

Research Article

Psychological Training and Group Counseling with Contemplation and Islamic Doctrine Principles for Enhancing Healthy Mind of Muslim Woman Family Caregivers in the Southern Border Provinces

Sujai Suanphiroth*

Ph.D. (Counseling Psychology), Associate Professor

Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani campus

*Corresponding author: sujai.s@psu.ac.th

Received: January 31, 2022/ Revised: April 12, 2022/ Accepted: April 26, 2022

Abstract

This study was experimental research using one group repeated measures design. The purpose of this research was to study the results of psychological training and group counseling with contemplation and islamic doctrine principles for enhancing healthy mind of muslim woman caregivers in the southern border provinces. The target group is muslim woman family caregivers of special education center of pattani province, 30 people by purposive sampling. The sample was selected with a score of healthy mind set the criteria lower than percentile 25th and voluntarily participated in the project. They participated in the psychological training and group counseling with contemplation and islamic doctrine principles is 6 times a week, 1 time per week, 5 hours each, a total of 30 hours. The research instruments composed 1) Program psychological training and group counseling with contemplation and islamic doctrine principles for enhancing healthy mind of muslim woman family caregivers 2) Healthy mind were analyzed by descriptive statistics: percentage, mean, standard deviation and paired - sample t-test

The results showed that after treatment scores healthy mind of muslim woman family caregivers in the southern border provinces by using the psychological training and group counseling with contemplation and islamic doctrine principles scores better than before receiving treatment to increase the level with significantly at level of .01 and when considering each of the 3 aspects of resistance to pressure with hope and encouragement the field of struggle overcomes obstacles higher scores in all areas.

Keywords: Psychological Training, Group Counseling, Contemplation, Islamic Doctrine Principles, Healthy Mind, Muslim Woman Caregivers in the Southern Border Provinces

บทความวิจัย

ผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและการเข้าร่วม กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยกระบวนการจิตตปัญญา และหลักคำสอนอิสลามเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต แก่ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษ ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

สุใจ ส่วนไพโรจน์*

Ph.D. (Counseling Psychology), Associate Professor

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

*ผู้ประสานงาน: sujai.s@psu.ac.th

วันรับบทความ: 31 มกราคม 2566/ วันแก้ไขบทความ: 12 มิถุนายน 2566/ วันตอบรับบทความ: 28 มิถุนายน 2566

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยทดลอง (Experimental Research) แบบศึกษากลุ่มเดียววัดซ้ำ ก่อนทดลองและหลังทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลฝึกอบรมและการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาด้วยกระบวนการจิตตปัญญาและหลักคำสอนอิสลามในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มเป้าหมายคือ ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษของศูนย์การศึกษาพิเศษ จังหวัดปัตตานี จำนวน 30 คน เข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลอง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิต กำหนดเกณฑ์คะแนนต่ำกว่า Percentile ที่ 25 และมีความสนใจในการเข้าร่วมโครงการ โดยเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 5 ชั่วโมง รวมใช้เวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย โปรแกรมฝึกอบรมและการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาด้วยกระบวนการจิตตปัญญาและหลักคำสอนอิสลามในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษ และแบบประเมินพลังสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาแบบวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test แบบ Paired-sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า พลังสุขภาพจิตหลังเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยกระบวนการจิตตปัญญาและหลักคำสอนอิสลามครอบครัวหญิงมุสลิมที่ต้องดูแลเด็กพิเศษในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีคะแนนพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายด้านทั้ง 3 ด้าน ด้านความทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค คะแนนสูงขึ้นทุกด้าน

คำสำคัญ: การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กระบวนการจิตตปัญญาหลักคำสอนอิสลาม พลังสุขภาพจิต หญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษจังหวัดชายแดนภาคใต้

บทนำ

“สุขภาพจิตที่ดีขึ้นอยู่กับจิตวิญญาณที่ดีอันเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต”

ด้วยยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580 กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เป้าหมายในการพัฒนาประเทศมีเป้าหมายให้ “ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข เศรษฐกิจพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สังคมเป็นธรรม ฐานทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน” โดยยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ พัฒนาค้นในทุกมิติทุกช่วงวัย สร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ด้วยการพัฒนาระบบบริหารจัดการและส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษามีแผนการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2560-2564) แผนการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2560) กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “คนพิการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยวิถีพอเพียง” พันธกิจจึงมุ่งเสริมสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการทางการศึกษาอย่างทั่วถึงและเสมอภาค สร้างคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาทุกระบบเพื่อให้คนพิการได้รับโอกาสทางการศึกษาอย่างมีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของแต่ละบุคคล และมีทักษะการดำรงชีวิต สามารถประกอบอาชีพพึ่งตนเองได้ อย่างมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์บนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปัตตานี จัดตั้งขึ้นในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ตอนล่าง ครั้นเมื่อบางส่วนยังมีปัญหาปัจจัยพื้นฐานทางสังคมและเศรษฐกิจส่วนใหญ่จะเป็นเกษตรกร รับจ้างโดยภาพรวมของชุมชนขาดโอกาสเข้าถึงการศึกษา ความเป็นอยู่ของครอบครัวเด็กพิเศษขาดการพัฒนาตนเอง จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือพัฒนาคุณภาพชีวิต ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปัตตานีเป็นพื้นที่หนึ่งจัดการศึกษาด้วยการประสานงานระหว่างเด็กพิเศษกับผู้ปกครองครอบครัวเด็กพิเศษ เพื่อให้มีความเข้าใจในการจัดการเรียนรู้อย่างเหมาะสม การพัฒนาเด็กให้มีพัฒนาการและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและในส่วนของผู้ดูแลหลักในครอบครัวเด็กพิเศษ ไม่ค่อยจะได้รับการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในแนวทางฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กพิเศษหรือคนพิการ ขาดการเสริมสร้างหรือฟื้นฟูพลังสุขภาพจิตแก่ผู้ดูแล

หลักในครอบครัว การพัฒนาต้นทุนชีวิตให้มีความเข้มแข็งในการนำพาชีวิตจึงนับว่าเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง ด้วยว่ามนุษย์เป็นทรัพยากรหลักที่นำประเทศไปสู่ความสมดุลและยั่งยืน การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างยั่งยืนด้วยการพัฒนาความคิด ทักษะคิด ความนึกคิดของการอยู่ร่วมกันให้คำนึงถึงผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันให้ความร่วมมือกับส่วนรวมเหล่านี้คือ ความสุข ความสำเร็จของประเทศ

