอบครัว แม่ต้องทำงานหนักลำพังคนเดียวเพื่อดูแลลูก ๆ อื่นหลายคน”

เด็กหญิง U : “คิดว่า ทำไมเขาต้องจากเราไป จากไปแบบไม่ทันรำล้า”

ผู้วิจัย : “เหล่านี้ เรียกว่า ความคิดอัตโนมัติทางลบของเราที่ทำงานกันอย่างรวดเร็ว เมื่อเราพบเจอเหตุการณ์ สมองของเราก็จะทำงาน แปลการรับรู้ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ทันทีทันใด ดังนั้นความคิดย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและอารมณ์ของเราไปด้วย หากเรามีสติกับตัวเองมากขึ้น เราอยากเปลี่ยนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ ณ ตอนนั้นอย่างไรบ้างคะ เพื่อให้ความรู้สึกของเรานั้นดีขึ้นกว่าเดิม”

เด็กหญิง T : “ทุกอย่างถูกกำหนดไว้แล้ว ณ ที่พระองค์ หนูคิดว่ามีสิ่งดี ๆ บางอย่างที่พระองค์จะทรงมอบให้กับบ่าวเพื่อทดแทนการจากไป”

เด็กหญิง U : “คิดว่า สุดท้ายแล้วทุกชีวิตต้องกลับไปสู่พระองค์ (การเสียชีวิต) ในเวลาไม่ช้าหรือเร็ว ตามการกำหนดของพระองค์ทั้งสิ้น”

ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า ผู้วิจัยได้ออกแบบกลุ่มที่เน้นให้ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพเป็นหลัก เช่น สร้างความรู้สึกที่ปลอดภัย มีความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เปิดประเด็นการพูดคุยที่สอดแทรกกิจกรรมที่หลากหลายและกระตุ้นให้เด็กกำพร้าได้ค้นหาความสามารถและจุดแข็งของตนเองที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่ตนเองประสบความสำเร็จ และมีบรรยากาศของการปรึกษากลุ่ม เอื้ออำนวยให้เด็กกำพร้าได้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันได้อย่างเป็นกันเอง ได้เรียนรู้ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลายร่วมด้วย โดยเฉพาะบุคคลที่มีความคล้ายคลึงกับตนจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น เช่น กิจกรรมการแนะนำตัวเอง ที่ให้เด็กเลือกใช้คำศัพท์ที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด เป็นการแสดงออกถึงตัวตนของแต่ละคนได้ดี ดังตัวอย่างบทสนทนาภายในกลุ่ม ดังนี้

“หนูชื่อ A เปรียบตัวเองเหมือน มด แม้จะเป็นสัตว์ที่มีขนาดเล็ก แต่มดมีความเข้มแข็งและมีพลังภายในตัว ที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้” (เด็กหญิง A)

“หนูชื่อ B เปรียบตัวเองเป็นดั่งท้องฟ้า บางเวลาสดใส บางเวลามีครึ้ม เหมือนชีวิตของหนูที่บางเวลามีสุข บางเวลามีทุกข์” (เด็กหญิง B)

“หนูชื่อ C เปรียบตัวเองเหมือนต้นไม้ ที่ค่อย ๆ เติบโตผ่านการรดน้ำพรวนดิน เหมือนชีวิตของหนูที่ไม่ได้โตและแกร่งภายในวันเดียว แต่ค่อย ๆ เติบโตและพัฒนาจากการเรียนรู้ทีละเล็กทีละน้อย” (เด็กหญิง C)

ผู้วิจัยให้เด็กกำพร้าค้นหาคำตอบให้ตัวเองในกิจกรรม “ฉันคือใคร” และสังเกตตนเองโดยการค้นหาจุดแข็งภายในของตน เด็ก ๆ มีคำตอบให้กับตัวเองและได้บอกเล่าแลกเปลี่ยนคำตอบกับเพื่อน ๆ ได้ร่วมกลุ่มรับฟัง มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น บรรยากาศเป็นกันเองมากขึ้น ผู้วิจัยฟังเด็ก ๆ อย่างตั้งใจและคอยสะท้อนมุมมองและความรู้สึก ผู้วิจัยกล่าวสรุปและเชื่อมโยงทุก ๆ คำตอบของเด็กกำพร้าสู่หลักศรัทธาต่ออัลลอฮ์และหลักปฏิบัติในอิสลาม จากตัวอย่างบทสนทนา ดังเช่น

