



การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม
ตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา: การวิจัยแบบผสมวิธี

ENHANCING PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AMONG ADOLESCENTS WITH SELF-
HARM BEHAVIORS USING AN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY-BASED
GROUP COUNSELING PROGRAM: A MIXED METHODS STUDY

รัชนิย์ พลพิบูลย์

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม
ตามแนวความคิดยอมรับและพันธะสัญญา: การวิจัยแบบผสมวิธี



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2568
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCING PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AMONG ADOLESCENTS WITH SELF-
HARM BEHAVIORS USING AN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY-BASED
GROUP COUNSELING PROGRAM: A MIXED METHODS STUDY



RATCHANEE POLPIBOON

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY

(Applied Psychology)

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

2025

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

ตามแนวความคิดยอมรับและพันธะสัญญา: การวิจัยแบบผสมวิธี

ของ

รัชนิย์ พลพิบูลย์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์) (รองศาสตราจารย์ ดร.อัศรา ประเสริฐสิน)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ดร.สิทธิพร ครามานนท์) (อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา: การวิจัยแบบผสมวิธี
ผู้วิจัย	รัชนิญ พลพิบูลย์
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2568
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กาญจนา ภัทราวินวัฒน์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ดร. สิทธิพร ครามานนท์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อค้นหาความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ และ 2) เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง โดยใช้การวิจัยแบบผสมวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ ระยะที่ 1 ศึกษาเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ 6 คน เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และปรับปรุงข้อคำถามในแบบวัด ระยะที่ 2 ทดสอบประสิทธิผลผ่านการวิจัยกึ่งทดลองกับวัยรุ่นอายุ 18-22 ปี จำนวน 44 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุมกลุ่มละ 22 คน โปรแกรมมี 9 ครั้ง ระยะเวลา 3 วัน รวม 19 ชั่วโมง เก็บข้อมูล 3 ระยะ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำทางเดียว และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ผลการวิจัยระยะที่ 1 พบเงื่อนไขการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ 7 เงื่อนไข ประกอบด้วยเงื่อนไขภายใน 4 ประเด็น ได้แก่ การตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก การพัฒนากลยุทธ์ทดแทนการทำร้ายตัวเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการมีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมองเห็นอนาคต เงื่อนไขภายนอก 3 ประเด็น ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน การได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น และการมีพันธะสัญญากับบุคคลสำคัญเป็นแรงผลักดัน ผลการวิจัยระยะที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล

คำสำคัญ : ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, พฤติกรรมทำร้ายตนเอง, การบำบัดแบบการยอมรับและพันธะสัญญา, การปรึกษาแบบกลุ่ม, สุขภาพจิตวัยรุ่น

Title	ENHANCING PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AMONG ADOLESCENTS WITH SELF-HARM BEHAVIORS USING AN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY-BASED GROUP COUNSELING PROGRAM: A MIXED METHODS STUDY
Author	RATCHANEE POLPIBOON
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2025
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Kanchana Pattrawiwat
Co Advisor	Dr. Sittiporn Kramanon

This study had two primary objectives: (1) to explore the meanings and conditions underlying psychological flexibility among adolescents who have overcome self-harming experiences, and (2) to develop and evaluate the effectiveness of a group counseling program based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) principles to enhance psychological flexibility in adolescents with self-harm histories. A mixed-methods sequential design was employed. Phase 1 utilized a qualitative approach through in-depth interviews with six purposively selected participants who met the inclusion criteria. The findings informed the development of the group counseling program and refinement of the measurement instrument. Seven conditions of psychological flexibility emerged: four internal conditions—(a) emotional awareness and regulation, (b) development of alternative coping strategies to self-harm, (c) mental strength, and (d) future-oriented goals linked to personal values—and three external conditions—(a) social support from family and peers, (b) opportunities to help others, and (c) commitment to significant individuals. Phase 2 employed a quasi-experimental design with 44 adolescents aged 18–22, randomly assigned to experimental and control groups (22 participants each). The counseling program comprised nine sessions delivered across three consecutive days, totaling 19 hours. Data were collected at three time points and analyzed using one-way repeated measures ANOVA and ANCOVA. The results indicated that participants in the experimental group demonstrated significantly higher levels of psychological flexibility compared to both their own baseline scores and those of the control group, with statistical significance at the .05 level, both post-intervention and at follow-up.

Keyword : psychological flexibility, self-harm behavior, acceptance and commitment therapy, group counseling, adolescent mental health

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยผู้ที่ให้ความเมตตา อนุเคราะห์ช่วยเหลือจากหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กาญจนา ภัทราวินวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่เป็นผู้ให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ การช่วยเหลือ ตลอดจนเป็นแรงผลักดัน และเป็นกำลังใจในการทำวิจัยด้วยดีเสมอมา ขอกราบขอบพระคุณประธานสอบปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา ประเสริฐสิน และคณะกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ และประธานสอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทชัชตสันท์ สกกุลพงศ์ ที่ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานวิจัยให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ สละเวลาในการตรวจคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา รองศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทิวี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาทร ใจตรง และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อีกทั้ง ขอขอบพระคุณผู้ร่วมงานอาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจ ห่วงใย และช่วยเหลือให้งานสำเร็จลุล่วง และขอขอบคุณนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลหลัก และอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกท่านที่เสียสละเวลา และให้ความไว้วางใจ ในการแบ่งปันเรื่องราว เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน

ขอกราบขอบพระคุณ ครู และอาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ หล่อหลอม และเป็นต้นแบบให้ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาจิตวิทยาประยุกต์ทุกท่าน ที่ถ่ายทอดความรู้ เปิดมุมมอง และประสบการณ์ที่ทรงคุณค่าแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างมาก และขอขอบคุณเพื่อนร่วมเดินทางสาขาจิตวิทยาประยุกต์ทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย และนางสาวอัจฉรา นันทะศรี ที่ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกันตลอดการทำวิจัยตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จ และขอขอบคุณเจ้าของแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของพ่อ แม่ น้องชาย และสามี ที่ให้ความรัก ความเข้าใจ เป็นกำลังใจ สนับสนุนดูแลช่วยเหลือ และเอื้ออำนวยความสะดวก ทำให้ผู้วิจัยมีฐานใจที่แข็งแรง ขอขอบคุณทุกปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น ที่ทำให้ได้เรียนรู้ถึงคำว่า สติ ความยืดหยุ่น และความเข้มแข็งภายในตนเอง ทั้งนี้หากปริญญานิพนธ์เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ หรือสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ผู้วิจัยขอมอบกุศลในครั้งนี้ ให้กับผู้มีพระคุณทุกท่านที่คอยช่วยเหลือเกื้อหนุนผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา และขอภัยไว้ ณ ที่นี้หากผู้วิจัยใส่ชื่อผู้เกี่ยวข้องขาดตกบกพร่องไป

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามวิจัย.....	7
ความมุ่งหมายของการวิจัย	8
ความสำคัญของการวิจัย	8
ขอบเขตของการวิจัย	9
นิยามเชิงปฏิบัติการ	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
ตอนที่ 1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง (Self-harm)	17
ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility)	27
ตอนที่ 3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการ ยอมรับและพันธะสัญญา	53
ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	65
ตอนที่ 5 สมมติฐานการวิจัย	68

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	69
ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทาง จิตใจของวัยรุ่นที่ข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเอง.....	71
การวิจัยระยะที่ 2 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและ พันธะสัญญาเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้าย ตนเอง	78
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	106
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	108
ตอนที่ 1 ความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้.....	108
ตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy) เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจใน วัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง	139
ตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะ สัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง	153
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	164
สรุปผลการวิจัย.....	164
การอภิปรายผลการวิจัย	171
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	191
บรรณานุกรม	194
ภาคผนวก.....	206
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ	207
ภาคผนวก ข ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจระยะที่ 1.....	209
ภาคผนวก ค ค่า Reliability ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (ระยะที่ 1).....	211

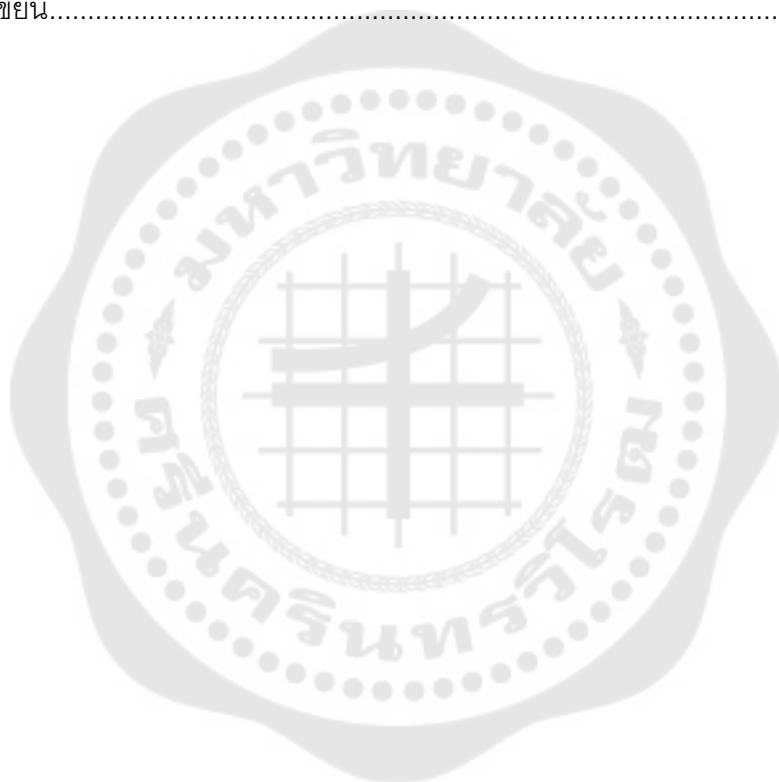
ภาคผนวก ง ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจระยะที่ 2213

ภาคผนวก จ คะแนนรายชื่อแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility test)
 216

ภาคผนวก ฉ โปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้
 การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา.....221

ภาคผนวก ช หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์..... 267

ประวัติผู้เขียน.....269



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง.....	24
ตาราง 2 แสดงการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญามาใช้บำบัดผู้ที่ทำร้ายตนเอง	25
ตาราง 3 แสดงตัวอย่างค่านิยม 4 ด้าน ที่ให้ผู้เข้ารับการบำบัดเลือกในกระบวนการบำบัดแบบ ACT โดยแปลจาก Harris, R. (2021)	43
ตาราง 4 แสดงการสังเคราะห์เครื่องมือวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	47
ตาราง 5 นำเสนอรูปแบบการทำความเข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษาตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา	57
ตาราง 6 ตัวอย่างแบบคัดกรองความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ปรับปรุงจาก Psy-Flex ของ Gloster et al. (2020).....	73
ตาราง 7 แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลองแบบแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Pretest-Posttest Control group design) โดยมีการวัดซ้ำเพื่อติดตามผล	79
ตาราง 8 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ	81
ตาราง 9 ค่าความเที่ยงโดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach' s Alpha coefficient).....	83
ตาราง 10 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลหลัก	109
ตาราง 11 การเชื่อมโยงข้อค้นพบเชิงคุณภาพสู่การพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรม	140
ตาราง 12 การเชื่อมโยงแนวคิดสำคัญกับการออกแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา	144
ตาราง 13 ข้อมูลพื้นฐานของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ อายุ และชั้นปี	155

ตาราง 14 ข้อมูลพื้นฐานของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อจำแนกตามพฤติกรรมการทำร้ายตนเองจากแบบคัดกรองการทำร้ายตนเอง	156
ตาราง 15 คะแนนรวมจากแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (n = 22 คน)	157
ตาราง 16 ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม ทั้งคะแนนภาพรวมและรายด้าน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล.....	158
ตาราง 17 ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (n=44)	159
ตาราง 18 การเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (n=22)	160
ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (n=22)	161
ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจ จำแนกตามกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	162
ตาราง 21 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจหลังการทดลองในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน คือ ค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนการทดลอง	163

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 The experiential avoidance Model (EAM) of deliberate self-harm (DSH)	20
ภาพประกอบ 2 รูปแบบของพยาธิสภาพทางจิตใจ.....	33
ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบของการยอมรับและพันธะสัญญา.....	36
ภาพประกอบ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย	67
ภาพประกอบ 5 กรอบแนวทางการดำเนินการวิจัย	70
ภาพประกอบ 6 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการสัมภาษณ์.....	124
ภาพประกอบ 7 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจและ องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	137
ภาพประกอบ 8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจและ องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	138

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) SDGs) จำนวน 17 เป้าหมาย ซึ่งเป็นแนวทางของการพัฒนาของทุกประเทศทั่วโลก ที่มุ่งเน้นการพัฒนาอย่างครอบคลุมเพื่อแก้ไขปัญหา และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน ทั้งในมิติสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม และการพัฒนายังมุ่งให้ความสำคัญกับคนกลุ่มเปราะบาง (Vulnerable people) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป้าหมายที่ 3 ซึ่งเน้นในเรื่องการสร้างหลักประกันให้คนมีสุขภาพดี และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับคนทุกช่วงวัย (Good Health and Well-Being) (ศูนย์วิจัยและสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (2565) ผู้วิจัยในฐานะนักวิชาการและผู้ปฏิบัติงานด้านการให้คำปรึกษา ตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริมศักยภาพของวัยรุ่นซึ่งถือเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศ

ทั้งนี้ สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นพบมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากรายงานความเสี่ยงของโลกในปี ค.ศ. 2021 (The Global Risks Report, 2021) พบว่า ประชากรที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี ต้องพบกับความสิ้นหวังเมื่อเผชิญความจริงของคนรุ่นใหม่ เหตุจากเศรษฐกิจ ความเหลื่อมล้ำในสังคม ความขัดแย้งทางการเมือง รวมไปถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมที่กำลังถูกทำลาย ส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ และอนาคตของเยาวชน นำไปสู่ที่มาของปัญหาสุขภาพจิตที่ทวีความรุนแรงขึ้น สอดคล้องกับรายงานการสำรวจสภาวะทางสังคม วัฒนธรรม และสุขภาพจิต (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) พบว่า กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำสุดเมื่อเทียบกับช่วงวัยอื่น อีกทั้ง รายงานสรุปการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับระบบและบริการสนับสนุนทางจิตใจและจิตสังคมสำหรับเด็กและวัยรุ่นในเอเชียตะวันออกเฉียงและแปซิฟิก ประมาณการว่าความผิดปกติทางจิต และการทำร้ายตัวเองมีสัดส่วนร้อยละ 15 ของภาระโรคทั้งหมดของเด็กและวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี และการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุอันดับสามของการเสียชีวิตของวัยรุ่น โรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในวัยรุ่น แต่กลับพบว่าข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นในประเทศไทยยังมีจำกัด (ยูนิเซฟ ประเทศไทย, 2565) และจากการให้คำปรึกษา พบว่า วัยรุ่นต้องเผชิญกับความกดดันจากความคาดหวังทั้งจากตนเอง และครอบครัว ขาดการตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน หรือคนรัก และการปรับตัวกับสังคม และมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เสี่ยง เช่น การเที่ยวกินดื่มสังสรรค์ การใช้สารเสพติด เป็นต้น บางคนต้องเผชิญกับปัญหาการเงินของครอบครัว ส่งผลต่อสภาพทางจิตใจที่ต้องแบกรับความทุกข์ ประกอบกับเป็นวัยที่อยู่

ในช่วงของการเปลี่ยนผ่านไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง เมื่อปัญหาหุ้มเร้า ก็ส่งผลให้เกิดความกดดันทางจิตใจ เกิดความเครียด ขาดสติ และหาทางออกด้วยพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง

พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง (Self-harm) เป็นการเจตนาที่จะเปลี่ยนแปลงโดยตรง หรือทำลายสุขภาพของเนื้อเยื่อในร่างกายโดยปราศจากความคิดที่จะฆ่าตัวตาย (Favazza, 2011; International Society for the Study of Self-injury, 2018) สามารถเป็นได้ทั้งการที่บุคคลพยายามทำร้ายร่างกายตัวเองโดยตรง (direct injuring) ซึ่งเป็นการทำให้เกิดบาดแผล หรือเกิดความเจ็บปวดไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม และยังครอบคลุมไปถึงการทำร้ายตนเองทางอ้อม (indirect injuring) เพื่อปลดปล่อยตัวเองจากอารมณ์ด้านลบ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความเศร้า ความโกรธ หรือโดดเดี่ยว เป็นต้น พฤติกรรมการทำร้ายตนเองเป็นปัญหาสาธารณสุขของโลก ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา และเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (You et al., 2017)

องค์การอนามัยโลก พบว่า อัตราการทำร้ายตนเองเกิดมากที่สุดในช่วงอายุ 15-24 ปี (Harrington, 2001) และยังพบอัตราความชุกทั่วโลกของพฤติกรรมทำร้ายตนเองที่เพิ่มขึ้นระหว่าง 13% จนถึง 45% โดยในขณะที่พวกเขาต้องการการเข้าถึงเพื่อได้รับการช่วยเหลือ บุคคลที่ทำร้ายตนเองโดยส่วนใหญ่ เกิดจากการขาดทักษะในการแก้ไขปัญหาจึงหันเข้าหาตนเองเพื่อจัดการกับอารมณ์ เช่น การหมกมุ่นครุ่นคิดซ้ำ ๆ อยู่กับสถานการณ์ลบที่เคยประสบ ต่ำหนิตนเอง และนำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวัง รวมถึงรับรู้ว่าตนเองไร้ความสามารถที่จะจัดการชีวิตของตนให้ดีขึ้นได้ (Wal & George, 2018) การทำร้ายตนเองเป็นภัยเงียบที่บุคคลรอบข้างมักไม่ทราบถึงพฤติกรรมดังกล่าว จนกว่าพฤติกรรมทำร้ายตนเองที่เกิดขึ้นจะทวีความรุนแรงจนทำให้เสียชีวิต พบว่า เด็กและวัยรุ่น 22 % นักศึกษามหาวิทยาลัย 39 % เคยมีประสบการณ์ทำร้ายตนเองมาก่อนอย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิต (Cipriano et al., 2017; Lim et al., 2019; Swannell et al., 2014) พฤติกรรมทำร้ายตนเองส่งผลต่อความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นในการฆ่าตัวตาย และการตีตราทางสังคม (Burke et al., 2019) บุคคลที่มีประวัติทำร้ายตนเอง คือ กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่สุดสำหรับการมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายสำเร็จ (Nagra et al., 2016)

พฤติกรรมทำร้ายตนเองเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า การตกเป็นเหยื่อของการรังแก การถูกทำร้ายร่างกาย การล่วงละเมิดทางเพศ ขาดการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว การประสบปัญหาทางการเรียน และการใช้สารเสพติด และสัมพันธ์กับโรคบุคลิกภาพก้ำกึ่ง (Borderline Personality Disorder) (Lindsey et al., 2019) และจากการศึกษาความชุกของ

ความคิดเจตนาทำร้ายตนเอง (Deliberate self-harm) ในนักศึกษาจอร์แดน พบว่า มีจำนวนถึง 60 % ที่มีความคิดทำร้ายตนเอง และ 1 ใน 3 มีภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลางจนถึงขั้นรุนแรง

พฤติกรรมการทำร้ายตนเองยังสัมพันธ์กับการขาดทักษะทางสังคม และขาดการสนับสนุนทางสังคม รวมถึงการใช้แอลกอฮอล์ (Hamdan-Mansour et al., 2021) การทำร้ายตนเองเป็นกลวิธีการควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นไปเพื่อจัดการและลดอารมณ์เชิงลบที่รุนแรง และในที่สุดจะกลายเป็นวิธีการตอบสนองเพื่อหลบหนีจากความรู้สึกเจ็บปวดทางจิตใจที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทุกครั้ง (Nielsen et al., 2016) ทั้งนี้ หากวัยรุ่นเคยมีประสบการณ์ทำร้ายตนเองแล้วจะมีโอกาสทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ ประมาณ 10-15% ภายในระยะเวลา 6 เดือน และประมาณ 20% ภายในระยะเวลา 1-2 ปี (Harrington, 2001)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยใช้คำค้น “การทำร้ายตนเอง (self-harm)” จากฐานข้อมูล Google Scholar ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2019-2023 สำหรับในประเทศไทย ยังไม่พบงานวิจัยศึกษาในกลุ่มคนที่ทำร้ายตนเอง พบเพียงรายงานความชุกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายในปี 2563 และ 2564 ซึ่งมากกว่า 2.4 หมื่นคนต่อปี (กรมสุขภาพจิต, 2565) ทั้งนี้ การประเมินสุขภาพจิตคนไทยตลอดปี 2564 พบสัดส่วนผู้มีภาวะเครียดสูง เสี่ยงซึมเศร้า และเสี่ยงฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 14.5, 16.8 และ 9.5 ตามลำดับ โดยปัญหาเหล่านี้มีสัดส่วนสูงมากในกลุ่มเด็กและเยาวชน วัยเรียนอายุไม่ถึง 20 ปี และ 20-29 ปี

สำหรับในประเทศไทยยังคงขาดข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง รวมถึงยังขาดการศึกษาถึงปัจจัยเงื่อนไขสำคัญที่ช่วยการป้องกันพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ซึ่งการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องทางบวกให้แก่วัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองนั้นเป็นประเด็นที่ควรให้ความสำคัญในการศึกษาในบริบทของวัยรุ่นไทย เพื่อลดความเสี่ยงทั้งจากการทำร้ายตนเองและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น และจากการสืบค้นงานวิจัยในต่างประเทศที่กล่าวถึงปัจจัยปกป้องพฤติกรรมการทำร้ายตนเองในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า ความรักความเข้าใจการทำหน้าที่ของครอบครัว ความสำเร็จทางการเรียน และการได้รับการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกเป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญ (Aggarwal et al., 2017) ทั้งนี้ พบงานวิจัยของ Park et al. (2022) กล่าวถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจซึ่งตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างคนที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวง่าย (Neuroticism) กับพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง โดยที่พฤติกรรมการทำร้ายตัวเองของคนที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวง่าย จะมีโอกาสเกิดขึ้นเมื่อระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำ ในขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจะป้องกันความเสี่ยงของการทำร้ายตัวเองได้ ดังนั้น ความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงอาจเป็นปัจจัยปกป้องที่นำมาใช้ในการป้องกันพฤติกรรมการทำร้ายตนเองได้

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) (Hayes, Strosahl, et al., 2012) คือความสามารถในการยอมรับประสบการณ์ส่วนตนที่เกิดขึ้นอย่างเข้มข้น และสามารถยึดถือ หรือปล่อยวางแบบแผนของพฤติกรรมให้เป็นไปตามค่านิยมที่เลือก สามารถตอบสนองต่อการใช้ชีวิตด้วยวิถีทางที่มีความลื่นไหล ซึ่งเป็นการตอบสนองตามช่วงเวลาปัจจุบัน (present moment) เมื่อบุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ได้ดีขึ้น และสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองสนใจ แต่เมื่อบุคคลไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจก็จะตอบสนองในลักษณะที่คุ้นเคย ซึ่งหลายครั้งไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง อย่างเช่น การทำร้ายตนเอง และบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะไม่หลีกเลี่ยงอารมณ์ด้านลบ จะปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตนเองอย่างยอมรับเข้าใจ ซึ่งอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้บุคคลไม่เลือกวิธีการทำร้ายตนเองในการจัดการกับปัญหา เพราะเขาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในแนวทางที่สอดคล้องกับคุณค่า หรือเป้าหมายที่ตนเองยึดถือ (Hayes et al., 2006) ความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยให้ตอบสนองอย่างมีสติ เชื้อต่อการแสวงหาเป้าหมายที่มีคุณค่า ยอมรับความเป็นจริง โดยไม่ตัดสิน ประเมิน หรือด้อยค่าตนเอง

ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นจุดสูงสุดของสุขภาพทางอารมณ์ (emotional health) การมีสุขภาพที่ดีและการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดผลกระทบจากบาดแผลทางจิตใจในช่วงต้นของชีวิต (Early Life Trauma) และเป็นปัจจัยปกป้องอาการทางจิต ซึ่งส่งผลให้โรคซึมเศร้าและโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจเกิดขึ้นน้อยลง (Doorley et al., 2020) นอกจากนี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต ความพึงพอใจในชีวิต และความสามารถในการรับมือในแง่ดี (Lucas & Moore, 2020; Salah et al., 2022) และมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลหลังสถานการณ์ COVID-19 โดยนักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะตระหนักรู้ในตนเอง รับผิดชอบต่อความสามารถของตนเอง และสามารถจัดการกับปัญหาได้ ส่งผลให้ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถทำนายความเข้มแข็งทางจิตใจได้ (36.7%) (Yildiz, 2021) และยังสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion Attitudes) ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิง (Mendes et al., 2022) และจากการศึกษาพบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถเป็นปัจจัยปกป้องความเจ็บป่วยทางจิตใจจากอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดได้ และยังช่วยส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีบุคลิกภาพมุ่งความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) (Ong et al., 2021) ซึ่งสอดคล้องกับ Ishizu et al. (2022) พบว่า การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยทำให้วัยรุ่นลดเงื่อนไขต่าง ๆ ในชีวิต และสามารถเห็นคุณค่าในตนเองได้มากขึ้น ส่งผลต่อการลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ และจากงานวิจัยของ Jeffords et al. (2020) พบว่า ความยืดหยุ่น

ทางจิตใจยังส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถทางการเรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และจากการสำรวจความยืดหยุ่นทางจิตใจในนักเรียนที่เผชิญกับความท้าทายทางจิตใจและสังคม ในช่วงการระบาดของ COVID-19 พบว่า หากนักเรียนมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพ การเข้าสังคม การสร้างความสัมพันธ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ (Salah et al., 2022) และยังพบการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ พบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูง สามารถเป็นปัจจัยปกป้องความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และการฆ่าตัวตายได้ อันเนื่องจากความยืดหยุ่นทางจิตใจจะช่วยลดการตีตรา และการปฏิเสธภายใน และผลการวิจัยยังเสนอแนวคิดการยอมรับและการบำบัดด้วยพันธะสัญญา (ACT) เพื่อนำมาใช้ในการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Igarashi et al., 2022)

ทั้งนี้ จากการศึกษางานวิจัย พบว่า ยังขาดการการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์ทำร้ายตนเองมาได้ ซึ่งจัดว่าเป็นช่องว่างของประชากร (Population Gap) ที่ควรให้ความสำคัญในการศึกษาเพื่อค้นหาคุณลักษณะ เงื่อนไข ปัจจัยต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถก้าวข้ามพฤติกรรมการทำร้ายตนเองได้ และจากการสืบค้นงานวิจัยในประเทศไทยยังไม่พบการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง พบเพียงการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจในการเป็นตัวแปรส่งผ่านความวิตกกังวลในการเข้าสังคมกับสุขภาพจิตในนิสิตนักศึกษา (กุลปริยา ศิริพานิช, 2559) และการตรวจสอบคุณสมบัติการวัดของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น (ธัญพิชชา แสนนรินทร์ และคณะ, 2563) จากการศึกษางานวิจัยย้อนหลัง 10 ปี (พ.ศ. 2555-2565) พบว่าองค์ความรู้ความเข้าใจในเรื่องความยืดหยุ่นทางจิตใจส่วนใหญ่ใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณ ในรูปแบบการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ส่งผลต่อตัวแปรอื่น ๆ แต่ยังขาดการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจความยืดหยุ่นทางจิตใจด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งถือเป็นช่องว่างของวิธีการศึกษา (Methodological Gap) ที่อาจจะทำให้เกิดองค์ความรู้ที่ลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น และนำไปสู่การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น เพื่อปกป้องพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Salah et al. (2022) ที่กล่าวว่า ยังมีข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจน้อย และแนะนำให้มีการศึกษาวิจัยต่อไปเพื่อทำความเข้าใจบริบทของความยืดหยุ่นทางจิตใจผ่านการใช้เครื่องมือเชิงคุณภาพ เช่น การสังเกตและการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หนักแน่นและแท้จริงเกี่ยวกับโครงสร้างของความยืดหยุ่นทางจิตใจ อีกทั้งยังเสนอแนะให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น นักจิตวิทยา ช่วยส่งเสริมและพัฒนาทักษะความยืดหยุ่นทางจิตใจให้แก่ผู้เรียน

นอกจากนี้ ยังพบข้อโต้แย้งสำคัญในงานวิจัยของ Lucas and Moore (2020) ที่ศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจพบว่า การเปิดรับประสบการณ์ (Experiential Acceptance) และการควบคุมทางปัญญา (Cognitive Control) เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และตามมาด้วยทางเลือกทางปัญญา (Cognitive Alternative) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างเพียงเล็กน้อย ในขณะที่การลดการหลอมรวมทางปัญญา (Cognitive Defusion) กลับไม่สอดคล้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากงานวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงข้อโต้แย้งกับแนวคิดของ Hayes et al. (2006) ที่กล่าวว่า การลดการหลอมรวมจะช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ จึงเห็นได้ว่าจากการศึกษาที่ผ่านมายังขาดความชัดเจนในเรื่องของเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ทั้งนี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ถือเป็นเป้าหมายหลักของการบำบัดตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy : ACT) ซึ่งพัฒนาโดย Steven C. Hayes เน้นการใช้วิธีการเจริญสติ การยอมรับ และค่านิยมเป็นฐานในการบำบัด ความยืดหยุ่นทางจิตใจสนับสนุนการกำกับอารมณ์และทำให้บุคคลสามารถจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น ช่วยในการรับมือกับความคิด ความรู้สึก ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเศร้า ซึ่ง Hayes (2023) สังเคราะห์การทำงานและการบำบัด สรุปว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1. การตระหนักรู้ (Awareness) 2. การเปิดรับประสบการณ์ (Openness) 3. การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagament) ทักษะเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลหยุดการโจมตี หรือทำร้ายตนเองไม่ว่าทั้งในด้านความคิด การกระทำ ซึ่งกระบวนการของ ACT ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ ลดการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ และใช้การสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจถึงผลที่จะเกิดขึ้นเมื่อพยายามจะควบคุม หรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ และเพิ่มคุณค่าในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความหมาย ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นทักษะที่ฝึกฝนได้ และต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจนเป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำให้ท้อต่ออารมณ์ ความคิด ความรู้สึก (Gloster et al., 2021) ดังนั้นกระบวนการให้คำปรึกษาที่จะช่วยให้บุคคลเกิดทักษะความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีสติโดยมุ่งมั่นกับเป้าหมายและคุณค่าที่ตนเองยึดถือ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยยับยั้งป้องกันการทำร้ายตนเอง หรือแม้กระทั่งเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะสำคัญในการจัดการกับปัญหาระหว่างการศึกษาล่าเรียน อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างการมีสุขภาพทางจิตใจให้กับนักศึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบชี้ให้เห็นถึงประสิทธิผลของการบำบัดแบบ ACT ที่มีผลต่อการลดอาการซึมเศร้า โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนของการติดตามผล (Bai et al.,

2020) แต่กลับพบช่องว่างของหลักฐานเชิงประจักษ์ (Empirical Gap) สำหรับการศึกษาระยะสั้นของ ACT ที่มีต่อพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ซึ่ง Tighe et al. (2018) พบว่ามีการศึกษา 5 เรื่องที่นำ ACT มาใช้บำบัดผู้ที่ทำร้ายตนเองและมีความคิดฆ่าตัวตาย และผลการวิจัยพบว่า ACT มีประสิทธิภาพในการลดความคิดฆ่าตัวตายจำนวน 2 เรื่อง แต่จากการศึกษายังขาดหลักฐานที่เพียงพอจะแสดงถึงประสิทธิผลของ ACT ที่มีต่อพฤติกรรมการทำร้ายตนเองโดยไม่เจตนาที่จะฆ่าตัวตาย และสำหรับในประเทศไทยมีการนำ ACT มาใช้ในการบำบัดเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความผาสุกทางจิตใจในผู้ป่วยที่ใช้สารเสพติด (ชัยรัชต์ ก้องเปศลพันธ์ และคณะ, 2566) นำมาใช้ลดอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุ (ธีรนาถ บุญญาธิการ และคณะ, 2563) พัฒนาความสอดคล้องในตนเองของนักศึกษาจิตวิทยาฝึกหัด (พงศ์อำมาตย์ อุเทนสุด และ ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2562) และเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนักศึกษาปริญญาตรี (จุฑามาศ แหนจอน, 2557) จึงเห็นได้ว่ายังขาดองค์ความรู้ที่มาสสนับสนุนว่าวิธีการบำบัดตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใดในการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะค้นหาความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ เพื่อค้นหาเงื่อนไขสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ตลอดจนนำมาใช้ในการออกแบบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง โดยผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยแบบผสมผสานวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ (The Exploratory Sequential Mixed Methods) ซึ่งการศึกษาระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ การศึกษาระยะที่ 2 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญาในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

คำถามวิจัย

1. ความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้มีลักษณะอย่างไรบ้าง
2. โปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อค้นหาความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้
2. เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดการบำบัดการยอมรับและพันธะสัญญา ในครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ในประเด็น ดังนี้

ความสำคัญเชิงวิชาการ

1. งานวิจัยฉบับนี้ช่วยขยายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและเงื่อนไขของความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ ด้วยวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพซึ่งเป็น ซึ่งถือเป็นช่องว่างของวิธีการศึกษา (Methodological Gap) ที่ผ่านมา ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จะสัมภาษณ์เชิงลึกจากบุคคลที่สามารถพาตนเองข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ และนำมาผสมผสานกับแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา ทั้งนี้ผลการศึกษาจะทำให้ได้ข้อมูลที่สามารถนำไปใช้เสริมสร้างพัฒนาคุณลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เพื่อเป็นเกราะป้องกันปัญหาพฤติกรรมการทำร้ายตนเองของวัยรุ่นจากสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ในปัจจุบันได้

2. งานวิจัยฉบับนี้จะช่วยเพิ่ม หลักฐานเชิงประจักษ์ (Empirical Gap) สำหรับการศึกษาระสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญาที่นำมาใช้ในการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง

ความสำคัญเชิงการปฏิบัติ

1. สามารถนำเครื่องมือวัดที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยชิ้นนี้ ได้แก่ แบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง และแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจไปใช้กับกลุ่มประชากรอื่นที่เปราะบางในสังคม ชุมชน เพื่อให้สามารถช่วยเหลือกลุ่มที่อาจจะกำลังเผชิญปัญหาการทำร้ายตนเอง และขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ก่อนที่จะเกิดปัญหาพฤติกรรมการทำร้ายตนเองในระดับที่รุนแรงมากขึ้น

2. สามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองที่ถูกละเลยแบบขึ้น ไป

ใช้ในสถาบันทางการศึกษาต่าง ๆ หรือใช้กับกลุ่มประชากรอื่นที่มีลักษณะปัญหาใกล้เคียงกัน หรือแม้กระทั่งนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับนักศึกษาทั่วไป เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะที่สำคัญในการดำรงชีวิตภายใต้บริบทของสังคมปัจจุบันได้อย่างเป็นสุข

ขอบเขตของการวิจัย

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา ผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยแบบผสมวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ (The Exploratory Sequential Mixed Methods) (Creswell & Plano Clark, 2018) เป็นแบบแผนที่มีการเริ่มต้นจากการสำรวจโดยการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพจากนั้นนำผลการวิจัยเชิงคุณภาพมาพัฒนาเป็นโปรแกรมและนำไปใช้ในการทดลอง ซึ่งการศึกษาระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อสร้างและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง หลังจากนั้นนำข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเองมาวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้น

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเอง โดยวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) จนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว ทั้งนี้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และเมื่อได้ผู้มีคุณสมบัติตามเกณฑ์แล้ว ผู้วิจัยจะใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เนื้อหา สรุปข้อมูลเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 พร้อมทั้งนำข้อมูลที่ได้มาผนวกกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการออกแบบโปรแกรมและปรับปรุงเครื่องมือวัด ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม และเครื่องมือวัด เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยเชิงทดลองในระยะที่ 2 ต่อไป

การวิจัยระยะที่ 2 เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

ผู้วิจัยโดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Pretest-Posttest Control group design) โดยมีการวัดซ้ำเพื่อติดตามผล (Repeated measured) ทั้งนี้ มีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยมีตัวแปรจัดกระทำ คือ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง และตัวแปรตาม คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์หลังการสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรม

ขอบเขตด้านประชากร

การวิจัยระยะที่ 1

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งมีอายุระหว่าง 18-24 ปี ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้ามาเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) และดำเนินการสัมภาษณ์ จำนวน 6 คน โดยผู้วิจัยใช้การประกาศรับอาสาสมัคร (Voluntary sampling) ผ่านช่องทางออนไลน์ ร่วมกับวิธีการเลือกตัวอย่างแบบก้อนหิมะ (Snowball sampling) โดยเริ่มจากกลุ่มเป้าหมายที่ผู้ศึกษารู้จักและเป็นผู้ให้ข้อมูลที่เชื่อถือได้ ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตัวอย่างถัดไป

การวิจัยระยะที่ 2

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย คือ วัยรุ่นซึ่งมีอายุระหว่าง 18-24 และกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เพื่อให้ผู้ที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในการวิจัย ตามความสมัครใจ (Voluntary sampling) โดยจะเก็บข้อมูลเบื้องต้นจากแบบสอบถามเพื่อศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ และพฤติกรรมทำร้ายตนเอง จากนั้น ตรวจสอบคุณสมบัติที่ผ่านตามเกณฑ์คัดเลือก เพื่อเข้าสู่โปรแกรม และจับสลากเพื่อสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละเท่า ๆ กัน

ตัวแปรที่ศึกษา

ระยะที่ 1 ตัวแปรที่ศึกษา คือ ความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้

ระยะที่ 2 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy) เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น

การใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

ตัวแปรตาม

ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

นิยามเชิงปฏิบัติการ

นิยามเชิงปฏิบัติการจากการทบทวนวรรณกรรม

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาปัจจุบัน มีสติตระหนักรู้ถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย สามารถปรับเปลี่ยนความคิด หรือพฤติกรรม เพื่อคงไว้ซึ่งการรักษาสมดุลของชีวิต และมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนเองยึดถือ โดยแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบย่อย (Hayes et al., 2012) ดังนี้

1. การอยู่ร่วมกับปัจจุบัน (Contact with the Present Moment) หมายถึง ความสามารถในการเชื่อมต่อกับตนเองกับสภาวะ ณ ปัจจุบันที่เกิดขึ้น อย่างมีสติ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ติดอยู่กับความคิดในอดีต และไม่ได้กังวลกับเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง

2. การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเปิดพื้นที่ขยายขอบเขตให้อารมณ์ ความรู้สึกที่ตนเองเคยไม่ต้องการ สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ตัดสิน กล่าวเปิดรับประสบการณ์ทุกอย่างตามจริง โดยไม่ต้องพยายามผลักไส หรือหลีกเลี่ยง

3. การลดการหลอมรวม (Defusion) หมายถึง ความสามารถในการลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นผลเสียต่อตนเอง โดยการไม่นำตัวเราไปผสมรวมกับคำพูด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อลดการตีตราตนเอง และพิจารณาความคิดด้วยวิธีการใหม่ มองว่าความคิดเป็นเพียงคำ ภาษา หรือสัญลักษณ์ แต่ไม่ใช่ตัวเรา เพื่อทำให้ความคิดส่งผลกระทบต่อตัวเราน้อยที่สุด

ปลดปล่อยตัวเองออกจากกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ และสามารถทำสิ่งที่สำคัญมากกว่าได้

4. ตัวตนในฐานะบริบท (Self-as-context) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึก การพูด และการกระทำของตนเอง ทำให้บุคคลสามารถสังเกตเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง และทำให้เกิดประสบการณ์ของการก้าวข้ามข้อจำกัดของบริบทที่ยึดติดไปสู่อิสระทางความคิด ความรู้สึก และสามารถสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ ทำให้บุคคลได้เห็นถึงเรื่องราว ช่วงเวลา หรือสิ่งสำคัญอื่น ๆ ในชีวิตที่ต้องทำ

5. การระบุค่านิยม (Values) หมายถึง ความสามารถในการบอกถึงความปรารถนา สิ่งที่ตนเองต้องการจะเป็น สิ่งที่มีคุณค่าสำคัญเป็นตัวกำหนดเป้าหมายทิศทางของการใช้ชีวิต และเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

6. การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed Action) หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวา แม้ว่าจะเกิดอุปสรรคปัญหาอะไรขึ้นก็ตาม และหากล้มเหลว หรือผิดพลาดบุคคลก็ยังสามารถที่จะกลับมาทบทวน และทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จตามเป้าหมายที่เกิดประสิทธิผลต่อตนเอง

นิยามเชิงปฏิบัติการของงานวิจัยระยะที่ 2 ความหมาย และองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจผู้วิจัยปรับจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อนำไปพัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ใช้ในงานวิจัยระยะที่ 2

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิดใหม่ มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจว่าทุกอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มองเห็นภาพรวมของชีวิต สามารถยอมรับตนเอง สถานการณ์ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ มีกระบวนการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา มีสติอยู่กับปัจจุบัน มุ่งมั่นพัฒนาตนเอง โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ เปิดใจรับฟังคำวิจารณ์ เติบโตตามเป้าหมาย ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และสามารถมองเห็นความสุขในชีวิตประจำวันได้ โดยแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ (Cognitive reframing) หมายถึง ความสามารถในการลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นผลเสียต่อตนเอง โดยการไม่นำตนเองไปหลอมรวมกับคำพูด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อลดการตีตราตนเอง และพิจารณาความคิดด้วยวิธีการใหม่ มองว่าความคิดนั้นเป็นเพียงคำ ภาษา หรือสัญลักษณ์เท่านั้น แต่ไม่ใช่ตัวเรา ปลดปล่อยตัวเองออกจากกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่มีต่อตนเอง บุคคลอื่น หรือสถานการณ์ มอง

สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนฐานของความเป็นจริง ลดการหลอมนวมอารมณ์ ความรู้สึกเข้ากับเรื่องราวที่เกิดขึ้น สามารถนำเอาคำวิจารณ์ในเชิงลบมาเป็นแรงผลักดัน เรียนรู้จากประสบการณ์ ทำให้สามารถเตรียมตัวรับมือได้ มองภาพรวมของชีวิต เข้าใจธรรมชาติของชีวิตที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ

2. การยอมรับตนเองและสถานการณ์ (Acceptance of self and situation) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเปิดพื้นที่ขยายขอบเขตให้อารมณ์ ความรู้สึกที่ตนเองเคยไม่ต้องการสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ตัดสิน กล่าวเปิดรับประสบการณ์ทุกอย่างตามจริง โดยไม่ต้องพยายามผลักไส หรือหลีกเลี่ยง การยอมรับทั้งประสบการณ์ด้านบวกและด้านลบ ยอมรับข้อจำกัดของตนเอง ยอมรับความเป็นจริง ความผิดพลาด ความทุกข์ และประสบการณ์ที่ไม่ดี พร้อมแก้ไข ปัญหา มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถข้ามผ่านปัญหาได้โดยไม่พึ่งพิง สามารถชื่นชมตนเองได้ แม้ว่าจะมีข้อบกพร่องบ้างก็ตาม ตลอดจนมีความรู้สึกขอบคุณตนเอง ขอบคุณความอดทน ความเข้มแข็งของตนเองที่ทำให้สามารถข้ามผ่านเรื่องราวมาได้

3. การปรับตัวและพัฒนา (Adaptation and development) หมายถึง การที่บุคคลมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตเพื่อเผชิญกับปัญหา และความทุกข์ใจจนสามารถเดินหน้าต่อไปได้ สามารถปรับตัวและกลมกลืนกับกลุ่มคนต่าง ๆ โดยยังคงความเป็นตัวเอง ตัดขาดจากสิ่งกระตุ้น หรือความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ เรียนรู้ มุ่งมั่นพัฒนาตนเอง เปิดใจรับฟังคำวิจารณ์จากคนรอบข้าง และพร้อมปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ มีความกระตือรือร้นในการศึกษา สิ่งที่ตนเองสนใจ และตระหนักถึงความก้าวหน้าในชีวิต

4. การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ (Be mindful of the present moment) หมายถึง ความสามารถในการเชื่อมต่อตนเองกับสภาวะ ณ ปัจจุบันที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ติดอยู่กับความคิดในอดีต และไม่ได้กังวลกับเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึก การพูด และการกระทำของตนเอง ทำให้บุคคลสามารถสังเกตเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง สามารถทำให้ตนเองมีความสุขได้ในชีวิตประจำวัน ไม่หมกหมุ่นครุ่นคิดในเรื่องที่เป็นปัญหา หรือความเจ็บปวดที่ผ่านมา รู้สึกสงบจนสามารถมองเห็นความจริง ความสุขในชีวิตประจำวันได้

5. การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagement) หมายถึง ความสามารถในการบอกถึงความปรารถนา สิ่งที่ตนเองต้องการจะเป็น สิ่งที่มีคุณค่าสำคัญเป็นตัวกำหนดเป้าหมายทิศทางของการใช้ชีวิต และเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย สามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ท่วมเท มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวา แม้ว่าจะเกิดอุปสรรคปัญหาขึ้นก็

ตาม และหากล้มเหลว หรือผิดพลาด บุคคลยังคงสามารถที่จะกลับมาทบทวน และทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จตามเป้าหมายที่เกิดประสิทธิผลต่อตนเอง

ในการวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผู้วิจัยพัฒนาแบบความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility test) ขึ้นโดยการศึกษาปรับปรุงจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ Comprehensive Assessment of ACT Processes (CompACT) ของ Francis et al. (2016) ประกอบกับการนำข้อมูลความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเอง ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะที่ 1 มาใช้เพื่อปรับปรุงข้อคำถามให้มีความสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด (1 คะแนน) น้อย (2 คะแนน) เป็นบางครั้ง (3 คะแนน) บ่อย (4 คะแนน) และบ่อยที่สุด (5 คะแนน) ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 54 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ ด้านการยอมรับตนเองและสถานการณ์ ด้านการปรับตัวและพัฒนา ด้านการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ และด้านการยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า แบบวัดนี้ให้วัยรุ่นเป็นผู้ประเมิน โดยวัยรุ่นที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจดีกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า

พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง (Self-harm) หมายถึง การที่บุคคลมีเจตนาที่จะเปลี่ยนแปลง หรือทำลายสุขภาพของเนื้อเยื่อภายในร่างกาย การทำให้ตนเองบาดเจ็บ หรือ การทำให้เกิดพิษกับตนเอง แต่ไม่ได้มีเจตนาที่จะฆ่าตัวตาย (non-suicidal self-harms) โดยเป็นการที่บุคคลพยายามทำร้ายตัวเองทั้งทางตรง (direct injuring) ได้แก่ การทำให้เกิดบาดแผล หรือเกิดความเจ็บปวดไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม เช่น การใช้มีดกรีดตามร่างกาย การใช้เล็บขูดเขียนร่างกาย ให้เป็นรอย การตัด กัด ตี ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดบาดแผลหรือแม้แต่การดิ่งชน หรือผมตัวเอง และรวมถึงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการทำร้ายตนเองทางอ้อม (indirect injuring) เพื่อปลดปล่อยตัวเองจากอารมณ์ทางด้านลบที่กำลังเผชิญอยู่ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความเศร้า ความโกรธ หรือความรู้สึกโดดเดี่ยว ได้แก่ การดื่มเหล้า การอดอาหาร การยอมอยู่ในความสัมพันธ์ที่ทำร้ายจิตใจ เป็นต้น

ในการวัดพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามโดยปรับปรุงจากแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง The self-harm Inventory (SHI) ของ Sansone and Sansone (2010), The Self-Injury Interview (SII) ของ Osuch EA, Noll JG, Putnam FW (1999) และ The deliberate self-harm Inventory (DHSI) ของ Gratz (2001) ประกอบกับการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะที่ 1 มาปรับปรุงข้อคำถามให้มีความเหมาะสมกับบริบทของงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง และบริบททางวัฒนธรรม และกำหนดกรอบเวลาให้ผู้ตอบประเมินพฤติกรรมของตนเองในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน แบบคัดกรองที่ปรับปรุงขึ้นมีลักษณะเป็นแบบ Dichotomous คือ ใช่ (1 คะแนน) และไม่ใช่ (0 คะแนน) มีข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ ใช้การรวมคะแนนโดยนับข้อคำถามที่ตอบว่าใช่ โดยวัยรุ่นที่มีคะแนนรวมสูงหมายถึงมีพฤติกรรมการทำร้ายตนเองสูง

โปรแกรมการศึกษากลุ่มด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง หมายถึงกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้นโดยใช้แนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา กระบวนการศึกษาแบบกลุ่ม ผสมผสานกับองค์ประกอบ และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ผ่านประสบการณ์ทำร้ายตนเอง แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยในกระบวนการบำบัด ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 6 ประการที่ขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และลดพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ได้แก่ การยอมรับ การลดการหลอมรวม การอยู่กับปัจจุบัน ตัวตนในฐานะบริบท การระบุค่านิยม และการปฏิบัติตามพันธะสัญญา โปรแกรมประกอบด้วย 9 กิจกรรมหลัก 16 กิจกรรมย่อย จำนวน 3 วัน รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 19 ชั่วโมง การดำเนินการในแต่ละกิจกรรมแบ่งเป็น 3 ชั้น คือ ชั้นเริ่มต้น ชั้นดำเนินการ และชั้นสรุป โดยมีรายละเอียด ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ (1.1 เธอเห็นท้องฟ้าสีนั้นไหม 1.2 นี่คือฉันเอง) กิจกรรมที่ 2 ตื่นด้วยสติ (2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ 2.2 Body Scan และ 2.3 ลืมรสสติ) กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap กิจกรรมที่ 4 ลดการหลอมรวม : ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me) กิจกรรมที่ 5 เมื่อเริ่มสังเกต...ฉันมองเห็นความสุข (5.1 อุปมากระดานหมากรุก 5.2 อุปมาห้องเรียน 5.3 สัมผัสธรรมชาติรอบตัว) กิจกรรมที่ 6 ค้นหาคุณค่าของชีวิต (Finding the Value of Life) (6.1 หลับตาปั๊บ ลืมตาปั๊บ ฉัน 60 แล้วจำ 6.2 สำรวจค่านิยม The Bull's-Eye Values Survey) กิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข กิจกรรมที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ (8.1 จากเด็กน้อยในวันนี้...สู่ตัวฉันในวันนี้ 8.2 วัคซีนใจ) กิจกรรมที่ 9 เติบโตไปด้วยกัน...กับฉันในเวอร์ชัน Flex

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา: การวิจัยแบบผสมวิธี” ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง (Self-harm)

- 1.1 ความหมายของพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง
- 1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง
- 1.3 การศึกษาตัวบ่งชี้ เหตุปัจจัยของพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง
- 1.4 ปัจจัยปกป้อง (Protective factors) พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง
- 1.5 แบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำร้ายตนเองและการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา

ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility)

- 2.1 ความหมายและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- 2.2 ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- 2.3 โมเดลของความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Inflexibility)
- 2.4 โมเดลของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility)
- 2.5 การวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ตอนที่ 3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy : ACT)

- 3.1 แนวคิดพื้นฐานของการปรึกษาด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา
- 3.2 การทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษาตามแนวคิดการปรึกษาด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา (ACT Case Formulation)
- 3.3 แนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)
- 3.4 การประยุกต์ใช้แนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาในรูปแบบการปรึกษาแบบกลุ่ม (ACT In Group Setting)

3.5 พฤติกรรมการทำร้ายตนเองกับความผิดปกติที่สัมพันธ์กับบาดแผลทางจิตใจ (trauma-related disorder) และการบำบัดโดย ACT

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 5 สมมติฐานการวิจัย

ตอนที่ 1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง (Self-harm)

1.1 ความหมายของพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง

พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง (Self-harm) หมายถึง การเจตนาที่จะเปลี่ยนแปลงโดยตรง หรือทำลายสุขภาพของเนื้อเยื่อในร่างกายโดยปราศจากความตั้งใจที่จะตาย ซึ่งต้องไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรมหรือแนวปฏิบัติในสังคมนั้น (Favazza, 2011; International Society for the Study of Self-injury, 2018) การทำร้ายตนเองทางด้านร่างกาย (physical self-harm) เป็นการที่บุคคลพยายามทำร้ายตัวเองทั้งโดยทางตรง (direct injuring) ได้แก่ การทำให้เกิดบาดแผล หรือเกิดความเจ็บปวดไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม เช่น การใช้มีดกรีดตามร่างกาย การใช้เล็บขีดเขียนร่างกายให้เป็นรอย การตัด กัด ตี ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดบาดแผลหรือแม้แต่การดิ่งชน หรือดมตัวเอง ซึ่งครอบคลุมไปถึงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการทำร้ายตนเองทางอ้อม (indirect injuring) เช่น ความผิดปกติเกี่ยวกับการกิน (eating disorder) เพื่อปลดปล่อยตัวเองจากอารมณ์ทางด้านลบต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความเศร้า ความโกรธ หรือความรู้สึกโดดเดี่ยว เป็นต้น แต่ไม่ได้เจตนาว่าตัวเองต้องตายจากการกระทำดังกล่าว แต่ถึงอย่างไรคนกลุ่มนี้ก็ถูกจัดว่ามีความเสี่ยงสูงที่จะฆ่าตัวตาย ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมและทัน่วงที (สุภาวดี เจริญวานิช, 2562)

Nielsen et al. (2016) อ้างถึงความหมายของ self-harm ตาม National Institute for Health and Care Excellence ว่า พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง (self-harm) คือ การทำให้ตนเองบาดเจ็บ (self-injury) หรือ การทำให้เกิดพิษกับตนเอง (self-poisoning) โดยไม่ได้คำนึงถึงวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนของการกระทำ และพฤติกรรมการทำร้ายตนเองยังเป็นตัวบ่งชี้ถึงความทุกข์ทางจิตใจ (psychological distress) อย่างรุนแรง นอกจากนี้พฤติกรรมการทำร้ายตนเองมีความสัมพันธ์ต่ออัตราการเพิ่มขึ้นของการพยายามฆ่าตัวตายและการเสียชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย ดังนั้นการศึกษาทำความเข้าใจกลไกการเกิดขึ้นของพฤติกรรมการทำร้ายตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อตัดวงจรทางลบและนำไปสู่การมีพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

การกรีดตัวเองเป็นรูปแบบการทำร้ายตัวเองที่พบมากที่สุด โดยคิดเป็น 45% ของเหตุการณ์การทำร้ายตัวเองที่พบรายงาน (Gillies et al., 2018) และรูปแบบอื่น ๆ ของการทำร้ายตัวเอง ได้แก่ การป้องกันไม่ให้แผลหาย การเอาหัวโขก การกัด การตีตัวเอง การวางยาพิษ และการใช้ยาเกินขนาด วัยรุ่นจะใช้วิธีการทำร้ายตัวเองมากกว่าหนึ่งวิธี ประมาณครึ่งหนึ่ง (47%) ของวัยรุ่นรายงานเหตุการณ์การทำร้ายตัวเอง 1 หรือ 2 ครั้ง 22% รายงานเหตุการณ์ 3 ถึง 10 เหตุการณ์ และ 5% รายงานมากกว่า 10 เหตุการณ์ (Taylor et al., 2018) ในการวิเคราะห์หอคิวบานของเหตุผลของการทำร้ายตัวเอง 2 อันดับแรกที่วัยรุ่นให้เหตุผล คือ “เพื่อได้รับการบรรเทาทุกข์จากความรู้สึกหรือความคิด” ตามด้วย “การโทษตัวเอง” (Taylor et al., 2018) และพบอัตราพฤติกรรมการทำร้ายตนเองเพิ่มขึ้นจากวัยรุ่นตอนต้นไปสู่วัยรุ่นตอนปลาย โดยเพิ่มสูงสุดในวัยรุ่นตอนปลาย และลดลงในวัยรุ่นผู้ใหญ่ (Boylan & Conley, 2021)

โดยสรุปพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง (Self-harm) หมายถึง การที่บุคคลมีเจตนาที่จะเปลี่ยนแปลง หรือทำลายสุขภาพของเนื้อเยื่อภายในร่างกาย การทำให้ตนเองบาดเจ็บ (self-injury) หรือ การทำให้เกิดพิษกับตนเอง (self-poisoning) โดยไม่ได้คำนึงถึงวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนของการกระทำ และพฤติกรรมการทำร้ายตนเองยังเป็นตัวบ่งชี้ถึงความทุกข์ทางจิตใจ (psychological distress) อย่างรุนแรง ทั้งนี้พฤติกรรมดังกล่าวต้องไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรมหรือแนวปฏิบัติในสังคมนั้น โดยเป็นการที่บุคคลพยายามทำร้ายตัวเองทั้งโดยทางตรง (direct injuring) ได้แก่ การทำให้เกิดบาดแผล หรือเกิดความเจ็บปวดไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม เช่น การใช้มีดกรีดตามร่างกาย การใช้เล็บขูดเขียนร่างกายให้เป็นรอย การตัด กัด ตี ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดบาดแผลหรือแม้แต่การดิ่งชน หรือผมนตัวเอง และรวมถึงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการทำร้ายตนเองทางอ้อม (indirect injuring) เช่น ความผิดปกติเกี่ยวกับการกิน (eating disorder) เพื่อปลดปล่อยตัวเองจากอารมณ์ทางด้านลบต่าง ๆที่กำลังเผชิญอยู่ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความเศร้า ความโกรธ หรือความรู้สึกโดดเดี่ยว เป็นต้น