สังคมที่ดีที่สุดคือสังคมที่มีความร่มเย็นเป็นสุข ความสุขคือสิ่งที่ผูกพันโดยตรงกับความทุกข์ เมื่อความสุขมากขึ้นความทุกข์ก็ลดลง ดังนั้นจึงควรสร้างเสริมความสุขและลดความทุกข์ให้ประชาชนและบ้านเมืองจะมีความสุขเพิ่มขึ้น ถ้าประชาชนยอมรับเป้าหมายของความสุขในสังคม จึงจะสามารถร่วมกันจัดระบบของสังคมได้ ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตคือ คนที่มีร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่สมบูรณ์ ตามที่ Wattanasiritham (2000) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวะที่เป็นสุขประกอบไปด้วยความสุข 4 อย่าง คือ ความสุขทางกาย ความสุขทางใจ ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตวิญญาณ เข้าถึงคุณธรรม สัจธรรม ความดี ความงาม ความสำคัญของพลังสุขภาพจิตอยู่ที่การทำให้เกิดความคิด การกระทำ และความสัมพันธ์ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ความสุขจะต้องมาจากความดีในการอยู่ร่วมกัน ขณะเดียวกันจะต้องมีสัมพันธ์ภาพที่ดี มีวัฒนธรรมที่ดี มีสิ่งแวดล้อมที่ดี แล้วพยายามทำให้เกิดปัจจัยเหล่านั้นเพื่อนำไปสู่พลังสุขภาพจิตถือเป็นเรื่องสำคัญมาก จากแนวคิดเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตจะเห็นได้ว่า สังคมที่มีพลังสุขภาพจิตนั้นคนในสังคมหรือชุมชนต้องมีเป้าหมายร่วมกันในการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิต มีความร่วมมือในการปฏิบัติ การแก้ไขปัญหาโดยมุ่งเน้นความสุขที่ประโยชน์ต่อส่วนรวม

จากการปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ร่วม 30 ปี พบว่า ความไม่ปกติสุขในพื้นที่ยาวนานตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2547 ถึงปัจจุบันส่งผลกระทบต่อจิตใจชาวไทยทั้งประเทศ ผู้วิจัยมองเห็นว่าพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นพื้นที่ที่มีความโดดเด่นในเอกลักษณ์ ทรัพยากรค่าทางจิตวิญญาณ และมีขนบธรรมเนียมประเพณีที่เป็นอัตลักษณ์ ประชากรส่วนใหญ่ร้อยละ 80 นับถือศาสนาอิสลาม ใช้ภาษามลายูถิ่นในการสื่อสารในชีวิตประจำวัน และเชื่อมั่นว่าการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ผู้คนในพื้นที่ต้องใช้หลักการทางศาสนาที่ประชาชนศรัทธายึดเหนี่ยวจิตใจ ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามต้องบำบัดด้วยศาสนาอิสลาม

และศาสนาอิสลามมีหลักการศาสนาในการบำบัดจิตใจ ผู้ได้รับผลกระทบได้อย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้สุขภาพกาย ใจ และสุขภาพจิตมีพลังความเข้มแข็ง สามารถสร้าง พลังชีวิตหรือพลังสุขภาพจิตในการเผชิญกับความทุกข์ ยากลำบาก ความสับสนวุ่นวายที่เกิดขึ้นในพื้นที่ได้อย่าง มีประสิทธิภาพ และเป็นต้นแบบในการขับเคลื่อนแนวทาง เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่บุคคลที่เผชิญภาวะวิกฤต ที่เกิดขึ้นในครอบครัวและเกิดความท้อแท้สิ้นหวังชีวิตใน พื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

พลังสุขภาพจิตของชาวไทยมุสลิมเชื่อมโยงทั้งโลกนี้ และโลกหน้า การปฏิบัติตนในโลกนี้เพื่อที่จะอยู่ในกรอบ ของกิริยา วาจา และการปฏิบัติสู่จุดหมายในโลก หน้า ที่ถาวรเป็นนิรันดร์ เป็นโลกที่ได้รับการตอบแทนที่ดี สำหรับผู้ที่ภักดีและศรัทธาต่อพระเจ้า มุสลิมจึงไม่คำนึงถึง ความสุขที่จะได้รับเพียงโลกนี้เท่านั้น ถ้าทำสิ่งที่เป็นบาป ก็จะต้องถูกสอบสวนในวันพิพากษา ฉะนั้นจึงต้องครอง ชีวิตด้วยความสัตย์ซื่อ ปฏิบัติตัวเสมือนอยู่ต่อหน้าพระเจ้า แม้ไม่เห็นพระเจ้า แต่สวดบิฮ์ว่าพระเจ้าทรงเห็นตลอดเวลา ผู้แสวงหาสันติวิธีเพื่อเสริมสันติภาวะตามการนับถือและ ศรัทธา ในหลักคำสอนของศาสนาอิสลามจะใช้หลักคำสอน ของศาสนาในการบำบัดรักษาใจที่วิกฤต

หลักธรรมในศาสนาอิสลามเกี่ยวข้องกับสัจธรรม ของชีวิต “หากผู้ใดยังไม่พบความสุขสันติในจิตใจ เท่ากับว่าเรายังเข้าไม่ถึงแก่นแท้ของอิสลาม” หลักการ อิสลามมีมุมมองต่อมนุษย์ว่า มนุษย์ต้องรับผิดชอบต่อ การกระทำของตนในวันสิ้นโลก จะต้องถูกสอบสวนใน วันพิพากษาถึงชีวิตในโลกหน้า ขณะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ หากมนุษย์เพิกเฉยต่อการประกอบกรรมดี และในกาลเวลานั้น ชีวิตของมนุษย์นั้นอยู่ในสภาพขาดทุนเมื่อเวลาชีวิตสิ้นสุดลง เว้นแต่ผู้ที่มีศรัทธา (อิมาน) กระทำความดี (ซูเราะห์ อัลอัสร, 103) อิสลามเชื่อว่าวิญญาณได้ถูกปลูกฝังถึงเรื่องการมีอยู่ ของพระเจ้า จิตใจ (Heart) เป็นส่วนหนึ่งมีหน้าที่ด้าน การรับรู้ การใคร่ครวญ เป็นที่มาของความตั้งใจ ใส่ใจใน พระคำภีร์อัลกุรอาน กล่าวถึงความเจ็บป่วยหรือโรคทางใจ ที่บ่งชี้ถึงความผิดพลาดในการคิดใคร่ครวญของมนุษย์ มุสลิมจะมีความสุขเมื่ออัลลอฮ์ทรงตอบรับความรักจากเขา และจะไม่มีความรักของมนุษย์คนไหนสำคัญเท่ากับ ความรักจากอัลลอฮ์อีกเลย เมื่อนั้นก็จะรู้ว่าพระองค์รักเรามากแค่ไหน การเรียนรู้และเข้าใจในหลักการและหลักปฏิบัติ ของศาสนาย่อมนำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่าง

