

ผลของโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม  
ต่อการยอมรับกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
จากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี

Effect of Integrated Approaches-Group Counseling Program  
on Mourning Acceptance of Secondary School Students Losing of Loved Ones  
from the Terrorism in Pattani Province

รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง<sup>1\*</sup>, ดวงมณี จงรักษ์<sup>2</sup>, และ ณรงค์ศักดิ์ ครอบคอบ<sup>3</sup>  
Rahanee Cheuseng<sup>1\*</sup>, Doungmani Chongrukasa<sup>2</sup>, and Narongsak Rorbkorb<sup>3</sup>

<sup>1</sup>สถานวิจัยพหุวัฒนธรรมศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

<sup>1</sup>Multicultural Education for Sustainable Development Research Center, Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus

<sup>2</sup>ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

<sup>2</sup>Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus

<sup>3</sup>ภาควิชาประเมินผลและวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

<sup>3</sup>Department of Educational Evaluation and Research, Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus

\*ติดต่อผู้เขียน n.rahanee@gmail.com

ส่งบทความ 15 กันยายน 2559 | แก้ไข 30 ธันวาคม 2559 | ตอรับ 4 มกราคม 2560 | เผยแพร่ 19 กรกฎาคม 2561

### บทคัดย่อ

งานวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มต่อการยอมรับกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี กลุ่มตัวอย่าง 12 คน ที่ถูกคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดได้สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และนำมาสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยบูรณาการแนวคิดจาก 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม และทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งใช้ในกลุ่มทดลอง และ 2) โปรแกรมการให้ความรู้ทางจิตวิทยา ซึ่งใช้กับกลุ่มควบคุม ทั้งสองโปรแกรม ประกอบด้วย 14 แผน แต่ละแผนใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมดำเนินการ 14 ครั้ง ภายในระยะเวลา 3 เดือน 2 สัปดาห์ 3) แบบประเมินการยอมรับกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Cronbach's alpha=0.81) ซึ่งใช้ในการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่ม โดยเปรียบเทียบการยอมรับกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่ามัธยฐาน (Median) ค่าพิสัยควอไทล์ (Interquartile range: IQR) และ Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังการทดลอง (Median=20.50, IQR=3.00) มากกว่าก่อนทดลอง (Median=18.50, IQR=1.25) และมากกว่าค่าคะแนนของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรมการให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Median=19.00, IQR=2.50) ดังนั้นโรงเรียนต่างๆ อาจนำโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ได้

คำสำคัญ: การบูรณาการแนวคิดการให้การปรึกษา, การยอมรับในกระบวนการสูญเสีย, เหตุการณ์ความไม่สงบ, นักเรียนระดับมัธยมศึกษา

### Abstract

The research aimed to study the effect of Integrated Approaches-group Counseling Program (IACP) on mourning acceptance of secondary school students losing of loved ones from the terrorism in Pattani province. Participants were 12 voluntary students who met criteria and randomly assigned equally into the experimental and the control group. The research tools were 1) IACP: existential, cognitive behavior, and reality approached in counseling for experimental group and 2) The psycho-education program for control group. Both of tools consisted of 14 sessions over 3 months and 2 weeks, each session was 1.30 hour. 3) The mourning process questionnaire (Cronbach's

alpha=0.81) is used to collect between before and after used IACP and both of experimental and control group. The statistics were median, interquartile range (IQR), and Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test.

The results were found that: After the intervention, the median scores (Median=20.50, IQR=3.00) of the mourning process in the students of experimental group were higher than those before the experiment (Median=18.50, IQR=1.25) and higher than those (Median=19.00, IQR=2.50) of the control group. Guidance teachers should have a training in group counseling before applying this program to group of students losing of loved ones from the terrorism.

Keywords: integrated group counseling, acceptance of a mourning process, crisis event, secondary school students

## ■ บทนำ

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เกิดขึ้นอย่างยืดเยื้อยาวนานยังคงทวีความรุนแรงและขยายพื้นที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากรายงานข้อมูลสถิติของสถานการณ์ความไม่สงบทุกประเภทตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547-2558 พบว่า มีเหตุการณ์ความรุนแรงทั้งหมด จำนวน 16,969 เหตุการณ์ และมีผู้เสียชีวิตจำนวน 3,929 คน (สถาบันอิศรา มูลนิธิพัฒนาสื่อมวลชนแห่งประเทศไทย, 2558) ซึ่งการสูญเสียดังกล่าวส่งผลกระทบต่อประชาชนเป็นอย่างมากโดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักที่เป็นกำลังหลักสำคัญและความหวังของครอบครัวนั้น ส่งผลต่อความทุกข์ทรมานทั้งทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ความมั่นคงในชีวิต และภาวะสุขภาพจิตอย่างรุนแรง เช่น ความรู้สึกเศร้าเสียใจ เจ็บปวด โกรธเคือง และวิตกกังวล ตลอดจนทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง หรือมีโอกาสรอบคอบความสำเร็จทางการศึกษาน้อยลง

นักวิจัยกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักที่สำคัญคือ Kubler-Ross และ Kesste (2007) เสนอว่า เมื่อบุคคลเกิดการสูญเสียจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสีย คือ ปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริง มีความโกรธแค้นใจ เกิดการต่อรอง ความรู้สึกเศร้าโศก เสียใจ และเมื่อบุคคลได้ผ่านปฏิกิริยาดังกล่าวทำให้เกิดการยอมรับของการสูญเสียสำหรับในประเทศไทย เช่น ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ (2556) พบว่า เมื่อบุคคลเกิดความเศร้าโศกจะต้องผ่านขั้นตอนของความรู้สึกต่างๆ เช่น มีการปฏิเสธโกรธ มีการต่อรอง จนกระทั่งเกิดการยอมรับความจริง และพยายามกลับสู่สังคมอีกครั้ง จะเห็นได้ว่าปฏิกิริยาการตอบสนองต่อการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมักจะเป็นไปตามขั้นตอน และถึงแม้ว่าการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจะผ่านไปหลายปีก็ตาม ถ้าหากบุคคลยังติดขัดหรือยังติดค้างในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่ง อาจทำให้ไม่สามารถบรรลุการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้ ส่งผลต่อการปรับตัวในชีวิตประจำวัน และกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน ประสบความสำเร็จทางการศึกษาลดน้อยลง สำหรับนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน

ร่างกายและสภาพจิตใจค่อนข้างรวดเร็ว หากต้องสูญเสียบุคคลใกล้ชิดจากเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นความมั่นคงทางจิตใจย่อมได้รับความกระทบกระเทือนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (จิระสุข สุขสวัสดิ์ และ อรัญญา ตัญย์ศิริ, 2553) นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม กล่าวคือ ระดับความรู้สึกบุคคลจะมีความคิดยึดติดอยู่กับช่วงวิกฤตที่ผ่านมา ทำให้มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง มองชีวิตอย่างไม่มีจุดหมาย ระดับความคิดบุคคลมีความบกพร่องทางความคิดและไม่สามารถจัดการกับความเครียด ความโกรธแค้นใจ หรือความวิตกกังวลได้ ซึ่งนำไปสู่ในระดับพฤติกรรมที่บุคคลจะละเลยบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในการเรียนหรือการทำงานที่ของตนเอง

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการช่วยเหลือบุคคลที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในปัจจุบัน ได้แก่ การใช้เทคนิคการสร้างสัญญาพลังแบบองค์รวมตามแนวทฤษฎีภาษาประสาทสัมผัสต่อภาวะบาดแผลทางจิตใจและความเศร้าโศกของสตรีผู้สูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ (วิวัฒน์ พรหมเพชร, ศุภวรรณ พึ่งรัศมี, ปิยะธิดา ศิลปวัฒน์, และ เยาวนาถ สุวลักษณ์, 2558) การพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูภาวะวิกฤตสุขภาพจิตสำหรับสตรีหม้ายที่เผชิญอาการโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากสถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้ ประเทศไทย (ดาราร ภาระเกษร และ วิณีกาญจน์ คงสุวรรณ, 2558) และโปรแกรมการให้การปรึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางร่วมกับการใช้ศิลปะต่อความเครียดของเด็กกำพร้าที่สูญเสียบิดาหรือมารดาจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ (พริยา เบญจฮวัน, วิณีกาญจน์ คงสุวรรณ, และ ธนอมศรี อินทนนท์, 2558) งานวิจัยดังกล่าวเป็นการศึกษาในกระบวนการเสริมสร้างพลังและฟื้นฟูสุขภาพจิตใจทางบวกมากกว่าศึกษาในระดับเชิงลึกของกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

โปรแกรมการให้ความรู้ทางจิตวิทยาเป็นการจัดการให้ข้อมูลความรู้ตามความเหมาะสมของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มเป้าหมายที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจาก

เหตุการณ์ความไม่สงบ จึงให้ข้อมูลทางด้านสุขภาพจิตตามคู่มือการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจประชาชนในภาวะวิกฤต (ฉบับปรับปรุง) (สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์, 2553) มาศึกษาและนำข้อมูลความรู้การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจสร้างโปรแกรมการให้ความรู้ทางจิตวิทยา เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้และมีทักษะในการช่วยเหลือจิตใจของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ข้อดีของการให้ความรู้ทางจิตวิทยาสามารถให้ความรู้กับกลุ่มคนที่มีจำนวนหลายๆคนในเวลาเดียวกัน ข้อจำกัด คือ เป็นการสื่อสารทางเดียวและขาดการโต้ตอบระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มด้วยกัน

การประเมินการยอมรับกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนแนวคิดกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของ Kubler-Ross และ Kesster (2007) ประกอบด้วย 5 ระยะ ได้แก่ ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง โกรธ ต่อรอง เศร้า และยอมรับ และศึกษาจากแบบวัดความเศร้าโศกของ พระปณต คุณวาทโธ (อิสสรกุล) และ สารระ มุขติ (2554) จากนั้นนำแนวคิดทั้งหมดดังกล่าวมาสร้างชุดคำถามเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมให้การศึกษาระดับมัธยมศึกษาในทุกระดับชั้นในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อให้บุคคลได้ค้นหาความรู้สึกและความคิดที่ยังยึดติดหรือยังติดค้างซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับในกระบวนการสูญเสีย โดยบูรณาการแนวคิดจาก 3 ทฤษฎีทางจิตวิทยาและนำมาใช้ในกระบวนการให้การศึกษาระบบกลุ่ม โดยประกอบด้วย 1) ทฤษฎีการศึกษาระบบอรรถกถาที่ให้ความสำคัญกับการเข้าใจโลกและความต้องการของผู้รับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาโดยให้บุคคลได้ระบายความรู้สึกที่ติดค้างในใจอย่างท่วมท้น เช่น การไม่ยอมรับและปฏิเสธความจริง ความโกรธแค้น ความเศร้าใจ และการค้นหาความหมายของการมีชีวิตอยู่ให้ชัดเจนตามเป้าหมาย 2) ทฤษฎีการศึกษาระบบการรู้คิดพฤติกรรมที่ให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนความคิดที่บกพร่องและความเชื่อที่ผิด ซึ่งส่งผลต่อจิตใจ เพื่อให้เกิดการยอมรับในการสูญเสียมากขึ้น และ 3) ทฤษฎีการศึกษาระบบพิจารณาความเป็นจริงที่เน้นการตั้งเป้าหมายและความสำเร็จในระยะเวลาอันสั้น เพื่อให้มีคุณภาพโดยวางแผน ลงมือทำจริง ปฏิบัติจริง และเห็นผลได้อย่างรวดเร็ว (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ดังนั้นหากนำแนวคิดทั้ง 3 ทฤษฎีดังกล่าวมาบูรณาการนับว่าเป็นวิธีการที่ครอบคลุมและเป็นวิธีที่เหมาะสมที่ช่วยให้นักเรียนได้เพิ่มการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักโดยไม่มีสิ่งที่ยึดติดค้างในใจให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขต่อไป

## ■ วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระบบกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระบบกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้ทางจิตวิทยา

## ■ สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระบบกลุ่ม นักเรียนในกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว
2. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระบบกลุ่มนักเรียนในกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับแผนให้ความรู้ทางจิตวิทยาตามปกติ

