

การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ

วันที่รับบทความ : 04/06/63
วันที่แก้ไขบทความ : 22/01/64
วันที่ตอบรับบทความ : 09/06/64

มณีนุช รongพล¹
เพ็ญญา กุลนภาดล²
ประชา อินัง³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ มีวิธีการดำเนินการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง ประชากรคือนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ จาก 4 มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เนื่องจากนักศึกษาโดยรวมมีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จึงพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบ เพื่อใช้ในการวิจัย ได้แก่ รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ ซึ่งประกอบไปด้วย 1) รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ดำเนินการจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที 2) รูปแบบการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ดำเนินการจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ

¹ นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, อีเมล : ma_neenuch@hotmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

³ อาจารย์ ดร. ประจำสาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิด ทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักศึกษาที่ได้รับ รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นฐานมีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($F = 50.076$) 4) นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบ การปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($F = 30.742$)

คำสำคัญ : การปรึกษาเชิงบูรณาการ การฟื้นคืนทางอารมณ์ สถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนใต้

The Enhancement of Emotional Resilience of Undergraduate Students whose Families were affected by the Unrest Situation in the Southern Border Provinces through Integrative Counseling Model.

Received : 04/06/63

Revised : 22/01/64

Accepted : 09/06/64

Maneenuch Rongpol¹

Pennapha Koolnaphadol²

Pracha Inang³

Abstract

The objective of this experimental research was to evaluate the effectiveness of the integrative individual counseling model to enhance emotional resilience of students. The population was undergraduate students whose families were affected by the unrest situations in the southern border provinces. The subjects in the study were 30 students purposively selected from 4 universities including Songkhla Rajabhat University. They were randomly assigned into three groups: two experiment groups and a control group. The research instruments included the integrative individual counseling model to emotional resilience consisted of 1) integrative counseling model based on rational emotive behavior theory, conducted 12 sessions of 60-90 minutes each; 2) social media counseling model based on solution-focused brief therapy, conducted 8 sessions of 60-90 minutes each. The data obtained were analyzed using two-way ANOVA repeated measurement.

¹ Ph.D. Student in Counseling Psychology Faculty of Education, Burapha University, ma_neenuch@hotmail.com

² Associate Professor in Counseling Psychology Faculty of Education, Burapha University

³ Lecturer in Counseling Psychology Faculty of Education, Burapha University

The results were as follows: 1) the students' emotional resilience after participating in the integrative counseling model and after the follow-up based on Rational emotive behavior theory was significantly higher than pre-test at .05 level; 2) the students' emotional resilience after participating in the social media counseling model and after the follow-up based on solution-focused brief therapy was significantly higher than pre-test at .05 level; 3) the students' emotional resilience after participating in the integrative counseling model and after the follow-up based on Rational emotive behavior theory was significantly higher than the control group at the .05 level ($F = 50.076$); 4) the students' emotional resilience after participating in the social media counseling model and after the follow-up based on solution-focused brief therapy was significantly higher than the control group at the .05 level. ($F = 30.742$).

Keywords: integrative counseling, emotional resilience, civil unrest, southern border provinces

บทนำ

จังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทย มีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง โดยในปัจจุบันยังคงมีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้น มีความยึดเยื้อและเรื้อรัง ลักษณะของความรุนแรงที่เกิดขึ้นดังกล่าวได้สร้างความเสียหายในหลายด้านทั้งทางสังคม กายภาพ และทางจิตใจให้เกิดขึ้นแก่บุคคลที่อยู่ภายในพื้นที่ พบว่า ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตค่อนข้างสูง โดยเกิดมีลักษณะของการคิดภาพเหตุการณ์ มีอาการหวาดผวายเป็นระยะร่วมกับการเกิดอาการซึมเศร้าที่สูงถึงร้อยละ 90 รองลงมาคือการคิดฆ่าตัวตาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560, p. 17) จะเห็นได้ว่า กลุ่มวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงของการศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา ทางสุขภาพจิตเมื่อได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ที่ต้องได้รับการดูแลด้านจิตใจอย่างเร่งด่วน เพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตในระยะยาว ซึ่งเมื่อเผชิญสถานการณ์ความรุนแรงหรือความสูญเสียที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดจะส่งผลกระทบในด้านอารมณ์ ไม่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีความยึดหยุ่นทางความคิดน้อย ควบคุมตนเองไม่ได้ (Zahn-Waxler, et al., 1994, p. 98; Brenner & Salovey 1997, p. 169; Landy, 2002, p. 235) โดยไม่สามารถที่จะจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