สันติสุข (Jitphua, 1992) สิ่งที่ยึดมั่นไว้ในอัลกุรอาน มีเป้าหมายประสงค์รักษาจิตใจของหมู่มวลมนุษย์ เพราะฉะนั้น การแสวงหาความเมตตาจากพระเจ้า (อัลลอฮ์) กระทั่ง มีความผูกพันอยู่ในจิตใจกับมนุษย์แล้วจะทำให้มนุษย์ มองชีวิตอย่างมีความหวัง จะไม่มองสิ่งอื่นว่าสำคัญกว่า พระเจ้าไม่มองความเหลื่อมล้ำต่ำสูงของใครเพราะเข้าใจ ในความกรุณาของพระองค์ อัลกุรอานได้เน้นให้เห็นว่า ผู้ที่จะได้รับความเมตตาจากพระเจ้านั้นต้องเป็นคนดี เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ต่อพระเจ้าและที่มีต่อมนุษย์ด้วยกัน ให้ดีที่สุด เป้าหมายหลักประการหนึ่งที่พระองค์ทรงส่ง ศาสดามูฮัมหมัดมายังโลกมนุษย์ คือการขัดเกลามนุษย์ให้บริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา จิตใจ ให้มีความสำคัญกับการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองทั้งมิติภายนอก และมิติภายใน เนื่องจากมีสิ่งไม่ดีงามหลายอย่างรวม สะสมอยู่ในตัวมนุษย์ เช่น ความหลงผิด การยึดมั่นแบบ ผิด ๆ ความอิจฉาริษยา ความอาฆาตพยาบาท ความอคติ ความเห็นแก่ตัว ความถือตัวและการยึดมั่นในอัตตาตัวตน จึงควรพยายามขจัดสิ่งโสภณเหล่านี้ออกไป เพื่อจะได้ตั้งมั่น อยู่บนความดีและความสำรวมตน คำสอนศาสนาอิสลาม ครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนในโลกนี้เพื่อที่จะอยู่ในกรอบ การปฏิบัติของกิริยา วาจา และสู่จุดหมายในโลกหน้า ที่ถาวรเป็นนิรันดร์ ผู้แสวงหาสันติวิธีเพื่อเสริมสันติภาวะ และสร้างสันติภาพตามการนับถือและศรัทธา ในหลัก คำสอนของศาสนาอิสลามจะใช้หลักคำสอนของศาสนา ในการบำบัดรักษาใจที่วิกฤต

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ขับเคลื่อนสังคม โน้มน้าว ให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตลอดระยะเวลาที่ ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้มีโอกาส ดูแลช่วยเหลือฟื้นฟูสภาพจิตใจด้วยการจัดการฝึกอบรม เชิงปฏิบัติการทางจิตวิทยา (Training Psychology) การให้การปรึกษารายบุคคล (individual Counseling) และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group Counseling) เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิต ในส่วนของ กระบวนการกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษาให้เกิดความคุ้นเคย เป็นกันเอง มีความไว้วางใจ มีความอบอุ่นใจ และรู้สึก มีที่พึ่ง สามารถสร้างเสริมให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ใน ตนเอง สามารถใช้วิจารณญาณของตนในการพินิจ พิจารณาเป้าหมายชีวิต และการดำเนินชีวิตให้บรรลุตาม เป้าหมาย อันจะทำให้สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุ

ความสำเร็จสูงสุดในชีวิต (Suanpaisroth, 2018) และด้วยความมุ่งมั่นให้ครอบครัวไทยมุสลิมในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบได้มีพลังสุขภาพจิตเพิ่มพูนความภาคภูมิใจที่ได้สร้างเสริมตนเอง ด้วยการน้อมนำหลักคำสอนทางศาสนามาเอื้อมยাজิตใจและเสริมสร้างพลังชีวิตในภาวะวิกฤติ เพิ่มพลังสุขภาพและเกิดกำลังใจแก่กันและกันในพื้นที่ชายแดนใต้ โดยในการดำเนินการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามีความจำเป็นที่จะต้องนำความรู้ทางจิตวิทยาการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ Trotzer (1999) มาปรับใช้ในการนี้ได้ดำเนินการอย่างเป็นขั้นเป็นตอนตามหลักการให้การปรึกษากลุ่ม 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย 2) ขั้นการยอมรับกลุ่ม 3) ขั้นรับผิดชอบตนเอง 4) ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง และ 5) ขั้นปิดกลุ่ม

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ครอบครัวหญิงมุสลิมมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต และเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กพิเศษ การจัดการเรียนรู้ที่เพิ่มพูนพลังชีวิตและให้ความเข้าใจ เพิ่มพูนทักษะ เพิ่มพูนแรงกำลังใจ กำลังความคิด และปรับทัศนคติเพื่อได้ปรับปรุงระดับความตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้นำข้อค้นพบไปปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่องยาวนานในครอบครัว เข้าใจคุณค่าความดีงามที่มีต่อเด็กพิเศษ เป็นที่รักของครอบครัว มีพลังความเข้มแข็งที่จะเผชิญภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้น

การจัดการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ การเรียนรู้ที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์ เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง กระบวนการจิตตปัญญาที่เป็นเครื่องมือหนึ่งที่น่าสนใจ หลอหล่อมความรู้สึกนึกคิดไปในทางที่เจริญให้เกิดความสุขสงบภายใน ด้วยการพินิจมิติภายในตนเองอย่างมีสติ และการรับฟังด้วยความตั้งใจใสจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง และความเปิดกว้างยอมรับความต่างจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต (Maliwan & Sivabaedya, 2013) กระบวนการจิตตปัญญาที่สืบค้นการสำรวจมิติภายในจิตใจ เข้าใจมิติภายในของตน เข้าถึงความจริง ทำให้ได้ปรับเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและชีวิต เกิดความเป็นอิสระก่อเกิดปัญญา ความสุข และความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง (Nilchaikowit & Chantrasook, 2009) การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การใคร่ครวญจิตอย่างมีวิจารณ์ญาณ และแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมี

เหตุผล ยอมรับความหลากหลายในคุณค่าของประสบการณ์ของกันและกัน การปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญา มีหลากหลายรูปแบบซึ่งในแต่ละกระบวนการมีเป้าหมายร่วมกันที่ต้องการให้เกิดความสงบในจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ลด ละ การยึดติดในตน และเกิดจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและสรรพสิ่งต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติอย่างมีสติปัญญา มีความรักความเมตตาเข้าใจตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว และเป็นวิธีการนำไปสู่ความจริงสูงสุดของมนุษย์ ทั้งในด้านความจริง ความดีงาม

นิยามศัพท์เฉพาะ

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยกระบวนการจิตตปัญญาและหลักคำสอนอิสลาม คือ กระบวนการจัดฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผสานกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้นำกิจกรรมจัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สานความสัมพันธ์ภายในกลุ่มในบรรยากาศที่อบอุ่น วางใจ จริงใจ ปลอดภัย นับถือกัน ให้ความเชื่อถือและให้กำลังใจแก่กัน และพยายามช่วยเหลือ ประคับประคองจิตใจของกันและกันผ่านกระบวนการจิตตปัญญาและหลักคำสอนอิสลามเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยจัดจำนวน 6 ครั้ง ทุกวันศุกร์ของสัปดาห์ วันละ 5 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง

พลังสุขภาพจิต คือ ความสามารถทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่เผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต ให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรค สามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาสในการยกระดับความคิด จิตใจ และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

หลักคำสอนอิสลาม คือ หลักธรรมทางศาสนาอิสลามที่เกี่ยวข้องกับสัจธรรมของชีวิตนำไปสู่ความเจริญและความสุขทางจิตวิญญาณเกิดเป็นความสุขที่แท้จริง (Shekinah) อันส่งผลต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

