



ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทาง
จิตในแม่เลี้ยงเดี่ยว

THE EFFECTS OF A MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY GROUP
COUNSELING PROGRAM ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF SINGLE
MOTHERS

พรฤดี ปิยะคุณ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทาง
จิตในแม่เลี้ยงเดี่ยว



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECTS OF A MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY GROUP
COUNSELING PROGRAM ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF SINGLE
MOTHERS



PORNRUDEE PIYAKHUN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทาง

จิตในแม่เลี้ยงเดี่ยว

ของ

พรฤดี ปิยะคุณ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารยา เขียงทอง)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความ ผาสุกทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยว
ผู้วิจัย	พรฤดี ปิยะคุณ
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง และ 2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาใช้บริการที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีอายุระหว่าง 30-45 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี รายได้ระหว่าง 15,000-20,000 บาท และเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ย่ำร้างหรือแยกทางกับสามี มีระยะเวลาในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว 5-10 ปี อาศัยอยู่กับลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น (อายุ 12-18 ปี) โดยลำพัง มีคะแนนความผาสุกทางจิตระดับต่ำ จำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาใด ๆ มีการวัดผล 1 ครั้ง คือ การวัดผลก่อนการทดลอง และการวัดผลหลังการทดลอง 1 วัน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าทีแบบจับคู่ (Paired-samples t-test) และการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent samples t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มการปรับความคิดอาศัยสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) หลังแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความผาสุกทางจิต, โปรแกรมการปรับความคิดอาศัยสติ, แม่เลี้ยงเดี่ยว

Title	THE EFFECTS OF A MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY GROUP COUNSELING PROGRAM ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF SINGLE MOTHERS
Author	PORNRUEDEE PIYAKHUN
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Dr. Narulmon Prayai

This research is a quasi-experimental study and aims to investigate the effects of group counseling programs based on mindfulness-based cognitive therapy to enhance the psychological well-being of single mothers. This includes: (1) comparing the average enhancement of psychological well-being scores among single mothers in the experimental group before and after the experiment; and (2) comparing the average enhancement of psychological well-being scores among single mothers in the experimental and control groups before and after the experiment. The criteria for this academic study were: (1) divorced or separated single mothers; (2) living independently with their children; (3) single mothers with teenagers between 12 to 18 years; (4) those willing to participate in the research; and (5) single mothers exhibiting low levels of enhanced psychological well-being. The population consisted of 22 participants, with 11 individuals allocated to the experimental group and 11 to the control group. The experimental group participated in counseling programs based on mindfulness-based cognitive therapy, with eight sessions, with two sessions a week, at two hours each. The control group did not receive a counseling program. The data were collected with an enhanced psychological well-being assessment, and statistical analysis was utilized to compare the differences in average scores between the non-independent experimental group and to analyze the differences in average scores. After the single mothers in the experimental group participated in the mindfulness-based cognitive therapy group counseling program and enhanced psychological well-being scores were significantly higher than before joining the counseling program, with a statistical significance level of $p < 0.05$. Furthermore, post-participation, the experimental group had significantly higher average scores and enhanced psychological well-being compared to the control group of single mothers, with a statistical significance level of $p < 0.05$. Based on the findings, the mindfulness-based cognitive program significantly increased enhanced psychological well-being among single mothers. It is advisable to encourage psychologists and individuals interested in this program to consider using it. Before implementing this program, it was recommended to study the details, thoroughly understand, and conduct a trial run to ensure its effectiveness.

Keyword : psychological well-being, Mindfulness-based cognitive program, Single mothers

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จและสมบูรณ์ได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจากหลายฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ฉบับนี้ รวมถึงผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมรพร สุรการ อาจารย์ที่ปรึกษาประจำหลักสูตร อาจารย์

ทั้งสองท่านได้มอบความรู้ คำแนะนำ การให้ความช่วยเหลือ อีกทั้งยังเป็นกำลังใจในทุกด้าน จนสำเร็จเป็นปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งและขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร ที่ได้เอื้อเฟื้อสถานที่ และข้อมูล กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ทุกท่านที่มอบความรู้ในด้านต่าง ๆ ให้แก่ผู้วิจัย จนสามารถดำเนินการทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความครบถ้วนสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังขอขอบคุณนักวิจัยทุกท่าน นักวิชาการผู้เขียนตำราที่ได้กล่าวถึงและอ้างอิง

ในปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณอาจารย์ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ คุณสุจิตรา และเพื่อนจิตวิทยาประยุกต์รุ่นที่ 6 ทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจกันอย่างต่อเนื่อง จนผู้วิจัยสามารถทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ได้ลุล่วง

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณครอบครัวอันเป็นที่รัก ที่คอยเป็นกำลังใจ ส่งเสริมและสนับสนุนในการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงการเป็นแรงผลักดันอันยิ่งใหญ่ให้ผู้วิจัยมีพลัง และสามารถทำปริญญาานิพนธ์นี้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

พรฤดี ปิยะคุณ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์.....	5
นิยามเชิงปฏิบัติการ.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ตอนที่ 1 แม่เลี้ยงเดี่ยวและสถานการณ์แม่เลี้ยงเดี่ยว.....	9
ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผาสุกทางจิต	17
ตอนที่ 3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	22
ตอนที่ 4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับความคิดแบบอาศัยสติ	30
ตอนที่ 5 การนำแนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิต	37
ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดการวิจัย	40

ตอนที่ 7 สมมติฐานการวิจัย	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	42
3.1 การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
3.5 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	57
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	57
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยง เดี่ยวกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง	58
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างแม่ เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	59
ส่วนที่ 3 ข้อมูลเชิงคุณภาพของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการคำปรึกษากลุ่ม แบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว	60
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	64
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	64
ประชากร.....	64
กลุ่มตัวอย่าง.....	64
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	64
สมมติฐานการวิจัย	65
สรุปผลการวิจัย	65
อภิปรายผล	65
ข้อเสนอแนะ	67
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	68
บรรณานุกรม	69

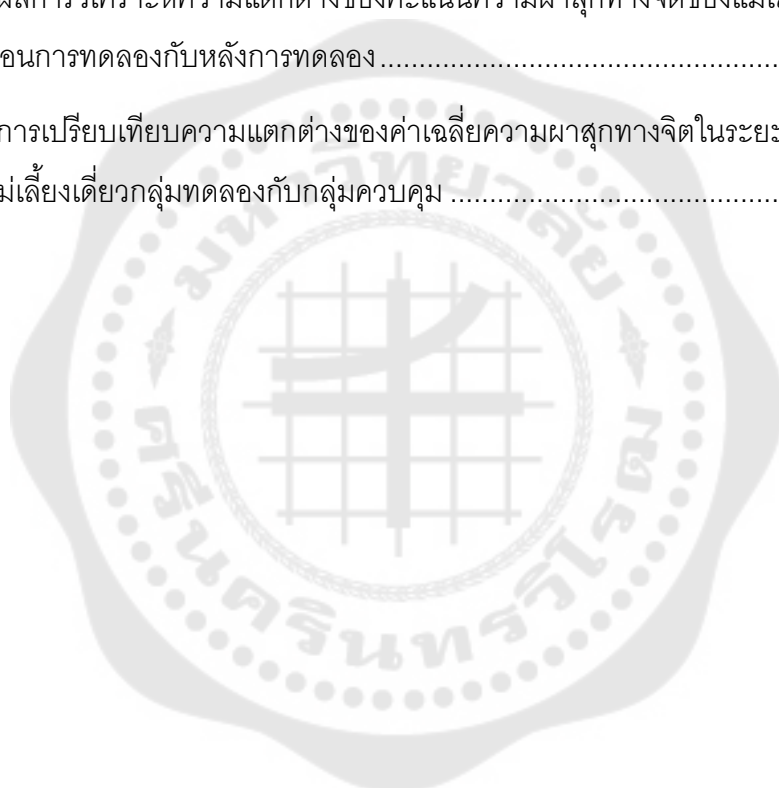
ภาคผนวก..... 77

ประวัติผู้เขียน..... 132



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตัวอย่างแบบวัดความผาสุกทางจิต	44
ตาราง 2 รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้าง ความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว	47
ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่ม ทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง	58
ตาราง 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	59



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	40
ภาพประกอบ 2 แบบแผนการวิจัย	56



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อม อย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต และทำให้โครงสร้างครอบครัวมีขนาดเล็กลง โดยเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยาย (Extend Family) ที่มีสมาชิกในครอบครัวจำนวนมาก และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นครอบครัวเดี่ยว (Single Family) ที่มีขนาดเล็ก มีสมาชิกในครอบครัวเป็นจำนวนน้อย (รุจา ภูโพลย์ และคณะ, 2561; อรุมา อสัมภินวัฒน์ และคณะ, 2562) ซึ่งอาจเป็นครอบครัวที่ประกอบไปด้วยคู่สามีภรรยาไม่มีบุตร หรือครอบครัวที่ประกอบด้วยพ่อแม่ลูก หรือครอบครัวเดี่ยวเดี่ยวที่ประกอบด้วยพ่อหรือแม่และลูก อีกทั้งสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันน้อยลง อัตราการหย่าร้างและแยกทางกันมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้ครอบครัวเดี่ยวเดี่ยวมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง โดยเพิ่มจาก 971,569 ครัวเรือน ในปี พ.ศ. 2530 เป็น 1,379,904 ครัวเรือน ในปี พ.ศ. 2556 คิดเป็นร้อยละ 7.10 ของครัวเรือนทั้งหมด และพบว่า ร้อยละ 80 ของครอบครัวเดี่ยวเดี่ยว เป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558; ขวัญเนตร สุขใจ, 2562)

บุคคลที่เป็นแม่ เมื่อดำรงสถานภาพแม่เลี้ยงเดี่ยวแล้วนั้น จะต้องเผชิญกับปัญหาและผลกระทบของครอบครัวในหลากหลายมิติ อันได้แก่ ความเป็นอยู่ ฐานะทางการเงินและรายได้ในครอบครัวที่ลดลง ด้านจิตใจเกิดภาวะซึมเศร้า หวาดกลัว ไม่มีความมั่นคงในอารมณ์ส่งผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพ การมีปฏิสัมพันธ์และดูแลเอาใจใส่น้อยลง (ขวัญเนตร สุขใจ, 2562; ศิริรัตน์ แอดสกุล, 2557) ขณะที่ Kim and Kim (2020) พบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวมีคุณภาพชีวิตต่ำกว่าแม่ที่แต่งงานและอยู่เป็นครอบครัวกับคู่สมรสที่มีอายุมากกว่า มีรายได้และระดับการศึกษาสูง ส่วนความไม่มั่นคงทางที่อยู่อาศัย ความเครียดระดับสูง ภาวะความซึมเศร้า ความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ปัญหาเกี่ยวเนื่องกับการดื่มแอลกอฮอล์ มีความสัมพันธ์เชิงลบกับแม่เลี้ยงเดี่ยว นอกจากนี้ยังพบว่า ปัญหาหลักของแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ ภาวะเศรษฐกิจการเงิน (Nurliza Ahmad et al., 2015) รองลงมาคือ ปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ ปัญหาครอบครัว การตีตราของสังคม และการขาดความช่วยเหลือจากชุมชน โดยที่ สถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม ความมีอิสรภาพทางการเงิน มีผลต่อสุขภาวะทางใจและการปรับตัวด้านจิตสังคมของแม่เลี้ยงเดี่ยว (Tarar et al., 2021) จะเห็นว่าปัญหาและภาวะที่แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญ มีผลกระทบต่อสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางใจค่อนข้างมาก

ทั้งนี้ ความผาสุกทางจิต (Psychological Well-being) เป็นคุณลักษณะทางจิตใจเชิงบวก ซึ่งเกิดจากการมีภาวะทางจิตใจที่ดี ยอมรับตนเอง มีความพึงพอใจในพัฒนาการชีวิตของตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองในทุกมิติ มองตนเองในแง่บวก สามารถตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ มีความสามารถจัดการกับสถานการณ์ให้สอดคล้องกับเป้าประสงค์ของตนเองได้ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง ตลอดจนสามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ มองเห็นโอกาสในการปรับปรุงพัฒนาตนเองตลอดเวลา และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เข้าใจลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ (Burns, 2016; Ryff & Keyes, 1995) โดยบุคคลที่มีความผาสุกทางจิตใจจะเป็นบุคคลที่มีความสามารถในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง (Dupuy, 1977) รวมถึงสามารถปรับตัวในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เข้มแข็ง มีมุมมองทางบวก ดำเนินชีวิตอย่างมีความหวัง และเชื่อมั่นว่าตนเองจะผ่านอุปสรรคไปได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย พอเพียง มีใจที่สงบ มีสภาพชีวิตที่เป็นสุข และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน (วรรัตน์ ฑูษณะโชติ และคณะ, 2561) อีกทั้งสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากทางจิตใจ โดยเฉพาะปัญหาและผลกระทบที่พบในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ได้แก่ ผลกระทบด้านจิตใจ ผลกระทบด้านสุขภาพ ปัญหาการทำบาทบาทพ่อแม่และแม่ (Goldenberg & Goldenberg, 1998) จะเห็นได้ว่าความผาสุกทางจิตเป็นสภาวะทางใจที่อยู่ภายในร่างกาย ไม่สามารถควบคุมได้โดยตรง จำเป็นต้องประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ เป็นตัวช่วยในการจัดการกับสภาวะดังกล่าว ซึ่งได้มีนักวิชาการให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับองค์ประกอบของความผาสุกทางจิต เป็นต้นว่า กิตติชัย อ่วมสวยศรี (2564) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) ด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual) ด้านอารมณ์ (Emotional) ด้านจิตใจ (Psychological) อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2563) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ สภาวะทางอารมณ์จิตใจทางบวก การพึ่งพาตนเอง สัมพันธภาพทางสังคม มีที่ยึดเหนี่ยวทางใจ และความยืดหยุ่น Ryff and Keyes (1995) กล่าวว่า โครงสร้างของความผาสุกทางจิตประกอบด้วย 6 ส่วนประกอบสำคัญ คือ การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง (Personal Growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relations with Others) ความสามารถเลือกสร้างหรือจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง (Environmental Mastery) และความเป็นตัวของตัวเอง หรือมีอิสระในตนเอง (Autonomy)

ดังนั้น การพัฒนาความผาสุกทางจิตของแต่ละบุคคล สามารถทำได้โดยการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตซึ่งมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันที่กำลัง

เผชิญหน้า โดยนำกิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาช่วย อาทิ กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมการศึกษาดูงาน กิจกรรมสังสรรค์ กิจกรรมออกกำลังกาย ช่วยให้บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสุข และมีความสุขทางจิตมากกว่าบุคคลทั่วไป แต่ขาดความยั่งยืน ขึ้นกับความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง และงบประมาณในการจัดกิจกรรม (ภัทรธิดา ผลงาม และคณะ, 2563)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความสุขทางจิต พบแนวทางการพัฒนาและสร้างเสริมความสุขทางจิตที่หลากหลาย อาทิ การให้คำปรึกษากลุ่ม (กฤตยชญ์ ไชยคำภา, 2564) ซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน ช่วยกันเสนอความคิดเห็น และแนวทางการแก้ไขปัญหา เพื่อนำไปปฏิบัติ ทำให้เกิดการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง (Corey, 2017; อุสมาน สะอิด, 2563) หรืออาจเป็นกระบวนการปรับความคิดอาศัยสติเข้ามาช่วย กลุ่มเป้าหมายมีความสุขทางจิตเพิ่มมากขึ้น โดยที่แนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy : MBCT) เป็นการรวมขั้นตอนของ การลดความเครียด อิงสติ (Mindfulness-Based stress reduction : MBSR) และการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy : CBT) เข้าด้วยกัน เพื่อช่วยให้บุคคลมีความตระหนักในความคิด ความรู้สึกและเห็นเป็นบริบทของเหตุการณ์ทางใจมากกว่าการเป็นตนเอง (Self-defining constructs) (Teasdale et al., 2000) ดังนั้น การปรับความคิดอาศัยสติด้วยการฝึกให้เกิดความเข้าใจความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และพัฒนาให้เกิดความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) โดยอาศัยการฝึกสติให้จดจ่อกับปัจจุบัน ช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้น รวมถึงปฏิกิริยาที่ตอบสนองจากความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ และเรียนรู้การดึงตนเองออกจากความคิดความรู้สึกนั้นมาสู่ความคิดความรู้สึกที่มีสติ ทำให้สามารถควบคุมความคิดเชิงลบ และเป็นการป้องกันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ (Kabat-Zinn & Hanh, 2009) ซึ่งช่วยในการรักษาภาวะซึมเศร้า และโรควิตกกังวล และสามารถช่วยบำบัดโรคทางจิตเวชอื่น ๆ เช่น โรคกลัวสังคม ผู้ป่วยมะเร็ง การใช้สารเสพติด เป็นต้น นอกจากนี้การปรับความคิดอาศัยสติ ยังส่งผลถึงการเพิ่มการมองด้านบวกและลดอารมณ์ทางลบได้อีกด้วย (Schroevs et al., 2015) และยังช่วยให้เป้าหมายของชีวิตกระจ่างขึ้น (Crane C. et al., 2012) โดยได้มีการนำแนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติไปใช้ในหลายกลุ่มที่แตกต่างกันไป เช่น กลุ่มโรคทางจิตเวช โรคอ้วน การลดความอยากบุหรี่ ลดน้ำตาลในเลือด และลดอาการอยากกัญชา โดยพบว่าแนวคิดดังกล่าวสามารถนำไปช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายได้หลากหลาย และมีประสิทธิภาพในการป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคได้อีกด้วย (พรรณปพร ลีวิโรจน์, 2562) นอกจากนี้ ยังพบงานวิจัยที่ได้นำการปรับความคิด

อาศัยสติมาศึกษาในเรื่องของความผาสุกทางจิต อาทิ การวิจัยกับแม่ที่มีลูกที่มีการเรียนรู้อ่อน (Learning Disabilities : LD) ผลการวิจัย พบว่า การปรับความคิดอาศัยสติมีประสิทธิผลต่อความผาสุกทางจิตในแม่ที่มีลูกที่มีภาวะการเรียนรู้รู้อ่อน (Esmaeili, Basiri, & Khayer, 2016) เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ Aghababaei and Taghavi (2020) ที่พบว่า การปรับความคิดอาศัยสติส่งผลกระทบบ่อยอย่างมีนัยสำคัญต่อความผาสุกทางจิตของแม่ที่มีลูกที่มีภาวะออทิสซึม

จะเห็นได้ว่า แนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติ นำไปใช้เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความผาสุกทางจิตให้แก่บุคคลกลุ่มต่าง ๆ และมีความยั่งยืน แต่ปัจจุบันยังไม่พบการศึกษาวิจัยที่นำแนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติเข้ามาใช้ในการเพิ่มความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว อีกทั้งการนำแนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติเข้ามาใช้ในการเพิ่มความผาสุกทางจิตของแม่ที่ประสบปัญหาต่าง ๆ นั้น ยังคงมีจำกัด ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาการนำการปรับความคิดอาศัยสติเข้ามาช่วยในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นกลุ่มที่ประสบวิกฤติจากการหย่าร้าง แยกทางกับสามี ต้องเลี้ยงดูบุตรเผชิญกับปัญหาหลากหลายและซับซ้อน (จิรพันธ์ พิมถาวร และคณะ, 2557; ญัฐนารี เอมยงค์, 2554) โดยศึกษาผลของโปรแกรมการปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว ผลของการศึกษารั้งนี้ จะได้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตให้แก่แม่เลี้ยงเดี่ยว ช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถดำรงชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นประโยชน์ให้กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หรือสถาบันต่าง ๆ สามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผน จัดการ ดูแลสุขภาพจิตใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว ตลอดจนสามารถนำผลการศึกษาไปกำหนดเป็นกลยุทธ์ในการพัฒนาส่งเสริมความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงรุกอย่างเป็นระบบต่อไป

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยวได้มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยว โดย

1. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาใช้บริการที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน (สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร, 2565)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาใช้บริการที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า จำนวน 22 คน และสุ่มอย่างง่ายแบ่งเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 11 คน เท่าๆ กัน

2. ขอบเขตที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มการปรับความคิดแบบอาศัยสติ

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว

นิยามศัพท์

1. แม่เลี้ยงเดี่ยว (Single Mother) หมายถึง ผู้หญิงที่มีสถานะเป็นแม่ที่ต้องรับผิดชอบลูกที่เกิดมาจากตนเองตามลำพัง เนื่องจากสามีเสียชีวิต หรือมีการหย่าร้าง แยกทางกัน กับสามี ถึงแม้ว่าจะไม่มีสามีแล้วแต่ก็ยังไม่แต่งงานใหม่ แต่เลือกที่จะทำงานเพื่อเลี้ยงดูลูกต่อไปเพียงคนเดียว โดยมีลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น คือระหว่างอายุ 12-18 ปี

2. ความผาสุกทางจิต (Psychological Well-being) หมายถึง การรับรู้ถึงความรู้สึกพึงพอใจ และมีความสุขในการดำรงชีวิต บุคคลที่มีความผาสุกทางจิตใจจะสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เข้มแข็ง มีมุมมองทางบวก และเชื่อมั่นว่าตนเองจะผ่านอุปสรรคไปได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย พอเพียงและมีจิตใจที่สงบ

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. ความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง การรับรู้ของแม่เลี้ยงเดี่ยวและความรู้สึก

พึงพอใจต่อการดำรงชีวิต ความสามารถในการปรับตัวให้เกิดความเข้มแข็งในใจ มีมุมมองทางบวก และเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายแบบพอเพียงและมีจิตใจที่สงบ

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันซึ่งก่อให้เกิดความไว้วางใจการยอมรับระหว่างกัน ทำให้เกิดการพูดคุย กล้าเปิดเผยความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มเกิดการยอมรับและตระหนักในตนเอง มีการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง มีมุมมองด้านบวก สามารถกำหนดชีวิตตนเอง สามารถมองเห็นและเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคม ตลอดจนนำประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณค่า ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ประกอบด้วย ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นดำเนินการกลุ่ม และขั้นยุติกลุ่ม โดยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30-2.00 ชั่วโมง จำนวนทั้งหมด 8 ครั้ง ติดต่อกัน โดยการให้คำปรึกษากลุ่มมีโครงสร้างหลัก ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างพื้นฐานของการมีสติ

ระยะนี้อยู่ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1-4 โดยมุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ และรู้สึกปลอดภัย เรียนรู้การฝึกสติและเข้าใจความแตกต่างของความคิดอัตโนมัติและสติ สร้างความเข้าใจรูปแบบความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และรูปแบบความคิดที่มีสติ (Being Mode) ตระหนักความเชื่อมโยงของความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางร่างกาย รวมถึงการตระหนักถึงความคิดของตนเอง ยอมรับตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดี และมีความคิดเชิงบวก

ระยะที่ 2 การจัดการอารมณ์และสิ่งที่เผชิญ

ระยะนี้อยู่ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5-8 โดยมุ่งเน้นการฝึกสติ และการนำการฝึกสติไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ด้วยความเข้าใจ ยอมรับ และปล่อยให้เป็นไป รวมถึงการเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ ตระหนักถึงความเคยชิน และสามารถยับยั้งไม่ให้เกิดความคิดเชิงลบ และใช้การฝึกสติเพื่อมองสถานการณ์ตามความเป็นจริง โดยมองถึงความจริงในชีวิตทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ขณะเดียวกัน ให้ลดความท้อแท้สิ้นหวัง และมีกำลังใจในตนเอง เห็น

ศักยภาพของตน พร้อมดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ และมีพัฒนาการไปสู่ความมุ่งหมายของชีวิต

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ประโยชน์ในเชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้ได้โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาใช้บริการที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ด ตระการ กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นวิธีการช่วยเหลือแม่เลี้ยงเดี่ยวอีกวิธีการหนึ่งที่เจ้าหน้าที่ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ช่วยเหลือแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ต่อไป

ประโยชน์ในการนำไปใช้

นักจิตวิทยาที่ปฏิบัติงานในสถานคุ้มครองต่างๆ ที่ให้การดูแลช่วยเหลือแม่เลี้ยงเดี่ยวหรือกลุ่มเปราะบางต่างๆ สามารถศึกษาขั้นตอนวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสติให้กับผู้ที่อยู่ในการดูแลในสถานคุ้มครองต่างๆ ได้

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิจัยครั้งนี้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยโดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับแม่เลี้ยงเดี่ยวและสถานการณ์แม่เลี้ยงเดี่ยว

- 1.1 ความหมายของแม่เลี้ยงเดี่ยว
- 1.2 การแบ่งกลุ่มของแม่เลี้ยงเดี่ยว
- 1.3 สภาพปัญหาที่พบในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
- 1.4 ศูนย์บริการแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแม่เลี้ยงเดี่ยว

ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผาสุกทางจิต

- 2.1 ความหมายของความผาสุกทางจิต
- 2.2 องค์ประกอบของความผาสุกทางจิต
- 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิต

ตอนที่ 3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

- 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.2 หลักสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.3 จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.4 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.5 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.6 ข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตอนที่ 4 แนวคิดการปรับความคิดแบบอาศัยสติ

- 4.1 ความหมายของสติ
- 4.2 แนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติ
- 4.3 หลักการการปรับความคิดอาศัยสติ
- 4.4 ขั้นตอนการปรับความคิดอาศัยสติ
- 4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติ

ตอนที่ 5 การนำแนวความคิดการปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิต

5.1 การปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิต

ตอนที่ 6 กรอบแนวความคิดการวิจัย

ตอนที่ 7 สมมุติฐานการวิจัย

ตอนที่ 1 แม่เลี้ยงเดี่ยวและสถานการณ์แม่เลี้ยงเดี่ยว

1.1 ความหมายของแม่เลี้ยงเดี่ยว

จริยาภรณ์ ปีตาทะสังข์ (2561) ครอบคลุมแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึงครอบครัวที่มีแม่อาศัยอยู่กับลูกในครัวเรือนของตนเอง หรืออาศัยอยู่กับญาติพี่น้องคนอื่น โดยไม่มีผู้ชายที่เป็นสามีหรือพ่อของลูกอาศัยอยู่ร่วมกัน ด้วยเหตุผลการหย่าร้าง การแยกทาง การทอดทิ้ง หรือการเสียชีวิตของฝ่ายชาย เช่นเดียวกับ กัญญาวีร์ เพชรสุข (2560) ได้ให้ความหมายของแม่เลี้ยงเดี่ยวว่า หมายถึง ผู้หญิงที่ต้องเลี้ยงลูกตามลำพัง โดยมีลูกอย่างน้อย 1 คน และเป็นสมาชิกอยู่ในกลุ่มปิดใน Facebook ที่เกี่ยวข้องกับแม่เลี้ยงเดี่ยว ส่วน จิรนนท์ พิมถาวร และคณะ (2556) ให้ความหมายว่า แม่เลี้ยงเดี่ยว คือ แม่ที่ดูแลลูก ๆ โดยปราศจากการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ ภายในบ้าน ทั้งนี้ สถานภาพแม่เลี้ยงเดี่ยวอาจเป็นผลมาจากสาเหตุหลายประการ ซึ่งสาเหตุที่พบบ่อยคือ การเลิกโดยแม่เอง เช่น การรับบุตรบุญธรรม การผสมเทียม การรับอุปถัมภ์ทดแทน หรือการตั้งครรภ์นอกสมรส และการเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันหรือไม่ตั้งใจ เช่น การเสียชีวิตของพ่อ การหย่าร้าง หรือถูกทอดทิ้งโดยพ่อ

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงได้กำหนดกรอบและขอบเขตของแม่เลี้ยงเดี่ยว ด้วยการให้ความหมายของแม่เลี้ยงเดี่ยวว่าหมายถึง ผู้หญิงที่มีสถานะเป็นแม่ที่ต้องรับผิดชอบลูกที่เกิดมาจากตนเองตามลำพัง เนื่องจากหย่าร้าง หรือ แยกทางกันกับสามี ถึงแม้ว่าจะไม่มีสามีแล้วแต่ก็ยังไม่แต่งงานใหม่ แต่เลือกที่จะทำงานเพื่อเลี้ยงดูลูกต่อไปเพียงคนเดียว

1.2 การแบ่งกลุ่มของแม่เลี้ยงเดี่ยว

แม่เลี้ยงเดี่ยวอาจแบ่งออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ตามคุณลักษณะหรือบทบาทหน้าที่ โดยที่กมลชนก ขาสวรรณ และ บุรเทพ ไชยธนานุกูล (2555); บุษกร กาศมณี และคณะ (2552) ได้ศึกษาและจัดกลุ่ม ดังนี้

บุษกร กาสมณี และคณะ (2552) ได้ศึกษางานวิจัยและบทความวิชาการ ในช่วงปี พ.ศ.2520-2550 ได้แบ่งกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1) แม่เลี้ยงเดี่ยวในฐานะคนพ่อกที่ต้องการความช่วยเหลือ หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่มีความอ่อนแอ เปราะบาง มีปัญหา ไม่มีศักยภาพในการเลี้ยงตนเองได้ และอาจทำให้เกิดปัญหาการดูแลลูกในอนาคต เช่น การขาดตัวแบบที่ดี มีปมด้อย

2) แม่เลี้ยงเดี่ยวแบบโดดเดี่ยวแต่ไม่เดียวดาย หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่มีความสามารถในตนเอง มีความเข้มแข็ง สามารถรวมกลุ่มกันเพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีการช่วยเหลือจากภายนอกที่มุ่งเน้นการสนับสนุนทางสังคมในลักษณะเครือข่ายซึ่งจะช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถดำเนินชีวิตของตนเองและลูกได้

3) แม่เลี้ยงเดี่ยวในฐานะนักสู้ผู้ไม่ยอมจำนน หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่ยอมรับบทบาทและหน้าที่ของตนเอง มีลักษณะของผู้กระทำการที่เข้มแข็ง ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา สามารถฟันฝ่าความยากลำบากและยืนหยัดเพื่อตนเองและลูกได้

กมลชนก ขาสวรรณ และ บุรเทพ โชคนานุกุล (2555) ได้แบ่งกลุ่มของแม่เลี้ยงเดี่ยวตามคุณลักษณะที่พบ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1) แม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่เปราะบาง หมายถึง กลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ต้องเผชิญกับปัญหาด้านเศรษฐกิจเป็นปัญหาหลัก และยังคงต้องแบ่งเวลาเพื่อเลี้ยงดูบุตร ทำให้โอกาสเข้าสู่การจ้างงานในระบบที่มีค่าจ้างสูงเป็นไปได้น้อย และส่วนใหญ่ฝ่ายชายไม่ได้ช่วยส่งค่าเลี้ยงดู

2) แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่เข้มแข็ง หมายถึง กลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีความสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม จากเครือข่ายญาติ และเครือข่ายเพื่อน ทั้งในด้านการทำงานและการดูแลบุตร ทำให้มีเวลาไปจัดการกับมิติทางเศรษฐกิจ และมีทางเลือกในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

3) แม่เลี้ยงเดี่ยวนักสู้ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่รวมกลุ่มกันเป็นกลุ่มครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มีการจัดกิจกรรมเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม และการจัดการปัญหา มีการสร้างภาคีเครือข่ายและตั้งกองทุนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้มากขึ้น

งานวิจัยนี้ ศึกษาแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องรับผิดชอบลูกที่เกิดมาจากตนเองตามลำพัง เนื่องจากหย่าร้าง หรือแยกทางกับสามี ทำให้ได้รับผลกระทบทางจิตใจ ต้องเผชิญกับปัญหาและความยากลำบากต่าง ๆ

1.3 สภาพปัญหาที่พบในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

สภาพปัญหาและผลกระทบของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว การเป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวทำให้เกิดปัญหามากมายและส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัว ผู้วิจัยจำแนกปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็น ปัญหาและผลกระทบ ด้านจิตใจ ด้านสุขภาพ และด้านการทำบทบาทพ่อและแม่ ดังนี้

1) ผลกระทบด้านจิตใจ การเป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม แม่เลี้ยงเดี่ยวก็ได้รับผลกระทบทางจิตใจทั้งสิ้น ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เกิดจากการหย่าร้างหรือถูกทอดทิ้งมักจะมีสภาพจิตใจที่บอบช้ำจากการกระทำของคู่สมรส เนื่องจากความขัดแย้งความคับข้องใจ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รวมถึงการถูกทำร้ายร่างกายจากคู่สมรสเป็นเวลานานก่อนการหย่าร้างหรือถูกทอดทิ้ง ความรู้สึกเสียใจและอับอายต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว (จิตตินันท์ เดชะคุปต์, 2549) แม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านการหย่าร้างไม่นาน มักประสบกับความตึงเครียดจากการตัดสินใจโดยลำพัง มีความทุกข์โศก การตำหนิตนเอง สูญเสียการยอมรับนับถือตนเอง มีความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง รู้สึกแปลกแยกจากสังคม สูญเสียเพื่อน และมีความต้องการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมใหม่ (Paul., 1988)