เด็กหญิง D : “หนูเป็นเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง ที่เกิดมาในครอบครัว..... เป็นลูกคนโตและมีน้องสาวอีก 2 คน หลังจากที่ครอบครัวได้ขาดเสาหลักอย่างคุณพ่อไป แม่ต้องทำงานเป็นเสาหลักแทน หนูที่เป็นลูกสาวคนโตจึงมีหน้าที่ต้องคอยช่วยเหลืองานบ้านแม่ในทุก ๆ อย่างเท่าที่จะ

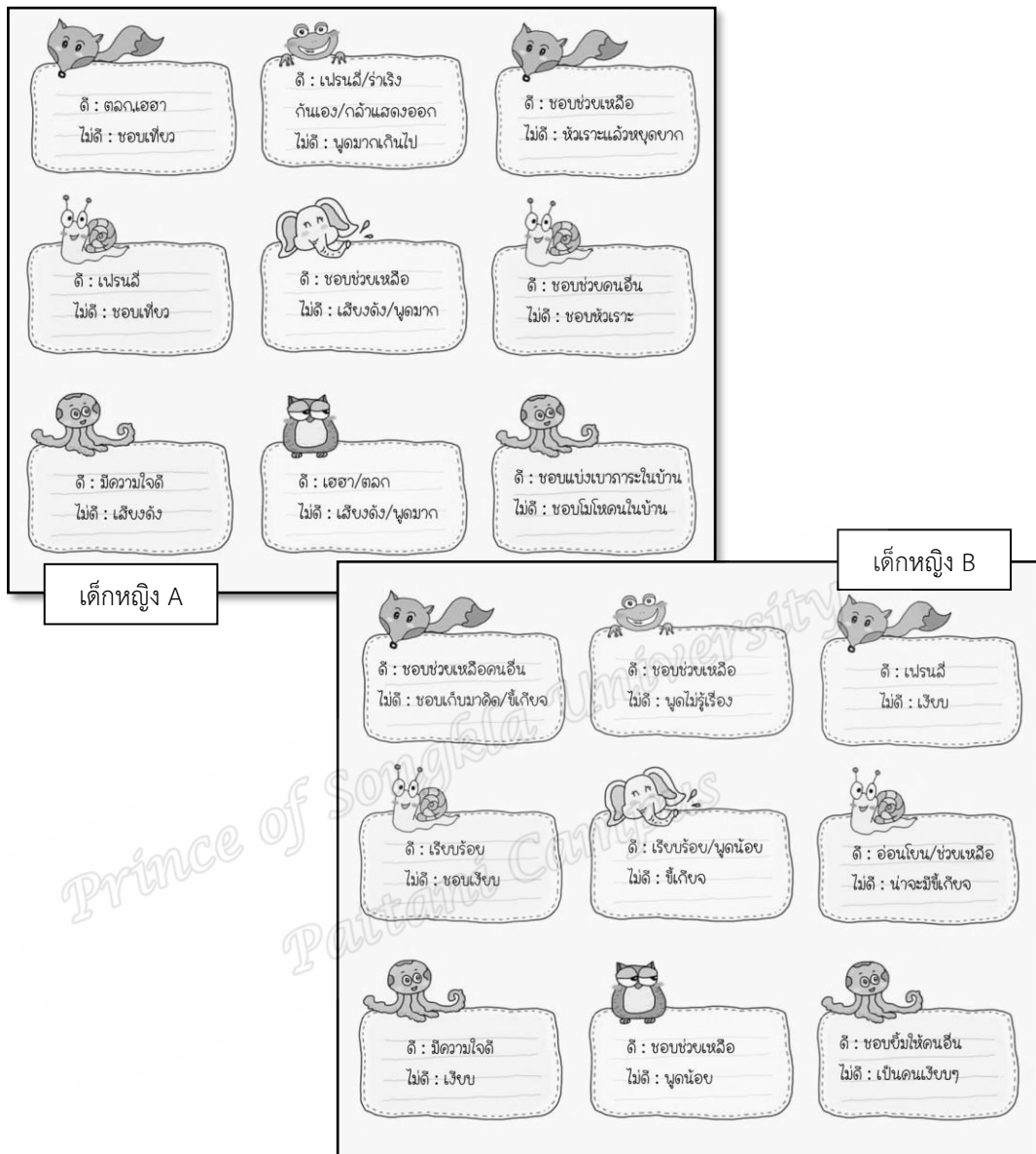
สามารถช่วยได้ ส่วนจุดแข็งของหนู หนูมองว่า หนูเป็นคนหนึ่งที่มีความอดทนสูง ด้วยกับสถานะของการเป็นพี่คนโต อะไรที่หนูเสียสละได้หนูก็จะเสียสละให้น้อง ๆ เสมอ”