จังหวัดชายแดนภาคใต้ จังหวัดที่ตั้งอยู่ชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย มีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดหลายปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2547-2565) ส่งผลกระทบต่อประชาชนในความสูญเสียทางร่างกาย ชีวิต ทรัพย์สิน และสูญเสียพลังสุขภาพจิต

หญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษ คือ หญิงมุสลิมในครอบครัวที่มีสมาชิกครอบครัวเป็นเด็กที่มีความบกพร่อง

ทางร่างกายและ/หรือสติปัญญา โดยทางครอบครัวต้องรับผิดชอบดูแลเลี้ยงดูสร้างเสริมพัฒนาการมั่นคงเผชิญกับความยากลำบากและความทุกข์ยาก และส่งผลต่อการสูญเสียพลังสุขภาพจิตในการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและการเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาด้วยกระบวนการจิตตปัญญาและหลักคำสอนอิสลามในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

สมมติฐานการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และการเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาด้วยกระบวนการจิตตปัญญาและหลักคำสอนอิสลามมีคะแนนพลังสุขภาพจิตหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยทดลอง (Experimental Research) กลุ่มเป้าหมาย คือ ครอบครัว หญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษของศูนย์การศึกษาพิเศษ จังหวัดปัตตานี จำนวน 30 คน มีความสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลอง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิตกำหนดเกณฑ์คะแนนต่ำกว่า Percentile 25 และผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ในปีที่เสนอขอทำการทำวิจัย และโครงการวิจัยผ่านการตรวจสอบมาตรฐานจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาพประกอบ 1

การออกแบบการวิจัย

กลุ่ม	Pretest	Treatment	Post-test
กลุ่มทดลอง (T)	O1	A	O2

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

ประชากร คือ ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

กลุ่มตัวอย่าง คือ ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษในพื้นที่จังหวัดปัตตานี จำนวน 30 คน คุณสมบัติที่กำหนด ดังนี้

1. ผู้หญิงในครอบครัวมุสลิมที่มีภาระดูแลเด็กพิเศษในสังกัดของศูนย์การศึกษาพิเศษ จ.ปัตตานี
2. มีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการฯ
3. เข้าร่วมโครงการฯ ที่กำหนดครบ ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ จำนวน 6 ครั้ง พบกันทุกวันศุกร์ของสัปดาห์วันละ 5 ชั่วโมง รวมใช้เวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดพลังสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต
2. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและกลุ่มการเรียนรู้เชิงจิตวิทยา

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. เพื่อผลิตหลักสูตรการจัดฝึกอบรมในมิติภายในแก่นักจิตวิทยาหรือเจ้าหน้าที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ
2. เพื่อเผยแพร่แนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
3. เพื่อสร้างต้นแบบการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ครอบครัวที่มีเด็กพิเศษ

การออกแบบการวิจัย

แบบแผนวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบ One Group Pretest-Post-test Design โดยใช้แบบแผนทดสอบก่อน-หลังการทดลอง (Extended Post-test) (ประเมินตัวแปรซ้ำ 2 ครั้ง ดังภาพประกอบ 1

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

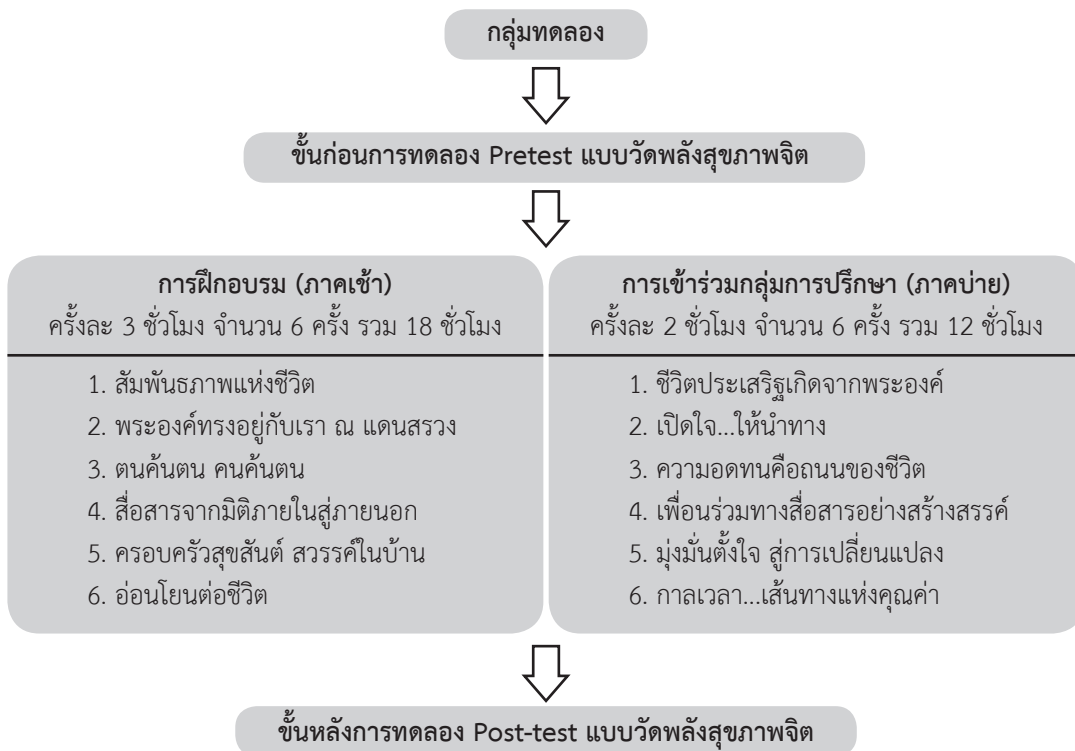
วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป หาค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยการทดสอบค่า t-test แบบ Paired-sample t-test

กรอบแนวคิดและโมเดลที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมและการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาด้วยกระบวนการจิตตปัญญาและหลักคำสอนอิสลามเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ตามกรอบแนวคิดและโมเดลการวิจัย ดังนี้

ภาพประกอบ 2

กรอบแนวคิดการวิจัย



การตรวจคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

การตรวจความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยปรับปรุงเครื่องมือแบบวัดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2009) ให้สอดคล้องกับศาสนาอิสลาม โดยผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิสมาชิกนิติวิทยาในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) ร่วมพิจารณาหลักสูตร

ฝึกอบรม กลุ่มการปรึกษา กระบวนการจิตตปัญญา หลักคำสอนอิสลาม และค่านิยมคุณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index : IOC) ได้ค่า IOC เข้าใกล้ +1 และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ส่วนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อหลักสูตรนำมาปรับแก้และพัฒนาให้เสร็จสมบูรณ์

การตรวจความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความคงที่ภายใน (Coefficient of Internal Consistency) ที่ใช้กับแบบสอบถามมาตราประเมินค่า (Rating Scale) นำคะแนนที่ได้วิเคราะห์รายข้อ (Item analysis) โดยนำข้อคำถามไปทดลองใช้ (try-out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ผลการวิเคราะห์ได้ค่า Cronbach's alpha coefficient ทั้งฉบับ 0.82