1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง

พฤติกรรมการทำร้ายตัวเองเป็นปัญหาที่มีความรุนแรง และซับซ้อน ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลมีความเจ็บปวดภายในจิตใจอย่างมาก จนต้องจัดการกับความรู้สึกดังกล่าวด้วยการทำร้ายร่างกายของตนเองในวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยลดทอนความรู้สึกเจ็บปวดภายในจิตใจลง ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเป็นกลไกป้องกันทางจิต (Defense mechanism) ชนิดหนึ่ง ทั้งนี้กลไกดังกล่าวอาจเกิดจากการตำหนิ และมองว่าตนเองมีข้อบกพร่อง จนไม่สามารถยอมรับข้อเสียของตนเองได้ จึงเบี่ยงเบนไปลงโทษตนเองทางกาย สิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณที่แสดงถึงความทุกข์ และ

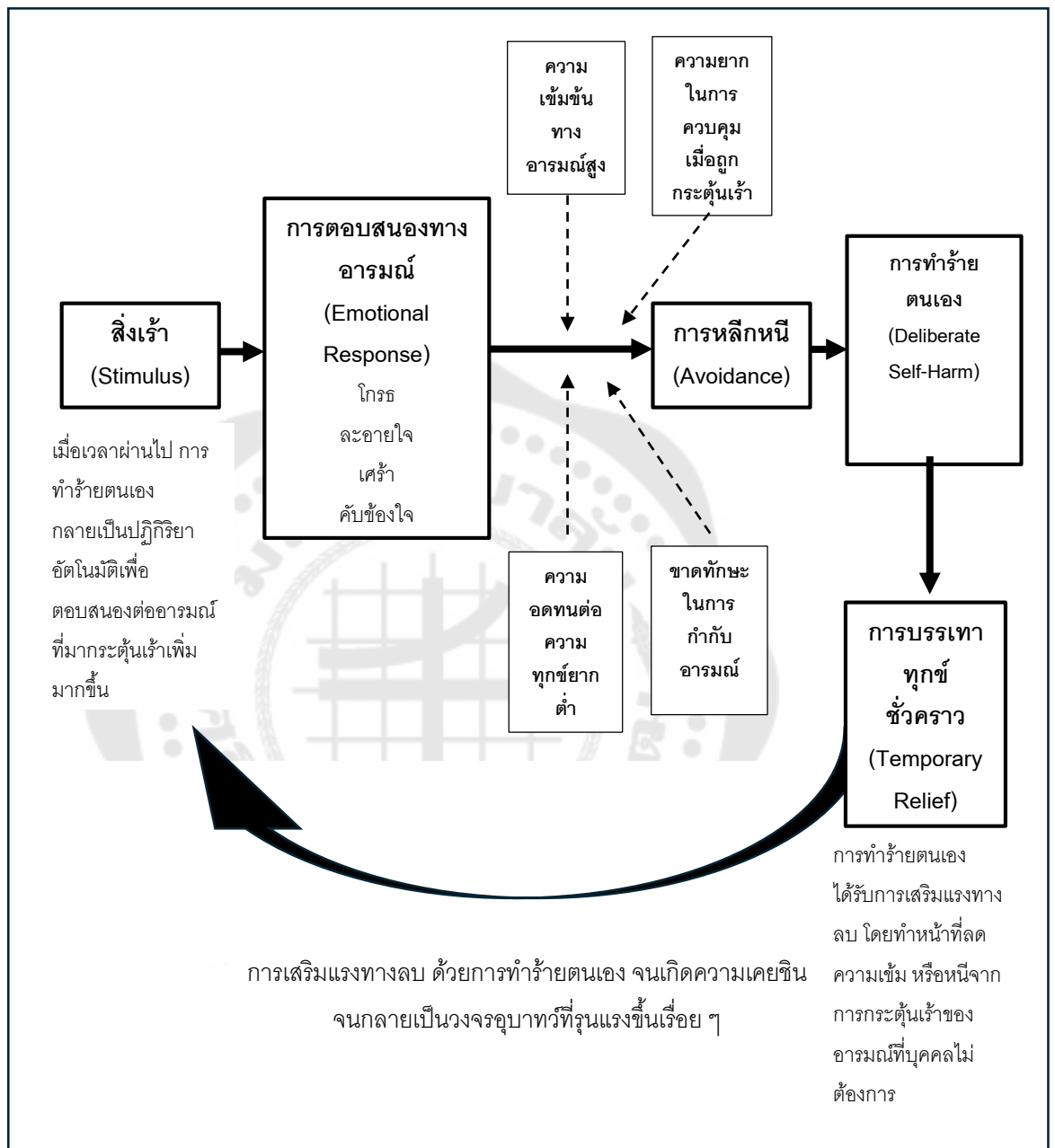
ถ้าพฤติกรรมการทำร้ายตนเองพัฒนารุนแรงไปจนถึงระดับหนึ่ง เช่น การมีความคิดที่ไม่อยากมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ หรือการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้พบว่า คนที่ทำร้ายตนเองมักใส่ใจกับความคิด ความรู้สึกของบุคคลรอบข้างมากเกินไป และมักจะคิดว่าคนอื่นกำลังวิพากษ์วิจารณ์ ไม่ชอบ หรือคิดกับตนเองในแง่ลบอย่างแน่นนอน เมื่อความเชื่อเช่นนี้เกิดขึ้นก็นำไปสู่ความกังวล หวาดกลัว รวมถึงหลอมรวมตนเองไปกับคำพูด หรือความคิดดังกล่าว จนเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่แย่ มาก ไม่มีอะไรดีเลย ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า

1.2.1 รูปแบบการหลีกเลี่ยงหนีประสบการณ์ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมการทำร้ายตนเองโดยเจตนา (THE EXPERIENTIAL AVOIDANCE MODEL (EAM) OF DELIBERATE SELF-HARM)

จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้อง พบว่า Chapman et al. (2006) ได้เสนอรูปแบบการหลีกเลี่ยงหนีประสบการณ์ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมการทำร้ายตนเองโดยเจตนา (the experiential avoidance model (EAM) of deliberate self-harm) ดังภาพประกอบ 1



The Experiential Avoidance Model (EAM) of Deliberate Self-Harm



ภาพประกอบ 1 The experiential avoidance Model (EAM) of deliberate self-harm (DSH)

จากภาพประกอบ 1 พบว่า พฤติกรรมการทำร้ายตนเองนั้นเกิดจากการตอบสนองทางอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ ความรู้สึกละอาย ความเศร้า และความคับข้องใจ เมื่อระดับความเข้มของอารมณ์สูงขึ้น และขาดการควบคุมเมื่อถูกกระตุ้น ประกอบกับความสามารถในการอดทนต่อความทุกข์ต่ำ ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ จึงนำไปสู่การหลีกเลี่ยงประสบการณ์

ของความเจ็บปวดด้วยวิธีการทำร้ายตนเอง และทำให้บุคคลสามารถบรรเทาอารมณ์ลงได้ชั่วคราว ซึ่งพฤติกรรมการทำร้ายตนเองจะเป็นตัวเสริมแรงทางลบที่ช่วยให้บุคคลหนีจากประสบการณ์ ความเจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่งแนวคิดนี้ยังมีความสอดคล้องกับ (Nielsen et al., 2016) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการทำร้ายตนเองเป็นกลวิธีในการเผชิญปัญหาที่ใช้เพื่อปรับสภาพจิตใจที่ไม่พึงประสงค์ หรือไม่สามารถทนได้ และยังแสดงให้เห็นว่าสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่เกลียดชังอย่างรุนแรง เป็นตัวเอื้อให้เกิดการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ไปสู่การทำร้ายตนเอง ซึ่งการทำร้ายตนเองจะนำไปสู่ การบรรเทาอาการ หรือลดความทุกข์ ความเจ็บปวดภายในจิตใจลงในระยะสั้น การลดความทุกข์ ที่เป็นผลลัพธ์นี้จะทำหน้าที่รักษาและเสริมสร้างการพึงพิงพฤติกรรมทำลายตนเอง และก่อให้เกิด เป็นวงจร ซึ่งการทำร้ายตนเองจะกลายเป็นการตอบสนองของการหลบหนีโดยอัตโนมัติ ทั้งนี้ปัญหาการทำร้ายตนเองยังสามารถทวีความรุนแรงไปสู่การฆ่าตัวตายได้ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nagra et al. (2016) ที่ทำการศึกษาเพื่อหาตัวเชื่อมโยงระหว่างการทำร้ายตนเองและการฆ่าตัวตาย พบว่า กลุ่มบุคคลที่มีประวัติทำร้ายตนเอง คือ กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่สุดสำหรับการมี พฤติกรรมฆ่าตัวตายสำเร็จ และจากโมเดลทำให้เห็นวงจรของการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ และนำไปสู่การทำร้ายตนเอง ซึ่งไปสอดคล้องกับแนวคิดการบำบัดแบบ ACT ที่สามารถช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และลดการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ได้

ทั้งนี้ Nock and Prinstein (2004) กล่าวถึง เป้าหมาย 4 ประการ ที่ทำให้พฤติกรรมทำร้ายตนเอง (self-destructive behavior) ยังคงเกิดขึ้นอยู่เสมอ ดังนี้

1. การเสริมแรงทางลบโดยอัตโนมัติ (automatic negative reinforcement) เมื่อ พฤติกรรมการทำร้ายตนเองถูกนำมาใช้เพื่อลดอารมณ์ทางลบของบุคคล
2. การเสริมแรงทางบวกโดยอัตโนมัติ (automatic positive reinforcement) เมื่อ พฤติกรรมการทำร้ายตนเองถูกนำมาใช้เพื่อสร้างการกระตุ้น ให้เกิดอารมณ์ความสุข หรือเกิด ความรู้สึกผ่อนคลาย
3. การเสริมแรงทางลบทางสังคม ด้วยการใช้อารมณ์การทำร้ายตนเอง เพื่อหนีจากสถานการณ์ ที่ไม่พึงพอใจ
4. การเสริมแรงทางบวกทางสังคม ด้วยการใช้อารมณ์การทำร้ายตนเองเพื่อเรียกร้องความ สนใจจากคนอื่น ๆ รอบตัว

ทั้งนี้การทำความเข้าใจกับปัจจัยที่คงไว้ซึ่งพฤติกรรมทำร้ายตนเองของสมาชิกในกลุ่ม จะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการบำบัดแบบ ACT

1.3 การศึกษาตัวบ่งชี้ เหตุปัจจัยของพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง (Self-harm)

จากการศึกษาตัวบ่งชี้ เหตุปัจจัยของพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง พบงานวิจัยของ Nielsen et al. (2016) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการหลีกเลี่ยงการสัมผัสประสบการณ์ (experiential avoidance), การเผชิญปัญหา (coping) ความเป็นปัจจุบัน (recency) และความถี่ของการทำร้ายตนเองของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,332 คน ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 16-69 ปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการหลีกเลี่ยงการสัมผัสประสบการณ์และการหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาสูง จะมีรายงานการทำร้ายตัวเองในระดับที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจะมีระดับการเผชิญปัญหาด้วยการประเมินใหม่ (reappraisal) และด้วยการกำกับอารมณ์ (emotional regulation coping) ที่ต่ำกว่า ผู้ที่ไม่เคยมีประวัติการทำร้ายตนเอง ยิ่งไปกว่านั้นความเป็นปัจจุบันของการทำร้ายตัวเอง ยังเชื่อมโยงกับคะแนนระดับต่ำลงของการได้รับการสนับสนุนแนวทาง (endorsement of approach) การเผชิญปัญหาด้วยการประเมินในแนวทางใหม่ และการกำกับอารมณ์ และเชื่อมโยงกับระดับคะแนนที่สูงขึ้นของทั้งการหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาและการหลีกเลี่ยงการสัมผัสประสบการณ์ รวมถึงการหลีกเลี่ยงการสัมผัสประสบการณ์ และการหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา สามารถทำนายความถี่ในการทำร้ายตนเองที่เพิ่มขึ้นได้ โดยรวมชี้ให้เห็นว่าจากประสบการณ์แนวโน้มการหลีกเลี่ยงเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญที่นำไปสู่การทำร้ายตัวเอง

Salah et al. (2022) ทำการวิจัยเรื่องการตระหนักในความซับซ้อนของปัจจัยเสี่ยงในการทำร้ายตัวเองของวัยรุ่น : การสร้างโปรไฟล์ทางจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่างชุมชนในลักษณะการศึกษาแบบระยะยาว การศึกษานี้ได้ตรวจสอบแนวคิดพื้นฐานโดยการระบุโปรไฟล์ทางจิตวิทยาที่แตกต่างกันในหมู่วัยรุ่น จากนั้นทำการเปรียบเทียบอัตราการทำร้ายตัวเองใหม่ (new self-harm) ในช่วงหกเดือน พบว่า นักเรียนมัธยมปลายของออสเตรเลีย (n = 326) ที่ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ความเสี่ยงด้านจิตใจและด้านสังคมสิ่งแวดล้อม และปัจจัยป้องกัน จากการวิเคราะห์คลัสเตอร์แบบไม่มีลำดับชั้นทำให้พบคน 6 กลุ่มที่มีโปรไฟล์ทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน และอัตราการทำร้ายตัวเองครั้งใหม่เมื่อติดตามผล พบว่า กลุ่มที่มีลักษณะสุขภาพทางจิตที่แข็งแรง (Psychologically Healthy) มีอัตราการทำร้ายตัวเองครั้งใหม่ต่ำสุด เท่ากับ 1.4% ซึ่งกลุ่มนี้มีระดับความวิตกกังวลต่ำ กลวิธีการเผชิญปัญหาคือว่ากลุ่มอื่น มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว เพื่อน และผู้ใหญ่ในโรงเรียน และในขณะที่กลุ่มที่มีปัญหาทางจิตใจ (Psychological Pathology) มีอัตราการทำร้ายตัวเองครั้งใหม่สูงสุด เท่ากับ 37.5% ซึ่งกลุ่มนี้มีระดับความวิตกกังวลสูง และขาดความสามารถในการเผชิญปัญหา เชื่อมโยงกับกลุ่มอาการทางจิตเวชคือ ซึมเศร้า และวิตกกังวล การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) ใช้กลวิธีการ

เผชิญปัญหาทางบวก (positive coping strategies) ในระดับต่ำ แต่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทางลบ (negative coping strategies) ในระดับสูง การรับรู้ความหมายในชีวิตต่ำ (low meaning in life) และความพึงพอใจในชีวิตต่ำ (low life satisfaction)

โดยสรุปจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า พฤติกรรมการทำร้ายตนเองมีตัวบ่งชี้ หรือเหตุปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มในการทำร้ายตนเอง ดังนี้ การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ (experiential avoidance) การหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา (coping avoidance) อารมณ์ทางลบ (Negative affect) การขาดความสามารถในการเผชิญปัญหา ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทางบวก (positive coping strategies) ในระดับต่ำ แต่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทางลบ (negative coping strategies) ในระดับสูง เชื่อมโยงกับกลุ่มอาการทางจิตเวช เช่น ภาวะซึมเศร้า และวิตกกังวล สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ การรับรู้ความหมายในชีวิตต่ำ ความพึงพอใจในชีวิตต่ำ รวมถึงการทำร้ายตนเองของคนในครอบครัว (Del Carpio et al., 2020) และยังพบการทำร้ายตนเองร่วมกับการกินที่ผิดปกติ (Wright et al., 2009) และปัจจัยเสี่ยงของแต่ละบุคคล ได้แก่ การใช้สารเสพติดของครอบครัว ปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาสุขภาพจิต ถูกทำร้ายทางร่างกายหรือทางเพศ มีสัมพันธภาพที่รุนแรง เป็นเหยื่อความรุนแรงของครอบครัว เป็นเหยื่อของการการรังแกกัน (Lindsey et al., 2019)

1.4 ปัจจัยปกป้อง (Protective factors) พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า พฤติกรรมการทำร้ายตนเองมีปัจจัยปกป้องการทำร้ายตนเอง ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อจัดการกับปัญหา (Social Support Coping) ความสามารถของตนเองในการกำกับอารมณ์ (Coping self-efficacy in emotion regulation) การประเมินปัญหาในมุมมองใหม่ (Reappraisal) อารมณ์ทางบวก (Positive affect) การสนับสนุนจากครอบครัว (Supportive family) การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน (Supportive friends) ความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ (Parent connectedness) การใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา (Sport participation) การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา (Religious activities) รวมถึงการประสบความสำเร็จทางการเรียน (Academic achievement) ((Lindsey et al., 2019) และการสนับสนุนให้เกิดการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Supporting Self-efficacy) การฝึกการสังเกตตนเอง (self-observation) และการฝึกเจริญสติ (mindfulness) อยู่กับปัจจุบัน สามารถช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล ตลอดจนความสามารถลดการบอกตนเองในทางลบ ลดความคิดที่บิดเบือน มีทักษะการจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการทำร้ายตนเอง (Kress & Hoffman, 2008) การเผชิญปัญหาแบบมุ่ง

แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสามารถในการทำนายความเสี่ยงที่ลดลงของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง ผลการศึกษา ระบุว่าระดับที่สูงขึ้นของการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายความเสี่ยงที่ลดลงสำหรับการทำร้ายตัวเองของวัยรุ่นได้ การรับมือและความยืดหยุ่นที่มุ่งเน้นการสนับสนุนทางสังคมทำนายการลดความตึงเครียดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Wal and George (2018) โดยสรุปการเผชิญปัญหาที่เน้นการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลในการลดความเสี่ยงการทำร้ายตัวเองในกลุ่มวัยรุ่นได้

1.5 แบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ที่ใช้ในการประเมินบุคคลที่มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง ดังนี้

ตาราง 1 แสดงแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง

ลำดับ	ชื่อแบบคัดกรอง	ผู้สร้างแบบคัดกรอง	จำนวนข้อ	กลุ่มตัวอย่าง
1	The self-harm Inventory (SHI)	Randy A. Sansone and Lori A. Sansone (2010)	22	วัยรุ่น
2	Deliberate Self-Harm Inventory (DHSI)	Kim L. Gratz.(2001)	17	ทุกช่วงวัย
3	The Self-Injury Interview (SII)	Osuch EA, Noll JG, Putnam FW (1999)	8	วัยรุ่น
4	Self –Injury Questionnaire (SIQ)	Connors's (1996)	30	ทุกช่วงวัย

จากตาราง 1 ผู้วิจัยได้นำแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง The self-harm Inventory (SHI) ของ Sansone and Sansone (2010) มาพัฒนาเพื่อใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากเป็นแบบคัดกรองที่ทำให้ทราบถึงรายละเอียดของพฤติกรรมทำร้ายตนเอง และเหมาะสมสำหรับคัดกรองในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น มีความสอดคล้องกับประเด็นที่ผู้วิจัยศึกษา รวมถึงมีการเผยแพร่แบบวัดให้สามารถนำไปใช้ได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทของคนไทย และหาคุณภาพเครื่องมือก่อนนำไปใช้ต่อไป

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำร้ายตนเองและการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา และพฤติกรรมการทำร้ายตนเองนั้นช่วยลดความทุกข์ทางจิตใจ ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้ ตลอดจนช่วยลดอาการในคนที่มีบาดแผลทางจิตใจได้ แต่ในขณะเดียวกันกลับมีงานวิจัยจำนวนน้อยที่แสดงถึงประสิทธิผลของการนำการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญามาใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่ทำร้ายตนเอง ทั้งนี้ จากการสืบค้นผู้วิจัยพบงานวิจัยของ Tighe et al. (2018) ศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา ในการลดความคิดฆ่าตัวตาย และการทำร้ายตนเองด้วยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งพบงานวิจัย 5 เรื่อง ที่นำ ACT มาใช้ในการบำบัดสำหรับบุคคลที่ฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตนเอง ตามตาราง 2

ตาราง 2 แสดงการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญามาใช้บำบัดผู้ที่ทำร้ายตนเอง

ผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	วิธีการบำบัด	ตัวแปรตาม	ระยะเวลาของการบำบัด	การติดตามผล	ผลลัพธ์
Tighe et al. (2018)	เยาวชนพื้นเมืองของออสเตรเลีย อายุ 18-35 (N=61)	แอปพลิเคชัน ACT ^o mHealth	ความคิดฆ่าตัวตาย (SI)	ใช้ Self-help app มากกว่า 6 สัปดาห์	ไม่ติดตามผล	ลด SI ได้ 30% แต่ไม่มีนัยสำคัญ
Walser and Pistorello (2004)	ทหารผ่านศึก (N=981)	ACT-D ^o สำหรับทหารผ่านศึก โดยเฉพาะ	ความคิดฆ่าตัวตาย (SI)	12-16 ครั้ง (Psychotherapy session)	ไม่ติดตามผล	ลด SI ได้ 20.5% ของกลุ่มตัวอย่าง
Ducasse et al. (2014)	ผู้ป่วยจิตเวช (N=37)	ACT	ความคิดฆ่าตัวตาย (SI)	7 สัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง	1 สัปดาห์ และ 3 เดือน	ลด SI อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากการติดตามผลทั้ง 2 ระยะ

ตาราง 2 (ต่อ)

ผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	วิธีการบำบัด	ตัวแปรตาม	ระยะเวลาของการบำบัด	การติดตามผล	ผลลัพธ์
Luoma & Valatte (2012)	กรณีศึกษา (N=2)	ACT	ความคิดฆ่าตัวตาย (SI) และ ทำร้ายตนเอง (SH)	38 ครั้ง (1 คน) (Psychotherapy session)	1 ปี (1 คน) ไม่ระบุ (1 คน)	ลด SI ทั้ง 2 คน
Rassaquet al (2012)	กรณีศึกษา (N=3)	ACT	ความคิดฆ่าตัวตาย (SI) และ ทำร้ายตนเอง (SH)	คนละ 20 นาที จำนวนครั้ง มากกว่า 2-3 สัปดาห์	ไม่ระบุ	- ลด SH และ SI (1 คน) - มีการเปลี่ยนแปลง การแสดง พฤติกรรม SH หรือ SI (2 คน)

จากตาราง 2 จะพบว่าม้งานวิจัยเพียง 1 เรื่องที่แสดงประสิทธิผลของการนำ ACT มาใช้กับผู้ที่ทำร้ายตนเอง และมีจำนวนผู้ที่เข้ารับการบำบัดจำนวนน้อย อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยังมีการศึกษาวิจัยจำนวนน้อย จึงยังขาดหลักฐานที่สามารถสรุปถึงประสิทธิผลของ ACT ในการลดพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ซึ่งถือเป็นช่องว่างของความรู้ และช่องว่างของหลักฐานเชิงประจักษ์ที่จะยืนยันประสิทธิผลของ ACT ในกลุ่มที่ทำร้ายตนเอง

ในขณะเดียวกันผู้วิจัยพบว่า ACT ได้รับการยอมรับว่าเป็นแนวทางการบำบัดที่เพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจ ซึ่งรวมไปถึงผู้ที่มีพฤติกรรมทำร้ายตัวเองที่ไม่ได้มีเจตนาฆ่าตัวตาย (Harris, 2021) และสำหรับในประเทศไทยมีการนำ ACT มาใช้ในการบำบัดเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความผาสุกทางจิตใจในบุคคลที่ใช้สารเสพติด ชัยรัชต์ ก้องเปสลาพันธ์ และคณะ (2566) นำมาใช้ลดอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุ อีรนาถ บุญญาธิการ และคณะ (2563) จะเห็นว่า ACT สามารถเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มเปราะบางได้ ดังนั้นในการศึกษาในปัจจุบันผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การบำบัดแบบกลุ่มด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา ทั้งนี้เพื่อพัฒนาโปรแกรมซึ่งจะใช้เป็นแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันและให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางจิตใจจนนำไปสู่การทำร้ายตนเองต่อไป

ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility)

2.1 ความหมายและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

2.1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ มาจากภาษาอังกฤษว่า “Psychological flexibility” ทั้งนี้ จากการศึกษาค้นคว้า มีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกันและมีการแปลเป็นภาษาไทยว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจ เช่นเดียวกัน คือ คำว่า “Resilience” แต่จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีจะพบว่า ทั้ง 2 คำ มีองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ซึ่ง “Resilience” ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grothberg, 2003) คือ ศักยภาพของมนุษย์ในการจัดการกับปัญหา การเอาชนะอุปสรรค จนเกิดการเรียนรู้ หรือแม้กระทั่งการเปลี่ยนแปลงองกวมภายในอันเนื่องมาจากความทุกข์ยากของชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งความทุกข์ยากลำบากที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเกิดขึ้นจากประสบการณ์ทั้งภายในครอบครัว และภายนอกครอบครัวของเด็กและวัยรุ่น จากงานวิจัยของกรอทเบิร์ก พบว่า ปัจจัยที่จะช่วยให้เกิด “Resilience” นั้นประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ สิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่ตนเองมี และสิ่งที่ตนเองสามารถ

ทั้งนี้ ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษา “Psychological flexibility” ซึ่งเป็นคุณลักษณะภายในของบุคคล โดย Hayes et al. (2012) ให้ความหมายไว้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ ความสามารถในการเชื่อมต่อกับปัจจุบันอย่างเต็มสมบูรณ์ เปิดรับประสบการณ์ภายใน ทั้งความคิด ความรู้สึก และความทรงจำที่เกิดขึ้น และมุ่งมั่นทำพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมาย และคุณค่าที่ยึดถือ สอดคล้องกับ (McCracken et al., 2021) ที่กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกที่สอดคล้องกับเป้าหมายและค่านิยมของแต่ละบุคคล ด้วยความรู้สึกชื่นชมกับสถานการณ์ปัจจุบันหรือบริบทในขณะนั้น เช่นเดียวกับ Kashdan et al. (2020) ที่ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ ความสามารถในการไล่ตามเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า แม้ว่าจะกำลังประสบกับความทุกข์ และเป็นความสามารถในการติดต่อกับช่วงเวลาปัจจุบันโดยไม่คำนึงถึงความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางร่างกายที่ไม่พึงประสงค์ แต่เลือกทำพฤติกรรมตามสถานการณ์และค่านิยมส่วนตัว (Hoffmann et al., 2019) รวมถึงสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง ในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้ (Kashdan & Rottenberg, 2010) และเมื่อเรามีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ได้ดีขึ้นด้วยความเข้มที่เหมาะสม และสอดคล้องกับสิ่งที่เราสนใจ แต่เมื่อเราไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ เราจะตอบสนองในลักษณะที่คุ้นเคย หลายครั้งอาจไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ซึ่ง Doorley et al. (2020) กล่าวว่า บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะมีแนวโน้มที่จะ

ตอบสนองต่อสถานการณ์ในลักษณะที่เอื้อต่อการแสวงหาเป้าหมายอันมีคุณค่า ทำให้ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีประโยชน์ต่อบุคคลอย่างยิ่ง เมื่อบุคคลประสบกับความทุกข์ ความยากลำบาก เกิดขึ้นระหว่างการทำตามเป้าหมาย และในการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา นั้น ความยืดหยุ่นทางจิตใจถือเป็นจุดสูงสุดของสุขภาพทางอารมณ์และความเป็นอยู่ที่ดี

Peng et al. (2021) กล่าวถึง ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจในเชิงของ ทักษะว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ ชุดของทักษะในการรับรู้และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ การปรับเปลี่ยนความคิด หรือพฤติกรรม ซึ่งเป็นกลวิธีในการประนีประนอมกับตนเอง หรือ การทำหน้าที่ทางสังคม เป็นการคงไว้ซึ่งรักษาสมดุลระหว่างหลักสำคัญของชีวิต และการตระหนักเปิดกว้าง และมุ่งมั่นที่จะมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมที่ฝังลึก สำหรับงานวิจัยในประเทศไทย รัญพิชชา แสนนรินทร์ และคณะ (2563) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการรู้ตัวและรู้ทันการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันขณะ รับรู้สถานการณ์ ตามความเป็นจริง และสามารถยอมรับประสบการณ์ภายในทั้งความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย และความทรงจำโดยไม่พยายามที่จะหลีกเลี่ยง ประเมิน หรือตัดสิน

จากการให้ความหมายข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาปัจจุบัน มีสติตระหนักรู้ถึง ความคิด ความรู้สึก และปฏิกริยาที่เกิดขึ้นในร่างกาย สามารถปรับเปลี่ยนความคิด หรือพฤติกรรม เพื่อคงไว้ซึ่งการรักษาสมดุลของชีวิต และมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนเองยึดถือ

2.1.2 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) เป็นเป้าหมายหลักของการบำบัดตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy : ACT) ซึ่งพัฒนาโดย (Hayes et al., 1999) เป็นรูปแบบการบำบัดทางจิตเน้นการใช้วิธีการเจริญสติ (mindfulness) การยอมรับ (acceptance) และค่านิยม (values) เป็นฐานในการบำบัด โดยสอนกลยุทธ์ให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะและมีสติ โดยเลือกที่จะตอบสนองในลักษณะที่สอดคล้องกับค่านิยม และเป้าหมายของบุคคล (Hayes et al., 2012) จากการศึกษานวนคิดที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจมีรายละเอียด ดังนี้

1) องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy : ACT) ของ (Hayes et al., 2012) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การยอมรับ (Acceptance) 2) การอยู่กับปัจจุบัน (Present

Moment) 3) คุณค่า (Values) 4) ลดการหลอมรวมทางปัญญา (Defusion) 5) ตัวตนในฐานะบริบท (Self-as-context) 6) การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed actions) (รายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบจะอธิบายไว้ในส่วนของโมเดลของความยืดหยุ่นทางจิตใจ) ทั้งนี้ ในปัจจุบัน Hayes (2023) สังเคราะห์การทำงานที่ผ่านมา และให้ข้อสรุปว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นเป็นทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี โดยจะเกิดขึ้นได้ต้องประกอบด้วยทักษะที่เป็นเสาหลักสำคัญ 3 ประการ คือ

เสาหลักที่ 1 การตระหนักรู้ (Awareness) คือ การสังเกตสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันว่าอะไรเป็นความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ที่ปรากฏขึ้น ซึ่งการสังเกตสิ่งเหล่านี้เกิดจากภายในจิตวิญญาณของตนเอง เชื่อมไปสู่สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ดังนั้นเสาหลักที่ 1 จึงประกอบด้วย การอยู่กับปัจจุบัน (Present Moment) และตัวตนในฐานะบริบท (Self-as-context)

เสาหลักที่ 2 การเปิดรับ (Openness) คือ การอนุญาตให้ความคิดที่ไม่พึงประสงค์ และความรู้สึกเจ็บปวด ตามที่เป็นอยู่สามารถเกิดขึ้นได้ โดยที่ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนวิถีคิดหรือรูปแบบใดๆ ก่อนที่ตนเองจะก้าวไปสู่รูปแบบชีวิตที่ต้องการ ทั้งนี้อาจขัดกับสัญชาตญาณของมนุษย์ เพราะโดยปกติผู้คนมักจะพยายามกำจัดความคิดและความรู้สึกด้านลบของตนเอง แต่หากยิ่งเราพยายามกำจัดความเจ็บปวดมากเท่าไร ความเจ็บปวดก็จะยิ่งควบคุมชีวิตตัวเรามากขึ้นเท่านั้น การเปิดกว้างคือการละทิ้งการต่อสู้ภายใน ปล่อยให้ความคิดและความรู้สึกเป็นอย่างที่มันเป็น เพียงแค่ความคิดและความรู้สึก โดยที่ไม่จำเป็นต้องควบคุม ความคิดและความรู้สึกมักจะเปลี่ยนไปในทิศทางที่เป็นบวกมากกว่า เสาหลักที่ 2 ประกอบด้วย การยอมรับ (Acceptance) และลดการหลอมรวมทางปัญญา (Defusion)

เสาหลักที่ 3 การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagement) คือ การรู้ว่าสิ่งใดสำคัญสำหรับตนเองและดำเนินการตามทิศทางดังกล่าว ซึ่งสัมพันธ์กับเป้าหมายของคนที่ต้องการบรรลุผล และค่านิยมภายใน เมื่อบุคคลมีความชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่มีคุณค่าแล้ว ก็จะสามารถดำเนินการเพื่อสร้างนิสัยที่ยั่งยืนซึ่งจะทำให้ดำเนินชีวิตมีความหมายมากขึ้น เสาหลักที่ 3 ประกอบด้วย คุณค่า (Values) และการปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed actions)

2) องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยของ Lucas and Moore (2020) ศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจพบว่า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเปิดรับประสบการณ์ (Experiential Acceptance) 2) การควบคุมทางปัญญา (Cognitive Control) เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และ 3) ทางเลือกทางปัญญา (Cognitive Alternative) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างเพียงเล็กน้อย ในขณะที่การลดการหลอมรวมทาง

ปัญญา (Cognitive Defusion) ที่ผู้วิจัยได้นำมาทดสอบ พบว่าไม่สอดคล้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากงานวิจัยดังกล่าวทำให้เห็นถึงข้อโต้แย้งกับแนวคิดของ Hayes et al. (2012) ที่กล่าวถึงการลดการหลอมรวมทางปัญญาจะช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

จากข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใญ่นั้นมาจาก ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาของ Hayes et al. (2012) เป็นพื้นฐาน ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1) การยอมรับ (Acceptance) 2) การอยู่กับปัจจุบัน (Present Moment) 3) คุณค่า (Values) 4) ลดการหลอมรวมทางปัญญา (Defusion) 5) ตัวตนในฐานะบริบท (Self-as-context) และ 6) การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed actions) จากองค์ประกอบดังกล่าว สามารถสรุปเป็นโครงสร้างหลัก 3 ประการ คือ การตระหนักรู้ การเปิดรับประสบการณ์ และการยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า และยังมีแนวคิดที่แสดงองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบได้แก่ 1) การเปิดรับประสบการณ์ (Experiential Acceptance) 2) การควบคุมทางปัญญา (Cognitive Control) และ 3) ทางเลือกทางปัญญา (Cognitive Alternative) จึงเป็นประเด็นที่ควรทำการศึกษาเพื่อเข้าใจถึง องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ

2.2 ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยให้บุคคลสามารถกำกับอารมณ์ได้ และทำให้บุคคลสามารถจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติมากยิ่งขึ้น เมื่อบุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะส่งผลให้ตัดสินใจโดยพิจารณาจากค่านิยม และความเชื่อที่มีมายาวนาน แทนที่จะใช้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมา ด่วนตัดสินใจที่กำลังเผชิญในทันที ในขณะที่บุคคลที่ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะสัมพันธ์กับการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ การต่อต้านกับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา หรือความคิดที่ถูกตีตรา จนทำให้ไม่สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมไปตามคุณค่าที่ตนเองต้องการได้ (Hayes et al., 2012) ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อเกิดความท้อแท้ หรือความยากลำบากขึ้นระหว่างการพยายามไปสู่เป้าหมาย และความยืดหยุ่นทางจิตใจนำไปสู่สุขภาพทางอารมณ์ (emotional health) การมีสุขภาวะที่ดี (well-being) และการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ (Doorley et al., 2020)

ความยืดหยุ่นทางจิตใจยังช่วยลดผลกระทบจากบาดแผลทางจิตใจในช่วงต้นของชีวิต (Early Life Trauma) และเป็นปัจจัยปกป้องอาการทางจิตเวช ซึ่งส่งผลให้โรคซึมเศร้าและโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจเกิดขึ้นน้อยลง (Richardson & Jost, 2019) นอกจากนี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในองค์ประกอบย่อยด้านการยอมรับประสบการณ์ (Experiential acceptance) การควบคุมความคิด (cognitive control) และทางเลือกของความคิด (cognitive alternatives) มี

ความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต และความพึงพอใจในชีวิต (Lucas & Moore, 2020) และความยืดหยุ่นทางจิตใจยังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถคาดการณ์ในแง่ดี (Optimism Predictive Ability) (Salah et al., 2022) และมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลหลังสถานการณ์ COVID-19 โดยนักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะตระหนักรู้ในตนเอง รับผิดชอบต่อความสามารถของตนเอง และสามารถจัดการกับปัญหาได้ ส่งผลให้ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถทำนายความเข้มแข็งทางจิตใจได้ 36.7% (Yildiz, 2021)

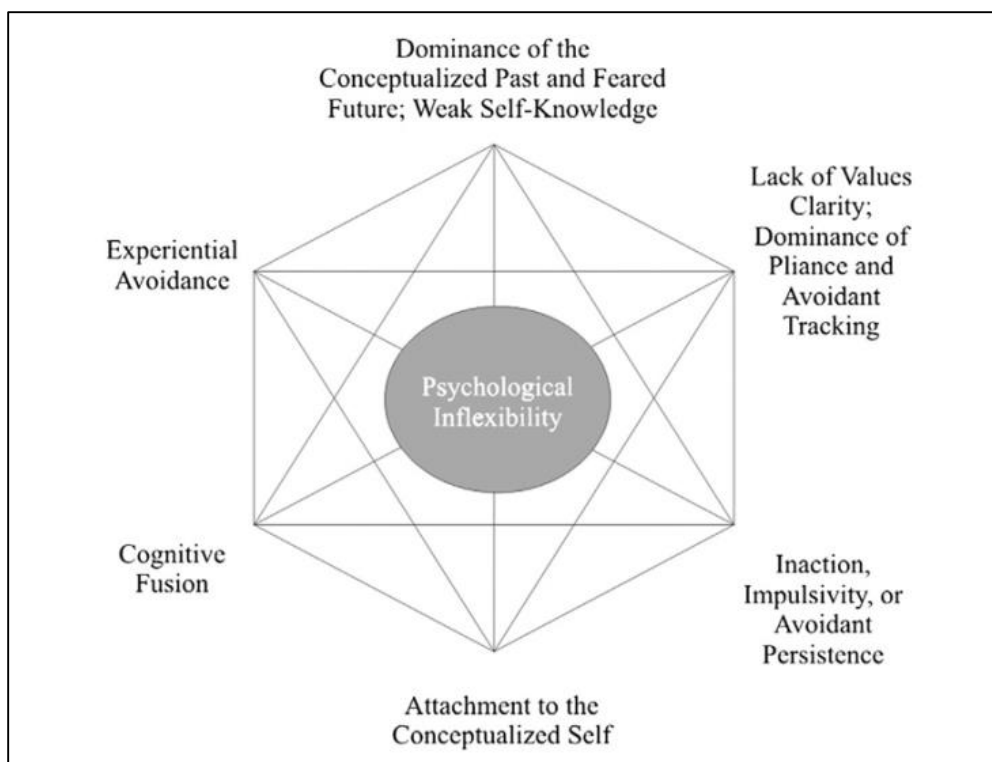
นอกจากนี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion Attitudes) ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี (Mendes et al., 2022) และจากการศึกษา พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถเป็นปัจจัยปกป้องความเจ็บป่วยทางจิตใจจากอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดได้ และยังช่วยส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีบุคลิกภาพมุ่งความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) (Ong et al., 2021) ซึ่งสอดคล้องกับ Ishizu et al. (2022) พบว่า การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยทำให้วัยรุ่นลดเงื่อนไขต่าง ๆ ในชีวิต เงื่อนไขทางสังคม และเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองจากความรู้สึกภายในได้มากยิ่งขึ้น ส่งผลต่อการลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ และจากงานวิจัยของ Jeffords et al. (2020) พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจยังส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถทางการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และจากการสำรวจความยืดหยุ่นทางจิตใจในนักเรียนที่ต้องเผชิญกับความท้าทายทางจิตใจและสังคมในช่วงการระบาดของ COVID-19 พบว่า หากนักเรียนมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพ การเข้าสังคม การสร้างความสัมพันธ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ (Salah et al., 2022) และยังพบว่านักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจมีโอกาสสูงที่จะมีความมุ่งมั่น เพียรพยายามและเรียนจนสำเร็จแม้จะต้องพบกับอุปสรรคปัญหาในชีวิต อาจกล่าวได้ว่า ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นปัจจัยเสี่ยง ในขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นปัจจัยป้องกัน บุคคลที่ไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ และถอนตัว หรือพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ต่าง ๆที่กำลังเผชิญ ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดความทุกข์ทางจิตใจได้มากกว่าบุคคลที่เผชิญหน้ากับปัญหา ในขณะที่บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถปรับตัวได้และเอาชนะอุปสรรคและความเสี่ยงที่พวกเขาเผชิญเพื่อนำพาพฤติกรรมของตนไปสู่เป้าหมายอันมีคุณค่า (Kashdan & Rottenberg, 2010) ผู้ที่ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจมีแนวโน้มที่จะปรับตัวเข้ากับความท้าทายได้น้อยกว่า และพยายามหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ยากลำบาก กลัวความล้มเหลว และมีทรัพยากรน้อยกว่าที่จะทำให้

เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีได้ เช่น เพื่อหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล ผู้ที่ไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจอาจหลีกเลี่ยงการศึกษา ซึ่งจะส่งผลเสียต่อความสำเร็จทางวิชาการ ผู้เรียนที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจมีแนวโน้มที่จะอดทนเมื่อเกิดปัญหา เช่น ผู้เรียนที่ทำคะแนนได้ไม่ดีในการสอบครั้งแรก แต่เขาพยายามเพราะไม่ต้องการประจบกับความรู้สึกด้านลบ ความมุ่งมั่นของพวกเขา และทุ่มเทให้กับการเรียนมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงผลการเรียนของพวกเขา ความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงมีความสำคัญสำหรับผู้เรียนที่มีความเสี่ยงสูงต่อความล้มเหลวทางวิชาการ และยังพบการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ พบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูง สามารถเป็นปัจจัยปกป้องความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และการฆ่าตัวตายได้ อันเนื่องมาจากความยืดหยุ่นทางจิตใจจะช่วยลดการตีตรา และการปฏิบัติภายใน (Igarashi et al., 2022) นอกจากนี้ งานวิจัยของ Park et al. (2022) ซึ่งทำการศึกษาเรื่องผลของความยืดหยุ่นทางจิตใจในการเป็นของตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างโรคประสาทกับพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นชาวเกาหลีใต้ช่วงอายุระหว่างวัยรุ่นตอนปลายจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จำนวน 551 คน พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างโรคประสาทและการทำร้ายตัวเอง โรคประสาทจะส่งผลต่อพฤติกรรมการทำร้ายตัวเองอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อมีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำ หรือปานกลาง ในขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจะป้องกันความเสี่ยงของการเชื่อมโยงระหว่างโรคประสาท และพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง

โดยสรุปพบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นปัจจัยทางบวกที่ช่วยส่งเสริมการยอมรับตนเอง ยอมรับประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ มีความเมตตาต่อตนเอง เห็นคุณค่าและรับรู้ความสามารถของตนเอง ฟังพอใจในชีวิต ช่วยให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตที่ดี ในขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจยังเป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันความเสี่ยงจากปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และช่วยลดปัญหาพฤติกรรมทำร้ายตนเองได้ผู้วิจัยเห็นประโยชน์ที่ควรเสริมสร้างและพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เกิดขึ้นกับวัยรุ่นเพื่อป้องกันและลดปัญหาพฤติกรรมทำร้ายตนเอง

2.3 โมเดลของความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Inflexibility)

ทั้งนี้ การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองนั้น เบื้องต้นต้องทำความเข้าใจกับกระบวนการที่ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ เกิดพยาธิสภาพทางจิตใจ (psychopathology) จนทำร้ายตนเอง ซึ่งมีจุดเริ่มต้นจากความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ สามารถอธิบายได้ตามแบบจำลองรูป 6 เหลี่ยม (Hayes et. Al., 2013) ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 รูปแบบของพยาธิสภาพทางจิตใจ

อ้างอิงจาก Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science : Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy (Hayes et al., 2012)

จากภาพ Hayes et. Al. (2013) อธิบายถึงการเกิดพยาธิสภาพทางจิตใจนั้น เกิดจากการขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งมีองค์ประกอบ 6 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. การหลอมรวมทางปัญญา (Cognitive Fusion) หมายถึง การที่บุคคลนำเอาภาษาคำพูด หรือสัญลักษณ์ที่บอกถึงอารมณ์ความรู้สึก มาครอบงำพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะเริ่มส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตของบุคคล เมื่อความคิดของบุคคลยึดติดกับภาษามากจนเกินไป จนทำให้สิ่งที่จะสังเกตความคิดของตนเอง และเกิดการหลอมรวมเข้ากับภาษา เช่น การที่มีคนพูดกับเราว่า “เธอไม่ได้เรื่อง” หากเราเกิดนำคำพูดดังกล่าวมาคิดวนไปมาจนเกิดการหลอมรวม จะทำให้เราเกิดความรู้สึกว่าคำพูดดังกล่าวนั้นคือตัวเรา เราไม่มีความสามารถและไม่มีทางจะทำงานสำเร็จได้อย่างแน่นอน ซึ่งเป้าหมายของการบำบัดตามแนวทาง ACT คือ การแยกตัวตนออกจากภาษาซึ่งเป็นสิ่งสมมติ ที่ไม่มีค่าเพียงพอที่จะนำมาลดทอนคุณค่าในตัวบุคคล และเน้น

การเชื่อมโยงกับปัจจุบันขณะด้วยการมีสติระลึกรู้ความคิดที่เกิดขึ้น โดยเปลี่ยนเป็นการสังเกตเห็นตนเองที่กำลังมีความคิดดังกล่าวเกิดขึ้นแทนที่

2. การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ (Experiential Avoidance) คือ การพยายามเปลี่ยนรูปแบบความถี่ หรือความรุนแรงของประสบการณ์ส่วนตัว เช่น ความคิด ความรู้สึก ความรู้สึกทางร่างกาย หรือความทรงจำ แม้ว่าการกระทำดังกล่าวจะไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเองก็ตาม (Hayes et. Al., 1996) ทั้งนี้ เมื่อบุคคลประเมินอารมณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางลบ ก็จะส่งผลให้บุคคลสร้างกฎเกณฑ์ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับตนเองอีก การหลีกเลี่ยงจะมีสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่กระตุ้นให้เกิด เช่น การหลีกเลี่ยงความวิตกกังวลเพื่อหลีกเลี่ยงต่อความอับอายในเรื่องการไร้ความสามารถในการทำงาน เป็นต้น แต่ความคิดดังกล่าวเป็นการไม่ยอมรับกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งบ่อยครั้งนำไปสู่การเกิดปัญหา ทั้งนี้ แนวคิด Relational Frame Theory (RFT) ได้อธิบายว่า การหลีกเลี่ยงประสบการณ์มักได้ผลในระยะสั้น เพื่อลดความรู้สึกไม่สบายใจ แต่สามารถทำให้เกิดผลเสียในระยะยาวได้

3. การมุ่งเน้นกับมโนทัศน์ในอดีตและการกลัวอนาคต ทำให้บุคคลสูญเสียความยืดหยุ่นในการติดต่อกับภาวะที่เป็นปัจจุบัน ทำให้ขาดความสามารถในการรับรู้ตนเองตามจริง แต่ติดอยู่กับกับดักของความทุกข์ ความกังวล ซึ่ง ACT ส่งเสริมให้บุคคลเชื่อมโยงกับสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันอย่างสมัครใจ และยืดหยุ่น โดยการใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการจดบันทึก และอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในมากกว่าที่จะคาดเดา และตัดสินเหตุการณ์เหล่านั้นไปตามความรู้สึกของตนเอง การจดบันทึกความคิด ความรู้สึก และเหตุการณ์ส่วนตัวที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน อย่างต่อเนื่องจะมีประโยชน์ ทำให้บุคคลได้โฟกัสกับขณะปัจจุบันในลักษณะที่มีสมาธิและยืดหยุ่น ดังนั้นการเจริญสติจึงเป็นทักษะที่นำมาใช้มากในการบำบัดแบบ ACT

4. การขาดความชัดเจนในค่านิยมของตน (Lack of Values Clarity) ปัญหาหลักในการทำงานด้านค่านิยม คือ การขาดความชัดเจน ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงประสบการณ์ เพราะยึดติดกับเหตุการณ์ในอดีต หรือกลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต จนไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าสำคัญในชีวิต หรือความต้องการที่แท้จริงของตนเอง แต่กลับมีค่านิยมที่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม เพื่อหลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์ทางสังคม หรือเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับจากสังคม หรือเพื่อหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกยากลำบาก เช่น ความละอาย หรือความรู้สึกผิด เป็นต้น จนส่งผลให้บุคคลเสียโอกาส เสียเวลาที่จะทำตามเป้าหมายที่สอดคล้องกับค่านิยมภายในของตนเอง

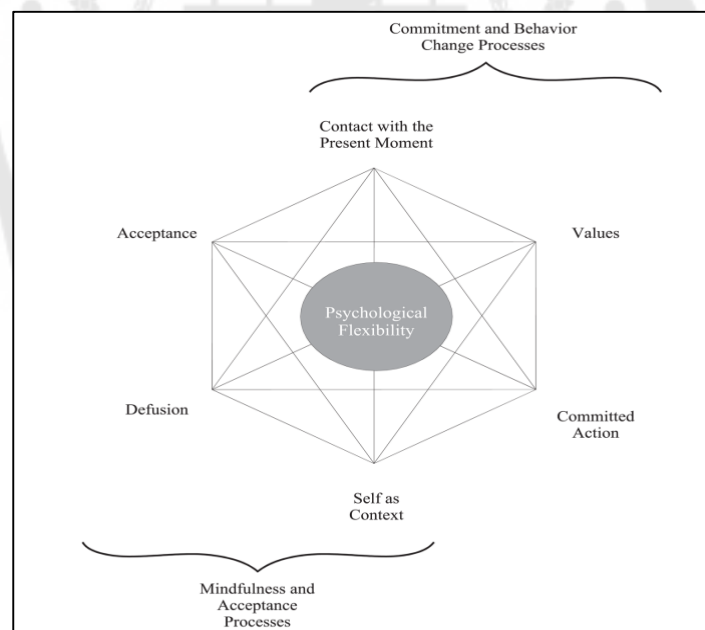
5. ความเฉื่อยชา ความหุนหันพลันแล่น หรือการคงอยู่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Inaction, Impulsivity และ Avoidant Persistence) เกิดขึ้นจากการที่บุคคลหลอมรวมความคิด หลีกหนีประสบการณ์ ติดกับบาดแผลของอดีต และวิตกกังวลกับอนาคต ตลอดจนการขาดความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง จึงส่งผลให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่ไม่สามารถจะนำตนเองไปสู่เป้าหมายได้ คือเกิดความเฉื่อยชาต่อสิ่งรอบตัว ขาดความกระตือรือร้น หรือเกิดความหุนหันพลันแล่นในการตัดสินใจทำสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเอง หรือแม้กระทั่งการใช้ชีวิตแบบอยู่ไปวัน ๆ โดยเลือกการหลีกหนีอย่างถาวร และจะตอบสนองพฤติกรรมของตนเองตามเป้าหมายระยะสั้น แทนการกระทำพฤติกรรมที่ยืดหยุ่นในระยะยาว ดังนั้น บุคคลเหล่านี้จึงใช้เวลาในแต่ละวันหมดไปกับการทำให้ตนเองไม่ต้องวิตกกังวล ทำให้ตนเองเพเลิดเพลิน สบายใจ หรือมีความสุขในระยะสั้น เช่น การใช้สารเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์ การเล่นเกม การเที่ยวเล่น เป็นต้น แทนการมองหาความหมายของชีวิต การทำชีวิตของตนเองให้มีคุณค่าในระยะยาว แนวทางของ ACT เกี่ยวข้องกับงานบำบัด และการบ้าน ที่เชื่อมโยงกับการสร้างเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว รวมถึง การเผชิญหน้า การได้มาซึ่งทักษะ การตั้งเป้าหมาย การจัดการกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอื่น ๆ ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดแบบ ACT

6. การผูกติดกับอัตมโนทัศน์ของตนเอง (Attachment to a Conceptualized Self) คือ การที่บุคคลยึดถืออัตตา ยึดถือตัวตนของตนเองที่หลอมรวมเข้ากับภาษา คำพูด และความคิดที่ตัดสินตนเอง เช่น ฉันเป็นคนไม่ดี ฉันเป็นคนล้มเหลว ตัวฉันน่าอาย เป็นต้น ซึ่งการยึดอัตตาของตนเองจะทำให้บุคคลคับแคบ เหมือนจิตใจถูกกักขัง ไม่สามารถจะข้ามผ่านสถานการณ์ไปได้ ในขณะที่แนวทางการบำบัดแบบ ACT พยายามที่จะสลายสิ่งที่ผูกติดกับตัวตน ทั้งเรื่องราวที่หลอมรวม และการตัดสินประเมินตนเอง เพื่อส่งเสริมการเชื่อมโยงด้วยความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน ขณะอย่างมีสติสัมปชัญญะ ที่เรียกว่า "ตัวตนในฐานะบริบท (self as context)" หรือเป็นตัวตนในลักษณะของผู้สังเกตการณ์ บุคคลจะอยู่เหนือประสบการณ์ของตนเอง และการสะท้อนจะไม่ใช้การบอกความรู้สึก แต่เป็นความสามารถในการบอกถึงมุมมองจากผู้ที่สังเกตเห็นความคิดที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา ตัวตนในฐานะบริบทสามารถส่งเสริมให้เกิดขึ้นในกระบวนการบำบัดได้โดยการฝึกสติ การใช้คำอุปมาอุปไมย และกระบวนการสัมผัสกับประสบการณ์ เช่น การจินตนาการว่าเมื่อตนเองอายุมากขึ้นเข้าสู่วัยชรา ให้เขียนจดหมายกลับมาหาตนเองในขณะนี้ซึ่งกำลังดิ้นรนต่อสู้ด้วยความยากลำบาก เป็นต้น

จากองค์ประกอบทั้ง 6 ประการ ส่งผลให้บุคคลขาดความยึดหยุ่นทางจิตใจ ดังนั้นในการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาจึงต้องให้ความสำคัญกับการศึกษากระบวนการทั้ง 6 ภายในตัวบุคคล เพื่อที่จะนำมาปรับเปลี่ยน และนำไปสู่การสร้างกระบวนการทางจิตใจที่มีความยึดหยุ่นมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ACT ออกแบบมาเพื่อลดการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ (experiential avoidance) โดยมุ่งเป้าไปที่การลดพฤติกรรมที่ไม่ยึดหยุ่น และเพิ่มการยอมรับอารมณ์ของตนเองด้วยความเต็มใจ ให้การสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาเมื่อพยายามจะควบคุม หรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ และเพิ่มคุณค่าในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความหมาย

2.4 โมเดลของความยึดหยุ่นทางจิตใจ

เป้าหมายหลักของการบำบัดตามแนว ACT คือ การสร้างความยึดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งเป็นความสามารถในการเชื่อมต่อกับช่วงเวลา ณ ปัจจุบัน ในฐานะมนุษย์ที่มีสติสัมปชัญญะอย่างเต็มเปี่ยม และยังสามารถคงไว้ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามค่านิยมที่ตนเองยึดถือ โดยอาศัยกระบวนการทั้ง 6 ประการ ดังภาพประกอบ 3 (Hayes et al., 2006; Hayes & Strosahl, 2004; Hayes et al., 2012)



ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบของการยอมรับและพันธะสัญญา

อ้างอิงจาก Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science : Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy (Hayes et. Al., 2013)

จากภาพประกอบ 3 แสดงถึงองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ผู้บำบัดจะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นจากกระบวนการบำบัดแบบ ACT ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก คือ 1. การเจริญสติและกระบวนการยอมรับ 2. พันธะสัญญาและกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีรายละเอียดเป็น 6 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง ความสามารถในการยอมให้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกเกิดขึ้นตามจริงโดยไม่ตัดสิน เป็นทางเลือกที่เกี่ยวข้องกับการเปิดรับประสบการณ์ตามที่เกิดขึ้นจริง แทนการหลีกเลี่ยงจากประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และตระหนักรู้ถึงเหตุการณ์ส่วนตัวที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องพยายามเปลี่ยนความถี่ หรือรูปแบบโดยไม่จำเป็น เพราะหากทำเช่นนั้นจะก่อให้เกิดอันตรายทางจิตใจ เนื่องจากหากเรายิ่งดิ้นรนที่จะหนีมากขึ้นเท่าไร ปัญหา ก็จะยิ่งขยายใหญ่ขึ้น การบำบัดตามแนว ACT นั้นเห็นว่า "การควบคุมคือปัญหา ไม่ใช่ทางออก" (Hayes & Strosahl, 2004) ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยโรควิตกกังวลได้รับการสอนให้รู้สึกถึงความวิตกกังวลอย่างเต็มที่ ผู้ป่วยจะได้รับการกระตุ้นให้เลิกต่อสู้กับความเจ็บปวด เป็นต้น การยอมรับในการบำบัดแบบ ACT เป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การปฏิบัติที่สอดคล้องกับค่านิยม ทั้งนี้ การยอมรับจะเกิดขึ้นได้ในกระบวนการบำบัดโดยการฝึกให้บุคคลเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่พยายามหลีกเลี่ยง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ และเกิดการตอบสนองในแนวทางที่ยืดหยุ่น ตลอดจนสามารถข้ามผ่านความเจ็บปวดไปได้ กลยุทธ์การสร้างการยอมรับสามารถทำได้ 2 วิธี (จุฑามาศ แหนจน, 2561) ดังนี้

1.1 การกำจัดการควบคุมประสบการณ์ เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้สำรวจวิธีการที่ตนเองใช้ในการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ เพื่อจัดการกับวิธีการที่ไม่เกิดประโยชน์ และมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลสามารถเปิดรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาการยอมรับต่อประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลหลีกเลี่ยง ทำให้บุคคลไม่ต้องต่อสู้ดิ้นรน เพื่อหลีกเลี่ยงอีกต่อไป ทำให้สามารถที่จะมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะได้ ซึ่งการกำจัดการมีขั้นตอน ดังนี้