2) ผลกระทบด้านสุขภาพ แม่เลี้ยงเดี่ยวมักประสบปัญหาสุขภาพร่างกายสูงกว่าผู้ที่สมรสหรือโสด การหย่าร้างนำมาซึ่งความเศร้าและบาดแผลภายในจิตใจที่ผู้หย่าร้างต้องเผชิญ ความโดดเดี่ยวไม่มีความสุข มีความเครียด ปัญหาด้านจิตใจดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งทำให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนออกไปจนอาจทำให้เกิดโรคประสาทหรือความผิดปกติทางจิตได้ ทั้งนี้ผลการศึกษาในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา พบว่าการหย่าร้างมีความสัมพันธ์กับการฆ่าตัวตาย ส่วนในฟินแลนด์พบว่า การเพิ่มขึ้นร้อยละ 1 ของการหย่าร้างจะมีอัตราการฆ่าตัวตายเป็นร้อยละ 0.24 (ณัฐนารี เอมยงค์, 2554)

3) ปัญหาด้านการทำบทบาทพ่อและแม่ แม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นผู้รับบทบาทเป็นทั้งพ่อและแม่ในเวลาเดียวกัน คือการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ๆ และงานภายในบ้าน ในขณะที่ก็ต้องทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว ซึ่งหากแม่ไปทำงานและลูกก็ยังคงต้องการคนดูแล เนื่องจากวัยและกรณีอื่น ๆ ผู้หญิงที่เป็นแม่อาจต้องเสียค่าใช้จ่ายสำหรับคนช่วยดูแลเลี้ยงดูในเวลากลางวันอีกด้วย ผู้หญิงที่มีการศึกษาน้อยขาดทักษะอาชีพจำต้องทำงานที่มีรายได้น้อยด้วยระยะเวลายาวนานกว่า ทำให้บทบาทการทำให้การทำบทบาทผู้หารายได้และบทบาทเลี้ยงดูเด็กมีปัญหาและอุปสรรคเพิ่มขึ้น เกิดความตึงเครียดและความขัดแย้งระหว่างชีวิตทำงานและ ชีวิตครอบครัว รวมถึงความกังวลที่เกี่ยวกับลูก ๆ ในบทบาทหน้าที่ของผู้ที่เป็นแม่ (Sasaki, 1989) แม่ที่

เลี้ยงลูกคนเดียวต้องปรับตัวรับมือกับสิ่งที่แม่และพ่อ เป็นการแบกภาระ ทำบทบาทหน้าที่เกินกำลัง ต้องมีการวางแผนการแบ่งเวลาระหว่างการจัดการเรื่องลูกกับการทำงานของตนเอง การแสดงหลายบทบาทในเวลาเดียวกันอาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับวิธีการอบรมเลี้ยงดูลูก โดยเฉพาะการเป็นตัวแทนให้กับลูกโดยเฉพาะเมื่อลูกเป็นเพศตรงข้ามกับแม่ แม่ที่อยู่ในภาวะสูญเสียต้องพยายามลดความเสียใจและเพิ่มความเข้มแข็งให้กับตนเองไม่ควรแสดงอาการเจ็บแค้นเศร้าโศก หรือแสดงกิริยาทางลบให้ลูกเห็นหรือได้ยินบางคนอาจขาดเซกซ์ความรักที่มากเกินไปให้ลูก ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อลูก นอกจากนี้ในกรณีที่ยังมีการเยี่ยมเยียนของอดีตสามี แม่อาจมีความกังวลใจ เมื่อได้มีการแนะนำคนรักใหม่ของพ่อ เรื่องของเพศและการนัดเที่ยวของแม่ที่ต้องการเริ่มต้นชีวิตคู่ใหม่อาจกังวลต่อปฏิกิริยาของลูก หรือเมื่อเกิดความขัดแย้ง และไม่ลงรอยกันของสัมพันธภาพ อาจเป็นระหว่างลูกกับอดีตสามี (Paul., 1988) แม่เลี้ยงเดี่ยวจะรู้สึกอึดอัดใจ ในการวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ

จะเห็นได้ว่า ปัญหาและผลกระทบสำคัญที่พบในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ได้แก่ ผลกระทบด้านจิตใจ ผลกระทบด้านสุขภาพ ปัญหาการทำบทบาทพ่อและแม่ (Goldenberg & Goldenberg, 1998) โดยครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวอาจเป็นครอบครัวที่มีพัฒนาการครอบครัวอยู่ในระยะเริ่มเลี้ยงดูบุตรซึ่งเป็นระยะที่มีสมาชิกในครอบครัวคนแรกนับตั้งแต่บุตรคนแรกเกิดจนมีอายุ 30 เดือน หรือระยะมีบุตรวัยก่อนเรียนซึ่งเป็นระยะที่บุตรคนแรกมีอายุ 2.5 ปี ถึง 6 ปี หรือระยะมีบุตรวัยเรียนซึ่งเป็นระยะที่บุตรคนแรกมีอายุ 6 ปี ถึง 13 ปี หรือระยะมีบุตรวัยรุ่นซึ่งเป็นระยะที่บุตรคนแรกมีอายุ 13 ปี ถึง 20 ปี (Duvall, 1977) ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่า ลูกที่แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องรับมือกับเลี้ยงดูโดยลำพังนั้น อาจเป็นเด็กที่อยู่ในช่วงวัยทารกที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิด ถึง 2 ปี วัยเด็กอายุ 3-12 ปี วัยรุ่นอายุ 12-18 ปี (Erikson, 1994)

จากการศึกษาของ รุ่งรัตน์ สุขะเตชะ (2563) ที่ได้ทบทวนวรรณกรรมแบบบูรณาการอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กของครอบครัวไทย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสืบค้นงานวิจัย ในช่วงปีพ.ศ. 2538-2558 จากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ และสืบค้นด้วยมือจากเอกสารต่าง ๆ ผลการศึกษา พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มเด็กอายุ 12-18 ปี หรือวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ต้องการความเป็นอิสระ เริ่มแยกตัวออกจากครอบครัว เกิดเป็นความรู้สึกว่าครอบครัวไม่สามารถช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น และไม่เข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เกิดเป็นช่องว่าง และเกิดปัญหาความขัดแย้งกับครอบครัว ทำให้ช่วงวัยนี้สนิทกับเพื่อนมากกว่าบุคคลภายในครอบครัว และกลุ่มเพื่อนของเด็กวัยรุ่นมีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น (Erikson, 1994) จากผลการศึกษาดังกล่าว สะท้อนให้เห็นวิกฤติ และปัญหาของวัยรุ่น ซึ่งเป็น

ปัญหาใหญ่ของทุกสังคม โดยมีสาเหตุสำคัญจาก การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว ระบบการศึกษา อิทธิพลจากสื่อและโฆษณา (สุชาติดา จักรพิสูทธิ, 2551)

ดังนั้น แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่มีความอ่อนแอ ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ก่อให้เกิด ความยากลำบากทางจิตใจ ขาดพลังใจ สูญเสียความมั่นใจในชีวิต เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง (สรวง มณฑล สิริพิสมาน, 2565) ขณะเดียวกันต้องรับมือกับลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นเพียงลำพัง อาจ ก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้อง กับผลการวิจัยของ ภากิรมย์ ศรีโสภา และบุรณี กาญจนถวัลย์ (2558) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ คุณภาพชีวิตของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรในช่วงวัยรุ่น ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมของบุตรเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพ่อ แม่เลี้ยงเดี่ยว ขณะที่ คุณภาพชีวิตมีผลต่อความผาสุกทางจิตใจ (Hardjanti et al., 2017; Ring et al., 2007) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมของลูกในช่วงวัยรุ่น ผลการวิจัยของ สุจิตรา อุรัตนมณี และคณะ (2559) ที่ได้ศึกษาบริบทของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วยประสบการณ์ของวัยรุ่นที่อยู่ใน ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ผลการวิจัย พบว่า สัมพันธภาพระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวและลูกวัยรุ่น เป็น ความสัมพันธ์มากกว่าแม่-ลูก โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวทำหน้าที่ทั้งพ่อและแม่ ขณะเดียวกันพบว่า มีความ ขัดแย้ง ความไม่เข้าใจระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวและลูกวัยรุ่น และอาจทวีความรุนแรง ทำให้เกิดปัญหา อื่น ๆ ตามมา ส่งผลกระทบต่อความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วยเช่นกัน

งานวิจัยนี้ ได้เลือกศึกษาวิจัยกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องรับมือกับลูกวัยรุ่น อายุ 12-18 ปี เพียงลำพัง โดยลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นช่วงวัยที่อาจ ก่อให้เกิดปัญหาและวิกฤติต่าง ๆ ที่สร้างความยากลำบากทั้งทางกายและทางจิตใจให้แก่แม่เลี้ยง เดี่ยว (สรวงมณฑล สิริพิสมาน, 2565; สุจิตรา อุรัตนมณี และคณะ, 2559)

1.4 ศูนย์บริการแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว

ศูนย์บริการแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว ก่อตั้งขึ้นโดย กรมกิจการสตรีและสถาบัน ครอบครัว (สค.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) เพื่อให้บริการแม่/พ่อ และครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ดูแลช่วยเหลือเด็กและเยาวชนสตรีที่ตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและประสบปัญหาการ เลี้ยงดูบุตรลำพัง แม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว รวมถึงพ่อเลี้ยงเดี่ยวที่ต้องการคำปรึกษาแนะนำ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีคุณภาพ ภายใต้ความรับผิดชอบของกองคุ้มครองและ พัฒนาอาชีพ (กคอ.) ซึ่งประกอบด้วย ฝ่ายบริหารทั่วไป กลุ่มมาตรการและกลไก กลุ่มส่งเสริมและ พัฒนา กลุ่มคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ ศูนย์ ประสานงานแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว (ศปม.) สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ (สคอ.) จำนวน

4 แห่ง ได้แก่ 1) สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร 2) สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านสองแควจังหวัดพิษณุโลก 3) สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านนาวิสัยจังหวัดนครราชสีมา 4) สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี และศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว (ศสค.) จำนวน 8 แห่ง ได้แก่ 1) ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว จังหวัดนนทบุรี 2) ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว จังหวัดเชียงราย 3) ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว จังหวัดลำพูน 4) ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว จังหวัดลำปาง 5) ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว จังหวัดขอนแก่น 6) ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว จังหวัดศรีสะเกษ 7) ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว จังหวัดชลบุรี และ 8) ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว จังหวัดสงขลา (กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2565)

จากข้อมูลสรุปผลการดำเนินการจัดบริการรายกรณี (Case Management) ศูนย์บริการแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว ปีงบประมาณ 2566 (กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว 2566) พบว่า ปีงบประมาณ 2566 (ตุลาคม 2565 - กันยายน 2566) มีแม่/พ่อเลี้ยงเดี่ยวเข้าใช้บริการที่ศูนย์บริการแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน 2,536 ราย จากเป้าหมายที่วางไว้ 2,400 ราย โดยเป็นการใช้บริการภายในศูนย์บริการแม่เลี้ยงเดี่ยวจังหวัด นนทบุรี ชลบุรี เชียงราย ลำพูน ลำปาง ขอนแก่น ศรีสะเกษ สงขลา กรุงเทพมหานคร นครราชสีมา พิษณุโลก สุราษฎร์ธานี จำนวน 197 88 65 317 198 158 616 285 272 46 226 และ 68 ราย ตามลำดับ ซึ่งมีช่วงอายุ 21-40 ปี เป็นจำนวนมากที่สุด คือ จำนวน 1,101 ราย คิดเป็นร้อยละ 43.42 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 41-50 ปี จำนวน 806 ราย คิดเป็นร้อยละ 31.78 อายุ 51-60 ปี จำนวน 363 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.31 ทั้งนี้ พ่อ/แม่เลี้ยงเดี่ยวเข้ารับการจัดบริการ ระยะสั้น ซึ่งเป็นการรับการจัดบริการให้คำปรึกษา/คำแนะนำ ฤกษ์ชัยพิพ/สิ่งอุปโภคบริโภค รับมอบเงินสงเคราะห์ และมีการประสานส่งต่อ จำนวน 2,958 ราย คิดเป็นร้อยละ 49 ระยะกลาง ซึ่งเป็นการรับการจัดบริการที่พักร่วมปัจจัย 4 ระหว่างเข้าฝึกอาชีพ การดูแลเด็กอายุ 2 -6 ปี และรับ 4 Smarts เบื้องต้น ได้แก่ Smart Mind (กาย จิต อารมณ์), Smart Knowledge (องค์ความรู้ที่จำเป็น), Smart Job (อาชีพ), Smart Community (ชุมชนร่วมสร้าง) จำนวน 1,427 ราย คิดเป็นร้อยละ 23 และระยะยาว ซึ่งเป็นการรับการจัดบริการฝึกอาชีพ ทุนประกอบอาชีพ 4 Smarts เป็นแกนนำเลี้ยงเดี่ยว จำนวน 1,705 ราย คิดเป็นร้อยละ

ในส่วนของจังหวัดกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นจำนวนมากที่สุดของประเทศนั้น มีศูนย์บริการแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว กรุงเทพฯ ซึ่งตั้งอยู่ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร เปิดให้บริการด้านต่าง ๆ (ไทยโพสต์, 2565) ดังนี้

- ให้คำปรึกษาแนะนำ อาทิ ด้านครอบครัว ด้านการเลี้ยงดูบุตร ด้านสุขภาพจิต ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องและด้านสิทธิและสวัสดิการต่าง ๆ

- แนะนำและฝึกอาชีพที่สามารถนำไปประกอบอาชีพได้ทันที อาทิ แม่บ้าน ทำอาหาร ทำขนม ทำน้ำซง สปากระเป่า ซ่อมรองเท้า โดยมีหลักสูตรการเรียนระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว พร้อมทั้งมีที่พัก และอาหารให้บริการสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างฝึกอาชีพ

- จัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาทักษะแม่และเด็ก และบริการทางสุขภาพจิต

- ประสาน ส่งต่อหน่วยงานเฉพาะทางให้ความช่วยเหลือ

โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านการฝึกอาชีพจากศูนย์ จะได้รับใบประกาศนียบัตรเพื่อใช้เป็นเอกสารประกอบการสมัครงานด้วยตนเอง หรืออาจขอรับบริการจากศูนย์ฯ ในการประสานกับสถานประกอบการเพื่อจ้างงาน หรือการประชาสัมพันธ์เพื่อหางาน และหากต้องการประกอบธุรกิจเป็นของตัวเอง ทางกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว จะมีการประสานธนาคารออมสินให้ผู้อบรมจบหลักสูตร เข้าถึงแหล่งเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำ และภาคเอกชนสนับสนุนอุปกรณ์ประกอบอาชีพฟรี ทั้งนี้ การบริการดังกล่าว เป็นการให้บริการฟรีอย่างครบวงจร ตั้งแต่การให้คำปรึกษาด้านต่าง ๆ การแนะนำอาชีพ การฝึกอาชีพ พร้อมบริการที่พักและอาหารตลอดระยะเวลาการฝึกอาชีพ นอกจากนี้ ในระหว่างการฝึกอาชีพนั้น แม่เลี้ยงเดี่ยวยังได้รับการส่งเสริมพัฒนาการและทักษะบริการทางสุขภาพจิต ตลอดจนประสานส่งต่อให้หน่วยงานเฉพาะทางให้ความช่วยเหลือ อีกทั้งมีพื้นที่ให้เด็กได้รับการดูแล เล่น และเรียนรู้ระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวฝึกอาชีพ ซึ่งเป็นการประสานการทำงานร่วมกันระหว่างกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (สค.) กับกรมกิจการเด็กและเยาวชน (ดย.) (มติชนออนไลน์, 2565)

จะเห็นได้ว่า ศูนย์บริการแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว มีประโยชน์เป็นอย่างมากสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่คว้าโอกาสที่ได้รับ และมีความมุ่งมั่น เพียรพยายามอย่างเต็มที่ โดยที่ศูนย์บริการแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัวให้บริการฟรีสำหรับพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว รวมถึง บ้ำ น้ำ อา ที่ต้องเลี้ยงหลานที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะเพียงลำพัง

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแม่เลี้ยงเดี่ยว

ศิริวัฒน์ แอดสกุล (2557) ได้ศึกษาสถานการณ์ครอบครัวไทยกรณีครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุการเป็นครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว บทบาทของผู้ที่

เป็นพ่อหรือแม่หลังจากเป็นครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ผลของการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว และความคิดเห็นของบุคคลทั่วไปที่มีต่อครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุสำคัญของการเป็นครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ การหย่าร้าง การเสียชีวิตของคู่สมรส และการแยกทางกัน ตามลำดับ โดยพ่อหรือแม่หลังจากเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความตั้งใจเตรียมมากกว่าพ่อแม่ครอบครัวปกติ ทั้งนี้ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความเหนื่อยยากลำบากในการเลี้ยงดูลูกจนประสบความสำเร็จ และบุคคลทั่วไปส่วนใหญ่ให้การยอมรับครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

เช่นเดียวกับ จีรนนท์ พิมถาวร และคณะ (2557) ได้ศึกษาลักษณะและรูปแบบการดำเนินชีวิตของมารดาในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ สามีเสียชีวิตและการหย่าร้าง สถานภาพการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวสูงสุดคือ 18 ปี และน้อยที่สุดคือ 1 ปี โดยความเป็นอยู่ทั่วไปมีความแตกต่างจากเดิมอย่างชัดเจน ตั้งแต่เรื่องรายรับที่น้อยลง ด้านสุขภาพจิตมีความเครียดสะสม แต่ก็ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นและปรับตัวได้ บทบาทภาระหน้าที่ทั้งหมด แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเป็นผู้รับผิดชอบ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเงิน มีการจัดเตรียมค่าใช้จ่ายสำหรับบุตร มีการวางแผนอนาคตของบุตรไว้อย่างเป็นขั้นตอนทั้งเรื่องการเรียนรู้และการนันทนาการ ส่วนใหญ่ต้องการเพิ่มเวลาให้กับลูกเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน

ทั้งนี้ Kotwal and Prabhakar (2009) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นสิ่งที่ท้าทาย โดยเฉพาะกับครอบครัวที่นำโดยผู้หญิง ปัญหาของแม่เลี้ยงเดี่ยวจะเชื่อมกับบุตร อนาคต และการสร้างความมั่นคงในชีวิตและครอบครัว งานวิจัยชิ้นนี้ศึกษาถึงปัญหาที่แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญ เช่น สังคม อารมณ์ และการเงิน กลุ่มตัวอย่าง เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 50 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างด้วยการอ้างอิงบุคคล ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาการเงินคือปัญหาหลักที่ทำให้เกิดความเครียดสะสมในแม่เลี้ยงเดี่ยว อารมณ์ที่มีในชีวิตที่เกิดจากสถานภาพโสด แม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่รายงานว่า รู้สึกเหงา, เปล่าเปลี่ยว, ไร้ซึ่งความช่วยเหลือ, ลึ้นหวัง, ขาดความมีตัวตน, ขาดความเชื่อมั่น แม่เลี้ยงเดี่ยวจะพยายามหลีกเลี่ยงจากสังคม มีภาวะเปลี่ยวเหงา, สะเทือนใจ และภาวะซึมเศร้า ซึ่งยากแก่การรับมือ

นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยของ Karunanayake et al. (2021) ที่ได้ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีความสัมพันธ์กับบทบาทของแม่เลี้ยงเดี่ยวในครอบครัว โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรวัยเรียนอย่างน้อย 1 คน ผลการศึกษาพบว่า ความรับผิดชอบการดูแลบุตร วิถีชีวิตทางการเงิน การเผชิญต่อหน้าสังคม และการขาดภาวะพึงพิงทางอารมณ์ เป็นความท้าทายและสร้างผลกระทบหลักของแม่เลี้ยงเดี่ยว ส่วน Tarar et al. (2021) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตและการปรับตัวทางจิต

สังคมของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีอิสรภาพทางการเงิน และไม่มีอิสรภาพทางการเงิน ผลการศึกษาพบว่าพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีอิสระทางการเงิน จะมีความผาสุกทางจิตและการปรับตัวทางจิตสังคมที่ดีกว่าพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ยังไม่มีอิสระทางการเงิน

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแม่เลี้ยงเดี่ยว สรุปได้ว่า สาเหตุสำคัญของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ การหย่าร้าง การเสียชีวิต การแยกทาง ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญกับปัญหา และความยากลำบากในด้านเศรษฐกิจ ความรับผิดชอบในการดูแลและอบรมเลี้ยงดูลูกเพียงลำพัง การทำบทบาทพ่อและแม่ในเวลาเดียวกัน โดยที่ความรับผิดชอบการดูแลบุตร วิกฤติทางด้านการเงิน การเผชิญต่อหน้าสังคม และการขาดภาวะพึ่งพิงทางอารมณ์ เป็นความท้าทายและสร้างผลกระทบหลัก ที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผาสุกทางจิต

2.1 ความหมายของความผาสุกทางจิต

นักวิชาการหลายท่านได้เรียกใช้คำว่า คำว่า Well-being ในภาษาไทยแตกต่างกันไป อาทิ ความผาสุก สุขภาวะ การอยู่ดีมีสุข การอยู่เย็นเป็นสุข โดยมีความหมายครอบคลุมในหลากหลายมิติ ทั้งทางด้านกายภาพ จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ การให้นิยามของ Well-being จึงแตกต่างกันตามแนวคิดทฤษฎี เนื้อหาของสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง แต่มีความหมายที่คล้ายคลึงกัน (ดาร์วินต์ รักสัตย์, 2557; อากาศกร เป็รียนิม, 2562) เป็นต้นว่า Campbell (1976) ให้ความหมายว่า สุขภาวะ หมายถึง ประสบการณ์การเรียนรู้ การรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงเมื่อเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ที่พึงปรารถนา ซึ่งก่อให้เกิดเป็นความพึงพอใจและไม่พึงพอใจ หากบุคคลเกิดความพึงพอใจอาจเป็นเครื่องบ่งชี้ได้ว่ามีความสุข ขณะที่ Orem (1991) ให้ความหมายว่า สุขภาวะ หมายถึง สภาวะของการมีประสบการณ์แห่งความสุข ความปิติยินดี และความสุข เช่นเดียวกับ ดาร์วินต์ รักสัตย์ (2557) สุขภาวะ หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุข และความรู้สึกพึงพอใจของตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นภาวะทางอารมณ์ทางบวกและทางลบ

โดยที่สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์โมเดล แบ่งเป็น 6 ด้านที่เชื่อมโยงกัน (Adams et al., 1997) ได้แก่ 1) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical wellness) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณมีสุขภาพดี และมีปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้น และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ 4) สุขภาวะด้านสังคม (Social wellness) หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมกับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมรอบตัว การรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจ ช่วยเหลือหรือ สนับสนุนซึ่งกันและกัน 5) สุขภาวะด้าน

อารมณ์ (Emotional wellness) หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม และ 6) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological wellness) หมายถึง การมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง

สำหรับ Psychological Well-being นักวิชาการได้กำหนดใช้ในภาษาไทยแตกต่างกันด้วยเช่นกัน อาทิ ความผาสุกทางจิต ความผาสุกทางจิตใจ สุขภาวะทางจิต และได้กล่าวถึงความหมายของความผาสุกทางจิต หรือ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being : PWB) ไว้หลากหลาย เป็นต้นว่า Bradburn (1969) ให้ความหมายของความผาสุกทางจิตว่า หมายถึง การมีทัศนคติที่ดี โดยสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเอง รวมถึงการตระหนักศักยภาพตนเอง เข้าใจลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ เช่นเดียวกับ Dupuy (1977) ที่ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความผาสุกทางจิต หมายถึง บุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่ดี มีความตระหนักรู้ในศักยภาพ ของตนเอง ขณะที่ Friedman and King (1994) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิต เป็นอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลทั้งในด้านบวก และด้านลบ ทั้งนี้ Ryff and Keyes (1995) ให้ความหมายว่า ความผาสุกทางจิต หมายถึง การมีทัศนคติที่ดี การมองตนเองในแง่บวก สามารถควบคุมตนเองทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง มีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น พร้อมเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่เพื่อปรับปรุงตนเอง มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตและมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ รวมถึงการตัดสินใจอย่างอิสระ ผืนแรงกดดันทางสังคม โดยที่ วรรตถันันท์ ชุษณะโชติ และคณะ (2561) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิต คือ การรับรู้ถึงความพึงพอใจและความสุขในการดำรงชีวิต โดยบุคคลที่มีความผาสุกทางจิตจะสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย ส่วน อภากร เปรี๊ยนนิ่ม (2562) ให้ความหมายว่า ความผาสุกทางจิต เป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้สิ่งที่ตนเองต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน

งานวิจัยนี้ กำหนดให้เรียกใช้คำว่า Well-being ในภาษาไทยว่า ความผาสุก และเรียกใช้คำว่า Psychological Well-being ในภาษาไทยว่า ความผาสุกทางจิต เช่นเดียวกับที่ อภากร เปรี๊ยนนิ่ม และคณะ (2563) ได้กำหนดใช้ในงานวิจัยการประมาณค่าความเที่ยงของสัมประสิทธิ์แอลฟาแบ่งชั้นแบบใหม่สำหรับมาตรวัดความผาสุกทางจิตแบบพหุมิติ ซึ่งเป็นมาตรวัดความผาสุก

ทางจิตที่งานวิจัยนี้จะได้นำมาประยุกต์ใช้เป็นแบบวัดความผาสุกทางจิตของงานวิจัยต่อไป โดยผู้วิจัยได้สรุปความหมายของ ความผาสุกทางจิต หมายถึง การรับรู้ถึงความรู้สึกพึงพอใจ และมีความสุขในการดำรงชีวิต บุคคลที่มีความผาสุกทางจิตใจจะสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เข้มแข็ง มีมุมมองทางบวก ดำเนินชีวิตอย่างมีความหวัง และเชื่อมั่นว่าตนเองจะผ่านอุปสรรคไปได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย พอเพียง มีใจที่สงบ มีสภาพชีวิตที่เป็นสุข และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

2.2 องค์ประกอบของความผาสุกทางจิต

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า Seligman (2011) ได้ศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกโดยเน้นการศึกษาเรื่อง “สุขภาวะ” โดยที่รูปแบบของสุขภาวะ หรือความผาสุกตามแนวคิดของ Seligman ประกอบด้วย 2 รูปแบบ ได้แก่

1) สุขภาวะรูปแบบ Hedonic หรือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being : SWB) เป็นสุขภาวะที่มุ่งเน้นอารมณ์ความรู้สึกของบุคคล ที่ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกทางบวก การมีความสุขมากที่สุด ได้รับความพึงพอใจมากที่สุดและลดการมีความรู้สึกทางลบให้น้อยที่สุด ความรู้สึกยินดีและความรู้สึกพึงพอใจเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสุข เป็นการประเมินความรู้สึกและความคิดของบุคคลโดยรวมเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ

2) สุขภาวะรูปแบบ Eudaimonic หรือความผาสุกทางจิต (Psychological Well-Being : PWB) เป็นสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับการเจริญงอกงามเติบโตทางจิตวิญญาณ มีการใช้ชีวิตให้เกิดผลในทางที่ดีงาม มีความงอกงามตระหนักรู้ในตนเอง ทำหน้าที่อย่างเต็มศักยภาพ และการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของบุคคล ความสุขที่แท้จริงคือการกระทำในสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมาย มีจิตใจและอารมณ์ด้านบวกในการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้ยังพบว่า นักวิชาการ นักวิจัย นักจิตวิทยา ได้จำแนกองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตไว้หลากหลาย เป็นต้นว่า

Dupuy (1977) ได้แบ่งองค์ประกอบของความผาสุกทางจิต 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ความวิตกกังวล หมายถึง การที่บุคคลขาดความมั่นใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มีอาการเครียด กังวล กระวนกระวายใจ และวิตกกังวล

2) ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งอาจแสดงออกทางกายด้วย เช่น การเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย

3) สุขภาวะทางบวก หมายถึง ความรู้สึกทางบวกจากความพึงพอใจในชีวิต หรือการรับรู้ความสุขในการดำเนินชีวิต

4) การควบคุมตัวเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนได้ เพื่อจะได้สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5) ความมีชีวิตชีวา หมายถึง ความรู้สึกสดชื่น เบิกบานใจ หรือมีพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ

6) ภาวะสุขภาพทั่วไป หมายถึง ภาวะความเจ็บป่วยของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้ไม่มีความสุข

Ryff and Keyes (1995); (Ryff & Singer, 1996, 2003) ได้แบ่งองค์ประกอบความผาสุกทางจิตเป็น 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) เป็นองค์ประกอบหลักของสุขภาวะที่ดี ซึ่งเป็นการพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน และเกี่ยวเนื่องกับความคิดเห็นเชิงบวกต่อตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ (Ryff & Singer, 2003) สามารถยอมรับตนเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with other) หมายถึง การมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลอื่น ซึ่งรวมถึงความมั่นคง ความยินดี และความสุขที่มาจากความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น จากความคุ้นเคย มิตรภาพที่ดี และความรัก (Ryff & Singer, 2003)

3) การมีอิสระในตนเอง หรือความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเองอย่างอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมให้กับตนเอง รวมถึงสามารถก้าวเดินไปข้างหน้าในจังหวะของตนเอง ด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง แม้ว่าจะต่อต้านกฎเกณฑ์หรือภูมิปัญญาดั้งเดิม หรือฝืนแรงกดดันทางสังคม รวมถึงความสามารถที่จะอยู่ตามลำพังถ้าจำเป็นและอยู่อย่างมีอิสระในตนเอง (Ryff & Singer, 1996, 2003)

4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environment Mastery) เป็นองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยพื้นฐานของสุขภาวะที่ดีและเกี่ยวกับความท้าทายตัวเขาที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งเป็นความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง และเป็นความสามารถที่ต้องอาศัยทักษะในการสร้างสรรค์และคำนวณสภาพแวดล้อมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง (Ryff & Singer, 2003)

5) การมีเป้าหมายในชีวิต หรือความมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) ความมุ่งหมายในชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะค้นหาความหมายและทิศทางในการหา

ประสบการณ์ของตนเอง เพื่อที่จะตั้งเป้าหมายให้กับชีวิตของตน (Ryff & Singer, 2003) และมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ รวมถึงความรู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

6) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) หมายถึง ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงความตระหนักรู้ถึงขีดความสามารถของตนเอง การมองเห็นโอกาสในการพัฒนาไปข้างหน้า การเปิดใจรับประสบการณ์ใหม่ และการเผชิญความทุกข์ยากที่ต้องใช้พลังความเข้มแข็งภายในตัวเอง (Ryff & Singer, 2003) และเติบโตอย่างต่อเนื่อง โดยการมุ่งมั่นรับมือกับงานใหม่ และมีความท้าทาย ในแต่ละช่วงชีวิตของแต่ละบุคคล (Life-Span) (Ryff & Singer, 1996)

จากรูปแบบของความผาสุก และองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตที่กล่าวมาข้างต้น ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ สุขภาวะรูปแบบ Eudaimonic หรือ ความผาสุกทางจิต (Psychological Well-Being : PWB) (Seligman, 2011) โดยยึดองค์ประกอบความผาสุกทางจิตของ Ryff และ Keyes (1995) ซึ่งประกอบด้วย การยอมรับในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีอิสระในตนเอง ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการมีความงอกงามในตนเอง (Ryff & Keyes, 1995)

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิต

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิต พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้กระบวนการวิจัยเชิงบรรยายหรือวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ที่ได้ศึกษาระดับความผาสุกทางจิตของกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มคนทำงาน ผลจากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง คนทำงาน ต่างก็มีความผาสุกทางจิตในระดับสูง (วรรัตน์นันท ชุษณะโชติ และคณะ, 2561; ศรีรัตน์ กินาวงศ์ และปญญณิน เชื้อนเพ็ชร, 2559; ออมสิน ศิลสังวรรณ และคณะ, 2557) นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยที่ศึกษาความผาสุกทางจิตของแม่ที่มีลูกมีการเรียนรู้บกพร่อง แม่ที่มีลูกมีภาวะออทิสซึม และหาแนวทางพัฒนาเสริมสร้างระดับความผาสุกทางจิตให้สูงขึ้น (Aghababaei & Taghavi, 2020; Esmaeili et al., 2016)