เด็กหญิง E : “หนูคือนักเรียนผู้หญิงคนหนึ่งที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมุสลิมพัฒนา ศาสตร์ บางปู จ.ปัตตานี ส่วนจุดแข็งของหนูในตอนี้ คือ หนูเป็นคนเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ไม่เลือกคบเพื่อน หนูสามารถเข้ากับเพื่อนได้ทุกกลุ่ม ทุกคนคือเพื่อนของหนู”

ผู้วิจัย : “ทุก ๆ คำตอบจากพวกเรา ล้วนแล้วคือคำตอบที่เราพยายามให้กับตัวเรา แต่สองคำถามสำคัญที่เราจะต้องมีคำตอบให้ตัวเองเช่นเดียวกัน นั่นคือ ใครคือผู้สร้างเรา? และเราถูกสร้างมาเพื่ออะไร? เราจะต้องยืนหยัดและยึดมั่นว่าอัลลอฮ์ทรงสร้างทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ และเราคือหนึ่งในสิ่งถูกสร้าง เพื่อที่เราจะต้องศรัทธาต่อผู้สร้างและปฏิบัติในสิ่งที่ดีและห่างไกลจากสิ่งต้องห้ามตามบทบัญญัติของอิสลามที่ได้กำหนดไว้”

เด็กกำพร้าทุกคนได้รู้จักกันมาก่อนแล้ว เพราะมีกิจกรรมที่ทางโรงเรียนได้จัดขึ้นเป็นการเฉพาะสำหรับเด็กกำพร้า ทำให้เด็กมีความคุ้นหน้าคุ้นตาและรู้จักชื่อ บ้านที่อยู่อาศัย เป็นข้อมูลเบื้องต้นของการได้รู้จักกัน กิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ทำให้เด็ก ๆ ได้รู้จักเพื่อนมากกว่าการรู้จักชื่อ ได้เห็นมุมมองเจตคติของเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น รู้จักตัวตนการเป็นอยู่ของเพื่อนมากขึ้น สร้างมีความสนิทสนมกันเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยได้ตั้งคำถาม เพื่อชวนเด็กกำพร้าให้สำรวจปัญหาของตนเองที่กำลังประสบพบเจอมอบหมายการบ้านเพื่อให้เด็กได้วิเคราะห์ตนเอง ทำให้เด็กแลกเปลี่ยนเรียนรู้และรับฟังถึงปัญหาของตนและของเพื่อนร่วมกลุ่ม ทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จากการตั้งคำถามและการบ้านที่มอบหมายทำให้เด็กได้แสดงออกถึงตัวตนมากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้ถึงพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยสอดแทรกกิจกรรม “ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเองและเพื่อน” ให้เด็กได้รู้จักตนเองจากมุมมองของตนและจากมุมมองของเพื่อน เด็ก ๆ ใช้เวลานานพอสมควรในการเขียนลักษณะนิสัยของตนเองและของเพื่อนสมาชิก แต่ก็มีความรู้สึกเครียดเล็กน้อย เพราะไม่ทราบว่าเป็นกลุ่มมีลักษณะนิสัยอย่างไรบ้าง ภายหลังยื่นกระดาษแจกจ่ายให้กับเพื่อนภายในกลุ่มแล้ว เด็กแต่ละคนมีท่าทีที่ผ่อนคลาย มีความสุข มีรอยยิ้มที่ได้อ่านสิ่งที่เพื่อน ๆ เขียนให้ รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ความสนิทสนมและความสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่ดีขึ้น อีกทั้งยังได้รู้จักตัวเองผ่านมุมมองของเพื่อน ๆ ดังตัวอย่างที่ได้จากการทำกิจกรรมข้างล่าง