1.1.1 ระบุวิธีในการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ โดยในขั้นนี้จะมุ่งเน้นให้บุคคลเข้าใจและตระหนักรู้ถึงวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อหลีกเลี่ยงประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา โดยสำรวจวิธีการเป้าหมาย และผลที่ได้รับทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมไปถึงค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น เช่น กรณีที่นักศึกษาบางคนไม่ต้องการมีความเหงา วิธีการแก้ปัญหา คือ การเที่ยวกลางคืน สังสรรค์ หรือใช้สารเสพติด ทำให้เกิดผลเสียและค่าใช้จ่ายที่ตามมา คือ เสียเงิน เสียเวลา ร่างกายทรุดโทรม และไม่สามารถเรียน หรือปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

1.1.2 การวิเคราะห์ผลของการแก้ปัญหาแบบเดิม เป็นการวิเคราะห์ว่าวิธีการที่บุคคลเลือกนำมาใช้เพื่อหลีกเลี่ยงจากความกลัว ความกังวล หรือความเจ็บปวดนั้น สามารถใช้

ได้ผลดีเพียงใด สามารถทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชิงบวก หรือเกิดประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวได้จริงหรือไม่ หรือวิธีการดังกล่าวแก้ปัญหาได้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น และหากผู้รับการบำบัดรู้สึกว่าการที่เขาเลือกใช้นั้นใช้ได้ผลดี ผู้บำบัดอาจถามคำถาม เช่น “ถ้าวิธีการดังกล่าวมันใช้ได้ผลดี เหตุใดในวันนี้เราจึงต้องมาพูดคุยกันในตอนนี้” เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้ตรวจสอบทบทวนประสบการณ์อีกครั้ง

1.1.3 การประเมินต้นทุนที่ต้องใช้ในการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ เมื่อบุคคลเลือกที่จะพยายามทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงจากประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เขาจะต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือเสียโอกาสดี ๆ อะไรในชีวิตของเขาไปบ้าง เช่น บุคคลที่มีความวิตกกังวลเมื่อต้องอยู่ในสังคมก็อาจทำให้เขาเลือกที่จะหลบหนีจากกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ ทำให้เขาสูญเสียโอกาสที่จะได้พัฒนาตนเอง หรือการที่นักศึกษาใช้วิธีการทำร้ายตนเองโดยการกรีดตามแขน ก็อาจทำให้เขาเสียโอกาสที่จะได้แต่งกายในแบบที่ตนเองชอบ เพราะต้องใส่เสื้อที่มีดขีดเพื่อปกปิดบาดแผลของการทำร้ายตนเอง และสูญเสียโอกาสที่จะได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจ เป็นต้น

1.1.4 เพิ่มการตระหนักรู้ว่าการควบคุมคือ ส่วนหนึ่งของปัญหา ที่ทำให้บุคคลขาดการตระหนักถึงค่านิยมของตนเอง ความต้องการควบคุมประสบการณ์ภายในของตนเอง ทำให้บุคคลต้องใช้ต้นทุนชีวิตอย่างมาก เพื่อจะจัดการกับสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ และอยากหลีกเลี่ยง และยังทำให้ต้องฝากชีวิตของตนเองไว้กับการควบคุมอารมณ์ และความคิดที่ต้องการหลีกเลี่ยงตลอดเวลา เช่น “ถ้าฉันไม่เจ็บปวดกับความรัก ฉันคงจะตั้งใจเรียนได้ดีกว่านี้” เป็นต้น ซึ่งจากประโยคดังกล่าว พบว่า การเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ดีจะเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องรอให้สถานการณ์เข้าสู่สภาวะปกติ หรือเกิดขึ้นหลังจากบุคคลสามารถควบคุมความรู้สึกภายในที่ไม่ดีได้แล้ว ซึ่งในความเป็นจริง คงเป็นไปได้ เพราะชีวิตมีทั้งทุกข์และสุขเกิดขึ้นตลอดเวลา และชีวิตของเรากำลังดำเนินไปทุกขณะ ถ้ารอคอยแต่ช่วงเวลาที่ดี เราก็คงต้องสูญเสียโอกาสที่จะทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ในชีวิตอีกมากมาย ดังนั้น เราอาจไม่จำเป็นต้องควบคุม หรือพยายามหลีกเลี่ยง หรือรอคอย แต่บุคคลสามารถเลือกที่จะทำตามค่านิยม ความต้องการของตนเองได้ ไปพร้อม ๆ กับการเผชิญสถานการณ์ในชีวิตอย่างมีสติรู้ตัว

1.2 การฝึกปฏิบัติและพัฒนาทักษะการยอมรับ เมื่อบุคคลเริ่มมองเห็นความสำคัญของการยอมรับกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผู้บำบัดจะนำเข้าสู่การเรียนรู้ และการฝึกทักษะผ่านขั้นตอนเล็ก ๆ มากมาย เช่น การใช้คำอุปมาอุปไมย การใช้แบบฝึกหัดเพื่อเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างการยอมรับและความอดทน การสัมผัสกับประสบการณ์ การฝึกสติ เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว การยอมรับหมายถึงความสามารถของบุคคลในการเปิดพื้นที่ขยายขอบเขตให้อารมณ์ ความรู้สึกที่ตนเองเคยไม่ต้องการ สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ตัดสิน กล่าวเปิดรับประสบการณ์ทุกอย่างตามจริง โดยไม่ต้องพยายามผลักดัน หรือหลีกเลี่ยง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ จนสามารถข้ามผ่านความเจ็บปวดได้โดยไม่ต้องทำร้ายตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องกำจัดการพยายามควบคุมประสบการณ์ และฝึกปฏิบัติทักษะการยอมรับ

ทั้งนี้ ความรู้สึกยอมรับกับปัญหา หรืออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า “ความสิ้นหวังอย่างสร้างสรรค์ (Creative Hopelessness)” (Blackledge et al., 2009) ซึ่งความสิ้นหวังอย่างสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวประเมิน หรือตัวบ่งชี้ความสำเร็จในขั้นตอนของกระบวนการยอมรับ ผู้รับการบำบัดจะมองเห็นถึงความไร้ประโยชน์ และผลเสียของความพยายามในการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ และนำไปสู่การเพิ่มแรงจูงใจของผู้รับการบำบัดในการลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยง และเปลี่ยนเป็นการเริ่มยอมรับประสบการณ์ ความไม่สมบูรณ์ หรือความผิดพลาดในชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ

2. การอยู่กับปัจจุบัน (Contact with the Present Moment) บุคคลที่มีความยึดหยุ่นทางจิตใจจะอยู่กับปัจจุบัน การฝึกการเรียนรู้วิธีเชื่อมต่อกับปัจจุบัน การสังเกตเห็นความคิด ความรู้สึก และความทรงจำของตนเอง โดยไม่ต้องประเมินและตัดสินว่า “ดี-ไม่ดี” หรือ “ชอบ-ไม่ชอบ” เป็นต้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำตนเองมาสู่การรับรู้ในปัจจุบัน มากกว่าการติดกับดักของประสบการณ์อันเลวร้ายในอดีตที่ไม่สามารถแก้ไขได้ หรือกังวลอยู่กับอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ทำให้แต่ละคนมีวิถีทางที่จะเลิกต่อสู้กับประสบการณ์ส่วนตัว และเริ่มสร้างชีวิตที่ตนเองต้องการได้มากยิ่งขึ้น ส่วนหนึ่งที่สำคัญที่สุดของกระบวนการ ACT คือ ความชัดเจนในค่านิยม เนื่องจากค่านิยมส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการก้าวพ้นความยากลำบาก ไปสู่เปลี่ยนแปลง แต่หากบุคคลยิ่งพยายามหลีกเลี่ยง หลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่ยากลำบาก ก็จะทำให้การเดินตามวิถีทางที่มีคุณค่ากับชีวิตน้อยลงเท่านั้น เมื่อการหลีกเลี่ยงเพิ่มขึ้น คุณภาพชีวิตก็ลดลง ดังนั้น ความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันขณะ เพื่อเชื่อมต่อกับทิศทางที่มีคุณค่า จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความหมายและมีชีวิตชีวา ทั้งนี้ การอยู่กับปัจจุบันขณะเป็นทักษะที่ต้องมีการฝึกฝนอยู่เสมอ ซึ่งการฝึกอยู่กับปัจจุบันสามารถทำได้โดยการใช้กิจกรรม เพื่อลดการยึดติดกับความคิด เช่น

2.1 กิจกรรมที่ช่วยในการสังเกตการเกิดขึ้นและหายไปของความคิด เช่น กิจกรรมก่อนเมฆบนท้องฟ้า ที่เป็นการนำเอาความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองไปวางไว้บนก้อนเมฆ แล้วสังเกตเฝ้าดูก้อนเมฆที่ค่อย ๆ ลอยเคลื่อนหายไป ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้บุคคลมีสติอยู่กับปัจจุบัน และได้สังเกตเห็นความคิด ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างวุ่นวาย ในขณะที่เดียวกัน

ทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าความคิด ความรู้สึก และอารมณ์นั้นก็เช่นเดียวกันกับก้อนเมฆที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในแต่ละขณะ

2.2 กิจกรรมที่ขยายประสบการณ์ของการตระหนักรู้ เช่น กิจกรรมลูกเกดแห่งสติ (The raisin mindfulness exercise) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Kabat-Zinn ผู้บุกเบิกการเจริญสติในตะวันตก เขาได้ออกแบบโปรแกรมการลดความเครียดโดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness-Based Stress Reduction Program : MBSR) ในปีค.ศ. 1979 (Kane, 2022) ซึ่งในการอบรมได้มีการออกแบบกิจกรรมลูกเกดขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกประสบการณ์อย่างมีสติ โดยที่ผู้เข้าร่วมจะนำลูกเกดวางลงในชาม หรือจาน และใช้เวลาในการสังเกตดูลูกเกดอย่างละเอียด โดยสังเกตสี รูปร่าง และขนาดของลูกเกด จากนั้นหยิบลูกเกดมาถือไว้ในมือ สังเกตสัมผัสที่เกิดขึ้นบนฝ่ามือ ดมกลิ่นของลูกเกด และสังเกตว่ามีกลิ่นอย่างไรบ้าง สุดท้ายนำลูกเกดใส่ปาก วางบนลิ้น ตามด้วยค่อย ๆ เคี้ยวช้า ๆ สังเกตสัมผัส และรสชาติของลูกเกดที่เกิดขึ้นในปาก นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ช่วยในการฝึกสติ เช่น การเจริญสติด้วยการหายใจเข้า-ออก การทำ Body scan และการเดินอย่างมีสติ เป็นต้น

3. การลดการหลอมรวม (Defusion) การลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นผลเสียต่อตนเอง ทำได้โดยการไม่นำตัวเราไปหลอมรวมกับคำพูด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น หากเราหลอมรวมกับคำพูด หรือความคิดนั้น จะทำให้เราเริ่มตีตราตนเองและยากที่จะหลุดออกจากความคิดนั้น การลดการหลอมรวม คือ กระบวนการพิจารณาความคิดด้วยวิธีการใหม่ เพื่อทำให้ความคิดส่งผลกระทบต่อตัวเราน้อยที่สุด ผู้ถูกบำบัดจะต้องสำรวจว่าความคิดที่มีต่อตัวเองเป็นความจริง หรือเป็นเพียงความคิด โดยเป้าหมายหลักคือ การปลดปล่อยตัวเองออกจากกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อให้สามารถนึกถึงสิ่งที่สำคัญมากกว่าได้ และไม่ว่ารูปแบบความคิดนั้นจะเป็นด้านบวก หรือด้านลบ น่าพอใจ หรือไม่น่าพอใจ การมองโลกในแง่ร้าย หรือการมองโลกในแง่ดี ประเด็นเหล่านี้ไม่ได้เป็นหัวใจสำคัญที่เราจะแยกความคิด แต่หลักสำคัญคือ ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประโยชน์ต่อตัวเราหรือไม่ และถึงแม้ว่าบางครั้งเราอาจจะพบว่าคำพูด หรือความคิดที่เราได้ยินนั้นเป็นความจริงก็ตาม แต่ในการบำบัดแบบ ACT เราให้ความสำคัญว่าความคิดนั้นเป็นประโยชน์หรือไม่ หากคิดแล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ หรือไม่สามารถสร้างชีวิตที่มีคุณค่าให้ตัวเราได้ ก็ไม่ควรเสียเวลาให้ความสนใจ (Harris, 2022)

ทั้งนี้ ความคิดลบไม่ได้เป็นศัตรูของเรา เพราะด้วยกระบวนการทำงานของจิตใจ ทำให้การคิดลบเป็นธรรมชาติที่สามารถเกิดขึ้นได้เพื่อปกป้องตนเองจากอันตราย แต่หากเราคิดว่าความคิดลบเป็นศัตรู ก็จะทำให้เราต้องต่อสู้กับความคิดดังกล่าวตลอดเวลา ดังนั้นหากเราปรับวิธีคิดเป็นการมองว่า ความคิดนั้นเป็นเพียงคำ ภาษา หรือสัญลักษณ์เท่านั้น แต่ไม่ใช่ตัวเรา เราจะ

สามารถแยกแยะได้ และคำหรือภาษาเหล่านั้นก็จะไม่ได้มีอิทธิพลเหนือตัวเรา กิจกรรมที่ช่วยในการฝึกการลดการหลอมรวมทำได้โดยการเริ่มต้นยอมรับความคิดและความรู้สึกของตัวเอง โดยไม่ผลักใส่ หรือตัดสิน ประเมินความคิดนั้น เพียงแค่รับรู้ไว้ว่าเรามีความคิด หรือกำลังคิด เช่น

3.1 กิจกรรม “ฉันกำลังคิดว่า...” เช่น เมื่อตัวเรามีความคิดเกิดขึ้นว่า “ฉันห่วย ฉันไม่ดี” ให้ลองเชื่อในความคิดนั้น แล้วสังเกตปฏิกิริยาภายในที่เกิดขึ้นว่ารู้สึกอย่างไร หลังจากนั้นให้ลองใช้ความคิดเดียวกัน แต่เติมคำว่า “ฉันกำลังคิดว่า...” ข้างหน้าประโยคเดิม เช่น “ฉันกำลังคิดว่าฉันห่วย ฉันไม่ดี” แล้วลองสังเกตตนเองอีกครั้ง ว่ารู้สึกเช่นไร เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ หลังจากนั้นลองอีกครั้ง โดยเติมคำว่า “ฉันสังเกตว่า ฉันกำลังมีความคิดว่า ฉันเป็นคนห่วย” แล้วสังเกตว่ารู้สึกเช่นไร เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร การทำเช่นนี้จะทำให้สามารถแยกตนเองออกมาเป็นผู้สังเกตได้

3.2 กิจกรรม “Singing the hot word” เป็นการนำคำพูด หรือความคิดด้านลบที่บุคคลมักตำหนิตนเองมาแต่งเป็นเพลง (Harris, 2022) เช่น ความคิดว่า “ฉันเป็นคนโง่” ให้เราจำความคิดนี้ไว้ในใจ และพยายามเชื่อความคิดนี้ให้มากที่สุดประมาณ 10 วินาที และสังเกตความรู้สึก ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นนำเอาคำหรือความคิดดังกล่าวมาใส่ทำนองเพลงที่คุ้นเคย เช่น เพลงช้าง แล้วร้องเป็นเพลงเจี๊ยบ ๆ ในใจ หรืออาจจะออกเสียงร้องก็ได้เช่นกัน พร้อมทั้งสังเกตความรู้สึก ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นลองสลับมาคิดโดยไม่ใส่ทำนองเพลงพร้อมทั้งสังเกตตนเองอีกครั้ง และครั้งสุดท้ายให้นำคำมาใส่ทำนองเพลงอีกครั้ง โดยเปลี่ยนเป็นทำนองอื่น เช่น เพลงแฮปปี้เบิร์ทเดย์และสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น

4. **ตัวตนในฐานะบริบท (Self-as-context)** คือ การความสามารถในการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ทั้งความคิด ความรู้สึก การพูด และการกระทำของตนเอง ทำให้บุคคลได้สังเกตเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง และการสังเกตดังกล่าวทำให้บุคคลค้นพบธรรมชาติ ที่ทำให้เกิดประสบการณ์ของการก้าวข้าม หรือการค้นพบแก่นแท้ของจิตวิญญาณ และสามารถก้าวข้ามข้อจำกัดของบริบทที่ยึดติดไปสู่อิสระทางความคิด ความรู้สึก และสามารถสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ การฝึกสังเกตตนเอง ยังทำให้บุคคลได้เห็นถึงเรื่องราว ช่วงเวลา หรือสิ่งสำคัญอื่น ๆ ในชีวิตที่ต้องทำ ซึ่งโดยปกติบุคคลที่ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะมุ่งเป้าไปที่เรื่องราวแย่ ๆ ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น การไม่ประสบความสำเร็จ ความไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง จนลืมมองในบริบทอื่น ๆ ของชีวิต ดังนั้นเมื่อบุคคลมีสติมากขึ้น สามารถมองเห็นและแยกแยะบริบทต่างๆ ในชีวิตได้ ความทุกข์ ความเศร้าก็จะลดลง การใช้เทคนิคการอุปมาอุปไมย (Metaphors) จะช่วยให้เกิดความเข้าใจตัวตนในฐานะบริบทได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น

4.1 อุปมากระดานหมากรุก (Chessboard) หากเปรียบเทียบเราเป็นผู้เล่นหมากรุก กระดานนั้น เราจะเป็นผู้ที่สังเกตุการณ์เคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนกระดาน เมื่อตัวหมากรุกแต่ละตัวถูกกินก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องตายไปด้วย แต่เรายังคงค่อย ๆ ฝึามองความเป็นไปที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเคลื่อนไหวหมากตัวต่อ ๆ ไป แต่ถ้าหากเราไม่สามารถแยกตัวตนในบริบทได้ แต่กลับเอาตัวเราไปคลุกกับเนื้อหาเรื่องราวความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ก็จะเสมือนว่าเราหายไปเป็นตัวหมากในกระดานเสียเอง

4.2 อุปมาห้องเรียน (Classroom) ในห้องเรียนมีนักเรียนที่หลากหลาย ซึ่งอาจมีทั้งนักเรียนที่มีความประพฤติดี ไม่ดี หรือกลาง ๆ ซึ่งเปรียบได้กับความคิดของตัวเราที่มีทั้งดีและไม่ดี ในขณะเดียวกันในห้องเรียนก็มีคุณครูซึ่งมีบทบาทเป็นผู้ประเมินนักเรียนเหล่านี้ และพยายามทำให้พวกเขาอยู่ในมาตรฐานเดียวกัน สิ่งนี้เปรียบเหมือนความคิดที่บุคคล “คิดเกี่ยวกับความคิดของตนเอง (thinking about thinking)” และในขณะเดียวกันก็มีห้องเรียน ซึ่งสรุปแล้วตัวเราไม่ใช่ทั้งนักเรียนและครู แต่เราคือห้องเรียน ซึ่งไม่ได้มีหน้าที่ตัดสิน หรือประเมิน ทำได้เพียงเฝ้าดู ก็จะมองเห็นความเป็นไปทั้งหมดที่เกิดขึ้น

4.3 อุปมาท้องฟ้าและอากาศ (The sky and the weather) แม้ว่าสภาพอากาศจะมีตั้งแต่วันที่มืดครึ้มไปจนถึงวันที่มีฝนตกมีพายุ หรือท้องฟ้าปลอดโปร่ง อากาศเย็นสบาย แต่ท้องฟ้ายังคงเป็นท้องฟ้าเช่นเดิม ไม่มีลักษณะสภาพอากาศใดที่จะคงอยู่ตลอดไป พายุร้ายเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ในขณะที่ความคิดและอารมณ์ของตัวเราก็ก็น่าจะมีพายุในบางครั้ง แต่ความเป็นจริงแล้วตัวเราคือท้องฟ้า ไม่ใช่พายุ และในที่สุดพายุเหล่านั้นก็จะผ่านพ้นไป

จากกิจกรรมดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสามารถนำเทคนิคอุปมาอุปไมยมาใช้ในการออกแบบโปรแกรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจตัวตนในฐานะบริบทได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ว่าอารมณ์ ความรู้สึกทั้งทางบวกและลบสามารถเกิดขึ้นได้ในแต่ละช่วงเวลา แต่ในขณะเดียวกันสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต เมื่ออารมณ์ความรู้สึกเกิดขึ้นแล้วก็จะผ่านไป ส่วนการดำเนินชีวิตของเราก็ก็น่าจะมีบริบทอื่น ๆ ที่ยังคงต้องดำเนินต่อไป

5. การระบุค่านิยม (Values) ค่านิยม คือ ความปรารถนาภายในใจ เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะเป็น และยืนหยัดเพื่อคุณค่าใดคุณค่าหนึ่ง เป็นหลักการที่ช่วยนำพากำหนดทิศทางเลือกเส้นทางของชีวิต โดยค้นหาเป้าหมาย และสิ่งที่เป็นคุณค่าในชีวิต เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Harris, 2022) ทั้งนี้ ค่านิยมกับเป้าหมายไม่ใช่สิ่งเดียวกันแต่สัมพันธ์กัน ค่านิยมคือ ทิศทางที่นำไปสู่เป้าหมาย เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่ดำเนินไปตลอดชีวิต ในขณะที่เป้าหมายเป็นเหมือนผลลัพธ์ที่บุคคลต้องการทำให้สำเร็จ เมื่อทำเสร็จสิ้น

บรรลุแล้ว เป้าหมายดังกล่าวก็จบลง แต่ค่านิยมจะสามารถนำทางชีวิตของเราไปได้ตลอด เช่น การมีค่านิยมว่าจะดำเนินชีวิตด้วยมุ่งมั่นในอาชีพ หมั่นพัฒนาตนเองเป็นผู้เรียนรู้อยู่เสมอ หรือการมีค่านิยมในการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น ทั้งนี้ ในการบำบัดแบบ ACT ค่านิยมมีความสำคัญในการกำหนดทิศทางของชีวิต เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางที่ชัดเจน มีคุณภาพ สามารถสร้างการตอบสนองที่ยืดหยุ่นและเป็นแรงจูงใจ เมื่อบุคคลได้มีโอกาสเลือกค่านิยมของตนเองอย่างอิสระ จะสามารถนำไปสู่การปฏิบัติด้วยความยืดหยุ่น (จุฑามาศ แหนจน, 2561) อีกทั้งค่านิยมจะส่งเสริมกระบวนการบำบัดในขั้นตอนต่าง ๆ ของ ACT เมื่อผู้รับการบำบัดต้องเผชิญกับสถานการณ์ ความรู้สึกที่ยากลำบาก เช่น กระบวนการยอมรับ และการแยกความคิด โดยค่านิยมที่เกิดจากความปรารถนาอย่างแท้จริงจะช่วยกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง และยังส่งผลต่อพฤติกรรมคงเส้นคงวา มุ่งมั่นไม่ทอดทิ้งไม่ว่าจะเจอกับอุปสรรคอะไรก็ตาม บุคคลจะมองเห็นถึงคุณค่า ความหมายของการปฏิบัติด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข ทั้งนี้ Harris, R. (2021) ได้ระบุค่านิยมเพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเลือกพิจารณาค่านิยมที่สำคัญสำหรับตนเองไว้ในตัวอย่าง ดังนี้

ตาราง 3 แสดงตัวอย่างค่านิยม 4 ด้าน ที่ให้ผู้เข้ารับการบำบัดเลือกในกระบวนการบำบัดแบบ ACT โดยแปลจาก Harris, R. (2021)

การทำงาน/ การศึกษา	สัมพันธภาพ	การเล่น/การใช้ชีวิต	สุขภาพ
ชั้นต้องการมีพฤติกรรม ดังนี้	ชั้นต้องการมี พฤติกรรมดังนี้	ชั้นต้องการมี พฤติกรรมดังนี้	ชั้นต้องการมี พฤติกรรมดังนี้
ยอมรับ	ยอมรับ	ยอมรับ	ยอมรับ
กล้าเผชิญภัย	กล้าเผชิญภัย	กล้าเผชิญภัย	กล้าเผชิญภัย
กล้าแสดงออก	กล้าแสดงออก	กล้าแสดงออก	กล้าแสดงออก
มีความจริงแท้	มีความจริงแท้	มีความจริงแท้	มีความจริงแท้
มีความใส่ใจ	มีความใส่ใจ	มีความใส่ใจ	มีความใส่ใจ
ปฏิบัติตามสัญญา	ปฏิบัติตามสัญญา	ปฏิบัติตามสัญญา	ปฏิบัติตามสัญญา
มีความเมตตา	มีความเมตตา	มีความเมตตา	มีความเมตตา

ตาราง 3 (ต่อ)

การทำงาน/ การศึกษา	สัมพันธภาพ	การเล่น/การใช้ชีวิต	สุขภาพ
ฉันต้องการมีพฤติกรรม ดังนี้	ฉันต้องการมี พฤติกรรมดังนี้	ฉันต้องการมี พฤติกรรมดังนี้	ฉันต้องการมี พฤติกรรมดังนี้
สร้างสรรค์	สร้างสรรค์	สร้างสรรค์	สร้างสรรค์
เข้าอกเข้าใจ	เข้าอกเข้าใจ	เข้าอกเข้าใจ	เข้าอกเข้าใจ
มีสติ	มีสติ	มีสติ	มีสติ
อื่น ๆ	อื่น ๆ	อื่น ๆ	อื่น ๆ

6. การปฏิบัติตามพันธสัญญา (Committed Action) หมายถึง การดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวา แม้ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้นก็ตาม ล้มเหลว หรือผิดพลาดออกนอกเส้นทางก็สามารถที่จะกลับมาทบทวน และทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จตามเป้าหมาย ก่อเกิดประสิทธิผลในชีวิต ซึ่งค่านิยมจะเป็นตัวนำทางและเป็นแรงบันดาลใจของบุคคล การปฏิบัติตามพันธสัญญา สามารถนำเทคนิควิธีของพฤติกรรมนิยมแบบดั้งเดิมมาใช้ได้ เช่น เทคนิคการเผชิญ (Exposure) เพื่อแก้ปัญหาความวิตกกังวล การฝึกทักษะทางสังคมสำหรับคนที่วิตกกังวลทางสังคม หรือการกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมตามเป้าหมายในคนที่มีความซึมเศร้า เป็นต้น การปฏิบัติตามพันธสัญญาจำเป็นต้องมีค่านิยม และมีเป้าหมายการปฏิบัติที่ชัดเจน

Harris (2023) ได้ระบุถึงแนวทางการตั้งเป้าหมายอย่างชาญฉลาด (SMART Goal setting) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการบำบัดแบบ ACT โดยมีขั้นตอนดังนี้

6.1 เลือกประเด็นหลัก (Pick A Domain) ในการบำบัดผู้รับการบำบัดจะต้องเลือกประเด็น 1 ประเด็น เพื่อนำมาปฏิบัติ เช่น สุขภาพ งาน การศึกษา การพักผ่อน ความมั่งคั่งส่วนบุคคล จิตวิญญาณ เพื่อน ครอบครัว สัมพันธภาพ เป็นต้น

6.2 เลือกค่านิยมของตนเอง (Choose Your Values) ภายใต้อะไรประเด็นหลักนั้น

6.3 ตั้งเป้าหมายที่ชาญฉลาด (Set a SMART Goal) ซึ่งหลักการตั้งเป้าหมายมีดังนี้

S = Specific มีความเฉพาะเจาะจง ในการบำบัดจะต้องตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน นำไปสู่การปฏิบัติได้ อย่าตั้งเป้าหมายที่คลุมเครือ เป็นนามธรรม หรือกว้างจนเกินไปอย่าง “จะรักตัวเองให้มากขึ้น” แต่ควรเป็น “ฉันจะออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อย 30 นาที” เป็นต้น

M = Motivated by values มีค่านิยมเป็นแรงจูงใจ เป็นแรงขับให้เกิดพฤติกรรม

A = Adaptive เป้าหมายนี้ช่วยทำให้ชีวิตคุณดีขึ้น ช่วยให้เกิดการปรับตัวในทางที่ดี ไม่ว่าจะเป็ด้านใดก็ตาม

R = Realistic มีความเป็นไปได้จริง ต้องแน่ใจว่าเป้าหมายมีความเป็นไปได้จริงภายใต้ทรัพยากรที่มี ไม่ว่าจะเป็เวลา เงินทอง สุขภาพกาย การสนับสนุนทางสังคม ความรู้และทักษะ ถ้าทรัพยากรที่ต้องใช้ไม่สามารถหาได้ บุคคลจำเป็นต้องเปลี่ยนเป้าหมายให้มีความเป็นไปได้จริงมากขึ้น ทั้งนี้เป้าหมายใหม่อาจจะเป็นการหาทรัพยากรที่ขาดไป เช่น การเก็บออมเงิน การพัฒนาทักษะความรู้ทางวิชาชีพ การสร้างเครือข่ายทางสังคม หรือการพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้น เป็นต้น

T = time-framed กรอบเวลา ต้องระบุวันเวลาที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการดำเนินการตามเป้าหมาย

- 1) อะไรคือผลลัพธ์ในเชิงบวกเมื่อบรรลุเป้าหมาย (What Are The Benefits ?)
- 2) เตรียมความพร้อมสำหรับอุปสรรค (Prepare For Obstacles) ที่อาจเกิดขึ้น ทั้งอุปสรรคจากภายใน เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความกังวล ความเศร้า และความสิ้นหวัง เป็นต้น และอุปสรรคจากภายนอก เช่น ขาดเงิน ขาดทักษะ และความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น
- 3) เป้าหมายนี้มีความเป็นไปได้จริง (Realistic) มากน้อยแค่ไหนอย่างไร โดยพิจารณาจากมาตรวัด 0-10 ทั้งนี้ 0 หมายถึง เป้าหมายไม่เป็นจริงเลย ไม่สมเหตุสมผลเลย และ 10 เป้าหมายมีความเป็นไปได้จริงมากที่สุด หากประเมินแล้วได้ไม่ถึง 7 คะแนน ควรตั้งเป้าหมายใหม่โดยทำให้เป้าหมายเล็กลงใกล้เคียงกับความเป็นจริง สมเหตุสมผล นำไปสู่การปฏิบัติได้มากที่สุด
- 4) ใครคือคนที่เราจะไปแชร์เป้าหมาย (Who Are You Going To Share This With?) การบอกถึงเป้าหมายของเราแก่ผู้อื่นจะเป็นเสมือนการให้คำมั่นสัญญา ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มแนวโน้มในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้มากยิ่งขึ้น

จากโมเดลข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลจะสามารถมีความยืดหยุ่นทางจิตใจเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้นั้น ต้องอาศัยทั้ง 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับ การอยู่กับปัจจุบัน เพื่อสังเกตเห็นความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองโดยไม่ประเมินหรือตัดสิน การลดการหลวมรวมตัวเองไปกับภาษา คำพูด เพื่อลดการตีตราตนเอง พิจารณาความคิดด้วยวิธีการใหม่ โดยมีเป้าหมายหลักคือ การปลดปล่อยตัวเองออกจากกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ และสามารถเป็นตัวตนในฐานะบริบท สามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ทั้งความคิด ความรู้สึก การพูด และการกระทำของตนเอง ส่งผลให้ค้นพบแก่นแท้ของจิตวิญญาณ และสามารถก้าวข้ามข้อจำกัดของบริบทที่เคยยึดติด ไปสู่อิสระทางความคิด ความรู้สึก และสัมผัส

สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ ตลอดจนชัดเจนกับค่านิยม และปฏิบัติตามพันธะสัญญา ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีความคงเส้นคงวา แม้ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้นก็ตาม ทั้งนี้ ในโมเดลนี้จะเห็นได้ว่าการมีสติอยู่กับปัจจุบันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้เอื้อให้สามารถพาคนจากที่อดีตคับแคบภายในใจ เคลื่อนไปสู่การยอมรับ เปิดพื้นที่ให้กับประสบการณ์ และเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจได้มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ กระบวนการดังกล่าวจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางจิตใจโดยใช้วิธีการทำร้ายตนเองนั้น ให้สามารถเชื่อมต่อกับตัวเองและสถานการณ์อย่างมีสติ ตลอดจนสามารถปรับกระบวนการไปสู่การลงมือทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายและค่านิยมของตนเอง

2.5 การวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า มีการสร้างมาตรวัดเพื่อวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมถึงเพื่อนำมาใช้ในการตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัดแบบ ACT ในองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ได้นำข้อมูลมาสังเคราะห์ ดังนี้

ตาราง 4 แสดงการสังเคราะห์เครื่องมือวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ชื่อ	ตัวย่อ	การอ้างอิง	องค์ประกอบ/มาตรวัดย่อย	ความครอบคลุมของทักษะ (6 องค์ประกอบ)	Reliability	จำนวนข้อคำถาม
Acceptance and Action Questionnaire-II (การแปลผล ถ้าคะแนนสูงคือไม่ยืดหยุ่น คะแนนน้อยคือยืดหยุ่น)	AAQ-II	Bond et al. (2011)	2 องค์ประกอบ (การหลีกเลี่ยงและความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ)	✗	.92	7
Experiences Questionnaire	EQ	(Fresco et al., 2007)	1 องค์ประกอบ (ความสามารถในการเปิดรับประสบการณ์)	✗	.85	11
Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes	CompACT	Francis et al. (2016)	6 องค์ประกอบ ของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	✓	.91	23
Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes – Abbreviated version	CompACT-8	Dawson and Goljani-Moghad (2020)	6 องค์ประกอบ ของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	✓	.73	8

ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อ	ตัวย่อ	การอ้างอิง	องค์ประกอบ/มาตราวัดย่อย	ความครอบคลุมของทักษะ (6 องค์ประกอบ)	Reliability	จำนวนของข้อคำถาม
Multidimensional Psychological Flexibility Inventory	MPFI	Rolfs et al. (2018)	12 องค์ประกอบ วัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ 6 องค์ประกอบ และความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ 6 องค์ประกอบ	✓	.71-.81	60
Brief Experiential Avoidance Questionnaire	BEAQ	Gamiz et al. (2014)	6 องค์ประกอบ ของการหลีกเลี่ยงประสบการณ์	✗	.86	15
Cognitive Fusion Questionnaire	CFQ	Gillanders et al. (2014)	1 องค์ประกอบ วัดการยึดติดทางปัญญา	✗	.88	7
Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (การแปลผล ถ้าคะแนนสูงคือไม่ยืดหยุ่น คะแนนน้อยคือยืดหยุ่น)	AFQ-Y	Chuha & Santos (2011)	2 องค์ประกอบ ใช้กับวัยรุ่น วัดการยึดติดทางปัญญา และการหลีกเลี่ยงประสบการณ์	✗	0.90-0.93	17
Psy-Flex	Psy-Flex	Gloster et al., (2021)	6 องค์ประกอบ ของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	✓	.91	6
มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น และคณะ (2563)	-	ธัญพิชชา แสนรินทร์ และคณะ (2563)	6 องค์ประกอบ ของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	✓	.897	69

(Gloster et al., 2021; Francis, A., Dawson, D., & Golijani-Moghaddam, N., 2016; ธัญพิชชา แสนรินทร์ และคณะ, 2563)

จากตาราง 4 ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Francis et al., 2016; Gloster et al., 2020; รัญพิชชา แสนนรินทร์ และคณะ, 2563) พบว่า มีการนำแบบวัดที่มีข้อคำถามซึ่งเกี่ยวข้องกับการตรวจสอบความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ มาใช้วัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ เช่น AAQ-II, BEAQ, CFQ และ AFQ-Y เป็นต้น เมื่อวัดออกมาทำให้แบบวัดเหล่านี้อธิบายไม่สามารถอธิบายความยืดหยุ่นทางจิตใจในองค์ประกอบทางบวกได้มากนัก ดังนั้น การเลือกแบบวัดที่นำมาใช้ศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดแบบ ACT ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ควรเลือกแบบวัดที่มีคุณสมบัติการวัดที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 6 ของความยืดหยุ่นทางจิตใจซึ่งเชื่อมโยงกับการวัดในมุมมองของสุขภาพจิตที่ดี (healthy functioning) ประกอบด้วย 1) การยอมรับ 2) การอยู่กับปัจจุบัน 3) การลดการหลอมรวม 4) ตัวตนในฐานะบริบท 5) การระบุค่านิยม และ 6) การปฏิบัติตามพันธะสัญญา รวมถึงควรมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง

จากการศึกษาเครื่องมือวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจผู้วิจัยเห็นว่า แบบวัด Comprehensive Assessment of ACT Processes (CompACT) ของ Francis et al. (2016) มีองค์ประกอบที่สอดคล้องกับความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และมีข้อคำถามจำนวน 23 ข้อ ซึ่งไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป เป็นมาตราประเมินค่า 7 ระดับ จาก 0 คะแนน (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 6 คะแนน (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มีจำนวน 12 ข้อ เป็นข้อความที่ต้องกลับคะแนน เช่น “ฉันทำงานอย่างหนักเพื่อป้องกันไม่ให้อารมณ์เสีย” ทั้งนี้ สำหรับแบบวัดฉบับนี้ คะแนนที่สูงขึ้นสะท้อนให้เห็นถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจที่มากขึ้น CompACT ได้แสดงให้เห็นความสอดคล้องภายใน ($\alpha = 0.91$) และความเที่ยงตรงที่สูง (Francis et al., 2016) โดยแบบวัดนี้สามารถวัดได้ครอบคลุม 3 ด้านย่อย ดังนี้ 1. การเปิดกว้างต่อประสบการณ์ (เช่น การยอมรับประสบการณ์ภายใน และสามารถแยกตนเองจากภาษาที่ถูกสร้างขึ้นได้) 2. การรับรู้พฤติกรรม (เช่น การตระหนักรู้ในตนเองและการปรับมุมมอง) และ 3. การกระทำตามสิ่งที่เป็นคุณค่า (เช่น แรงจูงใจ และการกระตุ้น) และยังพบว่า มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น ของรัญพิชชา แสนนรินทร์ et al. (2563) ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ และมีความตรงเชิงโครงสร้างที่ดี รวมถึงมีความสอดคล้องภายในโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .897 มีข้อคำถามจำนวน 69 ข้อ เป็นมาตราประเมินค่าแบบ Likert 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 คะแนน (ไม่จริง) ถึง 4 คะแนน (จริงมาก) ซึ่งแบบวัดดังกล่าวใช้สำหรับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทย ซึ่งสอดคล้องกับงานของผู้วิจัย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้แบบวัด Comprehensive Assessment of ACT Processes (CompACT) ของ Francis et al. (2016) และข้อมูลความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเอง ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะที่ 1 มาใช้สร้างข้อคำถามใน

งานวิจัยระยะที่ 2 เพื่อปรับปรุงแบบวัดให้มีความสอดคล้องกับบริบทของงานวิจัยมากยิ่งขึ้น แต่สำหรับการวิจัยระยะที่ 1 เพื่อการคัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลักเข้าสู่การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยเลือกนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ปรับปรุงจาก Psy-Flex ของ Gloster et al. (2020) จำนวน 6 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จาก 1 หมายถึง น้อยที่สุด จนถึง 5 หมายถึง บ่อยครั้งที่ที่สุด มาใช้เนื่องจากสามารถตรวจสอบผลได้ในระยะเวลารวดเร็ว

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ

Richardson and Jost (2019) การศึกษาตรวจสอบความยืดหยุ่นทางจิตใจต่อการพัฒนาของภาวะซึมเศร้าและ PTSD ในผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจในช่วงต้นของชีวิต (N=240) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีประสบการณ์การบาดเจ็บอย่างน้อยหนึ่งครั้ง ผลลัพธ์ชี้ให้เห็นว่าจำนวนบาดแผลและผลกระทบด้านลบของบาดแผล มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะซึมเศร้า และ PTSD ความยืดหยุ่นทางจิตใจสัมพันธ์กับผลกระทบทางลบที่น้อยกว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจสัมพันธ์กับอาการทางจิตที่น้อยลงทั้งภาวะซึมเศร้า และ PTSD นอกจากนี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจยังช่วยลดความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบทางลบของการบาดเจ็บและอาการได้ สิ่งนี้ชี้ให้เห็นว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นปัจจัยป้องกันสำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบทางลบจากบาดแผลทางจิตใจในช่วงต้นของชีวิต

Jeffords et al. (2020) ศึกษาเรื่องการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยกับการรับรู้ความสามารถของตนเองทางการเรียน ในการศึกษา นักศึกษา 348 คนจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคตะวันตกของสหรัฐฯ ได้รับการสำรวจเพื่อทำความเข้าใจความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา และความไม่ยืดหยุ่นต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นของแต่ละปีในวิทยาลัย และสถานะชนกลุ่มน้อยทางเชื้อชาติที่ด้อยโอกาส ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตวิทยารายงานประสิทธิภาพในตนเองของวิทยาลัยมากขึ้น ในขณะที่นักศึกษาที่ไม่ยืดหยุ่นทางจิตวิทยารายงานประสิทธิภาพตนเองในวิทยาลัยที่ต่ำกว่า ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตวิทยามีผลกระทบต่อ การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียน URM มากกว่านักเรียนที่ไม่ใช่ชนกลุ่มน้อย และความไม่ยืดหยุ่นทางจิตวิทยาส่งผลต่อนักศึกษาที่เริ่มต้นศึกษาในมหาวิทยาลัยมากกว่านักเรียนที่ลงทะเบียนเรียนมาหลายปีแล้ว

Lucas and Moore (2020) ศึกษาเรื่องความยืดหยุ่นทางจิตใจ : ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้ การบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่นมีเป้าหมายเพื่อบ่มเพาะความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้คน เพื่อให้พวกเขามีชีวิตที่น่าพึงพอใจ ความยืดหยุ่นทางจิตใจยังมี

บทบาทในการส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งอาจส่งผลต่อความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้ คือ เพื่อตรวจสอบว่าสุขภาพจิตเป็นตัวกลางของผลกระทบของความยืดหยุ่นทางจิตใจต่อความพึงพอใจในชีวิตหรือไม่ พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีผลโดยตรงในเชิงบวกต่อความพึงพอใจในชีวิต ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสำคัญต่อสุขภาพจิต และทั้งสองอย่างนี้มีส่วนสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิต ผลการวิจัยยังสนับสนุนการบำบัดด้วยคลื่นลูกที่สามคือ ACT ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ

Upton (2020) ศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นและความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมถึงประเมินการรับรู้และการมีส่วนร่วมในการแสดงพฤติกรรมเสี่ยง โดยมีข้อค้นพบที่สำคัญคือ องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความไม่ยืดหยุ่นของแต่ละบุคคล สามารถทำนายพฤติกรรมการทำร้ายตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ และให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีการศึกษาการบำบัดแบบ ACT ที่จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างไร เพื่อนำมาจัดตั้งเป็นกระบวนการบำบัดที่จะใช้กับคนที่ทำร้ายตนเองต่อไป

Park et al. (2022) ศึกษาเรื่องผลของความยืดหยุ่นทางจิตใจในการเป็นของตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างโรคประสาทกับพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง โดยวัดอาการทางประสาท การทำร้ายตัวเอง และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในกลุ่มตัวอย่างชาวเกาหลีใต้ 551 คน (ชาย = 271, หญิง = 280, ช่วงอายุ 20-59 ปี) ผลการวิจัย พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างโรคประสาท และการทำร้ายตนเอง โรคประสาทจะส่งผลต่อพฤติกรรมการทำร้ายตนเองอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อมีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำ หรือปานกลาง ในขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจะป้องกันความเสี่ยงของการเชื่อมโยงระหว่างโรคประสาท และการทำร้ายตนเอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงควรนำมาใช้ในการบำบัดรักษาทางคลินิกและนำมาใช้ป้องกันการทำร้ายตนเอง

Salah et al. (2022) ศึกษาเรื่องความสามารถในการทำนายการมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนในช่วงสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 โดยการศึกษาี้ตรวจสอบการทำนายการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจในตัวอย่างนักเรียนชาวจอร์แดน 487 คน ที่เผชิญกับความท้าทายทางจิตวิทยา และสังคมวิทยามากมายในช่วงการระบาดของโควิด-19 ซึ่งส่งผลต่อการก่อตัวของบุคลิกภาพ สังคมของนักเรียน ความสัมพันธ์ จิตวิทยาและสังคมวิทยา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และที่สำคัญกว่านั้น การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีระดับการมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับปานกลาง และมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาข้างชี้ให้ผู้ปกครอง และครูโรงเรียน นักสังคมสงเคราะห์ และผู้มีอำนาจตัดสินใจ พัฒนาทักษะของนักเรียนในด้านความสามารถในการทำนายการมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจในหมู่นักเรียน เนื่องจากมีความสัมพันธ์เชิงบวกที่แข็งแกร่งระหว่างความสามารถในการทำนายการมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจในหมู่นักเรียน นอกจากนี้ยังแนะนำให้ทำการศึกษารื่องการมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยใช้เครื่องมือเชิงคุณภาพ เช่น การสังเกตและการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและเป็นจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมและมุมมองที่แท้จริงของนักเรียน เพื่อทำความเข้าใจผลกระทบของการระบาดของไวรัสโคโรนาต่อการมองโลกในแง่ดี และระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจ จิตวิทยาและสังคมวิทยา

Ishizu et al. (2022) ศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองแบบมีเงื่อนไขและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนต้น : บทบาทของความยืดหยุ่นทางจิตใจในการเป็นตัวแปรส่งผ่าน จากผลการวิจัยพบว่า ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองแบบมีเงื่อนไข (contingent self-worth) และอาการซึมเศร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเห็นคุณค่าในตนเองแบบมีเงื่อนไข ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ต่ำลง ซึ่งส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าที่สูงขึ้น ดังนั้น ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมความเป็นอิสระและการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ เพื่อลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยที่ศึกษาตัวแปรความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) พบ 2 เรื่อง คือ กุลปรียา ศิริพานิช (2559) ศึกษาเรื่องบทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการเข้าสังคมกับสุขภาวะทางจิตในนิสิตนักศึกษา พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ($p = .85$) เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความวิตกกังวลในการเข้าสังคมกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของธัญพิชชา แสนนรินทร์ และคณะ (2563) ซึ่งตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมปลาย จำนวน 312 คน ผลการวิจัย พบว่ามาตรวัดทั้ง 6 องค์ประกอบ มีความตรงเชิงโครงสร้างที่ดี นอกจากนี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น และการมีสติอย่างสอดคล้องกับความคาดหวังทางทฤษฎี ผลการศึกษาสนับสนุนว่าความสอดคล้องภายในอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้สูง (ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคมีค่าระหว่าง .603-.790 ทั้งฉบับ .897 และ ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงโอเมก้าอยู่ระหว่าง .634-.847 ทั้งฉบับ .937)

สรุปจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความไม่ยืดหยุ่นของแต่ละบุคคล สามารถทำนายพฤติกรรมการทำร้ายตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ถ้าความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจะสามารถเป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันความเสี่ยงของการทำร้ายตัวเองได้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจสัมพันธ์กับอาการทางจิตที่น้อยลงทั้งภาวะซึมเศร้า และ PTSD นักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจรายงานประสิทธิภาพทางการเรียนของตนเองมากขึ้น ในขณะที่นักศึกษาที่ไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจรายงานประสิทธิภาพทางการเรียนของตนเองที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ ยังพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจยังสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี และช่วยลดความวิตกกังวลในการเข้าสังคมได้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจยังมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้น จึงควรมีแนวทางการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจเพื่อนำมาใช้ในการบำบัดรักษาทางคลินิกและนำมาใช้ป้องกันการทำร้ายตนเอง

ตอนที่ 3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

3.1 แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy : ACT)

การบำบัดแบบการยอมรับและพันธะสัญญา ซึ่งเรียกย่อว่า ACT อยู่ในกลุ่มของแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแนวใหม่ ซึ่งเป็นคลื่นลูกที่ 3 ของการบำบัดในกลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับ Dialectical Behavior Therapy (DBT), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) และ Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ทั้งนี้ แนวการบำบัดเหล่านี้มุ่งเน้นไปที่ทักษะการเจริญสติ (mindfulness skills) การบำบัดแบบ ACT พัฒนาขึ้นครั้งแรกโดย สตีเวน ซี เฮย์ (Steven C. Hayes) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ในปี ค.ศ. 1986 (Harris, 2006) ซึ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางจิตวิทยา โดยส่งเสริมการตระหนักรู้ การยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ และเลือกทำพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง โดยมีพื้นฐานแนวคิดมาจากการบำบัดกลุ่มพฤติกรรมนิยมแบบดั้งเดิม คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy : CBT) และทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์ (Relational frame theory : RFT) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่าบุคคลเกิดความทุกข์ทรมาน หรือความเจ็บปวดทางจิตใจ อันเนื่องมาจากการเชื่อมโยงระหว่างภาษาที่ใช้ และความคิดของตนเอง ทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์เน้นอธิบายจุดกำเนิดของความสามารถทางภาษาของมนุษย์ และสำรวจกระบวนการของภาษา ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ทรมาน หรือความเจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่ง ACT เป็นวิธีการบำบัดที่ออกแบบมาเพื่อนำภาษามาใช้ เพื่อให้ภาษากลายเป็นเครื่องมือที่เกิดประโยชน์

แทนที่การนำเอาภาษามานับถือน หรือทำร้ายความรู้สึกของตนเอง ทั้ง ACT และ RFT มีแนวคิดดั้งเดิมมาจากปรัชญาเชิงปฏิบัติ (pragmatic philosophical tradition) ที่เรียกว่าบริบทนิยมเชิงหน้าที่ (functional contextualism) ACT ไม่ใช่การรักษาเฉพาะโรค แต่เป็นการบำบัดที่สามารถนำไปพัฒนาแนวปฏิบัติได้อย่างหลากหลายในกลุ่มประชากรที่มีปัญหาต่าง ๆ ACT ได้มีการผสมรวมความรู้ทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับเงื่อนไขของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เข้ากับความสัมพันธ์ทางภาษา เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในการบำบัดรักษา (Hayes & Strosahl, 2004)

ถึงแม้ว่า ACT จะมีแนวคิดพื้นฐานมาจาก CBT แต่ทั้งสองแนวคิดมีจุดที่แตกต่างคือ CBT เน้นการสอนให้คนควบคุมและปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ความทรงจำ ให้ดีขึ้น แต่ ACT ไม่ได้เน้นที่การพยายามจะปรับเปลี่ยน หรือโต้เถียงกับความคิด แต่มุ่งให้ความสำคัญกับการฝึกการสังเกตอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะความรู้สึกที่ต้องการหลีกเลี่ยง และยอมรับประสบการณ์ได้ในภาวะที่มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งความรู้สึกที่ดีขึ้นจะนำไปสู่การเข้าใจความจริงแท้ของชีวิตได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ มีผู้ที่กล่าวว่า การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาคือ “การโอบกอดปีศาจของคุณ (Embracing Your Demons)” (Harris, 2006)

แนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาใช้หลักการของการรับรู้ การมีสติ (Mindfulness) การตระหนักรู้ (Awareness) เพื่อเน้นการอยู่กับปัจจุบันขณะ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และไม่ยึดติดกับความทุกข์ทรมาน หรือความเจ็บปวดทางจิตใจ แต่มุ่งเน้นให้บุคคลมีสติรับรู้ และใช้ชีวิตตามค่านิยมที่เลือกไว้หรือตามบรรทัดฐานของตนเอง การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาเป็นการบำบัดทางจิตสังคมที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อใช้กับปัญหาในหลากหลายรูปแบบ มีกระบวนการหลักที่ประกอบด้วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การฝึกสติ และกระบวนการของการยอมรับ (Hayes, 2016) นอกจากนี้ ตามมุมมองของ (Harris, 2006) กล่าวว่า หากพิจารณากระบวนการบำบัดจะพบว่าเน้นที่ 2 กระบวนการหลัก คือ 1) การพัฒนาการยอมรับประสบการณ์ส่วนตน ที่ตนเองเคยไม่ต้องการ โดยปราศจากการพยายามควบคุม และ 2) การมุ่งมั่นและลงมือปฏิบัติไปสู่การใช้ชีวิตที่มีคุณค่า

3.2 การทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษาตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา (ACT Case Formulation)

Hayes and Strosahl (2004) กล่าวถึง แนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญานั้นเป็นการรักษาตามบริบทที่เกิดขึ้น ดังนั้น กระบวนการการสร้างกรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้องปัญหาของผู้รับคำปรึกษาจะแตกต่างจากแบบจำลองการสร้างกรอบแนวคิดในการบำบัดรักษา โดยทั่วไป หลักการที่สำคัญที่สุดในการวิเคราะห์บริบท คือ การทำความเข้าใจผลกระทบของ

กระบวนการภายในที่ทำให้เกิดสภาพปัญหาความเจ็บป่วยขึ้น การทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษา จะต้องเรียนรู้ประวัติตลอดจนบริบทปัจจุบันที่เหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น ผู้บำบัด หรือผู้ให้การปรึกษาตามแนวทาง ACT จะสนใจรายละเอียดประวัติการบาดเจ็บในวัยเด็กในลักษณะที่แตกต่างจากวิธีการแบบดั้งเดิม แนวคิดแบบดั้งเดิมอาจใช้การบาดเจ็บโดยตรงเพื่ออธิบายความผิดปกติในปัจจุบัน แต่สำหรับแนวทางของ ACT นั้น จะพิจารณาว่าประวัตินี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงกระบวนการทำงานเฉพาะภายในโมเดล ACT ได้อย่างไร ตัวอย่างเช่น บาดแผลทางจิตใจอาจนำไปสู่ความน่าจะเป็นที่สูงขึ้นในการหลีกเลี่ยงอารมณ์ เนื่องจากประสบการณ์ด้านลบที่รุนแรงจะเป็นตัวกำหนดการเผชิญปัญหาโดยใช้วิธีการพยายามหลีกเลี่ยง ความบอบช้ำทางจิตใจอาจนำไปสู่การหลอมรวมความคิด เช่น "โลกนี้ไม่ปลอดภัย" หรือ "ฉันสมควรที่จะถูกทำร้าย" มุมมองตามบริบทเน้นย้ำถึงพลวัตและการโต้ตอบของกระบวนการเหล่านี้ทั้งหมดโดยพิจารณา ณ ปัจจุบันขณะ ผู้รับการปรึกษาจะนำประวัติการเรียนรู้ที่หลากหลายมาสู่ปัจจุบันในช่วงของการบำบัด ทั้งกระบวนการที่เป็นประโยชน์ และเป็นอันตรายที่ผู้รับการปรึกษาเคยปฏิบัติมา

กรอบแนวคิดในการศึกษาทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษาของ ACT นั้นมีลักษณะเฉพาะ โดยเชื่อมโยงกับกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทั้งนี้ความยืดหยุ่นทางจิตใจเกี่ยวข้องกับความสามารถในการลดการหลอมรวมจากเนื้อหาที่ยุ่งยาก หรือกระตุ้นอารมณ์ และสามารถยอมรับประสบการณ์ส่วนตัวได้ตามที่เป็นจริง โดยมีสติกับช่วงเวลา ณ ปัจจุบันขณะ สามารถแยกแยะตัวตนในฐานะผู้ที่สังเกตจิตสำนึกของตนเองได้ สร้างการเชื่อมโยงกับค่านิยมสูงสุดในชีวิต และสร้างรูปแบบของพันธะสัญญาเพื่อมุ่งมันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เมื่อมีความยืดหยุ่นทางจิตใจเกิดขึ้น จะมีแนวโน้มไปสู่ประสิทธิผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และบุคคลจะดำเนินชีวิตในลักษณะที่มีชีวิตชีวา มีเป้าหมาย และเป็นไปอย่างมีความหมาย ผู้ให้การปรึกษาควรประเมินปัจจัยที่ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจและปัจจัยที่ทำให้ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ การดำเนินการตามแนวคิดของ ACT โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับกิจกรรม 5 ประการ ดังนี้

1. วิเคราะห์ขอบเขตและลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้น ในการวิเคราะห์นั้นจะยึดโครงสร้างตามโมเดลความยืดหยุ่นทางจิตใจทั้ง 6 องค์ประกอบ คือ การยอมรับ การลดการหลอมรวม การอยู่กับปัจจุบันขณะ ตัวตนในฐานะบริบท ค่านิยม และการปฏิบัติตามพันธะสัญญา โดยมีประเด็นคำถามหลักในการพิจารณาปัญหาในแต่ละมิติ ดังตาราง 4 โดยปกติแล้วจะพบว่าผู้รับคำปรึกษามักจะระบุว่าเนื้อหาส่วนตัวเชิงลบ เช่น อาการวิตกกังวลกำลังเป็นอุปสรรค ดังนั้น พวกเขาจึงต้องการหลีกเลี่ยงจากประสบการณ์ดังกล่าว เช่น ความพยายามที่จะกำจัดความวิตกกังวล

และเกิดการหลอมรวมความคิด เช่น ถ้าฉันรู้สึกดีขึ้นก่อน หายวิตกกังวลแล้วจึงจะสามารถใช้ชีวิตให้ดีขึ้นกว่านี้ได้ ซึ่งในความเป็นจริงการพยายามหลีกเลี่ยงนี้อาจทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น สิ่งเหล่านี้ อาจเป็นที่มาของความทุกข์ และความเจ็บป่วยทางจิตใจ (ความเจ็บปวดจากการไม่ได้ใช้ชีวิต มักจะยิ่งใหญ่กว่าความเจ็บปวดจากเหตุการณ์ส่วนตัวที่ไม่เราต้องการ) เป้าหมายของ ACT จะแตกต่างจากปัญหาที่ผู้รับการปรึกษานำเสนอ แทนที่จะ "ขจัดความวิตกกังวลเพื่อที่จะได้เริ่มมีชีวิต" (มุมมองของผู้รับการปรึกษาต่อปัญหาที่กำลังนำเสนอ) ผู้ให้การปรึกษาอาจปรับเปลี่ยน "ปัญหา" ในรูปแบบอื่นที่ไม่ต้องต่อสู้กับความวิตกกังวล ความกลัวที่เกิดขึ้น