## ■ ระเบียบการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (randomized control-group pretest posttest design) ตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรอิสระคือ โปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระบบกลุ่มโดยมีระยะเวลาในการจัดกระทำ ได้แก่ ระยะก่อนจัดกระทำ และระยะหลังจัดกระทำ ตัวแปรตาม คือ การยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก 5 ระยะ ได้แก่ ระยะปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง โกรธ ต่อรอง เศร้า และยอมรับ โดยวัดจากแบบประเมินการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปัตตานี ที่ได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ตามคุณสมบัติดังนี้ 1) เป็นนักเรียนที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ 2) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดระยะเวลาโดยไม่ติดภารกิจอื่น และ 3) มีความสมัครใจและลงชื่อยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ได้จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มเท่าๆ กัน คือ กลุ่มทดลองและ

กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

### ■ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วยแนวคิดจาก 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการออกแบบสัมพันธ์ระหว่าง A (Activating event) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น B (Beliefs) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ และ C (Consequences) หมายถึง ผลที่ได้รับพฤติกรรม พร้อมยังปรับ B (Beliefs) ใหม่ และ C (Consequences) ใหม่ และทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปลี่ยนพฤติกรรม SAMIZC3 ประกอบด้วย แผนที่ย่อยไม่ซับซ้อน (Simple) สามารถบรรลุได้ (Attainable) เป็นพฤติกรรมที่วัดได้ (Measurable) ทำได้ทันที ทันใดหรือทำได้เร็วที่สุด (Immediate) ผู้นำกลุ่มมีส่วนร่วม (Involved) บุคคลเป็นผู้ควบคุมแผน (Controlled) ผูกมัดตัวเอง (Committed) ปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ (Consistent) ซึ่งมีแผนการทดลองทั้งหมด 14 แผน โดยดำเนินการในกลุ่มทดลองครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน

2. โปรแกรมการให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Psychoeducation) ประกอบด้วย การให้ความรู้และเทคนิคเกี่ยวกับสุขภาพจิต ซึ่งมีทั้งหมด 14 แผน ดำเนินการในกลุ่มควบคุมครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เช่นเดียวกัน

3. แบบประเมินการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดความเศร้าโศกของ พระปณต คุณวาทโธ (อิสสระกุล) และ สาระมุขดี (2554) และยึดตามแนวคิดการตอบสนองต่อกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของ Kubler-Ross และ Kesster

(2007) ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบมาตราวัดประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ (1 หมายถึง มีความรู้สึกระดับน้อยที่สุด, 2 หมายถึง มีความรู้สึกระดับน้อย, 3 หมายถึง มีความรู้สึกระดับปานกลาง, 4 หมายถึง มีความรู้สึกระดับมาก และ 5 หมายถึง มีความรู้สึกระดับมากที่สุด) ประกอบด้วย 5 ระยะ ได้แก่ ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง (ข้อ 1-5) โกรธ (ข้อ 6-10) ต่อรอง (ข้อ 11-14) เศร้า (ข้อ 15-19) และยอมรับ (ข้อ 20-24) ทั้งนี้ ค่าคะแนนของระยะที่ 1-4 ยิ่งมาก หมายถึง การยอมรับในกระบวนการสูญเสียยิ่งต่ำ ในทางตรงกันข้ามค่าคะแนนของระยะที่ 5 ยิ่งมาก หมายถึง การยอมรับในกระบวนการสูญเสียยิ่งมาก เครื่องมือดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียง (try out) โดยมีค่าความเชื่อมั่นในระดับดีมาก (Cronbach's alpha coefficient=0.81)

### ■ วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามแผนของทั้งสองโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วย 14 แผน แผนละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 14 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการทั้งสิ้น 3 เดือน 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (ดังรายละเอียดในตารางที่ 1) และกลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมการให้ความรู้ทางจิตวิทยา (ดังรายละเอียดในตารางที่ 2) ทั้ง 2 กลุ่มได้รับการประเมินการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อนทดลองและหลังทดลอง และนำคะแนนการยอมรับกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มาเปรียบเทียบก่อนและหลังทดลอง วิเคราะห์โดย ค่ามัธยฐาน (median) และ ค่าพิสัยควอไทล์ (Interquartile range: IQR) ทดสอบสมมติฐานโดยสถิติ Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test

ตารางที่ 1 แผนการทดลองในโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่	แผนกลุ่ม	กระบวนการกลุ่ม
1	การสร้างสัมพันธภาพ	สมาชิกกลุ่มจับคู่และผลัดกันถามคู่ของตัวเองและแนะนำคู่ของตัวเอง พร้อมเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกถามเพิ่มเติม
2-3	ภูมิหลังการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก	สมาชิกกลุ่มเล่าถึงเรื่องราวที่ประสบกับความทุกข์จากเหตุการณ์ความไม่สงบ พร้อมเปิดโอกาสให้เพื่อนได้ซักถามและให้กำลังใจ
4	ความหมายของชีวิต	สมาชิกกลุ่มสำรวจความหมายในชีวิตของตนเอง (ความหมายของชีวิตในทัศนคติของตนเอง คืออะไร รู้สึกอย่างไรกับวิถีชีวิตของตนเองในปัจจุบัน สิ่งใดที่ต้องการจากตนเอง สิ่งใดคือพลังใจ เมื่อยามท้อแท้หรือหมดกำลังใจ) และร่วมแลกเปลี่ยนในกลุ่ม

ตารางที่ 1 แผนการทดลองในโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (ต่อ)