ภาพที่ 16 จากกิจกรรม “ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเองและเพื่อน”

กิจกรรมเหล่านี้ ล้วนแล้วทำให้เด็กกำพรวดได้ฝึกการปรับตัว ปรับความรู้สึกและจิตใจของตนต่อเหตุการณ์ที่เป็นความทุกข์ยากหรือความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่จมอยู่กับความรู้สึกด้านลบ มีมุมมองที่ดีขึ้นในการปรับตัวและปรับสภาพจิตใจให้กลับสู่สภาวะปกติได้

สมมติฐานที่ 2 กล่าวว่า “เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง”

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง สมมติฐานนี้จึงได้รับการสนับสนุน แสดงให้เห็นว่า ภายหลังสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามในระยะเวลา 2 สัปดาห์ พบว่า เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงขึ้น เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านความหวัง และด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจาก โปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เป็นโปรแกรมที่มีเป้าหมายชัดเจน มีกระบวนการเรียนรู้และให้ความเข้าใจแก่เด็กกำพร้าถึงโครงสร้างทางความคิด กระบวนการทำงานของความคิด ประเมินความคิดของตนเองได้ ระบุข้อดีข้อเสียของความคิด รู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติทางลบหรือความคิดบิดเบือน และสร้างความเข้าใจในโครงสร้างของการเกิดพฤติกรรมเข้าใจในพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง รวมถึงการมอบใบงานเพื่อฝึกฝนและ เปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม ประเมินปัญหาที่กำลังประสบและต้องการแก้ไข เมื่อเด็กกำพร้ามีความเข้าใจที่ลึกซึ้งในโครงสร้างต่าง ๆ แล้ว ทำให้สามารถวิเคราะห์ตนเอง ประเมินความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ ค้นหาความสามารถของตัวเอง มองหาจุดแข็งของตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น ผ่านมุมมองของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอีกด้วย โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ รับฟังมุมมองความคิดเห็นและแนวทางในการเผชิญปัญหาที่แตกต่างออกไป นำมาสู่การวางเป้าหมายในชีวิตที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้นและได้รับพลังใจในการค้นหาแนวทางที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายได้

อีกทั้งโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม ผู้วิจัยได้นำเอาหลักอิสลามเข้ามาประยุกต์ใช้ในทุก ๆ กิจกรรม สอดแทรกหลักการ เนื้อหาความรู้ทางศาสนา ทั้งในขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ เป็นการเพิ่มพูนหลักความศรัทธาและความเชื่อทางจิตวิญญาณของเด็กกำพร้า กระตุ้นให้เด็กได้นำเอาหลักอิสลามมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้มากที่สุด เชื่อมโยงทุกเรื่องราวทั้งเรื่องที่น่ายินดีและเรื่องที่เป็นอุปสรรคในชีวิตเข้ากับหลักศาสนา ความเชื่อและความศรัทธาที่เด็กได้รับการกระตุ้นนั้น อาจทำให้เด็กมีคุณธรรมและความมั่นคงในศานามากขึ้น มีความเชื่อมั่นว่าไม่มีหนทางแห่งความสำเร็จใด ๆ สำหรับเขา นอกจากการขัดเกลาจิตวิญญาณให้มีความบริสุทธิ์และความ