ในฐานะผู้ให้การปรึกษา หรือนักบำบัดเราจะให้ความสนใจในการตรวจสอบกระบวนการทำงานของความคิดที่ไม่ยืดหยุ่นที่ขัดขวางการใช้ชีวิตอย่างอย่างมีสุขภาวะ ซึ่งซ่อนอยู่ภายใต้ปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาได้ออกมา ทั้งนี้ ตามแนวทางของ ACT จะเริ่มต้นจากคำถามที่สำคัญที่สุด 2 ข้อ คือ

- 1) ประสบการณ์ส่วนตัวใดที่ท่านพยายามจะหลีกเลี่ยง
- 2) พฤติกรรมอะไรที่ท่านใช้ในการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ดังกล่าว และมีการใช้วิธีการดังกล่าวมากน้อยเพียงใด

คำถาม ดังกล่าวอาจได้คำตอบที่ชัดเจนสำหรับปัญหาต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า แต่บางครั้งปัญหาอาจไม่ได้เด่นชัดถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการหลีกเลี่ยง แต่ปัญหาของผู้รับการปรึกษาอาจออกมาในรูปแบบของการไม่สามารถทำตามค่านิยมได้ เช่น "ฉันไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่มีความหมายในชีวิตของฉันได้" ทั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถที่จะถามด้วยคำถามว่า "หากปาฏิหาริย์เกิดขึ้นและปัญหานี้ได้รับการแก้ไขโดยสิ้นเชิง ชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปอย่างไร" ซึ่งผู้รับการปรึกษาอาจให้คำตอบที่แสดงถึงเป้าหมายในชีวิตที่ต้องการ โดยไม่ได้ถูกปิดบังด้วยการหลีกเลี่ยงทางอารมณ์ หรือผู้รับการปรึกษาอาจตอบว่า "ฉันจะรู้สึกดีขึ้นมากเกี่ยวกับตัวเองและความเหงาที่น่ากลัวนี้จะหายไป" ในกรณีนี้จะเห็นได้ว่าผู้รับการปรึกษาใช้ "ความสัมพันธ์" เพื่อช่วยหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับการประเมินตนเองเชิงลบ หรือความรู้สึกเหงา การสำรวจเพิ่มเติมอาจทำให้พบว่าสิ่งนี้เป็นส่วนหนึ่งของสาเหตุที่ทำให้ความสัมพันธ์ในอดีตไม่สามารถดำเนินไปได้ด้วยดี ทั้งนี้ นักบำบัดตามแนว ACT จะต้องตระหนักเสมอว่าการพยายามหลีกเลี่ยงหลีกเลี่ยงนี้ อารมณ์ความรู้สึกนั้นนำไปสู่ปัญหา

ตาราง 5 นำเสนอรูปแบบการทำความเข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษาตามแนวความคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา

ทรัพยากรของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	การวิเคราะห์ปัญหา (ประเด็นคำถามหลักในการวิเคราะห์ปัญหา)
1. การยอมรับ	<ul style="list-style-type: none"> - มีประสบการณ์ส่วนตัวอะไรบ้างหรือไม่ (ความคิด ความรู้สึก ความทรงจำ การรับรู้) ที่ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องการ - มีรูปแบบการหลีกเลี่ยงประสบการณ์อย่างไรบ้าง - ผู้รับการปรึกษาสามารถ สร้างห้องสำหรับประสบการณ์ในแบบที่ไม่ต้องการปกป้อง และตัดสินตนเองได้หรือไม่
2. การลดการหลวมรวม	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับการปรึกษายึดติดกับความเชื่อ ความคาดหวัง ถูกผิด ดี-ไม่ดี การประเมินประสบการณ์มากเกินไปหรือไม่ - มีความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินและประสบการณ์หรือไม่
3. การอยู่กับปัจจุบันขณะ	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับการปรึกษาแสดงให้เห็นถึงการติดตามอย่างต่อเนื่องและการลื่นไหลของประสบการณ์ในทันทีหรือไม่ - ผู้รับการปรึกษาคูเหมือนหมกมุ่นอยู่กับอดีตหรืออนาคต หรือยังวนอยู่กับการเล่าเรื่องที่ไร้ชีวิตชีวาหรือไม่
4. ตัวตนในฐานะบริบท	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับการปรึกษาสามารถเห็นความแตกต่างระหว่างเนื้อหาที่ยั่วยุและสังเกตตัวตนที่มีต่อเนื้อหาที่ยั่วยุได้หรือไม่ - ผู้รับการปรึกษาสามารถมองเห็นตัวตนในบริบทอื่น ๆ ในชีวิตได้หรือไม่
5. ค่านิยม	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับการปรึกษาสามารถอธิบายคุณค่าส่วนบุคคลในโดเมนต่างๆ ได้หรือไม่ - ผู้รับการปรึกษามองเห็นความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมปัจจุบันและค่านิยมหรือไม่ - ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเป้าหมายคือค่านิยมหรือไม่
6. รูปแบบของการปฏิบัติตามพันธะสัญญา	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับการปรึกษามีความมุ่งมั่นในการทำพฤติกรรมที่ส่งเสริมการบำบัดให้ประสบความสำเร็จหรือไม่ - ผู้รับการปรึกษาแสดงรูปแบบการกระทำที่เฉพาะเจาะจงที่ละขั้นตอนหรือไม่ - ผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนวิธีการเมื่อการดำเนินการไม่ได้ผลหรือไม่ - เป็นผู้ที่มีปัญหาการควบคุมตนเองเรื้อรังหรือไม่ เช่น มีความหุนหันพลันแล่น และด้อยค่าตนเองหรือไม่

2. การประเมินปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับแรงจูงใจของผู้รับการปรึกษา ความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการบำบัด ซึ่งแรงจูงใจของผู้รับการปรึกษาขึ้นอยู่กับว่าผู้รับการปรึกษาเปิดใจเพียงพอที่จะยอมรับว่ารูปแบบพฤติกรรม หรือวิธีการในปัจจุบันที่ตนเองกำลังทำอยู่มันไม่ได้ผล เพื่อให้เขาพิจารณาระวัง และลองใช้ทางเลือกอื่นที่เหมาะสมมากกว่า

3. วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้เกิดความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้รับการปรึกษา ได้แก่ ระดับทั่วไปของการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ ระดับการแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอย่างชัดเจน ระดับทั่วไปของความอดทนต่ำ และปัญหาการควบคุมตนเองที่อาจเป็นตัวบ่งชี้พฤติกรรมการหลีกเลี่ยง (เช่น การผัดวันประกันพรุ่ง การมีพฤติกรรมสุขภาพไม่ดี ความหุนหันพลันแล่น) ระดับของการควบคุมอารมณ์ภายใน (เช่น การบอกกับตนเองเชิงลบ การหมกมุ่นครุ่นคิด) ระดับการควบคุมอารมณ์ที่มุ่งพฤติกรรม (เช่น การดื่มเหล้า การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การทำร้ายตัวเอง ความพยายามฆ่าตัวตาย การกินอาหารมากเกินไป) การมีทิศทางชีวิตอ่อนแอ (เช่น ขาดค่านิยม ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ขาดความสัมพันธ์ใกล้ชิด ครอบครัว เพื่อน งานอดิเรก นันทนาการ และการพักผ่อน)

4. การประเมินปัจจัยที่ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผู้ให้การปรึกษาจะมองหาตัวช่วยทางจิตวิทยาที่จะสามารถ "เริ่มต้น" ผู้ป่วยไปสู่การมีชีวิตที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ ได้แก่

4.1 ประสบการณ์เชิงบวกก่อนหน้านี้เกี่ยวกับการเจริญสติ การฝึกฝนทางจิตวิญญาณ หรือแนวคิดเกี่ยวกับศักยภาพของมนุษย์

4.2 ช่วงชีวิตที่ "ปล่อยวาง" ความเร่งรีบ ความคิดเอาชนะตนเอง ความรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุมได้ นำไปสู่ประสิทธิภาพส่วนบุคคลที่มากขึ้น

4.3 ช่วงเวลาในชีวิตที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าอยู่ในปัจจุบันขณะและอยู่ในการติดต่อกับชีวิตแม้ว่าประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องจะส่งผลเสียก็ตาม

4.4 ประสบการณ์ที่เคยหัวเราะเยาะตัวเอง เห็นการประชด หรืออารมณ์ขันในสถานการณ์

4.5 ประสบการณ์ก่อนหน้าในการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล การก้าวไปที่ละขั้นตอนอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ

5. การกำหนดเป้าหมายของการรักษาและการบำบัดที่เกี่ยวข้อง กระบวนการนี้มีผลลัพธ์ 2 ประการ คือ 1) ชุดของเป้าหมายการรักษาที่ตกลงร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและ

ผู้รับการปรึกษา และ 2) ชุดของการบำบัดที่ผู้ให้การปรึกษาดังใจจะใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเหล่านั้น

3.3 แนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

การปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey, 2016) มีเป้าหมายเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรม โดยที่แต่ละกลุ่มมีจุดเน้นที่แตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะเน้นการสื่อสารระหว่างบุคคลเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในกรอบเวลา ณ ปัจจุบันขณะ (here-and-now) กลุ่มให้คำปรึกษามักจะมุ่งเน้นที่ปัญหา และสมาชิกส่วนใหญ่เป็นผู้กำหนดเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของพวกเขา และการปรึกษาแบบกลุ่มมีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้นการเติบโตของงาน โดยการค้นหาจุดแข็งซึ่งเป็นทรัพยากรภายในของแต่ละบุคคล ผู้เข้าร่วมอาจเผชิญกับวิกฤตสถานการณ์และความขัดแย้งชั่วคราว ความยากลำบากกับปัญหาส่วนตัว หรือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประสพกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต หรือพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมที่เอาชนะตนเอง กลุ่มที่เข้าอกเข้าใจ (empathy) และให้การสนับสนุน (support) มีความสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจที่นำไปสู่การแบ่งปันและสำรวจปัญหาของตนเองและผู้อื่น สมาชิกกลุ่มได้รับการช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะที่มีอยู่ในการจัดการกับปัญหาระหว่างบุคคล เพื่อให้พวกเขาสามารถจัดการกับปัญหาในลักษณะเดียวกันในอนาคตได้ดีขึ้น ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มจะใช้เทคนิคทั้งภาษาและอวัจนภาษารวมถึงแบบฝึกหัดที่มีโครงสร้าง อีกทั้ง ผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทเป็นผู้เอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ช่วยให้ผู้สามารถกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล และกระตุ้นให้สมาชิกสามารถนำแผนการไปสู่การปฏิบัติภายนอกกลุ่มได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งนี้ โดยทั่วไปการปรึกษาแบบกลุ่มมีเป้าหมาย ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และความรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งนี้เพื่อพัฒนาความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคล
2. ตระหนักถึงความต้องการและปัญหาร่วมกันของสมาชิก และเพื่อพัฒนาความรู้สึกเชื่อมโยง
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์ภาพที่มีความหมายและเป็นกันเอง
4. เพื่อช่วยเหลือสมาชิกในการค้นหาแหล่งข้อมูลภายในครอบครัว ชุมชนเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหา

5. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง ความเคารพตนเอง และสามารถสร้างมุมมองใหม่ของตนเองและผู้อื่นได้

6. เพื่อเรียนรู้วิธีแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองอย่างมีสุขภาวะที่ดี

7. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและความเห็นอกเห็นใจต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น

8. เพื่อค้นหาทางเลือกในการจัดการกับปัญหาและแก้ไขความขัดแย้ง

9. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน และยอมรับผิดชอบต่อตนเองและบุคคลอื่น

10. ตระหนักถึงการเลือกของตนเองและตัดสินใจเลือกด้วยปัญญา

11. เพื่อวางแผนเฉพาะสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง

12. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

13. เพื่อเรียนรู้วิธีการทำหายผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ความห่วงใย ความซื่อสัตย์ และความตรงไปตรงมา

14. เพื่อให้บุคคลชัดเจนกับค่านิยมของตนเอง และตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรเพื่อปรับปรุงตนเอง

ทั้งนี้ จากกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มข้างต้น ซึ่งเน้นการสำรวจและตระหนักรู้ในภาวะที่เป็นปัจจุบันขณะ มุ่งการเติบโตของงาม โดยการค้นหาทรัพยากรภายในของแต่ละบุคคล ผู้วิจัยเห็นว่ามีสอดคล้องกับแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา ประกอบกับภายใต้บรรยากาศของการมีสัมพันธภาพเชิงบวกภายในกลุ่มที่ช่วยเอื้อ ช่วยสนับสนุน และยืนยันให้บุคคลเกิดการยอมรับในตนเอง รวมไปถึงยอมรับผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการภายในไปสู่การสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในผู้ที่ประสบปัญหาการทำร้ายตนเองได้ ผู้วิจัยจึงสนใจนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการออกแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง

3.4 การประยุกต์ใช้แนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาในรูปแบบการบำบัดแบบกลุ่ม (ACT In Group Setting)

การประยุกต์แนวคิดของ ACT มาใช้ในกระบวนการบำบัดแบบกลุ่ม (Walser & Pistorello, 2004) มีข้อดีสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ACT ให้ความสำคัญกับกระบวนการปฏิสัมพันธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแบบฝึกหัดเชิงประสบการณ์ การใช้คำอุปมาอุปไมย และการอภิปรายเพื่อสรุป แม้ว่าผู้รับ

คำปรึกษาแต่ละรายจะมีประสบการณ์เรื่องราวชีวิตที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งหนึ่งที่มีประโยชน์อย่างมาก คือ การรับฟังประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ทั้งนี้ อาจมีความเหมือนหรือแตกต่างกัน ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนและตรวจสอบ เช่น ในแบบฝึกหัดของ ACT อาจให้สมาชิกจินตนาการว่ากำลังคุยกับตัวเองตอนเป็นเด็ก สมาชิกกลุ่มให้เด็กคนนั้นถามตัวเองในตอนนี่ว่าเด็กคนนั้นต้องการอะไร แบบฝึกหัดนี้อาจทำให้รู้สึกเข้มข้นทางอารมณ์สำหรับสมาชิกกลุ่มบางราย แต่ด้วยกระบวนการกลุ่มจะช่วยเอื้อให้สมาชิกได้สัมผัสกับประสบการณ์เชิงบวกมากยิ่งขึ้น

2. กระบวนการกลุ่มจะช่วยสื่อสารแนวคิดบางอย่างใน ACT ไปสู่สมาชิกได้ง่ายมากยิ่งขึ้น เนื่องจากกระบวนการ หรือแบบฝึกหัดของ ACT อาจต้องใช้ความสามารถในการทำ ความเข้าใจ ดีความ อย่างเช่น การเปรียบเทียบให้เห็นภาพ ดังนั้น สมาชิกกลุ่มที่มีความ หลากหลาย ก็จะช่วยให้เกิดมุมมองแนวคิดที่มีต่อแบบฝึกหัดได้มากขึ้น บางครั้งการเรียนรู้ก็เกิด จากการฟังมุมมองของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ซึ่งอาจได้ผลดีกว่าการฟังจากมุมมองของนักบำบัด

3. กระบวนการกลุ่มช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะการที่เราได้ สังเกตเห็นจากผู้อื่น เมื่ออยู่ในกลุ่มสมาชิกจะสามารถเกิดการการยอมรับตนเอง การไม่หลอมรวม และชัดเจนคุณค่าได้ง่ายมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม เนื่องจากก่อนหน้านี้พวกเขาเคยต้องต่อสู้กับรูปแบบ การหลีกเลี่ยงประสบการณ์โดยอัตโนมัติเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น หากพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นในกลุ่ม สมาชิกจะช่วยกันให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นเกี่ยวกับรูปแบบของพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่น หรือการหลีกเลี่ยงที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

4. กลุ่มให้พื้นที่อุดมสมบูรณ์สำหรับการบำบัดที่ทรงพลังมาก เนื่องจากการได้ เห็นผู้อื่นมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติด้วยความเต็มใจ การแสดงความคิด ความรู้สึก สามารถ กระตุ้นสมาชิกกลุ่มทุกคนได้ ในขณะที่ความกลัวและความคิดเชิงลบเกี่ยวกับสังคมหายไป นอกจากนี้ กระบวนการกลุ่มยังเอื้อต่อการเป็นพื้นที่สำหรับการประกาศคำมั่นสัญญาในการปฏิบัติ ตามค่านิยมของตนเอง

5. สมาชิกมีโอกาสที่จะได้เป็นตัวของตัวเองในปัจจุบันขณะกับกลุ่มเพื่อน ได้ แสดงความเป็นตัวตนอย่างเต็มที่ และยังได้เห็นตัวแบบของการกล้าเผชิญหน้ากับสิ่งที่เคยกลัว ทำให้พวกเขาสามารถแสดงประสบการณ์ทางอารมณ์ในรูปแบบที่ไม่มีการป้องกัน ภายในบริบทนี้ สมาชิกสามารถรับรู้ได้ว่าการแสดงตนไม่ใช่สิ่งที่ "อันตราย" หรือ "ถึงชีวิต" การทำอะไรที่แตกต่าง ออกไป เช่น การรู้สึกอ่อนแอต่อหน้าผู้อื่น อาจรู้สึกเหมือนกระโดดหน้าผาโดยไม่มีเชือก แต่อย่างไร ก็ตาม เขาจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ว่ามันไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เขาคิด

3.5 พฤติกรรมการทำร้ายตนเองกับความผิดปกติที่สัมพันธ์กับบาดแผลทางจิตใจ (trauma-related disorder) และการบำบัดโดย ACT

Harris (2021) ได้ระบุในหนังสือ Trauma-Focused ACT ซึ่งเป็นคู่มือในการบำบัดตามแนวทางของ ACT กล่าวถึงแนวทางการบำบัดโดยใช้ ACT ในกลุ่มของผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจ ทั้งนี้ คำว่า “ผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจ (Trauma)” เป็นคำที่ผู้เขียนยืมมาจาก “ความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับบาดแผลทางจิตใจ (trauma-related disorder) ” โดยเขาอ้างอิงถึงปัญหาจำนวนมาก ได้แก่ ภาวะความเครียดที่เกิดภายหลังเผชิญเรื่องสะเทือนใจ (PTSD) ปัญหาเสพติด ปัญหาการติดเหล้า ปัญหาความสัมพันธ์ ภาวะซึมเศร้า โรควิตกกังวล ความผิดปกติทางบุคลิกภาพ ความผิดปกติของการนอน บาดแผลทางศีลธรรม อาการเจ็บป่วยเรื้อรัง ปัญหาทางเพศ และที่สำคัญ พฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง ทั้งแบบที่ไม่ได้มีเจตนาฆ่าตัวตาย และมีความคิดฆ่าตัวตาย สิ่งเหล่านี้คือความผิดปกติที่สัมพันธ์กับบาดแผลทางจิตใจ โดยเขาพบว่า บุคคลเหล่านี้จะมีลักษณะของกลุ่มอาการร่วมกัน 3 ประการ ดังนี้

1. ประสบกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจซ้ำ (Reexperiencing traumatic events) บุคคลจะเกิดประสบการณ์ซ้ำกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การฝันร้าย การเกิดภาพเหตุการณ์ในอดีตขึ้นในความคิด การหมกมุ่นครุ่นคิดซ้ำ ๆ การรู้สึกถึงอารมณ์และความคิดที่เคยถูกล่วงล้ำ เป็นต้น

2. มีภาวะตื่นตัวมากเกินไปและตื่นตัวน้อยกว่าปกติ (Extremes of hyperarousal and hypo arousal) การตื่นตัวมากเกินไปในที่นี้หมายถึง "การต่อสู้หรือการหนี" ซึ่งส่งผลให้เกิดความโกรธ ความกลัว วิตกกังวล ความหวาดระแวง นอนหลับยาก และสมาธิไม่ดี และการตื่นตัวน้อยกว่าปกติ หมายถึง "การหยุดหรือล้มเหลว" ได้แก่ การหยุดนิ่งและปิดการทำงานจากร่างกาย การไม่แยแส เกิดความเฉื่อยชา ไม่ยึดมั่นผูกพันกับสิ่งที่ต้องทำ มีเมียง และไม่เข้าสังคม เป็นต้น

3. มีความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ จุดมุ่งหมายโดยรวมของ ACT คือ การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความสามารถในการอยู่กับปัจจุบัน มุ่งเน้น และมีส่วนร่วมยึดมั่นในสิ่งที่เรากำลังทำ เปิดรับประสบการณ์ของเราอย่างเต็มที่ ปล่อยให้การเรียนรู้และอารมณ์ของเราเป็นไปตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น และลงมือทำอย่างมีประสิทธิภาพ โดยขับเคลื่อนด้วยค่านิยมของเรา ซึ่งโดยสรุปคือ “อยู่กับปัจจุบัน เปิดใจ และทำสิ่งที่สำคัญ (be present, open up, and do what matters)” ทั้งนี้ในทางกลับกัน ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ ประกอบด้วย

3.1 การหลอมรวมความคิด การรับรู้ของเรา

3.2 การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ เป็นความพยายามอย่างต่อเนื่องในการหลีกเลี่ยง หรือกำจัดการรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก และความทรงจำที่ไม่พึงประสงค์ แม้ว่าการทำเช่นนั้นจะเป็นปัญหาก็ตาม

3.3 ความห่างไกลจากค่านิยม คือ การขาดค่านิยมที่ชัดเจน หรือขาดจากค่านิยมหลักของตนเอง

3.4 การกระทำที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ คือ รูปแบบพฤติกรรมที่ไม่ได้ผล ซึ่งมีแนวโน้มที่จะทำให้ชีวิตแย่ลงในระยะยาว เช่น การปลีกตัวออกจากสังคม การทำร้ายตัวเอง และการใช้ยาเกินขนาด

3.5 ขาดการติดต่อกับปัจจุบันขณะ มีความวอกแวก ขาดสติ และขาดการเชื่อมโยงความคิด และความรู้สึก

ดังนั้น พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง จึงจัดอยู่ในกลุ่มของความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับบาดแผลทางจิตใจ โดยมีลักษณะการหมกมุ่นครุ่นคิด เป็นสภาวะที่ถูกกระตุ้นได้ง่าย และมีความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยกระบวนการของ ACT จะช่วยให้บุคคลที่เคยทำร้ายตนเองมีความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้น

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา

Tighe et al. (2018) ศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา (ACT) ในการลดความคิดฆ่าตัวตายและการทำร้ายตนเองด้วยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ นับตั้งแต่ปี 1980 การบำบัดตามแนวทาง ACT ได้นำมาใช้กับความผิดปกติต่าง ๆ มีการทดลองเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของ ACT ในหลายเรื่อง เช่น ความเจ็บปวดเรื้อรัง ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า อย่างไรก็ตาม ACT แทบไม่ได้รับการตรวจสอบถึงประสิทธิผลของการบำบัดในกลุ่มที่ความคิดฆ่าตัวตาย (SI) หรือการทำร้ายตัวเอง (DSH) วัตถุประสงค์ของการทบทวนนี้คือ เพื่อประเมินประสิทธิภาพของ ACT ในการลดความคิดฆ่าตัวตาย และการทำร้ายตัวเอง และมาตรการอื่น ๆ ในการพิจารณาประสิทธิภาพของ ACT วิธีดำเนินการ คือ การตรวจสอบศึกษาอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับ ACT ความคิดฆ่าตัวตายและการทำร้ายตัวเอง โดยค้นหาจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ พบบทความจำนวน 554 รายการ ได้รับการคัดเลือกตามความเกี่ยวข้อง หลังจากการคัดกรอง มีการระบุถึงการศึกษาเพียง 5 รายการที่ใช้ ACT ในการบำบัดสำหรับบุคคลที่ฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตนเอง จากการทบทวนพบว่า ACT มีประสิทธิภาพในการลดความคิดฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการศึกษาที่รวมอยู่ในการทบทวนวรรณกรรมนี้มี

จำนวนน้อย จึงยังขาดหลักฐานที่จะสรุปถึงประสิทธิผลของ ACT ว่าเป็นการบำบัดสำหรับลดความคิดฆ่าตัวตาย และพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ซึ่งถือเป็นช่องว่างของความรู้ และวิธีการปฏิบัติที่ควรมีการศึกษาต่อไป

Paliliunas et al. (2018) ทำการทดลองเพื่อประเมินการบำบัดแบบยอมรับและพันธะสัญญา (ACT) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ และความยืดหยุ่นทางจิตใจในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา การศึกษาครั้งนี้ตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกกระบวนการนิยาม และการปฏิบัติตามพันธะสัญญา จำนวน 6 สัปดาห์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางวิชาการ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในโปรแกรม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วม ACT แสดงให้เห็นถึงการปรับปรุงด้านผลการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจ และการให้คะแนนความสำคัญของการศึกษาเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

Lewin et al. (2023) ศึกษาประสิทธิผลของการปรึกษาด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาแบบกลุ่ม เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจผ่านการประเมินภาวะกระบวนการทั้ง 6 : การสัมผัสกับช่วงเวลาปัจจุบัน (การมีสติ) ทิศทางชีวิตที่เลือกได้อย่างอิสระ (ค่านิยม) การห่างจากความคิด (การลดการหลอมรวม) การไม่ตัดสิน การรับรู้ถึงประสบการณ์ภายในของตนเอง (การยอมรับ) การรับรู้ประสบการณ์ของตนเอง (บริบทของตนเอง) และรูปแบบพฤติกรรมต่อเนื่องในค่านิยม (การกระทำที่มุ่งมั่น) ผู้เข้าร่วมคือนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในสาขาวิชาการที่มีความกังวลทางจิตใจที่แปรปรวนในหลายภาคการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษารับรู้ผลการบำบัดในเชิงบวก และเชื่อว่าพวกเขาได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมการปรึกษาด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาแบบกลุ่ม

สรุปจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา พบว่าแนวทางของ ACT นั้นมีประสิทธิภาพในการลดความคิดฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการศึกษาที่มีจำนวนน้อย จึงยังขาดหลักฐานที่จะสรุปถึงประสิทธิผลของ ACT ว่าเป็นการบำบัดสำหรับพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ซึ่งถือเป็นช่องว่างของความรู้ และวิธีการปฏิบัติที่ควรมีการศึกษาต่อไป และผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมการปรึกษา หรือการบำบัดตามแนวทางของ ACT จะแสดงให้เห็นถึงการปรับปรุงด้านผลการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจ และการให้คะแนนความสำคัญของการศึกษาเพิ่มขึ้น ผ่านการประเมินภาวะกระบวนการทั้ง 6 : การสัมผัสกับช่วงเวลาปัจจุบัน (การมีสติ) ทิศทางชีวิตที่เลือกได้อย่างอิสระ (ค่านิยม) การห่างจากความคิด (การลดการหลอมรวม) การไม่ตัดสิน การรับรู้ถึงประสบการณ์ภายในของตนเอง (การ

ยอมรับ) การรับรู้ประสบการณ์ของตนเอง (บริบทของตนเอง) และรูปแบบพฤติกรรมต่อเนื่องใน ค่านิยม (การกระทำที่มุ่งมั่น)

ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้ โปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา : การวิจัยแบบผสมผสานวิธี” มี วัตถุประสงค์หลัก 2 ประการ คือ 1. เพื่อค้นหาความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ และ 2. เพื่อพัฒนาและ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อ เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง โดยผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ ผสมผสานวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ (The Exploratory Sequential Mixed Methods) (Creswell & Plano Clark, 2018) ซึ่งการศึกษาระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหา ความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่าน ประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ เป็นการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา สรุปข้อมูล เชิงคุณภาพในระยะที่ 1 พร้อมทั้งนำข้อมูลที่ได้มาผนวกกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่ เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการออกแบบโปรแกรมและปรับปรุงเครื่องมือวัด สำหรับการวิจัยระยะที่ 2 เป็น การวิจัยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผล ของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่น ทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง

ทั้งนี้ พฤติกรรมการทำร้ายตนเองเป็นการเจตนาที่จะเปลี่ยนแปลงโดยตรง หรือทำลาย สุขภาพของเนื้อเยื่อในร่างกายโดยปราศจากความคิดที่จะฆ่าตัวตาย (Favazza, 2011; International Society for the Study of Self-injury, 2018) สามารถเป็นได้ทั้งการที่บุคคล พยายามทำร้ายร่างกายตัวเองโดยตรง ซึ่งเป็นการทำให้เกิดบาดแผล หรือเกิดความเจ็บปวด ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม และยังคงครอบคลุมไปถึงการทำร้ายตนเองทางอ้อม เพื่อปลดปล่อยตัวเอง จากอารมณ์ด้านลบ เมื่อระดับความเข้มของอารมณ์สูงขึ้น และขาดการควบคุมเมื่อถูกกระตุ้น ประกอบกับความสามารถในการอดทน ต่ำ ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ จึงนำไปสู่การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ความเจ็บปวดด้วยวิธีการทำร้ายตนเอง (Chapman et al., 2006) และจากวงจร ของการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ และนำไปสู่การทำร้ายตนเอง ซึ่ง พบว่า มีความสอดคล้องกับ แนวคิดการบำบัดแบบ ACT ที่สามารถช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และลดการหลีกเลี่ยง

ประสบการณ์ได้ ทั้งนี้ Harris (2021) กล่าวถึง การบำบัดโดยใช้ ACT กับผู้ที่มีบาดแผลทางจิตใจ (Trauma) โดยเขาอ้างอิงถึงปัญหาจำนวนมาก รวมถึงการทำร้ายตนเอง

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาปัจจุบัน มีสติตระหนักรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในร่างกาย สามารถปรับเปลี่ยนความคิด หรือพฤติกรรม เพื่อคงไว้ซึ่งการรักษาสมดุลของชีวิต และมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนเองยึดถือ องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นมาจาก ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาของ Hayes, Strosahl, et al. (2012) เป็นพื้นฐานประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1) การยอมรับ (Acceptance) 2) การอยู่กับปัจจุบัน (Present Moment) 3) คุณค่า (Values) 4) ลดการหลอมรวมทางปัญญา (Defusion) 5) ตัวตนในฐานะบริบท (Self-as-context) และ 6) การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed actions) จากองค์ประกอบดังกล่าวสามารถสรุปเป็นโครงสร้างหลัก 3 ประการ คือ การตระหนักรู้ การเปิดรับประสบการณ์ และการยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า และยังมีแนวคิดที่แสดงองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเปิดรับประสบการณ์ (Experiential Acceptance) 2) การควบคุมทางปัญญา (Cognitive Control) และ 3) ทางเลือกทางปัญญา (Cognitive Alternative) จึงเป็นประเด็นที่ควรทำการศึกษาเพื่อเข้าใจถึงความหมาย และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ เพื่อนำมาสู่การออกแบบโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง โดยมีขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ชั้นเริ่มต้น ชั้นดำเนินการ และชั้นสรุป ผู้วิจัยขอนำเสนอกรอบแนวคิด ดังภาพ

การวิจัยระยะที่ 1 เพื่อค้นหาความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้

แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการทำร้ายตนเอง

- 1.1 รูปแบบการหลีกเลี่ยงที่ประสบการณ์ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมกรรมการทำร้ายตนเองโดยเจตนา (Chapman et al., 2006)
- 1.2 วิธีการทำร้ายตนเอง (Emma Nielsen, Kapil Sayal and Ellen Townsend, 2016)
- 1.3 ตัวบ่งชี้ และเหตุปัจจัยของพฤติกรรมกรรมการทำร้ายตนเอง
- 1.4 ปัจจัยป้องกันการทำร้ายตนเอง
- 1.5 แบบคัดกรองพฤติกรรมกรรมการทำร้ายตนเอง (SHI)

2. แนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ

- 2.1 โมเดลความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Hayes et al., 2013)
- 2.2 ทักษะเสาหลัก 3 ประการ (Hayes, S.C. (2023)
- 2.3 ความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยของ Lucas & Moore. (2020)

กระบวนการ

1. พัฒนาแบบคัดกรองการทำร้ายตนเอง
2. พัฒนาแบบสัมภาษณ์ความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้
3. เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก
4. วิเคราะห์เนื้อหาเพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

การวิจัยระยะที่ 2 เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

1. ความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเอง จากการวิจัยระยะที่ 1
2. การปรึกษาตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (ACT) (Hayes (2023)
3. กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม
4. แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Seligman, 1998; Seligman & Csikzentmihalyi, 2000)
5. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Grothberg, 2003)

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญาสำหรับวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง

- ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธ์ภาพ
- ครั้งที่ 2 ตื่นด้วยสติ
- ครั้งที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ
- ครั้งที่ 4 ลดการหลอมรวม
- ครั้งที่ 5 เมื่อเริ่มสังเกต...ฉันมองเห็นความสุข
- ครั้งที่ 6 ค้นหาคุณค่าของชีวิต
- ครั้งที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข
- ครั้งที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ
- ครั้งที่ 9 เติบโตไปด้วยกัน...กับฉันในเวอร์ชัน Flex

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

(ประเมินประสิทธิผลโดยแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น)

ตอนที่ 5 สมมติฐานการวิจัย

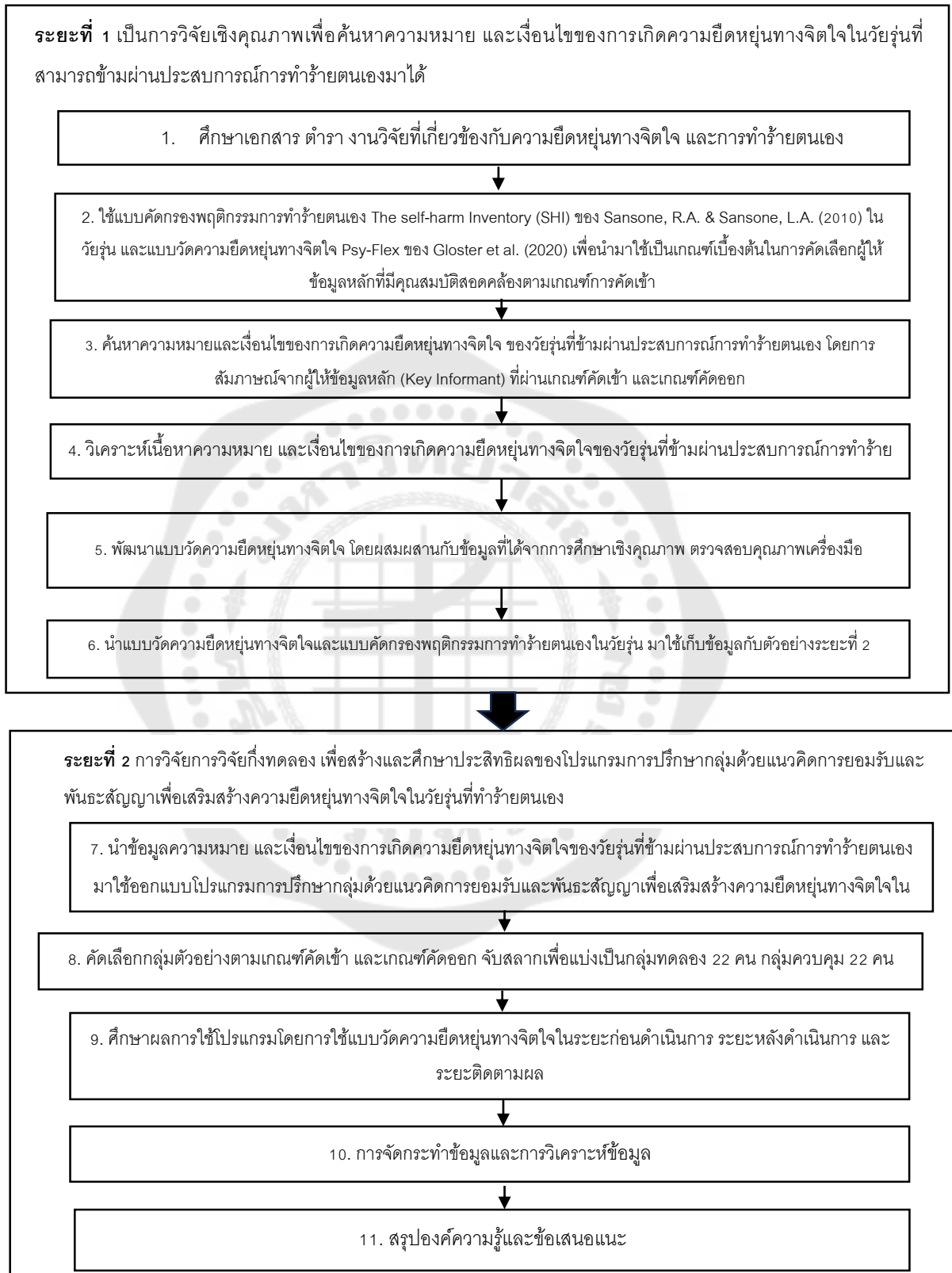
1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลอง ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การบำบัดแบบกลุ่มด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลอง ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การบำบัดแบบกลุ่มด้วยแนวคิดการบำบัดการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม เมื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน (คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนทดลอง)



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา: การวิจัยแบบผสมผสานวิธี” มีวัตถุประสงค์หลัก 2 ประการ คือ 1. เพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ และ 2. เพื่อสร้างและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง โดยผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยแบบผสมผสานวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ (The Exploratory Sequential Mixed Methods) (Creswell & Plano Clark, 2018) เป็นแบบแผนที่มีการเริ่มต้นจากการสำรวจโดยการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพจากนั้นนำผลการวิจัยเชิงคุณภาพมาพัฒนาเป็นโปรแกรมและแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งการศึกษาระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อสร้างและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง หลังจากนั้นนำข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ มาวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้น ทั้งนี้มีกรอบแนวทางการดำเนินการวิจัย ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 กรอบแนวทางดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

การกำหนดประชากรและกลุ่มเป้าหมายระยะที่ 1

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเอง โดยวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) จนกว่าข้อมูลอิ่มตัว ผู้วิจัยพิจารณาเลือกตัวอย่างแบบก้อนหิมะ (Snowball sampling) โดยเริ่มจากการกำหนดนิยาม ขอบเขตของประชากร เกณฑ์การคัดเลือก และคัดออกให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยประกาศรับอาสาสมัครที่มีคุณลักษณะตามเกณฑ์ โดยผู้ที่อาสาสมัครคนแรกจะช่วยแนะนำอาสาสมัครคนต่อไป ที่มีคุณสมบัติสอดคล้องตามเกณฑ์ ทั้งนี้ ต้องเป็นผู้ให้ข้อมูลที่เชื่อถือได้ ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก และคัดออก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก

1. เป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-24 ปี
2. เคยผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเอง แต่ปัจจุบันได้ยุติพฤติกรรมการทำร้ายตนเองมาไม่น้อยกว่า 6 เดือน
3. สื่อสารและอ่านเขียนภาษาไทยได้ดี
4. สม่ครใจให้ข้อมูล
5. มีคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่แปลมาจาก Psy-Flex ของ Gloster et al. (2020) จำนวน 6 ข้อ โดยคะแนนรวมไม่น้อยกว่า 24 คะแนนจาก 30 คะแนน (ซึ่งมาจากการตอบระดับมาก คือ 4 คะแนน ในแต่ละข้อ)

เกณฑ์การคัดออก

1. เป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยทางจิตเวชและอยู่ระหว่างการบำบัดรักษาทางการแพทย์

2. แสดงความประสงค์ที่จะยุติการให้ข้อมูล

เมื่อได้ผู้มีคุณสมบัติตามเกณฑ์แล้ว ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เนื้อหา สรุปข้อมูลเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 พร้อมทั้งนำข้อมูลที่ได้มา

ผนวกกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการออกแบบโปรแกรม และปรับปรุงเครื่องมือวัดที่แปลมาจากต่างประเทศ ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม และเครื่องมือวัด เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยเชิงทดลองในระยะที่ 2 ต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ แบบคัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลัก แบบสัมภาษณ์ และตัวผู้วิจัย ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบคัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลัก

1.1 แบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง

แบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ผู้วิจัยพัฒนาจาก The self-harm Inventory (SHI) (Sansone & Sansone, 2010) และ The Self-Injury Interview (SII) (Osuch et al., 1999) โดยปรับปรุงให้เหมาะสมตามบริบทของคนไทย และใช้การสัมภาษณ์เพิ่มเติม โดยให้ผู้ตอบสำรวจตนเองในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา ทั้งนี้ผู้ที่จะผ่านการคัดกรองต้องไม่มีพฤติกรรมทำร้ายตัวเองในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ลักษณะคำถาม ดังนี้

1. ท่านเคยผ่านประสบการณ์ทำร้ายตนเอง แต่ปัจจุบันได้ยุติพฤติกรรมทำร้ายตนเองมาไม่น้อยกว่า 6 เดือน ใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

2. พฤติกรรมทำร้ายตนเองที่ท่านเคยกระทำในอดีต

2.1 การทำให้เกิดบาดแผล หรือเกิดความเจ็บปวดตามร่างกายไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม เช่น การใช้มีดกรีดตามร่างกาย การใช้เล็บขูดเขียนร่างกายให้เป็นรอย การตัด กัด ตี ตบ ส่วนต่างๆ ของร่างกาย โขกหัว เกาอย่างรุนแรง การดิ่งชน หรือผมตัวเอง

เคย

ไม่เคย

2.2 การเผา หรือทำให้เกิดรอยไหม้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น การจี้ด้วยบุหรี่ การใช้ไฟลน เป็นต้น 1sf

เคย

ไม่เคย

2.3 ทานยาเกินขนาด ใช้ยาในทางที่ผิดเพื่อทำร้ายตนเอง หรือทำให้สถานการณ์ในการรักษาแย่ลงโดยเจตนา (เช่น การไม่ทานยา)

เคย

ไม่เคย

2.4 ใช้แอลกอฮอล์ หรือดื่มเหล้าเป็นประจำ

เคย

ไม่เคย

2.5 เจตนาทำร้ายตนเองด้วยการมีพฤติกรรมเปลี่ยนคนรัก หรือคู่นอนไปเรื่อย ๆ (เช่น มีคู่นอนหลายคน)

เคย

ไม่เคย

2.6 ยินยอมที่จะอยู่ในความสัมพันธ์ที่ตนเองเป็นฝ่ายถูกปฏิเสธ หรือถูกทำร้ายทางร่างกาย และจิตใจ

เคย

ไม่เคย

2.7 เจตนาอดอาหารเพื่อที่จะทำให้ตนเองทุกข์ทรมาน

เคย

ไม่เคย

2.8 อื่น (โปรดระบุ.....)

1.2 แบบคัดกรองความยืดหยุ่นทางจิตใจ (สำหรับงานวิจัยระยะที่ 1)

แบบคัดกรองความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ใช้สำหรับคัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลักผู้วิจัย ปรับปรุงจาก Psy-Flex ของ Gloster et al. (2020) จำนวน 6 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จาก 1 หมายถึง น้อยที่สุด จนถึง 5 หมายถึง บ่อยครั้งที่สุด ดังตัวอย่าง

คำอธิบาย ขอให้ท่านพิจารณาข้อคำถามและทบทวนประสบการณ์ของตนเองในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ตาราง 6 ตัวอย่างแบบคัดกรองความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ปรับปรุงจาก Psy-Flex ของ Gloster et al. (2020)

ข้อคำถาม	บ่อยที่สุด	บ่อย	เป็นบางครั้ง	น้อย	น้อยที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

1. การอยู่กับปัจจุบันขณะ

แม้ว่าฉันจะอยู่ที่ใดก็ตาม ฉันสามารถจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาสำคัญได้

2. การเปิดรับประสบการณ์

ฉันยอมให้ความคิดและประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์สามารถเกิดขึ้นได้ โดยไม่ต้องพยายามกำจัดมันออกไปอย่างทันทีทันใด

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อคำถาม	บ่อยที่สุด (5)	บ่อย (4)	เป็นบางครั้ง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
<p>3. การละทิ้งความคิดที่ขัดขวาง</p> <p>ฉันสามารถสังเกตเห็นความคิดที่รบกวนได้ โดยไม่ปล่อยให้ความคิดเหล่านั้นมาควบคุมตัวฉันในการใช้ชีวิต</p>					
<p>4. การมีความมั่นคงในตนเอง</p> <p>แม้ความคิดและประสบการณ์จะทำให้ฉันสับสน แต่ฉันยังคงสามารถสังเกตเห็นบางสิ่งบางอย่าง ที่เปรียบเสมือนแก่นที่มั่นคงภายในใจฉัน</p>					
<p>5. การตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง</p> <p>ฉันรู้ว่าอะไรสำคัญสำหรับตัวฉัน และสามารถตัดสินใจได้ว่าฉันต้องการใช้พลังงานไปเพื่อทำสิ่งใด</p>					
<p>6. การยึดมั่นในสิ่งที่มีความหมาย</p> <p>ฉันยึดมั่นในการทำสิ่งที่สำคัญ มีประโยชน์ หรือมีความหมายต่อตัวฉัน</p>					

ผู้วิจัยใช้แบบคัดกรองความยืดหยุ่นทางจิตใจฉบับนี้ในการวิจัยระยะที่ 1 เพื่อใช้ประเมินคัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลัก หรือเจ้าของเรื่องเล่าเข้าสู่กระบวนการวิจัย โดยผู้ให้ข้อมูลต้องมีคะแนนรวมไม่น้อยกว่า 24 คะแนนจาก 30 คะแนน (ซึ่งมาจากการตอบระดับมาก คือ 4 คะแนนในแต่ละข้อ)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผู้เชี่ยวชาญการบำบัดแบบ ACT และผู้เชี่ยวชาญด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 3 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการศึกษา เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างคำถามที่ใช้กับวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา หลังจากนั้น ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำผลการตรวจสอบความสอดคล้องของ

ผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item objective congruence: IOC) ของแบบคัดกรองความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า ข้อคำถามแต่ละข้อมีคะแนน IOC 1.00 ทุกข้อ (ภาคผนวก ข) หลังจากนั้นนำไปทดลองเก็บข้อมูลกับนักศึกษาจำนวน 66 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.72 และข้อคำถามทั้ง 6 ข้อมีค่า Corrected Item-Total Correlation ตั้งแต่ 0.25 ขึ้นไป (ภาคผนวก ค)

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์วัยรุ่นที่ผ่านเกณฑ์การคัดเข้า เป็นแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อศึกษาลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเอง โดยมีประเด็นที่ผู้วิจัยสนใจ ได้แก่ สาเหตุของการทำร้ายตนเอง พฤติกรรมทำร้ายตนเองที่ใช้ ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ทำให้สามารถข้ามผ่านสถานการณ์ของการทำร้ายตนเองมาได้ วิธีการที่ใช้เพื่อให้ข้ามผ่านสถานการณ์ของการทำร้ายตนเองมาได้ และแนวทางการป้องกันการทำร้ายตนเองในวัยรุ่น โดยผู้วิจัยสร้างประเด็นคำถามโดยศึกษาแนวคิดจากโมเดลของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) ตามแนว ACT (Hayes et al., 2004) และนำมาออกแบบเป็นประเด็นคำถามในแบบสัมภาษณ์ ดังนี้

1. ขอให้ท่านลองเล่าประสบการณ์ เรื่องราวของท่านจากจุดเริ่มต้น มาสู่การทำร้ายตนเอง จนกระทั่งถึงจุดสุดท้ายที่ท่านตัดสินใจจะไม่ทำร้ายตนเองอีกต่อไป
2. ท่านคิดว่าจากเรื่องราวที่ท่านเล่ามีอะไรบ้าง ที่ช่วยทำให้ท่านสามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเองมาได้ โดยที่ไม่หันกลับไปทำร้ายตนเองอีกครั้
3. ท่านคิดว่าอะไรคือจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่สามารถทำให้ท่านหยุดการทำร้ายตนเองลงได้
4. ท่านคิดว่าคุณลักษณะอะไรในตัวของท่านเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ท่านสามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเองมาได้
5. ท่านคิดว่าอะไรเป็นค่านิยมที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของท่าน และท่านคิดว่าค่านิยมนี้มีผลต่อการเลิกทำร้ายตนเองได้หรือไม่ อย่างไร
6. ท่านคิดว่าสภาพแวดล้อมตัวท่าน ไม่ว่าจะเป็น เพื่อน ครอบครัว สัตว์เลี้ยง หรือธรรมชาติรอบตัวมีส่วนช่วยทำให้ท่านข้ามผ่านสถานการณ์การทำร้ายตนเองได้หรือไม่ อย่างไร
7. ท่านคิด และรู้สึกอย่างไรกับตนเองในปัจจุบัน

ทั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมเพื่อพิจารณาความสอดคล้องของคำถามกับประเด็นที่ต้องการศึกษา และแม้ว่าประเด็นคำถามดังกล่าวจะได้จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง แต่ผู้วิจัยจะให้ความสำคัญกับเรื่องราวที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยไม่นำแนวคิดทฤษฎีมาครอบงำ หรือมุ่งสนใจแค่เพียงประเด็นที่สอดคล้องกับแนวคิดเท่านั้น

ส่วนที่ 3 ตัวผู้วิจัย

ในงานวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญ โดยผู้วิจัยเตรียมความรู้ ความเข้าใจในประเด็นความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการทำร้ายตนเองของวัยรุ่น ผ่านการศึกษาเอกสาร แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง แต่ในขณะเดียวกันผู้วิจัยต้องไม่นำกรอบของทฤษฎีที่ศึกษามาเป็นกรอบที่จำกัดข้อมูล แต่ผู้วิจัยจะดำรงตนเป็นผู้ที่มีใจเปิดกว้างในการรับฟังเรียนรู้ ติดตามเรื่องราว การทำความเข้าใจเรื่องราวโดยไม่ด่วนตัดสิน เป็นการฟังที่ปราศจากอคติ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยในกระบวนการพูดคุย เสมือนเพื่อนรับฟังเรื่องราวของเพื่อน ทั้งนี้ เพื่อเป็นการเปิดพื้นที่ให้วัยรุ่นซึ่งเป็นเจ้าของเรื่องเล่าสามารถนำเรื่องราวในอดีตกลับมาเล่าใหม่อีกครั้งอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นของพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง มาจนถึงจุดที่เกิดการเปลี่ยนแปลงและสามารถข้ามผ่านสถานการณ์ดังกล่าว จากนั้นผู้วิจัยจึงสกัดจากเรื่องเล่าโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ลักษณะสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์ทำร้ายตนเองมาได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 1 โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่ออาจารย์ผู้สอน นักจิตวิทยาการปรึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เพื่อนำนักศึกษาที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเอง และมีคุณลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ประกอบกับการประกาศรับอาสาสมัครผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเลือก เพิ่มอีก 1 ช่องทาง และติดต่ออาสาสมัครที่มีความสนใจเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant)

2. ผู้วิจัยติดต่อ และขอเข้าพบอาสาสมัครเพื่อพูดคุยถึงวัตถุประสงค์ของวิจัย กระบวนการวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยพร้อมทั้งชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information Sheet) ขอความยินยอมในการเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยสถานที่นัดหมายตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลหลักจะต้องผ่านการทำแบบ

ประเมินพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง และแบบวัดการยืดหยุ่นทางจิตใจตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จึงนำเข้าสู่กระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เมื่อได้นักศึกษาตามเกณฑ์คัดเลือกแล้ว ผู้วิจัยกำหนดวันเวลาในการสัมภาษณ์ ซึ่งลักษณะการสัมภาษณ์จะมีแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งสามารถยืดหยุ่นได้ ทั้งนี้ตัวผู้วิจัยจะสร้างสัมพันธภาพ สร้างความคุ้นเคย และให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยในการพูดคุยกับเจ้าของเรื่องเล่า

4. ในการเก็บข้อมูลผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียง พร้อมทั้งจดบันทึก เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการวิเคราะห์เนื้อหาต่อไป ผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับของผู้เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้จะไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัยให้แก่ผู้อื่นทราบ โดยในการบันทึกจะใช้รหัสและนามสมมติ ผลการวิจัยจะออกมาในภาพรวมเท่านั้น ไม่สามารถสืบค้น เจาะจงผู้ตอบได้ ดังนั้นจึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลสามารถยกเลิกการเข้าร่วมได้ทุกเมื่อ

การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

เป้าหมายสำคัญของการวิเคราะห์เรื่องเล่าในงานวิจัยเชิงคุณภาพ ไม่ใช่แค่เพียงการผลิตสิ่งที่นักวิจัยต้องการรับรู้ แต่เป็นการสร้างกรอบเส้นทางที่มีความเป็นพลวัตขององค์ประกอบด้านต่าง ๆ ผสมผสาน กับข้อมูลที่ถูกเล่าออกมาเพื่อถ่ายทอดสู่ผู้อ่าน ซึ่งสามารถทำให้เข้าใจเข้าถึงได้ เช่นเดียวกับ นักวิจัยที่ลงสู่พื้นที่ ดังนั้นในการวิเคราะห์เรื่องเล่าจึงเป็นการตีความของนักวิจัย โดยอาศัยทั้งโลกทัศน์ของนักวิจัย ประสบการณ์ และพื้นฐานทางทฤษฎีเพื่อเข้าถึงเรื่องราวที่ผู้เล่าเรื่องต้องการนำเสนอ (Polkinghorne, 1995) ทั้งนี้ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ตามแก่นสาระหรือเนื้อหาของเรื่องราว (thematic analysis) โดยเน้นวิเคราะห์เนื้อหาจากคำพูดและการเขียน ซึ่งใช้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ จากการจดบันทึก โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับผู้เล่าเรื่องจำนวนหลายกรณีศึกษาจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว เพื่อค้นหาแก่นเรื่องหรือเนื้อหาของเรื่องที่เป็นจุดร่วมของแต่ละคน ทั้งนี้ หน่วยของการวิเคราะห์จะเน้นความสำคัญที่ตัวบุคคลที่เข้าไปศึกษามากกว่าตัวทฤษฎี ผสมผสานกับความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในตัวผู้วิจัย เพื่อกลั่นกรองประเด็นสำคัญของเรื่องราวมาสู่ผู้อ่าน และนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการออกแบบงานวิจัยระยะที่ 2

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลงานวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยสร้างความน่าเชื่อถือของการวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยมีเกณฑ์คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ตรงและข้ามผ่านการทำร้ายตนเองมาได้ ไม่มีอคติส่วนตัวหรือโน้มเอียงไปในทางใด

2. ผู้วิจัยดำเนินการอย่างเคร่งครัด โดยการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และการตีความข้อมูลอย่างเป็นระบบ และโปร่งใส เพื่อยืนยันแสดงความเป็นกลางของผลการวิจัยซึ่งเกิดจากตัวผู้ให้ข้อมูลหลัก ไม่ได้เกิดจากอคติหรือประสบการณ์เดิมของผู้วิจัย ทั้งนี้สามารถตรวจสอบได้จากร่องรอยการวิจัย โดยผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลหลักฐานบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เชิงลึก บันทึกการถอดเทปการสัมภาษณ์ ตลอดจนการนำเสนอผลการวิจัยโดยถอดคำพูด (Quotation) ของผู้ให้ข้อมูลหลักมาใช้ในการอ้างอิงในประเด็นต่าง ๆ

3. ความถูกต้องของข้อมูล (Credibility) ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยการสะท้อนข้อมูลกลับไปยังอาสาสมัครผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในประเด็นหลัก และประเด็นย่อยที่ได้ มานำเสนอให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้มีโอกาสตรวจสอบความถูกต้องว่าผู้วิจัยสามารถรับรู้ได้ถูกต้องตามที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อสารหรือไม่

4. ผู้วิจัยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม (Peer Debriefing) เพื่อขอคำแนะนำในประเด็นที่ไม่ชัดเจนเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องตลอดกระบวนการวิจัย

5. ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ โดยใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) เป็นการเปรียบเทียบข้อค้นพบของปรากฏการณ์ที่ศึกษาจากแหล่งมุมมองที่ต่างกัน เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูล ซึ่งวิจัยในครั้งนี้ มีการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการเก็บข้อมูล (Method triangulation) โดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และข้อมูลจากเอกสาร มาเปรียบเทียบเพื่อดูความสอดคล้องของข้อมูล และตรวจสอบยืนยันข้อมูลที่ได้

การวิจัยระยะที่ 2 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

ผู้วิจัยโดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Pretest-Posttest Control group design) โดยมีการวัดซ้ำเพื่อติดตามผล (Repeated measured) ทั้งนี้ มีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยมีตัวแปรจัดกระทำ คือ โปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การบำบัดแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา และตัวแปรตาม คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ หลังการสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้ มีแบบแผนของการวิจัยกึ่งทดลอง ดังต่อไปนี้

ตาราง 7 แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลองแบบแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Pretest-Posttest Control group design) โดยมีการวัดซ้ำเพื่อติดตามผล

E	O ₁	X	O ₂	O ₃
C	O ₁	-	O ₂	O ₃

ความหมายของสัญลักษณ์

E	คือ กลุ่มทดลอง
C	คือ กลุ่มควบคุม
O ₁	คือ การทดสอบก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นการทดสอบความยืดหยุ่นทางจิตใจ
O ₂	คือ การทดสอบหลังการทดลองซึ่งเป็นการทดสอบความยืดหยุ่นทางจิตใจ
O ₃	คือ การทดสอบระยะติดตามผล 3 สัปดาห์หลังสิ้นสุดโปรแกรม ซึ่งเป็นการทดสอบความยืดหยุ่นทางจิตใจ
X	คือ การจัดกระทำ ในที่นี้ คือ โปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การบำบัดแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

กลุ่มเป้าหมายระยะที่ 2

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-24 และกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เพื่อให้ผู้ที่มีความสนใจสามารถสมัครเข้าร่วมโครงการตามความสมัครใจ (random selection) โดยจะเก็บข้อมูลเบื้องต้นจากแบบสอบถามเพื่อศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ และพฤติกรรมทำร้ายตนเอง จากนั้น ตรวจสอบคะแนนที่ผ่านตามเกณฑ์คัดเข้า เพื่อเข้าสู่โปรแกรม โดยจะจับสลากเพื่อสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละเท่า ๆ กัน เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria)