ครั้งที่	แผนกลุ่ม	กระบวนการกลุ่ม
5-6	การจัดการกับความรู้สึกเศร้า เสียใจ	สมาชิกกลุ่มเล่าความรู้สึกเศร้า เสียใจ จากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จากนั้นแจกใบความรู้และเขียนความรู้สึกดังกล่าวโดยอาศัยเทคนิคกรอบ ABC และปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิม (B=Belief) เป็นความเชื่อใหม่และร่วมแลกเปลี่ยนในกลุ่ม
7	การจัดการกับความรู้สึกคับแค้นใจ	สมาชิกกลุ่มเล่าความรู้สึกคับแค้นใจจากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จากนั้นแจกใบความรู้และเขียนความรู้สึกดังกล่าวโดยอาศัยเทคนิคกรอบ ABC และปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิม (B=Belief) เป็นความเชื่อใหม่ และร่วมแลกเปลี่ยนในกลุ่ม
8	การจัดการกับความรู้สึกวิตกกังวล	สมาชิกกลุ่มเล่าความรู้สึกวิตกกังวลจากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จากนั้นแจกใบความรู้และเขียนความรู้สึกดังกล่าวโดยอาศัยเทคนิคกรอบ ABC และปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิม (B=Belief) เป็นความเชื่อใหม่ และร่วมแลกเปลี่ยนในกลุ่ม
9	การวางแผนชีวิตเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่	สมาชิกกลุ่มร่วมแลกเปลี่ยน: เส้นทางชีวิตใหม่ของตนเองเพื่อขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย วางแผนการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคบนเส้นทางชีวิตใหม่ สิ่งที่ต้องปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่วางไว้
10	สำรวจความต้องการ	สมาชิกกลุ่มร่วมแลกเปลี่ยน: สิ่งที่คุณต้องการ สิ่งที่คุณได้รับแล้ว สิ่งที่คุณยังไม่ได้รับ และสิ่งที่คุณไม่ต้องการแต่ได้รับ คำนึงถึงความเป็นจริงและความเป็นไปได้ในระยะสั้น
11	สำรวจและวางแผน	สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายและวางแผนเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักการ SAMI2C3 เป็นขั้นตอนที่มีความเหมาะสม ไม่ซับซ้อนยุ่งยาก และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง พร้อมมอบหมายการบ้าน โดยให้เริ่มปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์
12	ตรวจสอบและปรับแผน	สมาชิกกลุ่มเล่าสิ่งที่ปฏิบัติตามแผน สามารถปฏิบัติตามแผนหรือไม่ อย่างไรบ้าง และอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติพร้อมวิธีแก้ไข และปรับแผน/ตั้งเป้าหมายใหม่
13	ตรวจสอบแผนและเตรียมความพร้อมก่อนยุติ	สมาชิกกลุ่มเล่าสิ่งที่ปฏิบัติตามแผน สามารถปฏิบัติตามแผนหรือไม่ อย่างไรบ้าง และอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติพร้อมวิธีแก้ไข พร้อมแจ้งสมาชิกทราบว่าการเข้ากลุ่มครั้งต่อไปจะเป็นการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย
14	ยุติกลุ่ม	สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม/การยุติกลุ่ม และร่วมกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ตารางที่ 2 แผนการทดลองในโปรแกรมการให้ความรู้ทางจิตวิทยา

ครั้งที่	แผนกลุ่ม	กระบวนการกลุ่ม
1	การสร้างสัมพันธภาพ	สมาชิกในกลุ่มจับคู่และผลัดกันถามคู่ของตัวเอง และแนะนำคู่ของตัวเอง พร้อมเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกซักถามเพิ่มเติม
2-3	ภูมิหลังการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก	สมาชิกในกลุ่มเล่าถึงเรื่องราวที่ประสบกับความทุกข์จากเหตุการณ์ความไม่สงบ พร้อมเปิดโอกาสให้เพื่อนได้ซักถามและให้กำลังใจ
4	กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก	แจกใบความรู้ให้กับสมาชิก จากนั้นผู้นำกลุ่มบรรยายและอภิปรายเรื่อง ความรู้ “กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก”
5-6	เทคนิคการจัดการกับความเครียด	แจกใบความรู้ให้กับสมาชิก “เทคนิคการจัดการกับความเครียด จากนั้นผู้นำกลุ่มบรรยายพร้อมปฏิบัติเทคนิคดังกล่าว

ตารางที่ 2 แผนการทดลองในโปรแกรมการให้ความรู้ทางจิตวิทยา (ต่อ)

ครั้งที่	แผนกลุ่ม	กระบวนการกลุ่ม
7	เทคนิคการผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจ	แจกใบความรู้ให้กับสมาชิก “เทคนิคการผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจ” จากนั้นผู้นำกลุ่มบรรยายพร้อมปฏิบัติเทคนิคดังกล่าว
8	การเผชิญกับความเศร้าเสียใจจากการสูญเสีย	แจกใบความรู้ให้กับสมาชิก “วิธีเผชิญกับความเศร้าเสียใจจากการสูญเสีย” จากนั้นผู้นำกลุ่มบรรยายพร้อมดูวิดีโอ
9	ความสุขของใจด้วยการให้	ผู้นำเกริ่นนำเรื่อง “ความสุขของใจด้วยการให้” พร้อมเปิดวิดีโอเรื่อง “การให้คือสิ่งที่ยิ่งใหญ่เสมอ”, “การให้...ไม่สิ้นสุด” และ “การให้คือการสื่อสารที่ดีที่สุด”
10	การสร้างพลัง อึด ฮึด สู้ กู้ ใจให้เข้มแข็ง	ผู้นำบรรยายเรื่อง “การสร้างพลัง อึด ฮึด สู้ กู้ ใจให้เข้มแข็ง” พร้อมดูวิดีโอ “อึดฮึดสู้” โดยกรมสุขภาพจิต
11	กำลังใจเพื่อพลังชีวิต	ผู้นำบรรยายความสำคัญของกำลังใจเพื่อพลังชีวิต ข้อคิดดีๆ ในการเพิ่มกำลังใจแก่ตัวเอง พร้อมเติมกำลังใจจากวิดีโอ “แรงกำลังใจจาก นิค วูจิชิค”
12	สร้างวิธีคิดที่ดีด้วยการคิดบวก	ผู้นำบรรยายความสำคัญของการคิดเทคนิคการคิดบวก และดูวิดีโอ “The Secret of Compass พลังของการคิดบวก คิดดี” ให้กับสมาชิกในกลุ่ม
13	วางแผนชีวิตพิชิตเป้าหมาย	ผู้นำบรรยายความหมายของการวางแผน ความสำคัญของการวางแผน ประโยชน์ของการวางแผน และเทคนิคการวางแผนแก่สมาชิกในกลุ่ม
14	ยุติกกลุ่ม	สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มและร่วมกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

■ การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างละเอียดและขอความร่วมมือดำเนินการทดลองจากกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม โดยข้อมูลที่ได้จะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำเสนอเป็นภาพรวมเพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น ทั้งนี้หากสมาชิกกลุ่มเกิดภาวะวิกฤตทางจิตใจจนเกินความสามารถในการช่วยเหลือของผู้วิจัย ผู้วิจัยจะดำเนินการติดต่อประสานงานและส่งต่อศูนย์การให้การปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ต่อไป

■ สรุปผลการวิจัย

1. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยมีค่าคะแนนหลังทดลอง มากกว่าก่อนทดลอง เมื่อพิจารณาตามหัวข้อพบว่า หลังทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนในระยะที่ 1-4 คือ การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง โกรธ ต่อรอง และเศร้า ลดลงมากกว่าก่อนทดลอง

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (n=6)

ระยะเวลา	Median	IQR	Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test	p-value
ระยะที่ 1 ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง				
ก่อน	18.00	2.25	2.226	0.026
หลัง	12.00	1.25		

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระบบกลุ่ม (n=6) (ต่อ)

ระยะเวลา	Median	IQR	Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test	p-value
ระยะที่ 2 โกรธ				
ก่อน	12.00	4.75	2.201	0.028
หลัง	7.00	5.50		
ระยะที่ 3 การต่อรอง				
ก่อน	16.00	3.00	2.207	0.027
หลัง	9.50	1.50		
ระยะที่ 4 เศร้า				
ก่อน	15.00	2.75	2.214	0.027
หลัง	8.50	3.50		
ระยะที่ 5 ยอมรับ				
ก่อน	18.50	1.25	2.207	0.027
หลัง	20.50	3.00		

หมายเหตุ ค่าคะแนนระยะที่ 1-4 ยิ่งต่ำ หมายถึง การยอมรับในกระบวนการสูญเสียยิ่งมาก  
ค่าคะแนนระยะที่ 5 ยิ่งสูง หมายถึง การยอมรับในกระบวนการสูญเสียยิ่งมาก

2. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัย นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระบบกลุ่ม มีค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรมการให้ความรู้ทางจิตวิทยา

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระบบกลุ่ม มีค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรมการให้ความรู้ทางจิตวิทยา เมื่อพิจารณาค่าคะแนนก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียที่ไม่ต่างกัน ส่วนหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนในระยะที่ 1-4 ได้แก่ การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง โกรธ ต่อรอง และเศร้า ลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และมีค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าคะแนนการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
 ของทั้งกลุ่มทดลอง (n=6) และกลุ่มควบคุม (n=6)

กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก	ระยะเวลา	Median	IQR	Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test	p-value
ระยะที่ 1 ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง					
กลุ่มทดลอง	ก่อน	18.00	2.25	2.226	0.026
	หลัง	12.00	1.25		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	16.50	5.25	0.552	0.581
	หลัง	16.50	2.50		
ระยะที่ 2 โกรธ					
กลุ่มทดลอง	ก่อน	12.00	4.75	2.201	0.028
	หลัง	7.00	5.50		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	13.00	0.75	1.382	0.167
	หลัง	11.50	3.75		
ระยะที่ 3 การต่อรอง					
กลุ่มทดลอง	ก่อน	16.00	3.00	2.207	0.027
	หลัง	9.50	1.50		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	14.50	1.50	2.032	0.042
	หลัง	11.50	2.50		
ระยะที่ 4 เศร้า					
กลุ่มทดลอง	ก่อน	15.00	2.75	2.214	0.027
	หลัง	8.50	3.50		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	13.50	5.00	1.656	0.098
	หลัง	13.00	3.25		
ระยะที่ 5 ยอมรับ					
กลุ่มทดลอง	ก่อน	18.50	1.25	2.207	0.027
	หลัง	20.50	3.00		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	18.00	2.50	1.802	0.072
	หลัง	19.00	2.50		

หมายเหตุ ค่าคะแนนระยะที่ 1-4 ยิ่งต่ำ หมายถึง การยอมรับในกระบวนการสูญเสียยิ่งมาก  
 ค่าคะแนนระยะที่ 5 ยิ่งสูง หมายถึง การยอมรับในกระบวนการสูญเสียยิ่งมาก



## ■ อภิปรายผล

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระบบกลุ่มมีการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากกว่าก่อนเข้าร่วม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้เพราะ

นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่มบูรณาการมีการยอมรับของกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอันเนื่องมาจากผู้วิจัยได้นำแนวคิดทั้ง 3 ทฤษฎีมาบูรณาการโดยผ่านกระบวนการและขั้นตอนของการศึกษาระบบกลุ่มเพื่อให้นักเรียนเข้าถึงและผ่านความรู้สึกและความคิดในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของตนเองอย่างลึกซึ้ง โดยมีแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ระบายเรื่องราวที่ได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักตามขั้นตอนของกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แก่ ปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริง ความโกรธ การต่อรอง ความเศร้าโศก เสียใจ อย่างท่วมท้นที่ได้เผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตที่ผ่านมา และให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการมีสติ ความรู้สึก และค้นพบความหมายที่แท้จริงในดำรงชีวิตต่อไป สอดคล้องกับ กาญจนวัลย์ ภิญญาศุภสิทธิ์, วัลลยา ธรรมอภิบาล และ สุมณ เกลาฉืด (2557) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาระบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีคะแนนการตั้งเป้าหมายชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากเป็นวิธีการที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจกัน และให้ความสำคัญต่อการค้นหาจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง ส่วนแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาแบบการรู้ การคิดพฤติกรรม ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองเล่าเรื่องราว และระลึกถึงความรู้สึกเศร้าเสียใจอย่างสุดซึ้งที่สุด ความรู้สึก คับแค้นใจ และความรู้สึกวิตกกังวลจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จากนั้นให้เขียนความรู้สึกทางลบดังกล่าว ในการลดความรู้สึกโกรธแค้น ต่อรอง และเศร้า ทำให้เกิดการยอมรับในการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถปรับสภาพความคิดและสภาพจิตใจให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับ Ilkhchi, Poursharifi, และ Alilob (2011) ได้ศึกษาประสิทธิผลของกลุ่มการรู้การคิดพฤติกรรม ในการรับรู้ความสามารถของตนเองและการกล้าแสดงออกในกลุ่มนักเรียนที่วิตกกังวลของโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวสามารถลดความวิตกกังวล เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง และมีความกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับ Chongrukasa, Parinyapol, Sawatsri, และ Pansomboon (2012) ได้ศึกษาประสิทธิผลการให้การ