ขณะที่ Karunanayake et al. (2021) ได้ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีความสัมพันธ์กับบทบาทของแม่เลี้ยงเดี่ยวในครอบครัว แนวคิดหลักที่มีผลกระทบต่อความผาสุกทางจิต และความท้าทายที่ต้องเผชิญ โดยสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่อาศัยในเขตเมือง Kandy ประเทศศรีลังกา จำนวน 9 คน ผลการศึกษาพบว่า ความรับผิดชอบการดูแลบุตร วิกฤติทางด้านการเงิน การเผชิญ

ต่อหน้าสังคม และการขาดภาวะพึ่งพิงทางอารมณ์ เป็นความท้าทายและสร้างผลกระทบหลักของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ส่วน Hasanah (2016) ได้ศึกษาข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวจากแหล่งข้อมูล 5 แหล่ง โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีอายุ 20-50 ปี สามี่เสียชีวิตในช่วงเวลา 0-4 ปี และไม่ม้งานทำในขณะที่สามี่ยังมีชีวิตอยู่ ผลจากการศึกษาพบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีความฉลาดทางจิต เป็นบุคคลที่ยอมรับความจริง สามารถพัฒนาความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี พยายามพัฒนาตนเองเพื่อที่จะสามารถพึ่งพาตนเองได้ และประสบความสำเร็จ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความฉลาดทางจิต สรุปได้ว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาความฉลาดทางจิตของกลุ่มบุคคลต่าง ๆ อาทิ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มคนทำงาน กลุ่มนักเรียน นิสิต นักศึกษา กลุ่มของแม่ที่ประสบปัญหา โดยเป็นการศึกษาวิจัยที่มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันไป เป็นต้นว่า ศึกษาาระดับของความฉลาดทางจิตของกลุ่มบุคคลเหล่านั้น ศึกษาปัจจัยหรือองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความฉลาดทางจิต การพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางจิต ทั้งนี้ พบว่ามีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตในกลุ่มของแม่ที่มีลูกที่มีสถานะอภิสิทธิ์ แม่ที่มีลูกที่มีการเรียนรู้อ่อน แม่เลี้ยงเดี่ยวที่หย่าร้าง หรือแยกทางกับสามี่ ต้องเลี้ยงลูกตามลำพัง โดยมีผลการวิจัยยืนยันว่า ความฉลาดทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความสัมพันธ์กับบทบาทของแม่เลี้ยงเดี่ยวในครอบครัว ความรับผิดชอบในการดูแลบุตร วิถีชีวิตด้านการเงิน การเผชิญต่อหน้าสังคม และการขาดภาวะพึ่งพิงทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังพบว่าพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ จะมีความฉลาดทางจิตและการปรับตัวทางจิตสังคมที่ต่ำเช่นกัน จะเห็นได้ว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญกับปัญหาและวิถีชีวิตต่างๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นการพัฒนาและสร้างเสริมความฉลาดทางจิตให้แก่แม่เลี้ยงเดี่ยว ช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเผชิญกับปัญหาหลากหลายและซับซ้อนด้วยความเข้มแข็ง มีมุมมองทางบวก ดำเนินชีวิตอย่างมีความหวัง มีความหมาย มีคุณค่า และเป็นสุข

ตอนที่ 3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

นักวิจัย นักวิชาการ ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้หลากหลาย เป็นต้นว่า พระมหาถาวร ถาวร (2564) พรเมธินท์ ลุติพงษ์วรภัทร (2564) อุษมาน สะอาด (2563) เสาวณี เตชะพัฒนางวงษ์ (2553) และ Corey (2017) ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การดำเนินการให้คำปรึกษาร่วมกันเป็นกลุ่ม ที่มีกลุ่มเป็นศูนย์กลาง โดย พระมหาถาวร

ถาวร (2564) ได้ใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบมีส่วนร่วม ขณะที่ พรเมธินท์ ฐิติพงษ์วรภัทร (2564) อุสมาน สะอิด (2563) และ Corey (2017) ใช้การสร้างสัมพันธภาพ สร้างพื้นที่ปลอดภัย ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความไว้วางใจ พุดคุย รับฟังและแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก (Corey, 2017; เสาวณี เตชะพัฒนางษ์, 2553; อุสมาน สะอิด, 2563) เพื่อให้ผู้ขอรับคำปรึกษา เกิดความตระหนักรู้ สามารถควบคุมตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (พระมหาถาวร ถาวร, 2564; เสาวณี เตชะพัฒนางษ์, 2553) นอกจากนี้ พรเมธินท์ ฐิติพงษ์วรภัทร (2564) อุสมาน สะอิด (2563) เสาวณี เตชะพัฒนางษ์ (2553) และ Corey (2017) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการพุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และนำประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเอง (พรเมธินท์ ฐิติพงษ์วรภัทร, 2564; พระมหาถาวร ถาวร, 2564; เสาวณี เตชะพัฒนางษ์, 2553; อุสมาน สะอิด, 2563)

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอรับการปรึกษา จำนวนตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป รวมกลุ่มกัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน ซึ่งก่อให้เกิดความไว้วางใจ การยอมรับระหว่างกัน ทำให้เกิดการพุดคุย กล้าเปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึก ความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยมุ่งหวังให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดการยอมรับและตระหนักในตนเอง มีการรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีมุมมองด้านบวก สามารถกำหนดชีวิตตนเอง สามารถมองเห็นและเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคม ตลอดจนนำประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณค่า

3.2 หลักสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

นักวิจัย และนักวิชาการ ได้สรุปหลักสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้หลากหลาย เป็นต้นว่า Dyer and Vriend (1988) ได้สรุปหลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและผู้ช่วยเหลือสนับสนุน โดยให้ความสำคัญสมาชิกเป็นรายบุคคล ด้วยการกล่าวถึงปัญหาของสมาชิก และให้คำปรึกษาสมาชิกทุกคน พร้อมกับเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้รู้จักตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต้องมีความยืดหยุ่น ไม่มีแบบแผนที่แน่นอน ไม่มีเป้าหมายกลุ่ม แต่มีเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคน โดยที่การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิดเห็น ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิก

3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรสร้างหรือเพิ่มความกดดันภายในกลุ่ม และไม่ควรกล่าวถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในอดีต ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกผิด สิ้นหวัง และไม่สามารถแก้ไขได้ รวมถึงไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม

4. ในการพูดคุย บอกเล่าปัญหานั้น สมาชิกในกลุ่มจะพูดถึงปัญหาของตนเอง ต้องไม่มีสมาชิกคนใดที่บอกเล่าปัญหาของสมาชิกคนอื่น และสมาชิกทุกคนต้องรักษาให้เรื่องราวที่พูดคุยกันเป็นความลับภายในกลุ่ม ทั้งนี้ สมาชิกในกลุ่มมีหน้าที่ช่วยเหลือให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเอง

5. กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต้องไม่มีการตัดสินความถูกต้องของพฤติกรรม ความคิด และเหตุผล แต่เป็นการศึกษาสาเหตุ และวิธีการปรับปรุงแก้ไข โดยที่ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัดจากพฤติกรรมของสมาชิกเมื่ออยู่นอกกลุ่ม

6. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง ควรมุ่งเน้นการช่วยเหลือสมาชิกจำนวน 1-2 คน และมีการติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง พร้อมกับการกระตุ้นสมาชิกให้มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง อย่างสม่ำเสมอ

7. การแสดงออกทางอารมณ์ และการแสดงความรู้สึกทางลบ สามารถกระทำได้ด้วยวิธีการที่เป็นที่ยอมรับ

พระครูภาวนาวิธานุสิฐ และคณะ (2560) สรุปหลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาต้องสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา โดยไม่ต้องปกปิด ทั้งนี้ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสถานการณ์ มีความสำคัญมากกว่าสถานการณ์ และอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาได้

2. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องมุ่งแก้ปัญหาค้นหาให้ตนเอง และตัดสินใจว่าต้องการพัฒนาตนเองด้วยตนเองในเรื่องใด

3. ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างบรรยากาศกลุ่มที่ก่อให้เกิดความไว้วางใจ การยอมรับ ความเข้าใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลง และลงมือปฏิบัติ ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ

4. ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่ม เลือกลงแนวทางแก้ปัญหาค้นหาด้วยตนเอง จากทางเลือกต่าง ๆ ที่ได้มีการนำเสนอในกลุ่ม พร้อมทั้งมีการเสริมแรงเพื่อสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5. หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจตนเอง ความรับผิดชอบ และสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น ทำให้ป้องกันตนเองน้อยลง และทนต่อเสียงรอบข้างที่วิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเองได้

เสาวณี เตชะพัฒนางษ์ (2553) สรุปหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เป็นกระบวนการที่ยึดผู้ขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่อำนวยความสะดวก ให้ผู้ขอรับการปรึกษายกเล่าปัญหาของตนเอง พร้อมกับการแสดงความคิดเห็น เพื่อให้ผู้ขอรับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง

สรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาเป็นบุคคลสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการสร้างบรรยากาศกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน เกิดความไว้วางใจ จนกล้าเปิดเผยตัวตน สามารถแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองอย่างเปิดเผย และบอกเล่าปัญหา ประสบการณ์ของตนเอง พร้อมทั้งช่วยกันเสนอความคิดเห็น และแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกแนวทางการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

3.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่าจุดประสงค์สำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Corey, 2017; Shertzer & Stone, 1980; กระทรวงศึกษาธิการ, 2559; นฤมล เปี่ยมปัญญา, 2552; เสาวณี เตชะพัฒนางษ์, 2553; อุสมาน สะอิด, 2563) โดยที่ เสาวณี เตชะพัฒนางษ์ (2553) อุสมาน สะอิด (2563) Shertzer และ Stone (1980) และ Corey (2017) ได้ให้จุดมุ่งหมายเพิ่มเติมว่า เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคคลอื่น อีกทั้ง มีความเชื่อมั่น สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ต้องเผชิญปัญหาและหาวิธีการแก้ไขปัญหา (Corey, 2017; เสาวณี เตชะพัฒนางษ์, 2553) ขณะที่ กระทรวงศึกษาธิการ (2559) และ อุสมาน สะอิด (2563) ให้จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพิ่มเติมไว้ว่า การมีปฏิสัมพันธ์กัน และมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ร่วมความรู้สึกและเข้าใจตนเอง นอกจากนี้ยังมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล้าเปิดเผยปัญหาของตนเอง (Corey, 2017; อุสมาน สะอิด, 2563) รวมถึง การเรียนรู้ตนเอง และสมาชิกในกลุ่ม (Corey, 2017; Shertzer & Stone, 1980)

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นบุคคลสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินการสร้างบรรยากาศกลุ่ม ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน เกิดความไว้วางใจ จนกล้าเปิดเผยตัวตน สามารถแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองอย่างเปิดเผย และบอกเล่าปัญหา ประสบการณ์ของตนเอง พร้อมทั้งช่วยกันเสนอความคิดเห็น และแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกแนวทางการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

3.4 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ 1) ผู้นำกลุ่ม 2) การเลือกสมาชิกกลุ่ม 3) ขนาดของกลุ่ม 4) ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง และ 5) อายุและวุฒิภาวะของสมาชิก

1. ผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม หรือผู้ให้ปรึกษา เป็นบุคคลที่ดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ โดย Corey (2017) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผู้นำกลุ่ม หรือผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้ ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เป็นผู้นำในการสนทนากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยในสิ่งที่ตนเองคิด รู้สึก หรือเป็นปัญหา และช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน รวมถึงช่วยให้เกิดความกระฉับกระเฉงในในกลุ่ม อีกทั้งดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มประสบความสำเร็จจากการมีประสบการณ์ในกลุ่ม

นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มยังต้องมีความสามารถในการใช้เทคนิค และวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้คำปรึกษา (Dyer & Vriend, 1988) ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การสังเกต การนำแบบทั่วไป การกระตุ้นความสนใจ การให้กำลังใจ การเชื่อมโยง การเจียบ การฟัง การยอมรับ การแสดงความเห็นชอบ ความอดทน การทำให้เกิดความกระฉับ การแปลความหมาย การสะท้อนความรู้สึก การเรียบเรียงถ้อยคำใหม่ การให้ข้อมูล การตั้งคำถาม การแนะนำ การให้กำลังใจ การใช้คำถามย้อนกลับ การมองปัญหาจากมุมมองของบุคคลอื่น การมองย้อนอดีตและอนาคต การยกตัวอย่าง การอธิบายสรุป

2. การเลือกสมาชิกกลุ่ม

การเลือกสมาชิกให้ร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษานั้น สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) ผู้ที่สมัครใจ (Volunteer) หมายถึง บุคคลที่สมัครใจ เต็มใจ เข้าร่วมกลุ่ม 2) ผู้สมัครใจถูกบังคับ (The Forced Volunteer) หมายถึง บุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มจากการชี้แนะ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรทำให้กลุ่มคนเหล่านี้เกิดความมั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่ม 3) ผู้ที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม (The

Forced Participant) หมายถึง บุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มเนื่องจากถูกบังคับ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้กลุ่มคนเหล่านี้กล้าเปิดเผยตนเอง และได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่ม ทั้งนี้ บุคคลที่ไม่เหมาะสมในการเข้าร่วมกลุ่ม ได้แก่ บุคคลที่ก้าวร้าวมาก เหนียวอายมาก มีปัญหาการปรับตัวมาก (Shertzer & Stone, 1980) นอกจากนี้ การคัดเลือกสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ควรเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือมีความต้องการใกล้เคียงกัน เพราะจะทำให้สมาชิกมีความเข้าใจปัญหา เข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน และเกิดความพยายามช่วยกันแก้ไขปัญหา (Ohlsen, 1983)

3. ชนิดของกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด ซึ่งจะไม่รับสมาชิกเพิ่มเข้ามาอีกในระหว่างการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะการรับสมาชิกเข้ามาใหม่ อาจทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดปัญหาความไว้วางใจ ความคุ้นเคย ที่ส่งผลต่อการเปิดเผยตนเอง และบอกเล่าเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ (Rao, 1981)

4. ขนาดของกลุ่มในการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษา

จากการศึกษาบทความวิชาการของนักวิจัย นักวิชาการหลายท่าน ที่ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มในการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษาหลากหลาย เป็นต้นว่า พระครูภาวนาวิธานุสิฐ และคณะ (2560) และ NovaBizz (2022) กำหนดให้แต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 4-8 คน ขณะที่ Corey (2017) และ Shertzer and Stone (1980) กำหนดให้แต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 6-8 คน ส่วน Gladding (2018) กำหนดให้มีสมาชิกจำนวน 8-12 คน ต่อกลุ่ม จากขนาดของกลุ่มในการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งมีความยืดหยุ่นตามบริบทของงานวิจัยกลุ่มตัวอย่าง และประเด็นศึกษา ดังนั้น ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ Corey มาปรับใช้ในงานวิจัย โดยกำหนดให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมีขนาด 6-12 คน

5. ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จากการศึกษาบทความวิชาการของนักวิจัย นักวิชาการ หลายท่าน ที่ได้กล่าวถึงระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษาไว้หลากหลาย เป็นต้นว่า พระครูภาวนาวิธานุสิฐ และคณะ (2560) Corey (2017) Gladding (2018) NovaBizz (2022) และพัชรินทร์ (2559) ผู้วิจัยได้นำมาปรับใช้ในงานวิจัย โดยกำหนดให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที เป็นจำนวน 8 ครั้ง ต่อเนื่องกัน

3.5 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มจาก ดวงมณี จงรักษ์ (2556) กำหนดให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ขณะที่ นฤมล เปี่ยม

ปัญญา (2552) และ พระครูภาวนาวิธานุสิฐ และคณะ (2560) กำหนดให้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ส่วน Corey (2017) กำหนดให้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ในแต่ละขั้นตอนที่จะนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้กล่าวโดยสรุปได้ว่าขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษากลุ่ม และ ขั้นสรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยให้แนวคิดข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มของ ดังนี้ ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การเรียนรู้และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดการเรียนรู้การสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ลดการแยกตัวออกจากสังคม อีกทั้งได้รับการยอมรับของกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ แนวทางการแก้ไขปัญหา ทำให้เกิดความเข้าใจปัญหาในหลากหลายมุมมอง มองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถก้าวข้ามปัญหาและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม (Urbinner, 2564; วัชรวิ ททรัพย์มี, 2556) ซึ่งจากสาระสำคัญดังกล่าวในข้างต้น ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวให้เกิดความไว้วางใจ การยอมรับความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มในการวิจัย ครั้งนี้

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

พรเมธินท์ จิตติพงษ์วรภัทร (2564) ได้ใช้การวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีขนาดของกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติอนพาราเมตริก ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย ในการทดลองใช้โปรแกรมสร้างบรรยากาศของกัลยาณมิตร สร้างพื้นที่ปลอดภัยเพียงพอ ทำให้ผู้เข้าร่วมกล้าแสดงออกในความเป็นตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยใช้กระบวนการ เน้นการมีส่วนร่วมของคนในกลุ่ม รับฟัง สังเกต สะท้อน ถาม ตั้งประเด็น เสริมพลังบวก ทำให้กลุ่มทดลองได้รับฟังตระหนักรู้ เรียนรู้ เชื่อมโยง วิเคราะห์ ไตร่ตรองจากประสบการณ์และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง พบว่าคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับ อุสมาน สะอิด (2563) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองเข้ารับการทดสอบจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ และการทดสอบของวิลคอกซัน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ขณะที่ รชธานี เจ๊ะอุเซ็ง (2558) ศึกษาการปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการ จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test และ Mann-Whitney U test ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ช่อผกา จันประดับ (2554) ศึกษาผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อพฤติกรรมการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ The Wilcoxon's Matched-Pairs Singned-Ranks Test และ The Mann-Whitney U-test ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ สูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยของ Bakalim and Karçkay (2017) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความสุขความพึงพอใจในชีวิตและผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 28 คน เข้ารับโปรแกรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเพิ่มระดับความสุขอารมณ์เชิงบวกและความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้ง Chongruksa et al. (2012) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอาการทางจิตเวชขณะปฏิบัติหน้าที่ในสถานการณ์ก่อการร้าย โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง

ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 22 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ two-way MANOVA and ANOVA ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถลดคะแนนความวิตกกังวล อาการทางร่างกาย ความซึมเศร้า และความบกพร่องทางสังคมได้

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มถูกนำไปประยุกต์ใช้ในงานด้านต่าง ๆ เป็นต้นว่า การลดพฤติกรรมก้าวร้าว ลดผลกระทบทางจิตใจ พฤติกรรมการปรับตัว การเพิ่มระดับความสุขอารมณ์เชิงบวกและความพึงพอใจในชีวิต การลดความเสี่ยงในการเกิดอาการทางจิตเวช นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังทำให้เกิดการเรียนรู้การสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ลดการแยกตัวออกจากสังคม อีกทั้งได้รับการยอมรับของกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ แนวทางการแก้ไขปัญหา ทำให้เกิดความเข้าใจปัญหาในหลากหลายมุมมอง มองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถก้าวข้ามปัญหาและควบคุมอารมณ์ความรู้สึก และมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เลือกให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในกระบวนการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว

ตอนที่ 4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับความคิดแบบอาศัยสติ

4.1 ความหมายของสติ

จากการทบทวนวรรณกรรม พบความหมายของ สติ ทั้งความหมายของสติในทางพุทธศาสตร์ และในมุมมองของนักวิชาการต่าง ๆ โดยพบความหมายตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ หมายถึง ความระลึกได้ การนึกได้ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561) ขณะที่ พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส ให้ความหมายว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม (ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), 2543) เช่นเดียวกับ พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์ ได้แสดงความหมายของ สติ ว่า สติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2556)

นอกจากนี้ยังพบความหมายของสติในมุมมองของนักวิชาการที่หลากหลาย เป็นต้นว่าพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2561) ซึ่งได้กล่าวถึงความหมายของสติไว้ในหนังสือหลายเล่ม โดยให้ความหมายว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เผลอ ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ พร้อมเสมอในการรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ส่วน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ)

(2549) ให้ความหมายว่า มีสติ คือ การมีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง โดยที่สติเปรียบเหมือนการสีไม้อย่างต่อเนื่อง ส่วนสมาธิเปรียบเหมือนความร้อนที่ได้จากการสีไม้ ดังนั้น สติจึงเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ ขณะที่ Segal et al. (2002) ให้ความหมายว่า สติ หมายถึง ความระลึกรู้ได้ ซึ่งช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ อยู่กับปัจจุบัน ยอมรับความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับ Kabat-Zinn (2015) ที่ให้ความหมายว่า สติ หมายถึง การรับรู้ที่เกิดจากการให้ความสนใจในช่วงเวลาปัจจุบันโดยไม่มี การตีความหรือตัดสิน

จากความหมายของสติที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า สติ หมายถึง ความระลึกรู้ได้ ความนึกได้ ตระหนักรู้ในช่วงเวลาปัจจุบัน และควบคุมจิตใจให้อยู่ในขณะนั้น โดยไม่ตีความ หรือตัดสินจากสิ่งรอบตัว

4.2 แนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติ

แนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy : MBCT) มีพื้นฐานจากแนวคิดการบำบัดพฤติกรรมทางความคิด (Cognitive Behavior Therapy : CBT) ที่ได้ผสมผสานการบำบัดความคิด (Cognitive Therapy : CT) ของ Ellis และ Beck เข้ากับการบำบัดพฤติกรรม (Behavior Therapy : BT) ของ Skinner และ Pavlov โดยให้ความสำคัญกับความ คิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) ซึ่งเป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีทันใดแบบไม่ทันคิด หรือไม่มีการไตร่ตรอง และแสดงออกทางกาย อารมณ์ และพฤติกรรมทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ตามประสบการณ์ที่ได้รับรู้จากอดีตที่ผ่านมา หรืออาจเป็นการคิดเพียงด้านเดียว ส่วนใหญ่มักเป็นความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ทั้งนี้ ได้มีการนำแนวคิดนี้ไปใช้ในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ และได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ต่อมาได้นำแนวคิดนี้ไปใช้ในกลุ่มผู้ที่มีอาการซึมเศร้า พบว่าไม่สามารถรักษาโรคให้หายขาด และกลับมาเป็นซ้ำได้อีก เนื่องจากไม่ได้มีการปรับความคิดแบบเดิมที่เป็นสาเหตุของการกลับมาเป็นซ้ำ (Segal et al., 2002)

ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดแนวคิดการปรับความคิดอย่างมีสติที่ให้ความสำคัญกับการกลับมาเป็นซ้ำด้วยวิธีการฝึกสติเป็นหลักสำคัญ โดย Jon Kabat-Zinn ได้พัฒนาโปรแกรมลดความเครียด อิงสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction : MBSR) ที่ให้ความสำคัญกับการฝึกการมีสติ ด้วยการทำสมาธิ (Meditation) ตามแนวคิดพุทธศาสนาเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นการฝึกจิตใจสงบนิ่งชั่วขณะ ช่วยให้ออกห่างจากความเครียด แต่พบว่า เมื่อเวลาผ่านไป จิตกลับไม่สงบนิ่งขึ้นมาอีก จึงทำให้กลับมาที่มีความคิดเช่นเดิม ส่งผลให้กลับมาเป็นซ้ำ (Kabat-Zinn & Hanh, 2009)

ดังนั้น Segal et al. (2002) ได้นำแนวคิดการลดความเครียดอิงสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction : MBSR) ผสมผสานกับการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy : CBT) ทำให้ได้แนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy : MBCT) เพื่อ

นำไปใช้ในการรักษาโรคซึมเศร้าที่เกิดจากความคิดเชิงลบ (Negative Thinking) และความคิดแบบครุ่นคิด (Rumination) อันเนื่องมาจากการขาดความตระหนักรู้ ทำให้คิดไปตามความเคยชินจนเกิดเป็นความผิดปกติทางความคิด และบิดเบือนจากความเป็นจริง มีความคิดเชิงลบ และครุ่นคิดกับเรื่องราวที่มาในอดีต ซึ่งเป็นความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเชิงลบ โดยที่แนวทางการปรับความคิดอย่างมีสติ มุ่งเน้นการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติ หรือการเจริญสติ (Mindfulness Meditation) ที่เพิ่มประสบการณ์การตระหนักรู้ในปัจจุบัน รวมทั้งการฝึกความคิดที่ไม่เป็นจริง (thoughts are not facts) และแยกตัวตนออกจากความคิด (I am not my thoughts) ซึ่งเป็นการฝึกความคิด เพื่อจัดการกับความเครียดแบบเดิม ๆ ในความคิด อัตโนมัตินำให้เกิดพฤติกรรมเชิงลบที่เป็นปัญหา ส่งผลให้มีอารมณ์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้น และมีอารมณ์เชิงลบลดน้อยลง นำไปสู่การตระหนักรู้ที่แตกต่างไปจากความคิดความเชื่อแบบเดิม ๆ และทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะในการป้องกันกรกลับมาเป็นซ้ำของโรคหรืออาการ ปัจจุบันแนวคิดนี้ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อจัดการกับปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล ในบุคคลทั่วไป รวมถึงการก่อให้เกิดความผาสุกในชีวิตอีกด้วย (Segal et al., 2018)

4.3 หลักการของการปรับความคิดอาศัยสติ

การปรับความคิดอาศัยสติให้ความสำคัญและมุ่งเน้นที่การรับรู้ของบุคคลในระดับความคิด ความรู้สึก หรือความเชื่อ โดยบุคคลที่ประสบกับสถานการณ์ใดๆ จะมีความคิดความรู้สึก 2 รูปแบบ คือ ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Segal et al., 2018) ดังนี้

1. ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)

หมายถึง ความคิดความรู้สึกตามความเคยชิน ที่เป็นการตอบสนองอย่างอัตโนมัติกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ เป็นผลให้ไม่มีการตระหนักรู้ เป็นความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ความคิดจึงวนเวียนอยู่เช่นนี้เรื่อยไป กล่าวคือ เมื่อบุคคลเคยประสบกับสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในอดีต ถ้าเคยรับรู้อย่างไร หรือเคยรู้สึกเช่นใด เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์แบบเดิมอีก จะมีแนวโน้มที่บุคคลจะรับรู้เช่นนั้นอย่างอัตโนมัติ หรือเป็นความคิดตามความเคยชินโดยไม่มีการตระหนักรู้ ซึ่งเป็นสาเหตุนำไปสู่ความรู้สึกไม่พอใจ ความคับข้องใจ

2. ความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)

หมายถึง ความคิดบนความรู้ตัว มีสติ รู้ตัว โดยมีจิตสงบ จดจ่ออยู่กับปัจจุบันซึ่งเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และยอมรับได้กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่พยายามปรับเปลี่ยนสถานการณ์ หรือหลีกเลี่ยง รวมถึงไม่พุ่งชนไปตามความคิด อารมณ์ และความรู้สึก ทำให้สามารถแยกความคิดออกจากตัวตน และมองเห็นความคิด อารมณ์อย่างชัดเจน ทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ว่าไม่คงที่หรือคงอยู่ตลอดไป ทำให้เกิดการยอมรับ (Acceptance) กับสิ่งที่เกิดขึ้นที่มีทั้งสุข ทุกข์ ปะปนกันไป ไม่มีอะไรอยู่คงทนถาวร เป็นสิ่งที่ผ่านมา ทำให้ได้เรียนรู้และเกิดความเข้าใจ

ตนเองมากขึ้น ทั้งนี้ การมีสติจะช่วยให้รู้ทันความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่ละเอียดขึ้น ช่วยลดความคิดเชิงลบ ช่วยให้เกิดการปล่อยวาง (Non-Striving) จากความครุ่นคิดเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ด้วยการอยู่กับปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่า ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ และความคิดความรู้สึกที่มีสติ แตกต่างกันในเวลาที่มุ่งสนใจ โดยบุคคลที่มีความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติจะมีความคิดความรู้สึกตามความเคยชิน ไม่มีการตระหนักรู้ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกเชิงลบ (Segal et al., 2018) จึงจำเป็นต้องมีการฝึกสติให้จดจ่อกับปัจจุบัน เพื่อให้สามารถพิจารณาความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้น รวมถึงปฏิกิริยาที่ตอบสนองจากความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ และเรียนรู้การดึงตนเองออกมาจากความคิดความรู้สึกนั้น มาสู่ความคิดความรู้สึกที่มีสติ ทำให้สามารถควบคุมความคิดเชิงลบ และเป็นการป้องกันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ (Kabat-Zinn & Hanh, 2009)

4.4 ขั้นตอนการปรับความคิดอาศัยสติ

การปรับความคิดอาศัยสติ เป็นการฝึกให้เกิดความเข้าใจความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และกลไกการทำงานของจิตและความเป็นไปที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงพัฒนาให้เกิดความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) เข้ามาแทนที่ โดยอาศัยการฝึกสติ การพิจารณาอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น และปฏิกิริยาที่ถูกกระตุ้นจากการทำงานของความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ การเรียนรู้ที่จะดึงตนเองจากความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติไปสู่อารมณ์ความรู้สึกที่มีสติ โดยมีนักวิจัย นักวิชาการ ได้ศึกษาการปรับความคิดอาศัยสติ และแบ่งขั้นตอนไว้แตกต่างกัน เป็นต้นว่า

Kabat-Zinn and Hanh (2009) ได้แบ่งขั้นตอนการปรับความคิดอาศัยสติเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การทำความรู้จัก

เป็นการทำความรู้จักกับความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) เพื่อสร้างความเข้าใจกลไกการทำงานของความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) การดำเนินชีวิตแบบไม่มีสติซึ่งทำให้พบกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ และ 2) การพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาอุปสรรคที่ประสบซึ่งเป็นความคิดตามความเคยชิน

2. การฝึก

เป็นการฝึกการกระทำอย่างมีสติ โดยอาศัยการฝึกสติ และเรียนรู้การดึงตนเองจากความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติมาสู่ความคิดความรู้สึกที่มีสติ เพื่อให้ความคิดความรู้สึกที่มีสติเข้ามาแทนที่ความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) การใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Being Mode) เป็นการฝึกการไม่ดิ้นรนแข่งขัน สงบ ฝึกการมีสติแบบจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Concentration Practice) และฝึกการหยั่งรู้ (Insight Practice) 2) การฝึกการรับรู้อยู่กับปัจจุบัน

(Being Present) ด้วยการตระหนักรู้สัมผัสทางกาย 3) ฝึกความคิดไม่ใช่ความจริง (Thought are not fact and Self Observe) และ 4) ฝึกการยอมรับในสิ่งที่ เป็น (Acceptance and allowing/letting be)

3. การนำไปใช้

เป็นการนำสิ่งที่เรียนรู้จากขั้นตอนก่อนหน้าไปใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมกับการป้องกันการกลับเป็นซ้ำในอนาคต ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) เรียนรู้เกี่ยวกับความอ่อนแอที่นำไปสู่ปัญหา หรือความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในบุคคล 2) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการนำไปใช้ ขณะที่ Crane et al. (2012) ได้อธิบายขั้นตอนการปรับความคิดอย่างมีสติ โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การฝึกสติ

เป็นการฝึกสติให้ตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน ด้วยการรวมสติตามหลักพุทธปฏิบัติ และพัฒนาปัญญาและพฤติกรรม ด้วยการบำบัดกลุ่ม

2. การบำบัดความคิด

เป็นการบำบัดความคิดโดยอาศัยสติ ด้วยการเรียนรู้แนวคิดพื้นฐานของสติ รับรู้และเข้าใจความคิดอัตโนมัติ ฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำให้เกิดการตระหนักรู้ ยอมรับตามที่เป็นจริง เรียนรู้ความคิดอัตโนมัติด้านลบ ทำให้จัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีสติ ยอมรับความคิดและความรู้สึกตนเองให้จิตอยู่กับปัจจุบันและประสบการณ์ที่ได้รับ นำมาพัฒนาความคิด ความรู้สึกทางกายและใจ

3. การรู้ทันความคิดที่ไม่เป็นความจริง

เป็นการรู้ทันความคิดที่บิดเบือน การรู้ทันความคิดที่ไม่เป็นความจริง จัดการกับความรู้สึกสูญเสีย มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีสติอยู่กับปัจจุบัน เรียนรู้เพื่อเตรียมรับมือกับความคิดอัตโนมัติด้านลบ ความคิดที่บิดเบือน ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง ที่จะทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ และการกลับเป็นซ้ำได้

ทั้งนี้ Segal et al. (2018) แบ่งโครงสร้างของการปรับความคิดอาศัยสติเป็น 2 ระยะ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนทั้งหมด 8 ขั้นตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระยะที่ 1 พื้นฐานของการมีสติ