1. มีอายุ 18-24 ปี กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา
2. มีพฤติกรรมทำร้ายตนเองโดยพิจารณาจากแบบคัดกรองพฤติกรรม
3. มีการรับรู้และสติสัมปชัญญะดี
4. ยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มด้วยความสมัครใจ

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยทางจิตเวช หรืออยู่ระหว่างการบำบัดรักษาทางการแพทย์
2. เข้ารับโปรแกรมการบำบัดในรูปแบบอื่น
3. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมในช่วงเวลาที่กำหนด

เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย (Termination criteria)

1. เมื่อผู้เข้าร่วมทำร้ายตนเองอย่างรุนแรง
2. เมื่อผู้เข้าร่วมมีภาวะความซึมเศร้า
3. เมื่อผู้เข้าร่วมมีความคิดฆ่าตัวตาย
4. เมื่อขาดการเข้าร่วมโปรแกรมเกิน 2 ครั้ง

หมายเหตุ หากผู้เข้าร่วมทำร้ายตนเองอย่างรุนแรง มีภาวะซึมเศร้า หรือมีความคิดฆ่าตัวตาย ผู้วิจัยจะดำเนินการแจ้งผู้เกี่ยวข้องในครอบครัวของผู้เข้าร่วมและประสานส่งต่อยังสถานพยาบาลเครือข่ายด้านสุขภาพจิตของมหาวิทยาลัย

จากเกณฑ์เบื้องต้น ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ วัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง จำนวนทั้งสิ้น 44 คน หลังจากนั้นใช้วิธีการจับสลากเพื่อสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 22 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 22 คน

แม้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจะอยู่ในระดับที่ไม่มากนัก แต่ถือว่าเพียงพอสำหรับการตรวจสอบผลการทดลองที่คาดว่าจะมีขนาดผลในระดับปานกลางถึงสูง (moderate to large effect size) ตามข้อเสนอของ Cohen (1988) ซึ่งระบุว่าในการวิจัยที่มีการวัดซ้ำหลายครั้ง (repeated measures) และมีโครงสร้าง 2 กลุ่ม \times 3 เวลา ขนาดกลุ่มละประมาณ 20 คน สามารถตรวจจับความแตกต่างที่มีนัยสำคัญได้เมื่อผลมีขนาดปานกลางขึ้นไป

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดสามารถเข้าร่วมกระบวนการทดลองจนแล้วเสร็จในทุกช่วงเวลา จึงไม่มีปัญหาด้านข้อมูลสูญหาย (missing data) และสามารถวิเคราะห์ผลได้อย่างครบถ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2

1. แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility test)

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ โดยการปรับปรุงจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ Comprehensive Assessment of ACT Processes (CompACT) ของ Francis et al. (2016) ประกอบกับการนำข้อมูลความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเอง ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะเวลาที่ 1 มาใช้เพื่อปรับปรุงข้อคำถามให้มีความสอดคล้องกับบริบทของงานวิจัยมากยิ่งขึ้น แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจมีลักษณะ

เป็นแบบรายงานตนเอง (self-report) มีข้อคำถามจำนวน 54 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ จาก 1 หมายถึง ตรงน้อยที่สุด จนถึง 5 หมายถึง ตรงมากที่สุด

โดยแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 มาตรวัดย่อย ได้แก่ การปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ (Cognitive reframing) การยอมรับตนเองและสถานการณ์ (Acceptance of self and situation) การปรับตัวและพัฒนา (Adaptation and development) การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ (Be mindful of the present moment) การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagement)

เกณฑ์การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ ดังนี้

ตาราง 8 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ตัวเลือก	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ตรงมากที่สุด	5	1
ตรงมาก	4	2
ตรงปานกลาง	3	3
ตรงน้อย	2	4
ตรงน้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน ด้วยวิธีการแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2554) ดังนี้

คะแนน 4.51 – 5.00 หมายถึง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับมากที่สุด

คะแนน 3.51 – 4.50 หมายถึง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับมาก

คะแนน 2.51 - 3.50 หมายถึง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับปานกลาง

คะแนน 1.51 – 2.50 หมายถึง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับน้อย

คะแนน 1.00 - 1.50 หมายถึง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ
2. กำหนดนิยามศัพท์ของความยืดหยุ่นทางจิตใจจากผลการวิจัยระยะที่ 1

3. ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ จากการศึกษารูปแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ Comprehensive Assessment of ACT Processes (CompACT) ของ Francis et al. (2016) ประกอบกับการนำข้อมูลความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเอง ที่ได้จากวิเคราะห์เนื้อหาคุณลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะที่ 1 มาใช้เพื่อปรับปรุงข้อคำถามให้มีความเหมาะสมกับบริบทของงานวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และบริบททางวัฒนธรรม

4. นำข้อคำถามที่พัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมตรวจพิจารณา และทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

5. นำข้อคำถามไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยตรวจความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในด้านจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้น ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำผลการตรวจสอบความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item objective congruence : IOC) ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า ข้อคำถามแต่ละข้อมีคะแนน IOC 1.00 ทุกข้อ (ภาคผนวก ง) จึงสามารถนำข้อคำถามทุกข้อมาใช้ได้

6. นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 117 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับรายข้อที่เหลือทั้งหมดในแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation : CITC) และนำมาตัดข้อคำถามที่มีค่า r ต่ำกว่า .20 ออก จึงเหลือข้อคำถาม จำนวน 54 ข้อ (ภาคผนวก จ)

7. วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach' s Alpha coefficient) โดยมีค่าครอนบาคแอลฟารายด้านตั้งแต่ 0.78-0.91 และรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.96 ดังตาราง

3. ผู้วิจัยพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเองที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ โดยการปรับปรุงจากแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง The self-harm Inventory (SHI) ของ Sansone and Sansone (2010) และ The deliberate self-harm Inventory (DHSI) ของ Gratz (2001) ประกอบกับการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยาะที่ 1 มาใช้เพื่อปรับปรุงข้อคำถามให้มีความเหมาะสมกับบริบทของงานวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และบริบททางวัฒนธรรม

4. นำข้อคำถามไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยตรวจความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้น ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำผลการตรวจสอบความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item objective congruence : IOC) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง พบว่า ข้อคำถามแต่ละข้อมีคะแนน 1.00 จึงสามารถนำข้อคำถามทุกข้อมาใช้ได้

5. ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามก่อนนำไปทดลองใช้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

6. จัดทำแบบคัดกรองฉบับสมบูรณ์ และนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

3. โปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมการยอมรับและพันธะสัญญาตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาของ Hayes et. Al. (2013) จำนวน 6 องค์ประกอบ นอกจากนี้ และจากการศึกษางานวิจัย พบว่า การบำบัดตามแนว ACT มีงานวิจัยที่ออกแบบโปรแกรมทั้งรูปแบบมาราธอน จำนวน 2 วัน 10 session รวมเวลา 15 ชั่วโมง เพื่อพัฒนาความสอดคล้องในตนเองของนักศึกษาจิตวิทยาฝึกหัด และจำนวน 1 วัน 4 session รวมเวลา 8 ชั่วโมง เพื่อเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนักศึกษาปริญญาตรี (จุฑามาศ แทนจอน, 2557) และรูปแบบรายสัปดาห์ จำนวน 6 สัปดาห์ 6 session ครั้งละ 60-90 นาที รวมเวลาประมาณ 8 ชั่วโมง เพื่อลดอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เป็นต้น (ธีรนาถ บุญญธิดา, 2563) เป็นต้น

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา จำนวนทั้งสิ้น 9 กิจกรรม ระยะเวลา 3 วัน รวมเวลา 19 ชั่วโมง **วันที่ 1** กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ กิจกรรมย่อยที่ 1.1 เธอเห็นท้องฟ้านั้นไหม กิจกรรมย่อยที่ 1.2 นี้คือฉันเองกิจกรรมที่ 2 ตื่นด้วยสติ

(Contact with the Present Moment) ได้แก่ กิจกรรมย่อยที่ 2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ กิจกรรมย่อยที่ 2.2 Body Scan และกิจกรรมย่อยที่ 2.3 ลึ้มรสสติ กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap **วันที่ 2** กิจกรรมที่ 4 ลดการหลอมนวม : ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me) กิจกรรมที่ 5 เมื่อเริ่มสังเกต...ฉันมองเห็นความสุข ได้แก่ กิจกรรมย่อยที่ 5.1 อุปมากระดานหมากรุก กิจกรรมย่อยที่ 5.2 อุปมาห้องเรียน กิจกรรมย่อยที่ 5.3 สัมผัสธรรมชาติรอบตัว กิจกรรมที่ 6 ค้นหาคุณค่าของชีวิต (Finding the Value of Life) ได้แก่ กิจกรรมย่อยที่ 6.1 หลับตาปั๊บ ลืมตาปั๊บ ฉัน 60 แล้วจำ กิจกรรมย่อยที่ 6.2 สำรวจค่านิยม The Bull's-Eye Values Survey กิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข และ **วันที่ 3** กิจกรรมที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมย่อยที่ 8.1 จากเด็กน้อยในวันนั้น...สู่วัยฉกรรจ์ในวันนี้ กิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัคซีนใจ และกิจกรรมที่ 9 เต็บโตไปด้วยกัน...กับฉันในเวอร์ชัน Flex ทั้งนี้ โปรแกรมมีโครงสร้างสำคัญ ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ : เปิดตัว เปิดใจ ต้อนรับวันใหม่ ไปด้วยกัน

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้แนะนำตนเองเป็นการสร้างและพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทุกคน
2. เพื่อให้สามารถได้มีโอกาสสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก และความคาดหวังของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสื่อสารอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก อย่างตรงไปตรงมา แนวคิด/องค์ประกอบหลัก

กระบวนการของการปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey, 2016) ในช่วงเริ่มต้นกระบวนการมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องเอื้อให้ให้สมาชิกเกิดการเชื่อมโยง เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน (empathy) มีการรับฟังโดยไม่ตัดสิน มีการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข มีการส่งเสริมสนับสนุน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ มีความสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ (trust) และสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าแบ่งปันประสบการณ์ และสำรวจปัญหาของตนเองและผู้อื่น ซึ่งในแนวคิดการบำบัดแบบ ACT ให้มีความสำคัญกับกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่นำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ผ่านประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม ประกอบกับช่วยเพิ่มการยอมรับ (Acceptance) กับเรื่องราว หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยไม่ผลักไส อันเนื่องมาจากการเห็นความทุกข์ที่คนอื่นก็ประสบเช่นเดียวกัน ไม่ได้เกิดขึ้นแต่เฉพาะตัวเราเท่านั้น (normalize human suffering) อันนำไปสู่การเคลื่อนไหวการเปลี่ยนแปลงตามโมเดลของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ นอกจากนี้ ด้วยเงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

จากงานวิจัยระยะที่ 1 พบว่า การที่บุคคลจะสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้นั้น จำเป็นต้องเกิดการตระหนักรู้ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกแนะนำตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ ระยะเวลาดำเนินการ กระบวนการ และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

3. สร้างข้อตกลงร่วมกันในกลุ่ม
4. เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

กิจกรรมย่อยที่ 1.1 “เธอเห็นท้องฟ้านั้นไหม”

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกของตนเองโดยให้สมาชิกหลับตาเพื่อสำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ และจินตนาการว่าถ้าความรู้สึกของเราเป็นเสมือนท้องฟ้า วันนี้ท้องฟ้าของเราเป็นอย่างไร มีสีอะไร

2. ให้สมาชิกลืมตาและวาดภาพท้องฟ้า
3. ให้สมาชิกแชร์ภาพของตนเอง พร้อมอธิบายเรื่องราว ความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านภาพท้องฟ้า

4. สรุปความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม

กิจกรรมย่อยที่ 1.2 “นี่คือฉันเอง”

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตนเองและเขียนลงในใบกิจกรรมที่ 1.2 “นี่คือตัวฉัน” โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที

2. ให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ตนเองเขียน
3. เมื่อทุกคนเล่าเสร็จแล้ว ให้สมาชิกช่วยกันสะท้อนถึงสิ่งที่เรียนรู้

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึก และสรุปสิ่งที่สมาชิกเรียนรู้ร่วมกันจากกิจกรรม
2. มอบหมายการบ้านโดยให้สมาชิกสำรวจตนเองในแต่ละวัน ในรอบสัปดาห์ และเขียนไดอารี่ในประเด็น ดังนี้

เกิดขึ้น

2.1 บอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ ความรู้สึก อารมณ์ที่

2.2 พฤติกรรมที่ตามมา

2.3 สิ่งที่เราเรียนรู้

เทคนิคที่ใช้

1. ใช้เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น การรับฟังอย่างใส่ใจ การสังเกต การถาม การสะท้อนเนื้อหา การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ เป็นต้น

2. การระบุอารมณ์ (Identifying Moods)

3. การอุปมาอุปไมย (Metaphors)

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม

2. จากบรรยากาศภายในกลุ่มว่าสมาชิกเกิดความไว้วางใจ และการเปิดเผย

ตนเองมากน้อยเพียงใด

กิจกรรมที่ 2 ตื่นด้วยสติ (Contact with the Present Moment)

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การฝึกสติด้วยการหายใจ และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้สามารถสัมผัสประสบการณ์ภายในและภายนอกที่ เกิดขึ้นเมื่อตนเองเชื่อมต่อกับปัจจุบันอย่างแท้จริง

3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะแนวทางใหม่ในการจัดการอารมณ์ ความรู้สึกเชิงลบที่ เกิดขึ้น

แนวคิด/องค์ประกอบหลัก

1. แนวคิดของ ACT ทักษะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เสาหลักที่ 1 การตระหนักรู้ (Awareness) องค์ประกอบด้าน การอยู่กับปัจจุบัน (Contact with the Present Moment) บุคคล ที่ทำร้ายตนเองนั้นมักเกิดขึ้นจากการติดกับกับดักของความทุกข์ในอดีต หรือความกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึงจนส่งผลให้ไม่สามารถที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระในปัจจุบันได้ ดังนั้นการฝึกสติให้ อยู่กับปัจจุบันจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในกระบวนการของ ACT ทำให้บุคคลสามารถสังเกตสิ่งที่ กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันได้อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องตัดสิน ประเมินว่า “ดี-ไม่ดี” หรือ “ชอบ-ไม่ชอบ” การอยู่กับปัจจุบันเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนและเป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถเปิดรับ

ประสบการณ์ได้อย่างอิสระ โอบรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน จึงนำไปสู่การเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

2. เงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 ด้านการตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งการที่บุคคลจะสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้นั้น จำเป็นต้องเกิดการตระหนักรู้ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการที่บุคคลจะเกิดการตระหนักรู้จำเป็นต้องมีสติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเอาการฝึกสติ (mindfulness) ด้วยการหายใจ, Body Scan และการฝึกสติด้วยการรับประทาน (Kabat-Zinn, J., 2013) เข้ามาใช้ในการออกแบบโปรแกรม ทั้งนี้เทคนิคดังกล่าวยังสามารถช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR)

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ทบทวนประสบการณ์จากกิจกรรมที่ผ่านมา
2. อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ การตระหนักรู้ (Awareness) การอยู่กับปัจจุบัน (Contact with the Present Moment) ซึ่งในเวลาที่คุณคนทำร้ายตนเองนั้นมักเกิดขึ้นจากการติดกับกับดักของความทุกข์ในอดีต หรือความกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึงจนส่งผลให้ไม่สามารถที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระในปัจจุบันได้ ซึ่งการฝึกสติ รู้ตัวพาใจมาสู่ปัจจุบันจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ และเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนทุกวัน

ขั้นดำเนินการ

กิจกรรมย่อยที่ 2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดเสียงเพลงเพื่อการผ่อนคลาย และให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบายและหลับตา
2. ให้สมาชิกเอามือจับไว้ที่หน้าท้องเพื่อสังเกตการหายใจเข้า-ออก เมื่อเราหายใจเข้าให้รับรู้การเคลื่อนไหวว่าหน้าท้องหรือกระบังลมจะปองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องก็จะยุบลง เมื่อหายใจอย่างถูกวิธีแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าและออก และหากระหว่างนี้มีความคิด ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นก็เพียงรับรู้ และกลับมาอยู่กับลมหายใจ
3. สมาชิกลืมตา และบอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกรับรู้วิธีการนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยการฝึกฝนอย่างน้อยวันละ 2 เวลา ครั้งละประมาณ 15 นาที

กิจกรรมย่อยที่ 2.2 Body Scan

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยกระบวนการฝึกสติด้วยการหายใจเช่นเดิม
2. ขอให้สมาชิกฟังความสนใจไปที่ความคิดและความรู้สึกในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่มีการหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ
3. ค่อย ๆ เริ่มต้นสแกนร่างกายไปที่ละส่วนอย่างช้า โดยเริ่มจากฟังความสนใจไปยังบริเวณ คีรษะ หน้าผาก คิ้ว แก้ม ไบหู ลำคอ ไหล่ทั้งสองข้าง แขน และข้อศอกทั้งสองข้าง ปลายนิ้วมือ แต่ละนิ้ว หน้าอก สังเกตเห็นการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าและออก เคลื่อนความสนใจมาที่ท้อง กระทบะ ลำไส้ ก้น และต้นขาทั้งสองข้าง เข่า น่อง และปลายนิ้วเท้า หลักของการสแกนร่างกาย คือ การฟังความสนใจไปที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หยุดพักความคิดอยู่กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พร้อมกับสังเกต ลมหายใจเข้า-ออก
4. สแกนส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างช้าอีกครั้ง อยู่กับความสงบ สบาย ผ่อนคลาย แล้วจึงลืมตา
5. ชวนพูดคุยถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้ชีวิตประจำวัน

กิจกรรมย่อยที่ 2.3 ลีเมอร์สติ (ดัดแปลงจากกิจกรรมลูกเกดแห่งสติ (The raisin mindfulness exercise))

1. ให้สมาชิกเลือกหยิบส้ม 1 ผล
2. สมาชิกจะนำส้มวางลงในบนฝ่ามือ และใช้เวลาในการสังเกตดูอย่างละเอียด โดยสังเกตสี รูปร่าง ขนาด ผิวสัมผัส ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนฝ่ามือ ดมกลิ่นของส้ม และสังเกตว่ามีกลิ่นอย่างไรบ้าง ค่อย ๆ ปอกเปลือกส้ม ส้มฝัสด รับรู้ กลิ่นที่ผ่านเข้ามาในจมูก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปาก สุดท้ายนำส้มใส่ปาก วางบนลิ้น ตามด้วยเคี้ยวช้า ๆ สังเกตสัมผัสรสชาติของส้มที่เกิดขึ้นในปาก
3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น จากการใช้สติในการดำเนินชีวิต

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึก และสรุปสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน
2. สรุปประโยชน์ของการฝึกสติ และมอบหมายการบ้านโดยให้สมาชิกรับผิดชอบการฝึกสติและ Body Scan ไปฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง รวมถึงในช่วงเวลาที่มีความคิดด้านลบต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็ให้สมาชิกสังเกต รู้ตัวให้ทันและกลับมาอยู่กับลมหายใจ

เทคนิคที่ใช้

1. Psychoeducation
2. การฝึกสติด้วยการหายใจ
3. Body Scan
4. การขยายประสบการณ์ของการรับรู้ผ่านกิจกรรม (Experiential exercises)

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตสมาชิกในกลุ่มขณะฝึก ว่ามีความสงบ ผ่อนคลายมากขึ้นเพียงใด และการสะท้อนประสบการณ์ภายในกลุ่ม ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่าสมาชิกสามารถอยู่กับปัจจุบัน หรือความคิดยังติดอยู่กับอดีต และอนาคตหรือไม่

กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap ของค้ประกอบการยอมรับ (Acceptance)

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการรับรู้ และเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองผ่านการอุปมาอุปไมยกับที่ดึงนิ้ว (Chinese Finger Trap Metaphor)
 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับ (Acceptance) ว่าวิธีการที่ตนเองเคยใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดนั้น ไม่ใช่วิถีทางที่เกิดประโยชน์ในระยะยาว
 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนเองจะต้องสูญเสียเสียไปหากยังเลือกใช้วิธีการแบบเดิมในการหลีกเลี่ยงปัญหา
 4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าความทุกข์ที่เขาประสบเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในผู้อื่น เช่นเดียวกัน (normalize human suffering) ผ่านการรับรู้ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
- แนวคิด/องค์ประกอบหลัก

1. แนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey, 2016) การเชื่อมโยงให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี มีความเข้าอกเข้าใจ (empathy) และให้การสนับสนุน (support) มีความสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ (trust) และสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ทำให้สมาชิกกล้าแบ่งปันประสบการณ์และสำรวจปัญหาของตนเองและผู้อื่น ซึ่งในแนวคิดการบำบัดแบบ ACT ให้มีความสำคัญกับกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่นำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ผ่านประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม ประกอบกับช่วยเพิ่มการยอมรับกับเรื่องราว หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยไม่ผลักไสอันเนื่องมาจากการเห็นความทุกข์ที่คนอื่นก็ประสบเช่นเดียวกัน ไม่ได้เกิดขึ้นแต่เฉพาะตัวเราเท่านั้น (normalize human suffering) อันนำไปสู่การเคลื่อนไหวการเปลี่ยนแปลงตามโมเดลของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยเริ่มต้นจากการยอมรับ (Acceptance)

2. ใช้แนวคิดของ ACT ที่กล่าวถึง องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ประเด็นที่ 1 คือ การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง การยอมรับทุกความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่ตัดสิน การยอมรับเป็นแนวคิดทางเลือกซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปิดรับประสบการณ์ทุกอย่างตามที่เกิดขึ้นจริง แทนการหลีกเลี่ยง เนื่องจากหากยิ่งดันรั้นที่จะหนีมากขึ้นเท่าไร ปัญหา ก็จะยิ่งขยายใหญ่ขึ้น การบำบัดตามแนว ACT นั้นเห็นว่า "การควบคุมคือปัญหา ไม่ใช่ทางออก" (Hayes & Strosahl, 2004)

3. เงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 ด้านการตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

เกิดขึ้น

1. ทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
2. พูดคุยถึงการนำการบ้านเรื่องการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน และผลที่เกิดขึ้น
3. เกริ่นนำถึงองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจเพื่อเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

Finger Trap

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ: ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap

2. ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ที่ดึงนิ้ว หลังจากนั้นให้สมาชิกรับนิ้วใส่เข้าไปแล้วพยายามดึงนิ้วของตนเองออกมา และให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรับนิ้วที่ลงในใบกิจกรรม และแชร์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและวิธีการที่ทำให้ดึงนิ้วออกมาได้ สรุปลักษณะที่เรียนรู้เพื่อเปรียบเทียบให้สมาชิกเห็นว่าเมื่อเราพยายามจะออกแรงดึงมากเท่าไรปลอกก็ยิ่งรัดนิ้วของเราเท่านั้น วิธีการที่เราจะนำนิ้วของเราออกมาได้ก็คือการหยุดที่จะพยายามดึงรั้งแต่ให้เราเอานิ้วใส่กลับเข้าไปปลายของปลอกก็จะเปิดออก ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบการพยายามหนีปัญหา ซึ่งกลับทำให้ปัญหาขยายใหญ่ขึ้น

4. นำเข้าสู่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตตามรายละเอียดในตารางสำรวจประสบการณ์ของตน ดังนี้

4.1 เขียนความคิด ความรู้สึก ความทรงจำที่ตนเองต้องการจะหลีกเลี่ยง

4.2 เขียนวิธีการทั้งหมดที่ตนเองเคยทำเมื่อต้องการจะหลีกเลี่ยงความคิด ความรู้สึก ความทรงจำเหล่านั้น

4.3 เขียนประโยชน์ หรือสิ่งที่ได้รับจากวิธีการเหล่านั้น

4.4 เขียนสิ่งที่ต้องเสียไปจากการทำสิ่งเหล่านั้น

5. ให้สมาชิกแชร์สิ่งที่เขียนกับเพื่อนในกลุ่ม

6. ผู้นำกลุ่มสอบถาม และชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ว่าพวกเขา รู้สึกว่าวิธีการที่ตนเองใช้นั้นได้ผลหรือไม่ ได้ผลระยะยาว หรือระยะสั้น และยังมีวิธีการอื่นใดอีกหรือไม่

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึก และสรุปสิ่งที่สมาชิกเรียนรู้ร่วมกันจากกิจกรรม

2. มอบหมายการบ้านโดยเน้นย้ำให้สมาชิกฝึกสติและ Body Scan อย่างต่อเนื่องทุกวัน รวมถึงในช่วงเวลาที่มีความคิดด้านลบต่าง ๆ เกิดขึ้น ให้สมาชิกสังเกต รู้ตัวให้ทัน และกลับมาอยู่กับลมหายใจ

เทคนิคที่ใช้

1. การอุปมาอุปไมย (Metaphors) โดยใช้ที่ดิ่งนิ้ว (Chinese Finger Trap)
2. การพัฒนาความสิ้นหวังอย่างสร้างสรรค์ (Creative Hopelessness) เพื่อนำไปสู่การยอมรับ

3. เทคนิคการขยายประสบการณ์ของการรับรู้ผ่านกิจกรรม (Experiential exercises)

4. Normalization เพื่อให้สมาชิกเกิดการรับรู้และเกิดความเข้าใจว่าความทุกข์ที่เขาประสบเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในผู้อื่นเช่นเดียวกัน

การประเมินผล

ประเมินผลจากการพิจารณาสิ่งที่สมาชิกสะท้อนคิด ว่าแสดงถึงความสิ้นหวังอย่างสร้างสรรค์ หรือไม่ สมาชิกมองเห็นถึงความไร้ประโยชน์ การเสียโอกาสจากการทำร้ายตนเองหรือไม่ และเกิดการยอมรับ และเข้าใจตนเองมากขึ้นเพียงใด

กิจกรรมที่ 4 ลดการหลอมรวม : ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me)

องค์ประกอบ การลดการหลอมรวม (Defusion) และเพิ่มการยอมรับ (Acceptance)

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ยังคงเป็นงานค้างใจ (Unfinish business) และระบายออกภายใต้บรรยากาศของการรับฟังอย่างเข้าใจ

2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้เทคนิคการแยกตนเองออกจากความคิด เพื่อลดการตีตราตนเองจากคำพูดของผู้อื่น หรือการตัดสินตนเอง จากเกณฑ์ที่ไม่ยืดหยุ่น

3. เพื่อสร้างประสบการณ์ทางบวกให้กับสมาชิก

แนวคิด/องค์ประกอบหลัก

การลดการหลอมรวม (Defusion) คือ การลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นผลเสียต่อตนเอง ทำได้โดยการไม่นำตัวเราไปหลอมรวมกับคำพูด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น หากเราหลอมรวมกับคำพูด หรือความคิดนั้น จะทำให้เราเริ่มตีตราตนเอง และยากที่จะหลุดออกจากความคิดนั้น การลดการหลอมรวม คือ กระบวนการพิจารณาความคิดด้วยวิธีการใหม่ (Cognitive reframing) เพื่อทำให้ความคิดส่งผลกระทบต่อตัวเราน้อยที่สุด สมาชิกจะต้องสำรวจว่าความคิดที่มีต่อตัวเองเป็นความจริง หรือเป็นเพียงความคิด โดยเป้าหมายหลักคือ การปลดปล่อยตัวเองออกจากกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อให้สามารถนึกถึงสิ่งที่สำคัญมากกว่าได้ หลักสำคัญคือ ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประโยชน์ต่อตัวเราหรือไม่ สามารถสร้างชีวิตที่มีคุณค่าให้ตัวเราได้หรือไม่ (Harris, 2022) ทั้งนี้ ความคิดลบไม่ได้เป็นศัตรูของตัวเรา แต่หากเราคิดว่าความคิดลบเป็นศัตรู ก็จะทำให้เราต้องต่อสู้กับความคิดดังกล่าวตลอดเวลา แต่หากเราปรับวิธีคิดเป็นการมองว่าความคิดนั้นเป็นเพียงคำ ภาษา หรือสัญลักษณ์เท่านั้น แต่ไม่ใช่ตัวเรา หากเราสามารถแยกได้ เช่นนี้ คำหรือภาษาเหล่านั้นก็จะไม่ได้มีอิทธิพลเหนือตัวเรา ซึ่งในการออกแบบจะใช้กิจกรรม “Singing the hot word” เป็นการนำคำพูด หรือความคิดด้านลบที่บุคคลมักตำหนิตนเองมาแต่งเป็นเพลง (Harris, 2022) เพื่อลดอิทธิพลของภาษาที่มีต่อความรู้สึก

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. เริ่มต้นด้วยการทบทวนประสบการณ์ครั้งที่ผ่านมา
2. ให้สมาชิกหลับตา และฝึกสติด้วยการหายใจเพื่อเตรียมความพร้อม

ขั้นดำเนินการ

1. ให้สมาชิกทำกิจกรรมที่ 4 ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me) โดยนึกถึงประสบการณ์ที่รู้สึกสะเทือนใจ หรือคำพูดที่ไม่อยากได้ยิน

2. ให้สมาชิกลืมนำขึ้นแล้วแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่ม เป็นการเปิดประตูสู่การยอมรับ และโอบรับสิ่งที่เคยผลักไส

3. ให้สมาชิกทุกคนเลือกคำพูดที่ไม่อยากได้ยินมากที่สุด หรือบั่นทอนทำให้เสียใจ

4. เขียนคำนั้นลงบนกระดาษ เช่น คำว่า “ไม่ได้เรื่อง” ให้เราจำความคิดนี้ไว้ในใจ และพยายามเชื่อความคิดนี้ให้มากที่สุดประมาณ 10 วินาที และสังเกตความรู้สึก ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นกับตนเอง

5. หลังจากนั้นนำเอาคำหรือความคิดดังกล่าวมาใส่ทำนองเพลงที่คุณเคย เช่น เพลงช้า แล้วร้องเป็นเพลงดัง ๆ พร้อมทั้งสังเกตความรู้สึก ปฏิกริยาที่เกิดขึ้น

6. หลังจากนั้นลองสลัดมาคิดโดยไม่ใส่ทำนองเพลงพร้อมทั้งสังเกตตนเองอีกครั้ง

7. ครั้งสุดท้ายให้นำคำมาใส่ทำนองเพลงอีกครั้ง โดยเปลี่ยนเป็นทำนองอื่นตามความชอบ เช่น เพลงแฮปปี้เบิร์ทเดย์และสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น
ขั้นสรุป

1. ชวนสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งช่วงก่อนร้องเพลงและหลังจากที่ได้นำคำดังกล่าวมาแต่งเป็นเพลง และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

2. สรุปเรื่องการการลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นผลเสียต่อตนเอง
เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการขยายประสบการณ์ของการรับรู้ผ่านกิจกรรม (Experiential exercises) โดยใช้ “Singing the hot word” เพื่อลดอิทธิพลของภาษาที่มีต่อความรู้สึก

2. Validation เพื่อสะท้อนให้สมาชิกเห็นว่าผู้นำกลุ่มเข้าใจถึงมุมมอง ความคิด ความรู้สึกที่สมาชิกมีต่อประสบการณ์ของตนเอง และความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นเรื่องไร้สาระ

3. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)

4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting)

5. การปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)

การประเมินผล

1. ประเมินจากการเรียนรู้ที่สมาชิกช่วยกันสรุป

2. สังเกตสมาชิกมีสีหน้า ท่าทาง และอารมณ์ที่แสดงถึงการปลดปล่อยตนเองจากความรู้สึกด้านลบ และผ่อนคลายหรือไม่

กิจกรรมที่ 5 เมื่อเริ่มสังเกต...ฉันมองเห็นความสุข

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจคำว่าตัวตนในฐานะบริบท สามารถสังเกตตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกลดการตัดสินประเมินตนเอง หรือตีตราตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงบทบาทหน้าที่อื่นในชีวิตที่ยังคงต้องดำเนินต่อไป

แนวคิด/องค์ประกอบหลัก

ตัวตนในฐานะบริบท (Self-as-context) คือ การความสามารถในการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ทั้งความคิด ความรู้สึก การพูด และการกระทำของตนเอง ทำให้บุคคลได้สังเกตเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้เกิดประสบการณ์ของการก้าวข้าม หรือการค้นพบแก่นแท้ของจิตวิญญาณ และสามารถสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ การฝึกสังเกตตนเอง ยังทำให้บุคคลได้เห็นถึงเรื่องราว ช่วงเวลา หรือสิ่งสำคัญอื่น ๆ ในชีวิตที่ต้องทำ ซึ่งโดยปกติบุคคลที่ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะมุ่งเข้าไปที่เรื่องราวแย่ ๆ ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น การไม่ประสบความสำเร็จ ความสมบูรณ์แบบของตนเอง จนลืมมองในบริบทอื่น ๆ ของชีวิต ดังนั้นเมื่อบุคคลมีสติมากขึ้น สามารถมองเห็นและแยกแยะบริบทต่าง ๆ ในชีวิตได้ ความทุกข์ ความเศร้า ก็จะลดลง ในการออกแบบใช้การอุปมา เช่น กระดานหมากรุก (Chessboard) หากเปรียบเทียบเราเป็นผู้เล่นหมากรุกกระดานนั้น เราจะเป็นผู้ที่จะสังเกตการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนกระดาน เมื่อตัวหมากรุกแต่ละตัวถูกกินก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องตายไปด้วย แต่เรายังคงค่อย ๆ ฝึกลมองความเป็นไปที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเคลื่อนไหวหมากตัวต่อ ๆ ไป แต่ถ้าหากเราไม่สามารถแยกตัวตนในบริบทได้ แต่กลับเอาตัวเราไปคลุกกับเนื้อหาเรื่องราวความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ก็จะเสมือนว่าเรากลายเป็นตัวหมากในกระดาน

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ทบทวนประสบการณ์ครั้งที่ผ่านมา
2. ให้สมาชิกหลับตา และฝึกสติด้วยการหายใจเพื่อเตรียมความพร้อม

ขั้นดำเนินการ

กิจกรรมย่อยที่ 5.1 อุปมากระดานหมากรุก

1. นำเสนอภาพกระดานหมากรุก

2. พูดคุยกับสมาชิกและชวนเทียบเคียงกับการใช้ชีวิตว่าจริง ๆ เราเป็นตัวผู้เล่น หรือเราเป็นตัวหมากถู และหากเราเป็นผู้เล่นเราจะคิดหรือรู้สึกอย่างไร และหากเรากลายเป็นตัวหมากถูสิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร

3. สรุปสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน

กิจกรรมย่อยที่ 5.2 อูปรมาห้องเรียน

1. นำเสนอภาพห้องเรียน และสอบถามว่าสังเกตเห็นอะไรบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มชวนมองว่าในห้องเรียนมีนักเรียนที่หลากหลาย ซึ่งอาจมีทั้งนักเรียนที่มีความประพฤติดี ไม่ดี หรือกลาง ๆ ซึ่งเปรียบได้กับความคิดของตัวเราที่มีทั้งดีและไม่ดี ในขณะเดียวกันในห้องเรียนก็มีคุณครูซึ่งมีบทบาทเป็นผู้ประเมินนักเรียนเหล่านี้ และพยายามทำให้พวกเขาอยู่ในมาตรฐานเดียวกัน สิ่งนี้เปรียบเหมือนความคิดที่บุคคล “คิดเกี่ยวกับความคิดของตนเอง (thinking about thinking)” และในขณะเดียวกันก็มีห้องเรียน ซึ่งสรุปแล้วตัวเราไม่ใช่ทั้งนักเรียนและครู แต่เราคือห้องเรียน ซึ่งไม่ได้มีหน้าที่ตัดสิน หรือประเมิน ทำได้เพียงเฝ้าดู ก็จะมองเห็นความเป็นไปทั้งหมดที่เกิดขึ้น

กิจกรรมย่อยที่ 5.3 สัมผัสธรรมชาติรอบตัว

1. นำสมาชิกออกมาเดินในสวนเพื่อฝึกการสังเกตตนเองและเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อมผ่านประสาทสัมผัส
2. เขียนสิ่งที่สังเกตพบด้วยประโยคว่า “ฉันสังเกตว่า...”

ขั้นสรุป

1. สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น
2. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ และเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เชื่อมโยงกับปัจจุบันขณะ สามารถสัมผัสได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ การฝึกสังเกตตนเอง ยังทำให้บุคคลได้เห็นถึงเรื่องราว ช่วงเวลา หรือสิ่งสำคัญอื่น ๆ ในชีวิตที่ต้องทำในแต่ละช่วงเวลา
3. ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องการนำธรรมชาติมาช่วยในการทำให้รู้สึกผ่อนคลายซึ่งเป็นวิธีการที่สามารถนำไปใช้ได้เมื่อสมาชิกเกิดความทุกข์ใจ

เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการอุปมาอุปไมย (Metaphors)
2. เทคนิคการฝึกสติด้วยการหายใจ
3. Grounding เป็นเทคนิคที่นำให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบันขณะ (Here and now)

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการสะท้อนมุมมองจากภาพที่นำเสนอ
2. การเขียนสะท้อนถึงสิ่งที่สังเกตพบ โดยไม่ตัดสิน

กิจกรรมที่ 6 ค้นหาคุณค่าของชีวิต (Finding the Value of Life)

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกความปรารถนา สิ่งที่ตนเองต้องการจะเป็น สิ่งที่มีคุณค่าสำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้
 2. เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย สามารถในการดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ทুমเท มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวาได้
 3. เพื่อให้สมาชิกอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างค่านิยมกับเป้าหมายของตนเองได้
- แนวคิด/องค์ประกอบหลัก

การระบุค่านิยม (Values) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของ ACT ค่านิยม คือ ความปรารถนาที่ลึกซึ้งภายในใจ เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะเป็น และยืนหยัดเพื่อคุณค่าใดคุณค่าหนึ่ง เป็นหลักที่ช่วยนำพากำหนดทิศทาง เส้นทางของชีวิต การค้นหาเป้าหมาย และสิ่งที่เป็นคุณค่าในชีวิตเป็นแรงบันดาลใจไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Harris, 2022) ในการบำบัดแบบ ACT ค่านิยมมีความสำคัญในการกำหนดทิศทางของชีวิต เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางที่ชัดเจน มีคุณภาพ สามารถสร้างการตอบสนองที่ยืดหยุ่นและเป็นแรงจูงใจ เมื่อบุคคลได้มีโอกาสเลือกค่านิยมของตนเองอย่างอิสระจะสามารถนำไปสู่การปฏิบัติด้วยความยืดหยุ่น (จุฑามาศ แหนจอน, 2561) การตั้งเป้าหมายและวางแผนลงมือกระทำที่สอดคล้องกับค่านิยม จะสร้างชีวิตที่มีความหมาย แทนที่การทำร้ายตนเอง บุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามค่านิยมมันคุ้มค่าที่จะพยายาม และความสุขก็สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเส้นทางของการเดินทาง ดังนั้นค่านิยมจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยส่งเสริมกระบวนการบำบัดในขั้นตอนต่าง ๆ ของ ACT โดยเมื่อผู้รับการบำบัดต้องเผชิญกับช่วงเวลา สถานการณ์ หรือความรู้สึกยากลำบาก เขาก็จะสามารถข้ามผ่านไปได้หากเส้นทางนั้นสอดคล้องกับค่านิยมภายในใจของเขา

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ทบทวนประสบการณ์ครั้งที่ผ่านมา
2. ถามคำถามกับสมาชิกว่า “ค่านิยม กับเป้าหมายเหมือนกันหรือไม่” เพื่อชวนพูดคุยและนำเข้าสู่การค้นหาสิ่งที่เป็นคุณค่าของชีวิตของสมาชิกแต่ละคน

ขั้นตอนดำเนินการ

กิจกรรมย่อยที่ 6.1 หลับตาบ๊อบ ลืมตาบ๊อบ ฉับ 60 แล้วจำ

1. เข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 6.1 โดยให้สมาชิกหลับตา พร้อมกับเปิดเสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ เพื่อการผ่อนคลาย หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มพูดเพื่อนำให้สมาชิกจินตนาการตาม โดยให้สมาชิกมองเห็นตนเองในวัย 60 ปี จินตนาการว่าตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรจากปัจจุบัน ตนเองกำลังทำอะไร กับใคร หรือมีใครที่อยู่แวดล้อมบ้าง และจินตนาการต่อไป จนถึงงานเลี้ยงครบรอบอายุ 60 ปี ซึ่งตนเองกำลังจะก้าวขึ้นไปพูดบนเวทีเพื่อกล่าวสุนทรพจน์ หรือบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตที่ผ่านมา ตลอดจนให้ข้อคิดในการทำงาน การใช้ชีวิตให้มีคุณค่า และสุดท้ายหากต้องขอขอบคุณบุคคลสำคัญในชีวิต มีใครบ้างที่คุณอยากจะขอบคุณ ให้สมาชิกใช้เวลาอยู่กับจินตนาการสักประมาณ 5 นาที เมื่อชัดเจนแล้ว ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

2. แจกใบกิจกรรมย่อยที่ 6.1 หลับตาบ๊อบ ลืมตาบ๊อบ ฉับ 60 แล้วจำ และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นในจินตนาการของตนเอง พร้อมทั้งประโยคที่ใช้ขึ้นพูดบนเวที

3. ให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ที่เขียนไว้ กับเพื่อนในกลุ่ม

4. สรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่ม

5. ชวนให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญของสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าในชีวิต ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นเข็มทิศที่ช่วยนำทางชีวิต และตั้งคำถามกับสมาชิกว่าหากบุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้สอดคล้องกับค่านิยมของตนเองจะเป็นอย่างไรบ้าง แล้วในปัจจุบันมีสิ่งใดบ้างที่ทำให้ท่านไม่สามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมของตนเองบ้าง

กิจกรรมย่อยที่ 6.2 สสำรวจค่านิยม The Bull's-Eye Values Survey (Lundgren et al., 2012) ความแตกต่างระหว่างคุณค่ากับเป้าหมาย

1. แจกแบบสำรวจค่านิยมให้สมาชิก

2. ให้สมาชิกตอบคำถามที่อยู่ในแบบสำรวจค่านิยม โดยแบ่งออกเป็น ด้านความสัมพันธ์ (Relationship) ด้านการศึกษา/การทำงาน (Education/Work) ด้านการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และสุขภาพ (Personal Growth/Health) และด้านการใช้เวลาว่าง การพักผ่อนหย่อนใจ (Leisure)

3. ให้สมาชิกประเมินคะแนนตนเองว่าในปัจจุบันตนเองได้ดำเนินชีวิตสอดคล้องกับการให้คุณค่าในเรื่องนั้น ๆ มากน้อยแค่ไหน ตั้งแต่ 0-10

4. ระบายสีลงบน The Bull's-Eye ในบริเวณที่สอดคล้องกับการกระทำในปัจจุบันของตนเอง โดยวงล้อด้านในสุด หมายถึง “ฉันใช้ชีวิตในปัจจุบันสอดคล้องกับค่านิยมอย่างเต็มที่” และวงล้อที่ไกลจากจุดศูนย์กลาง หมายถึง “ฉันใช้ชีวิตในปัจจุบันไม่สอดคล้องกับค่านิยม”

5. ให้สมาชิกอธิบายภาพของตนเอง และบอกถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางที่ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้สอดคล้องตามค่านิยม

6. ให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ตนเองจะต้องทำเพื่อเข้าใกล้กับเป้าหมายมากยิ่งขึ้น
ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2. สรุปกิจกรรมโดยเน้นความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า

เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการจินตนาการ (Guided Imagery)

2. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting)

การประเมินผล

ประเมินผลจากรูปภาพที่นำเสนอ และการอธิบายถึงสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าได้อย่าง

ชัดเจน

กิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเลือกค่านิยมที่สำคัญมาสู่การวางแผนปฏิบัติได้

2. เพื่อให้สมาชิกอธิบายกระบวนการของการปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม

3. เพื่อให้สมาชิกสร้างเป้าหมายในชีวิต นำไปสู่การมีความหวัง และมองเห็นอนาคตของตนเองได้

แนวคิด/องค์ประกอบหลัก

1. การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed Action) หมายถึง การดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น มุ่งเท มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวา แม้ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้นก็ตาม การปฏิบัติตามพันธะสัญญาจำเป็นต้องมีค่านิยม และมีเป้าหมายการปฏิบัติที่ชัดเจน ทั้งนี้ Harris (2023) ได้ระบุถึงแนวทางการตั้งเป้าหมายอย่างชาญฉลาด (SMART Goal setting) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการบำบัดแบบ ACT ดังนี้

S = Specific มีความเฉพาะเจาะจง ในการบำบัดจะต้องตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน
นำไปสู่การปฏิบัติได้

M = Motivated by values มีค่านิยมเป็นแรงจูงใจ เป็นแรงขับให้เกิดพฤติกรรม

A = Adaptive เป้าหมายนี้ช่วยทำให้ชีวิตคุณดีขึ้น ช่วยให้เกิดการปรับตัวในทาง
ที่ดี ไม่ว่าจะ เป็นโดเมนใดก็ตาม

R = Realistic มีความเป็นไปได้จริง ต้องแน่ใจว่าเป้าหมายมีความเป็นจริง
ภายใต้ทรัพยากรที่มี

T = time-framed กรอบเวลา ต้องระบุวันเวลาที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการทำ
เป้าหมาย

2. เงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ การมีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับ
คุณค่าและการมองเห็นอนาคต (แนวคิดที่ถอดจากงานวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1)

2.1 เป้าหมายชีวิตที่เชื่อมโยงกับคุณค่า

2.2 การมีความหวังและการมองเห็นอนาคต

3. เงื่อนไขภายนอกของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ เรื่อง การได้รับแรงสนับสนุน
ทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน และการมีพันธะสัญญากับบุคคลสำคัญเป็นแรงผลักดัน
(แนวคิดที่ถอดจากงานวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1)

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. เริ่มต้นด้วยการทบทวนประสบการณ์ครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข และให้สมาชิกเลือก
ค่านิยม 1 ด้าน จากทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ (Relationship) ด้านการศึกษา/การ
ทำงาน (Education/Work) ด้านการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และสุขภาพ (Personal
Growth/Health) และด้านการใช้เวลาว่าง การพักผ่อนหย่อนใจ (Leisure) ตามที่ตนเองต้องการ
เพื่อนำมาใช้ในการตั้งเป้าหมาย

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายที่ชาญฉลาด (Set a
SMART Goal) (Harris, 2023)

2. เมื่อสมาชิกตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองอย่างชัดเจนแล้ว ผู้นำกลุ่มให้
สมาชิกตอบคำถามในประเด็น ดังนี้

2.1 อะไรคือผลลัพธ์ในเชิงบวกเมื่อท่านบรรลุเป้าหมาย (What Are The Benefits?)

2.2 อะไรคืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และท่านมีการเตรียมความพร้อมอย่างไร (Prepare For Obstacles) ที่อาจเกิดขึ้นทั้งอุปสรรคจากภายใน เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความกังวล ความเศร้า และความสิ้นหวัง เป็นต้น และอุปสรรคจากภายนอก เช่น ขาดเงิน ขาดทักษะ และความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น

2.3 เป้าหมายนี้มีความเป็นจริง (Realistic) มากน้อยแค่ไหนอย่างไร โดยพิจารณาจากมาตรวัด 0-10 ทั้งนี้ 0 หมายถึง เป้าหมายไม่เป็นจริงเลย ไม่สมเหตุสมผลเลย และ 10 เป้าหมายมีความเป็นจริงมากที่สุด หากประเมินแล้วได้ไม่ถึง 7 คะแนน ควรตั้งเป้าหมายใหม่โดยทำให้เป้าหมายเล็กลงใกล้เคียงกับความเป็นจริง สมเหตุสมผล นำไปสู่การปฏิบัติได้มากที่สุด

3. ใครคือคนที่เราจะไปแชร์เป้าหมาย การบอกถึงเป้าหมายของเรากับผู้อื่นเพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญา ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มแนวโน้มในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้มากยิ่งขึ้น โดยให้สมาชิกเลือก 1 คน ที่มีความสำคัญที่จะไปบอกเป้าหมายของเรา

4. ให้สมาชิกแชร์สิ่งที่เขียนกับเพื่อนในกลุ่ม
ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
2. มอบหมายให้สมาชิกได้นำเป้าหมายไปบอกกับบุคคลสำคัญของตนเองเพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญา

เทคนิคที่ใช้

1. การตั้งเป้าหมายตามหลักการ SMART
2. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)

การประเมินผล

ประเมินผลจากการที่สมาชิกสามารถเลือกค่านิยม และนำมาระบุเป้าหมายที่ชัดเจนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง

กิจกรรมที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ ยอมรับ เห็นคุณค่า ความสามารถของตนเอง อันนำไปสู่การเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ

2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ และสามารถบอกถึงแหล่งสนับสนุนทั้งจากครอบครัวและสังคมได้

3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเชิงบวกผ่านการขอบคุณผู้เป็นแรงสนับสนุนที่สำคัญในชีวิต

แนวคิด/องค์ประกอบหลัก

1. เงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยระยะที่ 1 คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้งนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการเผชิญและต้านทานต่อสถานการณ์อันเลวร้าย หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติไปได้ และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ พร้อมทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตทางความคิดและจิตใจจากประสบการณ์ดังกล่าว ซึ่งตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grothberg, 2003) ความสามารถนี้จะเกิดขึ้นได้ บุคคลจะต้องตระหนักรู้ว่าตนเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลัก คือ สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และสิ่งที่ตนเองสามารถ (I can)

2. เงื่อนไขภายนอกของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. เริ่มต้นด้วยการทบทวนประสบการณ์ครั้งที่ผ่านมา การบ้านที่ได้รับมอบหมายให้นำเป้าหมายไปบอกกับบุคคลสำคัญเพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญา

2. ชวนสมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้บอกเล่าเป้าหมายกับบุคคลสำคัญ

3. ชวนสมาชิกแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตามเป้าหมายที่วางไว้

ขั้นดำเนินการ

กิจกรรมย่อยที่ 8.1 จากเด็กน้อยในวันนั้น...สู่วันฉันในวันนี้

1. ให้สมาชิกหลับตา หายใจเข้า และออก อย่างช้า ๆ

2. ผู้นำกลุ่มพุดนำให้สมาชิกย้อนระลึกถึงเส้นทางชีวิตของเด็กคนหนึ่ง ตั้งแต่วันแรกเกิดจนถึงปัจจุบัน บนเส้นทางนั้นมีจุดที่สำคัญ จุดแห่งการเปลี่ยนแปลง จุดแห่งอุปสรรคอะไรบ้าง หลังจากนั้นให้สมาชิกลืมหืมตาขึ้น และวาดภาพเส้นทางแห่งชีวิตของตนเองออกมา

3. ให้สมาชิกวาดภาพบุคคลสำคัญที่อยู่เคียงข้างเรา ให้การช่วยเหลือ หรือเป็นกำลังใจให้เรา ในแต่ละจุด

4. ให้สมาชิกบอกเล่าประสบการณ์เส้นทางชีวิตของตนเองภายในกลุ่ม

5. สรุปสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน

กิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัคซีนใจ

1. แจกใบกิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัคซีนใจ ให้สมาชิกเขียนตอบใน 3 ประเด็น คือ
สิ่งที่ฉันมี สิ่งที่ฉันเป็น สิ่งที่ฉันสามารถ

2. ให้สมาชิกบอกเล่าสิ่งที่ตนเองเขียนกับสมาชิกภายในกลุ่มอีกครั้ง โดย
ขึ้นต้นประโยคว่า “วัคซีนใจของฉัน คือ ...”

ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความเข้มแข็งภายในของทุกคน
ตลอดจนให้สมาชิกได้มีโอกาสขอบคุณผู้เป็นแรงสนับสนุนที่สำคัญในชีวิตผ่านการเขียนการ์ด
ขอบคุณ และนำไปมอบให้เมื่อกลับบ้าน (Gratitude visit)

เทคนิคที่ใช้

1. การปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)

3. การให้กำลังใจ (Encouraging)

4. การเขียนการ์ดขอบคุณ (Gratitude visit)

การประเมินผล

ประเมินผลจากการเขียนใบงานวัคซีนใจ

กิจกรรมที่ 9 เติบโตไปด้วยกัน...กับฉันในเวอร์ชัน Flex

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกสรุปทบทวนค่านิยม เป้าหมาย และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม

2. เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้สมาชิกในการเปลี่ยนแปลงไปสู่การใช้ชีวิตอย่างยืดหยุ่น
และให้อภัยกับความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น ด้วยความรักและเมตตาต่อตนเอง

3. เพื่อเน้นย้ำถึงทรัพยากรภายในและภายนอกที่ให้การสนับสนุนกับสมาชิก

แนวคิด/องค์ประกอบหลัก

แนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่มในระยะสิ้นสุดกลุ่ม สมาชิกควรจะได้มีโอกาสแบ่งปัน
ประสบการณ์ ทบทวน สรุปการเรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นเต็ม

เปี่ยมด้วยมิตรภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติ และสร้างกำลังใจในการเติบโต การมุ่งมั่นทำตามเป้าหมาย ตลอดจนได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง จากการสนับสนุน และการให้กำลังใจกันของสมาชิกภายในกลุ่ม

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำร่วมกัน จนมาถึง ณ ปัจจุบัน
2. แจกอุปกรณ์ให้สมาชิกลำมาตักแต่งเพื่อทำสมุดบันทึกเติมใจ ให้สวยงามตาม

ชอบ

ขั้นดำเนินการ

1. ให้สมาชิกหลับตา หายใจเข้า และหายใจออก อย่างช้า สัก 3 นาที ผู้นำกลุ่มพุดนำให้สมาชิกล้อรถและทบทวนถึงกิจกรรมตั้งแต่วันแรกที่มาเข้าร่วมโครงการ จนถึง ณ ตอนนี มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างไรบ้าง มีใครที่เรารู้สึกอยากจะขอบคุณ ขอโทษ หรือให้กำลังใจ เพื่อการเริ่มต้นการใช้ชีวิตด้วยความยืดหยุ่นและมีสติรู้ตัว

2. ให้สมาชิกเขียนลงในสมุดบันทึกเติมใจที่ทำขึ้น
3. ให้สมาชิกบอกเล่าสิ่งที่เขียนกับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม
4. ให้สมาชิกเขียนหัวใจเพื่อนนำไปติดลงในสมุดบันทึกเติมใจของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเป็นการให้กำลังใจกับเพื่อนในการเดินตามเป้าหมาย ที่มีคุณค่า มีความหมาย และขอบคุณซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้
2. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิก และให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนเน้นย้ำเรื่องการใช้ชีวิตอย่างยืดหยุ่น และให้อภัยกับความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้ ใช้สติเป็นที่ตั้งในการดำเนินชีวิต และเรียนรู้การให้อภัยตนเองด้วยความรักและเมตตา

เทคนิคที่ใช้

1. การให้กำลังใจ (Encouraging)
2. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope)

การประเมินผล

1. สังเกตจากสิ่งที่สมาชิกเขียนในสมุดบันทึกเติมใจ

2. สังเกตผลจากการร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิก
3. ประเมินจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

1. ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมโดยการศึกษาค้นคว้าและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา และนำความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากการศึกษาในระยะเวลาที่ 1 มาออกแบบโปรแกรม
2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และนำข้อเสนอแนะของอาจารย์มาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม
3. ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญ การปรึกษาตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมการปรึกษากลุ่ม จำนวน 2 ท่าน หลังจากนั้น ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำผลการตรวจสอบความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ พบว่า ทุกกิจกรรมมีความสอดคล้องกับแนวคิดและวัตถุประสงค์ ค่า IOC คือ 1.00 จึงนำกิจกรรมทั้ง 9 เข้าสู่อำนาจดำเนินการต่อไป
4. จัดเตรียมเอกสาร ใบกิจกรรม และนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน
5. นำปัญหาอุปสรรค จากผลการทดลองใช้โปรแกรม มาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และนำข้อเสนอแนะของอาจารย์มาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้สมบูรณ์ ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

วิธีการเก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูลในส่วนของการวิจัยเชิงทดลองผู้วิจัยโดยใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเองเก็บข้อมูลจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังจากนั้นดำเนินการทดลองตามโปรแกรมที่ออกแบบขึ้น จำนวน 9 กิจกรรม ระยะเวลา 3 วัน รวม 19 ชั่วโมง ภายหลังจากทดลองเสร็จสิ้นผู้วิจัยเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากนั้นผู้วิจัยเก็บข้อมูลครั้งที่ 3 ระยะติดตามผล 3 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในส่วนนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (randomized controlled trial) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อ

เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง โดยมีตัวแปรตาม คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ด้วยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ
2. ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับแสดงการกระจายของข้อมูล
3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มทดลอง ในช่วงระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล
4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANCOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน คือ คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนการทดลอง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ก่อนการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยได้รับหมายเลขรับรองโครงการวิจัย SWUEC-662179 (ภาคผนวก ข) ซึ่งในกระบวนการเก็บข้อมูลผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลอย่างเป็นทางการ และแนะนำตัวกับผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย กระบวนการวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยพร้อมทั้งชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information Sheet) ผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับของผู้เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้จะไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัยให้แก่ผู้อื่นทราบ โดยในการบันทึกจะใช้รหัสและนามสมมติ ทั้งนี้ หากข้อความถามอาจกระทบต่อความรู้สึกของผู้ตอบ ผู้วิจัยมีแนวทางการป้องกันโดยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาคำถามก่อนเพื่อความเหมาะสม ผู้ให้ข้อมูลมีอิสระในการให้ข้อมูลอย่างเต็มที่ ผลการวิจัยจะออกมาในภาพรวมเท่านั้น ไม่สามารถสืบค้น เจาะจงผู้ตอบได้ ดังนั้นจึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลสามารถยกเลิกการเข้าร่วมได้ทุกเมื่อ และการสำหรับการวิจัยในระยะที่ 2 ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงทดลองผู้วิจัยจะติดต่อผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก ขอความยินยอมในการเข้าร่วม และอธิบายเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย กระบวนการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับของผู้เข้าร่วมการวิจัย ไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัยให้แก่ผู้อื่นทราบ ไม่มีการบันทึกวิดีโอ หากมีการบันทึกภาพจะขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมทำนั้น และจะไม่มีการนำภาพมาเผยแพร่ต่อ

สาธารณะ ยกเว้นการนำเสนอในงานวิจัยเท่านั้นโดยการปิดบังใบหน้าของผู้เข้าร่วม ทั้งนี้ หากข้อคำถาม หรือกระบวนการปรึกษาอาจกระทบต่อความรู้สึกของผู้ตอบ ผู้วิจัยมีแนวทางการป้องกันโดยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาข้อคำถาม และตรวจสอบโปรแกรมการปรึกษาก่อนเพื่อความเหมาะสม พร้อมทั้งผู้ให้คำปรึกษามีการฝึกประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาไม่น้อยกว่า 300 ชั่วโมง ทั้งนี้ ผลการวิจัยจะออกมาในภาพรวมเท่านั้น ไม่สามารถสืบค้น เจาะจงผู้ตอบได้ ดังนั้นจึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วม และผู้เข้าร่วมสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมได้ทุกเมื่อ



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวความคิดยอมรับและพันธะสัญญา : การวิจัยแบบผสมวิธี” โดยผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยแบบผสมวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ (The Exploratory Sequential Mixed Methods) (Creswell & Plano Clark, 2018) เป็นแบบแผนที่มีการเริ่มต้นจากการสำรวจโดยการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพจากนั้นนำผลการวิจัยเชิงคุณภาพมาพัฒนาเป็นโปรแกรมและนำไปใช้ในการทดลอง ซึ่งการศึกษาระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อสร้างและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวความคิดยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้

ตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวความคิดยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy) เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

ตอนที่ 3 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวความคิดยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy) เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

ตอนที่ 1 ความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ ผู้วิจัยใช้การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการทำร้ายตนเอง ร่วมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลหลัก ทั้งนี้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา มี

คุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และเมื่อได้ผู้มีคุณสมบัติตามเกณฑ์แล้ว ผู้วิจัยจะใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ 1) ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลหลัก 2) ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ 3) เงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลหลัก

การวิจัยระยะที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งมีอายุระหว่าง 18-24 ปี ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก และดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 6 คน โดยผู้วิจัยใช้การประกาศรับอาสาสมัครผ่านช่องทางออนไลน์ ร่วมกับวิธีการสุ่มแบบก้อนหิมะ (Snowball sampling) โดยให้อาสาสมัครแนะนำเพื่อนที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง ทั้งนี้อาสาสมัครต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก รวมถึงต้องมีคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่ต่ำกว่า 24 คะแนน จาก 30 คะแนน และเป็นผู้ที่ยุติการทำร้ายตนเองมาไม่น้อยกว่า 6 เดือน ข้อมูลทั่วไป ดังตาราง ตาราง 10 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ลำดับ	ชื่อ(นามสมมติ)	เพศ	อายุ	ชั้นปี	คะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ	พฤติกรรมการทำร้ายตนเองในอดีต
1	น้ำฟ้า	หญิง	22	4	28	ชูดขีด กรีดด้วยกรรไกรและคัตเตอร์ ตบตี ใช้เล็บหยิกตนเอง ใช้ไฟลนข้อมือแขน และอดอาหาร
2	น้ำนนท์	ชาย	21	3	27	ชูดขีดด้วยเข็ม และตบตีตนเอง
3	น้ำน่าน	ชาย	21	3	25	กรีดด้วยคัตเตอร์ ใช้สิริระชะโขก กำแพง ใช้บูหรี่จี้ ใช้สารเสพติด และตีมเครื่องมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างหนัก

ตาราง 10 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อ(นาม สมมติ)	เพศ	อายุ	ชั้นปี	คะแนน แบบวัด ความ ยืดหยุ่น ทางจิตใจ	พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ในอดีต
4	น้ำแข็ง	ชาย	22	4	24	ต้อยมือ และตบหน้าตนเอง
5	น้ำปิง	ชาย	19	2	28	กรีดด้วยคัตเตอร์บริเวณแขนและ ขา ทานยาเกินขนาด และยินยอม อยู่ในความสัมพันธ์ที่ตนเองถูก ปฏิบัติ
6	น้ำหอม	หญิง	18	1	27	กรีดด้วยคัตเตอร์บริเวณข้อมือ และใช้เล็บขีดข้อมือ

จากตาราง 10 ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นเพศชาย 4 คน เพศหญิง 2 คน มีอายุระหว่าง 18-22 ปี เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 โดยมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจตั้งแต่ 24 คะแนนขึ้นไปตามเกณฑ์การคัดเลือก โดยอาสาสมัครผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่ยุติการทำร้ายตนเองมาไม่น้อยกว่า 6 เดือน ทั้งนี้ จากการสัมภาษณ์พฤติกรรมทำร้ายตนเองในอดีต พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีการทำร้ายตนเองโดยการ ใช้คัตเตอร์ กรีดบริเวณต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะส่วนที่สามารถปกปิดไม่ให้ผู้อื่นเห็นได้ นอกจากนี้ยังมีการตบ ตี ขูดขีดร่างกายตนเอง ใช้ศีรษะโขกกำแพง ใช้ไฟลนตามร่างกาย ดื่มแอลกอฮอล์ ใช้สารเสพติด ทานยาเกินขนาด และยินยอมตกอยู่ในความสัมพันธ์ที่ตนเองเป็นฝ่ายถูกปฏิบัติ และทำให้เจ็บปวดอยู่เสมอ ทั้งนี้ผู้วิจัยขอเสนอประสบการณ์เรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลหลักจากจุดเริ่มต้นมาสู่การทำร้ายตนเอง และจุดสุดท้ายที่ผู้ให้ข้อมูลหลักตัดสินใจที่จะไม่ทำร้ายตนเองต่อไป โดยสรุป ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 น้ำฟ้า นักศึกษาเพศหญิงอายุ 22 ปี ปัจจุบันกำลังศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐบาลแห่งหนึ่ง อาศัยอยู่กับบิดาและมารดาไม่มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิตเวชของครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงจุดเริ่มต้นของการทำร้ายตนเองว่าในช่วงวัยเด็กตั้งแต่เรียนอนุบาลก็มักจะถูกพ่อทำร้ายร่างกายมาตลอด ตั้งแต่เด็กที่บ้านจะไม่ชอบให้ร้องไห้ พ่อเป็นคนใจร้อน

ประกอบกับน้ำฟ้าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็จะใจร้อนเช่นกัน ทุกครั้งที่โดนตี โดนทำร้ายก็จะเก็บมาเรื่อย จนบางครั้งก็รู้สึกชินชา และมีความคิดว่าเดี๋ยวก็ต้องโดนแบบนี้อีก การโดนตีเหมือนเป็นชีวิตประจำวันของน้ำฟ้า จนพอโตเริ่มรู้เรื่องแล้วก็เห็นว่าทำไมครอบครัวอื่นเขาไม่เห็นจะเป็นแบบตนเองเลย จึงเริ่มเก็บกดมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะเวลาอยู่ที่บ้านก็ไม่สามารถพูดคุยระบายกับใครได้ รู้สึกว่าไม่มีใครที่เข้าใจ ครั้งแรกที่เริ่มทำร้ายตนเองเกิดจากเห็นพ่อทะเลาะกับแม่ ทำร้ายแม่ และตนเองเข้าไปช่วยห้ามพ่อไม่ให้ทำร้ายแม่ แต่กลับโดนทำร้ายด้วย ทำให้รู้สึกกดดัน รู้สึกโกรธ รู้สึกว่าตนเองทำอะไรไม่ได้เลย เมื่อกลับเข้าห้องก็เริ่มหยิกตัวเอง ร้องกรี๊ด หลังจากนั้นก็เริ่มทำร้ายตัวเองมาเรื่อย ๆ เช่น ลองเอาเข็มกลัดง้างออกมา เจาะคิ้ว เจาะหูตัวเองเวลาที่เครียด ไข้มีด ใช้คัตเตอร์บ้างกรีดตามแขน หรือบางครั้งใช้ไฟลนแขน จนเหมือนว่าแขนขาไปหมด เมื่อไม่รู้รู้สึกอะไร ก็เริ่มทำแรงขึ้นเรื่อย ๆ และเคยใช้ยานอนหลับ จนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกว่าอยู่กับเหตุการณ์แบบนี้มานานเกินไปแล้ว และรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสุขเลยถึงแม้จะเริ่มมีเพื่อนที่คอยรับฟัง แต่กลับมาบ้านก็เจอสถานการณ์เดิม ๆ ในที่สุดน้ำฟ้าก็เริ่มมองหาวิธีการที่จะจัดการกับตัวเองโดยการฟังยูทูบ ฟังเพลงที่ช่วยผ่อนคลายก่อนนอน ฟังธรรมมะ นั่งสมาธิ ฟังพอร์ดแคสที่ให้แง่คิดเชิงบวกในการใช้ชีวิต ก็เริ่มรู้สึกว่าตนเองดีขึ้น และไม่ได้ใช้เวลาไปกับการฟุ้งเฟ้อเรื่องเก่า ๆ ก็สามารถทำให้ข้ามผ่านจากการทำร้ายตนเองมาได้ ประกอบกับการมีสังคมเพื่อนดีคอยรับฟังและเป็นกำลังใจให้ การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ การนำความรู้ที่เรียนไปปรับใช้ และปรับวิธีการที่จะสื่อสารกับคนในครอบครัว ลองมองคนในครอบครัวในมุมมองใหม่เรียนรู้ที่จะเข้าใจได้ว่าต่างคนก็ต่างมีมุมมองที่แตกต่างกันออกไปทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น และจากการที่น้ำฟ้าได้พูดคุยกับเพื่อน ๆ มีสังคมใหม่ สังคมการทำงาน ทำให้มีโอกาสทบทวนตัวเอง น้ำฟ้ากล่าววว่า เหมือนกับการได้เจอโลกใหม่ ได้เปิดโลก ได้มีความคิดใหม่ มีมุมมองใหม่ ไม่ต้องมานึกถึงเรื่องเดิม ๆ และมองเห็นว่าบางครั้งตนเองก็มีความคิดที่ยึดติดกับเหตุผลของตนเองมากเกินไปจนทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อได้ออกมาเผชิญโลกภายนอก ทำให้ไม่ติดอยู่กับความคิดเดิม ๆ ของตัวเอง และพยายามที่จะเข้าสังคมมากขึ้น ไปเจอผู้คนใหม่ ๆ ไม่อยู่คนเดียว และมองเห็นว่าถ้าปล่อยให้ตนเองทำร้ายตนเองไปเรื่อย ๆ ก็มีแต่ยิ่งเสียสุขภาพจิต ดังนั้นควรมองหาสิ่งที่ตนเองทำแล้วมีความสุข สิ่งที่ตนเองอยากทำดีกว่า และเรียนรู้การที่จะปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น เมื่อคิดได้เช่นนี้ น้ำฟ้าจึงไม่อยากจะกลับไปอยู่ที่จุดเดิมอีก การมีกลุ่มเพื่อนที่ดี เพื่อนที่พร้อมรับฟัง ทำให้มีโอกาสได้เล่าระบายเรื่องราวที่ไม่สบายใจออกมา ภายใต้บรรยากาศแห่งความเข้าใจซึ่งกันและกัน แบ่งปันประสบการณ์ที่แต่ละคนเคยผ่านมาในอดีต ทำให้รู้สึกว่าพวกเขาเหล่านั้นเข้าใจเรามาก ๆ รู้สึกไม่โดดเดี่ยว รวมถึงการที่พบเพื่อนที่เจอประสบการณ์แบบเดียวกับเรา ทำให้รู้สึกว่าเราต้องเข้าไปช่วยเหลือเขา ดึงเขาให้สามารถผ่านประสบการณ์ความทุกข์นั้นออกมาให้ได้ และ

การที่ได้ช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ที่เขาเผชิญอยู่นั้น มันก็กลับทำให้ตัวน้ำฟ้าเองรู้สึกเติบโตขึ้น รู้สึกดี มีความสุข รู้สึกเห็นถึงคุณค่าของตนเอง ว่าตนเองก็สามารถจะช่วยเหลือคนอื่น ๆ ต่อไปได้อีก นอกจากนี้ การไปทำงานพิเศษซึ่งเป็นงานด้านการแสดงก็ทำให้ไม่อยากจะมียอเยลปรากฏขึ้นอีก ปัจจุบันน้ำฟ้าอยากใช้ชีวิตที่มีความสุข รักตัวเองให้มากพอ และสิ่งที่ทำให้น้ำฟ้ามีความสุข คือ การได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข การได้เห็นครอบครัวมีความสุข การได้ทำงานที่รัก และน้ำฟ้ายังได้เคยให้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่ทำร้ายตัวเองอีกต่อไปแล้ว และภายหลังแม้ว่าจะมีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจเข้ามาบ้างก็สามารถคิดและรู้ตัวได้ทันทีจะนำไปเขียนระบายลงในกระดาษ หรือใช้วิธีเอาคัตเตอร์มากรีดกระดาษแข็ง ๆ แทน หรือนำสีมาระบายลงในกระดาษ ตลอดจนการไปออกกำลังกายโดยการต่อยมวย การไปอยู่กับธรรมชาติ การนั่งในสวนสาธารณะ การใช้เวลากับสัตว์เลี้ยง เป็นต้น ด้วยวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้น้ำฟ้าสามารถข้ามผ่านการทำร้ายตัวเองมาได้ ทุกวันนี้น้ำฟ้ารู้สึกขอบคุณตัวเองมาก ๆ ที่สามารถผ่านเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตมาได้จนถึงวันนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 น้านน นักศึกษาเพศชาย อายุ 21 ปี ปัจจุบันกำลังศึกษาชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยรัฐบาลแห่งหนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงจุดเริ่มต้นของการทำร้ายตนเองว่าเกิดจากปัญหาความรัก คือ มีคนรักและต้องเลิกลากันเนื่องจากแฟนนอกใจไปมีคนอื่นใหม่ เมื่อรู้สึกเสียใจอย่างมาก จึงทำให้เกิดความคิดขึ้นมาว่าถ้าทำร้ายตนเอง จะทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้นหรือไม่ ครั้งแรกเริ่มจากการใช้มีดพลาสติก ทำให้เป็นรอยขีดข่วนเล็กน้อย และเกิดความรู้สึกว่า เมื่อกรีดลงไปทำให้ตนเองมามุ่งอยู่ที่แผล ไม่ต้องไปวนเวียนคิดถึงเรื่องที่เป็นผ่านมา หลังจากนั้นก็มีบ้างเป็นครั้งคราว จนกระทั่งถึงมัธยมปลายเป็นช่วงเวลาที่หนักมาก มีเรื่องราวเกิดขึ้นตลอดปี จนผู้ให้ข้อมูลไม่หยุดทำร้ายตัวเองเลยสักวัน และเรื่องที่ทำให้ทำร้ายตนเองก็ยังคงเป็นเรื่องความสัมพันธ์กับคนรัก จากที่ใช้มีดพลาสติกจึงเปลี่ยนมาเป็นเข็มเย็บผ้าวิธีการ คือ จิ้มตั้งแต่ต้นข้อมือลากมาจนถึงข้อพับตรงข้อศอก วนไปหลาย ๆ รอบ จนเลือดออก จนเริ่มกลับมาอยู่กับปัจจุบันก็จะหยุดทำ เพราะรู้สึกแสบที่ตนเองทำเช่นนั้น นอกจากเรื่องความสัมพันธ์กับคนรัก ก็มีเรื่องของครอบครัวที่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน รู้สึกว่าครอบครัวขาดความเข้าใจ สื่อสารแล้วเกิดการขัดแย้งกันเสมอ ประกอบกับความกดดันตัวเองในเรื่องการเรียนอย่างมาก ที่ต้องเรียนให้ประสบความสำเร็จเพื่อพิสูจน์ตนเอง ไม่ให้คนอื่น ๆ ในตระกูลมาดูแคลนได้ จนกระทั่งผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกว่า เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของตนเอง เหมือนกับโลกนี้ไม่มีที่ยืนสำหรับเขา ทุกเรื่องดูแย่ไปหมด รู้สึกเหมือนไม่มีตัวตนในสายตาคนอื่น เมื่อไม่รู้วิธีที่จะแก้ไขได้อย่างไร จึงหันไปพึ่งการทำร้ายตนเองซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อจะหนีจากความรู้สึกเจ็บปวดทางจิตใจ และนอกจากใช้เข็ม ก็ยังมีการทุบตีหน้าตัวเอง ต่อยกำแพง เป็นต้น จนกระทั่งถึงจุดเปลี่ยนของการหยุดทำร้ายตนเอง คือ ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่ามันไม่ใช่แล้ว กลับมามองแขนของตน

เห็นแต่รอยแผลเต็มไปทั้งแขน เมื่อกลับถึงบ้านเลยทำร้ายตัวเองเป็นครั้งสุดท้าย แล้วก็ถ่ายรูปแผล เก็บไว้เตือนใจ และให้สัญญากับตัวเองว่า จะเป็นครั้งสุดท้าย เพราะการทำร้ายตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ ความรักก็ไม่ดีขึ้น ครอบครัวก็ไม่ดีขึ้น การเรียนก็ไม่ดีขึ้น จนเกิดสติ เริ่มทบทวนตัวเอง และมองเห็นว่าที่ผ่านมาเป็นการหนีปัญหา เป็นวิธีการที่ผิด หลังจากนั้นจึงเริ่มลงมือแก้ไขทีละเรื่องทั้งเรื่องความรัก ครอบครัว ซึ่งในช่วงแรกแม่ไม่เข้าใจว่า ทำไมน้ำหนักต้องทำร้ายตัวเอง จึงใช้คำพูดที่รุนแรงในการตำหนิ แต่ด้วยความรักและความห่วงใยลูก จึงได้เข้ามาขอโทษ และเปิดใจคุยกันอย่างตรงไปตรงมา สถานการณ์ในครอบครัวก็เริ่มดีขึ้น สำหรับเรื่องการเรียนก็มองมุมมองใหม่ คือ ทำให้ดีที่สุด จะได้ไม่ต้องกลับมาพึ่งเสียใจก็พอแล้ว

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 นำน่าน นักศึกษาเพศชาย อายุ 21 ปี ปัจจุบันกำลังศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ไม่นับถือศาสนาใด ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิตเวชของครอบครัว ปัจจุบันอาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว นำน่านรู้สึกว่าคุณแม่ไม่ค่อยสนิทกับแม่และมีปากเสียงกันบ่อยครั้ง เวลาที่คุยกันก็มักจะทะเลาะกันทุกครั้ง จนกระทั่งจุดเริ่มต้นของการทำร้ายตนเองครั้งแรกเกิดจากที่เขาทะเลาะกับแม่เรื่องหอพัก เป็นการทะเลาะที่รุนแรงจนแม่ของนำน่านระเบิดเรื่องราวต่าง ๆ ออกมาตำหนิตัวเขา เช่น เรื่องการเรียน นำน่านได้แต่เงิบ เงียบ อารมณ์และความรู้สึกเอาไว้มองไม่ได้พูดอะไรเลย และขอแยกตัวออกมา จากอารมณ์ที่เก็บสะสมเอาไว้ทั้งครั้งนี้และก่อนหน้านี้ทำให้ระเบิดออกมา เขาจึงหิบบัดเตอร์มากที่แขนของตัวเอง เมื่อทำเสร็จก็รู้สึกโล่ง ๆ แปรก ๆ มันคล้ายกับว่าความทุกข์ที่มันได้รับมา มันออกไปทางแผลตรงนั้นหมดแล้ว ไหลออกไปพร้อมกับเลือดที่ซบออก และมีความคิดว่าถ้าทุกข์ใจก็จะทำเช่นนี้อีกเพื่อให้ตนเองคลายจากความเจ็บปวดในใจ แต่หลังจากนั้นได้มีโอกาสคุยกับเพื่อนผู้หญิง แล้วเธอมองเห็นรอยแผลเป็น แล้วพูดว่าดูไม่โอเค ไม่ชอบอะไรแบบนี้ เขาจึงคิดว่าจะไม่ทำอีกแล้ว หลังจากนั้นเขาจึงตั้งใจไปเคลียร์กับแม่ เป็นการเปิดใจคุยกันครั้งแรกในชีวิต แม่รับฟังความรู้สึกที่นำน่านเก็บเอาไว้ ส่วนตัวเขาเองก็เริ่มเข้าใจความรู้สึกของแม่มากขึ้น เขามองเห็นว่าแม่เองก็เศร้าไม่ต่างจากเขา แม่ได้รับการปฏิบัติแบบ 2 มาตรฐานจากยาย ยายรักลูกชายซึ่งเป็นพี่ชายของแม่มาก ส่วนแม่เหมือนถูกยายมองข้ามมาตลอด เมื่อเข้าใจความรู้สึกของกันและกันก็ทำให้สถานการณ์ค่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ นำน่านให้สัญญากับแม่ไว้ว่า ให้แม่ออกก่อนนะรอเขาเรียนจบมีเงิน เขาจะพาแม่หนีไปกัน 2 คน และจะเก็บเงินพาแม่ไปเที่ยว เขาเห็นแม่อึ้งให้ ซึ่งตรงนี้เป็นเหมือนจุดเปลี่ยนที่ทำให้นำน่านเริ่มมีเป้าหมายในการใช้ชีวิตมากขึ้น มีไฟมากขึ้น และเริ่มรู้ว่าตนเองจะต้องพยายามไปเพื่อใคร และทุกครั้งที่ตนเองทุกข์ใจหรือมีปัญหาเกิดขึ้นก็จะนึกถึงเหตุการณ์นี้เสมอเพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเองสู้ และเมื่อข้ามผ่านเหตุการณ์มาได้ แต่มันก็ยังมีรอยแผลเป็นเอาไว้ให้เห็น หลาย

ครั้งเวลาที่ใส่เสื้อแขนสั้นก็มีคนมองมาที่แผลเป็นของเขา ทำให้เขาเกิดความคิดว่าจะไม่ทำให้ตนเองมีรอยเพิ่มอีกแล้ว และตั้งใจว่าขอให้มันเป็นแค่แผลเดี๋ยวก็พอแล้ว

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 น้ำแข็ง นักศึกษาเพศชาย อายุ 22 ปี ปัจจุบันกำลังศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐบาลแห่งหนึ่ง ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิตเวชของครอบครัว จุดเริ่มต้นของการทำร้ายตนเองมาจากการติดเกมออนไลน์ โดยเล่นมาตั้งแต่มัธยม เมื่อแพ้เกมส์ก็จะรู้สึกโมโหตัวเอง ผิดหวังกับตนเอง คิดว่าตนเองไม่ได้เรื่อง เคยโมโหจนเขวี้ยงจอคอมพิวเตอร์ ต่อยหน้าจอ โยนสิ่งของต่าง ๆ แตกกระจัดกระจาย คุณอารมณ์ของตนเองไม่ได้ รวมถึงการทำร้ายตัวเองด้วยการ ตบ และตีหน้าของตนเอง เวลาที่โมโหจะเริ่มด่าตนเอง ซึ่งน้ำแข็งเริ่มมา มีพฤติกรรมดังกล่าวมากขึ้น ช่วงโควิดที่ไม่ได้ออกไปไหนทำให้ติดเกมมากขึ้น และควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และต่อมาก็มีความเครียดเรื่องการเรียนที่รู้สึกว่าคุณทำได้ไม่ดี ทุกครั้งจะโทษและตำหนิตัวเองว่าทำไมตนเองจึงทำได้แค่นี้ และก็ตบหน้าตนเองซ้ำ ๆ ซึ่งสังเกตเห็นได้ว่าหลายครั้งที่น้ำแข็งทำร้ายตนเอง จะไปสัมพันธ์กับการกระทำบางสิ่งบางอย่างแล้วไม่ได้ตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ ไม่เป็นไปตามความคาดหวังที่มีกับตนเองจึงทำให้รู้สึกผิดหวัง ตำหนิตัวเองซ้ำ ๆ จนไปถึงความโกรธตัวเอง และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการทำร้ายตนเองซึ่งเป็นเหมือนการลงโทษตนเอง และจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้เขาเลิกทำร้ายตนเองมาจากการที่แฟน และคนในครอบครัวเริ่มทัก และเตือน เนื่องจากเห็นว่าพฤติกรรมที่เขาทำไม่เริ่มจะดูไม่ค่อยปกติ เขาจึงเริ่มเห็นตัวเอง รู้สึกมีสติมากขึ้น เขาจึงเลิกเล่นเกม และหันไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ทดแทน เช่น เตะฟุตบอล ดูภาพยนตร์ รวมถึงการนั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจจดจ่อและนิ่งได้มากขึ้น ซึ่งเขาได้นำวิธีมาใช้กับการดำเนินชีวิต คือ การฝึกตัวเองให้เร็วเวลาที่มีอารมณ์โกรธ และพาตนเองไปหาสิ่งอื่นทำให้ใจนิ่งมากขึ้น อารมณ์เย็นมากขึ้น ค่อยกลับมาทำสิ่งที่ต้องทำต่อไป สำหรับเรื่องการเรียนเวลาที่ตนเองเหนื่อยล้าก็จะหาเวลาพักผ่อน และพยายามลดความกดดันตนเองในเรื่องเรียนลงบ้าง เพราะเวลาที่ตนเองเหนื่อยล้าอาจจะทำให้ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ยาก รวมถึงเขาให้ความสำคัญกับคำสัญญาที่เคยให้ไว้กับแม่ว่าจะตั้งใจเรียนให้จบเพื่อหางานทำให้มั่นคง และจะดูแลครอบครัวต่อไป สิ่งเหล่านี้จึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้เขาสามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเองมาได้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 น้ำปิง นักศึกษาเพศชาย อายุ 19 ปี ปัจจุบันกำลังศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยรัฐบาลแห่งหนึ่ง ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิตเวชของครอบครัว เป็นคนจังหวัดมหาสารคาม อาศัยอยู่กับตาและยายตั้งแต่เด็ก เนื่องจากพ่อและแม่เข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ ตั้งแต่ น้ำปิงเกิด จะมีโอกาสได้เจอพ่อกับแม่ประมาณปีละ 1-2 ครั้ง ซึ่งน้ำปิงเล่าว่า ช่วงที่เป็นวัยรุ่นอายุประมาณ 13 -14 ปี เป็นจุดเริ่มต้นของการทำร้ายตนเอง ตอนนั้นกำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-3

มีแฟนคนแรกแต่แฟนกลับไปสนิทกับรุ่นพี่ที่มาชอบคนหนึ่ง ชอบไปเล่นเกมส์ด้วยกัน จนมีคนนิทาแฟนบ่อย ๆ แฟนก็ร้องไห้ แต่ก็เป็นแบบนี้เรื่อยมา ซึ่งน้ำปิงก็รู้สึกเสียใจ รู้สึกข้างในเจ็บปวด สะสมไปเรื่อย ๆ จนทะเลาะกับแฟน แล้วในที่สุดแฟนก็ไปคบกับรุ่นพี่ พอแฟนเลิกคบกับรุ่นพี่ ก็กลับมาหาและขอให้ น้ำปิงช่วยมาคบกับเธอหน่อยเพราะไม่อยากจะให้ใครมาจีบ แต่ น้ำปิงก็ไม่ได้รู้สึกดี มันเหมือนเป็นช่วงเวลาที่ยินยอมตกอยู่ในความสัมพันธ์ที่ทำให้ น้ำปิงเจ็บปวด ประกอบกับในช่วงเวลานั้นเขารู้สึกว่าตนเองไม่มีใคร ไม่มีพ่อแม่เป็นที่พึ่ง ไม่มีใครให้ปรึกษา รู้สึกโดดเดี่ยว และไม่รู้จักจัดการกับอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นได้อย่างไร ไม่รู้ว่าจะระบายออกอย่างไร จึงเลือกที่จะหยิบคัตเตอร์ขึ้นมากรีดแขน ซึ่งในช่วง 13-14 ปี เป็นช่วงที่กรีดแขนตัวเองเกือบทุกวัน โดยกรีดบริเวณแขนทั้ง 2 ข้าง เมื่อกรีดแขนจนเต็มไปหมดก็เริ่มลงไปกรีดบริเวณต้นขา และเคยทานยาเกินขนาด โดยกินยาพาราเซตามอลไป 10 เม็ด เมื่อตื่นมาก็รู้สึกว่าสมองมึนงงไปหมด จนกระทั่งต่อมา น้ำปิงตัดสินใจตัดขาดความสัมพันธ์กับแฟน และฝ่ายหญิงก็ย้ายโรงเรียนไป ทำให้สถานการณ์ต่าง ๆ เริ่มคลี่คลาย และจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่ช่วยลดความเครียด และการทำร้ายตนเองได้ คือ การที่ น้ำปิงเปลี่ยนโฟกัสจากการคิดถึงปัญหาความรักของตนเอง ไปจดจ่อกับการออกกำลังกาย การทำกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่า ทำให้ไม่ค่อยมีเวลาอยู่คนเดียวที่จะมาคิดหมกหมุ่นกับปัญหา ตอนนั้นเหมือนว่าสถานการณ์บังคับให้ต้องออกกำลังกายให้พร้อมเพื่อการสอบ รด. จึงต้องไปวิ่ง ในขณะที่ น้ำปิงวิ่ง เขากล่าวว่า เป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องคิดอะไรมาก แค่ก้าวไปข้างหน้าเรื่อย ๆ ก้าวต่อก้าว ใจจึงไม่ได้ไปโฟกัสเรื่องความรัก แต่โฟกัสกับเป้าหมายข้างหน้า เป้าหมายในการลดน้ำหนัก เมื่อทำซ้ำ ๆ ทุกวันก็รู้สึกว่า สนุกกับการวิ่ง ใจจดจ่อ ตั้งตารอคอยให้ถึงเวลาที่จะได้วิ่งในแต่ละวัน และมุ่งมั่นกับสิ่งที่ต้องทำตรงหน้า ซึ่ง น้ำปิงมองว่าเงื่อนไขที่ทำให้เขาสามารถก้าวข้ามการทำร้ายตนเองมาได้ คือ การได้มีเวลาอยู่กับตัวเอง แล้วคิดทบทวนว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเองบ้าง ซึ่งทำให้มองเห็นว่ามันเป็นการทำร้ายตัวเอง จึงหันกลับมาดูแลตัวเอง รักตัวเอง หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ เช่น การเล่นกีฬา การวิ่ง การวาดรูป ดูซีรี่ส์ การทำอาหาร และการกินอาหารที่มีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสม เนื่องจากเป็นช่วงควบคุมน้ำหนัก และมีเป้าหมายที่ชัดเจน การนำข้อคิดดี ๆ จากการฟังเรื่องราวในมุมมองของคนอื่นในยูทูบมาใช้ และอีกสิ่งที่สำคัญ คือ การได้คุยกับเพื่อน การที่มีเพื่อนคอยช่วยเหลือกัน และ น้ำปิงมองว่าการที่เขาสามารถจัดลำดับความสำคัญต่าง ๆ ในชีวิตได้ มองเห็นว่าเรื่องใดเป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับชีวิตเขา รู้ว่าตนเองควรทำอะไรในแต่ละช่วงเวลา และเลือกทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ รวมถึงการมีทัศนคติเชิงบวกกับสิ่งที่เกิดขึ้น เขาสามารถมองปัญหาที่เกิดขึ้นในมุมมองใหม่ได้ โดยสามารถจะดึงประโยชน์จากสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้วไม่ว่าจะบวกหรือลบก็ตาม และสำหรับเรื่องอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น น้ำปิงกล่าว

ว่า ความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นถึงแม้เราไม่รู้จะจัดการกับมันยังไงแต่ในที่สุดมันก็จะหายไป ซึ่งมันช่วยให้เขาไม่ยึดติดกับอารมณ์ เพราะเขารู้ว่าพอถึงสักช่วงเวลามันก็จะค่อย ๆ จางหายไปเอง ซึ่งน้ำปิงให้คุณค่า ให้ความสำคัญกับการหาความสุขในสิ่งที่ตนเองทำในแต่ละช่วงเวลา และเก็บเกี่ยวความสุขจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ธรรมชาติ และเรื่องราวดี ๆ เล็กน้อยที่ผ่านเข้ามา เช่น การที่เขาไปวิ่งเมื่อมีสายลมเย็น ๆ ผัดผ่านเข้ามา การได้เห็นบรรยากาศดี ๆ เห็นธรรมชาติรอบตัว เขาก็มีความสุข การได้พบกับยุทูปช่องใหม่ก็รู้สึกมีความสุขไปกับการฟัง การได้สัมผัสกับแดดอุ่น ๆ ในหน้าหนาว การได้เจอพบปะพูดคุยกับผู้คนในแต่ละวัน การไปวิ่งก็ได้เห็นคนที่รักสุขภาพเช่นกัน ออกมาวิ่ง เห็นคนที่เห็นคุณค่าในตัวเอง การได้มีโอกาสชวนเพื่อนมาวิ่งด้วยกัน ดูแลตัวเองด้วยกัน ก็มีความสุข น้ำปิงรู้สึกว่าตนเองในปัจจุบันนั้นสามารถหาความสุขได้ในแต่ละช่วงเวลาและสามารถอยู่กับสิ่งเหล่านี้ได้ และกล่าวทิ้งท้ายว่าสิ่งสำคัญที่จะไม่ทำให้ตัวเราจมอยู่กับความทุกข์นานนั้นคือ การที่ตัวเราต้องรู้ตัวก่อน การมีสติรู้ตัว รู้ว่าตนเองกำลังทุกข์เราถึงจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ หลายครั้งมนุษย์เราไม่รู้ตัวจึงไม่สามารถจะจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 น้ำหอม นักศึกษาหญิง อายุ 18 ปี ปัจจุบันกำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรัฐบาลแห่งหนึ่ง ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิตเวชของครอบครัว น้ำหอมเล่าว่า ตั้งแต่เด็กครอบครัวรักใคร่กันดีไม่เคยมีปัญหามาก่อน แต่จุดเริ่มต้นของประสบการณ์การทำร้ายตนเองเริ่มขึ้นเมื่อช่วงที่น้ำหอมเรียนประถมปลายตั้งแต่ ป.3 - ป.6 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่พ่อกับแม่เริ่มมีปากเสียงกันบ่อย ตัวน้ำหอมเองก็ยอมรับว่าตนเองเป็นเด็กที่อยากได้สิ่งของต่าง ๆ เหมือนกับเพื่อน ทำให้หลายครั้งก็ดื้อ และไปกวนใจพ่อแม่บ้าง แต่ครอบครัวก็ไม่ค่อยตามใจ ไม่ค่อยซื้ออะไรให้ จนช่วงประมาณ ป.6 ปัญหาในครอบครัวก็หนักหน่วงมากขึ้น น้ำหอมได้ยินพ่อกับแม่ทะเลาะกันเกือบทุกวัน หน้าเขาก็มีการขว้างปาข้าวของ และบางครั้งก็ตีกัน จนในที่สุดพ่อต้องหนีออกไปอยู่นอกบ้าน ตัวน้ำหอมก็รู้สึกเก็บกดไว้เรื่อย ๆ จนเริ่มทำร้ายร่างกายตนเอง โดยใช้คัตเตอร์กรีดบริเวณเอ็นข้อมือ ทำให้รู้สึกเจ็บ จึงเปลี่ยนเป็น เอาเล็บมาจิก และขีดไปบริเวณข้อมือ ก็รู้สึกเจ็บ จึงเกิดความคิดกับตัวเองว่า ทำร้ายตัวเองไปก็เจ็บเปล่า ๆ และก็ไม่ได้ช่วยให้ปากกับแม่ดีขึ้นขึ้นมา ก็เลยตัดสินใจหยุดทำพฤติกรรมดังกล่าว เมื่อตื่นตอนเช้าแม่มองเห็นแขนที่เป็นรอย แม่จึงถามว่าทำไปทำไม แต่แม่ก็ไม่ได้ดูน้ำหอมเลย น้ำหอมก็ตอบแม่ว่าเครียด แล้วแม่ก็ถามต่อเป็นไงบ้าง เจ็บไหม และบอกว่าต่อไปอย่าทำแบบนี้อีก น้ำหอมก็รับปากแม่ว่าหนูจะไม่ทำอีก และหลังจากนั้นน้ำหอมก็ไม่ทำร้ายตัวเองอีก ประกอบกับสถานการณ์ในครอบครัวก็ดีขึ้น พ่อกับแม่คืนดีกัน คุณดีกันขึ้น น้ำหอมก็รู้สึกดี พาตัวเองกลับมาอีกครั้ง ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นด้วย ซึ่งเมื่อได้ทบทวนประสบการณ์ น้ำหอมมองว่าสิ่งที่ทำให้ตนเองข้ามผ่านการทำร้ายตนเองมาได้คือความรู้สึกที่

ตัวเองเจ็บ ความรู้สึกกลัวตาย และเกิดความคิดขึ้นในตอนนั้นว่าทำไปก็เจ็บ ถ้าทำอีกก็เจ็บอีก และ เหตุการณ์ต่าง ๆ ก็ไม่ดีขึ้น และจะยิ่งแย่งงกว่าเดิม ประกอบกับคุณลักษณะของน้ำหอมที่เป็นคน มองโลกในแง่ดี และมีความหวังอยู่เสมอ เวลาที่มีปัญหาในชีวิตเกิดขึ้นน้ำหอมจะคิดเสมอว่า “มัน อาจจะมีวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่าวันนี้ แล้วแต่ว่าวันนั้นมันจะมาเมื่อไหร่ และไม่ใช่ว่าทุกวันจะเป็นวันที่แย่” ด้วยความคิดเช่นนี้ ทำให้น้ำหอมสามารถยอมรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ทั้งด้านบวกและ ด้านลบ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเราไม่สามารถปฏิเสธหรือผลักไสได้ แต่สามารถเก็บเป็น ประสบการณ์ และการยอมรับช่วยให้น้ำหอมรู้สึกว่าเจ็บปวดมากกว่าการพยายามปฏิเสธ อีกสิ่งที่ทำ ให้น้ำหอมรู้สึกว่าชีวิตมีความสุขมากขึ้นคือการมีเพื่อนที่ดีที่คอยสนับสนุน ส่งเสริม และให้กำลังใจ ปัจจุบันน้ำหอมให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตให้มีความสุข และการทำให้ครอบครัวมีความสุข

ส่วนที่ 2 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility)

จากการสัมภาษณ์วัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ จำนวน 6 คน พบคุณลักษณะในตัวบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่อย่างเข้าใจ

ประเด็นย่อยที่ 1.1 การปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะแสดงออกให้เห็นถึงความสามารถในการปรับเปลี่ยนมุมมอง หรือเรียกได้ว่าเป็น Cognitive reframing ซึ่งการปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่เป็นการปรับเปลี่ยนวิธี คิดที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลอื่น หรือสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว การปรับเปลี่ยนมุมมองไม่ใช่เพียง แค่การมองโลกในด้านบวกเท่านั้น แต่เป็นการมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนฐานของความเป็นจริง ลด การหลอมนวมอารมณ์ ความรู้สึกเข้ากับเรื่องราวที่เกิดขึ้น ช่วยให้คุณสามารถจัดการกับปัญหา ได้ดีขึ้น ช่วยปรับเปลี่ยนให้มองตนเองในมุมใหม่ สามารถเห็นคุณค่าในตนเองได้มากขึ้น ตลอดจน สามารถนำเอาคำวิจารณ์ในเชิงลบมาเป็นแรงผลักดันเพื่อพิสูจน์ตนเอง และการเรียนรู้จาก ประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้สามารถเตรียมตัวรับมือได้ ดังตัวอย่าง

"เราก็ต้องมาเปลี่ยนความคิดดูอีกทีครับ เปลี่ยนมุมมอง ตั้งคำถามว่า เราไม่มี คุณค่าจริงไหมเราเห็นเพื่อนทำอะไรอยู่บ้าง ก็คือมันเป็นอย่างนั้นจริงไหม เราไร้คุณค่าจริงหรือ ทั้ง ๆ ที่เพื่อนบางคนก็ฟังเราอยู่นะ แต่เขาแค่ไม่ได้พูด คือต้องเปลี่ยนมุมมองในบางเรื่องครับ" (น้ำ นนท์)

"สำหรับผม คือ มันถ้าเปรียบเหมือนภาพผมน่าจะมองเห็นเส้นทางครับ เพราะ ตอนแรก คือ มันมืดหมดเลย มองไม่เห็นอะไรเลย เราไม่รู้ว่าเราจะทำอะไร เหมือนเราเดินวนอยู่นะ ครับ วนกับปัญหา แต่พอเราเริ่มเห็นเส้นทางสักเล็กน้อย แล้วเราก็เชื่อว่ามันน่าจะไปได้ มันก็เลย ส่งผลหลายอย่าง เช่นเรื่องของการจับสัมพันธ์กับแฟนอะไรอย่างเงี้ยครับ ตัดสินใจพูดกับครอบครัว

เรื่องการเรียนทำความเข้าใจตัวเองว่าสุดท้ายแล้วเราทำไปเพื่ออะไรกันแน่ อะไรอย่างนี้ครับมันก็เลยพอมันมีเส้นทางให้เราเดินแล้วเราลองเดินดูแล้วมันรู้สึกว่าจะเอามันโอเคนะ” (น้ำนนท์)

“ผมเอาผลลัพธ์ผู้เลยครับแบบว่า สมมุติว่าถ้าคนนั้นมาบอกว่า โอนิวเรียนวิชานี้ไม่ได้หรอก มันโง่ เรียนวิชานี้ไม่ได้หรอก วิชานั้นคือผมจะไม่มีทางได้ B แน่نون ผมจะเป็น A แน่ ๆ ครับ” (น้ำน่าน)

ประเด็นย่อยที่ 1.2 การมองภาพรวมของชีวิต การเข้าใจธรรมชาติของชีวิตที่มีสองด้าน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างไร้กังวล มองเห็นว่าโดยธรรมชาติแล้วทุกอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ สถานการณ์ในชีวิตก็เช่นกัน มีวันที่ดี มีวันที่ไม่ดี มีผลลัพธ์ที่แย่ที่สุด และดีที่สุด มองเห็นภาพรวมของชีวิต และเข้าใจว่าช่วงเวลาที่ย่ำแย่เป็นเพียงจุดหนึ่งบนเส้นทางชีวิต ดังตัวอย่าง

“แบบเหมือนคล้าย ๆ กับว่า เอออย่างงั้นมันก็มีวันพรุ่งนี้ที่มันจะต้องดีกว่าวันนี้ มันมีแน่นอน อะไรอย่างเงี้ย แล้วแต่ว่ามันมีมาเมื่อไหร่ ใช่มั้ย อืม ๆ มันก็ ไม่ใช่ว่าทุกวันจะเป็นวันที่แบบแย่อะค่ะ” (น้ำหอม)

“มันเลยกลายเป็นว่าพอเราซึ่กแล้วเราต้องมองสิ่งที่มันเลวร้ายที่สุด แต่ในขณะที่เดียวเราก็ต้องมองในสิ่งที่ดีที่สุด” (น้ำนนท์)

“ผมไฟกัสนับปัจจุบัน ผมเห็นด้วยครึ่งหนึ่งอะครับเพราะว่าถ้าผมดึงแล้วผมจะทำร้ายตัวเองผมคิดว่าผมอาจจะไม่ไฟกัสนตรงเนี่ยครับผมจะโปรแกรมข้างหน้าว่ามันแบบอันนี้มันเป็นแค่แบบคล้าย ๆ แบบมีเส้นกราฟแล้วมันก็แค่มีจุดตรงนี้ของชีวิตที่มันจะไปได้อีกอะไรอย่างนี้อะครับ” (น้ำน่าน)

ประเด็นที่ 2 การยอมรับตนเองและสถานการณ์

ประเด็นย่อยที่ 2.1 การยอมรับตนเอง จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะยอมรับตนเองทั้งประสบการณ์ในด้านบวกและด้านลบ ยอมรับในข้อจำกัดของตนเอง เพื่อมุ่งพัฒนาและแก้ไขในจุดที่ก่อให้เกิดปัญหา มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เชื่อว่าตนเองจะสามารถข้ามผ่านปัญหาได้โดยไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น สามารถชื่นชมตนเองได้ แม้ว่าตนเองจะยังมีข้อบกพร่องบ้างก็ตาม ยอมรับว่าปัญหายังคงเกิดขึ้นได้เสมอ แต่ก็มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามาได้ ตลอดจนมีความรู้สึกขอบคุณตนเอง ขอบคุณความอดทน ความเข้มแข็งของตนเอง ที่ทำให้สามารถข้ามผ่านเรื่องราวต่าง ๆ มาได้ด้วยดี ดังตัวอย่าง

"แบบเรายอมรับไปเลย แล้วครั้งหน้าก็ไปพัฒนาตัวเองให้แบบดีขึ้น จะทำให้มันยอมรับ ยอม ก็คืออารมณ์แบบว่ายอมรับความจริง เราจะแบบทำได้ประมาณนี้ เพื่อที่ให้เราไปพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นในอนาคต" (น้ำแข็ง)

"รู้สึกขอบคุณตัวเองมาก ๆ ที่ยังใช้ชีวิตได้มาถึงจุดนี้ แต่ก่อนเราเจอมาเยอะแยะมากมาย แต่ว่าเราก็ยังเลือกที่จะอยู่แล้วก็ใช้ชีวิตให้มีความสุขต่อไปคะ แล้วรู้สึกก็ดีกับตัวเองมาก ๆ ในปัจจุบัน" (น้ำฟ้า)

"คิดว่าตอนนี้เป็น Best Version หละครับ ที่แบบว่าดีที่สุดครับ เพราะว่าอาจจะมิกกลับไปดั่งบ้าง หรืออะไรบ้าง แต่ว่าไม่เคยแพ้มันแล้วครับ แบบว่าดั่งกลับมาได้ตลอด อะไรอย่างเงี้ยครับผม" (น้ำน่าน)

ประเด็นย่อยที่ 2.2 การยอมรับสถานการณ์ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะยอมรับสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น ยอมรับความเป็นจริง ยอมรับความผิดพลาดพร้อมแก้ไขปัญหา มุ่งพัฒนาตนเอง ซึ่งการยอมรับจะทำให้มองเห็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง อีกทั้งการยอมรับความเป็นจริง จะเกิดจากความเข้าใจ ซึ่งจะช่วยลดความทุกข์ใจ ซึ่งการยอมรับในความผิดพลาด ความทุกข์ และประสบการณ์ที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราไม่จมอยู่กับอดีต และก้าวเดินต่อไปได้ ดังตัวอย่าง

"ก็เรื่องผลการเรียนครับน่าจะชัดที่สุดสำหรับผมนะเพราะว่ามันคือ เราพยายามทุกอย่างแล้วนะครับ เพราะตอนนั้นเราอยากจะได้ 4.00 เป็นเกรดเฉลี่ยจบ แต่สุดท้ายแล้วมันไม่ได้ ก็เลยรู้สึกแบบว่าโอ้ยทำไมอย่างนี้นะ ความรู้สึกแรกอยากจะหนีออกจากความเป็นจริงมาก แบบว่าเจ็บไม่ใช่อย่างนี้นะ อาจารย์คิดผิดหรือเปล่า อาจารย์พลาดเองหรือเปล่า แต่สุดท้ายแล้วพอมองว่าเออมันผิดพลาดที่ตรงไหนเรากลับมามองความเป็นจริงว่าเออมันยังงี้ เราเลือกที่จะไม่หนี เพราะเรารู้ว่า ถ้าเรายังหนี หรือหาข้ออ้างให้กับตัวเองนะ เราก็จะหนีต่อไปเรื่อย ๆ กับครั้งนี้ต่อไปเรื่อย ๆ กับเกรดที่มันโผล่ตรงหน้าเรา สุดท้ายมันก็เลยยอมรับความจริงว่า เราอาจจะยังทำไม่ดีพอนะตรงนี้นะเราไปพลาดตอนเทอมนี้นะ อะไรอย่างนี้ครับ" (น้ำนนท์)

"รู้สึกว่าเป็นแบบนี้มันโอเคแล้วครับ แต่ว่ามันดีได้อีกครับผมก็คือตอนนี้ผมยังมีพวกของมีเงินมาอยู่ ถ้าสมมุติอนาคตผมว่าเล็กไปเลยแล้วมีความส่งจากแหล่งอื่นมาแทนไปสวนสาธารณะไปดูหนังหรืออะไรอย่างงี้มันก็จะดีกว่าเดิมครับ" (น้ำน่าน)

"ถ้าแบบเรายอมรับไปเลยว่าครั้งหน้าแล้วก็ไปพัฒนาตัวเองให้แบบดีขึ้นอะไรอย่างงี้ จะทำให้มันยอมรับ ยอม ก็คืออารมณ์แบบว่ายอมรับความจริงใช้ใหม่ครับ ว่าเราจะแบบได้ ได้ประมาณนี้ เพื่อที่ให้เราไปพัฒนาตัวเองขึ้นในอนาคต" (น้ำแข็ง)

"ก็รู้สึกว่่า สมมติว่าทำอันนี้ไม่ดีเราก็บอกตามตรงเลยว่า แบบนี้เราทำผิดนะ เราคิดผิดวิธี" (น้ำแข็ง)

"หนูว่่า ก็ยอมรับแล้วมันเกิดขึ้นไปแล้ว มันน่าจะสบายใจมากกว่า อืม ๆ ถ้าหนียังไงเดี๋ยวมันก็ต้องกลับมาทวนใจอยู่ดี" (น้ำหอม)

ประเด็นที่ 3 การปรับตัวและพัฒนา

ประเด็นย่อยที่ 3.1 การปรับตัว จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะมีกระบวนการปรับตัวเพื่อให้ตนเองสามารถผ่านปัญหา และความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจนสามารถเดินหน้าต่อไปได้ สามารถปรับตัวและกลมกลืนกับกลุ่มคนต่าง ๆ โดยยังคงความเป็นตัวของตัวเอง และตัดขาดจากสิ่งกระตุ้น หรือความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ ดังตัวอย่าง

"รู้สึกว่่าตัวเองค่อนข้างก้าวผ่าน จากอดีตได้ค่อนข้างที่จะเยอะมาก เยอะมากมากเลยคะ แล้วเราก็บแบบว่ายึดมันแล้วก็แบบเหมือนหนักแน่นในตัวเองค่อนข้างที่จะมากเลยคะว่่าเราจะไม่ทำก็คือไม่ทำจริง ๆ เราจะไม่กลับไปอยู่ในจุดเดิมแล้วอย่างเงี้ยคะ เพราะว่าเราแบบได้ฟังจะได้เริ่มใช้ชีวิตแบบมีความสุขแล้วก็แบบเราก็อากจะใช้ชีวิตแบบนี้ต่อไปแล้วก็อาจจะแบบมีความสุขให้มากขึ้นแล้วก็หาสิ่งตอบแทนมาให้ตัวเองคะ" (น้ำฟ้า)

"ผมเป็นคนว่่าค่อนข้างกลมกลืนกับคนอื่นได้ง่ายครับแบบว่่าผมไปอยู่แ่งค์ไหนผมก็จะอยู่ได้หมดเลยครับ แต่ว่าผมก็จะไม่ได้เด่นอะไรนะครับ ผมก็จะเป็่นพวกแบบว่่าเจี๊ยบ ๆ มีอารมณ์ขันบ้างอยู่กับใครก็ได้คะครับ" (น้ำน่าน)

"อย่างแรกว่่าผมว่่า ที่ผมตัดขาดได้คือผมเลือกจะตัดขาดเกมเลยมีช่วงหนึ่งผมก็ตัดขาดไปเลย เพื่อจะไม่ให้เกิดพฤติกรรมอย่างนี้อีก" (น้ำแข็ง)

"เพราะว่่าเหมือนกับว่่า อ่า หลังหลัง คือ แบบเราเลิกก็คือแบบตัดขาดเขาไปเลยเราเลือกที่จะไม่สนใจเขาด้วยความที่เขานั่นไหนเขาก็ย้ายโรงเรียนแล้ว อะไรประมาณนี้ครับเราก็บแบบ แต่ว่ามันก็มีความเสียใจอยู่บ้างครับ มันก็เลยแบบ หลังจาก เกือบทุกวันก็แบบเบาเบาหลงกลายเป็นแบบทำบ้างแล้วก็แบบไม่ไม่ทำเลยครับ" (น้ำปิง)

"มันก็ต้อง มันก็ต้องผ่านไปได้คะ อ้อ เราก็ต้องพยายาม ปรับตัวเองด้วยคะ แล้วก็ต้องคอยดูคนอื่นว่่าเขาโอเคไหม เราก็ต้องทำงานด้วยกันต่อไปคะ" (น้ำหอม)

ประเด็นย่อยที่ 3.2 การเรียนรู้พัฒนาตนเอง จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ นอกจากปรับตัวกับปัญหาได้แล้วยังมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง เปิดใจพร้อมรับฟังคำวิจารณ์ คำแนะนำจากคนรอบข้าง และพร้อมปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ มีความกระตือรือร้นในการศึกษา ใฝ่เรียนรู้เชิงลึกในสิ่งที่ตนเองสนใจ อีกทั้งยังตระหนักถึงความก้าวหน้าในชีวิต ดังตัวอย่าง

"ผมว่าอีกคุณสมบัติหนึ่ง ผมเหมือน ผมค่อนข้างเนิร์ดนิดนึงอะครับ สมมุติว่า ต้องการจะดูอันเนี่ยผมรู้ไปถึงที่มาเลยครับว่าแบบ เออมันมาจากอันนี้นะคนคนนี้นั้นสร้างอันนี้ขึ้นมาเพราะว่าอันนี้นะอะไรอย่างเงี้ยแบบผมศึกษาเยอะมากเวลาผมสนใจเรื่องอะไรอะไรอย่างเงี้ยครับ" (น้ำน่าน)

"คือเหมือนผมรู้สึก ว่า เหมือนผมมาจากติดลบมาจากข้างล่างเลยครับ แล้วมันกลับมาเท่ากับศูนย์ได้ แล้วมันรู้สึกว่า อ้อ แค่นี้ก็ดีแล้ว อะไรอย่างนี้ครับ" (น้ำน่าน)

"ก็รู้สึกว่าดีครับ ก็เหมือนไม่ได้บอกเขาไปตรง ๆ ว่ารู้สึกว่าเรายังไม่พอครับ รู้สึกว่าประเมินตัวเองรู้สึกว่าเราน่าจะทำได้ดีกว่านั้นครับอาจารย์ หรือว่าตอนที่ไปฝึกงานตอนนั้นก็รู้สึกว่า แต่พี่เขาให้คำแนะนำดีครับอาจารย์หรือว่าหนูก็ไปลองปรับปรุงอะไรดู บุคลิกการพูด หรือว่าอะไรอย่างนี้ครับอาจารย์ ทำให้รู้สึกว่าเวลาไปครั้งถัดไปก็รู้สึกว่ามีความมั่นใจมากขึ้นกล้าที่จะคุยกับคนมากขึ้น" (น้ำแข็ง)

"ก่อนอื่นเราก็ต้องดูตัวเองก่อนว่ามันจริงเหมือนที่เขาว่าหรือเปล่า แต่ว่าถ้าจริงมันก็เป็นสิ่งที่ดีที่เราควรที่จะปรับปรุงตัวเอง" (น้ำปิง)

"หนูคิดด้วยตัวเองค่ะ หนูตัดสินใจหยุดการทำร้ายตนเอง" (น้ำหอม)

ประเด็นที่ 4 การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ

ประเด็นย่อยที่ 4.1 การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ เช่น การสัมผัสกับธรรมชาติจะช่วยดึงใจให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน หรือการใช้เวลากับการออกกำลังกาย และการดูแลตนเอง ดังตัวอย่าง

"นั่งเอาน้ำเย็นออกไปเอามือเย็นออกไป แล้วก็สัมผัสน้ำ สัมผัสอะไรแล้วก็ดูเออ สภาพอากาศตอนนี้เป็นยังไงมันก็เลยดึงกลับมาเหมือนที่ปัจจุบันครับ" (น้ำนันท)

"เหมือนกับเป็นความรู้สึกที่เราไม่ต้องคิดอะไรมากครับมันมีแบบเป้าหมายเราคิดแค่ว่าเราต้องแค่ก้าวขาไปข้างหน้าเรื่อย ๆ ครับ ไม่ได้สนใจแบบความคิดในหัวเราแค่แบบโฟกัสว่าข้างหน้ามันมีรถ หรือเปล่า หรือว่าแบบเราวันนี้เราทำได้ดีไหม" (น้ำปิง)

"ช่วงนั้นก็แบบ มีประมาณสองอย่างหลัก ๆ คือ การกินครับแบบว่ากิน แล้วก็แบบไปวิ่ง แบบว่าเรา รอให้ได้กิน แบบเราจะได้สบายใจแล้วว่ามีอันนี้เราแบบพอ และอะไรประมาณนี้ครับ" (น้ำปิง)

ประเด็นย่อยที่ 4.2 มองเห็นความสุขในชีวิตประจำวัน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะสามารถทำให้ตนเองมีความสุขได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงจากสภาวะจิตใจที่มีสติ จดจอกับปัจจุบันขณะ จึงทำให้ไม่หมกหมุ่นครุ่นคิดในเรื่องที่เป็นปัญหา หรือเป็นความเจ็บปวดที่ผ่านมา เมื่อใจว่างพอ นิ่งพอ มีเวลาอยู่กับ