ศึกษากลุ่มผสมผสานในการลดการพัฒนาอาการที่มีผลเสียต่อสุขภาพจิตของตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ โดยผสมผสานทฤษฎีการให้การศึกษาระบบการรู้การคิดพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง การวาดภาพมันดาล่า และ สอดแทรกแนวคิดทางศาสนา พบว่า สามารถลดคะแนนความวิตกกังวล อาการทางกาย ความซึมเศร้า และความบกพร่องทางสังคมได้ และทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามความต้องการของตนเองให้มีความชัดเจนขึ้นโดยให้มีเป้าหมายในระยะเวลาอันสั้นและเห็นผลได้อย่างรวดเร็ว ทำให้นักเรียนกลุ่มมีความรับผิดชอบและมีความเชื่อมั่นต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ตลอดจนตระหนักถึงสภาพความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน นำมาซึ่งความภาคภูมิใจต่อหน้าที่ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในอนาคตต่อไป สอดคล้องกับ วรณวรี ธีสุระ และ กาญจนา ไชยพันธ์ (2557) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นอายุระหว่าง 15-18 ปี พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากโปรแกรมดังกล่าวมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมเกิดการตระหนักถึงศักยภาพของตนเองที่มีสามารถนำมาแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง รวมถึงการเผชิญความจริง ดังตัวอย่างข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้รับระหว่างการดำเนินการทดลองต่อไปนี้

1.1 การดำเนินการทดลองตามทฤษฎีการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ซึ่งผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เล่าเรื่องราวและระบายความรู้สึกต่อความทุกข์ใจ ความเศร้าโศกเสียใจ ความโกรธแค้นใจ และความวิตกกังวล จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนแสวงหาความหมายในชีวิตเพื่อตระหนักถึงการมีสติ ความรู้สึก และการยอมรับ ของตนเองต่อการดำรงชีวิตเพิ่มขึ้น และตัวอย่างดังต่อไปนี้

ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 3

- การระบายอารมณ์และความรู้สึกจากการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต

“...หลังจากเหตุการณ์เสียพ่อแม่ไปประมาณ 1 อาทิตย์ หนูมีความรู้สึกที่คนร้ายจะกลับมาทำร้ายคนในครอบครัวเราอีกไหม ตัวเองหนูเองมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปมาก คือ จากที่หนูไม่มีความรับผิดชอบปิดประตูรั้วบ้าน ประตูหน้าต่าง หรือรับผิดชอบความปลอดภัยของบ้าน หลังจากพ่อแม่เสียหนูก็เริ่มตรวจเช็คประตูรั้วและประตูหน้าต่างแล้วหรือยัง รู้สึกได้ถึงความปลอดภัยของครอบครัวเรา พอประมาณ 3 อาทิตย์ผ่านไปหนูเริ่มมี

ความรู้สึกโกรธและอยากรู้ว่าใครฆ่าพ่อ... ใครฆ่าพ่อ... พุดแล้วหนูร้องไห้ไปด้วย พ่อเป็นคนที่ชอบทำบุญและบริจาค เพราะเวลาคนมาซื้อยาจะให้ฟรีไม่คิดเงินด้วย ตอนนั้นหนูโกรธมากโกรธจนใจสั่นไปเลย บวกกับแม่ที่ยังช็อกกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ด้วยยิ่งโกรธเข้าไปอีก และพอเวลาอนจะนอนไม่หลับนอนแบบหลุ่ๆ ตื่นๆ อยู่หลายวัน พอตื่นความรู้สึกโกรธก็มาแล้วจะร้องไห้เหมือนคนสติแตกไปเลย...”

- การแสวงหาความหมายในชีวิต  
“...ใช้ชีวิตในแต่ละวันให้คุ้มค่าและมีสติให้มาก พยายามทำความดีและมีความคิดที่ดีๆ ...”

ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 6

- การระบายอารมณ์และความรู้สึกจากการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต

“...ตอนที่พ่อโดนระเบิดผมก็ได้ไปที่โรงพยาบาลและพ่อยังมีชีวิตอยู่ ผมก็ภาวนาขอให้พ่อย่าเสียไปสุดท้ายพ่อก็เสียชีวิต ผมรู้สึกเศร้าและเสียใจมากกับเหตุการณ์ที่ได้เสียพ่อมาก ทำให้ไม่คิดถึงกับพ่อเราแบบนี้ ผมเองก็ไม่คิดว่าพ่อจากเราไปเร็วขนาดนี้ ส่วนแม่ก็ช็อกหมดสติไป พอกลับมาบ้านผมก็ไม่คุยกับใครเลย เข้าไปอยู่ในห้องคนเดียว เสียใจอยู่ประมาณอาทิตย์กว่า จากนั้นก็มีความรู้สึกโกรธ ตอนที่นึกถึงพ่อว่าทำไมถึงมาทำกับพ่อเราแบบนี้ พ่อเราไปทำอะไรผิด จากนั้นก็เริ่มคิดและกังวลว่าครอบครัวเราจะไปเจอเหตุการณ์แบบนี้ใหม่อีกไหม อีกอย่างเราขาดเสาหลักไปก็รู้สึกเสียใจมาก...”