เป็นการเพิ่มความสนใจรับรู้เอาใจใส่กิจกรรมในชีวิตของตนเอง การตระหนักถึงการเปลี่ยนความคิดจากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง การสังเกตจิตใจ เรียนรู้เกี่ยวกับการเพิ่มความ

สนใจจากร่างกายและการฝึกการหายใจ เพื่อที่ตระหนักว่าจิตใจสามารถอนุญาตให้ความคิด ความรู้สึกเชิงลบเกิดขึ้นได้ การปรับความคิดอาศัยสติระยะนี้ ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1-4 ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การตระหนักรู้และความคิดอัตโนมัติ (Awareness and Automatic Pilot) ด้วยการฝึกสติ และการรับรู้สัมผัสร่างกาย

ขั้นตอนที่ 2 ความคิดอยู่กับตัว (Living in Our Heads) ด้วยการฝึกนั่งสมาธิและการมีสติกับลมหายใจ

ขั้นตอนที่ 3 การควบคุมความคิด (Gathering the Scattered Mind) ด้วยการทำสมาธิกำหนดลมหายใจ และฝึกการมีสติแบบเคลื่อนไหว

ขั้นตอนที่ 4 การตระหนักรู้ (Recognizing Aversion) ด้วยการฝึกนั่งสมาธิ และการเดินอย่างมีสติ

ระยะที่ 2 การจัดการอารมณ์และสิ่งที่เผชิญ

หลังจากที่พัฒนาสติได้ในระดับหนึ่งแล้ว เมื่อมีความคิดหรือความรู้สึกเชิงลบเกิดขึ้นจะได้มีการสำรวจที่ละขั้นก่อนที่จะตอบสนองออกไป โดยเริ่มจากตระหนักถึงความคิดหรือความรู้สึก จากนั้นยอมรับ เพื่อปลดปล่อยความคิดความรู้สึกจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ และเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการตอบสนอง การปรับความคิดอาศัยสติในระยะนี้ ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 5-8 ดังนี้

ขั้นตอนที่ 5 การยอมรับความจริง (Letting be) ด้วยการฝึกสมาธิกับการทำงาน

ขั้นตอนที่ 6 ความคิดไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts)

ขั้นตอนที่ 7 การดูแลตนเองให้ดีที่สุด (How can I Best Take Care of Myself)

ขั้นตอนที่ 8 การดูแลรักษาและขยายการเรียนรู้ (Maintaining and Extending)

จะเห็นได้ว่า การฝึกสติเป็นขั้นตอนสำคัญขั้นตอนหนึ่งของการปรับความคิดอาศัยสติ ซึ่งช่วยให้ผู้รับการฝึกเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ ตระหนักถึงความเคยชิน และสามารถยับยั้งไม่ให้เกิดความคิดในทางลบ มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง ช่วยลดความท้อแท้สิ้นหวัง มีกำลังใจให้กับตนเองมากขึ้น ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสุขทางจิตให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดกำลังใจ เข้าใจศักยภาพแห่งตน พร้อมดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การฝึกสติจะช่วยเสริมสร้างให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย ทำให้เกิดการจัดการกับอารมณ์หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติ

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับความคิดแบบอาศัยสติ หรือการบำบัดความคิดแบบอาศัยสตินั้น พบงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ เป็นต้นว่า

ชนกนันท์ พุทธรมนต์ (2564) ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของมารดาผู้มีบุตรออทิสซึม ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางใจของมารดาที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติสูงขึ้น เช่นเดียวกับ Aghababaei and Taghavi (2020) ศึกษาประสิทธิผลของการปรับความคิดอาศัยสติต่อความผาสุกทางจิตของมารดาที่มีบุตรมีภาวะออทิสซึม ผลการวิจัยพบว่า การปรับความคิดอาศัยสติส่งผลกระทบต่อความผาสุกทางจิตของมารดาที่มีลูกมีภาวะออทิสซึม อีกทั้ง ผลการวิจัยของ Esmaeili et al. (2016) พบว่า การปรับความคิดอาศัยสติมีประสิทธิผลต่อความผาสุกทางจิตในแม่ที่มีลูกที่มีภาวะการเรียนรู้บกพร่อง

ขณะที่ นัชรินทร์ เชื้อบ้านเกาะ และเพ็ญญา แดงด้อมยุทธ์ (2562) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว ผลการวิจัยพบว่า ภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้วที่ได้รับโปรแกรมการบำบัดทางความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการบำบัดทางความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติ มีคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น โปรแกรมการบำบัดความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสิทธิผลในการลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว เช่นเดียวกับ สมจิตร เสริมทองทิพย์ (2559) ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติต่อภาวะซึมเศร้าในผู้เป็นเบาหวาน ผลการวิจัย พบ

การสนับสนุนประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติในการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เป็นเบาหวาน ดังนั้น บุคลากรสุขภาพ ควรบูรณาการโปรแกรมฯ นี้ ไปใช้ในการดูแลผู้เป็นเบาหวานให้มีสุขภาพจิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดี อีกทั้ง งานวิจัยของ ดุษฎี จิ่งศิริกุลวิทย์ และคณะ (2558) ที่ได้พัฒนากลุ่มบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติ ในการป้องกันกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ผลจากการวิจัยพบว่า กลุ่มบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติ ช่วยลดภาวะเครียดและซึมเศร้า ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า และลดจำนวนกลุ่มเสี่ยงลงได้ ทั้งในระยะสิ้นสุดกิจกรรม และต่อเนื่อง 3 เดือน

นอกจากนี้ ยังพบงานวิจัยของ พรรณปพร ลีวิโรจน์ (2562) ที่ได้ทบทวนแนวคิดการบำบัดความคิดอาศัยสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) ที่สามารถนำมาใช้

ในการช่วยเหลือผู้ป่วยในงานสังคมเคราะห์ทางการแพทย์ได้ โดยศึกษาในบริบทไทยและเชื่อมโยงกับการศึกษาของต่างประเทศ โดยพบว่า ต่างประเทศมีการนำ MBCT มาใช้กันอย่างแพร่หลาย เช่น โรคทางจิตเวช ดิสดาสเซพติด และโรคช้วน เป็นต้น และจุดเด่นของ MBCT คือช่วยผู้ป่วยหายจากโรคและไม่กลับไปเป็นซ้ำ โดยเฉพาะโรคทางจิตเวช สำหรับประเทศไทยยังไม่มี การนำ MBCT มาใช้ในการช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรม แต่ได้เริ่มมีการศึกษาบ้างแล้ว ดังนั้น จึงเป็นประเด็นที่ท้าทายและน่าสนใจที่จะนำ MBCT มาพัฒนาและประยุกต์ใช้ในงานสังคมเคราะห์ทางการแพทย์ เพื่อให้การปฏิบัติการ มีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ โดยไม่กลับมาเป็นซ้ำได้ อีกทั้งเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัวให้ดีขึ้นอย่างมั่นคงและยั่งยืน

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวทางการปรับความคิดอาศัยสติ พบว่า งานวิจัยข้างต้น มีกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย อาทิ มารดาผู้มีบุตรออทิสซึม ผู้ป่วยโรคอารมณ์สองขั้ว ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยที่กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ ต่างเป็นบุคคลที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจ ผลกระทบทางกาย และปัญหาอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิต เช่นเดียวกับแม่เลี้ยงเดี่ยว เมื่อกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้รับการบำบัดความคิดอาศัยสติช่วยทำให้ผู้ป่วยหายจากโรค และไม่กลับไปเป็นซ้ำ อีกทั้งการปรับความคิดอาศัยสติส่งผลกระทบต่อความผาสุกทางจิต และสามารถช่วยให้เกิดการฟื้นฟูทางด้านจิตใจให้ไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ใช้แนวความคิดอาศัยสติ ในกระบวนการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว

ตอนที่ 5 การนำแนวทางการปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิต

5.1 การปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว

แนวทางการปรับความคิดอาศัยสติ มุ่งเน้นการรับรู้ของบุคคล ในระดับความคิด ความรู้สึก และความเชื่อที่มีประสบการณ์ในรูปแบบการกระทำอย่างมีสติ (Being Mode) โดยใช้การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติ ซึ่งเป็นการเพิ่มประสบการณ์ของการตระหนักรู้ในปัจจุบัน ทำให้รู้ว่าคุณสมบัติในแง่ลบเป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดความเศร้า ความวิตกกังวล และการกลับเป็นซ้ำของความคิด รวมถึงพฤติกรรมเชิงลบ โดยมีโครงสร้างของการปรับความคิดอาศัยสติแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 พื้นฐานของการมีสติ และระยะที่ 2 การจัดการอารมณ์และสิ่งที่เผชิญ (Segal et al., 2018) จะเห็นได้ว่า การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติเป็นเครื่องมือสำคัญเครื่องมือหนึ่ง ที่ช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ ตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง เรียนรู้การ

ดึงตนเองจากความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติมาสู่ความคิดความรู้สึกที่มีสติ และสามารถยับยั้งไม่ให้เกิดความคิดเชิงลบ

ทั้งนี้ สมาธิเป็นหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อความผาสุกทางจิต การปฏิบัติทางพุทธศาสนามากขึ้นส่งผลให้มีความผาสุกทางจิตมากขึ้น (ดาร์วันต์ รักสตัย, 2557) ดังนั้น การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติจะช่วยเสริมสร้างความผาสุกทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (ชนกนันท์ พุทธมนต์, 2564) พบว่า การบำบัดการรู้คิดอาศัยสติส่งผลให้ความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้น โดยที่องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจซึ่งประกอบด้วย สิ่งที่ฉันเป็น (I am) สิ่งที่ฉันมี (I have) และความสามารถที่ฉันมี (I can) (Grotberg, 2005) สอดคล้องกับองค์ประกอบของความผาสุกทางจิต (Ryff & Keyes, 1995) นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยของ Esmaeili et al. (2016) พบว่า การปรับความคิดอาศัยสติมีประสิทธิผลต่อความผาสุกทางจิตในแม่ที่มีลูกที่มีภาวะการเรียนรู้ล่าช้า เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ Aghababaei and Taghavi (2020) ที่พบว่า การปรับความคิดอาศัยสติส่งผลกระทบบางอย่างมีนัยสำคัญต่อความผาสุกทางจิตของแม่ที่มีลูกที่มีภาวะออทิสซึม

จะเห็นได้ว่า แนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติ มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตที่ประกอบด้วยการยอมรับในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีอิสระในตนเอง ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการมีความองงามในตนเอง (Ryff & Keyes, 1995) โดยมีผลการวิจัยยืนยันว่า การปรับความคิดอาศัยสติส่งผลต่อความผาสุกทางจิต อาทิ ผลการวิจัยของ Aghababaei and Taghavi (2020) ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ แม่ที่มีลูกเป็นออทิสซึม จำนวน 30 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกระบวนการปรับความคิดอาศัยสติ (MBCT) จำนวน 10 ครั้ง และใช้แบบวัดความผาสุกทางจิตของ Ryff ผลจากการวิจัยพบว่า การปรับความคิดอาศัยสติ ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตที่ดีของแม่ที่มีลูกเป็นออทิสซึมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ Esmaeili et al. (2016) ที่ได้ทำการวิจัยกึ่งทดลองกลุ่มแม่ที่ลูกมีความบกพร่องด้านการเรียนรู้ และพบว่า การปรับความคิดอาศัยสติส่งผลต่อความผาสุกทางจิตของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำกระบวนการปรับความคิดอาศัยสติเข้ามาใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างความผาสุกทางจิตให้แก่แม่เลี้ยงเดี่ยวที่หย่าร้าง หรือแยกทางกับสามี ต้องอาศัยกับบุตรที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นเพียงลำพัง และเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่มีปัญหาหลากหลายและซับซ้อน ทั้งปัญหาและผลกระทบด้านจิตใจ ด้านสุขภาพ และด้านการทำบทบาทพ่อและแม่ ซึ่งจะช่วยให้แม่

เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มเป้าหมายมีความผาสุกทางจิตเพิ่มมากขึ้น และช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถดำรงชีวิตที่ดีขึ้น

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิต

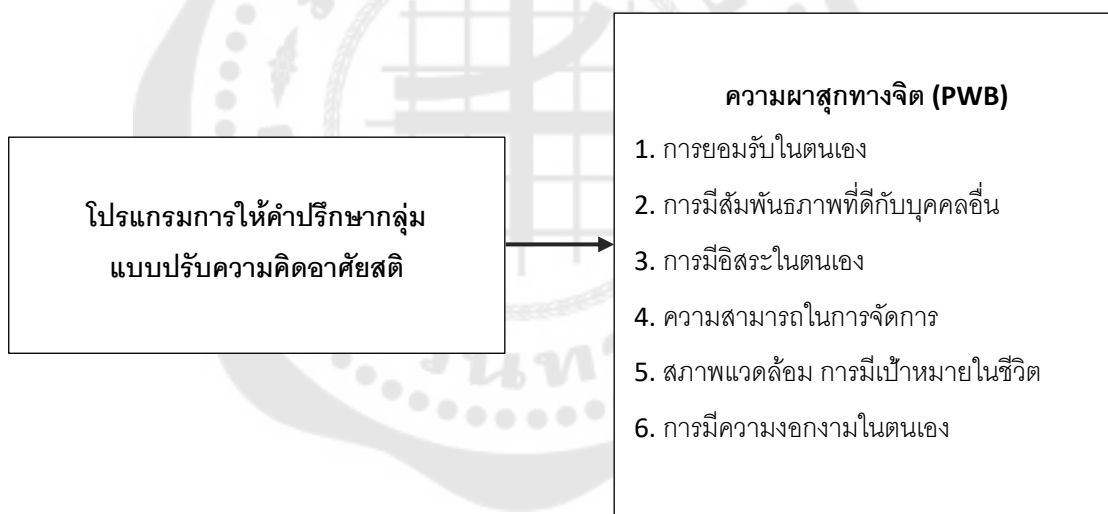
ดารวันต์ รักสัตย์ (2557) ได้ทำการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์เพื่อศึกษาอิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) ของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะทางพุทธซึ่งประกอบด้วย 1) ความเชื่อทางพุทธศาสนา (ความเชื่อเรื่องไตรสรณคมน์ ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ความเชื่อเรื่องนิพพาน) 2) การปฏิบัติทางพุทธศาสนา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และ 3) วิถีชีวิตแบบพุทธ (การประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันที่สอดคล้องตามหลักความเชื่อและการปฏิบัติของพุทธศาสนา) มีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต ขณะที่ชนกนันท พุทธมนต์ (2564) ทำการศึกษาถึงทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิด โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาผู้ที่มีบุตรถูกวินิจฉัยเป็นออทิสซึมและทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลหลัก ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิด มารดาผู้ที่มีบุตรออทิสซึมมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้น

ทั้งนี้ Esmaeili et al. (2016) ได้ดำเนินการวิจัยกลุ่มทดลอง เพื่อศึกษาผลของการปรับความคิดอาศัยสติที่มีต่อความผาสุกทางจิตในแม่ที่มีลูกที่มีภาวะการเรียนรู้บกพร่อง โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ แม่ที่มีลูกที่มีภาวะการเรียนรู้บกพร่อง จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า การปรับความคิดอาศัยสติมีประสิทธิผลต่อความผาสุกทางจิตในแม่ที่มีลูกที่มีภาวะการเรียนรู้บกพร่อง เช่นเดียวกับ Aghababaei and Taghavi (2020) ได้ดำเนินการวิจัยถึงทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของแนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติที่มีต่อความผาสุกทางจิตของมารดาที่มีบุตรเป็นออทิสซึม โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาที่มีบุตรเป็นออทิสซึมจำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ผลการวิจัยพบว่า การปรับความคิดอาศัยสติส่งผลต่อความผาสุกทางจิตของแม่ที่มีบุตรออทิสซึม

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิต สรุปได้ว่า แนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติมีประสิทธิภาพ มีประสิทธิผล และส่งผลต่อความผาสุกทางจิต ทำให้กลุ่มบุคคลที่ได้รับการปรับความคิดอาศัยสติมีความผาสุกทางจิตเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดการปรับความคิดอาศัยสติเข้ามาใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างความผาสุกทางจิตให้แก่แม่เลี้ยงเดี่ยว

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอิงสติ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้องค์ความรู้การให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับแนวคิดการปรับความคิดอิงสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวและผสมผสานใช้เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม และการฝึกสติ โดย โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 พื้นฐานของการมีสติ ซึ่งเป็นการให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1-4 และระยะที่ 2 การจัดการอารมณ์และสิ่งที่ไม่เชิญ ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5-8 ในแต่ละครั้งของโปรแกรมมุ่งเสริมสร้างความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวตามแนวคิดของ Ryff และ Keyes (1995) ซึ่งประกอบด้วย 1) การยอมรับในตนเอง 2) การมีสัมพันธที่ดีกับบุคคลอื่น 3) ความเป็นตัวของตัวเอง 4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม 5) การมีความมุ่งหมายในชีวิต และ 6) การมีความงอกงามในตนเอง ดังError! Reference source not found.



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ตอนที่ 7 สมมติฐานการวิจัย

7.1 หลังแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 หลังแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 3.1 การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 แบบแผนการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากร หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาใช้บริการที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน (สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร, 2565)

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาใช้บริการที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 22 คน ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายแบ่งแม่เลี้ยงเดี่ยวเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 11 คน ตามแนวคิดของ Yalom (1975) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มที่เกิดประสิทธิผลจำนวนสมาชิกกลุ่มไม่ควรเกินจำนวน 10-12 คน โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว และแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมของสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการตามปกติ

3.1.3 เกณฑ์การคัดกลุ่มตัวอย่างเข้าการทดลอง

- 1) มีอายุระหว่าง 30-45 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี รายได้ระหว่าง 15,000-20,000 บาท
- 2) เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่หย่าร้างหรือแยกทางกับสามี มีระยะเวลาในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว 5-10 ปี อาศัยอยู่กับลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น (อายุ 12-18 ปี) โดยลำพัง
- 3) มีคะแนนความผาสุกทางจิตระดับต่ำตามเกณฑ์ของ Ryff และ Keyes (1995) หรือได้คะแนนรวมจากการทำแบบวัดอยู่ในช่วง 18-47 คะแนน
- 4) มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

ทั้งนี้ เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีระยะเวลาในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวไม่นานมาก แต่ต้องประสบวิกฤติจากการหย่าร้าง แยกทางกับสามี ต้องเลี้ยงดูบุตรโดยลำพัง ต้องเผชิญกับปัญหาหลากหลายและซับซ้อน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ ทำให้มีคะแนนความผาสุกทางจิตอยู่ในระดับต่ำ

3.1.4 เกณฑ์การคัดออก

เกณฑ์การคัดออกมีเพียงเกณฑ์เดียว คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวมีความต้องการออกจากโปรแกรมก่อนจบโปรแกรม

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความผาสุกทางจิต และ โปรแกรมการปรับความคิดอาศัยสติ โดยผู้วิจัยดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

3.2.1 การสร้างแบบวัดความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว ดำเนินการดังนี้

- 1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเพื่อกำหนดนิยามศัพท์และกรอบการวัดความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว
- 2) ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยประยุกต์จากมาตรวัดความผาสุกทางจิตแบบพหุมิติของ อากาทร เบรียวนิม (2562) จำนวน 18 ข้อ ที่ได้ใช้แนวคิดทฤษฎีความผาสุกทางจิตของ (Ryff & Keyes, 1995) ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับในตนเอง การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีอิสระในตนเอง ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการมีความงอกงามในตนเอง โดยแบบวัดความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวประกอบด้วย มาตรวัดความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว 6 ด้าน โดยใช้มาตรประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ ดังตัวอย่าง ตาราง 1

ตาราง 1 ตัวอย่างแบบวัดความผาสุกทางจิต

รายการประเมิน	ไม่เห็นด้วย			เห็นด้วย		
	อย่างยิ่ง	ปานกลาง	เล็กน้อย	อย่างยิ่ง	ปานกลาง	เล็กน้อย
อิสระแห่งตนหรือความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)						
1. ความคิดเห็นของบุคคลอื่นจะมีอิทธิพลต่อฉันเสมอ						
ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม (Environment Mastery)						
3. ฉันยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันได้						
ความองกามส่วนบุคคลหรือการเติบโตภายในตนเอง (Personal Growth)						
3. ฉันมักจะยอมแพ้ในการพยายามพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงตนเอง						
การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relations with Others)						
2. คนส่วนใหญ่บอกว่า ฉันชอบช่วยเหลือคนอื่น						
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life)						
2. ฉันใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย						
การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)						
1. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต						

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความผาสุกทางจิตของแม็เล็งเดี่ยว มีดังนี้

6	หมายถึง	มีความคิดเห็นด้วยอย่างยิ่ง
5	หมายถึง	มีความคิดเห็นด้วยปานกลาง
4	หมายถึง	มีความคิดเห็นด้วยเล็กน้อย
3	หมายถึง	มีความคิดไม่เห็นด้วยเล็กน้อย
2	หมายถึง	มีความคิดไม่เห็นด้วยปานกลาง
1	หมายถึง	มีความคิดไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

การแปลความหมายของมาตรวัดดังกล่าว สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ (Ryff & Keyes, 1995)

- 1) ความผาสุกทางจิตในแต่ละด้าน สามารถแปลความหมายได้ดังนี้
 - 3-7 คะแนน หมายถึง มีความผาสุกทางจิตอยู่ในระดับต่ำ
 - 8-13 คะแนน หมายถึง มีความผาสุกทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง

14-18 คะแนน หมายถึง มีความผาสุกทางจิตอยู่ในระดับสูง

2) ความผาสุกทางจิตในภาพรวม สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

18-47 คะแนน หมายถึง มีความผาสุกทางจิตอยู่ในระดับต่ำ

48-77 คะแนน หมายถึง มีความผาสุกทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง

78-108 คะแนน หมายถึง มีความผาสุกทางจิตอยู่ในระดับสูง

3) ผู้วิจัยนำแบบวัดความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน พิจารณาข้อคำถามกับนิยามศัพท์และให้คะแนนความสอดคล้อง (IOC : Index of item objective congruence) พบว่า แบบวัดความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวมีค่าความสอดคล้องระหว่าง 0.67 ถึง 1.00

4) ผู้วิจัยนำแบบวัดความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีลักษณะตามเกณฑ์คัดเข้างานวิจัยแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองจำนวน 20 คน และหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดฯ ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.71

3.2.2 การสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบการปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว ดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม และการปรับความคิดแบบความอาศัยสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) และศึกษาแนวคิดของความผาสุกทางจิต (Ryff, 1989)) เพื่อสรุปสาระสำคัญมาเป็นแนวทางการสร้างโปรแกรมฯ

2) ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 8 ครั้ง โดยแต่ละครั้งประกอบด้วยวัตถุประสงค์ แนวคิดสำคัญ ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมฯ ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและให้คะแนนสอดคล้อง (IOC) พบว่า โปรแกรมฯ มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.66 ถึง 1.00

3) ผู้วิจัยปรับปรุงโปรแกรมฯ ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อเสนอแนะว่าควรปรับเพิ่มเวลาในการปรึกษากลุ่มให้เพิ่มมากขึ้นเนื่องจากในแต่ละไปแกรมฯ จะมีการใช้เทคนิคในการฝึกและเน้นให้เกิดสมาชิกกลุ่มเกิดประสบการณ์ของแต่ละคนเพิ่มมากขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมฯ ไปทดลองใช้ (try out) ในแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 คน เพื่อประเมินจุดบกพร่องของขั้นตอน กระบวนการ และการใช้เทคนิค ผลการทดลองใช้พบว่า การใช้เทคนิคฝึกสติต้องใช้เวลาเพิ่มมากขึ้นดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ปรับระยะเวลาใน

การปรึกษากลุ่มเพิ่มในแต่ละโปรแกรม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่าสถานที่ในการดำเนินการปรึกษากลุ่มที่มีความเงียบสงบและเป็นส่วนตัวจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีสมาธิขณะดำเนินการกลุ่มได้มากขึ้น โดยมีตัวอย่างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว มีดังนี้



ตาราง 2 รายละเอียดโปรแกรมการบริการสุขภาพรูปแบบปรับเปลี่ยนความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผูกพันทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว

วัตถุประสงค์	การดำเนินงานกิจกรรม	การบ้าน	การให้คำปรึกษากลุ่ม (วิธีดำเนินการ)	การเสริมสร้าง PWB ด้วยการปรับ MBCT
ครั้งที่ 1 ความคิดอัตโนมัติและการตระหนักรู้ 1. สร้างความเข้าใจขั้นตอนและวิธีการดำเนินการของกลุ่ม และสร้างข้อตกลงร่วมกัน 2. สร้างข้อตกลงร่วมกัน 3. เรียนรู้การฝึกสติ และเข้าใจความแตกต่างของความคิดอัตโนมัติ	1. สร้างสัมพันธ์ภาพและข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม 2. กิจกรรมดอกไม้แทนตน 3. กิจกรรมการออกกำลังกาย 4. ฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย (Body Scan)	1. แบบฝึกการตระหนักรู้: แบบฝึกหัดการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน 2. ฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย: การฝึกจากไฟล์เสียง โดยฝึกวันละครั้ง	การให้คำปรึกษากลุ่ม (วิธีดำเนินการ) 1. กล่าวทักทาย แนะนำตัวเอง และสอบถามความคิดเห็น 2. ที่แจ่ววัตรประจำวัน ประสงค์ ความสำคัญ แนวทางการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. ที่แจ่วระยะเวลา และกฎเกณฑ์การเข้าร่วมกิจกรรม	MBCT 1. พื้นฐานการมีสติ: ความคิดอัตโนมัติ ด้วยการใช้สติ และการรับรู้สัมผัสร่างกาย PWB การเสริมสร้างความผูกพันทางจิต องค์ประกอบ - ด้านการยอมรับในตนเอง - ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา: 1. สมาชิกกลุ่มพูดคุยสิ่งที่ได้เรียนและความรู้สึกจากการเข้าร่วมกลุ่มปรึกษา 2. ผู้นำกลุ่มที่แจ่วเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติที่บ้าน และสติ			ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา: 1. ดำเนินกิจกรรม “ดอกไม้แทนตน” 2. ดำเนินกิจกรรม “การออกกำลังกาย” 3. ดำเนินกิจกรรม “การสำรวจร่างกาย”	

วัตถุประสงค์	การดำเนินงานกิจกรรม	การบ้าน	การให้คำปรึกษากลุ่ม (วิธีดำเนินการ)	การเสริมสร้าง PWB ด้วยการปรับ MBCT
ครั้งที่ 2 ความคิดอยู่กับตัว				
1. สร้างความเข้าใจรูปแบบความคิด ความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และรูปแบบความคิด ความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)	1. พุทธคุณถึงการบ้านครั้งที่ 1 การจับบันทึก การฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย และปัญหาที่พบ	1. ฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย จากไฟล์เสียงที่ได้รับโดยฝึกวันละครั้ง	ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม: การฟังอย่างตั้งใจ การเปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็น ขั้นเริ่มต้น: 1. การสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศอบอุ่น ไว้วางใจ ปลดอดภัย	MBCT ระยะที่ 1 พื้นฐานการมีสติ: ขั้นตอนที่ 1 การตระหนักรู้ และความคิดยึดโน้มนำ ด้วยการฝึกสติ และการรับรู้สัมผัสร่างกาย
2. สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความเชื่อมโยงของความคิดความรู้สึก และปฏิกิริยาทางร่างกาย	2. ฝึกกรรม สติ-ความคิด-ความรู้สึก การจับความคิดอัตโนมัติ และความคิดอย่างมีสติ	2. ฝึกสติกับลมหายใจ จากไฟล์เสียงที่ได้รับวันละครั้ง	2. เริ่มกิจกรรมการสำรวจร่างกาย และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	PWB การเสริมสร้างความผูกพันทางจิตใจ
3. สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความเชื่อมโยงของความคิดความรู้สึก และปฏิกิริยาทางร่างกาย	3. กิจกรรมการจับความคิดที่เป็นบวกและลบ	3. บันทึกการจับความคิดของตนเองในด้านบวกและลบ	ขั้นดำเนินการ: 1. ดำเนินกิจกรรม “สติ-ความคิด-ความรู้สึก” 2. ดำเนินกิจกรรม “การจับความคิดอัตโนมัติและความคิดอย่างมีสติ” 3. ดำเนินกิจกรรม “การจับความคิดที่เป็นบวก”	องค์ประกอบ - ด้านการยอมรับในตนเอง (ทั้งในด้านดีและไม่ดี) - ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา:
1. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามผู้เข้าร่วมกลุ่มถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับ

2. ผู้ให้คำปรึกษาที่แจ้งเกี่ยวกับการศึกษาปฏิบัติที่บ้าน

วัตถุประสงค์	การดำเนินงานกิจกรรม	การบ้าน	การให้คำปรึกษากลุ่ม (วิธีดำเนินการ)	การเสริมสร้าง PWB ด้วยการปรับ MBCT
ครั้งที่ 3 การรู้ทันความคิด				
1. สมาชิกกลุ่มนำจิตที่คิดถึงอดีตหรืออนาคตกลับมาอยู่กับปัจจุบัน (here and now) ที่เชื่อมโยงอยู่กับลมหายใจตัวเอง	1. พุทธคุณยกบ้านครั้งที่ 2 การจดบันทึก การจับความคิดของตนเองในด้านดี และไม่ดี	1. ผิดสติแบบการสำรวจร่างกาย จากไฟล์เสียงที่ 'ได้รับโดยมีวันละครั้ง	ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม: การเปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็น โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้ทักษะการเชื่อมโยงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น มุมมอง สร้างความคิด ขั้นเริ่มต้น: 1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ 2. ดำเนินกิจกรรมการฝึกสติจากลมหายใจและร่างกาย และให้สมาชิกอภิปราย	MBCT ระยะที่ 1 พื้นฐานการมีสติ: - การตระหนักรู้ และความคิด ชัดโนนมิติ - ความคิดอยู่กับตัว PWB การเสริมสร้างความผูกพันทางจิต องค์ประกอบ - ด้านการยอมรับในตนเอง (ทั้งในด้านดีและไม่ดี) - ด้านการมีอิสระในตนเอง - ด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น - ด้านการจัดจัดการสภาพแวดล้อม
2. สมาชิกกลุ่มได้มองตัวเอง และมีความคิดเชิงบวก	2. พุทธคุณถึงปัญหา อุปสรรค และพัฒนาการในการฝึกสติ	2. ผิดสติกับลมหายใจ จากไฟล์เสียงที่ได้รับวันละครั้ง	ขั้นดำเนินการ: 1. ดำเนินกิจกรรม "Here and Now" 2. ดำเนินกิจกรรม "ทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง"	
3. ผิดสติแบบการสำรวจร่างกาย	3. ผิดสติแบบการสำรวจร่างกาย	3. บันทึกการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดดี ๆ 1 ข้อ และความดีดี 1 ข้อ และการให้กำลังใจตัวเอง 1 ข้อ	ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา: 1. ผู้ให้คำปรึกษาตอบถามผู้เข้าร่วมกลุ่มถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับ 2. ผู้ให้คำปรึกษาที่แจ้งเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติที่บ้าน การบันทึกการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดดี ๆ 1 ข้อ และการให้กำลังใจตัวเอง 1 ข้อ ทุกวัน	
4. กิจกรรม Here and Now	4. กิจกรรม Here and Now	4. กิจกรรม Here and Now		
5. กิจกรรมทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง (Positive Mindset)	5. กิจกรรมทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง (Positive Mindset)	5. กิจกรรมทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง (Positive Mindset)		