การที่จะทำให้ นักศึกษาสามารถพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องมีการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Emotional Resilience) ซึ่งเป็นการจัดการกับอารมณ์ของตนเองในขณะที่ต้องแสดงออกต่อคนอื่นรอบข้าง เมื่อนักศึกษาเรียนรู้และเผชิญกับสภาวะการตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตจะสามารถฟื้นคืนอารมณ์ในการผ่านพ้นสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญญา กุลนาคดล, 2559, หน้า 201) การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ การเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลโดยการปรับวิธีคิดและวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบากด้วยความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง (Bernard, 2004, p. 105; Lazarus, 1999, p. 564; Rutter, 2007, p. 6) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Stallard, Simpson, Anderson, and Carter (2005, p.1018) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) เพื่อส่งเสริมการฟื้นคืนทางอารมณ์ พบว่า โปรแกรม FRIENDS เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับในการส่งเสริมการฟื้นคืนทางอารมณ์ ทำให้ลดความวิตกกังวล และความภาคภูมิใจในตนเองที่สูงขึ้น

ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการจำนวน 2 รูปแบบในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ คือรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐาน โดยเน้นให้บุคคลยอมรับความจริง มีวิธีการให้บุคคลหลุดพ้นจากประสบการณ์ที่เจ็บปวดและรู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่านั้น ด้วยการเปลี่ยนความคิดของตนโดยผ่านกระบวนการให้การปรึกษา (Corey, 2015, p. 385) โดยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อส่งเสริมให้บุคคลตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของตนเอง เข้าใจโลกของตนเอง และสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันได้ตามความเป็นจริง เทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อมุ่งให้บุคคลพิจารณาตนเองถึงการดำรงอยู่ การสร้างประสบการณ์ของตนเองด้วยการจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เทคนิคทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด เพื่อประเมินความคิด การทำความเข้าใจผลกระทบของความคิดที่มีต่อพฤติกรรมด้านลบ และการเรียนรู้ที่จะแทนที่ความคิดดังกล่าวด้วยความคิดที่เหมาะสม และตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายของตนเอง และรูปแบบการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษานันทางออกระยะสั้น โดยผู้วิจัยสื่อสารผ่าน Facebook ซึ่งเป็นช่องทางการสื่อสารที่สะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลารวมทั้งค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสาร ในเรื่องของการเลือกเวลาและสถานที่สำหรับการปรึกษา และช่วยให้นักศึกษาไม่ต้องกังวลถึงความไม่พร้อมด้านทักษะมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของตนเองในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะจะเป็นความสัมพันธ์เฉพาะระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาเท่านั้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษาถึงการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยการฟื้นคืนทางอารมณ์จะสามารถช่วยให้นักศึกษาก้าวผ่านแต่ละวันด้วยความเข้าใจ โดยกระบวนการจะเชื่อมโยงกับความรู้สึกนึกคิด ส่งผลถึงการกระทำและการปรับตัว ระบายอารมณ์ด้านลบ ควบคุมปฏิกิริยาภายในที่เกิดจากอารมณ์ จนทำให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ จะเห็นได้ว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์คือกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จ ที่จะทำให้นักศึกษาสามารถที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ ให้สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ รับมือกับสถานการณ์ที่เผชิญและยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้น รวมทั้งยอมรับปัญหาที่มีความยากลำบาก และสามารถที่จะก้าวชีวิตต่อไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