- แสวงหาความหมายในชีวิต

“...หลังจากที่ได้เสียพ่อไปตอนแรกๆ ท้อมาก และเกรดที่ออกมาก็ไม่ค่อยพอใจเท่าไร แต่พอเวลาผ่านไปพอทำได้บ้างเริ่มคิดว่าเราต้องเดินหน้าต่อไปเพื่อพ่อ และเราก็กำลังเรียนหนังสืออยู่นะ ฉะนั้นเราต้องตั้งใจเรียนทุกๆ วันให้มากที่สุด ต้องขยันหมั่นเพียรในการเรียนเพื่ออนาคตของเราในวันข้างหน้า”

1.2 การดำเนินการทดลองตามทฤษฎีการปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองปรับเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกเศร้าเสียใจ โกรธ แค้นใจ และความวิตกกังวลได้อย่างมีเหตุมีผลมากยิ่งขึ้นและกล้าเผชิญกับความกลัวที่หวาดกลัว รวมถึงสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

ตามกรอบความสัมพันธ์ระหว่าง A (Activating event) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น B (Beliefs) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ และ C (Consequences) หมายถึง ผลที่ได้รับ พฤติกรรม พร้อมทั้งปรับ B (Beliefs) ใหม่ และ C (Consequences) ใหม่ ทำให้มีการยอมรับกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากขึ้น โดย Beck (1995, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ดังตัวอย่างสมาชิกคนที่ 4

“A = หลังจากที่ได้เสียพ่อไป หนูเกิดความวิตกกังวลว่า คนร้ายจะกลับมาฆ่าครอบครัวเราอีกไหม จะมาอยู่กับครอบครัวเราอีกไหม

B = ปัจจุบันเราอยู่ในเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นที่คนร้ายไม่ชอบทหาร แล้วพ่อเราก็เป็นทหารทำให้พ่อเราต้องเสียไป

C = ทำให้หนูกังวลใจและทุกข์ใจกับความปลอดภัยของครอบครัวมาก

B (ใหม่) = คนเราก็คงต้องมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่อง ที่ทุกคนต้องเจอ อายุของพ่อคงจะสั้นหรืออัลลอส ผู้สร้างเรากำหนดอายุไขมาเพียงเท่านี้

C (ใหม่) = ผลที่ได้รับทางอารมณ์จากมากก็จะเหลือน้อยลง ทำให้เรากังวลใจและทุกข์ใจน้อยลงที่เกิดเหตุการณ์ขึ้นกับครอบครัว”

1.3 การดำเนินการทดลองตามทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้วางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่สามารถปฏิบัติได้จริงในระยะเวลาสั้น ตามขั้นตอน SAMI2C3 ของ Wubbolding (1999, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ประกอบด้วย แผนที่ย่างไม่ซับซ้อน (Simple) สามารถบรรลุได้ (Attainable) เป็นพฤติกรรมที่วัดได้ (Measurable) ทำได้ทันทีทันใดหรือทำได้เร็วที่สุด (Immediate) ผู้ในกลุ่มมีส่วนร่วม (Involved) บุคคลเป็นผู้ควบคุมแผน (Controlled) ผูกมัดตัวเอง (Committed) ปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ (Consistent) ดังตัวอย่างสมาชิกคนที่ 5

“กำหนดเวลาอ่านหนังสือหลังเลิกเรียนทุกวันๆ ละ 30 นาที (S=ง่าย และ A=ทำได้) และควรเพิ่มจำนวนเวลาอ่านหนังสือ โดยสามารถทำได้ทุกวันหลังเลิกเรียน (C=สม่ำเสมอ) และค่อยเพิ่มจำนวนเวลาในการอ่านหนังสือครั้งละ 15 นาที (S=ง่าย และ A=ทำได้) อ่านหนังสือด้วยความสมาธิและด้วยความตั้งใจ (C=เจตนามั่นคง) ทุกครั้งหลังเลิกเรียนสามารถตรวจสอบได้ว่าอ่านหนังสือหรือไม่ (M=แผนวัดได้) ผู้วิจัยส่งเสริม

ให้สมาชิกในกลุ่มอ่านหนังสือรายวิชาที่สมาชิกสนใจและ  
หนังสือที่ชอบ (I=มีส่วนร่วม) การอ่านหนังสือสมาชิก  
ในกลุ่มทุกคนสามารถอ่านและจะอ่านที่ไหน เวลาไหนก็ได้  
เช่นกัน (C=สมาชิกเป็นผู้ควบคุมแผน)”

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่ม  
บูรณาการจะมีการยอมรับของกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก  
มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อาจเป็นเพราะนักเรียนกลุ่ม  
ทดลองได้รับโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระดับ  
มัธยมศึกษาที่มีแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาบูรณาการ โดยผ่าน  
กระบวนการขั้นตอนของการศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่มีความเหมาะสม  
กับตัวบุคคลและสภาพของปัญหาประกอบกับการให้ความ  
ช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม  
ซึ่งกระบวนการกลุ่มดังกล่าวทำให้นักเรียนได้ผ่านความรู้สึก  
ความคิด และได้ระบายอารมณ์อย่างท่วมท้น เพื่อขจัดสิ่งติดขัด  
หรือยังติดค้างในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการสูญเสียบุคคล  
อันเป็นที่รัก เช่น ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง โกรธ ต่อรอง และ  
เศร้า เมื่อผ่านขั้นตอนดังกล่าวทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิด  
การยอมรับกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเพิ่มมากขึ้น  
ตามที่ได้อภิปรายในข้อ 1 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมซึ่งได้เข้า  
ร่วมฟังบรรยายเกี่ยวกับความรู้ทางจิตวิทยาโดยเน้นความรู้ทาง  
สุขภาพจิต ผู้วิจัยได้บรรยาย บอกเล่า และอธิบายกับสมาชิกกลุ่ม  
ทำให้สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงสาระความรู้ที่มีได้เกิดจากการเรียนรู้  
และเกิดกับสมาชิกในกลุ่มโดยตรง และเป็นเพียงการฟังเนื้อหา  
อย่างเดียวโดยไม่ได้สื่อสารโต้ตอบ หรือทำกิจกรรมภายในกลุ่ม  
ร่วมกันเหมือนกับกลุ่มทดลอง การบรรยายดังกล่าวเป็นวิธีสอน  
ที่ผู้รับฟังมีบทบาทน้อยมากเป็นการสื่อสารทางเดียวและ  
ขาดความสนใจ ถ้าหากผู้บรรยายขาดการเรียบเรียงเนื้อหาสาระ  
หรือข้อมูลอย่างเหมาะสมทำให้ผู้รับฟังเกิดความไม่เข้าใจและ  
ไม่สามารถซักถามหรือโต้ตอบได้ (ทิตานา แคมมณี, 2551) วิธีการ  
สอนแบบบรรยายไม่กระตุ้นให้คิด ไม่ส่งเสริมให้ผู้ฟังแสวงหา  
ความรู้และพัฒนาความรู้ให้กว้างด้วยตนเองเท่าที่ควร ตลอดจน  
ไม่สามารถตอบสนองความต้องการและความแตกต่างระหว่าง  
บุคคลได้ (ไพฑูริย์ สีนลารัตน์, 2543)