วัตถุประสงค์	การดำเนินงานกิจกรรม	การบ้าน	การให้คำปรึกษากลุ่ม (วิธีดำเนินการ)	การเสริมสร้าง PWB ด้วยการปรับ MBCT
ครั้งที่ 4 การตระหนักรู้ อยู่กับปัจจุบัน				
1. สมาชิกกลุ่มมีสติ อยู่กับปัจจุบัน	1. พูดคุยถึงการบ้านจากครั้งที่ 3 ถึงการจดบันทึกการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดดีๆ และการให้กำลังใจตัวเองในทุกวัน	1. ผีกลิตแบบการสำรวจร่างกาย จากไฟล์เสียงที่ได้รับโดยผีกลางวันและครึ่ง	ทักษะการให้คำปรึกษา เพื่อเชื่อมโยง การส่งเสริมให้กำลังใจ ขั้นเริ่มต้น: 1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ 2. ดำเนินกิจกรรมการตระหนักรู้ถึงลมหายใจ ความคิด และร่างกาย	MBCT ระยะที่ 1 พื้นฐานการมีสติ: - การตระหนักรู้ และความคิดอัตโนมัติ - ความคิดอยู่กับตัว - การควบคุมความคิด - การตระหนักรู้
2. สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงสิ่งที่ตนเอง บุคคลอื่น และสภาพแวดล้อม ที่ต้องเผชิญ	2. ผีกลิตแบบการสำรวจร่างกาย	2. ผีกลิตกับลมหายใจ จากไฟล์เสียงที่ได้รับวันละครั้ง	ขั้นดำเนินการ: 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้/เข้าใจ “การมีสติ” 2. ให้สมาชิกวาดรูป “บ้านของฉัน” จากนั้นให้สมาชิกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับรูปที่วาดขึ้น	PWB การเสริมสร้างความผูกพันทางจิต องค์ประกอบ - ด้านการมีอิสระในตนเอง - ด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สังคม สิ่งแวดล้อม
3. สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนเองไม่ได้คนเดียว	3. กิจกรรม เรื่องสติ	3. บันทึกการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดดีๆ 1 ข้อ	3. ดำเนินกิจกรรม “ทัศนคติเชิงบวก ต่อผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม”	
4. กิจกรรมทัศนคติเชิงบวกต่อบุคคลอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม	4. กิจกรรมทัศนคติเชิงบวกต่อบุคคลอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม	4. กิจกรรมให้กำลังใจตัวเอง 1 ข้อ ทุกวัน	4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้/เข้าใจ “การฝึกฝนที่การหายใจ 3 นาที” ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา: 1. สอบถามความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับ ชี้แจงการบ้าน อธิบายการนำกิจกรรม การฝึกฝนที่การหายใจ 3 นาที ไปใช้จริง	

วัตถุประสงค์	การดำเนินงานกิจกรรม	การบ้าน	การให้คำปรึกษากลุ่ม (วิธีดำเนินการ)	การเสริมสร้าง PWB ด้วยการปรับ MBCT
ครั้งที่ 6 ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง				
1. สมาชิกกลุ่มฝึกการ เชื่อมโยงความคิด อารมณ์ ตระหนักถึง ความเคยชิน และ สามารถยับยั้งไม่ให้เกิด ความคิดในทางลบ สามารถมอง สถานการณ์ได้ตาม ความเป็นจริง	1. พุดคุยการบ้านครั้งที่ 5 การจดบันทึกเรื่อง ยากลำบากในสัปดาห์ ที่ผ่านมา และผู้บันทึก สามารถผ่านไปได้อย่าง การเปิดใจ ยอมรับ และใช้ทัศนคติเชิงบวก 2. ฝึกสติแบบการสำรวจ ร่างกาย กิจกรรม “หนึ่งภาพ หลายมุม” กิจกรรม “ฝึกสติใน ชีวิตประจำวันจากการ กิน”	1. ฝึกสติกับลม หายใจ โดยไม่มี ไฟลี้เสียวันละ ครั้ง 2. ฝึกสติในรูปแบบที่ ฉับพลัน	ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม: การตั้งคำถาม การ เชื่อมโยง การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิก การสรุปประเด็น ขั้นเริ่มต้น: 1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ 2. ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา และสมาชิกนำเสนอ การ นำพื้นที่การหายใจ 3 นาที ปรับใช้สถานการณ์ไม่พึง ประสงค์ 3. ฝึกสติแบบสำรวจร่างกาย และพูดคุยเกี่ยวกับความคิดที่เข้า มาระหว่างการฝึก ขั้นดำเนินการ: 1. ดำเนินกิจกรรม “หนึ่งภาพหลายมุม” 2. ดำเนินกิจกรรม “ฝึกสติในชีวิตประจำวันจากการกิน” ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา: 1. สอบถามความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับ ซึ่งแจ้งการบ้าน อธิบายการนำกิจกรรม การฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาที การนำไปใช้จริง	MBCT ระยะที่ 2 การจัดการอารมณ์ และสิ่งที่เผชิญ - การยอมรับความจริง - ความคิดไม่ใช่ความจริง PWB การเสริมสร้างความเมตตาทางจิต องค์ประกอบ - ด้านการมีอิสระในตนเอง - ความสามารถในการจัดการ สภาพแวดล้อม บุคคลอื่น และ สังคม

วัตถุประสงค์	การดำเนินงานกิจกรรม	การบ้าน	การให้คำปรึกษากลุ่ม (วิธีดำเนินการ)	การเสริมสร้าง PWB ด้วยการปรับ MBCT
ครั้งที่ 7 การดูแลตนเองให้ดีที่สุด				
1. สมาชิกกลุ่มเองถึง	1. พุทธคุณถึงการบ้านจาก	1. ผีอกติดกับลมหายใจ	ทุกสัปดาห์ให้คำปรึกษา	MBCT
ความป็นจริงในชีวิตที่มี	ครั้งที่ 6 การฝึกสติใน	จากไฟล์เสียงที่	การแจ้ง การสนับสนุน	ระยะที่ 2 การจัดการอารมณ์
ในเชิงบวกและลบ	รูปแบบที่ถนัดและ	ได้รับวันละครั้ง	ขั้นเริ่มต้น:	และสิ่งที่เผชิญ
2. สมาชิกกลุ่มลดความ	ปัญหาที่พบของแต่ละ	2. เขียนถึงความมุ่ง	1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ	- การยอมรับความจริง
ท้อแท้สิ้นหวังและมี	คนในกลุ่ม	หมายในชีวิตของ	2. พบทบทวนเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา และสมาชิกนำการปฏิบัติ	- ความคิดไม่ใช่ความจริง
กำลังใจในตนเอง เห็น	2. ฝึกสติแบบการสำรวจ	ตนเอง	บ้าน และอภิปราย	- ความคิดไม่ใช่ความจริง
ศักยภาพของตนพร้อม	ร่างกาย (Body Scan)		3. ฝึกสติแบบสำรวจร่างกาย และพูดคุยเกี่ยวกับความคิดที่เข้ามา	- การดูแลตนเองให้ดีที่สุด
ดำเนินชีวิตอย่างมี	3. กิจกรรมการฝึกความ		ระหว่างกรฝึก	PWB
ประสิทธิภาพและมี	สมาธิในชีวิต		ขั้นดำเนินการ:	การเสริมสร้างความผูกพันทางจิต
พัฒนาการไปสู่ความมุ่ง			1. ดำเนินกิจกรรมการปรับสมดุลในชีวิต	องค์ประกอบ
หมายของชีวิต			2. สมาชิกปรับกิจกรรมในการดำเนินชีวิตให้สมดุลกัน และนำเสนอ	- ด้านการยอมรับในตนเอง
			3. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และเสนอแนวทาง	ด้านการมีเป้าหมายในตนเอง และ
			กิจกรรมของตนเอง	การมีความองกามในตนเอง
			ช่วยเหลือเพื่อสมาชิก และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน	
			ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา:	
			1. สมาชิกกลุ่มพูดคุยสิ่งที่ได้เรียนรู้ และความรู้สึจากกิจกรรมกลุ่ม	
			ให้คำปรึกษา	
			ชี้แจงการบ้าน	

วัตถุประสงค์	การดำเนินงานกิจกรรม	การบ้าน	การให้คำปรึกษากลุ่ม (วิธีดำเนินการ)	การเสริมสร้าง PWB ด้วยการปรับ MBCT
ครั้งที่ 8 การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติที่ยั่งยืน	<p>1. สมาชิกกลุ่มพบทบทวนสิ่งที่เรียนรู้อันทั้งหมด และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความผูกพันทางจิตอย่างยั่งยืน</p> <p>สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงประโยชน์ของการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง</p> <p>4. พูดคุยเพื่อทบทวนและร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่เรียนรู้มาตลอด 7 ครั้ง</p>	ไม่มี	<p>ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม: การตั้งคำถาม การฟัง การเชื่อมโยง การให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสะท้อนและ การสรุปประเด็น</p> <p>ขั้นเริ่มต้น:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างสัมพันธภาพ 2. ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมาก และสมาชิกนำการปฏิบัติที่บ้าน และอภิปราย 3. ฝึกสติแบบสำรวจร่างกาย และพูดคุยเกี่ยวกับความคิดที่เข้ามาระหว่างการฝึก <p>ขั้นดำเนินการ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเขียน <ul style="list-style-type: none"> - การนำทักษะที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มที่ให้คำปรึกษาไปใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน - สิ่งที่เป็นกำลังใจให้กับตนเอง ทั้งจากตนเอง และจากคนรอบข้าง 	<p>MBCT</p> <p>ระยะที่ 2 การจัดการอารมณ์และสิ่งที่เผชิญ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การยอมรับความจริง - ความคิดไม่ใช่ความจริง - ความคิดไม่ใช่ความจริง - การดูแลตนเองให้ดีที่สุด - การดูแลรักษาและขยายการเรียนรู้ <p>PWB</p> <p>การเสริมสร้างความผูกพันทางจิต</p> <p>องค์ประกอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ด้านการยอมรับในตนเอง - ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สังคม สิ่งแวดล้อม - การมีอิสระในตนเอง - ความสามารถในการจัดการ

วัตถุประสงค์	การดำเนินงานกิจกรรม	การบ้าน	การให้คำปรึกษากลุ่ม (วิธีดำเนินการ)	การเสริมสร้าง PWB ด้วยการปรับ MBCT
			<p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพูดคุยกันแลกเปลี่ยน ความเห็นซึ่งกันและกัน บอกเล่าเรื่องราว และให้ กำลังใจซึ่งกันและกัน</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวสิ่งที่อยากขอขอบคุณ ตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>ขั้นตอนการให้คำปรึกษา:</p> <p>1. สมาชิกในกลุ่มพูดคุยสิ่งที่ได้เรียนรู้ และความรู้สึกลึกซึ้ง การรวมกลุ่มให้คำปรึกษา ที่แจ้งการบ้าน</p>	<p>สภาพแวดล้อม</p> <p>- การมีเป้าหมายในตนเอง และ การมีความองงามในตนเอง</p>

3.3 แบบแผนการวิจัย

วิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Pretest – Posttest Control Group Design ดัง

ภาพประกอบ 2

E	O ₁	X	O ₂
C	O ₁	-	O ₂

ภาพประกอบ 2 แบบแผนการวิจัย

เมื่อ E หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง

C หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มควบคุม

O₁ หมายถึง การวัดความผาสุกทางจิตก่อนการทดลอง

O₂ หมายถึง การวัดความผาสุกทางจิตหลังการทดลอง

X หมายถึง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดที่อาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว

- หมายถึง การเข้ารับบริการปกติของสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากทางบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

2. ผู้วิจัยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเพื่อเก็บเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

3. ผู้วิจัยดำเนินการการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิด อาศัยสติให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง โดยดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ส่วนแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มควบคุมเข้ารับบริการปกติของสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร

4. หลังที่ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองเสร็จสิ้น ผู้วิจัยดำเนินการให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความผาสุกทางจิตอีกครั้งเพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

3.5 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงร่างวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC-G-034/2566E และผู้วิจัยผ่านการอบรมความรู้พื้นฐานด้าน “หลักธรรมการวิจัยในมนุษย์” (Ethical Principle to Research Involving Human Subject) ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบ และเข้าใจในกระบวนการดำเนินการวิจัยทุกขั้นตอน และแจ้งให้ทราบว่าสามารถตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้อย่างอิสระ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ การสอบถามและการให้ข้อมูลทุกอย่าง จะเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลต่อผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง จนกว่าจะได้รับอนุญาตจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเท่านั้น ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และกลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวออกจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาถ้าต้องการ หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างเข้าใจและยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยจึงให้ลงชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ผลงานองค์ความรู้งานวิจัยกับการเจริญสติ” (Mindfulness Research: Methodological Consideration) ของมหาวิทยาลัยมหิดล

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. วิเคราะห์หาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วยวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC)
2. วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบวัดความผาสุกทางจิตด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha)
3. วิเคราะห์คะแนนความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว ด้วยการทดสอบค่าทีแบบจับคู่ (Paired-samples t-test) และค่าทีแบบอิสระ (Independent samples t-test)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้าง
ความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความผาสุกทางจิตของ แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

ผู้วิจัยตรวจสอบการแจกแจงของคะแนนความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า คะแนนความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่ม
ทดลอง ทั้ง 2 ระยะ มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะก่อน
การทดลอง Shapiro-Wilk(11) = 0.886, $p = .124$; ระยะหลังการทดลอง Shapiro-Wilk(11) =
0.947, $p = .602$) ดังนั้นจึงสามารถวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าทีแบบจับคู่ได้ ดังตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่ม
ทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

ระยะการวัด	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
หลังการทดลอง*	11	64.273	2.370	0.715	6.054	.000
ก่อนการทดลอง**	11	57.182	4.446	1.340		

$\alpha = .05$

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว
กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของแม่เลี้ยง
เดี่ยวกลุ่มทดลอง พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีคะแนนความผาสุกทางจิตหลังการทดลองสูง
กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ผลการตรวจสอบการแจกแจงของคะแนนความผาสุกทางจิตในระยะก่อนการทดลองของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนความผาสุกทางจิตในระยะก่อนการทดลองของแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 2 กลุ่ม มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (กลุ่มทดลอง $Shapiro-Wilk(11) = 0.886, p = .124$; กลุ่มควบคุม $Shapiro-Wilk(11) = 0.895, p = .160$) ดังนั้นจึงสามารถวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที่แบบอิสระได้ ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า ความแปรปรวนของข้อมูลทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 0.002, p = .969$) เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบค่าที่แบบอิสระ ดังตาราง 4

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตในระยะก่อนการทดลองระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
ทดลอง*	11	57.182	4.446	1.340	0.097	.924
ควบคุม**	11	57.000	4.336	1.307		

$\alpha = .05$

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตในระยะก่อนการทดลองระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเชิงคุณภาพของแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการ คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยง เดี่ยว

จากการดำเนินโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน 8 ครั้ง ผ่านแต่ละกิจกรรม ส่งผลให้แม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงมีโอกาสเรียนรู้และฝึกการมีสติ นำไปสู่การปรับความคิดอาศัยสติของตนเองที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของความผาสุกทางจิต โดยมีรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว ดังนี้

ครั้งที่ 1 ความคิดอัตโนมัติและการตระหนักรู้

มีการดำเนินกิจกรรม “การออกจากความเคยชิน” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้แม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองอยู่กับความคิดและความรู้สึกในปัจจุบัน โดยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองได้แยกแยะความคิดอัตโนมัติและการรับรู้อย่างมีสติที่มีความแตกต่างกัน ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองตระหนักรู้ถึงการกระทำปัจจุบันอย่างมีสติ ดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลอง

“เวลาเขียนประโยคด้วยมือข้างที่ฉันไม่ถนัด ฉันจะคิดก่อนเขียนว่าจะเขียนประโยคอะไร และเมื่อฉันเขียนแล้วฉันจะดูอีกทีว่าฉันเขียนถูกไหม ไม่เหมือนกับเขียนมือที่ฉันถนัด ฉันจะไม่ตรวจสอบแล้วว่าฉันเขียนถูกต้องไหม”

เมื่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองยอมรับความจริง ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีสติในการตัดสินใจแก้ปัญหา และสามารถรับรู้ผลเสียหากตนเองขาดสติหรือกระทำโดยความคิดอัตโนมัติ รวมทั้งการแสดงถึงการมีเป้าหมายในชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลอง ดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลอง

“เวลาที่ฉันมีสติ ฉันรู้ว่าฉันเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ฉันต้องสู้เพื่อลูก เพราะถ้าฉันไม่สู้ ลูกฉันจะอยู่ยังไง ฉันจะไม่ให้ลูกฉันอยู่คนเดียวแบบฉัน ลูกฉันต้องดีกว่าฉัน”

ครั้งที่ 2 ความคิดอยู่กับตัว

มีการดำเนินกิจกรรม “การจัดความคิดอัตโนมัติ (Doing Mode) และความคิดอย่างมีสติ (Being Mode)” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับความแตกต่างของความคิดอัตโนมัติ และความคิดอย่างมีสติ โดยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าและใช้ความคิดอย่างมีสติในการหยุดถ่วงลงระลอก ดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลอง

“เวลาฉันหยิบถ้วยขึ้นมาจะหยอดลงกระปุก ฉันจะคิดก่อนว่าเรื่องที่ฉันคิดเป็นเรื่องสำคัญ ในตอนนี้ เหมือนตอนนี้ฉันจะทำยังงัยให้ลูกฉันได้เรียนต่อ พอฉันคิดเสร็จแล้ว ฉันถึงจะปล่อยถ้วยออกจากมือลงกระปุก”

เมื่อแม่เลี้ยงเดี่ยวของกลุ่มทดลองมีสติ ส่งผลทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองไม่คิดวนเวียน หรือคิดเรื่อยเปื่อยที่นำไปสู่ความรู้สึกไม่พอใจ และยังทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีเป้าหมายในชีวิต ดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง

“พอฉันหยิบถ้วยขึ้นมา ฉันต้องตั้งสติว่าตอนนี้ฉันต้องทำทุกอย่างให้ลูกฉันประสบความสำเร็จ ฉันจะไม่คิดเรื่องอื่น ถ้าฉันคิดเรื่องอื่น มันมีหลายเรื่องมาก ฉันก็จะคิดมาก เครียด ไม่มีความสุข”

ครั้งที่ 3 การรู้ทันความคิด

เป็นการดำเนินกิจกรรม “ Here and Now ” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองนำจิตที่คิดถึงอดีตหรืออนาคต กลับมาอยู่กับปัจจุบัน และส่งเสริมให้ใช้ความคิดเชิงบวกในการมองสถานการณ์ที่ตนเองประสบ โดยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองฝึกกำหนดการใช้ลมหายใจ และการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีสติและกระทำอย่างต่อเนื่อง ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีความคิดอยู่กับปัจจุบัน ที่นี้ และเดี๋ยวนี้ ดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง

“เมื่อก่อนครอบครัวฉันมีสามีเป็นเสาหลัก หลังจากที่เราหย่ากัน ตอนนี้ฉันเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเลี้ยงลูกคนเดียว และฉันก็ต้องเป็นแม่ที่ดี”

นอกจากนี้ยังได้ดำเนินกิจกรรม “ทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมองเห็นข้อดี และมองเห็นคุณค่าของตนเอง ภูมิใจในตนเอง มองเห็นศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสที่จะพัฒนาตนเอง ดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง

“ลูกชอบบอกว่า ฉันทำอาหารอร่อย ไปกินที่ไหน ก็ไม่อร่อยเท่ากับที่ฉันทำ เวลาลูกพูดแบบนี้ฉันดีใจมาก หลังๆ นี้ฉันก็เริ่มทำอาหารใหม่ๆ ที่ฉันไม่เคยทำให้ลูกกิน ลูกก็ชอบมาก”

ครั้งที่ 4 การตระหนักรู้ อยู่กับปัจจุบัน

เป็นการดำเนินกิจกรรม “ทัศนคติเชิงบวกต่อผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้ใช้สติอยู่กับปัจจุบัน และตระหนักถึงสิ่งที่ดีในตนเอง บุคคลอื่น และสภาพแวดล้อมที่ต้องเผชิญ ผ่านการเล่าเรื่องราวดี ๆ ที่ตนเองประสบ และรับฟัง

เรื่องราวของผู้อื่นด้วยความใส่ใจ (Attention) และตระหนักรู้ (Awareness) ที่คอยรับฟังและสังเกตสิ่งต่าง ๆ ทั้งสิ่งที่อยู่ในตัวเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกขณะเล่าเรื่องราว ดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง

“ตอนที่คุณ...เล่าว่า ลูกชอบได้ที่หนึ่ง ฉันดูแวตาคำดีใจมาก ตาเนี่ยะโตเลย หน้าเนี่ยะยิ้มเลย คนอื่น ๆ ที่ฟังเค้าเล่า ก็ยิ้มตามกัน รู้สึกดีใจด้วยเพราะลูกเค้าก็อายุใกล้ ๆ กับลูกของพวกเรา”

ครั้งที่ 5 การยอมรับความจริง

เป็นการดำเนินกิจกรรม “ความจริงที่เราจะผ่านไปได้ด้วยการยอมรับ เปิดใจ และทัศนคติเชิงบวก” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองนำผลการฝึกสติมาปรับใช้กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองเกิดการเข้าใจ ยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างราบรื่น และพร้อมที่จะเผชิญแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง

“สำหรับฉัน การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวก็ไม่ได้หนักแล้วเหมือนที่คนอื่นพูด บางครั้งมันยังดีกว่าตอนที่อยู่ด้วยกันอีก ไม่ต้องทะเลาะให้ลูกเห็น ไม่ต้องเครียด ไม่ต้องกังวลว่าสามีจะกลับบ้านใหม่ ตอนนี้ฉันยอมรับได้แล้วว่าฉันเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวแล้ว ฉันตั้งใจจะให้ลูกเรียนให้จบปริญญา”

ครั้งที่ 6 ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง

เป็นการดำเนินกิจกรรม “หนึ่งภาพ หลายมุม” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองฝึกใช้สติเชื่อมโยงความคิดและอารมณ์ในการมองสถานการณ์ตามความเป็นจริง โดยปราศจากความเคยชินหรือมุมมองด้านลบ ส่งผลให้มุมมองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กว้างขึ้นนำไปสู่การดำเนินชีวิตและจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง

“ตอนที่ฉันกับสามีเลิกกันใหม่ ๆ คนแถว ๆ บ้านชอบถามว่า เลิกกันทำไม ไม่ส่งสารลูกหรือ ตอนแรกฉันฟังฉันโกรธมาก พอฉันได้เข้าไปกรรมนี้ ทำให้ฉันคิดว่า ฉันเปลี่ยนคนอื่นไม่ได้ ฉันต้องเปลี่ยนตัวเอง ฉันเลยค่อย ๆ ยอมรับว่าฉันเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ตอนนี้ฉันไม่โกรธพวกเขาแล้ว แต่จะต้องสู้เพื่อลูก”

ครั้งที่ 7 การดูแลตนเองให้ดีที่สุด

เป็นการดำเนินกิจกรรม “กิจกรรมปรับสมดุลในชีวิต” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองจัดสมดุลในชีวิตใหม่ ด้วยการเลือกทำทั้งกิจกรรมที่ชื่นชอบให้เพลิดเพลินและ

กิจกรรมที่จำเป็นต้องทำในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน เพื่อลดความท้อแท้สิ้นหวังและเสริมสร้างกำลังใจในตนเองให้บรรลุเป้าหมายหรือความมุ่งหมายของชีวิต ดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง

“เมื่อก่อนเวลาสอนการบ้าน ฉันจะอารมณ์เสีย หงุดหงิด แต่พอฉันได้เข้าโปรแกรมนี้ ความคิดฉันก็เปลี่ยนไป เหมือนเวลาสอนการบ้าน ฉันก็จะควบคุมอารมณ์ของตัวเองค่อย ๆ สอนลูก ตอนนี่กลายเป็นว่าเวลาสอนการบ้านลูกฉันสนุก”

ครั้งที่ 8 การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติที่ยั่งยืน

เป็นการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้นำการฝึกสติไปใช้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความผาสุกทางจิต ดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง

“หลังจากที่ฉันเข้าโปรแกรม ปัญหาบางอย่างที่ฉันเจอเวลาต้องเลี้ยงลูกคนเดียว ตอนนี้ฉันรู้จักใช้สติ ค่อย ๆ แก้ปัญหา แล้วปัญหามันก็ดีขึ้น ฉันก็มีความสุขมากขึ้นกว่าตอนไม่เข้าโปรแกรม”



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว” สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ มีดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

ประชากร

ประชากร หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาใช้บริการที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน (สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร, 2565)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาใช้บริการที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 22 คน ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ จำนวน 22 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งแม่เลี้ยงเดี่ยวเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 11 คน โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว และแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมของสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว มีค่าค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.66-1.00

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ
2. หลังกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัย

1. หลังกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่ได้ผู้วิจัยอภิปรายการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ข้อได้ ดังนี้ วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่าหลังกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลที่ได้มีความสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองผลการวิจัยพบว่าหลังกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลที่ได้มีความสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ทั้งนี้เป็นเพราะโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาและผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นสมาชิกกลุ่มการให้คำปรึกษารวมที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีประสบการณ์ชีวิตการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีลักษณะคล้ายๆกัน ได้มาเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน ซึ่งก่อให้เกิดความไว้วางใจ การยอมรับระหว่างกัน ทำให้เกิดการพูดคุย กล้าเปิดเผยความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดการยอมรับและได้รับรู้เรื่องราวของสมาชิกแม่เลี้ยงเดี่ยวคนอื่นมองเห็นมุมมองด้านบวกในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวตลอดจนได้เห็นมุมมองการแก้ไขปัญหาของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่สามารถผ่านช่วงชีวิตที่ทุกข์

ใจมาได้และสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข นอกจากนี้ในช่วงโงงการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยสร้างบรรยากาศกลุ่มให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลอง สามารถเปิดเผยตัวตนของตนเอง บอกเล่าประสบการณ์ชีวิตที่นำไปสู่การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยกันสะท้อนคิดและให้กำลังใจซึ่งกันและกันซึ่งเป็นจุดเชื่อมโยงไปสู่การรับรู้ถึงความผาสุกทางจิต ความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขในการดำรงชีวิต ณ ปัจจุบัน และตอกย้ำความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ในงานวิจัยครั้งนี้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ ที่เป็นกระบวนการเสริมสร้างความผาสุกทางจิต จำนวน 8 ครั้ง ที่สอดคล้องกับโครงสร้างของการปรับความคิดอาศัยสติของ Zindel Segal และคนอื่นๆ (2018) ที่แบ่งเป็น 2 ระยะ 8 ขั้นตอน ได้แก่ ระยะที่ 1 พื้นฐานของการมีสติ ที่มุ่งเน้นให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้เรียนรู้การฝึกสติ ผ่านขั้นตอนที่ 1) การตระหนักรู้และความคิดอัตโนมัติ 2) ความคิดอยู่กับตัว 3) การควบคุมความคิด 4) การตระหนักรู้ และระยะที่ 2 การจัดการอารมณ์และสิ่งที่เผชิญ มุ่งเน้นให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้นำการฝึกสติไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ผ่านขั้นตอน 5) การยอมรับความจริงด้วยการฝึกสมาธิกับการทำงาน 6) ความคิดไม่ใช่ความจริง 7) การดูแลตนเองให้ดีที่สุด และ 8) การดูแลรักษาและขยายการเรียนรู้ โดยที่แต่ละครั้งของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเป็นการดำเนินการตามแผนกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมแต่ละครั้ง ที่มุ่งเน้นการฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การระบุผลที่ตามมา และมอบหมายแบบฝึก (การบ้าน) ซึ่งส่งผลให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองเกิดความรู้สึกปลอดภัยและผ่านคลายอยู่กับเรื่องราวในชีวิตตามความเป็นจริง รวมทั้งฝึกทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมายในแต่ละครั้ง ทำให้ได้รับรู้ตนเองอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภัทธริธา ผลงาม และคณะ (2563) ที่พบว่าการนำกิจกรรมต่างๆ เข้ามาช่วยในการพัฒนาความผาสุกทางจิตของแต่ละบุคคล ช่วยให้บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความผาสุกทางจิตเพิ่มมากขึ้น ซึ่งขึ้นกับความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรม และการฝึกปฏิบัติ ทั้งนี้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมดังกล่าว ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 4 ซึ่งเป็นระยะพื้นฐานของการมีสตินั้น ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้เรียนรู้ และฝึกพื้นฐานของการมีสติ เกิดความเข้าใจรูปแบบความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) รูปแบบความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) และความเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางร่างกาย เกิดการฝึกฝนและพัฒนาสติของตนเอง ที่นำไปสู่การรู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเองดีขึ้น สามารถ

ควบคุมความคิดอัตโนมัติด้วยการมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย อัจฉรา มุ่งพานิช และกิตติยา กุดกง (2561) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดสติ มีคะแนนระดับสติค่อยๆเพิ่มมากขึ้นในระหว่างการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และในการฝึกโปรแกรมครั้งที่ 5 ถึงครั้งที่ 8 ซึ่งเป็นระยะการจัดการอารมณ์และสิ่งที่เผชิญ แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้นำสติที่ผ่านการฝึกฝน ปรับใช้กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ด้วยความเข้าใจ ยอมรับ ปล่อยให้ เป็นไป บนความจริงที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยยับยั้งไม่ให้เกิดความคิดในทางลบ ลดการ นำไปสู่ความคิดอัตโนมัตินำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขทางจิตอย่าง ยั่งยืน

จะเห็นได้ว่า หลังจากแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ ทำให้ แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้รับการปรับความคิดโดยอาศัยสติด้วยการฝึกสติ และนำสติที่ผ่านการ ฝึกฝนมาใช้ในการจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่เผชิญ ลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ปรับเปลี่ยน ความคิดใหม่เกิดการยอมรับในตนเองตามความจริง เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล ส่งผลให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขทางจิตสูง กว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภัทธริธา ผลงามและ คณะ (2563) พบว่า การพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของความมีความสุขทางจิต จะช่วยพัฒนาความ สุขทางจิตของแต่ละบุคคล และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Aghababaei และ Taghavi (2020) และ Esmaeili และคนอื่น ๆ (2016) พบว่า การปรับความคิดอาศัยสติส่งผลต่อความสุข ทางจิต และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Esmaeili, Basiri, และ Khayer (2016) ที่พบว่า การ ปรับความคิดอาศัยสติมีประสิทธิผลต่อความสุขทางจิตในแม่ที่มีลูกที่มีภาวะเรียนรู้บกพร่อง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Aghababaei และ Taghavi (2020) ที่พบว่า การปรับความคิด อาศัยสติส่งผลกระทบต่อความสุขทางจิตของแม่ที่มีลูกที่มีภาวะออทิสซึม จาก ผลการวิจัยที่ได้ในครั้งกล่าวได้ว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเป็นวิธีการที่ เสริมสร้างความสุขทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยวได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สำหรับผู้ที่ทำงานด้านการให้คำปรึกษาในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้าน เกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร หรือ สถานคุ้มครองที่ดูแลกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวอื่นๆ สามารถศึกษา การใช้แบบวัดความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยว และการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับ ความคิดที่อิงสติเพื่อเสริมสร้างความสุขทางจิตในแม่เลี้ยงเดี่ยว ก่อนนำไปประยุกต์ใช้ได้

2. สำหรับผู้ที่จะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวไปใช้ควรมีการฝึกทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มและฝึกทักษะปรับความคิดอาศัยสติโดยการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้มีประสบการณ์การใช้ทักษะดังกล่าวให้มีความคล่องตัว

3. ก่อนนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวไปใช้ควรมีการวางแผนเรื่องสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มๆ ที่มีความเป็นส่วนตัวและมีบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเงียบสงบไม่มีสิ่งรบกวนขณะดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มๆ และจำนวนสมาชิกกลุ่มไม่ควรเกิน 12 คน เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติฯ ประกอบด้วยกิจกรรมการฝึกสติเป็นแบบเป็นขั้นตอนก่อนการปรับความคิดอาศัยสติ ซึ่งช่วยให้ผู้รับการฝึกเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ และมองสถานการณ์ตามความเป็นจริง วึ่งเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องตระหนักและให้ความสำคัญกับสมาชิกกลุ่มทุกคนและช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสงบ ผ่อนคลายส่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับอารมณ์หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามความคงทนของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดที่อิงสติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยมีการติดตามหลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มๆ ไปแล้ว 1 เดือน 3 เดือน

2. ควรศึกษาเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังอยู่ในภาวะวิกฤติจากการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว

บรรณานุกรม

- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of health promotion*, 11(3), 208-218.
- Aghababaei, S., & Taghavi, M. (2020). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on mothers' psychological well-being of children with Autism and reduction of symptoms these children. *Shenakht journal of psychology & psychiatry*, 6(6), 88-100.
- Bakalim, O., & Karçkay, A. T. (2017). Effect of group counseling on happiness, life satisfaction and positive-negative affect: A mixed method study. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 624-632.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine Publishing Company.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31(2), 117.
- Chongruksa, D., Parinyapol, P., Sawatsri, S., & Pansomboon, C. (2012). Efficacy of eclectic group counseling in addressing stress among Thai police officers in terrorist situations. *Counselling Psychology Quarterly*, 25(1), 83-96.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Crane, C., Winder, R., Hargus, E., Amarasinghe, M., & Barnhofer, T. (2012). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on specificity of life goals. *Cognitive therapy and research*, 36(3), 182-189.
- Dupuy, H. J. (1977). General Well-being Schedule. In McDowell & C. Newell (Eds.), *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaire* (2nd ed., pp. 206-213). Oxford University Press.
- Duvall, E. (1977). *Marriage and family development* (5th ed.). JB Lippincott Co.
- Dyer, W. W., & Vriend, J. (1988). *Counseling Techniques that Work*. American Association

for Counseling and Development.

Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & company.

Esmaeili, M., Basiri, N., & Khayer, Z. (2016). The effects of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on psychological well-being of mothers of children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 6(1), 26-39.

Friedman, M. M., & King, K. B. (1994). The relationship of emotional and tangible support to psychological well-being among older women with heart failure. *Research in Nursing & Health*, 17(6), 433-440.

Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A Comprehensive Profession*. Pearson Education

Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (1998). *Counseling today's families* Cole Publishing Company.

Grotberg, E. (2005). Resilience for tomorrow. International Council of Psychologists Convention, Foz do Iguaçu, Brazil.

Hardjanti, I. W., Dewanto, A., & Noermijati, N. (2017). Influence of quality of work life towards psychological well-being and turnover intention of nurses and midwives in hospital. *National Public Health Journal*, 12(1), 7-14.

Hasanah, U. (2016). *Psychological Well-Being Pada Single Parent Mother Yang Ditinggal Suaminya Meninggal Dunia* University Muhammadiyah Surakarta]. Indonesia.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.

Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face stress, Pain, and Illness*. Delacorte.

Karunanayake, D., Aysha, M. N., & Vimukthi, U. (2021). The Psychological Well-Being of Single Mothers with School age Children: An Exploratory Study. *International Journal of Scientific Research in Science and Technology*, 8(1), 16-37.

Kim, G. E., & Kim, E.-J. (2020). Factors affecting the quality of life of single mothers compared to married mothers. *BMC psychiatry*, 20(1), 1-10.

Kotwal, N., & Prabhakar, B. (2009). Problems faced by single mothers. *Journal of Social Sciences*, 21(3), 197-204.

NovaBizz. (2022). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา.

<https://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/counseling-service.htm>

- Nurliza Ahmad, D., Alavi, K., Kasim, A. C., & Tsuey, C. S. (2015). Psychological Well-Being Among Single Mothers Of Rural And Urban Areas In Selangor. *International Journal of Technical Research and Applications*, 25(Special Issue), 43-46.
- Ohlsen, M. M. (1983). *Introduction to Counseling*. F.E. Peacock Publishers.
- Orem, D. (1991). *Nursing: Concepts of Practice*. Mosby Year Book
- Paul., G. E. (1988). Mathematics, metaphors, and human factors: Mathematical, technical, and pedagogical challenges in the educational use of graphical representation of functions. *The Journal of Mathematical Behavior*.
- Rao, N. S. (1981). *Counselling Psychology*. Tata Mc Graw Hill Publishing.
- Ring, L., Höfer, S., McGee, H., Hickey, A., & O'Boyle, C. (2007). Individual quality of life: can it be accounted for by psychological or subjective well-being? *Social Indicators Research*, 82(3), 443-461.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L. G. Aspinwal & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 271-287). American Psychological Association.
- Sasaki, Y. (1989). Two-dimensional joint inversion of magnetotelluric and dipole-dipole resistivity data. *Geophysics*, 54(2), 254-262.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press.

- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1980). *Fundamentals of Counseling*. Houghton Mifflin
- Tarar, A., Asghar, H., Ijaz, M., & Tarar, M. (2021). Psychological well being and adjustment of single parents: Psycho-social and economic challenges. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 71(Suppl-1), 576-581.
- Urbinner. (2564). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) คืออะไร? ต่างกับการให้คำปรึกษาแบบบุคคลอย่างไร? <https://www.urbiner.com/post/what-is-group-counseling>
- กมลชนก ขาสวรรณ และ บุรเทพ โชครณานุกุล. (2555). ครอบครัวแม่เดี่ยว: การเป็นชายขอบ และความไม่เป็นธรรมในสังคม. In กุลภา วจนสาระ และกฤตยา อาชวนิจกุล (Ed.), ประชากรชายขอบและความเป็นธรรมในสังคมไทยประชากรและสังคม สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.
- กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2565). โครงสร้างและอัตรากำลัง. <https://www.dwf.go.th/contents/18826>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). การให้คำปรึกษา. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2558). รายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ. 2558 โฉมหน้าครอบครัวไทย ยุคเกิดน้อย อายุยืน. กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย.
- กัญญาวีร์ เพชรสุข. (2560). การออกแบบพื้นที่สังคมเพื่อสนับสนุนคุณแม่เลี้ยงเดี่ยว มหาวิทยาลัยศิลปากร]. นครปฐม.
- ขวัญเนตร สุขใจ. (2562). ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว : ความท้าทายที่ต้องก้าวผ่านให้ได้ในสังคมไทยปัจจุบัน. การประชุมคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม, สำนักงานราชบัณฑิตยสภา กรุงเทพฯ.
- ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). (2543). คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ 7. มูลนิธิปริยญาธรรม.

- จริยาภรณ์ ปิตาทะสังข์. (2561). รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ประสบ
ความสำเร็จ มหาวิทยาลัยบูรพา]. ชลบุรี.
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. (2549). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาบริการ.
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- จิรนนท์ พิมถาวร และคณะ. (2556). ลักษณะและรูปแบบการดำเนินชีวิตของมารดาในครอบครัวแม่
เลี้ยงเดี่ยว กรณีศึกษากลุ่มมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวในเขตกรุงเทพมหานคร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์]. กรุงเทพฯ.
- จิรนนท์ พิมถาวร และคณะ. (2557). ลักษณะและรูปแบบการดำเนินชีวิตของมารดาในครอบครัวแม่
เลี้ยงเดี่ยว. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 40(1), 85-97.
- ชนกนันท์ พุทธมนต์. (2564). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎี
การบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของมารดาผู้มีบุตรออก
ซิซึม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. กรุงเทพฯ.
- ช่อผกา จันประดับ. (2554). ผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อพฤติกรรม
ปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น มหาวิทยาลัยคริสเตียน]. กรุงเทพฯ.
- ณัฐณารีย์ เอมยงค์. (2554). การประยุกต์ใช้ *Two-component survival* กับลักษณะการแต่งงาน-การ
หย่าร้างของประชากรบางส่วนในกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยมหิดล]. นครปฐม.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี
(ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดารวันต์ รักสัตย์. (2557). อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วม
โครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรม
ราชูปถัมภ์ โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ]. กรุงเทพมหานคร.
- ดุษฎี จีงศิริกุลวิทย์ และคณะ. (2558). กลุ่มบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติเพื่อป้องกันโรค
ซึมเศร้าในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น: การศึกษานำร่อง. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย,
23(1), 143-153.
- ไทยโพสต์. (2565). ศูนย์บริการ'ซิงเกิ้ลแม่ม' บั่นแม่สายสตรอง. <https://www.thaipost.net/general-news/174087/>
- นฤมล เปี่ยมปัญญา. (2552). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่

- 5 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ จังหวัดสงขลา มหาวิทยาลัยทักษิณ].
- นัชรินทร์ เชื้อบ้านเกาะ และเพ็ญญา แดงด้อมยุทธ์. (2562). ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว. วารสารพยาบาลตำรวจ, 11(2), 421-432.
- บุษกร กาสมณี และคณะ. (2552). เป็นพ่อแม่หลังชีวิตคู่แยกทาง : มุมมองด้านกฎหมาย , มิติหญิงชายและวาทกรรม : โครงการการศึกษาการแบ่งปันภาระในการดูแลบุตร ภายใต้สถานการณ์หย่าร้าง/แยกกันอยู่. มูลนิธิไฮนริค เบิลล์ สำนักงานภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้.
- พรเมธินท์ สฐิตพิงษ์วรภัทร. (2564). ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย]. กรุงเทพฯ.
- พรรณปพร ลีวิโรจน์. (2562). การบำบัดอย่างมีสติสำหรับงานสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์. วารสารสังคมภิวัตน์, 10(1), 69-84.
- พระครูภาวนาวีรานุสิฐ และคณะ. (2560). การให้คำปรึกษาแบบกระบวนการกลุ่มตามหลักจิตวิทยา : การสอบอารมณ์กลุ่ม. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 5(2), 366-375.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่ 31 ed.). สหธรรมิก.
- พระมหาถาวร ถาวรโร. (2564). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. วารสารพุทธจิตวิทยา, 6(2), 61-68.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). มหาสติปัฏฐานสูตร : ทางสู่พระนิพพาน. ไทยรายวันการพิมพ์.
- ภาภิรมย์ ศรีโสภา และบุรณี กาญจนถวัลย์. (2558). คุณภาพชีวิตของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในจังหวัดกรุงเทพมหานครของชมรมเครือข่ายครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว. เวชศาสตร์ร่วมสมัย, 59(2), 181-193.
- มติชนออนไลน์. (2565). เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวแล้วใจ มีความหวัง-อาชีพ-พึ่งตัวเองได้ เปิดศูนย์บริการแม่เลี้ยงเดี่ยวฯ กรุงเทพฯ. https://www.matichon.co.th/lifestyle/social-women/news_3485437
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2556). พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย (พิมพ์ครั้งที่ 8 ed.). มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- รอฮานี เจ๊ะอุซัยง. (2558). การปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา :

- กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์].
สงขลา.
- รุ่งรัตน์ สุชะเตชะ. (2563). การอบรมเลี้ยงดูเด็กของครอบครัวไทย: การทบทวนวรรณกรรมแบบ
บูรณาการอย่างเป็นระบบ วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 43(1), 1-9.
- รุจา ภูไพบูลย์ และคณะ. (2561). การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวไทยตามวงจรชีวิต: การศึกษา
เบื้องต้น. วารสารประชากรศาสตร์, 34(1), 58-71.
- วรัถนันท์ ชุชนะโชติ และคณะ. (2561). ปัจจัยปกป้องที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกทางใจของ
ผู้สูงอายุ. วารพยาบาลทหารบก, 19(ฉบับพิเศษ), 373-381.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 7 ed.). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ศิริรัตน์ กินาวงศ์ และปัญญาณีน เชื้อนเพ็ชร. (2559). ความผาสุกด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยเรื้อรัง
ระยะสุดท้าย. เชียงรายเวชสาร, 8(3), 131-137.
- ศิริรัตน์ แอดสกุล. (2557). สถานการณ์ครอบครัวไทย : กรณีศึกษาครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในเขต
พื้นที่กรุงเทพมหานคร. วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย 5(1), 17-45.
- สมจิตร เสริมทองทิพย์. (2559). ผลของโปรแกรมการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติต่อภาวะ
ซึมเศร้าในผู้เป็นเบาหวาน มหาวิทยาลัยบูรพา]. ชลบุรี.
- สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน. (2565). แม่เลี้ยงเดี่ยวกับลูกวัยรุ่น.
<https://www.thaipbskids.com/contents/628356fba9973eb876742478>
- สุจิตรา อู๋รัตนมณี และคณะ. (2559). บริบทของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว: การศึกษาประสบการณ์ชีวิต
วัยรุ่น. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 10(1), 32-37.
- สุชาดา จักรพิสูทธิ. (2551). วิกฤตวัยรุ่น ปัญหาหรือปรากฏการณ์.
<http://www.openbase.in.th/node/1854>
- เสาวณี เตชะพัฒนางษ์. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็น
ศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
กรุงเทพฯ.
- อรอุมา อสัมภินวัฒน์ และคณะ. (2562). รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ.
วารสารมหาจุฬานาครธรรม, 6(3), 1487-1511.
- อมลสิน ศิลสังวรรณ และคณะ. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ. วารสาร
การพยาบาลและสุขภาพ, 8(3 (ฉบับพิเศษ)), 80-91.

- อาภากร เป็รียนนี่ม. (2562). การประมาณค่าความเที่ยงของสัมประสิทธิ์แอลฟาแบ่งชั้นแบบใหม่
สำหรับมาตรวัดความฉลาดทางจิตแบบพหุมิติ มหาวิทยาลัยบูรพา]. ชลบุรี.
- อาภากร เป็รียนนี่ม และคณะ. (2563). การพัฒนามาตรวัดความฉลาดทางจิต. วารสารพยาบาล,
69(2), 30-36.
- อุสมาน สะอิด. (2563). ผลของการใช้โปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดพฤติกรรม
นิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์]. สงขลา.








ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ นอกเหนือจากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท
ในการตรวจและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับ
ความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวดังนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
(อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม
(อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ
เจ้าพระยา)
3. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล
(อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)



ภาคผนวก ข
แบบฟอร์มการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความผาสุกทางจิตของแม่
เลี้ยงเดี่ยว

สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ
แบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดความผาสุกทางจิต
แบบพหุมิติ ฉบับภาษาไทยแบบชุดเล็ก

ชื่อ _____

คำชี้แจง : แบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดความผาสุกทางจิต แบบพหุมิติ ฉบับภาษาไทย แบบชุดเล็ก เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ ความครอบคลุม และความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ แนวคิดของข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบ และให้ข้อเสนอแนะต่อมาตรวัดนี้ โดยให้พิจารณาระดับความเหมาะสมของมาตรวัดจากเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

- +1 = ท่านพิจารณาว่าเนื้อหาของส่วนนี้ของข้อคำถามมีความเหมาะสม
 0 = ท่านไม่แน่ใจว่าเนื้อหาของส่วนนี้ของข้อคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม
 -1 = ท่านพิจารณาว่าเนื้อหาของส่วนนี้ของข้อคำถามไม่เหมาะสม

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะลงในช่องข้อเสนอแนะ

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
องค์ประกอบที่ 1 อิสระแห่งตน หรือความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)				
1. ความคิดเห็นของบุคคลอื่นจะมีอิทธิพลต่อฉันเสมอ				
2. ฉันมีความมั่นใจในความคิดเห็นของตนเอง แม้ไม่ตรงกับความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่				
3. ฉันตัดสินใจด้วยตัวเองในสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งที่คนอื่นคิด				
องค์ประกอบที่ 2 ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม (Environment Mastery)				
1. ฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้				
2. ฉันรู้สึกผิดหวังบ่อย ๆ กับสิ่งที่คาดหวังในชีวิตประจำวัน				
3. ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนเองได้				
องค์ประกอบที่ 3 ความออกงามส่วนบุคคล หรือการเจริญเติบโตภายในตนเอง (Personal growth)				
1. ประสบการณ์ใหม่ ๆ มีความสำคัญในการสร้างความท้าทายทางความคิดและการใช้ชีวิต				

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
ในโลกใบนี้ของฉัน				
2. สำหรับฉัน ชีวิตคือกระบวนการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงและการเติบโตอย่างต่อเนื่อง				
3. ฉันมักจะยอมแพ้ในการพยายามพัฒนา หรือการเปลี่ยนแปลงตนเอง				
องค์ประกอบที่ 4 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relations with Others)				
1. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีเป็นเรื่องที่กระทำได้อย่าง และทำให้ฉันรู้สึกอึดอัดใจ				
2. คนส่วนใหญ่บอกว่า ฉันเป็นผู้ที่มีน้ำใจและมีเวลาให้คนอื่นเสมอ				
3. ฉันไม่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกที่อบอุ่นและการได้รับความไว้วางใจจากบุคคลอื่น				
องค์ประกอบที่ 5 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life)				
1. ฉันใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน และไม่เคยคิดถึงเรื่องอนาคต				
2. บางคนอาจไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต แต่ฉันเป็นคนที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต				
3. ฉันรู้สึกว่าได้ทำทุกสิ่งที่ต้องทำในชีวิตทั้งหมดแล้ว				
องค์ประกอบที่ 6 การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)				
1. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับเรื่องราวและสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต				
2. ฉันชอบทุกบุคลิกภาพของตนเอง				
3. ฉันรู้สึกผิดหวังหลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม



ภาคผนวก ค
แบบวัดความพึงพอใจของจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว

แบบวัดความฉลาดทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว

รายการประเมิน	ไม่เห็นด้วย			เห็นด้วย		
	อย่างยิ่ง	ปานกลาง	เล็กน้อย	อย่างยิ่ง	ปานกลาง	เล็กน้อย
อิสระแห่งตนหรือความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)						
1. ความคิดเห็นของบุคคลอื่นจะมีอิทธิพลต่อฉันเสมอ						
2. ฉันมีความมั่นใจในความคิดเห็นของตนเองแม้ไม่ตรงกับความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่						
3. ฉันตัดสินใจด้วยตัวเองในสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญโดยไม่คำนึงถึงสิ่งที่คนอื่นคิด						
ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม (Environment Mastery)						
1. ฉันสามารถจัดการสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ให้ผ่านพ้นไปได้						
2. ฉันรู้สึกทุกข์ เสียใจหรือไม่พอใจเมื่อต้องประสบกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์						
3. ฉันยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันได้						
ความองกามส่วนบุคคลหรือการเติบโตภายในตนเอง (Personal Growth)						
1. ประสบการณ์ใหม่ ๆ มีความสำคัญในการสร้างความท้าทายทางความคิดและการใช้ชีวิตในโลกใบนี้ของฉัน						
2. สำหรับฉัน ชีวิตคือกระบวนการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงและการเติบโตอย่างต่อเนื่อง						
3. ฉันมักจะยอมแพ้ในการพยายามพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงตนเอง						
การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relations with Others)						
1. การรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีเป็นเรื่องที่กระทำได้ยาก						
2. คนส่วนใหญ่บอกว่า ฉันชอบช่วยเหลือคนอื่น						
3. ฉันไม่เคยได้รับความไว้วางใจจากบุคคลอื่น						

รายการประเมิน	ไม่เห็นด้วย			เห็นด้วย		
	อย่างยิ่ง	ปานกลาง	เล็กน้อย	อย่างยิ่ง	ปานกลาง	เล็กน้อย
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life)						
1. ฉันใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน						
2. ฉันใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย						
3. ฉันรู้สึกภูมิใจได้ทำสิ่งที่ต้องการทำในชีวิตทั้งหมดแล้ว						
การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)						
1. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต						
2. ฉันชอบทุกบุคลิกภาพของตนเอง						
3. ฉันรู้สึกผิดหวังหลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง						



ภาคผนวก ง
แบบฟอร์มการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการปรับความคิดอาศัยสติ
เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว

สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ
แบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการปรับความคิด
อาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว

ชื่อ _____

คำชี้แจง : แบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว” เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ ความครอบคลุม และความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ แนวคิด เทคนิคที่ใช้ วิธีดำเนินการ ระยะเวลา การบ้านการประเมิน สื่อและอุปกรณ์ และให้ข้อเสนอแนะต่อ โปรแกรมนี้ โดยให้พิจารณาระดับความเหมาะสมของโปรแกรมจากเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

- +1 = ท่านพิจารณาว่าเนื้อหาส่วนนี้ของกิจกรรมมีความเหมาะสม
 0 = ท่านไม่แน่ใจว่าเนื้อหาส่วนนี้ของกิจกรรมมีความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม
 -1 = ท่านพิจารณาว่าเนื้อหาส่วนนี้ของกิจกรรมไม่เหมาะสม

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะลงในช่องข้อเสนอแนะ

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
ครั้งที่ 1 ความคิดอัตโนมัติและการตระหนักรู้				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
ครั้งที่ 2 ความคิดอยู่กับตัว				
1. วัตถุประสงค์				

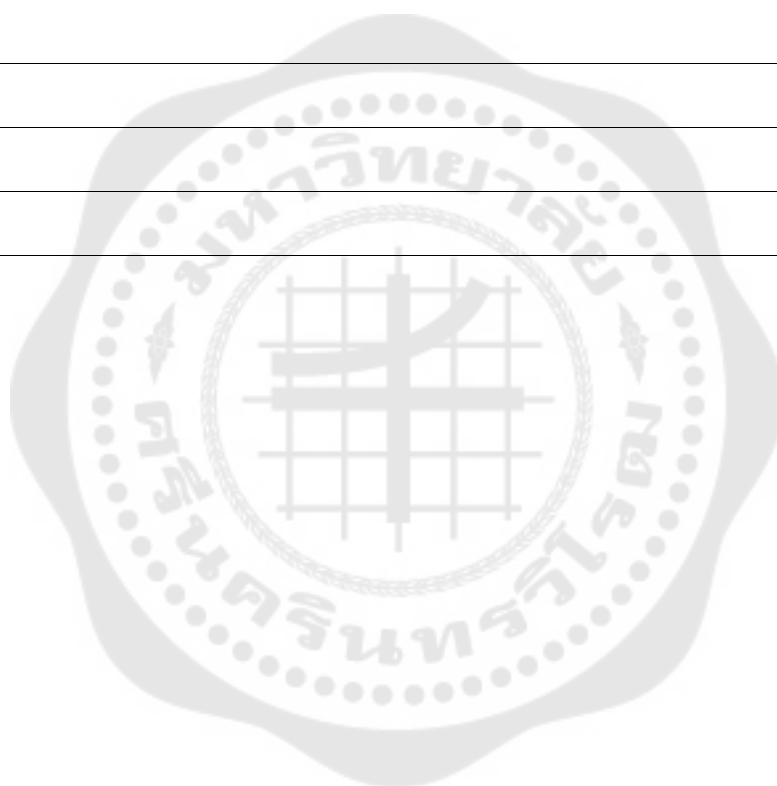
ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
ครั้งที่ 3 การรู้ทันความคิด				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
ครั้งที่ 4 การตระหนักรู้ อยู่กับปัจจุบัน				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
ครั้งที่ 5 การยอมรับตามความเป็นจริง				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
ครั้งที่ 6 ความคิดไม่ใช่ความจริง				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
ครั้งที่ 7 การดูแลตัวเองให้ดีที่สุด				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
ครั้งที่ 8 การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างยั่งยืน				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม





ภาคผนวก จ

โครงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ
เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่ 1

เรื่อง การเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านความคิดอัตโนมัติและการตระหนักรู้

วัตถุประสงค์

1. สร้างความเข้าใจขั้นตอนและวิธีการดำเนินการของการให้คำปรึกษากลุ่ม และสร้างข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม
2. สร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกภายในกลุ่ม
3. เรียนรู้การฝึกสติ และเข้าใจความแตกต่างของความคิดอัตโนมัติ และสติ

ระยะเวลา 120 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ไฟล์เสียง แบบฝึกสติจากการสำรวจร่างกาย (Body Scan)
2. แบบฝึกปฏิบัติกรบ้าน ครั้งที่ 1
3. กระดาษ และ ดินสอ

แนวคิดสำคัญ

การฝึกสติโดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจและตระหนักถึง ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Pilot) ซึ่งเป็นการกระทำจากความเคยชิน ที่เป็นการกระทำโดยไม่รู้ตัว และไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่ในความคิดอัตโนมัติ (Automatic Pilot) นั้น ขณะที่ ร่างกายทำงานอย่างหนึ่ง จิตใจหลงไปอยู่กับอีกสิ่งหนึ่ง จึงถูกนำไปสู่รูปแบบความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) ดังนั้น การฝึกสติจะช่วยให้คุณสนใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน สามารถเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวได้ โดยเริ่มจากการฝึกฝนจากกิจกรรมการทานและการสำรวจร่างกาย (Body Scan) เพื่อก้าวออกจากความคิดอัตโนมัติ และการฝึกสติจากกิจกรรม “การออกจากความเคยชิน” เพื่อเข้าใจความแตกต่างระหว่างระบบความคิดอัตโนมัติ กับการรับรู้ อย่างมีสติ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม “การฝึกสำรวจร่างกาย” (Body Scan) โดยสมาชิกจะฝึกด้วยกันในกลุ่มให้คำปรึกษา และต้องนำไปฝึกเป็นการบ้าน เพื่อได้ตระหนักถึงความคิดอัตโนมัติของตน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกสติ และเพื่อเป็นพื้นฐานของความผาสุกทางจิต เนื่องด้วยการมีสติย่อมมีความสงบสมดุลในจิตใจ รู้ทันตนเองได้เร็ว ควบคุมอารมณ์และจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ว่าวุ่น ตื่นตระหนก สามารถที่จะดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ แม้ที่กำลังเจอปัญหาใหญ่ในชีวิต (Zindel Segal et al., 2018)

การเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านความคิดอัตโนมัติและการตระหนักรู้ให้มีความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพและข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่มผ่านกิจกรรม ดอกไม้แทนตน กิจกรรมการออกจากความเคยชินเพื่อสร้างความเข้าใจความแตกต่างระหว่างระบบความคิดอัตโนมัติ กับการรับรู้ อย่างมีสติ และกิจกรรม การสำรวจร่างกาย (Body Scan) เพื่อให้เกิดการรู้ให้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นรู้เท่าทันความรู้สึกของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ในกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจเพื่อให้เข้าใจปัญหาของสมาชิกกลุ่มและการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้แสดงความคิดเห็น (go – round) ได้อย่างอิสระ และ

เป็นการสร้างสัมพันธภาพ เทคนิคการใส่ใจ (Attending) การจดจ่อกับสมาชิกในกลุ่มและให้ความสำคัญกับบุคคลนั้น ๆ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สบตาหรือประสานสายตา เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสนใจที่ผู้นำกลุ่มมีต่อสมาชิกกลุ่ม และเพื่อเป็นการเสริมแรงให้สมาชิกอยากเล่าปัญหา และให้ข้อมูลต่าง ๆ มากขึ้น และใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ให้ความสนใจเรื่องราวที่สมาชิกในกลุ่มได้เล่าโดยไม่มีการตัดสินว่าเรื่องที่เล่า นั้นดีหรือไม่ดีเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมและฟังเรื่องราวที่ถ่ายทอดออกมาทั้งหมด และเทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) ผู้นำกลุ่มสื่อสารความรู้สึกที่สมาชิกในกลุ่มสื่อสารออกมาและส่งกลับไป เป็นความรู้สึกที่สมาชิกภายในกลุ่มมีอยู่ในขณะนั้นแต่ไม่ได้พูดออกมาโดยตรง แต่ถ่ายทอดออกมาทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงหรือจังหวะการพูดเพื่อให้สมาชิกยอมรับหรือทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น เชื่อมโยงเรื่องราวด้วยการตั้งคำถาม (Question) ผู้นำกลุ่มถามคำถามเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อทำให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น และการให้ข้อมูล (Giving information) ให้ข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกในกลุ่ม เช่น วิธีการ ผักสด การให้ข้อมูลเกี่ยวกับ ความคิดอัตโนมัติ และ Sharing observation โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่สังเกตเห็นในตัวสมาชิก เพื่อกระตุ้น ให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองว่าตอนนี้อยู่ในความคิดอัตโนมัติอย่างไร

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น:

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ กล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกแนะนำตนเองสั้น ๆ และสอบถามความคาดหวังของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา จากนั้นร่วมกันตกลงข้อตกลงที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่มและการรักษาความลับกันภายในกลุ่ม

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการฝึกด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ จะต้องอาศัยความร่วมมือในฝึกการบ้าน และ ความสำคัญของการฝึกและการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงระยะเวลาของการเข้าร่วม เป็นเวลา 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ในวันเสาร์และวันอาทิตย์เวลา 09.00 – 11.00 น. จากนั้นสมาชิกร่วมกันกำหนดกฎที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม และการรักษาความลับกันภายในกลุ่ม

2 ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำกิจกรรม “ดอกไม้แทนตน” เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกันมากขึ้น สร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน โดยให้สมาชิกภายในกลุ่มแทนตนเองเป็นดอกไม้ บางอย่างที่มีความเป็นตนเองมากที่สุด จากนั้นนำเสนอในกลุ่มคนละประมาณ 3 นาที จนครบทุกคน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุป สิ่ง que ทุกคนเป็นและมีสิ่งที่คล้ายคลึงกันเพื่อให้สมาชิกรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รับรู้ว่ามีเป้าหมายร่วมกัน รู้สึกเป็น และมีสิ่งที่คล้ายคลึงกันเพื่อให้สมาชิกรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รับรู้ว่ามีเป้าหมายร่วมกัน รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (cohesiveness)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินกิจกรรม “การออกจากความเคยชิน” โดยให้สมาชิกในกลุ่มเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองมา 10 ประโยค โดย 5 ประโยคแรกเขียนด้วยมือข้างที่ถนัด และอีก 5 ประโยคเขียนด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจความแตกต่างระหว่าง “ความคิดอัตโนมัติ” และ “การรับรู้อย่างมีสติ” เมื่อ

ทำกิจกรรม เสรี ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติ ว่าการรับรู้อย่างมีสติ จะได้ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพแตกต่างจากการความคิดอัตโนมัติหรือเป็นไปตามความเคยชินตามประสบการณ์ของตนเองที่ผ่านมา

2.3 ผู้ให้คำปรึกษากิจกรรม “การสำรวจร่างกาย” (Body Scan) โดยผู้ให้คำปรึกษาเปิดไฟล์เสียงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมนี้ตามไฟล์เสียงประมาณ 15 นาที หลังจากจบการฝึก ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนี้

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เข้าร่วมพูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกจากการร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา

3.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติที่บ้านโดยให้สมาชิกกลุ่มฝึกการตระหนักรู้ในระหว่างการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย (Body Scan) จากไฟล์เสียงที่ได้รับโดยฝึกวันละครั้งและนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป

การประเมินบรรยากาศภายในกลุ่ม

1. สมาชิกในกลุ่มสามารถทำตามขั้นตอน วิธีการดำเนินการและข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่มได้
2. สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือในการดำเนินการ มีท่าที่ตั้งใจฟัง ประสานสนทนา และสามารถพูดคุยโต้ตอบระหว่างผู้นำและสมาชิกในกลุ่มได้
3. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกถึงความแตกต่างของความคิดอัตโนมัติ และสติได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ประโยคใน 5 ประโยค

ใบงานครั้งที่ 1
แบบบันทึกการบ้าน ใบงานที่ 1

ชื่อ _____

คำชี้แจง ให้บันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้านและเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก เพื่อนำมารวมอภิปรายในการพบกันครั้งถัดไป ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถเลือกฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งหรือฝึกทั้งสองรูปแบบก็ได้ให้ฝึกอย่างน้อย วันละครั้ง

วันที่	การฝึกปฏิบัติ	ความคิดเห็น
	แบบฝึก การสำรวจร่างกาย (Body Scan)	
	แบบฝึก การรู้ตัวระหว่างปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน	
	แบบฝึก การสำรวจร่างกาย (Body Scan)	
	แบบฝึก การรู้ตัวระหว่างปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน	
	แบบฝึก การสำรวจร่างกาย (Body Scan)	
	แบบฝึก การรู้ตัวระหว่างปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน	
	แบบฝึก การสำรวจร่างกาย (Body Scan)	
	แบบฝึก การรู้ตัวระหว่างปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน	

หมายเหตุ : แบบฝึกการรู้ตัวระหว่างปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ผู้ฝึกสามารถเลือกกิจวัตรประจำวันที่ตนเองสะดวก เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน กินข้าว ทิ้งขยะ เป็นต้น ให้เลือกปฏิบัติกิจวัตรแบบมีสติแบบเดิมทุกครั้งที่ฝึกเพื่อดูความแตกต่างและความก้าวหน้าของการฝึกปฏิบัติ

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ
เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว**

ครั้งที่ 2

เรื่อง การเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านความคิดอยู่กับตัว

วัตถุประสงค์

1. สร้างความเข้าใจรูปแบบความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และรูปแบบความคิดความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)
2. สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความเชื่อมโยงของความคิดความรู้สึก และปฏิกิริยาทางร่างกาย

ระยะเวลา 120 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ไฟล์เสียง แบบฝึกสติจากการสำรวจร่างกาย (Body Scan)
2. จานกระดาษ ถ้วยพลาสติก เมล็ดถั่วดำ และเมล็ดถั่วขาว
3. แบบฝึกปฏิบัติการบ้าน ใบงานที่ 2 และใบงานที่ 3