ประเพณีที่ถูกต้องอันดีงาม การศรัทธามั่นในพระเจ้าทำให้หัวใจได้รับการปลอบโยน เปี่ยมไปด้วยความพึงพอใจในชีวิตที่กำลังประสบและมีความหวังอยู่เสมอ มีความอดทนและวางใจในพระเจ้า มีความเชื่อมั่นว่าจะได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนจากพระผู้อภิบาลแห่งสากลโลก ความเชื่อมั่นอย่างแน่วแน่เช่นนี้ ทำให้เด็กมีความมั่นคงและแข็งแรงดุดงฎมา ไม่มีความอยากลำบากอุปสรรคขวากหนามต่อสิ่งที่เขาตัดสินใจจะลงมือกระทำ พร้อมทั้งลงมือทำอย่างสุดความสามารถและพลังที่ตนมี หากพบเจอปัญหาอุปสรรคและบททดสอบ การเยียวยาและฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับคืนสู่สภาพเดิมได้นั้น ด้วยการโน้มนำหลักศาสนาและความเชื่อทางจิตวิญญาณมาปรับใช้ เช่น การอ่านพระมหาคัมภีร์อัลกุรอานพร้อมกับการศึกษาความหมาย การอ่านบทขอพรต่าง ๆ (ดุอาอ์) การรำลึกถึงพระเจ้า เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ยังสามารถยกระดับสภาพจิตใจให้สูงส่งมากขึ้นได้อีกด้วย จะเห็นได้ว่า ความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนา อาจมีส่วนช่วยให้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้าเพิ่มขึ้นได้

จากการสำรวจของ American Psychological Association และ American Counseling Association ระบุว่า ความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนามีความเกี่ยวข้องในการบำบัดเหมาะสมตามหลักจริยธรรม การเปิดกว้างของนักบำบัดในการนำเอาความเชื่อทางจิตวิญญาณในการบำบัด ทำให้ผู้คนสามารถกำหนดตัวเองจากมุมมองทางวัฒนธรรมได้ ซึ่งรวมถึงบริบททางจิตวิญญาณ ศาสนา และชาติพันธุ์ ผู้รับการบำบัดที่กำลังประสบกับสถานการณ์วิกฤติ ปัญหาร้ายแรง อาจได้พบแหล่งของความสบายใจ การสนับสนุน และความเข้มแข็งในการดึงเอาทรัพยากรความเชื่อทางจิตวิญญาณของพวกเขามาใช้ Worthington (2011 as cited in Corey, 2012) สอดคล้องกับการศึกษาของ ไผโรส มามะ ถึงผลของโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นหญิงมุสลิม พบว่า โปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกบนพื้นฐานหลักอิสลาม สามารถลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นหญิงมุสลิมได้ Sofyan Abdi, et al (2020) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบนพื้นฐานหลักอิสลามเพื่อลดพฤติกรรมมาสายของนักเรียน พบว่า พฤติกรรมมาสายของนักเรียนลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินการโดยการทำให้หลักอิสลามมีความเกี่ยวข้องกับระเบียบวินัยในเนื้อหาการให้คำปรึกษาในแต่ละขั้นตอนของการดำเนินการ การปลูกฝังค่านิยมอิสลามสร้างจิตสำนึกของเด็กเกี่ยวกับระเบียบวินัยและคุณค่าของเวลา และสร้างลักษณะนิสัยที่มีความรับผิดชอบ และ Asroful Kadafi, et al (2021) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาในรูปแบบอิสลามที่มีต่อสติและความวิตกกังวลของนักเรียนในช่วงการระบาดของ COVID-

19 พบว่า การให้คำปรึกษาในรูปแบบอิสลามมีประสิทธิภาพในการเพิ่มสติซึ่งส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในการเผชิญกับการระบาดของ COVID-19

ดังนั้นภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามพบว่า เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น เนื่องจากกระบวนการจิตบำบัดฯ พัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของเด็กให้สามารถมองเห็นจุดแข็งที่มีอยู่ในตัว ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสุข ที่มีพื้นฐานความสุขจากการได้พัฒนาตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก มีมุมมองต่อชีวิตและโลกเชิงบวก ทำให้มีความหวังที่เป็นเสมือนแรงขับเคลื่อนให้เด็กแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงสุด มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถเผชิญปัญหาความยากลำบากและความทุกข์ใจได้