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ขั้นเตรียมการทดลอง

1. ติดต่อศูนย์การศึกษาพิเศษ จังหวัดปัตตานี เพื่อขอทราบชื่อและข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมาย
2. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 30 คน
3. สัมภาษณ์สอบถามความสมัครใจในการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการศึกษาวิจัย
4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการและรายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะวิธีการดำเนินงาน กำหนดการ วัน-เวลา-สถานที่ ที่จัดการฝึกอบรม และตอบแทนค่าใช้จ่ายในการเดินทางตลอดโครงการ
5. ให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดพลังสุขภาพจิตเป็นคะแนนการทดสอบก่อนเข้ารับการฝึกอบรม (Pretest)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลอง (โดยรวม)

รายการ	คะแนนพลังสุขภาพจิต			
	ก่อนการทดลอง	แปลผล	หลังการทดลอง	แปลผล
ค่าเฉลี่ย (Mean)	58.10	เกณฑ์ปกติ	68.67	เกณฑ์ปกติ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	8.28		3.90	

จากตาราง 1 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิตโดยรวมของมารดาหญิงในครอบครัวมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษ ก่อนการทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 58.10 คะแนน

ขั้นตอนการทดลอง

1. การทดลองจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จะใช้เวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์
2. แต่ละครั้งกลุ่มทดลองต้องเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 3 ชั่วโมง (ช่วงเช้า) และกลุ่มการปรึกษา 2 ชั่วโมง (ช่วงบ่าย) รวมทั้งสิ้น 5 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง
3. โดยในแต่ละครั้งของการฝึกอบรมและกระบวนการกลุ่มการปรึกษาจะมีประเด็นสะท้อนคิดที่แตกต่างภายใต้ขอบเขตของตัวแปรและเป้าหมายในการจัด
4. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะดำเนินการโดยผู้จัดการฝึกอบรมที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญทั้งประเด็นจิตตปัญญา และหลักคำสอนอิสลาม
5. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดำเนินการโดยผู้นำกลุ่มการปรึกษา ระดับปริญญาตรี-ระดับปริญญาโท ในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งมีความชำนาญในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
6. บันทึกรายงานกระแสกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มการปรึกษาทุกกลุ่ม ทุกครั้งหลังปิดกลุ่มการปรึกษา

ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดพลังสุขภาพจิต

และมีคะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวมหลังการทดลองอยู่ที่ 68.67 คะแนน โดยสามารถแปลผลคะแนนเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ

ตาราง 2

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลอง (รายด้าน)

รายการ	คะแนนพลังสุขภาพจิตรายด้าน			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	M	SD	M	SD
ด้านความทนต่อแรงกดดัน	29.67	4.14	33.77	3.20
ด้านการมีความหวังและกำลังใจ	13.87	2.62	17.77	1.25
ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค	14.57	2.86	17.13	1.22
รวม	58.10	8.28	68.67	3.90

จากตาราง 2 พบว่าค่าเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิตก่อนการทดลองและหลังการทดลองจำแนกได้ 3 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 ความอดทนต่อแรงกดดัน หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง 29.67 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 33.77

ด้านที่ 2 การมีความหวังและกำลังใจ หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง 13.87 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 17.77

ด้านที่ 3 การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง 14.10 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 17.13

คะแนนของพลังสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้านโดยรวม มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ โดยก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 58.10 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 68.67

ตาราง 3

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การทดลอง	จำนวน	M	SD	t	Sig.
ก่อนการทดลอง	30	58.10	8.28	-5.648	.000**
หลังการทดลอง	30	68.67	3.90		

จากตาราง 3 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบ Paired-

sample t-test ที่ระดับนัยสำคัญ .01 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิตมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลการวิจัย

จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยกระบวนการจิตตปัญญาและหลักคำสอนอิสลาม เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษ พบว่าคะแนนเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิตของผู้เข้ารับการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาด้วยกระบวนการจิตตปัญญาและหลักคำสอนอิสลามเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นไปตามสมมติฐานคือ คะแนนพลังสุขภาพจิตหลังการทดลองของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการฝึกอบรม เป็นไปในแนวทางเดียวกันกับงานวิจัยต่างประเทศของ Murray et al. (2015) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแก่นักกายภาพบำบัดที่ดูแลผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังเรื้อรังด้วยทักษะ การสื่อสารตามแนวคิดทฤษฎีการสื่อสารแบบกำหนดตนเอง (Self-determination theory-based communication skills training program) โดยมีนักกายภาพบำบัดเข้าร่วมทั้งหมด 24 คน ได้รับการฝึกอบรมก่อนที่จะเข้าทำการบำบัดกับผู้ป่วย เครื่องมือและมาตรวัดที่ใช้ในการประเมินความสามารถในการเข้าถึงความต้องการของผู้ป่วยใช้ทักษะการสื่อสาร นักกายภาพบำบัดผ่านการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กลยุทธ์การสื่อสารเชิงจิตวิทยาที่ใช้ 5A ประกอบด้วยคำถาม (Ask), การชี้แนะ (Advise), การเห็นด้วย (Agree), การช่วยเหลือ (Assist), การจัดการ (Arrange) ส่วนความคิดหลักเชิงจิตวิทยา (Main basic psychological needs) ที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมประกอบด้วย การสานสัมพันธ์ (Relatedness) ความรู้สึกอิสระ (Autonomy) และ สมรรถนะส่วนบุคคล (Competence) ผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแก่นักกายภาพบำบัดพบว่า การใช้ทักษะการสื่อสารเชิงจิตวิทยาเกิดประโยชน์ต่อการบำบัดรักษา ส่งผลดีต่อการบำบัด ผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังเรื้อรัง การบำบัดรักษาเชิงจิตวิทยาเอื้อต่อการปฏิบัติหน้าที่ของนักกายภาพบำบัดมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$) และเช่นกันกับงานวิจัย

ของ Heredia, Gasol, Ventura & Vicens (2017) ที่ได้ศึกษาการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อการจัดการความเครียดโดยการเจริญสติ (Mindfulness-based Stress Reduction) ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการควบคุมอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในการออกแบบการทดลอง กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มได้ทำการทดลองก่อนและหลัง โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกอบรมทั้งหมด 4 ครั้ง สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง กิจกรรมการฝึกอบรมทั้ง 4 ครั้ง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1) "What is mindfulness? How do you practice?" ครั้งที่ 2) "How it reduces stress. Mindfulness and the body." ครั้งที่ 3) "Meditation for loving kindness" และครั้งที่ 4) "Interpersonal mindfulness and maintenance of the practice" ผลการศึกษาพบว่า สุขภาวะทางจิตและการควบคุมอารมณ์ตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมเพิ่มสูงขึ้นหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อการจัดการความเครียดโดยการเจริญสติ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิตของครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ หลังการเข้าร่วมการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยยังได้รับการยืนยันจากข้อมูลเชิงคุณภาพ (Self-report) ถึงผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและการร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยกระบวนการจิตตปัญญาและหลักการอิสลามเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังนี้