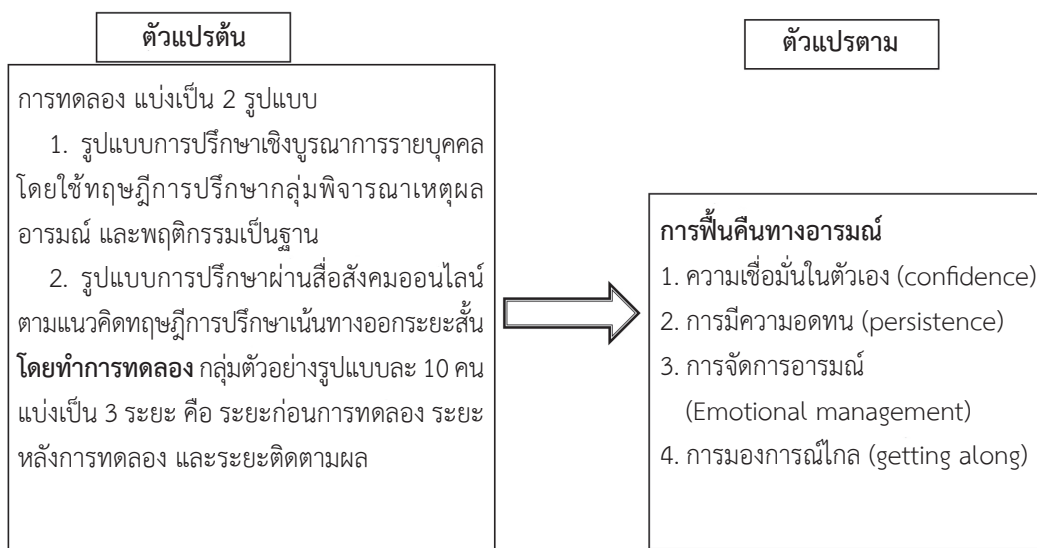
- เพื่อเปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐานในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

- เพื่อเปรียบเทียบการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

สมมุติฐาน

1. นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคลมีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล
2. นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์
3. นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐานมีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการศึกษามูลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ส่งผลให้เสียชีวิต ได้รับบาดเจ็บ สูญเสียทรัพย์สิน และเป็นผู้รอดชีวิต โดยอยู่ในเหตุการณ์ แต่ไม่ได้รับบาดเจ็บมีภูมิลำเนาในเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษา สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ในเขตจังหวัดสงขลา ปัตตานี ยะลา นราธิวาส จาก 4 มหาวิทยาลัย จำนวน 420 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เนื่องจากนักศึกษาโดยรวมมีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง อีกทั้งผู้วิจัยสามารถดำเนินการในการจัดกระทำข้อมูล และควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนระหว่างการทดลองได้จึงพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) ซึ่งแบ่งได้ 3 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองที่ 1 รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการรายบุคคล จำนวน 10 คน กลุ่มทดลองที่ 2 รูปแบบการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 10 คน และนักศึกษากลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อนำมาเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ โดยพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เพื่อดูความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการ และการประเมินผลจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน แบ่งเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

1. รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน เป็นการให้การปรึกษาแบบพบหน้ากันเป็นการส่วนตัวกับนักศึกษา ด้วยกระบวนการปรึกษาในลักษณะการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางการปรึกษา โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน บูรณาการผสมผสานร่วมกับเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ เทคนิคทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมมารู้คิด และเทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ดำเนินการปรึกษารายบุคคลทั้งหมดจำนวน 12 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 60-90 นาที

2. รูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้น เป็นการให้การปรึกษาแบบออนไลน์โดยใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์สื่อสารประเภทต่าง ๆ ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดย Facebook ผ่านแอปพลิเคชัน Messenger เพื่อเป็นช่องทางในการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ โดยดำเนินการปรึกษาทั้งหมดจำนวน 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อนำมาเสริมสร้างการฟื้นคืน ทางอารมณ์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) โดยครอบคลุมเนื้อหาสาระการฟื้นคืนทางอารมณ์