สอดคล้องกับ ปิยะฉัตร สมบูรณ์ และ คณะ (2564) ที่ศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มตัวอย่างมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ จัตวา ชุณหบุญญทิพย์ (2562) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรต้นกลาง: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตขอนแก่น พบว่า ความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่วนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ บุษบา หะริมพลสิทธิ์ และคณะ (2561) ที่ศึกษาการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านความยืดหยุ่นตัวอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านความหวัง การมองโลกในแง่ดีและการเชื่อมั่นในความสามารถตนอยู่ในระดับปานกลาง และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมและรายองค์ประกอบ ทุกองค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จึงสรุปได้ว่าในการศึกษาครั้งนี้ที่ใช้กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม ทำให้เด็กกำพร้ามีชีวิตในทิศทางบวก สามารถเพิ่มพลังทางจิตวิญญาณของเด็กกำพร้าได้ เด็กมีความรู้สึกถึงการมีที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีความรู้สึกที่ว่าไม่ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจะใหญ่หรือเล็กน้อยเพียงใดล้วนแล้วมาจากพระองค์ทั้งสิ้น ได้มอบหมายทุก ๆ กิจกรรมงานของตนไว้กับพระองค์

ชีวิตมีความสุข คลายความกังวลกับปัญหา เห็นทางออกของปัญหาได้ง่ายขึ้นกับสิ่งที่กำลังเผชิญและมีสติกับการดำเนินชีวิตต่อไป ไม่พะวงกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพราะมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกกำหนดไว้แล้วจากพระองค์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. สำหรับครอบครัว ครูผู้สอน หรืออาจารย์แนะแนว ที่ต้องการนำกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม จำเป็นต้องศึกษาแนวทางและบทบาทของการเป็นผู้นำกลุ่ม รวมถึงศึกษาเทคนิคต่าง ๆ ของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้มีความเหมาะสมมากขึ้น เช่น ศึกษาผ่านตำรา หนังสือ เอกสาร หรือเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการที่เกี่ยวข้องกับจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นต้น เนื่องจากแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีเทคนิคที่หลากหลาย การเข้าใจและเข้าถึงแนวคิด จะช่วยให้สามารถเลือกใช้เทคนิคให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. เนื่องด้วยกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม มีการนำหลักอิสลามมาบูรณาการ ดังนั้นผู้ที่สนใจนำกลุ่มจิตบำบัดไปประยุกต์ใช้ จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาและมีความเชื่อของหลักอิสลามเป็นพื้นฐานอีกด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น เด็กกำพร้าชั้นมัธยมศึกษา เด็กกำพร้ามุสลิมในโรงเรียนรัฐบาลหรือโรงเรียนสามัญ หรือมีการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในระดับชั้นเดียวกัน เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามและขยายผลต่อไป

2. ควรมีการเพิ่มจำนวนครั้งของกิจกรรมให้มากขึ้น และควรยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบในหลากหลายมิติมากขึ้น เพื่อเพิ่มชั่วโมงในการฝึกฝนเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกให้เกิดความชำนาญคล่องแคล่ว อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3. อาจมีการขยายระยะเวลาติดตามผลของการดำเนินการกลุ่มให้มากขึ้นภายหลังจากยุติกลุ่ม เช่น 1 เดือน เพื่อศึกษาถึงความคงทนของการปรับพฤติกรรมปัญหา เพื่อได้ทราบถึงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

4. ในการนำแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมาบูรณาการกับศาสนาอื่น ๆ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมมากขึ้น เช่น บูรณาการหลักคำสอนของศาสนาพุทธ, หลักคำสอนของศาสนาคริสต์ เป็นต้น

เพื่อความหลากหลายมิติจิตวิญญาณของการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมในทุกมิติและให้ความเหมาะสมกับกลุ่มมากยิ่งขึ้น

5. การศึกษาครั้งต่อไป อาจต้องมีการเพิ่มกลุ่มควบคุมในการทดลอง เพื่อแสดงอำนาจการทำนายของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามที่มีต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

Prince of Songkla University
Pattani Campus