#### ■ ข้อเสนอแนะ

1. ควรสนับสนุนให้ครูแนะแนว ผู้ให้คำปรึกษา นักจิตวิทยา  
โรงเรียนหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง พิจารณาใช้โปรแกรมบูรณาการ  
แนวคิดในการให้การศึกษาระดับมัธยมศึกษา เพื่อช่วยเหลือทางจิตใจ  
ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการสูญเสียและเพิ่มการยอมรับใน  
กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถ

ช่วยเหลือนักเรียนได้ที่ละหลายคนในเวลาเดียวกัน

2. โปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระดับ  
มัธยมศึกษาที่มีผลต่อการเพิ่มการยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคล  
อันเป็นที่รักหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตจากสถานการณ์ความ  
ไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งอาจนำไปใช้ในการสูญเสีย  
จากกรณีอื่นๆ เช่น ภัยพิบัติจากธรรมชาติ อุบัติเหตุ หรือไฟไหม้  
 เป็นต้น

3. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มการติดตามการประเมิน  
ผลการใช้โปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การศึกษาระดับ  
มัธยมศึกษาในระยะยาวอย่างต่อเนื่อง รวมถึงความคงอยู่ของการ  
ยอมรับในกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักด้วย

4. ผู้ที่จะนำโปรแกรมบูรณาการแนวคิดในการให้การ  
ศึกษาระดับมัธยมศึกษาไปใช้ในกลุ่มนักเรียน ควรมีการฝึกอบรม  
และพัฒนาตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะนำโปรแกรมกลุ่ม  
ไปใช้ ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ  
ยิ่งขึ้น

#### ■ เอกสารอ้างอิง

- กาญจนวีย์ ภิญญาศุภสิทธิ์, วัลลยา ธรรมอภิบาล, และ สุนัน เกลาฉิด.  
(2557). ผลการให้คำปรึกษาระดับมัธยมศึกษาตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์  
ต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักเรียนระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่. *วารสารวิชาการสถาบัน  
การพลศึกษา*, 6(3), 59-67.
- จิระสุข สุขสวัสดิ์, และ อรุณญา ตัญยมศิริ. (2553). ประสบการณ์  
ความรุนแรงการเผชิญปัญหาและความสุขในจังหวัดชายแดน  
ภาคใต้ของไทย: การวิจัยนำร่องแบบผลสวนวิธี.  
*วารสารประชากรศาสตร์*, 26(1), 22-48.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*  
(พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดาราร ภาวะเกษร, และ วินิกาญจน์ คงสุวรรณ. (2558). การพัฒนา  
รูปแบบการฟื้นฟูภาวะวิกฤตสุขภาพจิตสำหรับสตรีหม้ายที่เผชิญ  
อาการโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากสถานการณ์  
ความรุนแรงชายแดนภาคใต้ ประเทศไทย. *วารสารการพยาบาล  
จิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(1), 14-26.
- ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ. (2556). การเผชิญกับภาวะสูญเสียและ  
เศร้าโศก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 21(7) ฉบับพิเศษ,  
658-667.
- ทิตานา แคมมณี. (2551). *14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ* (พิมพ์ครั้งที่ 8).  
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระปณต คุณวาทโธ (อิสรสกุล), และ สาระ มุขดี. (2554). ผลของ  
การเยียวยาความเศร้าโศกของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก  
ด้วยกิจกรรมทางพุทธศาสนาและการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา.  
*วารสารสมาคมนักจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(4), 403-412.

- ไพฑูริย์ สีนลารัตน์. (2543). *เทคนิคการสอนระดับอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- พริยา เบ็ญฮารัน, วินีกาญจน์ คงสุวรรณ, และ ถนอมศรี อินทนนท์. (2558). โปรแกรมการให้การปรึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการ เป็นศูนย์กลางร่วมกับการใช้ศิลปะ ต่อความเครียดของเด็กกำพร้า จากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้. *วารสารมหาวิทยาลัย นราธิวาสราชนครินทร์*, 7(1), 15-24.
- วรรณวี ธีสุระ, และ กาญจนา ไชยพันธุ์. (2557). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่นอายุระหว่าง 15-18 ปี. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 8(3), 274-281.
- วิฒนะ พรหมเพชร, ศุภวรรณ พังรัมย์, ปิยะธิดา ศิลบัวตินนท์, และ เยาวนาถ สุวลักษณ์. (2558). ผลการสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามแนวทฤษฎีภาษาประสาทสัมผัสต่อภาวะบาดแผลทางจิตใจและความเศร้าโศกของสตรีผู้สูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 21(1), 247-285.
- สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์. (2553). *คู่มือการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจประชาชนในภาวะวิกฤต (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สถาบันอิศรา มูลนิธิพัฒนาสื่อมวลชนแห่งประเทศไทย. (2558). เจาะสถิติ 11 ด้านในวาระ 11 ปีไฟใต้ 11 ปีล้นปริ่ม. สืบค้นจาก [http://www.isranews.org/south-news/stat-history/item/35564-statistic\\_35564.html](http://www.isranews.org/south-news/stat-history/item/35564-statistic_35564.html)
- Chongruksa, D., Parinyapol, P., Sawatsri, P., & Pansomboon, C. (2012). Efficacy of eclectic group counseling in addressing stress among Thai police officers in terrorist situations. *Counseling Psychology Quarterly*, 25(3), 83-96.
- Ilkhchi, S. V., Poursharifi, H., & Alilob, M. M. (2011). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on self-efficacy and assertiveness among anxious female students of high schools. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30(2011), 2586-2591.
- Kubler-Ross, E., & Kesster, D. (2007). *On grief and grieving*. New York: Scribner Book Company.