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเกิดความคิด ความรู้สึก และเกิดความตระหนักที่จะเคารพความต่างระหว่างกัน ทั้งทางความคิด ความเชื่อหรือฐานะ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งและเสริมสร้างพลังแก่กัน ซึ่งในระหว่างการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพัฒนาการที่เห็นได้ชัดคือมีความกล้าที่จะสื่อสารและแสดงความคิดเห็นท่ามกลางคนจำนวนมาก และจากบันทึกส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมก็ยังพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้นำความรู้และข้อค้นพบที่ได้

ระหว่างการฝึกอบรม เช่น การฟังอย่างเข้าใจและไม่ตัดสิน การยอมรับในความแตกต่างหรือการสื่อสารด้วยความจริงแท้จากความรู้สึกภายในกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน จนสามารถเสริมสร้างความสุขให้กับตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้ จึงสอดคล้องกับการศึกษาของ Ruangthip, Makmee, Panthong, Praduchprom & Thongchai (2018) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคม และอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา โดยอาศัยการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) และการใช้แนวคิดกลุ่มการฝึกอบรม (Training Group) พบว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมมีพัฒนาการทางทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ใช้ในการพัฒนามนุษย์ เป็นการวางแผนและจัดกระทำอย่างเป็นระบบเพื่อปรับปรุงหรือพัฒนาความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และทักษะ (Skill) โดยผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากภายนอกและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลไปในทางที่พึงปรารถนา เช่น ความสำคัญของพลังสุขภาพจิต ข้อค้นพบจากเรื่องราวของผู้อื่น แนวทางการสื่อสารอย่างเหมาะสม จึงกล่าวได้ว่าการศึกษาอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นโปรแกรมที่มีวัตถุประสงค์ทั้งมิติของการป้องกันและการพัฒนาสู่เป้าหมายที่สำคัญของชีวิตเพื่อสอนให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เหมาะสำหรับการสร้างความรู้ความเข้าใจให้ตรงกัน (Nelson-Jones, 1992 อ้างอิงใน Phaomahanakha, 2014)

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นกระบวนการที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ภายใน เพราะกลุ่มการปรึกษามีจำนวนคนน้อยกว่าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จึงมีความใกล้ชิดได้มากกว่าและกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกภายในของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกดีด้วย รู้สึกบกพร่อง รู้สึกไร้ความสามารถ หรือความหวั่นไหวที่เกิด เรื่องราวปัญหาที่ค้างคามานานก็ได้เล่าระบายภายใต้พื้นที่ที่มีความปลอดภัยทางความรู้สึก สมาชิกจึงสามารถส่งเสริมแนวทางการแก้ปัญหาและมอบกำลังใจให้แก่กันได้อย่างวางใจ ในระหว่างการทดลองพบว่าผู้เข้าร่วมมีความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง กล้าที่จะเล่าเรื่องราวส่วนตัวให้

สมาชิกผู้อื่นได้รับฟัง มีการแลกเปลี่ยนรับฟังกันอย่างใส่ใจ เกิดสภาวะของการยอมรับซึ่งกันและกัน และเกิดความผูกพันกันระหว่างกลุ่มการศึกษา อีกทั้งกลุ่มการปรึกษายังมีส่วนช่วยให้เกิดการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต และฟื้นคืนพลังใจในการดำเนินชีวิตให้มากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับ Kittisunthorn (1996) ที่ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง พบว่าในกลุ่มทดลองคะแนนความสามารถในการฟื้นคืนพลัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ ในช่วงหลังการร่วมกลุ่มการปรึกษาสูงกว่าช่วงก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเห็นได้ว่าการกระบวนการของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก่อให้เกิดการตระหนักและมุ่งเน้นให้สำรวจตลอดจนหาหนทาง การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ค้นพบเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Khammanee & Supwirapakorn (2017) ที่ศึกษา กลุ่มการปรึกษาแบบบูรณาการพหุทฤษฎีระหว่างทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างเหตุผลในการดำรงชีวิตอยู่ของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิง พบว่าผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎี มีเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง และเป็นไปในทิศทางเดียวกับ Arunruang (2002) ที่ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น ผลการวิจัยพบว่าการเข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมของวัยรุ่น จำนวน 9 ครั้ง ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง มีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อาจกล่าวได้ว่ากลุ่มการปรึกษาเป็นกระบวนการสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษาซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มพบกับสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษา โดยผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มสมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัย อบอุ่นใจ และเป็นกันเอง นำไปสู่การสำรวจตนเอง เปิดเผยตนเอง และกล้าเผชิญปัญหา แล้วค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหา ทั้งยังเสริมสร้างให้สมาชิกได้มีการพัฒนาศักยภาพของตนเอง มีแนวทาง

การปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าในตนเอง และสังคม

จิตตปัญญา เป็นแนวคิดที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ได้แก่ การเกิดความรู้และความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น และสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดจิตตปัญญาเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) การใคร่ครวญ (Contemplation) และการเฝ้ามองตามความเป็นจริง (Mediation) เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับจิตวิญญาณ สอดคล้องกับ Sirimak (2011) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจากการวิจัยพบว่า จิตตปัญญาเป็นกระบวนการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการพัฒนาจากด้านใน ได้แก่ จิตและการคิด ด้วยการวิพากษ์ตนเองอย่างใคร่ครวญ เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลาย เป็นกระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformational Learning) เป็นการบูรณาการการศึกษาร่วมกับประสบการณ์ของบุคคล ช่วยยกระดับคุณค่าความดีงาม เสริมกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีความสุข ส่งผลต่อความฉลาดในด้านต่าง ๆ ทั้งทางปัญญา (IQ), ทางอารมณ์ (EQ), ความคงทน (AQ), คุณธรรมจริยธรรม (MQ) และด้านจิตวิญญาณ (SQ) ได้ต่อไป ดังนั้นแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจึงสามารถนำมาใช้เพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เป็นอย่างดี กระบวนการจิตตปัญญายังมีส่วนช่วยให้บุคคลได้ใคร่ครวญถึงสภาวะรอบข้างตนเองอย่างถ่องแท้ อันจะช่วยเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กลับมาเข้มแข็ง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Jamphol (2009) ที่ได้ทำการศึกษาผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนเองของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครูเป็นนักศึกษาโปรแกรมศึกษาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสามารถเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับปรากฏการณ์ภายนอกผ่านกิจกรรมและกระบวนการ เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเอง และใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด และแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเอง และผู้อื่น ส่งผลสู่การประพฤติอย่างมีสติและปัญญา

มีความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นตลอดจนสรรพสิ่งรอบตัว

ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้มีความสอดคล้องกันในแต่ละครั้ง อันจะส่งผลให้ประเด็นในการสนทนาของผู้เข้าร่วมอยู่ในแนวทางและนำไปสู่เป้าหมายที่ชัดเจนผ่านกระบวนการตามแนวคิดจิตตปัญญา เพราะการจัดการเรียนรู้ที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์ เรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง กระบวนการจิตตปัญญาก็เป็นเครื่องมือหนึ่งที่นำมาหล่อหลอมความรู้สึกนึกคิดไปในทางที่เจริญให้เกิดความสุขสงบภายใน อาศัยการพินิจมิติภายในตนเองอย่างมีสติ และการรับฟังด้วยความตั้งใจใส่ใจ จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง และความเปิดกว้างยอมรับความต่าง จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต (Maliwan, 2012) กระบวนการจิตตปัญญาสำรวจสืบทอดมิติภายในจิตใจ เข้าใจมิติภายในของตน เข้าถึงความจริง ทำให้ได้ปรับเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและชีวิต เกิดความเป็นอิสระก่อเกิดปัญญา ความสุข และความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง (Nilchaikowit & Chantrasook, 2009) การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การใคร่ครวญอย่างมีจิตวิจารณ์ญาณ และแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผล ยอมรับความหลากหลายในคุณค่าของประสบการณ์ของกันและกัน การปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญามีหลากหลายรูปแบบซึ่งในแต่ละกระบวนการมีเป้าหมายร่วมกันที่ต้องการให้เกิดความสงบในจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ลด ละการยึดติดในตน และเกิดจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและสรรพสิ่ง ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติอย่างมีสติปัญญา มีความรักความเมตตาเข้าใจตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว และเป็นวิธีการนำไปสู่ความจริงสูงสุดของมนุษย์ ทั้งในด้านความจริง ความดีงาม

หลักการอิสลาม เป็นหัวใจหลักของการดำรงไว้ซึ่งความเป็นมุสลิมที่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงได้นำหลักการอิสลามมาบูรณาการร่วมกับกระบวนการจิตตปัญญาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่หญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษเนื่องจากอิสลามให้ความสำคัญกับสุขภาพจิต โดยสนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีหรือมีจิตใจที่สมบูรณ์ เพราะจิตใจเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ที่จะต้องรักษาให้อยู่ในภาวะที่สมดุล เมื่อมนุษย์มีจิตใจที่ดีก็จะหล่อหลอมให้เกิดความคิดที่ดี ส่งผลต่อการกระทำที่ดีตามมาด้วย

ด้วยพระเจ้าทรงโปรดปรานผู้ที่รักษาจิตใจให้สงบ ดังนั้น ผู้มีสุขภาพจิตที่ดีในทัศนะของอิสลามคือ มุสลิมผู้ที่มีความศรัทธาต่อพระเจ้าอย่างแท้จริง (Nima & Hakitsuwan, 2008; Japakiya, 2012) จากการศึกษาผู้วิจัยพบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิตหลังการทดลองของครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษอยู่ในระดับปกติและสูงกว่า คะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนการทดลองก็จริง แต่คะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนการทดลองนั้นก็อยู่ในระดับปกติเช่นเดียวกัน จึงแสดงให้เห็นว่ามุสลิมที่น้อมนำหลักการอิสลามเป็นแก่นธรรมในการดำเนินชีวิตนั้นล้วนเพียบพร้อมไปด้วยศรัทธา พลังใจตั้งมั่น เพราะในทัศนะของอิสลาม การที่มนุษย์ตกอยู่ในสภาพความทุกข์ยากลำบากถือว่า พระเจ้าทรงรักและเมตตา โดยพระองค์จะทรงปล้ำกับบาปต่าง ๆ ให้แก่พวกเขา เป็นการชำระล้างหัวใจให้บริสุทธิ์ และเชื่อว่าเมื่อถึงวันแห่งการพิพากษา บาปของพวกเขาจะลดน้อยลง ดังที่ท่านศาสดากล่าวไว้ว่า “เมื่ออัลลอฮ์ต้องการให้บ่าวคนใดได้รับความดีพระองค์ศรีบลงโทษเขาในดุนยา (โลกปัจจุบัน) เมื่อพระองค์จะให้บ่าวประสบกับสิ่งเลวร้าย พระองค์ก็เก็บบาปของเขาไว้จนกระทั่งเขาถูกนำมาในวันกิยามะฮ์ (วันแห่งการพิพากษา) พร้อมกับบาปนั้น” (รายงานโดย ตีรมีซี) ด้วยเหตุนี้ครอบครัวหญิงมุสลิมที่ดูแลเด็กพิเศษ จึงเต็มเปี่ยมไปด้วยความอดทนที่จะฝ่าฟันอุปสรรควิกฤติชีวิตที่เผชิญได้ และด้วยว่าการปฏิบัติตนในโลกนี้เพื่อจุดมุ่งหมายในโลกหน้าที่ถาวรเป็นนิรันดร์ เป็นโลกที่ได้รับการตอบแทนความดีสำหรับผู้ที่ก่อกดีและศรัทธาต่อพระเจ้า ถ้าทำสิ่งที่ไ้เป็นบาปก็จะต้องถูกสอบสวนในวันพิพากษา ฉะนั้นจึงต้องครองชีวิตเสมือนอยู่ต่อหน้าพระเจ้า พระเจ้าทรงสดับอยู่ตลอดเวลา และเพราะพลังสุขภาพจิตคือความสามารถทางอารมณ์ และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ผู้ที่สามารถเผชิญปัญหาอุปสรรค สามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาสในการยกระดับความคิด จิตใจและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข สามารถดำเนินชีวิตไปมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของ Vanalisin, Khanchong & Kongsuwan (2015) ได้ศึกษาประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยมุสลิมที่อยู่ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบ พบว่าหลังเผชิญกับเหตุการณ์สูญเสียหรือเหตุการณ์สะเทือนใจการสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อให้จิตใจสงบเข้มแข็ง มีแนวทาง

แก้ปัญหาและมีความสุข คือการเปิดใจยอมรับข้อกำหนดและการทดสอบความอดทนของพระเจ้า ศรัทธาและเชื่อมั่นต่อพระเจ้า และปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามโดยการระลึกถึงพระเจ้า มอบตนและอดทนต่อการทดสอบของพระเจ้า การละหมาด การขอพร การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน การให้อภัยผู้กระทำ เพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของพระเจ้าและดำเนินชีวิตอยู่บนหนทางของความดี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้น้อมนำหลักการทางศาสนาอิสลามบูรณาการเข้ากับกระบวนการจิตตปัญญาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารศูนย์การศึกษาพิเศษ สามารถนำผลการวิจัยไปจัดทำนโยบายหรือจัดโครงการเพื่อพัฒนาและส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้แก่ผู้ปกครองที่ดูแลเด็กพิเศษในสถาบันของตน โดยส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจในการช่วยเหลือจิตใจของผู้ดูแลเด็กและจัดกิจกรรมสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตแก่ผู้ดูแลเด็กได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
2. ในการนำข้อค้นพบของการวิจัย การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาหรือกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยกระบวนการจิตตปัญญาและหลักคำสอนอิสลามไปใช้ ผู้จัดทำจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการของศาสนาอิสลามอย่างถ่องแท้ และการเข้าถึงหลักการศาสนาอิสลาม จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจจึงจะสามารถประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้สูงสุด อีกทั้งกระบวนการจิตตปัญญาเป็นกระบวนการที่ต้องละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกและไวต่อการสัมผัสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้เข้าร่วมการปรึกษา
3. จากหลักคิดของพลังฮึดคือการที่คนเรามีความอดทนต่อความกดดัน พลังฮึดคือการที่คนเรารู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง พลังฮึดคือความพร้อมสู้ปัญหา (Department of Mental Health, 2009) ผู้วิจัยจึงออกแบบ ให้งานวิจัยได้มุ่งพัฒนาพลังสุขภาพจิตในมิติภายในให้มีความเข้มแข็งอดทน มีความหวังและกำลังใจที่จะเอาชนะอุปสรรค ซึ่งจากการดำเนินการทดลองผู้วิจัยพบว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาหรือกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นมีศักยภาพที่จะพัฒนามนุษย์ในมิติอื่น ๆ ได้อีก เป็นต้น ความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่น การนับถือตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็ง