ผู้วิจัยได้ทดลองใช้กับนักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา จากนั้นนำรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทั้ง 2 รูปแบบมาปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

การรวบรวมข้อมูล

การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ แบ่งการทดลองออกเป็น 4 ระยะคือ

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดและนำคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้การปรึกษาตามรูปแบบการให้การปรึกษา กับกลุ่มทดลองด้วยตนเอง โดยในแต่ละรูปแบบมีการทดลองดังนี้

1) โปรแกรมการฝึกหัดเชิงบูรณาการรายบุคคล ตามแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการพิจารณาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกหัดแบบบูรณาการ 3 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ดำเนินการฝึกหัดครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 12 ครั้ง

2) โปรแกรมการฝึกหัดผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการฝึกหัดเน้นทางออกระยะสั้นโดยใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์สื่อสารประเภทต่าง ๆ ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดย Facebook ผ่านแอปพลิเคชัน Messenger เพื่อเป็นช่องทางในการให้การฝึกหัดเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ โดยดำเนินการฝึกหัดทั้งหมด จำนวน 8 ครั้ง แต่ละครั้ง ใช้เวลา 60-90 นาที ภายในระยะเวลาไม่เกิน 6 สัปดาห์

3. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากดำเนินการตามรูปแบบการฝึกหัดเสร็จสิ้น และใช้คะแนนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Post-test)

4. ระยะการติดตามผล ผู้วิจัยดำเนินการวัดการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากได้รับการฝึกหัดตามรูปแบบการฝึกหัดครบ ผ่านไปแล้ว 4 สัปดาห์แล้วใช้คะแนนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Follow Up)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสององค์ประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ (Two-Factor Experimental with Repeated Measures on One Factor) โดยปรับจาก Winer, Brown, & Michels (1991, p.509) และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two - way ANOVA repeated measurement)

ผลการวิจัย

ในการศึกษาผลของรูปแบบการฝึกหัดเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ มีผลการวิจัยดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบการบริการรายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐานของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	sig
ระหว่างกลุ่ม					
รูปแบบการให้คำปรึกษา	5.521	1	5.521	50.076	0.00
ความคลาดเคลื่อน	1.984	18	0.110		
ภายในกลุ่ม					
ช่วงเวลา	5.351	1.095	4.887	46.721*	0.000
ช่วงเวลารูปแบบการให้คำปรึกษา	4.104	1.095	3.748	35.829*	0.000
ความคลาดเคลื่อน	2.062	19.708	0.105		

หมายเหตุ : ค่า Mauchly's Test = 0.173 df= 2 sig.= .000; *sig < 0.05

สรุปได้ว่า นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาผลของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (Interaction) ระหว่างกลุ่มทดลองและช่วงเวลาในการทดลอง พบว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์โดยรวมมีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 35.829$) ซึ่งมีการฟื้นคืนทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ทำให้มีความคงทนของพฤติกรรมไปจนถึงระยะติดตามผล

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบการบริการรายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปฏิกิริยาเน้นทางออกระยะสั้นของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	sig
ระหว่างกลุ่ม					
รูปแบบการให้คำปรึกษา	2.629	1	2.629	30.742	0.00
ความคลาดเคลื่อน	1.539	18	0.086		
ภายในกลุ่ม					
ช่วงเวลา	1.934	1.271	1.521	119.016*	0.000
ช่วงเวลา×รูปแบบการให้คำปรึกษา	1.216	1.271	0.957	74.834*	0.000
ความคลาดเคลื่อน	0.293	22.886	0.013		

สรุปได้ว่า นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาผลของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (Interaction) ระหว่างกลุ่มทดลองและช่วงเวลาในการทดลอง พบว่า การฟื้นคืนทางอารมณ์โดยรวมมีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 74.834$) ซึ่งมีการฟื้นคืนทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ทำให้มีความคงทนของพฤติกรรมไปจนถึงระยะติดตามผล