แนวคิดสำคัญ

รูปแบบความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) ทำให้รู้ประสบการณ์หรือรับรู้เหตุการณ์แบบทางอ้อมโดยผ่านจากความคิดของตนเอง ซึ่งอาจทำให้เราหลงอยู่ในความกังวลและอารมณ์ทางลบได้ง่าย การฝึกสติทำให้มีโอกาสในการสัมผัสกับประสบการณ์และรับรู้เหตุการณ์โดยตรง โดยไม่หลงไปกับความคิดของตนเองที่ไปตัดสินเหตุการณ์ ในทางบวกหรือลบ การมีสติรู้ตัวทำให้เราพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไปตามความจริง (Being Mode) เมื่อมีสติการพบเจอเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือเหตุการณ์ที่พึงประสงค์ ย่อมก่อให้เกิดการตระหนักรู้ต่อสิ่งรอบ ๆ ได้มากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของตนเอง และปฏิกิริยาของร่างกายตนเอง ความชัดเจนจากสิ่งต่าง ๆ อันมาจากการมีสติ ทำให้บุคคลมองเห็นสิ่งที่เป็นการก้ำกึ่งใจให้แก่ตนเอง หรือก้ำกึ่งใจจากสิ่งรอบข้าง มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปแม้เผชิญอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจในด้านการยอมรับตนเอง (Self – acceptance) และความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environment Mastery) (Zindel Segal et al., 2018) การดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงการบ้านครั้งที่ 1 การจดบันทึก การฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย และปัญหาที่พบ และฝึกสติแบบการสำรวจร่างกายด้วยกิจกรรม สติ-ความคิด- ความรู้สึก กิจกรรม การจับความคิดอัตโนมัติ และความคิดอย่างมีสติ และกิจกรรมการจับความคิดที่เป็นบวกและลบ โดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มที่ประกอบด้วย ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ จับประเด็นและการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มมีการพูดคุยระหว่างกัน มีการแสดงความคิดเห็น และใช้การประเมินการทำกลุ่ม (Wrap – up) ในช่วงท้ายก่อนจบกิจกรรม

ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยการใส่ใจ (Attending) โดยการจดจ่อกับสมาชิกในกลุ่มและให้ความสำคัญกับบุคคลนั้น ๆ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ สบตาหรือประสานสายตา เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสนใจที่ผู้นำกลุ่มมีต่อสมาชิกกลุ่ม และเพื่อเป็นการเสริมแรงให้สมาชิกอยากเล่าปัญหา และให้ข้อมูลต่าง ๆ มากขึ้น การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) โดยให้ความสนใจเรื่องราวที่สมาชิกในกลุ่มได้เล่าโดยไม่มี

ตัดสินว่าเรื่องที่เล่านั้นดีหรือไม่ดีเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมและฟังเรื่องราวที่ถ่ายทอดออกมาทั้งหมด และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) โดย ผู้นำกลุ่มสื่อสารความรู้สึกที่สมาชิกในกลุ่มสื่อสารออกมาและส่งกลับไป เป็นความรู้สึกที่สมาชิกภายในกลุ่มมีอยู่ในขณะนั้นแต่ไม่ได้พูดออกมาโดยตรง แต่ถ่ายทอดออกมาทางสีหน้าท่าทางน้ำเสียงหรือจังหวะการพูดเพื่อให้สมาชิกยอมรับหรือทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น และการตั้งคำถาม (Question) ผู้ให้คำปรึกษาถามคำถามเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ไว้วางใจ ปลอดภัยและทบทวนข้อตกลงของกลุ่มและการรักษาความลับ รวมถึงชี้แจงระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

1.2 เริ่มกิจกรรมสำรวจร่างกาย (Body Scan) อภิปรายเกี่ยวกับกิจกรรมการสำรวจร่างกาย (Body Scan) และใช้ทักษะการเชื่อมโยง (linking ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกันในเรื่องความแตกต่างระหว่างการฝึกในกลุ่มให้คำปรึกษากับฝึกเองที่บ้าน รวมถึงปัญหาและอุปสรรคที่ พบระหว่างการฝึกปฏิบัติ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและสมาชิกเสนอแนวทางการช่วยเหลือเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มกิจกรรม “สติ – ความคิด – ความรู้สึก” โดยให้สมาชิกในกลุ่มยืนขึ้นจากนั้นยกแขนขวาขึ้นมา โอบไปแตะที่ศีรษะด้านซ้ายจากนั้นค่อย ๆ กดเบา ๆ ให้ศีรษะเอนมาทางขวา กดค้างไว้ นับ 1-10 ปล่อยมือ โยกศีรษะกลับมาตั้งตรง ต่อมายกแขนซ้ายขึ้น โอบไปแตะที่ศีรษะด้านขวาจากนั้นค่อย ๆ กดเบา ๆ ให้ศีรษะเอนมาทางซ้าย กดค้างไว้ นับ 1-10 ปล่อยมือ โยกศีรษะกลับมาตั้งตรง สังเกตความรู้สึกบริเวณ แขน ต้นคอ ศีรษะ หันหน้าไปทางขวาให้สุดค้างไว้ นับ 1-10 หันกลับมา หันหน้าไปทางซ้าย นับ 1-10 หันหน้ากลับมา สังเกตจะรู้สึก

ยกแขนขวาขึ้น กำมือโค้งไปด้านซ้าย ค่อย ๆ เอนลำตัวไปด้านซ้าย ค้างไว้ นับ 1-10 จากนั้นเอนตัวกลับมาตั้งตรง วางแขนขวาแนบลำตัว ทำสลับกัน ยกแขนซ้ายขึ้น กำมือโค้งไปทางด้านขวา ค่อย ๆ เอนลำตัวไปด้านขวาค้างไว้ นับ 1-10 จากนั้นเอนตัวกลับมาตั้งตรง วางแขนแนบลำตัว

นั่งลงที่เก้าอี้ เขามือทั้งสองจับไว้ที่ขอบด้านข้าง จากนั้นยกขาขวาขึ้นค้างไว้ นับ 1-10 แล้ววางลง สลับกัน ยกขาซ้ายขึ้นค้างไว้ นับ 1-10 วางขาลง สังเกตการณ์จะรู้สึก

ยังคงนั่งอยู่ที่เก้าอี้ ยกขาขวาขึ้นอีกครั้ง หมุนข้อเท้าวนไป 10 รอบหยุด แล้ววางเท้าลง สลับกัน ยกเท้าซ้ายขึ้น หมุนข้อเท้าวนไป 10 รอบหยุด แล้ววางเท้าลง สังเกตอารมณ์และความรู้สึก จากนั้นอภิปรายกลุ่ม

2.2 กิจกรรมการจับความคิดอัตโนมัติ (Doing Mode) และความคิดอย่างมีสติ (Being Mode)

ผู้ให้คำปรึกษาแจกงานที่มีเมล็ดถั่วขาวกับถั่วดำ และแก้วพลาสติกคนละ 1 ชุด ให้กับสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มทุกคนนั่งลงกับพื้นล้อมกันเป็นวงกลม นั่งในท่าสบาย ผ่อนคลายด้วยความเงียบ สังเกตความคิดตนเอง ใจแวบคิดไปเรื่องใดให้หยุดถั่วลงประปรก 1 เม็ด ใช้เวลา 10 นาที นับเม็ดถั่ว แล้วสนทนาสรุปเรื่องราวเกี่ยวกับความคิด

อัตโนมัติ (Doing Mode) สังเกตจำนวนเมล็ดถี่มาก หมายถึง การจับและสังเกตความคิดได้มาก ใช้เวลา 10-15 นาที จากนั้นอภิปรายกลุ่ม

2.3 กิจกรรมการจับความคิดที่เป็นบวก และที่เป็นลบ สมาชิกยังคงใช้อุปกรณ์เดิม คือ จานที่มี เมล็ดถั่วขาวและดำ พร้อมแก้วพลาสติก คนละ 1 ชุด ให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบันจับความรู้สึกทางกาย ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง ถ้าเป็นด้านบวกให้ใส่ถั่วเมล็ดสีขาวลงในถ้วยพลาสติก ถ้าเป็นด้านลบให้ใส่ถั่ว เมล็ดสีดำลงในถ้วยพลาสติก ใช้เวลา 10-15 นาที จากนั้นอภิปรายกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Reconstruction) โดยรับฟังความคิดเห็นความรู้สึกของแต่ละ ท่าน และทำให้กระจ่าง (Clarifying) ร่วมกับให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในเรื่องรูปแบบ ความคิด

3. ขั้นสรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามผู้เข้าร่วมในกลุ่มได้กล่าวถึงตนเองด้านการยอมรับในตนเอง (ทั้ง ในด้านดีและไม่ดี)ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงให้การให้คำปรึกษากลุ่ม ในครั้งนี้รวมทั้งสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติที่บ้าน รวมถึงชี้แจงการนัดหมายในครั้งถัดไป

3.3 ผู้วิจัยให้การบ้านกับสมาชิกกลุ่มโดยให้ ฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย (Body Scan) ให้ฝึกจากไฟล์เสียงที่ได้รับโดยฝึกวันละครั้ง และบันทึกการจับความคิดของตนเองในด้านบวก และลบ

การประเมินบรรยากาศภายในกลุ่ม

1. สมาชิกในกลุ่มสามารถปฏิบัติร่างกายตามคำสั่งของกิจกรรม “สติ – ความคิด – ความรู้สึก” ได้อย่าง ถูกต้อง 3 คำสั่งใน 4 คำสั่ง
2. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกความรู้สึกแตกต่างระหว่างความคิดที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และ ความคิดที่มีสติ (Being Mode) ได้
3. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกความเชื่อมโยงระหว่างความคิดที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และความคิดที่มีสติ (Being Mode) ได้

ใบงานครั้งที่ 2
แบบบันทึกการบ้าน ใบงานที่ 2

ชื่อ _____

คำชี้แจง ให้บันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้านและเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก เพื่อนำมาร่วมอภิปรายในการพบกันครั้งถัดไป ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถเลือกฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งหรือฝึกทั้งสองรูปแบบก็ได้ให้ฝึกอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

วันที่	การฝึกปฏิบัติ	ความคิดเห็น
	แบบฝึกการสำรวจร่างกาย / ฝึกสติลมหายใจ	
	แบบฝึกการรู้ตัวระหว่างปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	
	แบบฝึกการสำรวจร่างกาย / แบบฝึกสติลมหายใจ	
	แบบฝึกการรู้ตัวระหว่างปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	
	แบบฝึกการสำรวจร่างกาย / แบบฝึกสติลมหายใจ	
	แบบฝึกการรู้ตัวระหว่างปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	
	แบบฝึกการสำรวจร่างกาย / แบบฝึกสติลมหายใจ	
	แบบฝึกการรู้ตัวระหว่างปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	

หมายเหตุ : แบบฝึกการรู้ตัวระหว่างปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ผู้ฝึกสามารถเลือกกิจวัตรประจำวันที่ตนเองสะดวก เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน กินข้าว ทิ้งขยะ เป็นต้น ให้เลือกปฏิบัติกิจวัตรแบบมีสติแบบไหนก็ได้วันละ 1 กิจวัตรประจำวันร่วมกับการฝึกสติในแบบฝึกการสำรวจร่างกายหรือแบบฝึกสติลมหายใจ

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ
เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว**

ครั้งที่ 3

**เรื่อง การเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านการรู้ทันความคิด
วัตถุประสงค์**

1. สมาชิกกลุ่มนำจิตที่คิดถึงอดีตหรืออนาคต กลับมาอยู่กับปัจจุบัน (here and now) เชื่อมโยงอยู่กับ
ลมหายใจตัวเอง
2. สมาชิกกลุ่มได้มองตัวเอง และมีความคิดเชิงบวก

ระยะเวลา 120 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ไฟล์เสียง แบบฝึกสติจากการสำรวจร่างกาย (Body Scan)
2. แก้วน้ำ กระดาษ ปากกา
3. แบบฝึกปฏิบัติการบ้าน ใบงานที่ 4 และใบงานที่ 5

แนวคิดสำคัญ

การทำงานของจิตใจที่มีช่องว่างระหว่างสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและเป้าหมายในอนาคตหรืออดีต มักทำให้ยึดติดเกี่ยวเป้าหมายของอนาคตหรือติดอยู่ในอดีตและก่อให้เกิดอารมณ์เชิงลบตามมา สติจากการฝึกโดยยึดการรับรู้จากลมหายใจและการรับรู้ของร่างกาย จะเป็นเครื่องมือที่สามารถทำให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ที่นี้ และเดี๋ยวนี้ การทำงานของจิตใจที่อยู่กับปัจจุบัน หรือการมีสติ จากการใช้ลมหายใจและการรับรู้ของร่างกายเป็นเครื่องมือจะช่วยให้เกิดสติ การฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ทำให้รู้ทันความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ช่วยส่งเสริมให้เกิดการยอมรับในตนเอง (self-acceptance) การมีอิสระในตนเองหรือความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive relationship with other) และสามารถจัดการสภาพแวดล้อมได้ดี (Environment Mastery) ซึ่งจะนำไปสู่ความผาสุกทางชีวิต (Ryff and Keyes , 2003) การดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยการบ้านครั้งที่ 2 การจดบันทึก การจับความคิดของตนเองในด้านดี และไม่ดี พูดคุยถึงปัญหาอุปสรรค และพัฒนาการในการฝึกสติ และฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย ผ่านกิจกรรม Here and Now และกิจกรรมทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง (Positive Mindset) การให้คำปรึกษากลุ่มใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย การเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น (go-round) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้ทักษะเชื่อมโยง (Linking) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น มุมมองร่วมกัน รวมถึงการสร้างความคิดใหม่ ผู้วิจัยมุ่งเน้นการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาที่ใช้ในการสื่อสารในกลุ่ม ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) โดยผู้นำกลุ่มสื่อสารความรู้สึกที่สมาชิกในกลุ่มสื่อสารออกมาและส่งกลับไป เป็นความรู้สึกที่สมาชิกภายในกลุ่มมีอยู่ในขณะนั้นแต่ไม่ได้พูดออกมาโดยตรง แต่ถ่ายทอดออกมาทางสีหน้าท่าทางน้ำเสียงหรือจังหวะการพูดเพื่อให้สมาชิกยอมรับหรือทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และให้ Giving recognition โดยการแสดงออกของผู้นำถึงความสำคัญของสมาชิกในกลุ่ม เช่น การเรียกชื่อสมาชิกในกลุ่มได้ถูกต้อง หรือการบอกสิ่งที่ผู้นำสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกถึงความเอาใจใส่และการมีคุณค่าในตนเอง และการเสนอตัวเพื่อรับฟัง

ปัญหา หรืออยู่เป็นเพื่อน (Offering self) เมื่อสมาชิกในกลุ่มไม่สามารถบอกข้อดีหรือสิ่งที่ดีในตนเองได้ เพื่อลดความรู้สึกทางลบต่อตนเองที่ส่งผลทำให้ไม่เกิดความยอมรับในตนเอง การสนับสนุน (Supporting) ผู้นำกลุ่มแสดงท่าทางหรือคำพูดที่เห็นด้วยกับสมาชิก ที่เล่าเรื่องราวหรือเสนอความคิดเห็น เพื่อให้เกิดกำลังใจและมั่นใจมากขึ้นในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การสนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (Focusing) ผู้นำจะพยายามให้สมาชิกสนใจปฏิบัติกิจกรรม และลดปัจจัยที่รบกวนระหว่างดำเนินการ และการสรุป (Summarizing) ผู้นำกลุ่มรวมประเด็นที่สำคัญต่าง ๆ ทั้งความรู้สึก ความคิดที่สมาชิกสื่อสารมาเพื่อประมวลเป็นข้อความที่สั้นและเข้าใจง่าย ช่วยให้สมาชิกภายในกลุ่มเข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนาได้ถูกต้องและชัดเจนขึ้น

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ กับสมาชิกในกลุ่มโดยการทบทวนการดำเนินการครั้งที่แล้ว ทบทวนข้อตกลงของกลุ่มและการรักษาความลับ รวมถึงชี้แจงระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินกิจกรรมฝึกสติจากลมหายใจและร่างกาย จากนั้นให้สมาชิกอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมถึงพูดคุยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติที่บ้าน และเสนอแนะแนวทางการฝึกของตนเองแก่เพื่อนสมาชิก

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินกิจกรรม “Here and Now” โดยให้สมาชิกกลุ่มยืนกันเป็นวงกลมที่ค่อนข้างกว้างหลังตา 2 นาที หายใจเข้าออกลึก ๆ ให้รู้วาลมหายใจผ่านเข้าออก ลืมตา 1 นาที หายใจเข้าออกลึก ๆ ให้รู้วาลมหายใจผ่านเข้าออก จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มเดินอย่างช้า ๆ ไปในทิศทางใดก็ได้ทั่วห้อง ระหว่างเดินให้สมาชิกกลุ่มจับสังเกตความคิดของตัวเอง ใช้เวลา 3-5 นาที ในการเดิน ผู้ให้คำปรึกษาบอกให้หยุดอยู่กับที่ ให้สมาชิกกลุ่มสังเกตความคิดตัวเองว่าระหว่างเดินคิดอะไรบ้าง อภิปรายสั้น ๆ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาบอกให้สมาชิกกลุ่มเริ่มเดินในทิศทางใดก็ได้ได้อย่างอิสระทั่วห้อง แต่เดินให้เร็วขึ้น ระหว่างเดินให้สมาชิกกลุ่มจับสังเกตความคิดของตัวเอง ใช้เวลา 3-5 นาที ในการเดิน ผู้ให้คำปรึกษาบอกให้หยุดอยู่กับที่ ให้สมาชิกกลุ่มสังเกตความคิดของตัวเองระหว่างเดินว่าคิดอะไรบ้าง อภิปรายสั้น ๆ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาบอกให้สมาชิกกลุ่มเดินเร็วขึ้นกว่าเดิมในทิศทางใดก็ได้ได้อย่างอิสระทั่วห้อง ระหว่างเดินให้สมาชิกกลุ่มจับสังเกตความคิดของตนเอง ระหว่างเดิน 3-5 นาทีและอภิปรายสั้นๆในรอบสุดท้าย ผู้ให้คำปรึกษาบอกให้สมาชิกกลุ่มเริ่มเดินอีกครั้ง โดยครั้งนี้ให้เร่งฝีเท้าและให้เดินให้เร็วที่สุด โดยเดินไปในทิศทางใดก็ได้ได้อย่างอิสระ ระหว่างเดินให้สมาชิกกลุ่มจับสังเกตความคิดตัวเอง (ใช้เวลา 3-5 นาทีในการเดิน) ผู้ให้คำปรึกษาบอกให้หยุดอยู่กับที่ ให้สมาชิกกลุ่มสังเกตความคิดของตัวเองระหว่างเดิน สมาชิกกลุ่มกลับมา นั่งยังที่ของตนเอง อภิปรายกลุ่มถึงความแตกต่างในเรื่องความคิดระหว่างการเดินในจังหวะต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน หรือแตกต่างกัน จากนั้นจะทำการสรุป (Summarizing) โดยผู้ให้คำปรึกษารวมประเด็นที่สำคัญต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มสื่อสารมา ตัวอย่างประเด็นการชวนอภิปราย

ร่างกายรู้สึกอย่างไรขณะเดิน เท้าที่สัมผัสพื้นรู้สึกอย่างไร

ท่าทาง ร่างกายของคุณเป็นอย่างไร จังหวะการเต้นของหัวใจเป็นอย่างไร เปลี่ยนแปลงไหม?

ความเหนื่อยที่เกิดขึ้น

เน้นฝึกสำรวจความรู้สึกของร่างกาย การฝึกสติเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลดอาการตึงเครียด และสังเกตตัวเองได้ดีขึ้น เป็นการเชื่อมโยงความคิดและจิตใจเข้ากับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ในร่างกายของเรา (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2558)

การฝึกสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺจสุโภ (2525) ที่เน้นให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว กระพริตตากู้ หายใจกู้ จิตใจนึกคิดอะไรกู้ คือให้มีสติหรือให้รู้สึกตัว เมื่อร่างกายเคลื่อนไหวไปอย่างไร ใจตามรู้ทันโดยใช้รูปแบบ โดยให้สติอยู่กับการเคลื่อนไหว และให้รู้การเคลื่อนไหวของจิตใจกับการนึกคิด เมื่อจิตคิด ก็ให้สติรับรู้การคิดที่เกิดขึ้นนั้น และสามารถนำมาปรับใช้ให้รู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจะไปสู่การควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้

2.2 กิจกรรมทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง (Positive Mindset) ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษและปากกาแก่สมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มใช้เวลา 10 นาทีในการเขียนข้อดีของตนเองมาให้ได้มากที่สุด จากนั้นเป็นการอภิปรายกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้คุณลักษณะที่ดีของตนเอง และยอมรับข้อดีต่าง ๆ เหล่านั้นอย่างเต็มใจและเชื่อมั่น ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง ภูมิใจในตนเอง และมองเห็นว่าตนเองมีศักยภาพ ผู้ที่ตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองจะมีแนวคิดและวิธีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสม รักตัวเองเป็น กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา หรือความท้าทายใหม่ ๆ ยอมรับความแตกต่าง ระหว่างบุคคล ปรับตัวได้ดี มองโลกในแง่ดีและมีเหตุผล

ในคนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ จะมีทัศนคติเชิงลบต่อตนเองและผู้อื่น ขาดความมั่นใจ กลัวความผิดพลาดรู้สึกตัวเองไม่ดี เป็นภาระต่อผู้อื่น ไร้ค่า ไม่เป็นที่รัก หรือมีพฤติกรรมชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

3. ชั้นสรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เข้าร่วมพูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ พื้นฐานของการมีสติ การตระหนักรู้ ความคิดอัตโนมัติ และความคิดอยู่กับตัวที่เชื่อมโยงสู่การยอมรับในตนเอง (ทั้งในด้านดีและไม่ดี) การมีอิสระในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การจัดการสภาพแวดล้อม รวมทั้งความรู้สึกอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงโมงการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเกี่ยวกับแบบฝึกที่บ้าน การบันทึกการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดดี ๆ 1 ข้อ และการให้กำลังใจตัวเอง 1 ข้อ ทุกวัน

3.3 ผู้วิจัยให้การบ้านการฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย (Body Scan) ให้ฝึกจากไฟล์เสียงที่ได้รับโดยฝึกวันละครั้ง ฝึกสติกับลมหายใจ จากไฟล์เสียงวันละครั้ง และบันทึกการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดดี ๆ 1 ข้อ และการให้กำลังใจตัวเอง 1 ข้อทุกวัน

การประเมินบรรยากาศภายในกลุ่ม

1. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกความคิด ความแตกต่างของตนเองขณะเดินและหยุดได้
2. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกข้อดีของตนเองได้

แบบบันทึกการบ้าน ใบงานที่ 5

ชื่อ _____

คำชี้แจง ให้บันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้านและเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก เพื่อนำมารวมอภิปรายในการพบกันครั้งถัดไป ให้ฝึกแบบฝึกลมหายใจและร่างกายอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ และฝึกแบบฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาทีให้ฝึกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

วันที่	การฝึกปฏิบัติ	ความคิดเห็น
	แบบฝึกสติลมหายใจและร่างกาย	
	แบบฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาที จำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	
	แบบฝึกสติลมหายใจและร่างกาย	
	แบบฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาที จำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	
	แบบฝึกสติลมหายใจและร่างกาย	
	แบบฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาที จำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	
	แบบฝึกสติลมหายใจและร่างกาย	
	แบบฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาที จำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ
เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว**

ครั้งที่ 4

เรื่อง การเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านการตระหนักรู้ อยู่กับปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มมีสติ อยู่กับปัจจุบัน
2. สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงสิ่งที่ดีในตนเอง บุคคลอื่น และสภาพแวดล้อมที่ต้องเผชิญ
3. สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนเองไม่ได้อยู่คนเดียวลำพัง

ระยะเวลา 120 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ไฟล์เสียง แบบฝึกสติจากการสำรวจร่างกาย (Body Scan)
2. กระดาษ A4, ดินสอ และยางลบ
3. แบบฝึกปฏิบัติการบ้าน ใบบางที่ 6 และใบบางที่ 7

แนวคิดสำคัญ

แนวคิดของ Brown และ Ryan (2007) กล่าวว่า “สติ” เป็นภาวะของการตระหนักรู้และใส่ใจต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เมื่อกระบวนการทำงานของสติมีการรับรู้ว่ามีสิ่งเร้าเข้ามากระทบแล้วนั้น จะไม่มีการเชื่อมโยงเอาประสบการณ์หรือความทรงจำในอดีตมาร่วมตัดสินไม่เปรียบเทียบ จะเฝ้าสังเกตและติดตามอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเท่านั้น รู้เพียงรู้ เห็นเพียงเห็น ได้ยินเพียงได้ยิน และคิดเพียงคิดเท่านั้น โดยปราศจากการปรุงแต่งด้วยความเชื่อ อคติ และความคิดเห็นใด ๆ ทั้งสิ้น จากสภาวะจิตใจที่ปราศจากอคติ จะช่วยให้เราเข้าใจถึงความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สติเกิดมาจากลักษณะพื้นฐาน 2 ประการ คือ 1) การใส่ใจ (Attention) คือการเพ่งความสนใจทำความเข้าใจตัว และบันทึกเรื่องราวต่อการรับรู้ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ

2) การตระหนักรู้ (Awareness) ทำหน้าที่เหมือนเรดาร์ คอยตรวจจับหรือเฝ้าสังเกตต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับภายในและภายนอกตัวตนของบุคคลอย่างต่อเนื่อง ทั้ง 2 ส่วนนี้จะทำงานร่วมกัน คือ ความใส่ใจจะเป็นตัวดึงภาพ (Figures) ออกมาจากพื้น (Ground) และการตระหนักรู้จะเป็นตัวช่วยคงความใส่ใจนั้นไว้เป็นระยะ ๆ และ “สติ” (Mindfulness) จะคอยควบคุมการทำงานของใส่ใจและการตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันเท่านั้น (สุวัฒน์, สมโภชน์ และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง, 2562) การดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงการบ้านจากครั้งที่ 3 ถึงการจดบันทึกการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดดี ๆ และการให้กำลังใจตัวเองในทุกวัน ฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย กิจกรรม เรื่องสติ และกิจกรรมทัศนคติเชิงบวกต่อบุคคลอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม **ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม** ประกอบด้วย การเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกระหว่างกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้ทักษะการฟัง การเชื่อมโยงการส่งเสริมให้กำลังใจ และรวมถึงการนำให้สมาชิกกลุ่มได้มีการทำประเมิน

กลุ่มร่วมกันในช่วงท้าย โดยทักษะการให้คำปรึกษาที่ใช้ในการสื่อสารในกลุ่มมุ่งเน้นการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) ผู้นำกลุ่มสื่อสารความรู้สึกที่สมาชิกในกลุ่มสื่อสารออกมาและส่งกลับไป เป็นความรู้สึกที่สมาชิกภายในกลุ่มมีอยู่ในขณะนั้นแต่ไม่ได้พูดออกมาโดยตรง แต่ถ่ายทอดออกมาทางสีหน้าท่าทาง น้ำเสียงหรือจังหวะการพูดเพื่อให้สมาชิกยอมรับหรือทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น การสอบถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้นกระจ่างขึ้น (Exploring) เพื่อให้สมาชิกได้มีการคิดไตร่ตรองเรื่องราวที่เล่าให้ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุด การสนับสนุน (Supporting) ผู้นำกลุ่มแสดงท่าทางหรือคำพูดที่เห็นด้วยกับสมาชิก ที่เล่าเรื่องราวหรือเสนอความคิดเห็น เพื่อให้เกิดกำลังใจและมั่นใจมากขึ้นในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการยอมรับสมาชิกในกลุ่มและสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มพูด (Accepting) โดยการพยักหน้ารับ หรือฟังเรื่องราวที่สมาชิกเล่า เพื่อให้สมาชิกรับรู้ว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย เน้นสร้างสัมพันธภาพ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย ใ่วางใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม ทบทวนกฎระเบียบของกลุ่มและการรักษาความลับ รวมถึงชี้แจงระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินกิจกรรมการตระหนักถึงลมหายใจ ความคิด และร่างกายจากนั้นให้สมาชิกอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมถึงพูดคุยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติที่บ้านและเสนอแนะแนวทางการฝึกของตนเองแก่เพื่อนสมาชิก

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเกี่ยวกับการบ้านบันทึกการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดดี ๆ และการให้กำลังใจตนเองให้สมาชิกแสดงความเห็น (go round) เกี่ยวกับการบันทึกการบ้านของตนเอง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ “การมีสติ”

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกวาดรูปในหัวข้อ “บ้านของฉัน” ใช้เวลาประมาณ 15 นาที จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับรูปที่วาดขึ้น พร้อมกับการสังเกตความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของร่างกาย ความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์ขณะที่วาดรูป

2.4 ผู้ให้คำปรึกษา เริ่มกิจกรรม “ทัศนคติเชิงบวก ต่อผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม” โดยให้สมาชิกกลุ่มจับคู่แล้วผลัดกันเล่าเรื่องราวดี ๆ ที่พบเจอ ในสัปดาห์ที่ผ่านมาคนละ 1 เรื่อง ผู้ที่เป็นฝ่ายฟังให้ฟังอย่างตั้งใจ และใช้สติในการรับฟัง ใช้เวลาประมาณ 10 นาที จากนั้นร่วมกันอภิปรายความรู้สึกต่อเรื่องราวที่ได้เล่าและได้ฟัง

3.2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลเกี่ยวกับ การฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาที โดยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง ถึงขั้นตอนการปฏิบัติ และชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

a. ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เข้าร่วมพูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการการตระหนักรู้ และความคิด อัตโนมิตี ความคิดอยู่กับตัว การควบคุมความคิด เชื่อมโยงสู่ การมีอิสระในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สังคม สิ่งแวดล้อม และความรู้สึกอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงการบ้าน และอธิบายกิจกรรมพื้นที่การหายใจ 3 นาที และการนำไปใช้ สถานการณ์จริง รวมถึงบันทึกสิ่งดีๆ ที่บุคคลรอบข้าง สังคม หรือ สิ่งแวดล้อมทำให้ตนเองรู้สึกดี

3.3 ผู้วิจัยให้การบ้าน ฝึกสติกับลมหายใจจากไฟล์เสียงที่ได้รับวันละครั้ง และบันทึกสิ่งดีๆ ที่ บุคคลรอบข้าง สังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำหรือส่งผลดีต่อตนเองในแต่ละวัน วันละ 1 ข้อ

การประเมินบรรยากาศภายในกลุ่ม

1. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกความคิดดีๆ ของตนเองให้แก่สมาชิกคนอื่นได้
2. สมาชิกในกลุ่มสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของความคิด และความรู้สึกของรูป “ บ้านของฉัน” ให้สมาชิกคนอื่นฟังได้
3. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกถึงสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ที่ตนเองประสบทั้งที่ดีและไม่ดีได้



**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ
เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว**

ครั้งที่ 5

**เรื่อง การเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านการยอมรับความจริง
วัตถุประสงค์**

1. สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของร่างกาย ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ ต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์
2. สมาชิกกลุ่มนำการฝึกสติไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ด้วยความเข้าใจ ยอมรับ และปล่อยให้เป็นไป
3. สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงสิ่งที่ดีในตนเอง และจากสิ่งรอบตัว

ระยะเวลา 120 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ และ ปากกา
2. แบบฝึกปฏิบัติการบ้าน ใบงานที่ 8 และใบงานที่ 9

แนวคิดสำคัญ

การพยายามหลีกเลี่ยงหรือหนีความทรงจำที่ไม่ดีหรือประสบการณ์ไม่พึงประสงค์ความรู้สึกดังกล่าวยังคงอยู่และพร้อมจะเข้ามาพบอยู่เสมอ สติเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้รู้จักสิ่งไม่พึงประสงค์มากขึ้น โดยการตั้งใจนำประสบการณ์ทั้งหมดมาสู่ความรู้สึกของการ “ยอมรับ” ให้เป็น เช่นเดียวกับที่เป็นอยู่โดยไม่ตัดสินหรือพยายามทำให้มันแตกต่าง “การยอมรับความจริง” มีความสำคัญมากเพราะหากไม่เต็มใจที่จะปล่อยให้ความรู้สึกเชิงลบความรู้สึกทางกายหรือความคิดเนื่องจากยึดจากความไม่ชอบ จะสามารถนำไปสู่การกลับคืนสู่ระบบความคิดอัตโนมัติอย่างรวดเร็วสูญเสียเดิมอย่างเคยชิน ในทางตรงกันข้ามการยอมรับหรือปล่อยให้เป็นการกระตุ้นให้เราใส่ใจมากขึ้นโดยจะลดการนำไปสู่ความคิดอัตโนมัติ ปฏิริยาอัตโนมัติถูกทำลายลง และปล่อยให้มันอยู่ตามที่เป็นเท่าที่จะทำได้ การฝึกการยอมรับช่วยพัฒนาความผาสุกทางจิต เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เล็กน้อย ๆ ที่ทำให้เกิด ความเครียด ความผิดหวัง การใช้ลมหายใจเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ และหาหนทางในการแก้ไขปัญหาได้หลากหลายวิธีการซึ่งองค์ประกอบในด้านการยอมรับ การเจอบุคคลอื่น สังคม และสภาพแวดล้อม จะมีส่วนสำคัญ ความจริงในการเสริมสร้างความสุขทางจิตได้ (Ryff & Keyes, 1995 ;Ryff & Singer, 1996,2003) การดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยการบ้านจากครั้งที่ 4 สิ่งดีที่บุคคลรอบข้าง สังคมหรือ สิ่งแวดล้อมทำให้ตนเองรู้สึกดี ฝึกสติแบบการสำรวจร่างกายผ่านกิจกรรมการตระหนักถึงความคิด และการใช้สติในการเผชิญปัญหาอุปสรรคและกิจกรรมความจริงที่เราจะผ่านไปได้ ด้วยการยอมรับ เปิดใจ และทัศนคติเชิงบวก โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นการใช้ ทัก ษะ ที่ ใช้ ใน การ ป ร ิ ก ษ า ก ลุ่ ม ประกอบด้วย การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) หมายถึง ผู้นำกลุ่มสื่อสารความรู้สึกที่สมาชิกในกลุ่มสื่อสารออกมาและส่งกลับไป เป็นความรู้สึกที่สมาชิกภายในกลุ่มมีอยู่ในขณะนั้นแต่ไม่ได้พูดออกมาโดยตรง