ตัวเอง ก็จะทำให้สามารถมองเห็นความจริง มองเห็นความสุขในชีวิตประจำวันได้ จากสิ่งเล็กๆ ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เช่น การทำตามเป้าหมายเล็กๆ ๆ ในแต่ละวันให้สำเร็จ การขอบคุณ ชื่นชมตนเอง การได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้บุคคลเกิดความสุข เกิดความอิ่มเอมใจ ซึ่งความสุขที่เกิดจากภายในจะเป็นปัจจัยที่ป้องกันการทำร้ายตนเองได้ ดังตัวอย่าง

"คิดว่าเราสามารถเป็นคนที่ดีขึ้นได้ แล้วก็ส่วนความรู้สึก ก็คือแบบสามารถมีความสุขกับตัวเองในช่วงเวลาปัจจุบันได้ครับ สามารถหาความสุขจากมันได้ครับ ให้ความสำคัญกับการหาความสุขจากสิ่งที่ได้ทำในแต่ละวัน แต่ช่วงเวลาเราเก็บเกี่ยวความสุขจากมันได้มากแค่ไหนมากกว่าครับ" (น้ำปิง)

"ใช่ค่ะ ถ้าหนูมีความสุขแล้ว หนูก็ไม่มีเหตุผลที่จะต้องทำร้ายร่างกายตัวเองค่ะ อ้อ แล้วก็ทำให้คนอื่นมีความสุขไปกับหนูได้ด้วย" (น้ำหอม)

"เวลาหนูเล่นแบบพวกโซเชียล มันก็จะมีว่าข้อความที่แบบเป็นฮิลใจ แบบเป็นพลังบวกใน IG อะไรอย่างนี้ค่ะ หนูชอบอ่านมาก มันก็เลยแบบว่าเหมือนเราก็เลยไม่ไปโฟกัสเรื่องเก่า ๆ แล้วมันก็เลยทำให้เราออกมาแล้วก็ก้าวผ่านจากจุดนั้นมาค่ะ และอีกอย่างหนึ่งสังคมเพื่อนค่อนข้างที่จะดีด้วยค่ะก็เลยเหมือนพาเราออกมาจากจุดนั้น" (น้ำฟ้า)

ประเด็นที่ 5 การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า

ประเด็นย่อยที่ 5.1 รับรู้ถึงสิ่งที่เป็นค่านิยมสำคัญของชีวิต จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะสามารถบอกถึงความปรารถนา สิ่งที่ตนเองต้องการจะเป็น สิ่งที่ตนเองกระทำแล้วทำให้เกิดความสุขใจ รับรู้ถึงการมีคุณค่า มีความสำคัญเป็นตัวกำหนดเป้าหมายทิศทางของการใช้ชีวิต และเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

"หนูอยากรวยค่ะ ดั่งนั้นหนูจะยังตายไม่ได้ ถ้ารวยหนูก็คงจะต้องซื้อบ้าน ซื้อรถให้ป้ากับแม่ก่อน อันดับแรกเลย แล้วก็ส่งน้องเรียนเท่าที่น้องอยากเรียน จริง ๆ แล้วนอกจากความสุขของตัวเองแล้ว หนูอยากให้ครอบครัวมีความสุข อยากให้ครอบครัวสบายขึ้น ดั่งนั้นหนูก็ต้องเรียนให้จบค่ะ" (น้ำหอม)

"การที่เราทำให้คน ๆ หนึ่งมีความสุขได้ค่ะ อย่างเช่น เราเจอคนเหตุการณ์ ที่เคยเจอเหตุการณ์เดียวกับเราแล้วอยู่ดีเขาเพิ่งเผชิญอย่างนี้ ซึ่งเขาอาจจะไม่เคยเจอมาก่อนแล้วเราสามารถยื่นมือไปช่วยคน ๆ นั้นได้ ให้เขาหลุดออกจากตรงนั้นนะคะมันทำให้เราแบบว่ารู้สึกเรายังสำคัญนะเรายังช่วยคนอื่นออกมาได้ หนูแบบรู้สึกได้ก็คือตรงที่เขาพูดว่า ขอคุณนะ ถ้าไม่มีเราเนี่ย ก็คือแบบเขาแย่นะ ๆ เลย เราก็อ้อ มันขนาดนั้นเลยหรือทำให้เรารู้สึกดีขึ้นเยอะเลยคะ พอเราเห็นว่าคนอื่นมีความสุขเราก็เลยมีความสุขตามไปกับเขาด้วย" (น้ำฟ้า)

ประเด็นย่อยที่ 5.2 มุ่งมั่นกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวา แม้ว่าจะเกิดอุปสรรคปัญหาอะไรขึ้นก็ตาม และหากล้มเหลว หรือผิดพลาดบุคคลก็ยังสามารถที่จะกลับมาทบทวน และทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จตามเป้าหมายที่เกิดประสิทธิผลต่อตนเองได้

“ผมสัญญากับแม่ว่าจะเรียนให้จบ และจะได้หางานทำ ซึ่งตัวเราก็ต้องไม่เครียดจนเกินไป เวลาเครียดก็จะมีวิธีการจัดการคือ การนั่งสมาธิจิตใจจดจ่อก็จะนิ่งขึ้น เตะฟุตบอล เล่นเกม หรือดูหนังที่ชอบ อยากเรียนให้จบก่อน อยากได้งานที่ฝัน อยากทำงานให้มันคง จะดูแลครอบครัว และถ้าเราเริ่มรู้ตัวว่าเศร้านี้ก็ควรจะคัดออก ตัดออกไปหาสิ่งอื่นทำ ถ้าใจนิ่งลงแล้วอารมณ์เย็นลงแล้วค่อยกลับมาทำต่อ มีลิมิต จัดสรรปันส่วน พักบ้าง ถ้าเราเหนื่อยล้า เราจะคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก จึงต้องแบ่งเวลาเพื่อการพักผ่อนบ้าง” (น้ำแข็ง)

จากการสัมภาษณ์สามารถสรุปความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิดใหม่ มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจว่าทุกอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มองเห็นภาพรวมของชีวิต และเข้าใจว่าช่วงเวลาที่เหมาะสมกับปัญหา ความทุกข์เป็นเพียงจุดหนึ่งบนเส้นทางชีวิต สามารถยอมรับตนเอง สถานการณ์ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ มีกระบวนการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองต่อไป โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ และเติบโตไปตามเป้าหมาย พร้อมเปิดใจรับฟังคำวิจารณ์ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง สามารถมองเห็นความสุขในชีวิตประจำวันได้ มุ่งมั่นต่อสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ดังภาพประกอบ 4.1



ภาพประกอบ 6 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการสัมภาษณ์

สรุปความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อนำผลจากการสัมภาษณ์มาผสานกับแนวคิดทฤษฎี

หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิดใหม่ มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจว่าทุกอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มองเห็นภาพรวมของชีวิต และเข้าใจว่าช่วงเวลาที่เหมาะสมกับปัญหา ความทุกข์เป็นเพียงจุดหนึ่งบนเส้นทางชีวิต สามารถยอมรับตนเอง สถานการณ์ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ มีกระบวนการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองต่อไป โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ และเติบโต

ไปตามเป้าหมาย พร้อมเปิดใจรับฟังคำวิจารณ์ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง สามารถมองเห็นความสุขในชีวิตประจำวันได้ โดยผู้วิจัย แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ (Cognitive reframing) หมายถึง ความสามารถในการลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นผลเสียต่อตนเอง โดยการไม่นำตัวเราไปผสมรวมกับคำพูด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อลดการตีตราตนเอง และพิจารณาความคิดด้วยวิธีการใหม่ มองว่าความคิดนั้นเป็นเพียงคำ ภาษา หรือสัญลักษณ์เท่านั้น แต่ไม่ใช่ตัวเรา ปลดปล่อยตัวเองออกจากกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่มีต่อตนเอง บุคคลอื่น หรือสถานการณ์รอบตัว มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนฐานของความเป็นจริง ลดการหลอมรวมอารมณ์ ความรู้สึกเข้ากับเรื่องราวที่เกิดขึ้น สามารถนำเอาคำวิจารณ์ในเชิงลบมาเป็นแรงผลักดัน เรียนรู้จากประสบการณ์ ทำให้สามารถเตรียมตัวรับมือได้ มองภาพรวมของชีวิต เข้าใจธรรมชาติของชีวิตที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ และเข้าใจว่าช่วงเวลาที่ย่ำแย่เป็นเพียงจุดหนึ่งบนเส้นทางชีวิต

2. การยอมรับตนเองและสถานการณ์ (Acceptance of self and situation) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเปิดพื้นที่ขยายขอบเขตให้อารมณ์ ความรู้สึกที่ตนเองเคยไม่ต้องการ สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ตัดสิน กล่าวคือรับประสบการณ์ทุกอย่างตามจริง โดยไม่ต้องพยายามผลักไส หรือหลีกเลี่ยง การยอมรับทั้งประสบการณ์ด้านบวกและด้านลบ ยอมรับข้อจำกัดของตนเอง ยอมรับความเป็นจริง ความผิดพลาด ความทุกข์ และประสบการณ์ที่ไม่ดี พร้อมแก้ไขปัญหา มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เชื่อว่าตนเองจะสามารถข้ามผ่านปัญหาได้โดยไม่พึ่งพิง สามารถชื่นชมตนเองได้ แม้ว่าจะมีข้อบกพร่องบ้างก็ตาม มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามาได้ ตลอดจนมีความรู้สึกขอบคุณตนเอง ขอบคุณความอดทน ความเข้มแข็งของตนเองที่ทำให้สามารถข้ามผ่านเรื่องราวต่าง ๆ มาได้

3. การปรับตัวและพัฒนา (Adaptation and development) หมายถึง การที่บุคคลมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตเพื่อเผชิญกับปัญหา และความทุกข์ใจจนสามารถเดินหน้าต่อไปได้ สามารถปรับตัวและกลมกลืนกับกลุ่มคนต่าง ๆ โดยยังคงความเป็นตัวเอง ตัดขาดจากสิ่งกระตุ้น หรือความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ เรียนรู้ มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง เปิดใจรับฟังคำวิจารณ์จากคนรอบข้าง และพร้อมปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ มีความกระตือรือร้นในการศึกษา สิ่งที่ตนเองสนใจ และตระหนักถึงความก้าวหน้าในชีวิต

4. การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ (Be mindful of the present moment) หมายถึง ความสามารถในการเชื่อมต่อกับตนเองกับสภาวะ ณ ปัจจุบันที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ติดอยู่กับความคิดในอดีต และไม่ได้กังวลกับเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง รู้เท่าทันการ

เปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึก การพูด และการกระทำของตนเอง ทำให้บุคคลสามารถสังเกตเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง สามารถทำให้ตนเองมีความสุขได้ในชีวิตประจำวัน ไม่หมกหมุ่นครุ่นคิดในเรื่องที่เป็นปัญหา หรือความเจ็บปวดที่ผ่านมา รู้สึกสงบจนสามารถมองเห็นความจริง ความสุขในชีวิตประจำวันได้

5. การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagement) หมายถึง ความสามารถในการบอกถึงความปรารถนา สิ่งที่ตนเองต้องการจะเป็น สิ่งที่มีคุณค่าสำคัญเป็นตัวกำหนดเป้าหมายทิศทางของการใช้ชีวิต และเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย สามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวา แม้ว่าจะเกิดอุปสรรคปัญหาอะไรขึ้นก็ตาม และหากล้มเหลว หรือผิดพลาดบุคคลก็ยังสามารถที่จะกลับมาทบทวน และทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จตามเป้าหมายที่เกิดประสิทธิผลต่อตนเอง

ส่วนที่ 3 เงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์วัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ จำนวน 6 คน ผู้วิจัยพบว่าเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถจัดประเภทได้เป็น 2 กลุ่มหลัก ได้แก่ เงื่อนไขภายใน หมายถึง การพัฒนาทักษะและความสามารถภายในตัวบุคคลที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของวัยรุ่นเอง และเงื่อนไขภายนอก หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ส่งผลต่อการสร้างแรงบันดาลใจและแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต การจัดประเภทดังกล่าวใช้เกณฑ์การควบคุมและการริเริ่มเป็นหลัก โดยเงื่อนไขภายในเป็นสิ่งที่วัยรุ่นสามารถควบคุมและพัฒนาได้ด้วยตนเอง ในขณะที่เงื่อนไขภายนอกเป็นสิ่งที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ดังนี้

เงื่อนไขภายใน หมายถึง การพัฒนาทักษะและความสามารถภายในตัวบุคคลที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของวัยรุ่นเอง ได้แก่

ประเด็นที่ 1 การตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก

ประเด็นย่อยที่ 1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึก จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่า เงื่อนไขสำคัญของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น บุคคลต้องเกิดการตระหนักรู้ หรือรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง รับรู้ถึงความเจ็บปวด รับรู้ถึงการต้องการจะหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ของตนเอง และสามารถแยกแยะระหว่างความรู้สึกที่เกิดขึ้น กับการมองความเป็นจริง สามารถแยกตนเองออกจากความรู้สึกที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนเป็นผู้สังเกตอารมณ์ความรู้สึก และสิ่งที่เกิดขึ้น ว่าจะมีแนวทางจัดการได้อย่างไรบ้าง ตลอดจนสามารถตระหนักถึงความไร้ประโยชน์ ผลกระทบด้านลบของการทำร้ายร่างกายของตนเอง ดังตัวอย่าง

จากจุดเริ่มต้นที่ยังขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์

“มันเป็นเรื่อง เป็นเรื่องเกี่ยวกับความรักตอนเด็กมากกว่าครับ แล้วก็ประมาณว่า ยังไม่รู้ว่า จะจัดการกับอารมณ์ยังไงดี ไม่มีที่พึ่งครับ ไม่มีพ่อแม่ หรือผู้ปกครองให้ปรึกษาครับ ก็ไม่รู้ว่าเราจะจัดการกับอารมณ์ด้วยความที่แบบวุฒิภาวะเรายังมีไม่มากพอ แล้วไม่รู้ว่าเราจะจัดการอะไร หรือไม่รู้ว่า จะระบายยังไงอย่างนี้จะครับ” (น้ำปิง)

เมื่อตระหนักรู้ในความทุกข์ของตนเอง

“สิ่งที่ไม่ทำให้เราจมอยู่กับความทุกข์ เราต้องรู้ก่อนตัวเองว่าตัวเองทุกข์ครับบางทีเราทุกข์แล้วเราแบบไม่รู้ตัวแล้วเราก็ไม่สามารถจัดการกับมันได้เราต้องรู้แบบตัวเองก่อนว่าเราตอนนี้เราแบบมีอะไรประมาณประมาณเท่าไรอะไรประมาณนี้ครับ” (น้ำปิง)

แยกแยะความรู้สึกกับความ เป็นจริงได้

“เราต้องแยกแบบความรู้สึกกับสิ่งที่ เป็นแล้วก็เป็นจริงออกก่อนครับ เราสามารถแบบมีอารมณ์ความรู้สึกด้านแย แล้วก็เอาตัวเองออกมา ก่อนแล้วมองว่ามันเกิดเกิดจากอะไรแล้วเราสามารถแบบช่วยอะไรได้ไหมหรือว่าแบบทำอะไรได้ไหมที่มันจะดีขึ้น” (น้ำปิง)

การตระหนักถึงประโยชน์ของการทำร้ายตนเอง

“แล้วพอเริ่มขีดคัตเตอร์เจ็ย มันเจ็บ หนูก็เลยใช้ เล็บคะ ขีดแทน แล้วมันก็ เจ็บอยู่ดี หนูก็คิดกับตัวเองว่า เอ๊ย มันก็เจ็บนะทำร้ายตัวเองไปมันก็ เจ็บเปล่า ๆ อืม มันก็ไม่ได้ช่วยให้ปากกับแม่ดีขึ้นมา ได้อะคะ อืม หนูก็เลยตัดสินใจหยุด” (น้ำหอม)

ไตร่ตรองถึงผลกระทบของการทำร้ายตนเอง

“หนูคิดว่าน่าจะเป็นความรู้สึกตอนที่ทำ ก็แบบ เออ หนูรู้สึกเจ็บนะทำไปแล้วมันเจ็บอะไรอย่างเงี้ยคะ ถ้าทำอีกมันก็ เจ็บอีก แล้วเหตุการณ์มันก็อาจจะไม่ได้ดีขึ้นอาจจะแยกว่าเดิมก็ได้ ก็อย่าไปทำเลยดีกว่า” (น้ำหอม)

ประเด็นย่อยที่ 1.2 การจัดการกับอารมณ์ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น บุคคลจะต้องมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งจะสัมพันธ์กับวุฒิภาวะที่เพิ่มขึ้น การรู้จักควบคุมตนเอง การรู้จักหยุดพัก และจัดการอารมณ์ การฝึกควบคุมสติ การไม่ยึดติดกับอารมณ์ การคิดไตร่ตรอง เป็นต้น

การพัฒนาวุฒิภาวะและการควบคุมตนเอง

“ถ้าตอนนี้คิดว่าอาจจะมีโอกาส แต่ว่าจะแบบว่าพอโตขึ้นก็จะแบบว่าควบคุมสติตัวเองได้มากขึ้น มีวุฒิภาวะมากขึ้นครับ ตอนนี้ก็รู้สึกว่าแบบเบา ๆ ลงกว่าแต่ก่อนเยอะ” (น้ำแข็ง)

การรักษาพันธสัญญาและจัดการความเครียด

"เห็นด้วยครับ ผมสัญญากับแม่ว่าจะเรียนให้จบ และจะได้หางานทำ สิ่งที่จะช่วยให้ปฏิบัติตามพันธสัญญาได้คือ ต้องไม่เครียดเกินไป เวลาเครียดก็จะมีวิธีการจัดการคือ การนั่งสมาธิจิตใจจดจ่อก็จะนิ่งขึ้น เตะฟุตบอล เล่นเกม หรือดูหนังที่ชอบ" (น้ำแข็ง)

การรู้จักหยุดพักและจัดการอารมณ์

"ถ้าเราเริ่มรู้ว่าเศร้าก็ควรจะไปพัก ออกไปหาสิ่งอื่นทำ ถ้าใจนิ่งลงแล้วอารมณ์เย็นลงแล้วค่อยกลับมาควบคุมตัวเอง มีลิมิต จัดสรรปันส่วน พักบ้าง ถ้าเราเหนื่อยแล้ว เราจะคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก จึงต้องแบ่งเวลาเพื่อการพักผ่อนบ้าง" (น้ำแข็ง)

การฝึกควบคุมสติด้วยตนเอง

"ผมว่าอันนี้มันอยู่ที่ตัวเราครับที่แบบว่าจะควบคุมสติให้ได้ อย่างแรกที่ผมว่า ที่ผมตัดขาดได้คือผมเลือกจะตัดขาดเกมเลยมีช่วงหนึ่งผมก็ตัดขาดไปเลย เพื่อจะไม่ให้เกิดพฤติกรรมอย่างนี้อีก แล้วก็อยู่ที่ตัวเราได้ว่า เราจะไม่เข้าไปเล่นอะไรอย่างนี้แล้วแล้วก็ควบคุมสติตัวเองว่าเราต้องมีสตินะ นะ อะไรอย่างนี้ แบบไม่ทำพฤติกรรมลบ ๆ ใส่คนอื่นอะไรอย่างนี้ให้คนอื่นเห็น ผมว่าอันนี้มันอยู่มันผมว่าอยู่ที่ตัวเราครับที่แบบว่าจะควบคุมสติให้ได้" (น้ำแข็ง)

ไม่ยึดติดกับอารมณ์

"มันช่วยให้เราแบบไม่ได้ยึดติดกับอารมณ์ ช่วงเวลาของอารมณ์นั้นครับว่าแบบต่อให้มันเครียดเสร็จ เราก็แบบไม่ได้มองว่ามันเป็นสิ่งที่แบบสำคัญอะไรประมาณนั้นครับ เราก็แบบสักพอถึงช่วงเวลามันก็แบบหายไปเองครับ พอผ่านไปสักเวลาหนึ่งมันก็จะค่อย ๆ จางหายไปเองครับ" (น้ำแข็ง)

"ก็มีอีกครั้งหนึ่งครับ ก็คือมันแบบเจอเหตุการณ์เดียวกันเลยอารมณ์แบบจะเลิกทำอะไรมันเหมือนผลอตัวครับอาจารย์ เหมือนว่าอยู่ดีไปชกแล้วก็เขวี้ยงปาสิ่งของเหมือนเดิม มันเหมือนลืมนิ้ว แล้วกรี๊ดขอโทษ เพราะว่ามันลืมนิ้วเลยเหมือนว่าแต่ก่อนมันทำช่วงมัธยมมันติดนิสัยมากแต่พอเลิกเล่นมันก็ดีขึ้น" (น้ำแข็ง)

การมีสติช่วยจัดการกับความกระวนกระวายใจ

"หนูไม่ค่อยมีสติอะค่ะ หนูเป็นคนโลดโผนค่ะ แล้วเวลาทำอะไรมันจะชอบกระวนกระวายใจ ถ้าเราตั้งสติ นิดหนึ่งมันก็เจอแล้วค่ะ บางอย่างมันง่ายนิดเดียวเอง" (น้ำหอม)

"บางทีมันรู้สึกอ้อ คนทั่วไปมันรู้สึกอย่างนี้เอง แบบไม่ต้องมีเรื่องที่มีแบบไม่มีเหตุผล ไม่ต้องทุกขใจแบบงู ๆ ก็ทุกขใจอะไรแบบนี้ครับ อ้ออันนี้คือความรู้สึกของคนอื่นนะ เหรอ ที่แบบว่ามันก็มีความสุขดี อะไรอย่างนี้ ประมาณนี้ครับ" (น้ำหวาน)

การพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการคิดไตร่ตรอง

"ทุกวันนี้ไตร่ตรองถึงการกระทำและผลที่ตามใช้ความคิดเป็นแล้ว แสบปี้กับทุก
อย่างควบคุมอารมณ์ตนเองได้ สิ่งแวดล้อมก็สำคัญเพื่อนเราก็ดี" (น้ำหอม)

ประเด็นที่ 2. การพัฒนากลยุทธ์ทดแทนการทำร้ายตัวเอง

ประเด็นย่อยที่ 2.1 การหากิจกรรมทดแทนการทำร้ายตนเอง จากการ
สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น บุคคลที่เผชิญกับ
ความทุกข์ ต้องสามารถมองเห็นถึงวิธีการใหม่ กลยุทธ์ใหม่ขึ้นมาทดแทนพฤติกรรมการทำร้าย
ตนเอง เพื่อเป็นการลดความตึงเครียดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นความคิดใหม่ หรือเป็นทางเลือกใหม่ที่ไม่
เป็นอันตรายต่อตนเอง ดังตัวอย่าง

กรีดกระดาษแข็ง

"หนูว่าละเลงสียังไม่ค่อยเท่าไรหรอกมันค่อนข้างที่แบบอาจจะเครียดน้อยลง
แต่ถ้าถ้าเกิดเยอะ ๆ ก็น่าจะเป็นเอากรรไกรมากกรีดพวกปกกระดาษแข็ง ๆ นะคะ ตรงหลังรายงาน
นะคะ ที่มันจะมีเป็นแข็ง ๆ อันนั้นนะคะ หนูว่าอันนั้นมันโอเคกว่า ไซ้คะมันออกแรง เพราะมัน
แข็งด้วย" (น้ำฟ้า)

ทำในสิ่งที่ชอบเพื่อลดความเครียด

"ก็ทำสิ่งที่ชอบอะไรอย่างงี้ครับ แบบว่าไม่วอกแวก ทำสิ่งที่เราชอบ สนุกไปกับมัน
เราก็จะมีความสุขไปกับมัน เราก็จะไม่แบบเครียดไม่อะไรอย่างงี้ครับ" (น้ำแข็ง)

ออกกำลังกายเพื่อคลายทุกข์

"เป็นเรื่องของการออกกำลังกายมากกว่าครับเราไปฟิตเนส พอเราได้ไปวิ่งอะไรแบบ
นี้แบบรู้สึกว่าเป็นแบบ ต้องทำให้เจอเรื่องอะไรมาเครียด ๆ ถ้าเราได้วิ่งออกมา แบบสมองมันก็จะแบบ
โล่งครับไม่ได้แบบฟิตเนส เราไปจดจ่อกับการทำกิจกรรมมากกว่าครับ" (น้ำปิง)

"อืม แบบว่าเรา เราคิดว่าเราเคยทำแบบนี้แล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น แล้วเราแบบ
หาทางออกอื่น แบบที่มันคล้ายกับการวิ่งครับ ที่มันจดจ่อ อาจจะไปทำกิจกรรมแบบวาดรูปครับ
แบบหากิจกรรมที่เราแบบไม่ได้สนใจเรื่องของการทำร้ายตัวเองครับ" (น้ำปิง)

การมองเห็นทางเลือกอื่นนอกจากการทำร้ายตนเอง

"อย่างหนูใช้ไหมคะ ถ้าสมมุติตอนนั้น แม่กับป้าเลิกกันจริง ๆ หนูคิดว่า หนูก็
อาจจะอยู่กับแม่ได้คะ ก็ไม่ได้ถึงกับต้องฆ่าตัวตาย หรืออะไรอย่างงี้คะ" (น้ำหอม)

ประเด็นย่อยที่ 2.2 การใช้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบำบัด จากการ
สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่เคยทำร้ายตนเอง พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้ ส่วน
หนึ่งที่สำคัญ คือ การที่บุคคลได้มีโอกาสออกมาสัมผัสกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว การที่

ผิวได้สัมผัสถึงละอองฝน หรือรับรู้ความอบอุ่นของแสงแดดอ่อน ๆ การได้มองเห็นสีเขียวของต้นไม้ ใบหญ้า การได้ยินเสียงนก เสียงน้ำ เสียงฝน เสียงลม สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเยียวยาจิตใจของผู้ที่กำลังเผชิญหน้ากับความทุกข์ และสิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือสำคัญในการนำพาใจที่เคยวิตกกังวล เกลียด หลีกหนี หรือหวาดกลัว กลับมามีสติอยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าด้วยความอ่อนโยน ตลอดจนการได้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อน ครอบครัว และสัตว์เลี้ยง ก็ช่วยให้ผ่อนคลายจากความทุกข์ ความกังวลใจ ได้เป็นอย่างดี ดังตัวอย่าง

“ของผมนี่คือช่วงหน้าฝนครับ ผมเป็นคนที่ชอบสูดอากาศช่วงฝนตกมาก ๆ แล้วก็ชอบฟังเสียงฝนครับ พอได้ยินเสียงฝนแล้วมันรู้สึกผ่อนคลายสบายใจครับก็เลยช่วยเราได้ในระดับหนึ่งเลยเวลาเราเครียดเราทุกข์อะไรอย่างนี้ก็จะเปิดหน้าต่าง ให้ฝนมันเข้ามาเล็กน้อยแล้วเราก็นั่งเอาหน้ายื่นออกไป เอามือยื่นออกไปแล้วก็สัมผัสน้ำฝน สัมผัสอะไร แล้วก็ดูเออสภาพอากาศตอนนี้เป็นอย่างไง มันก็เลยดึงกลับมาเหมือนอยู่ที่ปัจจุบันครับ ว่าแบบตอนนี้เรากำลังทำอะไรอยู่” (น้ำนนท์)

“เพื่อน พ่อแม่ แฟน สัตว์เลี้ยง ที่ผมเลี้ยง คือ หนู ช่วยได้มาก รวมถึงการได้เดินสูดอากาศทำให้ใจสงบ ทำให้มีสติ สามารถวางเรื่องงานลงได้ รู้สึกถึงความร่มเย็น” (น้ำแข็ง)

“น่าจะเพื่อนมากกว่าครับ และอาจจะไม่ใช่คนที่ได้ครับ อาจจะเป็นหมา เป็นแมวก็ได้ที่เราารู้สึกว่า เราอยู่ด้วยแล้วรู้สึกทำให้เราอบอุ่นในจิตใจเราครับ” (น้ำปิง)

“ในขณะที่เราวิ่งมันจะมีลมพัดเย็น ๆ แล้วเราแบบฟังเพลงเพราะ ๆ ก็เป็นแบบบรรยากาศดี ๆ ที่เราได้รับมาในแต่ละวันอะไรแบบนี้ดีครับ” (น้ำปิง)

“ที่หนูเล่นแล้วช่วยทำให้ตัวเองดีขึ้นก็จะเป็นพวกน้องหมา แล้วก็นกอะไรแบบนี้ค่ะแต่น้องหมา คือ จะอยู่กับเราตลอดแล้วก็ชอบมาคลอเคลีย มาอยู่ด้วยตลอด ก็เลยไม่ค่อยเหงาเท่าไร แล้วก็มียะไรเล่นกับน้องหมา บางทีก็อาจจะไม่ค่อยได้ไปโฟกัสเรื่องอื่น มันก็เลยทำให้เราช่วยผ่อนคลายด้วย (น้ำฟ้า)

“บางทีหนูก็นั่งออกไปวิ่งสนามข้างนอก สนามหญ้า แล้วก็แบบบางทีก็ไปนั่งสวนสาธารณะคะมันช่วยให้เราแบบว่าได้ผ่อนคลายด้วย อะไรอย่างนี้คะ เหมือนเราได้แบบเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ได้ปลดปล่อย แบบว่ามันรู้สึกดีคะ” (น้ำฟ้า)

ประเด็นที่ 3. ความเข้มแข็งทางจิตใจ

ประเด็นย่อยที่ 3.1 การพัฒนาความเข้มแข็งภายใน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น คือ การพัฒนาความเข้มแข็งจากภายในจิตใจ เนื่องจากผู้ที่ให้ข้อมูลกล่าวถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ ความเชื่อมั่นในศักยภาพ และความคิดของตนเอง การเชื่อว่าตนเองสามารถดีขึ้นได้อย่างแน่นอน เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถ

ผ่านพ้นปัญหา รวมถึงการใช้ความคิดไตร่ตรองถึงผลดีผลเสียอย่างรอบคอบ และไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามา มีความมั่นคง มีกำลังใจ มีความเข้มแข็งจากภายในเป็นเกราะป้องกัน ไม่ให้ย้อนกลับไปสู่การทำร้ายตนเองอีกครั้ง ดังตัวอย่าง

"ผมรู้สึกที่น่าจะเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจของตัวผมครับที่ทำให้ไม่กลับไปทำร้ายตัวเองอีก หลาย ๆ อย่างมันผ่านมามากด้วยแรงใจของตัวเราครับ" (น้านนท์)

"ถ้าใจเราไม่มั่นคง เราก็จะกลับไปอยู่ในจุดที่แย่ ๆ อีกนะครับ" (น้านาน)

"ใจสู้ ใจครับแบบว่าไม่ฝ่อครับ ถ้าสมมุติว่าใจฝ่อ ก็คือแบบว่ามันจะทำให้ทุกอย่างเวลาทำอะไรมันก็จะรู้ฝ่อไปโดยอะไรอย่างนี้ มันก็จะแบบว่าไม่กล้ารับประสบการณ์ ให้มันรู้ว่าครั้งนี้ผิดเราก็สู้ไปก่อนให้มันถึง อารมณ์แบบทำให้เต็มที่ ที่สุดครับ" (น้ำแข็ง)

"จะเป็นความรู้สึกของตัวเองค่ะ ให้มันมั่นคงกว่านี้ ใจแข็งให้มันมากขึ้นค่ะ ทำอะไรก็ต้องคิด อย่างเงี้ยค่ะ คิดให้ดี ๆ ก่อน" (น้ำหอม)

ประเด็นย่อยที่ 3.2 การเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้นเกิดขึ้นจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้นำเอาประสบการณ์ ปัญหาของตนเอง ความเจ็บปวดที่เคยเกิดขึ้น มาเป็นบทเรียน แทนที่จะคิดจมและวนอยู่กับความทุกข์ แต่เปลี่ยนเป็นการเรียนรู้จากความผิดพลาด ตลอดจนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น เรียนรู้จากสื่อต่าง ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และมองเห็นว่าความทุกข์ก็ทำให้ตนเองแกร่งขึ้น แข็งแกร่งขึ้น และเติบโตมากขึ้น ดังตัวอย่าง

"หนูรู้สึกว่าการประสบการณ์ที่เราเคยผ่าน ๆ มาจากแต่ก่อนนะคะ บางทีมันก็อาจจะ เป็นบทเรียนให้เราได้ใช้ชีวิตอะไรพวกนี้นะคะ ได้คิดต่อยอดอะไรหลาย ๆ อย่างในชีวิต มันทำให้เรารู้สึกโตขึ้นด้วยค่ะ แล้วพอเราได้มีโอกาสไปช่วยคน ๆ หนึ่งมันเหมือนทำให้เรารู้สึกโตขึ้นด้วยค่ะ" (น้ำฟ้า)

"ผมยึดถือคำหนึ่งเหมือนกันครับ ว่าอะไรที่มันทำให้เราไม่ตาย มันจะทำให้เราแกร่งขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งความรู้สึกที่แย่ หรือความรู้สึกที่เจ็บอะไรอย่างนี้ครับ รู้สึกว่าถ้าสุดท้ายแล้วมันยังทำให้เราไม่ตายได้จริง มันไม่ได้เกิดอะไรร้ายแรงกับเรา เราจะค่อย ๆ เข้มแข็งไปเรื่อย ๆ" (น้านนท์)

"ผมชอบคิดว่าแบบไอ้คนที่มาด่าผมอะถ้าไม่อยู่ในจุดที่เป็นแบบผมในตอนที่ตั้งมาก ๆ เนี่ยจะผ่านมันได้เหมือนผมหรือเปล่า" (น้านาน)

"ทำให้เต็มที่ที่สุดครับอาจารย์ ผลจะออกมาไงก็ค่อยว่ากัน แล้วถ้าเมื่อครั้งหน้ามีอย่างนี้อีกเราก็จะได้เรียนรู้ว่าเราต้องแก้อย่างไร รับมือกับมันยังไงในอนาคต" (น้ำแข็ง)

"หนูว่า ถ้าเราไม่ปฏิเสธมัน มันคือมัน รู้อยู่กับใจอยู่แล้วค่ะ หนูว่า เราก็คควรจะยอมรับมันอยู่แล้ว มันเกิดขึ้นไปแล้ว มันไปลบอะไรไม่ได้ค่ะ อย่างน้อยเราก็เก็บไว้เป็นประสบการณ์ค่ะ" (น้ำหอม)

"อาจารย์หนูไม่ค่อยศึกษารรณะเท่าไรเลยคะ แต่มันเหมือน พอเราเริ่มโตขึ้น เราก็คิดได้มากขึ้น จากประสบการณ์ ที่จริงมันก็มีจากในหนังด้วยค่ะ" (น้ำหอม)

ประเด็นที่ 4. มีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมองเห็นอนาคต

ประเด็นย่อยที่ 4.1 เป้าหมายในชีวิตที่เชื่อมโยงกับสิ่งตนเองให้คุณค่าให้
ความสำคัญ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น บุคคลต้องมีเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ซึ่งเป้าหมายจะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจ และเป้าหมายที่มีพลังจะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่บุคคลให้คุณค่า ให้ความหมาย หรือให้ความสำคัญในชีวิต เช่น การทำให้ตนเองมีชีวิตที่มีความสุข หรือทำให้คนที่ตนเองรักมีความสุข เช่น แม่ พ่อ คนในครอบครัว เป็นต้น การตระหนักรู้ว่าเรื่องใดสำคัญสำหรับตนเองในปัจจุบันก็เป็นสิ่งสำคัญที่นำมาสู่การกำหนดเป้าหมาย อย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลกำลังอยู่ในช่วงการเรียน เป้าหมายที่สำคัญคือการเรียนให้สำเร็จเพื่อครอบครัว ก็เป็นสิ่งที่เป็เงื่อนไขสำคัญที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลข้ามผ่านประสบการณ์ที่เจ็บปวดไปได้ รวมถึงการยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนวิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายได้ตามสถานการณ์ก็จะช่วยลดความกดดันต่าง ๆ ลงได้ ดังตัวอย่าง

"ก็คือเป็นช่วงที่แบบว่าเราอยากมีความสุขมาก ๆ ค่ะ แบบว่าเราอยากใช้ชีวิตที่แบบว่าก้าวผ่านจากจุดนั้นมาได้แล้วหนูก็เลยแบบอยากมีชีวิตให้ตัวเองได้มีความสุขบ้าง เพราะว่าช่วงตอนเด็กก็เจออะไรความทุกข์อะไรพวกนี้มาเยอะแล้วค่ะ ใช้ชีวิตตัวเองยังไม่คุ้มเลยเราจะมาทำร้ายตัวเอง แล้วก็มาตายแค่นี้หรือมันยังไม่คุ้ม" (น้ำฟ้า)

"ผมอยากให้ออนาคต พ่อกับแม่ น้องสาวผม หรือครอบครัวในอนาคตมีความสุขที่สุดอะครับ คืออาจจะไม่ต้องแบบสบายหรืออะไรขอให้เรามีความสุขที่สุด ก็เลยเป็นสิ่งที่ผมมีเส้นทาง ของผมในอนาคตว่าจะทำอะไร จะไปยังไงให้แบบว่าเราเองก็มีความสุข น้องสาวผมเองก็มีความสุข พ่อกับแม่เองก็มีความสุข หรือครอบครัวในอนาคตของผมอาจจะมีความสุขอะไรอย่างนี้ครับ" (น้ำนนท์)

"ผมว่าการตั้งเป้าหมายค่อนข้างช่วยมากเลยนะครับ เพราะว่าถ้าเรามีเป้าหมายเหมือนกับ คือเราคิดว่าเราไปอยู่ตรงเป้าหมายนั้นแล้ว แล้วเราได้สิ่งที่ต้องการแล้วเราคงจะมีความสุขมากกว่าตอนนี้นะครับ มันก็เลยเป็นเหมือนแรงผลักดันที่จะทำให้เราไปถึงตรงนั้นได้ ถ้าผมได้ทำในสิ่งที่ผมต้องการ แล้วพาแม่ไปเที่ยว ซื้อมัน พอมันมีบ้านอยู่แล้ว พ่อแม่ตายไป ผมน่าจะใช้ชีวิตเต็มที่ไปเลยครับ ไม่กลัวตายอีกแล้วครับ อาจจะไปโดดบันจี้จัมพ์ หรืออะไรที่มันแบบว่าสุด ๆ ไป

แล้วอะไรอย่างเงี้ย ครับผมแบบว่าไม่เสียดายแล้ว ทุกอย่างในชีวิตเรา Complete แล้วอะไรอย่างเงี้ย (น้ำน่าน)

"เราตั้งเป้าหมายแล้วเราแบบพยายามทำ เท่าที่เราทำได้เราอาจจะเปลี่ยนวิธีการ แต่เป้าหมายก็ยังอยู่ อาจจะลองหาวิธีใหม่ ๆ เรื่อย ๆ แบบบางอย่างเราทำแล้วมันไม่สะดวกกับตัวเราเองเราก็แค่เปลี่ยนวิธีการ วิธีการที่หนึ่งมันยังไม่ได้ผล ไม่เวิร์ค เราก็ลองวิธีการที่สอง ที่สาม ถัดไป แต่ยังไงเราก็ยังมุ่งไปที่เป้าหมายนั้น" (น้ำปิง)

ประเด็นย่อยที่ 4.2 การมีความหวัง และมองเห็นอนาคต จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น คือ บุคคลจะต้องสามารถมองเห็นโอกาส มองเห็นอนาคต มีความหวัง มีแรงบันดาลใจ มองเห็นความเป็นไปได้ของการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สามารถค้นพบความสุขจากการได้ทำสิ่งใหม่ ๆ ดังตัวอย่าง

"เหตุการณ์ที่ทำให้เราสามารถข้ามผ่านไปได้ก็จะเป็นการที่เราได้ไปเจออะไรใหม่ ๆ ไปเจอโลก ไปเจอเพื่อน ไปเจอสังคมใหม่ ๆ หรือสังคมการทำงานคะ มันทำให้เจออีกโลกหนึ่งชีวิตหนึ่งไปเลยอะคะ เราไม่ต้องมานั่งฟังเรื่องที่ทะเลาะกัน หรือมันทำอะไร ให้เราเก็บมาคิดอะไรอย่างนั้นคะ" (น้ำฟ้า)

"ผมชอบลองคิดว่าแบบลองเป็นตัวเองในอีก 5 วันข้างหน้า เมื่อมองกลับมามันจะรู้สึกยังไง อะไรอย่างนี้ครับแล้วผมก็คิดไปแล้วว่า ผมจะเป็นคนนั้นแหละที่สามารถผ่านไปได้ สมมุติว่าวันนี้จะต้องไปขึ้นเวที แล้วผมตื่นตื่นมาก ผมก็จะลองคิดถึงตัวเองเมื่อผ่านไปได้" (น้ำน่าน)

"ใช่คะ ก็คิดว่ามันอาจจะมียวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่าวันนี้อะคะ แบบเหมือนคล้าย ๆ กับว่าเอออย่างงั้นมันก็มีวันพรุ่งนี้ที่มันจะต้องดีกว่าวันนี้ มันมีแน่นอน อะไรอย่างเงี้ย แล้วแต่ว่ามันจะมาเมื่อไหร่ ใช่คะ อืม ๆ มันก็ ไม่ใช่ว่าทุกวันจะเป็นวันที่แบบ แยะอะคะ" (น้ำหอม)

เงื่อนไขภายนอก หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ส่งผลต่อการสร้างแรงสนับสนุนและแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต แบ่งเป็น 3 ประเด็น ได้แก่

ประเด็นที่ 1 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้นไม่เพียงแต่เงื่อนไขที่เกิดขึ้นภายในเท่านั้น แต่ยังมีเงื่อนไขที่มีความสำคัญอย่างยิ่งคือ การมีสัมพันธภาพที่ดี การมีเพื่อนที่ดี ที่คอยช่วยเหลือ ห่วงใย เข้าใจ พร้อมรับฟัง เป็นแรงสนับสนุน เป็นกำลังใจ การได้เรียนรู้จากคำแนะนำของคนรอบข้าง การได้รับกำลังใจและการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน และการมีครอบครัวที่ตอบสนองด้วยความเข้าใจ สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดพฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง ดังตัวอย่าง

"การ Support ครับจากคนรอบข้างเลย อย่างผมก็ไม่สมหวังด้านการเรียนก็มีครอบครัวนี้แหละครับ ผมก็ลงไปพูดกับเขาว่าอันนี้พลาดนะ เทอมนี้พลาดนะ แต่เขาก็เออไม่เป็นไร ลูกได้แค่นี้ ก็โอเคแล้วอะไรอย่างเงี้ย ก็คือคำพูดของเขามันจะเฉย ๆ นะครับ แต่พอเรารู้ว่าเออมีคนข้างหลังนะเราไม่ได้แบบแย่ ไม่ได้หันไปแล้วไม่เจอใครเลย หันมาเรายังเจอครอบครัว แค่ว่าพูดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเขาคือมันโอเคสำหรับเรา ไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว เรายังมีคนที่จะช่วยเหลือเราอยู่นะเรายังมี คนที่คอย support เราอยู่นะ สิ่งที่เราเป็นถึงแม้ว่ามันไม่ดีอะไรอย่างเงี้ย แต่เขายังยอมรับเรานะ ผมรู้สึกมันจะมี ความรู้สึกที่เราอยากดีขึ้นอะไรอย่างเงี้ย พอมันมีคนที่ยอมรับเรว่ามันเป็นยังไง เราแบบค่อย ๆ ดีนะ" (น้ำนันท)

"หนูแบบว่ายังโชคดีที่มีเพื่อนข้าง ๆ ค่ะก็เลยอาจจะเบาบางนิดนึงเพราะว่าตอนเด็ก ๆ หนูก็ไปแอบคิดกระโดดตึกบ้างอย่างเงี้ย แต่ก็ยังมีความคอยช่วยไว้ และก็บางทีแบบมีสติ" (น้ำฟ้า)

"ผมว่าเพื่อนมีส่วนที่สูงสุดครับเพราะว่าบางทีผมดิ่ง ๆ อย่างเงี้ยเพื่อนมันไม่ให้ผมกลับห้องเลยครับ ไม่ให้มันอยู่แต่ที่ห้องมันผม ก็จะทำอะไรแปลก ๆ ไม่ได้อะไรอย่างเงี้ยครับ" (น้ำน่าน)

"จัดการอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้นทั้งแฟนเดือน แล้วก็ที่บ้านเดือน ก็รู้สึกว่าเหมือนว่าพอเขาเกลียดกล่อมเราก็ดูเหมือนกับว่า รู้สึกว่า เอ๊ะ ตัวเองรู้สึกแบบดีขึ้น ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้มากขึ้น" (น้ำแข็ง)

"คนรอบข้างก็เกี่ยวข้องครับ เหมือนแม่ที่แบบว่าบอกว่าทำไปเลยลูก ทำให้แบบเต็มทีไปก่อนถ้าแบบว่าผลออกมายังไงก็ช่างมัน ทำให้คือให้รู้ว่าวันนี้เราทำเต็มที่แล้วอะไรอย่างเงี้ย ผลจะออกมาผลลัพธ์ออกมามันก็ช่างมัน บางทีก็เพื่อนก็ให้กำลังใจอะไรอย่างเงี้ยก็มี" (น้ำแข็ง)

"เพื่อนช่วยค่ะ อาจารย์ เขาอาจจะช่วย ปลอบใจเรา ช่วยซัพพอร์ตเรา หรือแม้กระทั่ง ช่วยเบี่ยงให้เราไปทำอย่างอื่น คิดอย่างอื่นก่อน อะไรอย่างเงี้ยค่ะ" (น้ำหอม)

"พอตอนเข้ามันเป็นรอยค่ะ แม่เห็น แม่ก็เลยถามทำไปทำไม แม่ไม่ดูเลย เราก็บอกว่าเครียด คำก็ถามเออ คำก็บอกหนูว่า เป็นไงละ เจ็บไหม บอกว่าเจ็บ แล้ว คำก็บอกอย่าทำเงี้ย หนูก็ไม่ทำ มันเจ็บค่ะ" (น้ำหอม) (การตอบสนองอย่างเข้าใจจากคนในครอบครัวช่วยยุติพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง)

ประเด็นที่ 2 การได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า สิ่งที่จะช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเอง และดำเนินชีวิตอย่างรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ภูมิใจในตนเอง และเกิดเป็นความสุขใจ นั่นคือการมีค่านิยมที่สำคัญในชีวิต คือ การได้มีโอกาสช่วยเหลือบุคคลอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่เคยเกิดปัญหาเช่นเดียวกับที่ตนเองประสบมา เมื่อบุคคลรู้สึกว่าได้มีส่วนช่วยเหลือ เกื้อกูล รับฟัง แบ่งเบาความทุกข์ในใจของ

ผู้อื่น จึงเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และมองว่าอย่างน้อยประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองนั้น ก็ยังเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้เข้าใจคนรอบข้างได้ และการได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นยังมีส่วนทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องหมกมุ่นครุ่นคิดในเรื่องราวของตนเอง ดังตัวอย่าง

“ความรู้สึกภูมิใจในตัวเองครับ ในทุกวันนี้เรารู้สึกว่า เราทำดีขึ้นหลาย ๆ อย่าง แล้วก็ภูมิใจที่ สิ่งร้าย ๆ ที่มันเคยเกิดขึ้นกับเราอย่างนี้ มันกลับกลายเป็นพลังอะไรบางอย่างที่ทำให้เราเอาไปช่วยเหลือคนรอบข้างเราได้ครับ เวลาเขาเกิดอะไรขึ้นอย่างนี้ ผมเลยรู้สึกภูมิใจตัวเองมากครับที่มันเกิดขึ้นอย่างนั้น ถ้าให้ผมย้อนเวลากลับไปได้ไปแก้มัน ผมคงไม่แก้ ผมให้มันเป็นแบบนั้นแหละเพราะอันนั้นแหละทำให้ผมช่วยเหลือคนรอบข้างผมได้ในทุกวันนี้อะไรอย่างนี้ ก็เลยรู้สึกภูมิใจกับตัวเองที่ผ่านเรื่องราวนั้นมาได้แล้วก็ดีใจที่สามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ในระดับหนึ่ง” (น้ำนนท์)

“ในกลุ่มหนู คือ แบบทนไม่ได้แล้วที่จะเห็นคนอื่นแบบมาเจอเหตุการณ์ เหตุการณ์แบบเดียวกับเราก็เลยแบบต้องเข้าไปช่วยอย่างนี้จะคะ ไซคือรู้สึกแบบว่าเฮ้ยเพื่อนจะมาเจอเหตุการณ์เดียวกับเราไม่ได้นะ อะไรอย่างนี้จะคะ ก็เลยต้องรีบช่วย ช่วยอย่างเดียวแบบตอนนี้คะ” (น้ำฟ้า)

“แบบเราให้คนอื่นก่อน แล้วแบบเราทำดีกับคนอื่นก่อน ไม่ได้หวังที่แบบจะให้เขา มาตอบแทนเรา เราทำให้เพราะเราอยากทำ มีความรู้สึกข้างในว่ามันอยากทำอะไรอยากช่วยให้คนรอบข้างเราเขาดีขึ้น อยากให้เขามีความสุขอะไรอย่างนี้ แบบว่าเราไม่ได้อยากหวังอะไรจากเขามากกว่าครับ” (น้ำปิง)

ประเด็นที่ 3 การมีพันธะสัญญากับบุคคลสำคัญเป็นแรงผลักดัน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขหรือสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น คือ การมีพันธะสัญญาใจทั้งกับตนเอง และบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เช่น แม่ และคนรัก เป็นต้น ทั้งนี้สัมพันธภาพทางบวก ความใส่ใจของคนในครอบครัว คนรัก คนใกล้ชิด การสื่อสารที่สามารถเปิดเผยความคิด ความรู้สึกได้ทั้งสองฝ่ายจะช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีคนที่รักและห่วงใยตนเอง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในที่รู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมาย มีความหมาย รู้สึกถึงพลังใจ รู้ว่าตนเองจะต้องทำอะไรเพื่อคนที่เขารัก และรักเขา ซึ่งเป็นเสมือนพันธะสัญญาทางใจที่ทำให้เกิดความมุ่งมั่นทำตามค่านิยม และเป้าหมายของชีวิตต่อไป ดังตัวอย่าง

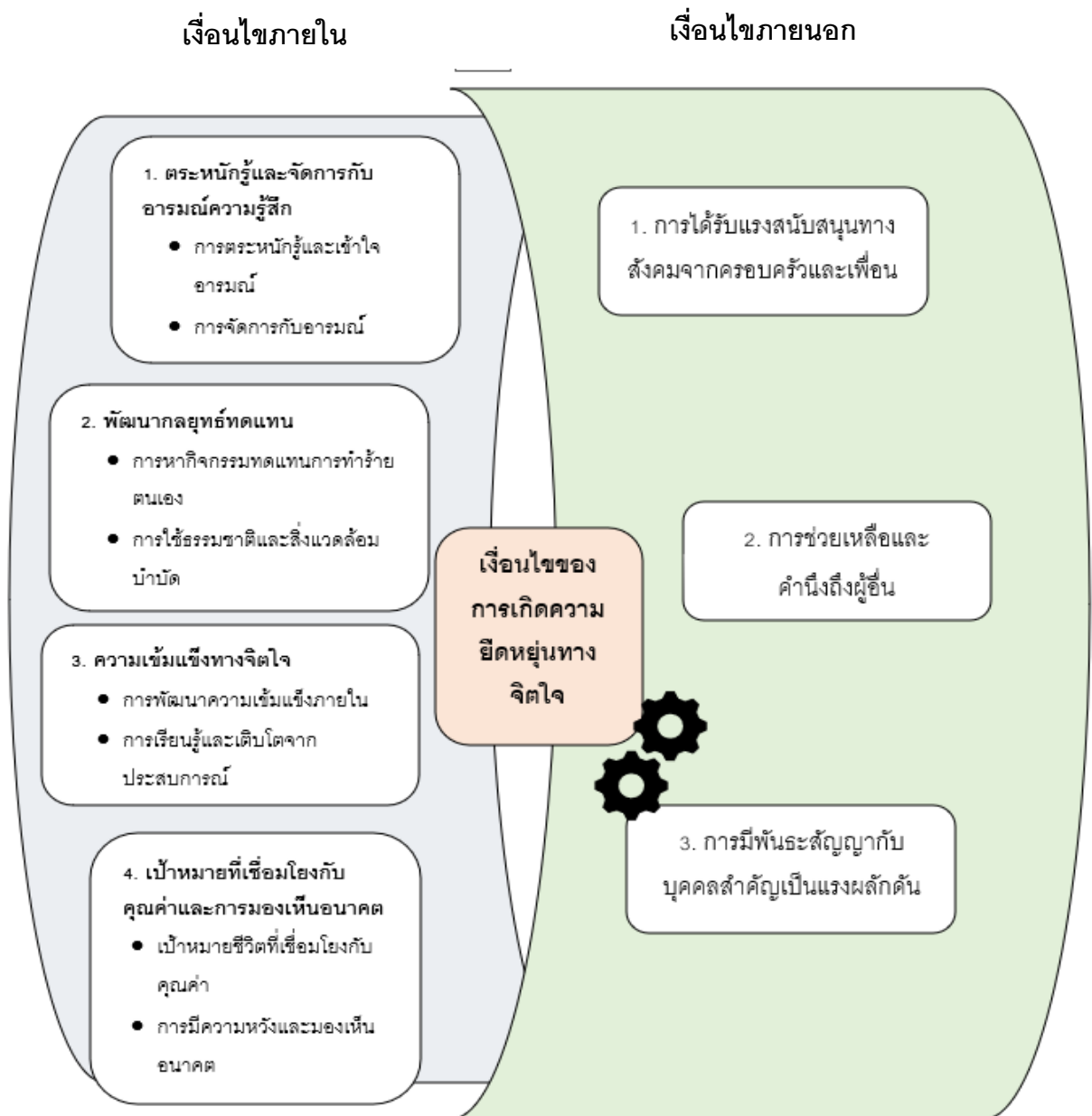
“ไซครับ เป็นจุดเปลี่ยนอย่างหนึ่งด้วยครับ เพราะรู้สึกว่าแบบว่าต้องพยายามเพื่อคนคนหนึ่ง มีเป้าหมาย เหมือนมีเป้าหมายเลยอะครับ ว่าแบบพยายามไปเพื่ออะไร เพื่อใครอะไรอย่างเงี้ยครับ เพราะว่าถ้าเป็นเมื่อก่อน ก่อนที่จะเคลียร์กับแม่ ผมก็จะแบบว่า เอะไม่เป็นไร เดียวก็ตายแล้ว เดียวก็ตายกันหมดแล้ว แบบว่ายังงั้นเกิดมาเราก็ต้องตายกันอยู่ดี เพราะงั้นไม่ต้องทำ

อะไรให้มันแบบยิ่งใหญ่หรือ รอวันตายไปก็จบอะไรอย่างเงี้ยครับ แต่หลังจากเคลียร์กับแม่ก็เหมือนมีแบบไฟอะไรขึ้นมาเรื่อยๆขึ้นตอนนี่ครับ ตอนที่เคลียร์เปิดใจกันก็แม่ก็เห็นรอยที่ทำร้ายตัวเองนะครับ แล้วก็สัญญากับแม่ว่าไม่ทำแล้วอะไรอย่างเงี้ย ผมอยากจะทำเพลง ผมก็เลยเอาแม่ขึ้นมาเป็นเหตุผลในการทำ แล้วก็ทำให้มันข้ามผ่านจุดที่มันเศร้าได้ทำอะไรอย่างเงี้ยครับ" (น้ำน่าน)

"อันนี้เห็นด้วยเลย ก็ให้กำลังใจในแง่แบบว่า เราไม่ต้องทำร้ายตัวเองก็แบบมีคุณค่าแบบถ้าสมมุติแบบแม่เห็นเราทำร้ายตัวเอง แบบแฟนเห็นเราทำร้ายตัวเอง มันก็จะมองแบบว่าเราแบบไม่ดีอะไรอย่างนี้ก็ทำให้แม่แบบ แบบกลัวว่าแม่จะเสียใจอะไรอย่างนี้ครับ เราทำไปทำไมอะไรอย่างนี้" (น้ำแข็ง)

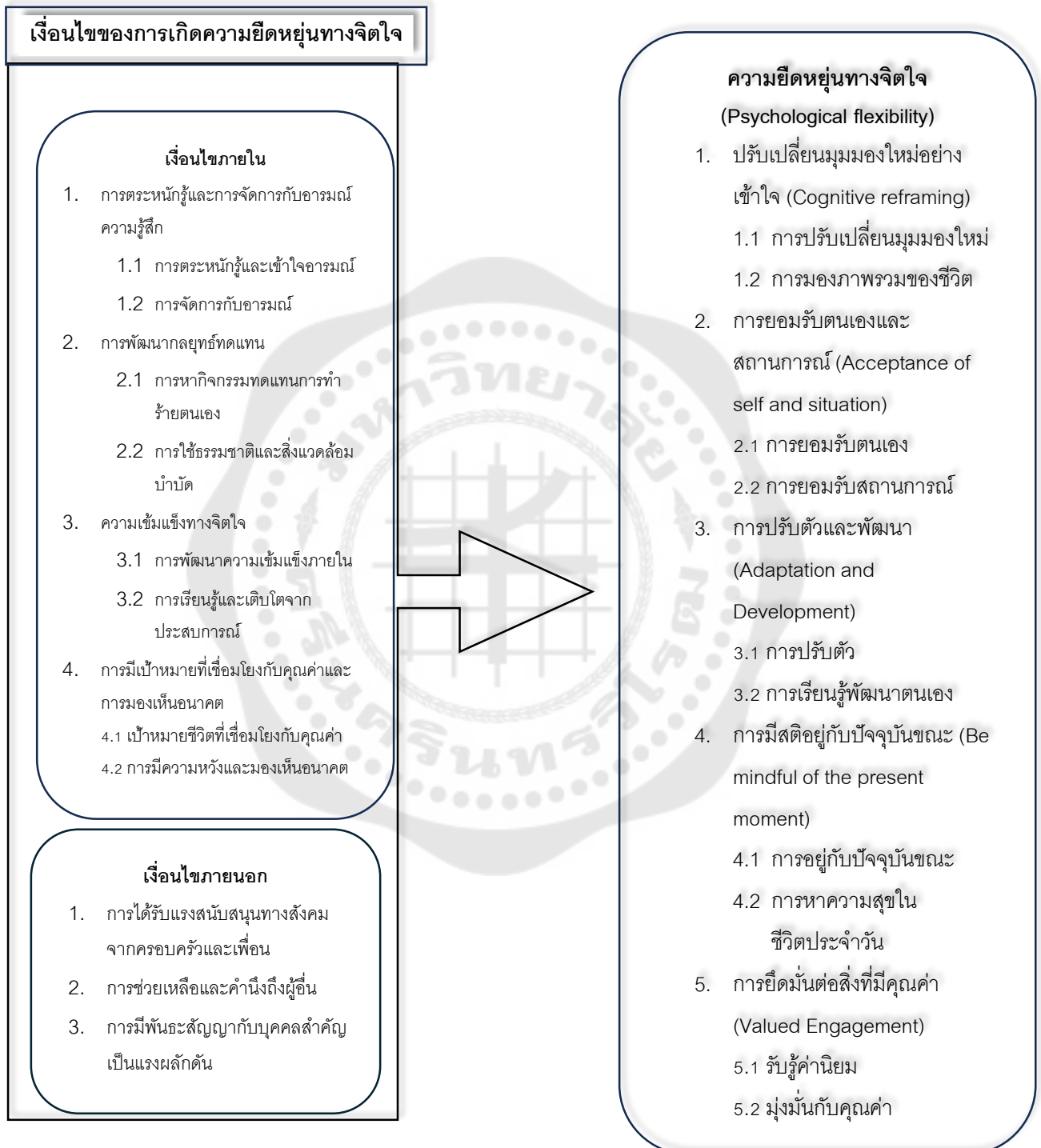
สรุปเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการจากการสัมภาษณ์วัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเอง ดังภาพประกอบ 4.2