ทางจิตใจในตนเอง การมีภาวะผู้นำ หรือการเผชิญอุปสรรค

4. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ควรได้จัดให้กับครอบครัวคือพ่อที่เป็นผู้นำครอบครัวร่วมกับแม่ผู้ดูแลหลักในกลุ่มเด็กพิเศษ หรือในกลุ่มเด็กประพฤติดิต หรือเด็กติดสารเสพติด หรือเด็กที่มีปัญหาในการสานสัมพันธ์กับครอบครัวผู้ปกครอง (พ่อ - แม่)

5. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ควรเปิดโอกาสให้บุคลากรทางการศึกษาที่ดูแลพัฒนาการเด็กพิเศษได้เข้ามาร่วมกับมารดาผู้ดูแลหลักเพื่อความเข้าใจในบทบาท ภาระที่หนักหน่วงของกันและกัน เป็นการสานสัมพันธ์ในการเสริมสร้างความร่วมมือ แกไขจุดบกพร่องรอยต่อของการดูแลเด็กพิเศษ เชื่อว่าเด็กจะได้เรียนรู้จากการปรับตัวกับครอบครัวที่บ้าน - โรงเรียน (การศึกษาพิเศษ) อย่างไร้อยู่ต่อและเพิ่มพูนความสุขทั้งสามฝ่าย (เด็ก - ครู - ผู้ปกครอง)

6. ผู้ที่ประสงค์ใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำเป็นต้องมีความรอบรู้และเชี่ยวชาญในการเข้าถึงกระแสความรู้สึกและละเอียดอ่อนต่อจิตใจของบุคคลและกระแสกลุ่มการปรึกษา

7. น่าจะได้ผสมระเบียบวิธีการวิจัยหลายตัวแปร ทั้งในส่วนตัวแปรต้นและส่วนของตัวแปรตาม เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตตั้งงานวิจัยนี้

8. การขับเคลื่อนด้วยจิตวิทยา มุ่งหวังให้เกิดความเข้าใจ เชื่อถือในตัวบุคคลว่าบุคคลพัฒนาได้และสามารถพัฒนาได้ถึงขีดสุดโดยเฉพาะการเข้าถึงความจริงสูงสุดของชีวิต ขอให้ที่จัดการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้คำนึงถึงการเสริมสร้างสุขภาวะ (มิติภายใน) เพื่อเสริมสร้างสังคมสันติสุข (มิติภายนอก)

References

- Arunruang, P. (2002). *The effect of group psychological counseling on the ability to recover and Coping methods of early adolescence*. Chulalongkorn University/Bangkok. [in Thai]
- Department of Mental Health. (2009). *Changing Bad to Be Good: Power of Mental Health RQ*. Nonthaburi: Social Mental Health Office. Ministry of Public Health. [in Thai]
- Heredia, L. Gasol, L., Ventura, D. & Vicens, P. Torrente, M.)2017(. Mindfulness-based stress reduction training program increases psychological well-being, and emotional regulation, but not attentional performance. A pilot study. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 130–137. <http://dx.doi.org/10.1016/j.mincom.2017.07.001>
- Jamphol, O. (2009). *The effect of contemplative education process on inner learning of students studying psychology for teachers*. (Research report unpublished). Kamphaeng Phet: Kamphaeng Phet Rajabhat University. [in Thai]
- Japakiya, I. L. (2012). *Handbook of Patients and Management According to Islamic Principles*. (2nd ed). Nonthaburi: First Opset. [in Thai]
- Jitphua, S. (1992). *Islamic culture*. (3rd ed.). Bangkok: Office of the Commission. Basic Education, Ministry of Education. [in Thai]
- Khammanee, N. & Supwirapakorn, W. (2017). A Development of Integrative Multi-Theoretical Group Counseling: Existential and Reality Therapy to Enhancing The Reasons for Living of Female Inmatess. *Academic Journal of Humanities and Social Sciences Burapha University*, 25(48). 59-77. [in Thai]
- Kittisunthorn, D. (2016). *Effects of Cognitive Behavioral Psychological Consultation Group on Rehabilitation Ability and Emotional Regulation Ability in Middle Childhood*. Thesis (M.A.), Chulalongkorn University. [in Thai]

- Maliwan, S. (2012). *The effect of using contemplative education process on life skills of Mathayomsuksa 3 students*. (M.A. thesis. Khon Kaen University). [in Thai]
- Maliwan, S. & Sivabaedya, S. (2013). Effects of using contemplative education process on life skills of Mathayomsuksa 3 students. *Journal of Education, Khon Kaen University (Graduate Studies Research)*, 7(3), 130-138. [in Thai]
- Murray, M., Duncan, N., Pontes, H. & Griffiths, M. (2015). Organizational identification, work engagement, and job satisfaction. *Journal of Manager*, 30(8), 1-17. doi: 10.1108/JMP-11-2013-0359.
- Nilchaikowit, T. & Chantrasook, A. (2009). *"The art of organizing the learning process for change"* Manual of Mindful Processes. Contemplative Education Center, Mahidol University, Nakhon Pathom. [in Thai]
- Nima, Y. & Hakitsuwan, S. (2008). *Medicine and patient care in line with the Muslim way of life*. Songkhla: Southern Health System Research Institute. [in Thai]
- Phaomahanakha, N. (2014). *The development of learning strategies for students in the Faculty of Education*. Psychological training. Ph.D. thesis 176 pages. [in Thai]
- Ruangthip, P., Makmee, P., Panthong, K., Praduchprom, P. & Thongchai, P. (2018). The Development of life skills in social and emotional skills of student in the vocational. *Journal of MCU Nakhondhat*, 5(3). 706-726. [in Thai]
- Sirimak, P. (2011). *Human Resource Development Based on Contemplative Education Concept*. (Thesis. Chulalongkorn University). [in Thai]
- Suanpairoth, S. (2018). *Counseling Theory and Techniques in Psychology*. Pattani: Department of Psychology and Guidance Faculty of Education, Prince of Songkhla University. [in Thai]
- Vanalisin, S., Khanchong, V. & Kongsuwan, V. (2015). Experiences in promoting mental health according to Islamic principles of Thai Muslim university students who are under unrest situation. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 29(1), 44-56. [in Thai]
- Trotzer, J. P. (1999). *The Counselor and the group: Integrating theory, Training and Practice*. (3rd ed). Accelerated Development.
- Wattanasiritham, P. (2000). *Desirable Thai consciousness*. Bangkok: Printing Month. [in Thai]