แต่ถ่ายทอดออกมาทางสีหน้าท่าทางน้ำเสียงหรือจังหวะการพูดเพื่อให้สมาชิกยอมรับหรือทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น การให้ข่าวสาร ให้ข้อมูล ให้ข้อเท็จจริงแก่สมาชิกในกลุ่ม (Giving information) เพื่อให้สมาชิกไว้วางใจ การเสนอตัวเพื่อรับฟังปัญหา หรืออยู่เป็นเพื่อน (Offering self) เมื่อสมาชิกในกลุ่มไม่สามารถบอกข้อดีหรือสิ่งที่ดีในตนเองได้ เพื่อลดความรู้สึกทางลบต่อตนเองที่ส่งผลทำให้ไม่เกิดความยอมรับในตนเอง และการสอบถามเพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้นกระจ่างขึ้น (Exploring) เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนการใช้สติของตนเองในการเผชิญปัญหา

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพเน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม การให้คำปรึกษา ชี้แจงข้อตกลงของกลุ่มและขอให้สมาชิกทุกท่านรักษาความลับ

1.2 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน และให้สมาชิกนำเสนอการปฏิบัติกรบ้าน การนำพื้นที่การหายใจ 3 นาทีไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เป็นอย่างไรบ้าง โดยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงผลที่ได้รับ ปัญหา และอุปสรรค เพื่อหาแนวทางการแก้ไขต่อไป จากนั้นร่วมอภิปรายเกี่ยวกับบันทึกสิ่งดี ๆ ที่บุคคลรอบข้าง สังคม สิ่งแวดล้อม ทำให้ตนเองรู้สึกดี ที่บันทึก พูดคุยถึงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีระหว่างการทบทวนเรื่องราวและจดบันทึก

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย (Body Scan)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมวงลงกับพื้น หลับตา แล้วอยู่กับลมหายใจ สงบนิ่ง เป็นเวลา 15 นาที หลังจากนั้นเริ่มอภิปรายและพูดคุยเกี่ยวกับการทำกิจกรรมการรับรู้ถึงสัมผัส ความรู้สึกทางกาย ทางใจ ทางความคิด และอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ การตระหนักถึงสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ และการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคเหล่านั้น

2.3 กิจกรรม “ความจริงที่เราจะผ่านไปได้ด้วยการยอมรับ เปิดใจ และทัศนคติเชิงบวก” ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเขียนเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่ได้พบในตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา 5 เหตุการณ์ ทางฝั่งซ้ายของกระดาษ จากนั้นให้มองหาข้อดี ด้านที่ดี หรือเป็นประโยชน์กับตัวสมาชิกกลุ่มเองจากเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์เหล่านั้น จากนั้นร่วมกันอภิปรายถึงการตระหนักถึงสิ่งที่ดี หรือด้านดีที่มีอยู่ในเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของแต่ละท่าน โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) ในเรื่องราวของสมาชิกจากที่สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นของตนเอง รวมถึงการใช้ทักษะสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Destruction) ในเรื่องการยอมรับ ปล่อยไปและเปิดใจในการนำทัศนคติเชิงบวกมามอง

3. ขั้นสรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เข้าร่วมพูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตระหนักรู้ และความคิด อัตโนมิติการจัดการอารมณ์และสิ่งที่ต้องเผชิญ การยอมรับความจริง เชื่อมโยงกับความผาสุกทางจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว ด้านการยอมรับในตนเอง (ทั้งในด้านดีและไม่ดี) การมีอิสระในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการจัดการสภาพแวดล้อม รวมทั้งความรู้สึกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงการบ้าน และอธิบายกิจกรรมพื้นที่การหายใจ 3 นาที และการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป

3.3 ผู้วิจัยให้การบ้านแก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้ฝึกสติกับลมหายใจโดยไม่ใช้โฟลว์เสียง บันทึกเรื่องราวที่ยากลำบาก หรือไม่พึงประสงค์ในสัปดาห์ ที่ผู้บันทึกสามารถผ่านไปได้อย่างมีความสุขมีสติเปิดใจยอมรับ และใช้ทัศนคติเชิงบวกต่อเหตุการณ์นั้นมา 1 เหตุการณ์

การประเมินบรรยากาศภายในกลุ่ม

1. สมาชิกในกลุ่มสามารถเล่าเรื่องราวสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองได้ และสามารถบอกความรู้สึก การแสดงออกของอารมณ์ของตนเองขณะประสบสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้
2. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกวิธีการเผชิญปัญหาของตนเองได้ สามารถบอกข้อดีของสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่ตนเองประสบได้ และความตั้งใจในการฝึกสติไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้



ใบงานครั้งที่ 5

แบบบันทึกการบ้าน ใบงานที่ 8

ชื่อ _____

คำชี้แจง ให้บันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้านและเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก เพื่อนำมาพร้อมอภิปรายในการพบกัน
ครั้งถัดไป ให้ฝึกแบบฝึกสติโดยไม่ใช้ไฟล์เสียงอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์แบบฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาที ฝึก
อย่างน้อยวันละ 1 ครั้งและให้บันทึกเมื่อมีโอกาสได้นำไปใช้ในสถานการณ์จริง

วันที่	การฝึกปฏิบัติ	ความคิดเห็น
	แบบฝึกสติโดยไม่ใช้ไฟล์เสียง	
	แบบฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาที จำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง	
	แบบฝึกสติโดยไม่ใช้ไฟล์เสียง	
	แบบฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาที จำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง	
	แบบฝึกสติโดยไม่ใช้ไฟล์เสียง	
	แบบฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาที จำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง	
	แบบฝึกสติโดยไม่ใช้ไฟล์เสียง	
	แบบฝึกพื้นที่การหายใจ 3 นาที จำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง	

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ
เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว**

ครั้งที่ 6

**เรื่อง การเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านความคิดที่ไม่ใช่ความจริง
วัตถุประสงค์**

1. สมาชิกกลุ่มฝึกการเชื่อมโยงความคิดอารมณ์ ตระหนักถึงความเคยชิน และสามารถยับยั้ง
ไม่ให้เกิดความคิดในทางลบ สามารถมองสถานการณ์ได้ตามความเป็น
2. สามารถใช้การฝึกสติเพื่อมองสถานการณ์ตามความเป็นจริง

ระยะเวลา 120 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. รูปภาพของกิจกรรม “หนึ่งภาพหลายมุม”
2. ผลส้ม สำหรับการฝึกสติในชีวิตประจำวัน
3. แบบฝึกปฏิบัติ ใบงานที่ 10

แนวคิดสำคัญ

ความคิดมีผลอย่างมากต่อความรู้สึกและการกระทำ บ่อยครั้งที่ความคิดถูกความคิดอัตโนมัติควบคุม การรับรู้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าถึงความคิดและภาพที่ผ่านเข้ามาในจิตใจทำให้หลงไปในความคิดอัตโนมัติ ในขณะที่การให้ความสนใจที่ล้มเหลวใจ จะทำให้มีระยะห่างและมุมมองใหม่ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น วิธีนี้ทำให้เห็นว่าวิธีอื่นในตีความสถานการณ์เพื่อปลดปล่อยรูปแบบความคิดเก่า ๆ ที่เข้ามาโดยอัตโนมัติ ที่สำคัญเราจะตระหนักว่าความคิดทั้งหมดเป็นเพียงเหตุการณ์ทางจิต ความคิดนั้นไม่ใช่ข้อเท็จจริงและเราไม่ใช่ความคิดของเรา ความคิดของเราเป็นเพียงความคิด การเข้าใจความคิดของตนเองทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น เมื่อรู้เท่าทันความคิดและมองความคิดเป็นเพียงเหตุการณ์ทางจิต เข้ามาและออกไป ส่งผลให้มีมุมมองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กว้างขึ้น นำไปสู่การดำเนินชีวิตและจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Zinn and Hanh, 2009) การดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยการบ้านครั้งที่ 5 การจดบันทึกเรื่องยากลำบากในสัปดาห์ที่ผ่านมา และผู้บันทึกสามารถผ่านไปได้อย่างดีด้วยการเปิดใจ ยอมรับและใช้ทัศนคติเชิงบวก ฝึกสติแบบการสำรวจร่างกายผ่านกิจกรรม “หนึ่งภาพ หลายมุม” และกิจกรรม “ฝึกสติในชีวิตประจำวันจากการกิน” ดดยการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นการใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย การตั้งคำถาม การฟัง การเชื่อมโยง และการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และข้อเสนอแนะต่อกัน ใช้ทักษะการสรุปประเด็นในการรวบรวมข้อมูลและเชื่อมโยงกลับเข้าสู่วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในวันนี้ การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) หมายถึง ผู้นำกลุ่มสื่อสารความรู้สึกที่สมาชิกในกลุ่มสื่อสารออกมาและส่งกลับไปเป็นความรู้สึกที่สมาชิกภายในกลุ่มมีอยู่ในขณะนั้นแต่ไม่ได้พูดออกมาโดยตรง แต่ถ่ายทอดออกมาทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงหรือจังหวะการพูดเพื่อให้สมาชิกยอมรับหรือทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น การทำ

ให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มขยายความเพื่อทำความเข้าใจในสมาชิกในกลุ่มมากยิ่งขึ้น การสอบถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้นกระจ่างขึ้น (Exploring) เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนการใช้สติของตนเองในการเผชิญปัญหา และการให้จุดสนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (Focusing) เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ไตร่ตรองการเล่าเรื่องราว เพื่อให้ได้มุมมองที่ตรงกับความรู้สึก อารมณ์มากที่สุด

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

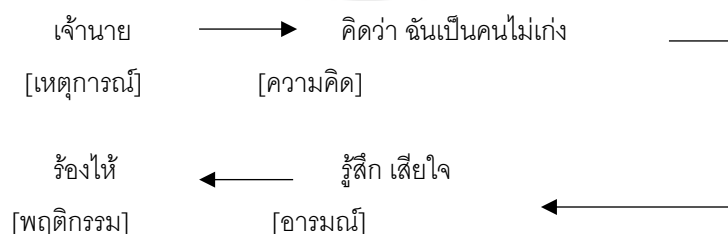
1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพเน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม การให้คำปรึกษา ชี้แจงข้อตกลงของกลุ่มและขอให้สมาชิกทุกท่านรักษาความลับต่อไป

1.2 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน และให้สมาชิกนำเสนอการปฏิบัติการบ้านการนำพื้นที่การหายใจ 3 นาทีไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เป็นอย่างไรบ้าง โดยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงผลที่ได้รับ ปัญหา และอุปสรรค เพื่อหาแนวทางการแก้ไข

1.3 ฝึกสติแบบสำรวจร่างกาย (Body Scan) หลังจากการฝึกเสร็จสิ้น พูดคุยเกี่ยวกับความคิดที่เข้ามาระหว่างการฝึก ว่ามีความเชื่อมโยงกับความรู้สึกและร่างกายอย่างไรบ้าง และปฏิบัติอย่างไรเมื่อเกิดความคิดเข้ามาระหว่างการฝึก

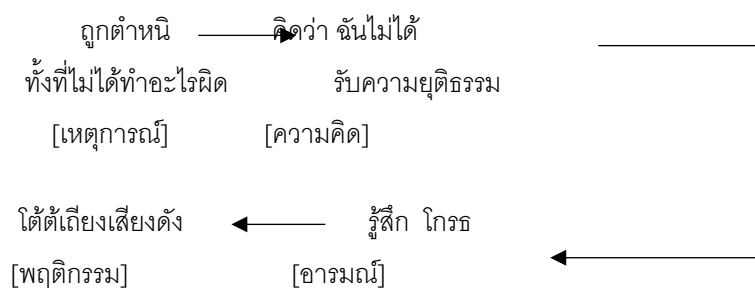
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 กิจกรรม “หนึ่งภาพ หลายมุม” ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มดูรูปภาพที่ 1-2 ตามลำดับ โดยเมื่อผู้ให้คำปรึกษาแสดงภาพที่ 1 และสมาชิกดู จากนั้นก็ตั้งคำถามว่า “เมื่อดูภาพนี้แล้วรู้สึกอย่างไร มีความคิดอะไรเกิดขึ้น?” จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาแสดงภาพที่ 2 ซึ่งเป็นภาพเดียวกัน แต่คนละมุมมอง จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามว่า “หลังจากเห็นภาพที่ 2 แล้ว ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่างจากภาพแรกหรือไม่? อย่างไร?” จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงสิ่งที่ต้องการสื่อสารจากกิจกรรมนี้อารมณ์เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของจิตใจที่เกิดขึ้นจากความคิด โดยปกติเมื่อมีเหตุการณ์มากระทบ จะทำให้เกิดความคิด/มุมมองถ้ามีความคิดด้านบวก จะก่อให้เกิดอารมณ์ด้านบวก เช่น ดีใจ ปลื้มใจ ภูมิใจ เป็นสุข รัก ชอบ และเมื่อมีความคิดด้านลบ จะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น เศร้า โกรธ กลัว ผิดหวัง อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะแสดงออกเป็นพฤติกรรม เช่น เวลาดีใจ จะยิ้ม หัวเราะ เวลาเสียใจ จะร้องไห้ เวลาโกรธ จะพูดเสียงดังหรือ นิ่งเฉย เป็นต้น แสดงตัวอย่างดังแผนภาพ



แม้อารมณ์จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคน แต่การตอบสนองทางอารมณ์ของแต่ละคนในเหตุการณ์เดียวกันอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าคน ๆ นั้นแปลความหมายและรับรู้เหตุการณ์นั้นอย่างไร และจัดการความคิดที่เกิดขึ้นอย่างไร

ปัญหาที่พบบ่อยคือ เรามักจะรู้ไม่ทันทั้งอารมณ์และความคิดของตัวเอง เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่กระทบกับความรู้สึก จึงมักจะแสดงพฤติกรรมออกไปแบบอัตโนมัติ โดยไม่รู้ตัว เช่น ถูกตำหนิทั้งที่ไม่ได้ทำอะไรผิด แล้วได้เถียงเสียงดัง โดยไม่รู้ว่าตัวเองกำลังโกรธ เพราะคิดว่าฉันไม่ได้รับความยุติธรรม เป็นต้น



การทำความรู้จักอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม จะช่วยให้เราเข้าใจความเปลี่ยนแปลงและความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์ทั้งสามอย่างนี้ และช่วยให้เราจัดการอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมได้เหมาะสมขึ้น

2.2 ฝึกสติในชีวิตประจำวันจากการกิน

ผู้ให้คำปรึกษาแจกส้มให้สมาชิกกลุ่ม คนละ 1 ลูก จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำตามขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาบอกเป็นช่วง ๆ

- 1.) ให้จับผลส้มไว้ในคุ้งมือ ให้ความสนใจกับการมองผลส้ม พลิกผลส้มไปมาสำรวจพื้นผิวและสัมผัสให้สังเกตความคิดของคุณ
- 2.) ตอนนี้ให้แกะเปลือกส้มออก ยกผลส้มมาไว้ที่ใต้จมูกของคุณ หายใจเข้าสู่ดมและสังเกตกลิ่นที่ได้
- 3.) จากนั้นแกะผลส้มค่อยหยิบกลีบส้มเข้าปาก (อย่าเพิ่งเคี้ยว หรือกัด) สAVORความรู้สึกของการมีกลีบส้มอยู่ในปาก
- 4.) เมื่อคุณพร้อมแล้วขอให้กัดอย่างมีสติ และสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น รสชาติที่ออกมา
- 5.) เคี้ยวช้า ๆ สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในปาก และความเปลี่ยนแปลงของกลีบส้ม
- 6.) จากนั้นเมื่อคุณพร้อมแล้วที่จะกลืน ให้ดูว่าคุณสามารถตรวจจับความตั้งใจที่จะกลืนได้ก่อนหรือไม่เพื่อที่จะได้รับสิ่งนี้อย่างมีสติก่อนที่จะกลืนลงไปจริง ๆ
- 7.) สุดท้ายดูว่าคุณสามารถทำตามความรู้สึกของการกลืนมันได้หรือไม่ โดยสัมผัสได้ว่ามันเคลื่อนลงไปที่ท้องของคุณ รสชาติที่ค้างอยู่ในปาก จากนั้นสังเกตว่าไม่มีกลีบส้มอยู่ในปากแล้วมันจะอย่างไรเมื่อมันหายไป

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาชวนกันอภิปรายถึงความรู้สึก และประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละขั้นตอนและสรุปให้เห็นว่า เราสามารถฝึกได้กับทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

3. ขั้นสรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เข้าร่วมพูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตระหนักรู้ความคิดอัตโนมัติ ความคิดอยู่กับตัว การควบคุมความคิดเชื่อมโยงสู่อารมณ์ของตนเอง และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สังคมสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง ความรู้สึกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้จากการร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงการบ้าน และอธิบายกิจกรรมพื้นที่การหายใจ 3 นาที และการนำไปใช้ สถานการณ์จริง รวมถึงบันทึกสิ่งดีๆ ที่บุคคลรอบข้าง สังคม หรือ สิ่งแวดล้อมทำให้ตนเองรู้สึกดี

3.3 **ผู้วิจัยให้การบ้าน** ฝึกสติกับลมหายใจจากไฟล์เสียงที่ได้รับวันละครั้ง และฝึกสติในรูปแบบที่ ถนัดเป็นประจำทุกวัน

การประเมิน

1. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกความแตกต่างสิ่งที่เห็น และอารมณ์ความรู้สึกของภาพที่เห็นทั้งสองภาพ
2. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกความเชื่อมโยงของภาพที่เห็นทั้งสองภาพได้
3. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกการใช้ฝึกสติของภาพที่เห็นทั้งสองภาพได้
4. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกความรู้สึก กลิ่น รสชาติของส้มเมื่อรับประทานส้ม และสามารถบอกได้ว่า ขณะนี้ผลส้มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง



ใบงานครั้งที่ 6

แบบบันทึกการบ้าน ใบงานที่ 10

ชื่อ _____

คำชี้แจง ให้บันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้านและเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก เพื่อนำมาช่วยอภิปรายในการพบกันอีกครั้งถัดไป ให้ฝึกแบบฝึกสติในรูปแบบที่ถนัดอย่างน้อยวันละ 1 ครั้งและให้บันทึกเมื่อมีโอกาสได้นำไปใช้ในสถานการณ์จริง

วันที่	การฝึกปฏิบัติ	ความคิดเห็น
	ฝึกสติรูปแบบที่ถนัด 15 นาที	
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง	
	ฝึกสติรูปแบบที่ถนัด 15 นาที	
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง	
	ฝึกสติรูปแบบที่ถนัด 15 นาที	
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง	

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ
เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่ 7

เรื่อง การเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านการดูแลตนเองให้ดีที่สุด

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มมองเห็นความเป็นจริงในชีวิตที่มีในเชิงบวกและลบ
2. สมาชิกกลุ่มลดความท้อแท้สิ้นหวังและมีกำลังใจในตนเอง เห็นศักยภาพของตนพร้อมดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและมีพัฒนาการไปสู่ความมุ่งหมายของชีวิต

ระยะเวลา 120 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ และ ปากกา
2. แบบฝึกปฏิบัติการบ้าน ใบงานที่ 11 และ 12

แนวคิดสำคัญ

เมื่อต้องเผชิญกับอารมณ์เชิงลบ เราสามารถตอบสนองต่ออารมณ์เชิงลบอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเรียนรู้ที่จะจดจำรูปแบบสัญญาณเตือนของตนเอง เช่น จากร่างกาย และเรียนรู้ที่จะใช้ลมหายใจของเราเป็น เครื่องมือยึดเหนี่ยวเมื่อเกิดอารมณ์เชิงลบ นอกจากนี้การดูแลตนเองด้วยการปรับสมดุลในชีวิตในการเลือกทำ กิจกรรมที่ชื่นชอบที่ให้ความเพลิดเพลินและกิจกรรมที่จำเป็นต้องทำแต่ทำให้เสียพลังงานของตนเอง ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยป้องกันการเกิดอารมณ์เชิงลบ แม่เลี้ยงเดี่ยว มักใช้เวลาไปกับการดูแลบุตรของตนเอง การทำ ภารกิจที่หน้าที่ในอาชีพการงาน และการอยู่ในสังคม จนไม่ค่อยมีเวลาดูแลตนเอง อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการ เกิดอารมณ์เชิงลบ หดหู่ ใช้มีสติร่วมกับการดูแลตนเองโดยการปรับสมดุลของกิจกรรมในชีวิต ช่วยส่งเสริมให้เกิด กำลังใจให้กับตนเอง และตระหนักได้มากขึ้นจากกำลังใจของคนรอบข้าง และมีแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตได้ ดียิ่งขึ้น (Sasaki, 1989)

การดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยถึงการบ้านจากครั้งที่ 6 การฝึกสติในรูปแบบที่ถนัดและ ปัญหาที่พบของแต่ละคนในกลุ่ม ฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย (Body Scan) ผ่านกิจกรรมการฝึกความสมดุล ในชีวิตโดยการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นการใช้ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย การ สะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) หมายถึง ผู้นำกลุ่มสื่อสารความรู้สึกที่สมาชิกในกลุ่มสื่อสาร ออกมาและส่งกลับไป เป็นความรู้สึกที่สมาชิกภายในกลุ่มมีอยู่ในขณะนั้นแต่ไม่ได้พูดออกมาโดยตรง แต่ ถ่ายทอดออกมาทางสีหน้าท่าทางน้ำเสียงหรือจังหวะการพูดเพื่อให้สมาชิกยอมรับหรือทำความเข้าใจกับความรู้สึก ของตนที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มขยายความ เพื่อทำความเข้าใจในสมาชิกในกลุ่มมากยิ่งขึ้น การสนับสนุน (Supporting) ผู้นำกลุ่มแสดงท่าทางหรือคำพูดที่ เห็นด้วยกับสมาชิก ที่เล่าเรื่องราวหรือเสนอความคิดเห็น เพื่อให้เกิดกำลังใจและมั่นใจมากยิ่งขึ้นในการเป็นส่วน หนึ่งของกลุ่ม

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพเน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม การให้คำปรึกษา ชี้แจงข้อตกลงของกลุ่มและขอให้สมาชิกทุกท่านรักษาความลับ

1.2 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน และให้สมาชิกเสนอการปฏิบัติกรบ้าน ร่วมกัน อภิปราย

1.3 การฝึกสติแบบสำรวจร่างกาย (Body Scan) หลังจากฝึกเสร็จสิ้น พูดคุยเกี่ยวกับความคิดที่เข้ามาระหว่างการฝึก ว่ามีความเชื่อมโยงกับความรู้สึกและร่างกายอย่างไรบ้าง และปฏิบัติอย่างไรเมื่อเกิดความคิดเข้ามาระหว่างการฝึก

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินกิจกรรมปรับสมดุลในชีวิต โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรม กิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลิน และกิจกรรมที่ต้องทำ แล้วให้สมาชิกเขียนกิจกรรมในชีวิตประจำวันของตน ตั้งแต่เช้าจรดเย็นและแบ่งแยกกิจกรรมเป็นสองประเภทไว้

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาโดยตรง (Direct Teaching) ถึงการปรับสมดุลในชีวิต เพราะมารดาบางท่าน อาจมีกิจกรรมที่ต้องทำ มากกว่ากิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลิน ซึ่งการปฏิบัติกิจวัตรประจำเช่นนี้อาจทำให้เกิด อารมณ์เชิงลบได้ง่าย เมื่ออธิบายเสร็จ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละท่านปรับกิจกรรมในการดำเนินชีวิต ให้มีความสมดุลกัน และให้สมาชิกนำเสนอกิจกรรมของตนเองให้เพื่อนฟัง

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกัน และเสนอแนวทางการช่วยเหลือในเพื่อนสมาชิก และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. ขั้นสรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เข้าร่วมพูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และสิ่งที่จะต้องเผชิญ การยอมรับความจริง ความคิดไม่ใช่ความจริง ความคิดไม่ใช่ความจริง การดูแลตนเองให้ดีที่สุดเชื่อมโยงสู่ด้านการยอมรับในตนเอง การมีเป้าหมายในตนเอง และการมีความองงามในตนเอง และความรู้สึกอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในช่วง วมองการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงการบ้าน การนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไปการประเมินการให้ ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติที่บ้าน และการเล่าเรื่องราวของสมาชิกจากการฝึกปฏิบัติที่บ้านสังเกตพฤติกรรม ความรู้สึก สีหน้าท่าทางเล่าเรื่องราวหรือแสดงความคิดเห็นความกระตือรือร้นในระหว่างพูดคุยอภิปรายและการมี ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

3.3 ผู้วิจัยให้การบ้านฝึกสติกับลมหายใจโดยไม่ใช้ไฟล์เสียง และเขียนถึงความหมายในชีวิตของตนเอง

การประเมิน

1. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกความแตกต่างของอารมณ์ความรู้สึกระหว่างกิจกรรมที่ชอบทำและ กิจกรรมที่ต้องทำตามตนเองประสบ
2. สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่ดีเมื่อต้องปฏิบัติกิจกรรมที่ต้องทำ

- สมาชิกในกลุ่มสามารถบอกวิธีการเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่ดีเมื่อต้องปฏิบัติกิจกรรมที่ต้องทำ



ใบงานครั้งที่ 7

แบบบันทึกการบ้าน ใบงานที่ 11

ชื่อ _____

คำชี้แจง ให้บันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้านและเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก เพื่อนำมาประมวลอภิปรายในการพบกัน
ครั้งถัดไป

วันที่	การฝึกปฏิบัติ	ความคิดเห็น
	ฝึกสติรูปแบบที่ถนัด 30 นาที	
	พื้นที่การหายใจ 3 นาทีจำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง	
	ฝึกสติรูปแบบที่ถนัด 30 นาที	
	พื้นที่การหายใจ 3 นาทีจำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง	
	ฝึกสติรูปแบบที่ถนัด 30 นาที	
	พื้นที่การหายใจ 3 นาทีจำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง	
	ฝึกสติรูปแบบที่ถนัด 30 นาที	
	พื้นที่การหายใจ 3 นาทีจำนวนครั้งที่ฝึก 1 2 3	
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง	

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดอาศัยสติ
เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว**

ครั้งที่ 8

เรื่อง การเสริมสร้างความผาสุกทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่เรียนรู้มาทั้งหมด และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความผาสุกทางจิตอย่างยั่งยืน
2. สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงประโยชน์ของการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง

ระยะเวลา 120 นาที

แนวคิดสำคัญ

การยอมรับและการตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างมีสติแทนที่จะหลงอยู่ในระบบความคิดอัตโนมัติ การยอมรับเป็นจุดเริ่มต้นของรูปแบบของการกระทำซึ่งมุ่งเข้าไปที่การเปลี่ยนแปลงโลกภายในหรือภายนอกของสมาชิกในกลุ่ม อย่างไรก็ตามยังมีสถานการณ์และความรู้สึกที่อาจจะยากมากที่เป็นไปไม่ได้เลยที่จะเปลี่ยนแปลง แต่การฝึกฝนสามารถช่วยให้เกิดการรับรู้ที่อ่อนโยน ต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากนั้น และมีโอกาสลดลงที่สิ่งนั้นจะพาคุณไปสู่อารมณ์เชิงลบ ดังนั้นการฝึกสติจึงควรฝึกไปอย่างต่อเนื่องเพื่อประโยชน์ของตัวเอง อาจนำทักษะที่ได้ฝึกไปปรับใช้ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญ เพื่อประโยชน์ของการดำเนินการแก้ไข ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Kabat-Zinn & Hanh, 2009) การดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยถึงการบ้านจากครั้งที่ 7 เรื่องความมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง ฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย อภิปรายถึงความมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละคน

พูดคุยเพื่อทบทวน และร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่เรียนรู้มาตลอด 7 ครั้ง การให้คำปรึกษากลุ่มใช้ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย การตั้งคำถาม การฟัง การเชื่อมโยง และการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพูดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และข้อเสนอแนะต่อกัน ใช้ทักษะการสรุปประเด็นในการรวบรวมข้อมูลและเชื่อมโยงกลับเข้าสู่วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ในวันนี้ขั้นยุติการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เข้าร่วมพูดคุยถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่จะนำไปใช้ต่อไปในอนาคต รวมถึงความรู้สึกจากการเข้าร่วมกลุ่ม

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพเน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม การให้คำปรึกษา ชี้แจงข้อตกลงของกลุ่มและขอให้สมาชิกทุกท่านรักษาความลับต่อไป

1.2 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน และให้สมาชิกนำเสนอการปฏิบัติที่บ้านในหัวข้อ “ความมุ่งหมายในชีวิต” ของแต่ละคน

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกฝึกสติจากการสำรวจร่างกาย (Body Scan) โดยไม่มีไฟล์เสียงนำ การฝึกจะเป็นการนั่งด้วยตัวเอง หลังจากการฝึกเสร็จสิ้น พูดคุยเกี่ยวกับความคิดที่เข้ามาระหว่างการฝึกว่ามีความเชื่อมโยงกับความรู้สึกและร่างกายอย่างไรบ้าง และปฏิบัติอย่างไรเมื่อเกิดความคิดเข้ามาระหว่างการฝึก

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิก เขียนการนำทักษะที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มที่ให้คำปรึกษาว่าสามารถนำไปใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างไร และให้เขียนถึงสิ่งที่ เป็นกำลังใจให้กับตนเอง โดยให้เขียนถึงสิ่งที่ เป็นกำลังใจให้กับตนเอง โดยให้เขียนในสองมุมมองคือ จากตนเองและจากคนรอบข้าง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้การเชื่อมโยง (Linking) เป็นวิธีการให้สมาชิกพูดคุยกันแลกเปลี่ยนความเป็น ซึ่งกันและกัน และใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) และการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ใน ส่วนของเรื่องราวที่สมาชิกเล่า ใช้การสนับสนุน (Supporting) เพื่อให้เกิดกำลังใจและมั่นใจมาก

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวสิ่งที่ยากขอบคุณตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

3. ขั้นตอนยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เข้าร่วมพูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างให้เกิดความผาสุกในความเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำการวัดความผาสุกทางจิต และกล่าวคำขอบคุณ และกล่าวสรุป การให้คำปรึกษากลุ่ม และกล่าวปิดการให้คำปรึกษากลุ่ม





ภาคผนวก จ

ใบรับรองจริยธรรมและหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 034/2566E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** ผลของโปรแกรมการปรับความคิดอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความผูกพันทางจิตในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว
- ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นางสาว พรฤดี ปิยะคุณ
- สังกัด:** บัณฑิตวิทยาลัย
- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|---|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 กุมภาพันธ์ 2566 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 กุมภาพันธ์ 2566 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 กุมภาพันธ์ 2566 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 กุมภาพันธ์ 2566 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทนตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-034/2566

วันที่ให้การรับรอง : 10/02/2566

วันหมดอายุใบรับรอง : 10/02/2567



คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

พรฤดี ปิยะคุณ

ได้ผ่านการอบรมออนไลน์ความรู้พื้นฐานด้าน “หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์”
(Ethical Principle to Research Involving Human Subject)

ให้ไว้ ณ วันที่ 16/12/22

(แพทย์หญิงสุรพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ใบประกาศนียบัตรฉบับนี้จะหมดอายุหลังจากวันออกใบประกาศแล้ว 3 ปี



ประวัติผู้เขียน