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตาม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	sig
ระหว่างกลุ่ม					
รูปแบบการให้คำปรึกษา	5.521	1	5.521	50.076	0.00
ความคลาดเคลื่อน	1.984	18	0.110		
ภายในกลุ่ม					
ช่วงเวลา	5.351	1.095	4.887	46.721*	0.000
ช่วงเวลาxรูปแบบการให้คำปรึกษา	4.104	1.095	3.748	35.829*	0.000
ความคลาดเคลื่อน	2.062	19.708	0.105		

หมายเหตุ : ค่า Mauchly's Test = 0.173 df= 2 sig.= .000; *sig < 0.05

สรุปได้ว่า นักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐานมีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($F = 50.076$)

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการฟื้นคืนทางอารมณ์จากรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษานั่นทางออกกระแสนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตาม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	sig
ระหว่างกลุ่ม					
รูปแบบการให้คำปรึกษา	2.629	1	2.629	30.742	0.00
ความคลาดเคลื่อน	1.539	18	0.086		
ภายในกลุ่ม					
ช่วงเวลา	1.934	1.271	1.521	119.016*	0.000
ช่วงเวลาxรูปแบบการให้คำปรึกษา	1.216	1.271	0.957	74.834*	0.000
ความคลาดเคลื่อน	0.293	22.886	0.013		

หมายเหตุ : ค่า Mauchly's Test = 0.427 df= 2 sig.= .001; *sig < 0.05

สรุปได้ว่า นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($F = 30.742$)

สรุปและอภิปรายผล

สรุป

1. นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐานมีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($F = 50.076$)
4. นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($F = 30.742$)

อภิปรายผล

1. จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการที่ทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถช่วยเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งเน้นให้นักศึกษาสามารถเผชิญภาวะวิกฤติที่มีผลกระทบต่อความรุนแรงทางอารมณ์สามารถฟื้นคืนทางอารมณ์ได้มีประสิทธิภาพและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข ซึ่งการที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการได้รับการปรึกษารายบุคคลที่เป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลให้สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้

อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อได้รับเหตุการณ์รุนแรงจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ตลอดจนสามารถควบคุมตนเองให้มีการจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Bernard (2002, p.275) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ร้ายแรง และมีการควบคุมตัวเองด้านอารมณ์ได้ บุคคลจะสามารถไปให้ถึงเป้าหมายและแก้ไขปัญหาก็ได้ รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เข้มแข็งและการจัดการตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง มีการแก้ไขปัญหเฉพาะหน้าและควบคุมตนเอง ทำให้ตัวเองสงบได้ เพื่อช่วยให้เกิดการตัดสินใจอย่างมีเหตุและผล

จากผลการศึกษาระดับการฟื้นคืนทางอารมณ์พบว่า กลุ่มทดลองในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์เพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่า เมื่อถอนรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ นักศึกษามีความคงทนของพฤติกรรมเกิดขึ้น แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Norcross and Beutler (2000, p.253) ที่กล่าวว่า การดำเนินการให้การปรึกษาที่ได้ผลจะต้องมีแง่มุมที่มีความยืดหยุ่นและบูรณาการเหมาะสมกับบริบทของผู้มารับการปรึกษา การบูรณาการการปรึกษา จึงเป็นการนำแนวคิด และเทคนิคจากหลายๆ ทฤษฎีมาใช้ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหและเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่พึงประสงค์ โดยเลือกใช้เฉพาะเทคนิคที่มีความเหมาะสมกับการแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดประสิทธิผลอย่างสูงสุด

2. จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยใช้โปรแกรมการปรึกษาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ในรูปแบบการโทรแบบเห็นหน้าผ่านแอปพลิเคชัน Messenger ในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นสามารถช่วยเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการได้เน้นให้นักศึกษาสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมทั้งมีการกำหนดเป้าหมายสู่การจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง หาทางออกในการฟื้นคืนทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับตนเอง โดยไม่สนใจสภาวะการณ์ที่กดดันที่ส่งผลต่ออารมณ์หรือความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Sklare (2005, p. 195) ที่กล่าวว่า ความสำคัญของการให้การปรึกษาแบบทางออกระยะสั้นจะเน้นไปที่ทางออกไม่ใช่ที่ตัวปัญหา นอกจากนี้ De Shazer (1988, p.47) กล่าวว่า ทุกคนมีความเข้มแข็ง และปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตด้วยความเข้มแข็งทางใจ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีมากขึ้น

จากผลการพินิจทางอารมณ์ของนักศึกษาจะเห็นได้ว่า การให้การปรึกษาออนไลน์เป็นช่องทางหนึ่งที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาในปัจจุบันที่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดช่องทางที่หลากหลายมากขึ้นในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลไม่สามารถที่จะเข้ามารับบริการให้การปรึกษาแบบตัวต่อตัวได้ แต่ในทางกลับกันยังพบข้อจำกัดคือ มองเห็นอวัจนภาษาของผู้รับการปรึกษาไม่ชัดเจนเพราะมองผ่านหน้าจอคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ตัวของผู้รับการปรึกษาไม่ค่อยมีสมาธิอยู่กับผู้ให้การปรึกษา และผู้ให้การปรึกษาสังเกตสีหน้าท่าทางในการทำกิจกรรมของผู้รับการปรึกษาได้ยากมากขึ้น ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการปรึกษาแบบออนไลน์ จึงควรเป็นผู้ที่มีความรู้พื้นฐาน มีความคุ้นเคย และมีทักษะการใช้งานคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต มีทักษะในการรับมือกับปัญหาขัดข้องทางเทคนิคไม่ว่าจะมาจากคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ต ได้อย่างทันท่วงที รู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น

3. จากผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐานมีคะแนนการพินิจทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($F = 50.076$)

4. จากผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการพินิจทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($F = 30.742$)

จากข้อ 3 และข้อ 4 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ครอบครัวยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ในการพินิจทางอารมณ์ เมื่อได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น โดยที่แม้ว่าสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ยังคงมีอยู่ แต่นักศึกษายังคงรู้สึกว่าคุณค่า มีความพยายามในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ มีความเข้มแข็งและความอดทน สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับ Bernard (2002, p. 301) ที่กล่าวไว้ว่า การที่บุคคลเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ร้ายแรง และการควบคุมตัวเองด้านอารมณ์ บุคคลจะสามารถไปให้ถึงเป้าหมายและแก้ไขปัญหาได้ มีความเข้มแข็งและการจัดการตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง แม้จะเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงที่ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ การพินิจทางอารมณ์จึงมีความจำเป็นสำหรับบุคคลที่สามารถนำมาใช้ในการเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังนั้น การที่นักศึกษากลุ่มทดลองได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการสามารถที่จะพินิจทางอารมณ์ได้จริง เนื่องจากค่าเฉลี่ยคะแนนการพินิจทางอารมณ์ที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการอย่างชัดเจน

ในการเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทั้ง 2 รูปแบบนั้น ผู้วิจัยได้เสริมสร้างให้ครอบคลุมปัจจัยด้านต่าง ๆ ประกอบไปด้วย การมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) ความอดทน (Persistence) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ (Emotional management) และมีการมองการณ์ไกล (Getting along) ซึ่งทักษะทั้ง 4 นี้จะทำให้นักศึกษามีความมั่นใจในตนเองที่จะท้าทายและจัดการความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม มีความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ช่วยให้บุคคลจัดการผลกระทบทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตต่อไป และผู้วิจัยพิจารณาเทคนิคที่มีประสิทธิภาพและนำเข้ามาเสริมกับกระบวนการปรึกษา มีการกำหนดกระบวนการให้การปรึกษาที่ครอบคลุมใน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพในการปรึกษา ขั้นตอนการ และขั้นตอนยุติการให้การปรึกษา โดยผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพที่ดี นักศึกษาเข้าร่วมการปรึกษาครบทุกครั้ง ส่งผลให้รูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการสามารถเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ เพ็ญภา กุลนาคดล (2559, p. 210) ที่ได้ทำการศึกษาการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่า ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นหากนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้เรียนรู้การฟื้นคืนทางอารมณ์ที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นระยะเวลาจะผ่านไบนานเท่าใด หากได้รับผลกระทบอีกครั้งนักศึกษาก็จะมีทักษะในการฟื้นคืนทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่จะนำรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการไปใช้ควรจะมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา รวมทั้งผู้ที่นำไปใช้จะต้องศึกษาหลักการแนวคิด กระบวนการให้การปรึกษา รวมไปถึงเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎี เพื่อให้สามารถนำรูปแบบการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการไปใช้อย่างถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด
2. การนำรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ไปใช้ควรคำนึงถึงข้อจำกัดและหาแนวทางการป้องกันสภาพการณ์ที่จะเกิดขึ้นระหว่างทำการให้การปรึกษา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจในกลุ่มอื่น เช่น กลุ่มนักเรียน วิทยากร หรือกลุ่มคนที่มีปัญหาเฉพาะ เพื่อพัฒนารูปแบบให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น

2. การศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการเปรียบเทียบระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ผ่านระบบแชทกับการโทรแบบเห็นหน้าที่เป็นการให้การปรึกษาในทิศทางเดียวกันเพื่อดูประสิทธิภาพในการให้การปรึกษา ซึ่งจะก่อให้เกิดองค์ความรู้ที่จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการปรึกษาแบบออนไลน์ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2561). **คู่มือการปฏิบัติงานทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต**. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- เพ็ญนภา กลุณภาดล. (2559). การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ. **วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม**. 12 (2), หน้า 198-212.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). **เด็กได้เสี่ยงป่วย “จิตเวช” สูง!!**. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2563 จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/38865--เด็กได้เสี่ยงป่วย“จิตเวช”สูง%20!!..html>.
- Bernard, M. E. (2002). **Emotional Resilience: Implications for You Can Do It! Education Theory and Practice**. Retrieved December 11, 2018, from http://www.youcandoiteducation.com/reflectionsonemotional_files/ReflectionsOnEmotional.pdf
- Bernard, B. (2004). **Resiliency: What we have learned**. San Francisco, CA: West Ed.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). **Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations**. In P. Salovey, & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp.168-192). New York: Basic Books.
- Corey G. (2015). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. 9th ed. United States of America. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- De Shazer, S. (1988). **Clues: Investigating solutions in brief therapy**. New York: W. W. Norton & Company.
- Landy, S. (2002). **Pathways to competence: Encouraging healthy social and emotional development in young children**. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes.
- Lazarus, R. (1999). **Stress and emotion: A new synthesis**. New York: Springer.

- Norcross, J. C., & Beutler, L. E. (2000). A prescriptive eclectic approach to psychotherapy training. **Journal of Psychotherapy Integration**, 10, pp.247– 261.
- Rutter, M. (2007 a). **Implications of resilience concepts for scientific understanding.** Annals of the New York Academy of Sciences, 1094 (1), pp. 1-12.
- Sklare, G. B. (2005). **Brief counseling that works: A solution-focused approach for school counselors and administrators.** Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Stallard, P., Simpson, R. N., Anderson, S., & Carter, T. (2005). **An evaluation of the FRIENDS programme: A cognitive behaviour therapy intervention to promote emotional resilience.** Archives of Disease in Childhood, 90 (10), pp.1016-1019.
- Winer, J.B., Brown, R.D., & Michels M.K. (1991) **Statistical principles in experimental design.** (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Zahn-Waxler, C., Cole, P. M., Richardson, D. T., Friedman, R. J., Michel, M. K., & Belouad, F. (1994). **Social problem solving in disruptive preschool children: Reactions to hypothetical situations of conflict and distress.** Merrill-Palmer Quarterly, 40 (1), pp. 98-119.