ภาพประกอบ 7 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขของการเกิดความยึดหยุ่นทางจิตใจและองค์ประกอบของความยึดหยุ่นทางจิตใจ

ทั้งนี้ จากผลการวิจัยในระยะที่ 1 สามารถสรุปความสัมพันธ์ของเงื่อนไขและความหมายของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังภาพประกอบที่ 4.3



ภาพประกอบ 8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

จากภาพประกอบ 4.3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากภาพจะเห็นได้ว่าเงื่อนไขภายในและภายนอกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยเงื่อนไขภายในทั้ง 4 ประเด็นจะเป็นรากฐานสำคัญที่วัยรุ่นต้องพัฒนาในตนเอง ขณะที่เงื่อนไขภายนอกทั้ง 3 ประเด็นจะทำหน้าที่เป็นปัจจัยเสริมและกระตุ้นให้เงื่อนไขภายในได้รับการพัฒนาและเสริมสร้างอย่างต่อเนื่อง ความสัมพันธ์นี้ไม่ใช่ลำดับขั้นตอนที่เป็นเส้นตรง แต่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นพร้อมกันและเสริมสร้างซึ่งกันและกัน

ตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy) เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

ผู้วิจัยสรุปผลจากงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ และนำมาเชื่อมโยงกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรม ดังตาราง 11

ตาราง 11 การเชื่อมโยงข้อค้นพบเชิงคุณภาพสู่การพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรม

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก	การเชื่อมโยงสู่การพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรม
ความหมายความยืดหยุ่นทางจิตใจ	ความหมายความยืดหยุ่นทางจิตใจ	สรุปความหมายความยืดหยุ่นทางจิตใจ
<p>จากการศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ ดังนี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาปัจจุบัน มีสติตระหนักรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในร่างกาย สามารถปรับเปลี่ยนความคิด หรือพฤติกรรม เพื่อคงไว้ซึ่งการรักษาสมดุลของชีวิต และมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนเองยึดถือ</p>	<p>หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิดใหม่ มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจว่าทุกอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มองเห็นภาพรวมของชีวิต และเข้าใจว่าช่วงเวลาที่ประสบกับปัญหา ความทุกข์ เป็นเพียงจุดหนึ่งบนเส้นทางชีวิต สามารถยอมรับตนเอง สถานการณ์ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ มีกระบวนการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหามีสติอยู่กับปัจจุบัน มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองต่อไป โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ และเติบโตไปตามเป้าหมาย พร้อมเปิดใจรับฟังคำวิจารณ์ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง สามารถมองเห็นความสุขในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิดใหม่ มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจว่าทุกอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มองเห็นภาพรวมของชีวิต และเข้าใจว่าช่วงเวลาที่ประสบกับปัญหา ความทุกข์ เป็นเพียงจุดหนึ่งบนเส้นทางชีวิต สามารถยอมรับตนเอง สถานการณ์ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ มีกระบวนการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหามีสติอยู่กับปัจจุบัน มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองต่อไป โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ และเติบโตไปตามเป้าหมาย พร้อมเปิดใจรับฟังคำวิจารณ์ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง สามารถมองเห็นความสุขในชีวิตประจำวันได้</p>

ตาราง 11 (ต่อ)

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก	การเชื่อมโยงสู่การพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรม
<p>องค์ประกอบของความยึดหยุ่นทางจิตใจ</p> <p>จากทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาของ Hayes, Strosahl, et al. (2012) เป็นพื้นฐาน ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การยอมรับ (Acceptance) 2. การอยู่กับปัจจุบัน (Present Moment) 3. คุณค่า (Values) 4. ลดการหลอมรวมทางปัญญา (Defusion) 5. ตัวตนในฐานะบริบท (Self-as-context) 6. การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed actions) <p>จากองค์ประกอบดังกล่าวสามารถสรุปเป็นโครงสร้างหลัก 3 ประการ คือ 1. การตระหนักรู้ 2. การเปิดรับประสบการณ์ และ 3. การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า</p>	<p>องค์ประกอบของความยึดหยุ่นทางจิตใจ</p> <p>จากการสัมภาษณ์ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่อย่างเข้าใจ (Cognitive reframing) 2. การยอมรับตนเองและสถานการณ์ (Acceptance of self and situation) 3. การปรับตัวและพัฒนา (Adaptation and Development) 4. การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ (Be mindful of the present moment) 5. การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagement) 	<p>เชื่อมโยงสู่องค์ประกอบของความยึดหยุ่นทางจิตใจในงานวิจัยฉบับนี้เพื่อนำไปพัฒนาแบบวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจ</p> <p>ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี ประกอบกับการสัมภาษณ์ และสรุปออกมาเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่อย่างเข้าใจ 2. การยอมรับตนเองและสถานการณ์ 3. การปรับตัวและพัฒนา 4. การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ 5. การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า

ตาราง 11 (ต่อ)

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก	การเชื่อมโยงสู่การพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรม
<p>แนวคิดสำคัญในการพัฒนาโปรแกรม</p> <p>1. แนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (ACT) ซึ่งพัฒนาโดย Steven C. Hayes สรุปว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1. การตระหนักรู้ (Awareness) 2. การเปิดรับประสบการณ์ (Openness) 3. การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagement)</p> <p>2. แนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey, 2016) มีเป้าหมายเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรม กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะเน้นการสื่อสารระหว่างบุคคลเกี่ยวกับความคิด</p> <p>3. แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่เน้นการเสริมสร้างศักยภาพของมนุษย์ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา (Seligman, 1998; Seligman & Csikzentmihalyi, 2000) และส่งเสริมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grothberg, 2003) ซึ่งความสามารถนี้จะเกิดขึ้นได้บุคคลจะต้องตระหนักรู้ว่า</p>	<p>เงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ</p> <p>เงื่อนไขภายใน</p> <p>1. การตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก</p> <p>1.1 การตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์</p> <p>1.2 การจัดการกับอารมณ์</p> <p>2. การพัฒนากลยุทธ์ทดแทน</p> <p>2.1 การหากิจกรรมทดแทนการทำร้ายตนเอง</p> <p>2.2 การใช้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบำบัด</p> <p>3. ความเข้มแข็งทางจิตใจ</p> <p>3.1 การพัฒนาความเข้มแข็งภายใน</p> <p>3.2 การเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์</p> <p>4. การมีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมองเห็นอนาคต</p> <p>4.1 เป้าหมายชีวิตที่เชื่อมโยงกับคุณค่า</p> <p>4.2 การมีความหวังและมองเห็นอนาคต</p>	<p>การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (จำนวนทั้งสิ้น 9 กิจกรรม ระยะเวลา 3 วัน รวมเวลา 19 ชั่วโมง)</p> <p>กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>1.1 เธอเห็นท้องฟ้าอันใหม่</p> <p>1.2 นี่คือฉันเอง</p> <p>กิจกรรมที่ 2 ตื่นด้วยสติ (Contact with the Present Moment)</p> <p>2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ</p> <p>2.2 Body Scan</p> <p>2.3 ลืมรสสติ</p> <p>กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap</p> <p>กิจกรรมที่ 4 ลดการหลอมนวม : ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me)</p> <p>กิจกรรมที่ 5 เมื่อเริ่มสังเกต... ฉันมองเห็นความสุข</p>

ตาราง 11 (ต่อ)

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก	การเชื่อมโยงสู่การพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรม
<p>ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในกรอบเวลา ณ ปัจจุบันขณะ (here-and-now) การปรึกษาแบบกลุ่มมีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้นการเติบโตของงาน โดยการค้นหาจุดแข็งซึ่งเป็นทรัพยากรภายในของแต่ละบุคคล กลุ่มที่เข้าอกเข้าใจ (empathy) และให้การสนับสนุน (support) มีความสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจที่นำไปสู่การแบ่งปันและสำรวจปัญหาของตนเองและผู้อื่น</p> <p>4. การประยุกต์แนวคิดของ ACT มาใช้ในกระบวนการบำบัดแบบกลุ่ม (Walser & Pistorello, 2004) ตนเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลัก คือ สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และสิ่งที่ตนเองสามารถ (I can)</p>	<p>เงื่อนไขภายนอก</p> <p>1. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน</p> <p>2. การช่วยเหลือและคำนึงถึงผู้อื่น</p> <p>3. การมีพันธะสัญญากับบุคคลสำคัญเป็นแรงผลักดัน</p>	<p>5.1 คู่มือภาระงานหามาถูก</p> <p>5.2 คู่มือห้องเรียน</p> <p>5.3 สัมผัสธรรมชาติรอบตัว</p> <p>กิจกรรมที่ 6 ค้นหาคุณค่าของชีวิต (Finding the Value of Life)</p> <p>6.1 หลับตาปั๊บ ลืมตาปั๊บ ชั้น 60 แล้วจำ</p> <p>6.2 สำรวจค่านิยม The Bull's-Eye Values Survey</p> <p>กิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข</p> <p>กิจกรรมที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ</p> <p>8.1 จากเด็กน้อยในวันนั้น...สู่ตัวฉันในวันนี้</p> <p>8.2 วัคซีนใจ</p> <p>กิจกรรมที่ 9 เติบโตไปด้วยกัน...กับฉันในเวอร์ชั่น Flex</p>

ตาราง 12 การเชื่อมโยงแนวคิดสำคัญกับการออกแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

แนวคิดสำคัญจาก การศึกษาเอกสารและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	องค์ประกอบและเงื่อนไข ของการเกิดความยืดหยุ่น ทางจิตใจจากงานวิจัยเชิง คุณภาพ	โปรแกรมการเสริมสร้าง ความยืดหยุ่นทางจิตใจของ วัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดย ใช้การปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวทฤษฎีการยอมรับ และพันธะสัญญา
กระบวนการของการปรึกษา แบบกลุ่ม (Corey, 2016) ผู้นำกลุ่มต้องเอื้อให้สมาชิก เกิดการเชื่อมโยง เกิด สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มี ความเข้าใจเข้าใจซึ่งกันและ กัน (empathy) มีการรับฟัง โดยไม่ตัดสิน มีการยอมรับ โดยไม่มีเงื่อนไข มีการส่งเสริม สนับสนุน ซึ่งสำคัญต่อการ สร้างบรรยากาศของความ ไว้วางใจ (trust) และสร้าง พื้นที่ปลอดภัยที่ทำให้สมาชิก กล้าแบ่งปันประสบการณ์ และสำรวจปัญหาของตนเอง และผู้อื่น	เงื่อนไขภายใน ของการเกิด ความยืดหยุ่นทางจิตใจจาก งานวิจัยระยะที่ 1 ด้านการ ตระหนักรู้และการจัดการกับ อารมณ์ความรู้สึก	กิจกรรมที่ 1 สร้าง สัมพันธภาพ 1.1 เธอเห็นห้องฟ้านั้นไหม 1.2 นี่คือฉันเอง

ตาราง 12 (ต่อ)

แนวคิดสำคัญจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	องค์ประกอบและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยเชิงคุณภาพ	โปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรับรูปแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา
<p>แนวคิดของ ACT ทักษะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เสาหลักที่ 1 การตระหนักรู้ (Awareness) องค์ประกอบด้าน การอยู่กับปัจจุบัน (Contact with the Present Moment) บุคคลที่ทำร้ายตนเองนั้นมักเกิดขึ้นจากการติดกับกับดักของความทุกข์ในอดีต หรือความกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึงจนส่งผลให้ไม่สามารถที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระในปัจจุบันได้ ดังนั้นการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในระบบวนการของ ACT ทำให้บุคคลสามารถสังเกตสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันได้อย่างชัดเจน โดยที่ไม่ต้องตัดสิน ประเมินว่า “ดี-ไม่ดี” หรือ “ชอบ-ไม่ชอบ” การอยู่กับปัจจุบันเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนและเป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถเปิดรับประสบการณ์ได้อย่างอิสระ โอบรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน จึงนำไปสู่การเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ</p>	<p>เงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 ด้านการตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งการที่บุคคลจะสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้นั้น จำเป็นต้องเกิดการตระหนักรู้ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการที่บุคคลจะเกิดการตระหนักรู้จำเป็นต้องมีสติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเอาการฝึกสติ (mindfulness) ด้วยการหายใจ, Body Scan และการฝึกสติด้วยการรับประทาน (Kabat-Zinn, J., 2013) เข้ามาใช้ในการออกแบบโปรแกรม ทั้งนี้เทคนิคดังกล่าวยังสามารถช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR)</p>	<p>กิจกรรมที่ 2 ตื่นด้วยสติ (Contact with the Present Moment)</p> <p>2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ</p> <p>2.2 Body Scan</p> <p>2.3 ลิ้มรสสติ</p>

ตาราง 12 (ต่อ)

แนวคิดสำคัญจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	องค์ประกอบและเงื่อนไขของการเกิดความยึดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยเชิงคุณภาพ	โปรแกรมการเสริมสร้าง ความยึดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา
<p>1. แนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey, 2016) การเชื่อมโยงให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี มีความเข้าอกเข้าใจ (empathy) และให้การสนับสนุน (support) สร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ (trust) และสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มกล้าแบ่งปันประสบการณ์และสำรวจปัญหาของตนเองและผู้อื่น ซึ่งในแนวคิดการบำบัดแบบ ACT ให้ความสำคัญกับกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่นำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ผ่านประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม ประกอบกับช่วยเพิ่มการยอมรับกับเรื่องราว หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยไม่ผลักไส อันเนื่องมาจากการเห็นความทุกข์ที่คนอื่นก็ประสบเช่นเดียวกัน ไม่ได้เกิดขึ้นแต่เฉพาะตัวเราเท่านั้น (normalize human suffering) อันนำไปสู่การเคลื่อนไหวกลไกการเปลี่ยนแปลงตามโมเดลของการเกิดความยึดหยุ่นทางจิตใจโดยเริ่มต้นจากการยอมรับ (Acceptance)</p> <p>2. ใช้แนวคิดของ ACT ที่กล่าวถึง องค์ประกอบของความยึดหยุ่นทางจิตใจ ประเด็นที่ 1 คือ การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง การยอมรับทุกความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่ตัดสิน การยอมรับเป็นแนวคิดทางเลือกซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปิดรับประสบการณ์ทุกอย่างตามที่เกิดขึ้นจริง แทนการหลีกเลี่ยง เนื่องจากหากยิ่งดิ้นรนที่จะหนีมากขึ้นเท่าไร ปัญหาก็คะยิ่งขยายใหญ่ขึ้น การบำบัดตามแนว ACT นั้นเห็นว่า "การควบคุมคือปัญหา ไม่ใช่ทางออก" (Hayes & Strosahl, 2004)</p>	<p>เงื่อนไขภายในของการเกิดความยึดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 ด้านการตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก</p>	<p>กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap</p>

ตาราง 12 (ต่อ)

แนวคิดสำคัญจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	องค์ประกอบและเงื่อนไขของการเกิดความยึดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยเชิงคุณภาพ	โปรแกรมการเสริมสร้างความยึดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา
<p>การลดการหลอมรวม (Defusion) คือ การลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นผลเสียต่อตนเอง ทำได้โดยการไม่นำตัวเราไปหลอมรวมกับคำพูด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น หากเราหลอมรวมกับคำพูด หรือความคิดนั้น จะทำให้เราเริ่มตีตราตนเอง และยากที่จะหลุดออกจากความคิดนั้น การลดการหลอมรวม คือ กระบวนการพิจารณาความคิดด้วยวิธีการใหม่ (Cognitive reframing) เพื่อให้ความคิดส่งผลกระทบต่อตัวเราน้อยที่สุด สมาชิกจะต้องสำรวจว่าความคิดที่มีต่อตัวเองเป็นความจริง หรือเป็นเพียงความคิด โดยเป้าหมายหลักคือ การปลดปล่อยตัวเองออกจากกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อให้สามารถนึกถึงสิ่งที่สำคัญมากกว่าได้ หลักสำคัญคือความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประโยชน์ต่อตัวเราหรือไม่ สามารถสร้างชีวิตที่มีคุณค่าให้ตัวเราได้หรือไม่ (Harris, 2022) ทั้งนี้ ความคิดลบไม่ได้เป็นศัตรูของตัวเรา แต่หากเราคิดว่าความคิดลบเป็นศัตรู ก็จะทำให้เราต้องต่อสู้กับความติดงอแงตลอดเวลา แต่หากเราปรับวิธีคิดเป็นการมองว่า ความคิดนั้นเป็นเพียงคำ ภาษา หรือสัญลักษณ์เท่านั้น แต่ไม่ใช่ตัวเรา หากเราสามารถแยกได้เช่นนี้ คำหรือภาษาเหล่านั้นก็จะไม่ได้มีอิทธิพลเหนือตัวเรา ซึ่งในการออกแบบจะใช้กิจกรรม “Singing the hot word” เป็นการนำคำพูด หรือความคิดด้านลบที่บุคคลมักตำหนิตนเองมาแต่งเป็นเพลง (Harris, 2022) เพื่อลดอิทธิพลของภาษาที่มีต่อความรู้สึก</p>	<p>เงื่อนไขภายในของการเกิดความยึดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 ด้านการตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก</p>	<p>กิจกรรมที่ 4 ลดการหลอมรวม : ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me)</p>

ตาราง 12 (ต่อ)

แนวคิดสำคัญจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	องค์ประกอบและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยเชิงคุณภาพ	โปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา
<p>ตัวตนในฐานะบริบท (Self-as-context) คือ ความสามารถในการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ทั้งความคิด ความรู้สึก การพูด และการกระทำของตนเอง ทำให้บุคคลได้สังเกตเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้เกิดประสบการณ์ของการก้าวข้าม หรือการค้นพบแก่นแท้ของจิตวิญญาณ และสามารถสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ การฝึกสังเกตตนเอง ยังทำให้บุคคลได้เห็นถึงเรื่องราว ช่วงเวลา หรือสิ่งสำคัญอื่น ๆ ในชีวิตที่ต้องทำ ในการออกแบบใช้การอุปมา เช่น กระดานหมากรุก (Chessboard) หากเปรียบเทียบเราเป็นผู้เล่นหมากรุกกระดานนั้น เราจะเป็นผู้ที่สังเกตการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนกระดาน เมื่อตัวหมากรุกแต่ละตัวถูกกินก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องตายไปด้วย แต่เรายังคงค่อย ๆ เฝ้ามองความเป็นไปที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเคลื่อนไหวมากตัวต่อไป แต่ถ้าหากเราไม่สามารถแยกตัวตนในบริบทได้ แต่กลับเอาตัวเราไปคลุกกับเนื้อหาเรื่องราวความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ก็จะเสมือนว่าเรากลายไปเป็นตัวหมากในกระดาน</p>	<p>เงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 ด้านการพัฒนากลยุทธ์ทดแทน ได้แก่ การหาวิธีการทดแทนการทำร้ายตนเอง และการใช้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบำบัด</p>	<p>กิจกรรมที่ 5 เมื่อเริ่มสังเกต...ฉันมองเห็นความสุข กิจกรรมย่อยที่ 5.1 อุปมากระดานหมากรุก กิจกรรมย่อยที่ 5.2 อุปมาห้องเรียน กิจกรรมย่อยที่ 5.3 สัมผัสธรรมชาติรอบตัว</p>

ตาราง 12 (ต่อ)

แนวคิดสำคัญจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	องค์ประกอบและเงื่อนไขของการเกิด ความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากงานวิจัยเชิงคุณภาพ	โปรแกรมการเสริมสร้าง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง โดยใช้การปรึกษาแบบ กลุ่มตามแนวทฤษฎีการ ยอมรับและพันธะสัญญา
<p>การระบุค่านิยม (Values) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของ ACT ค่านิยม คือ ความปรารถนาที่ลึกซึ้งภายในใจ เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะเป็น และยืนหยัดเพื่อคุณค่าใดคุณค่าหนึ่ง เป็นหลักที่ช่วยนำพากำหนดทิศทางเส้นทางของชีวิต การค้นหาเป้าหมาย และสิ่งที่เป็นคุณค่าในชีวิตเป็นแรงบันดาลใจไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Harris, 2022) ในการบำบัดแบบ ACT ค่านิยมมีความสำคัญในการกำหนดทิศทางของชีวิต เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางที่ชัดเจน มีคุณภาพ สามารถสร้างการตอบสนองที่ยืดหยุ่นและเป็นแรงจูงใจ เมื่อบุคคลได้มีโอกาสเลือกค่านิยมของตนเองอย่างอิสระจะสามารถนำไปสู่การปฏิบัติด้วยความยืดหยุ่น (จุฑามาศ แหนจอน, 2561) การตั้งเป้าหมายและวางแผนลงมือกระทำที่สอดคล้องกับค่านิยม จะสร้างชีวิตที่มีความหมาย แทนที่การทำร้ายตนเอง</p>	<p>เงื่อนไขภายในของการเกิด ความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 ด้านการมีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมองเห็นอนาคต ได้แก่ เป้าหมายชีวิตที่เชื่อมโยงกับคุณค่า และการมีความหวังและมองเห็นอนาคต</p>	<p>กิจกรรมที่ 6 ค้นหาคุณค่าของชีวิต (Finding the Value of Life) กิจกรรมย่อยที่ 6.1 หลับตา ปล่อยมือขาขึ้น 60 แล้วจำ กิจกรรมย่อยที่ 6.2 สสำรวจค่านิยม The Bull's-Eye Values Survey</p>

ตาราง 12 (ต่อ)

แนวคิดสำคัญจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	องค์ประกอบและเงื่อนไขของการเกิดความยึดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยเชิงคุณภาพ	โปรแกรมการเสริมสร้างความยึดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา
<p>การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed Action)</p> <p>หมายถึง การดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่นทุ่มเท มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวา แม้ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้นก็ตาม การปฏิบัติตามพันธะสัญญาจำเป็นต้องมีค่านิยม และมีเป้าหมายการปฏิบัติที่ชัดเจน ทั้งนี้ Harris (2023) ได้ระบุถึงแนวทางการตั้งเป้าหมายอย่างชาญฉลาด (SMART Goal-Setting) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการบำบัดแบบ ACT</p>	<p>เงื่อนไขภายในของการเกิดความยึดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 ด้านการมีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมองเห็นอนาคต ได้แก่ การมีเป้าหมายชีวิตที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมีความหวังและการมองเห็นอนาคต</p> <p>เงื่อนไขภายนอกของการเกิดความยึดหยุ่นทางจิตใจ ด้าน การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน และการมีพันธะสัญญากับบุคคลสำคัญ เป็นแรงผลักดัน</p>	<p>กิจกรรมที่ 7</p> <p>ตั้งเป้าหมายขยาย</p> <p>ความสุข</p>

ตาราง 12 (ต่อ)

แนวคิดสำคัญจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	องค์ประกอบและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยเชิงคุณภาพ	โปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา
<p>1. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grothberg, 2003) ซึ่งความสามารถนี้จะเกิดขึ้นได้บุคคลจะต้องตระหนักรู้ว่าตนเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลัก คือ สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และสิ่งที่ตนเองสามารถ (I can) ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรมที่ 8</p> <p>2. แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่เน้นการเสริมสร้างศักยภาพของมนุษย์ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา (Seligman, 1998; Seligman & Csikzentmihalyi, 2000) และส่งเสริมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยนำเอากิจกรรมที่เกี่ยวกับความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) มาใช้ขอบคุณ ผู้เป็นแรงสนับสนุนที่สำคัญในชีวิตผ่านการเขียนการ์ดขอบคุณ และนำไปมอบให้เมื่อกลับบ้าน</p>	<p>เงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 ด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้งนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการเผชิญและต้านทานต่อสถานการณ์อันเลวร้าย หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติไปได้ และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ พร้อมทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตทางความคิดและจิตใจจากประสบการณ์ดังกล่าว</p> <p>เงื่อนไขภายนอกของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน</p>	<p>กิจกรรมที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ กิจกรรมย่อยที่ 8.1 จากเด็คน้อยในวันนั้น...สู่วันนี้</p> <p>กิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัคซีนใจ</p>

ตาราง 12 (ต่อ)

แนวคิดสำคัญจากการศึกษา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	องค์ประกอบและ เงื่อนไขของการเกิด ความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากงานวิจัยเชิงคุณภาพ	โปรแกรมการ เสริมสร้างความ ยืดหยุ่นทางจิตใจของ วัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง โดยใช้การปรึกษา แบบกลุ่มตามแนว ทฤษฎีการยอมรับ และพันธะสัญญา
แนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่มในระยะ สั้นสุดกลุ่ม สมาชิกควรจะได้มีโอกาส แบ่งปันประสบการณ์ ทบทวน สรุป การเรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นเต็มเปี่ยม ด้วยมิตรภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการ นำไปปฏิบัติ และสร้างกำลังใจในการ เติบโต การมุ่งมั่นทำตามเป้าหมาย ตลอดจนได้ตระหนักถึงคุณค่าของ ตนเอง จากการสนับสนุน และการให้ กำลังใจกันของสมาชิกภายในกลุ่ม	เงื่อนไขภายในของการเกิด ความยืดหยุ่นทางจิตใจจาก งานวิจัยระยะที่ 1 ด้าน ความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาความ เข้มแข็งภายใน และการ เรียนรู้และเติบโตจาก ประสบการณ์ เงื่อนไขภายนอกของการ เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้แก่ การได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือ การได้มีโอกาส ช่วยเหลือและคำนึงถึงผู้อื่น และการมีพันธะสัญญา	กิจกรรมที่ 9 เติบโต ไปด้วยกัน...กับฉันใน เวอร์ชัน Flex

สรุปผลจากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมการยอมรับและพันธะสัญญาตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาของ Hayes et. al. (2013) ผสมผสานกับองค์ประกอบ และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ผ่านประสบการณ์ทำร้ายตนเอง แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยในกระบวนการบำบัดประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 6 ประการที่ขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และลดพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ได้แก่ การยอมรับ การลดการหลวมรวม

การอยู่กับปัจจุบัน ตัวตนในฐานะบริบท การระบุค่านิยม และการปฏิบัติตามพันธะสัญญา โปรแกรมประกอบด้วย 9 กิจกรรมหลัก 16 กิจกรรมย่อย จำนวน 3 วัน รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 19 ชั่วโมง การดำเนินการในแต่ละกิจกรรมแบ่งเป็น 3 ชั้น คือ ชั้นเริ่มต้น ชั้นดำเนินการ และชั้นสรุป โดยมีรายละเอียด ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ (1.1 เธอเห็นท้องฟ้าฉันไหม 1.2 นี่คือฉันเอง) กิจกรรมที่ 2 ตื่นด้วยสติ (2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ 2.2 Body Scan และ 2.3 ลี้มรสสติ) กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap กิจกรรมที่ 4 ลดการหลอมนวม : ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me) กิจกรรมที่ 5 เมื่อเริ่มสังเกต...ฉันมองเห็นความสุข (5.1 อุปมากระดานหมากรุก 5.2 อุปมาห้องเรียน 5.3 สัมผัสธรรมชาติรอบตัว) กิจกรรมที่ 6 ค้นหาคุณค่าของชีวิต (Finding the Value of Life) (6.1 หลับตาปั๊บ ลืมตาปั๊บ ฉัน 60 แล้วจำ 6.2 สำรวจค่านิยม The Bull's-Eye Values Survey) กิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข กิจกรรมที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ (8.1 จากเด็กน้อยในวันนั้น...สู่วัยฉันในวันนี้ 8.2 วัคซีนใจ) กิจกรรมที่ 9 เต็มโตไปด้วยกัน...กับฉันในเวอร์ชัน Flex

ตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 คือ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดการบำบัดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Pretest-Posttest Control group design) โดยมี การวัดซ้ำ เพื่อติดตามผล (Repeated measured) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะนำเสนอตามหัวข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มทดลอง ในช่วงระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANCOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน คือ คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนการทดลอง

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ค่าผลรวมกำลังสอง (Sum of Square)
df	แทน	ค่าองศาอิสระ (Degree of Freedom)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง (Mean of Square)
F	แทน	ค่าสถิติที่ได้จากการคำนวณความแปรปรวน (F-Test)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)
Adjust SS	แทน	ค่าผลรวมกำลังสองที่ปรับแก้แล้ว (Adjust Sum of Square)
Adjust MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของกำลังสองที่ปรับแก้แล้ว (Adjust Mean of Square)
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณในการพยากรณ์ (Multiple Correlation Coefficient)
R_{adj}^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณในการพยากรณ์ที่ปรับแก้แล้ว (Adjust Multiple Correlation Coefficient)

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยจำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ ดังตาราง 13

ตาราง 13 ข้อมูลพื้นฐานของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ อายุ และชั้นปี

ข้อมูลพื้นฐาน	กลุ่มทดลอง (n = 22)		กลุ่มควบคุม (n = 22)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
เพศชาย	9	40.9	5	22.7
เพศหญิง	12	54.5	17	77.3
เพศทางเลือก	1	4.5	-	-
รวม	22	100	22	100
อายุ				
19 ปี	6	27.3	3	13.6
20 ปี	9	40.9	8	36.4
21 ปี	4	18.2	7	31.8
22 ปี	3	13.6	4	18.2
รวม	22	100	22	100
ชั้นปี				
ปี 1	1	4.5	2	9.7
ปี 2	5	22.7	5	22.7
ปี 3	13	59.1	5	22.7
ปี 4	3	13.6	10	45.5
รวม	22	100	22	100

จากตาราง 13 พบว่า ข้อมูลพื้นฐานของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 อายุ 20 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 40.9 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 59.1

ข้อมูลพื้นฐานของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 77.3 อายุ 20 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5

ตาราง 14 ข้อมูลพื้นฐานของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อจำแนกตามพฤติกรรมการทำร้ายตนเองจากแบบคัดกรองการทำร้ายตนเอง

พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง	กลุ่มทดลอง (n = 22)	กลุ่มควบคุม (n = 22)	รวมจำนวน (คน)	ร้อยละของ กลุ่ม ตัวอย่าง
1. การทำให้เกิดบาดแผล หรือเกิดความเจ็บปวดตามร่างกายด้วยของมีคม เช่น การใช้มีดคัตเตอร์ กรรไกร หรือเข็มกรีดตามร่างกาย เป็นต้น	4	3	7	15.91
2. การโขกศีรษะ การกัด ตบตีหน้าตนเอง การใช้เล็บขูด หรือหยิกตนเองตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	18	14	32	72.73
3. การเผา หรือทำให้เกิดรอยไหม้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การจี้ด้วยบุหรี่ การใช้ไฟลน เป็นต้น	1	0	1	2.27
4. ทานยาเกินขนาด ใช้ยาในทางที่ผิดเพื่อทำร้ายตนเอง หรือทำให้สถานการณ์ในการรักษาแย่ลงโดยเจตนา (เช่น การไม่ทานยา)	4	2	6	13.64
5. การใช้แอลกอฮอล์ หรือดื่มเหล้าเป็นประจำเมื่อเกิดความทุกข์ใจ	5	8	13	29.54
6. เจตนาทำร้ายตนเองด้วยการมีพฤติกรรมการเปลี่ยนคนรัก หรือคู่นอนไปเรื่อย ๆ (เช่น มีคู่นอนหลายคน)	0	0	0	0
7. ยินยอมที่จะอยู่ในความสัมพันธ์ที่ตนเองเป็นฝ่ายถูกปฏิเสธ หรือถูกทำร้ายทางร่างกายและจิตใจ	8	4	12	27.27
8. เจตนาอดอาหารเพื่อที่จะทำให้ตนเองทุกข์ทรมาน	7	4	11	25

จากตาราง 14 พบว่า ข้อมูลพื้นฐานของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มตัวอย่าง เมื่อจำแนกตามพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ส่วนใหญ่ ใช้วิธีการโขกศีรษะ การกัด ตบตี

หน้าตนเอง การใช้เล็บขูด หรือหยิกตนเองตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 72.73 รองลงมา คือ การใช้แอลกอฮอล์ หรือต้มน้ำเป็นประจำเมื่อเกิดความทุกข์ใจ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 29.54 และยินยอมที่จะอยู่ในความสัมพันธ์ที่ตนเองเป็นฝ่ายถูกปฏิเสธ หรือถูกทำร้ายทางร่างกายและจิตใจ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 27.27

ตาราง 15 คะแนนรวมจากแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (n = 22 คน)

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
1	4	0	0
2	3	0	0
3	6	0	0
4	3	0	0
5	2	0	0
6	1	0	0
7	1	0	0
8	5	0	4
9	1	0	0
10	3	0	1
11	2	0	0
12	1	0	0
13	1	0	0
14	1	0	0
15	2	1	0
16	1	0	0
17	2	0	0
18	1	0	0
19	3	1	0
20	1	0	0
21	2	0	0
22	1	1	0
รวม	47	3	5

จากตาราง 15 พบว่า จากแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนรวม 47 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนรวม 3 คะแนน และติดตามผล มีคะแนนรวม 5 คะแนน

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตาราง 16 ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม ทั้งคะแนนภาพรวมและรายด้าน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
1. การปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่	3.09	0.68	ปานกลาง	4.08	0.35	มาก	4.29	0.39	มาก
2. การยอมรับตนเองและสถานการณ์	3.23	0.65	ปานกลาง	4.21	0.43	มาก	4.32	0.55	มาก
3. การปรับตัวและพัฒนา	3.65	0.65	มาก	4.28	0.42	มาก	4.42	0.48	มาก
4. การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ	3.08	0.54	ปานกลาง	3.94	0.51	มาก	4.13	0.50	มาก
5. การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า	3.24	0.75	ปานกลาง	4.15	0.46	มาก	4.17	0.49	มาก
ภาพรวม	3.26	0.57	ปานกลาง	4.14	0.37	มาก	4.27	0.42	มาก

จากตาราง 16 พบว่า วัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจในภาพรวม ระยะก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.26$, $SD=0.57$) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($M=4.14$, $SD=0.37$) และระยะติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($M=4.27$, $SD=0.42$) และเมื่อจำแนกตามรายด้าน พบว่า

ด้านการปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ ในระยะก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.09$, $SD=0.68$) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($M=4.08$, $SD=0.35$) และระยะติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($M=4.29$, $SD=0.39$)

ด้านการยอมรับตนเองและสถานการณ์ ในระยะก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.23$, $SD=0.65$) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($M=4.21$, $SD=0.43$) และระยะติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($M=4.32$, $SD=0.55$)

ด้านการปรับตัวและพัฒนา ในระยะก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.65$, $SD=0.65$) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($M=4.28$, $SD=0.42$) และระยะติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($M=4.42$, $SD=0.48$)

ด้านการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ในระยะก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.08$, $SD=0.54$) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($M=3.94$, $SD=0.51$) และระยะติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($M=4.13$, $SD=0.50$)

ด้านการยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า ในระยะก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.24$, $SD=0.75$) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($M=4.15$, $SD=0.46$) และระยะติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($M=4.17$, $SD=0.49$)

ตาราง 17 ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ($n=44$)

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
กลุ่มทดลอง ($n=22$)	3.26	0.57	ปานกลาง	4.14	0.37	มาก	4.27	0.42	มาก
กลุ่มควบคุม ($n=22$)	3.60	0.50	มาก	3.73	0.54	มาก	3.82	0.60	มาก

จากตาราง 17 พบว่า วัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.26$, $SD=0.57$) ระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ($M=4.14$, $SD=0.37$) และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ($M=4.27$, $SD=0.42$) ส่วนวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่น

ทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ($M=3.60$, $SD=0.50$) ระยะเวลาหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ($M=3.73$, $SD=0.54$) และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ($M=3.82$, $SD=0.60$)

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มทดลอง ในช่วงระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro Wilk พบว่า ทุกกลุ่มมีค่านัยสำคัญทางสถิติมากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลองมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ สามารถทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำทางเดียว (One-Way Repeated Measures ANOVA) ได้ดังนี้

ตาราง 18 การเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ($n=22$)

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	SS	df	MS	F	p-value	ES
ระยะเวลา	13.15	1.27	10.32	52.50	0.00*	0.83
ความคลาดเคลื่อน	5.26	26.75	0.20			

Mauchly's $W=0.43$ $\chi^2=16.88$ $df=2$ $p\text{-value}=0.00$

* $p<0.05$

จากตาราง 18 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล จากการวิเคราะห์ค่าสถิติ Mauchly's $W = 0.43$ และมีค่า Sig = .00 ซึ่งน้อยกว่าค่า α ที่ .05 แสดงว่า ความแปรปรวนไม่เป็น Compound Symmetry ซึ่งไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น และเนื่องจากค่า Epsilons มีค่าต่ำกว่า 0.75 ผู้วิจัยจึงอ่านผลด้วย Greenhouse-Geisser

ส่วนการเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้าย

ตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลที่มีระยะเวลาแตกต่างกัน มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ($F=52.50$, $df=1.27$, $p=.00$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Bonferroni ดังตาราง

ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ($n=22$)

ตัวแปรตาม	ระยะเวลา	ค่าเฉลี่ย	การเปรียบเทียบ	p-value
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	ก่อนการทดลอง	3.26	หลัง > ก่อน	.00*
	หลังการทดลอง	4.14	หลัง < ติดตามผล	.07
	ติดตามผล	.427	ติดตามผล > ก่อน	.00*

* $p<.01$

จากตาราง 19 พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่าหลังการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANCOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน คือ คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนการทดลอง

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน คือ ค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro Wilk พบว่า ระยะเวลาก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่านัยสำคัญทางสถิติอยู่ระหว่าง .33-.92 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ต่อมาผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นความแปรปรวนระหว่างกลุ่มด้วย Levenes' Test ซึ่งพบว่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=0.09$ $df_1=1$ $df_2=42$ $p=.77$) ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ จากนั้นผู้วิจัยมีการ

ตรวจสอบค่าความแปรปรวนร่วมของความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนการทดลอง และความยืดหยุ่นทางจิตใจหลังการทดลองมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=36.94$ $df=1$ $p=.00$) โดยเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ และการตรวจสอบค่าปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระกับตัวแปรร่วม พบว่า กลุ่มและความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=18.29$ $df=1$ $p=.00$) ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น ทำให้ผู้วิจัยสามารถทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANCOVA) ดังตาราง

ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจ จำแนกตามกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หลังการทดลอง	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	p-value	ES
ความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อน การทดลอง (Covariate)	3.15	1	3.15	21.69	0.00*	0.35
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	3.42	1	3.41	23.49	0.00*	0.36
ค่าความคลาดเคลื่อน	5.95	41	0.15			
รวม	691.62	44				

$$R^2=0.46 \quad R^2_{adj}=0.43$$

* $p<.01$

จากตาราง 20 พบว่า การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ จำแนกตามค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า โมเดลการวิเคราะห์ที่ประกอบด้วยตัวแปรอิสระ (การจัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) และตัวแปรร่วม (ค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนการทดลอง) สามารถอธิบายความแปรปรวนของความยืดหยุ่นทางจิตใจหลังการทดลองได้ร้อยละ 46.00 ($R^2 = 0.46$) โดยทั้งตัวแปรร่วมและตัวแปรอิสระต่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 21.71$, $p\text{-value} < 0.00$ และ $F = 23.52$, $p\text{-value} < 0.00$ ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทั้งระดับพื้นฐานของความยืดหยุ่นทางจิตใจและการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดต่างมีส่วนสำคัญในการทำนายผลลัพธ์ของความยืดหยุ่นทางจิตใจหลังการทดลอง ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจที่ปรับแก้แล้ว ($R^2_{adj}=0.43$) บ่งชี้ว่าโมเดลนี้มีความเหมาะสมและมีอำนาจในการทำนายที่น่าเชื่อถือ

ตาราง 21 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจหลังการทดลองในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน คือ ค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนการทดลอง

ความยืดหยุ่นทางจิตใจหลังการทดลอง	M	MD	p
กลุ่มทดลอง	4.22	0.58	.00*
กลุ่มควบคุม	3.64		

*p<.01

จากตาราง 21 พบว่า วัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม เมื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน (ความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา : การวิจัยแบบผสมผสานวิธี” มีวัตถุประสงค์หลัก 2 ประการ คือ 1. เพื่อค้นหาความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ และ 2. เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง โดยผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยแบบผสมผสานวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ (Creswell & Plano Clark, 2018) ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองมาได้ เป็นการเก็บข้อมูลจากอาสาสมัคร จำนวน 6 คน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา สรุปข้อมูล พร้อมทั้งนำข้อมูลที่ได้มาผนวกกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการออกแบบโปรแกรม และปรับปรุงเครื่องมือวัด การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อสร้างและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 44 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 22 คน และกลุ่มควบคุม 22 คน กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมจำนวนทั้งสิ้น 9 กิจกรรมหลัก 16 กิจกรรมย่อย ระยะเวลา 3 วัน รวมเวลา 19 ชั่วโมง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ มาวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะในการวิจัย รายละเอียด ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ

1. เพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ และ 2. เพื่อสร้างและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง รายละเอียดดังนี้

สรุปผลการค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นที่
สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ แบ่งการนำเสนอเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) หมายถึง
ความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิดใหม่ มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่าง
เข้าใจว่าทุกอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มองเห็นภาพรวมของชีวิต และเข้าใจว่าช่วงเวลา
ประสบกับปัญหา ความทุกข์เป็นเพียงจุดหนึ่งบนเส้นทางชีวิต สามารถยอมรับตนเอง สถานการณ์
และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ มีกระบวนการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีความ
มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองต่อไป โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ และเติบโตไปตามเป้าหมาย พร้อมเปิด
ใจรับฟังคำวิจารณ์ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง สามารถมองเห็นความสุขในชีวิตประจำวันได้ โดย
ผู้วิจัย แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1.1 การปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ (Cognitive reframing) หมายถึง
ความสามารถในการลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นผลเสียต่อตนเอง โดยการไม่นำตัวเราไปผสม
รวมกับคำพูด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อลดการตีตราตนเอง และพิจารณาความคิดด้วยวิธีการ
ใหม่ มองว่าความคิดนั้นเป็นเพียงคำ ภาษา หรือสัญลักษณ์เท่านั้น แต่ไม่ใช่ตัวเรา ปลดปล่อย
ตัวเองออกจากกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่มีต่อตนเอง บุคคลอื่น หรือ
สถานการณ์รอบตัว มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนฐานของความเป็นจริง ลดการหลอมรวมอารมณ์
ความรู้สึกเข้ากับเรื่องราวที่เกิดขึ้น สามารถนำเอาคำวิจารณ์ในเชิงลบมาเป็นแรงผลักดัน เรียนรู้
จากประสบการณ์ ทำให้สามารถเตรียมตัวรับมือได้ มองภาพรวมของชีวิต เข้าใจธรรมชาติของชีวิต
ที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ และเข้าใจว่าช่วงเวลาที่ย่ำแย่เป็นเพียงจุดหนึ่งบนเส้นทางชีวิต

1.1.2 การยอมรับตนเองและสถานการณ์ (Acceptance of self and situation)
หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเปิดพื้นที่ขยายขอบเขตให้อารมณ์ ความรู้สึกที่ตนเองเคย
ไม่ต้องการ สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ตัดสิน กล้าเปิดรับประสบการณ์ทุกอย่างตามจริง โดยไม่ต้อง
พยายามผลักไส หรือหลีกเลี่ยง การยอมรับทั้งประสบการณ์ด้านบวกและด้านลบ ยอมรับข้อจำกัด
ของตนเอง ยอมรับความเป็นจริง ความผิดพลาด ความทุกข์ และประสบการณ์ที่ไม่ดี พร้อมแก้ไข
ปัญหา มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เชื่อว่าตนเองจะสามารถข้ามผ่านปัญหาได้โดย
ไม่พึ่งพิง สามารถชื่นชมตนเองได้ แม้ว่าจะมีข้อบกพร่องบ้างก็ตาม มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะ
สามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามาได้ ตลอดจนมีความรู้สึกขอบคุณตนเอง ขอบคุณความอดทน
ความเข้มแข็งของตนเองที่ทำให้สามารถข้ามผ่านเรื่องราวต่าง ๆ มาได้

1.1.3 การปรับตัวและพัฒนา (Adaptation and development) หมายถึง การที่บุคคลมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตเพื่อเผชิญกับปัญหา และความทุกข์ใจจนสามารถเดินหน้าต่อไปได้ สามารถปรับตัวและกลมกลืนกับกลุ่มคนต่าง ๆ โดยยังคงความเป็นตัวเอง ตัดขาดจากสิ่งกระตุ้น หรือความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ เรียนรู้ มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง เปิดใจรับฟังคำวิจารณ์จากคนรอบข้าง และพร้อมปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ มีความกระตือรือร้นในการศึกษา สิ่งที่ตนเองสนใจ และตระหนักถึงความก้าวหน้าในชีวิต

1.1.4 การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ (Be mindful of the present moment) หมายถึง ความสามารถในการเชื่อมต่อกับตนเองกับสภาวะ ณ ปัจจุบันที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ติดอยู่กับความคิดในอดีต และไม่ได้กังวลกับเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึก การพูด และการกระทำของตนเอง ทำให้บุคคลสามารถสังเกตเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง สามารถทำให้ตนเองมีความสุขได้ในชีวิตประจำวัน ไม่หมกหมุ่นครุ่นคิดในเรื่องที่เป็นปัญหา หรือความเจ็บปวดที่ผ่านมา รู้สึกสงบจนสามารถมองเห็นความจริง ความสุขในชีวิตประจำวันได้

1.1.5 การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagement) หมายถึง ความสามารถในการบอกถึงความปรารถนา สิ่งที่ตนเองต้องการจะเป็น สิ่งที่มีคุณค่าสำคัญเป็นตัวกำหนดเป้าหมายทิศทางของการใช้ชีวิต และเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย สามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวา แม้ว่าจะเกิดอุปสรรคปัญหาอะไรขึ้นก็ตาม และหากล้มเหลว หรือผิดพลาดบุคคลก็ยังสามารถที่จะกลับมาทบทวน และทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จตามเป้าหมายที่เกิดประสิทธิผลต่อตนเอง

1.2 เงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากการสัมภาษณ์วิทยุรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ จำนวน 6 คน พบว่าเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะต้องอาศัยการพัฒนาทั้งจากเงื่อนไขภายในและภายนอก เงื่อนไขภายใน คือ การพัฒนาทักษะและความสามารถภายในตัวบุคคล และเงื่อนไขภายนอก คือ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม รายละเอียด ดังนี้

เงื่อนไขภายใน ได้แก่

1.2.1 การตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1) การตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึก จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขสำคัญของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น บุคคลต้องเกิดการตระหนักรู้ หรือรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง รับรู้ถึงความเจ็บปวด รับรู้ถึงการต้องการจะหลีกเลี่ยงจากความ

ทุกข์ของตนเอง และสามารถแยกแยะระหว่างความรู้สึกที่เกิดขึ้น กับการมองความเป็นจริง สามารถแยกตนเองออกจากความรู้สึกที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนเป็นผู้สังเกตอารมณ์ ความรู้สึก และสิ่งที่เกิดขึ้น ว่าจะมีแนวทางจัดการได้อย่างไรบ้าง ตลอดจนสามารถตระหนักถึงความไร้ประโยชน์ และผลกระทบด้านลบของการทำร้ายร่างกายของตนเอง และ 2) การจัดการกับอารมณ์ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น บุคคลจะต้องมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งจะสัมพันธ์กับวุฒิภาวะที่เพิ่มขึ้น การรู้จักควบคุมตนเอง การรู้จักหยุดพัก และจัดการอารมณ์ การฝึกควบคุมสติ การไม่ยึดติดกับอารมณ์ การคิดไตร่ตรอง เป็นต้น

1.2.2 การพัฒนากลยุทธ์ทดแทนการทำร้ายตัวเอง แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1) การหากิจกรรมทดแทนการทำร้ายตนเอง จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น บุคคลที่เผชิญกับความทุกข์ ต้องสามารถมองเห็นถึงวิธีการใหม่ กลยุทธ์ใหม่ขึ้นมาทดแทนพฤติกรรมกรรมการทำร้ายตนเอง เพื่อเป็นการลดความตึงเครียดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นความคิดใหม่ หรือเป็นทางเลือกใหม่ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง เช่น การออกกำลังกาย การใช้เวลากับสิ่งที่ชอบ เป็นต้น และ 2) การใช้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบำบัด จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้ ส่วนหนึ่งที่สำคัญ คือ การที่บุคคลได้มีโอกาสออกมาสัมผัสกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว การที่ผิวได้สัมผัสถึงละอองฝน หรือรับรู้ความอบอุ่นของแสงแดดอ่อน ๆ การได้มองเห็นสีเขียวของต้นไม้ ใบหญ้า การได้ยินเสียงนก เสียงน้ำ เสียงฝน เสียงลม สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเยียวยาจิตใจของผู้ที่กำลังเผชิญหน้ากับความทุกข์ และสิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือสำคัญในการนำพาใจที่เคยวิตกกังวล เติลิด หลีกหนี หรือหวาดกลัว กลับมามีสติอยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าด้วยความอ่อนโยน ตลอดจนการได้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อน ครอบครัว และสัตว์เลี้ยง ก็ช่วยให้ผ่อนคลายจากความทุกข์ ความกังวลใจได้เป็นอย่างดี

1.2.3 ความเข้มแข็งทางจิตใจ แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1) การพัฒนาความเข้มแข็งภายใน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น คือ การพัฒนาความเข้มแข็งจากภายในจิตใจ เนื่องจากผู้ที่ให้ข้อมูลกล่าวถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ ความเชื่อมั่นในศักยภาพ และความคิดของตนเอง การเชื่อว่าตนเองสามารถดีขึ้นได้อย่างแน่นอน เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถผ่านพ้นปัญหา รวมถึงการใช้ความคิดไตร่ตรองถึงผลดีผลเสียอย่างรอบคอบ และไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามา มีความมั่นคง มีกำลังใจ มีความเข้มแข็งจากภายในเป็นเกราะป้องกันไม่ให้อ่อนกลับไปสู่การทำร้ายตนเองอีกครั้ง และ 2)

การเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้นเกิดขึ้นจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้นำเอาประสบการณ์ ปัญหาของตนเอง ความเจ็บปวดที่เคยเกิดขึ้น มาเป็นบทเรียน แทนที่จะคิดจมและวนอยู่กับความทุกข์ แต่เปลี่ยนเป็นการเรียนรู้จากความผิดพลาด ตลอดจนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น เรียนรู้จากสื่อต่าง ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และมองเห็นว่าความทุกข์ก็ทำให้ตนเองแกร่งขึ้น แข็งแกร่งขึ้น และเติบโตมากขึ้น

1.2.4 การมีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมองเห็นอนาคต แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1) มีเป้าหมายในชีวิตที่เชื่อมโยงกับสิ่งตนเองให้คุณค่าให้ความสำคัญ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น บุคคลต้องมีเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ซึ่งเป้าหมายจะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจ และเป้าหมายที่มีพลังจะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่บุคคลให้คุณค่า ให้ความสำคัญ หรือให้ความสำคัญในชีวิต เช่น การทำให้ตนเองมีชีวิตที่มีความสุข หรือทำให้คนที่ตนเองรักมีความสุข เช่น แม่ พ่อ คนในครอบครัว เป็นต้น การตระหนักรู้ว่าเรื่องใดสำคัญสำหรับตนเองในปัจจุบันก็เป็นสิ่งสำคัญที่นำมาสู่การกำหนดเป้าหมายที่เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลข้ามผ่านประสบการณ์ที่เจ็บปวดไปได้ รวมถึงการยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนวิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายได้ตามสถานการณ์ก็จะช่วยลดความกดดันต่าง ๆ ลงได้ และ 2) การมีความหวัง และมองเห็นอนาคต จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น คือ บุคคลจะต้องสามารถมองเห็นโอกาส มองเห็นอนาคต มีความหวัง มีแรงบันดาลใจ มองเห็นความเป็นไปได้ของการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สามารถค้นพบความสุขจากการได้ทำสิ่งใหม่ ๆ

เงื่อนไขภายนอก ได้แก่

1.2.5 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า การมีสัมพันธภาพที่ดี การมีเพื่อนที่ดี ที่คอยช่วยเหลือ ห่วงใย เข้าใจ พร้อมรับฟัง เป็นแรงสนับสนุน เป็นกำลังใจ การได้เรียนรู้จากคำแนะนำของครอบครัว การได้รับกำลังใจและการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน และการมีครอบครัวที่ตอบสนองด้วยความเข้าใจ สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดพฤติกรรมการทำร้ายตัวเองลงได้

1.2.6 การได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า สิ่งที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเอง และดำเนินชีวิตอย่างรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ภูมิใจในตนเอง และเกิดเป็นความสุขใจ นั่นคือการมีค่านิยมที่สำคัญในชีวิต คือ การได้มีโอกาสช่วยเหลือบุคคลอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่เคยเกิดปัญหาเช่นเดียวกับที่

ตนเองประสบมา เมื่อบุคคลรู้สึกว่าได้มีส่วนช่วยเหลือ เกื้อกูล รับผิดชอบ แบ่งเบาความทุกข์ในใจของผู้อื่น จึงเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และมองว่าอย่างน้อยประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองนั้น ก็ยังเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้เข้าใจคนรอบข้างได้ และการได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นยังมีส่วนทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องหมกมุ่นครุ่นคิดในเรื่องราวของตนเอง

1.2.7 การมีพันธะสัญญากับบุคคลสำคัญเป็นแรงผลักดัน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า เงื่อนไขหรือสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้นั้น คือ การมีพันธะสัญญาใจทั้งกับตนเอง และบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เช่น แม่ และคนรัก เป็นต้น ทั้งนี้สัมพันธภาพทางบวก ความใส่ใจของคนในครอบครัว คนรัก คนใกล้ชิด การสื่อสารที่สามารถเปิดเผยความคิด ความรู้สึกได้ทั้งสองฝ่ายจะช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีคนที่รักและห่วงใยตนเอง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในที่รู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมาย มีความหมาย รู้สึกถึงพลังใจ รู้ว่าตนเองจะต้องทำอะไรเพื่อคนที่เขารัก และรักเขา ซึ่งเป็นเสมือนพันธะสัญญาทางใจที่ทำให้เกิดความมุ่งมั่นทำตามค่านิยม และเป้าหมายของชีวิตต่อไป

2. สรุปผลการพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง

2.1 การพัฒนาโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง ผู้วิจัยสรุปผลจากงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ และนำมาเชื่อมโยงกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรม ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน หลังจากนั้น ปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำผลการตรวจสอบความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างโปรแกรมกับวัตถุประสงค์ แต่ละกิจกรรมมีคะแนนเท่ากับ 1 จึงสามารถนำโปรแกรมมาใช้ได้

โปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง มีจำนวนทั้งสิ้น 9 กิจกรรมหลัก 16 กิจกรรมย่อย ระยะเวลา 3 วัน รวมเวลา 19 ชั่วโมง ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ แบ่งเป็น กิจกรรมย่อยที่ 1.1 เธอเห็นท้องฟ้าสีฟ้าไหม และกิจกรรมย่อยที่ 1.2 นี่คือการฉันเอง กิจกรรมที่

2 ตื่นด้วยสติ (Contact with the Present Moment) แบ่งเป็น กิจกรรมย่อยที่ 2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ กิจกรรมย่อยที่ 2.2 Body Scan และกิจกรรมย่อยที่ 2.3 ลิ้มรสสติ กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap กิจกรรมที่ 4 ลดการหลอมรวม : ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me) กิจกรรมที่ 5 เมื่อเริ่มสังเกต...ฉันมองเห็นความสุข แบ่งเป็น กิจกรรมย่อยที่ 5.1 อุปมากระดานหมากรุก กิจกรรมย่อยที่ 5.2 อุปมาห้องเรียน และกิจกรรมย่อยที่ 5.3 สัมผัสธรรมชาติรอบตัว กิจกรรมที่ 6 ค้นหาคุณค่าของชีวิต (Finding the Value of Life) แบ่งเป็น กิจกรรมย่อยที่ 6.1 หลับตาปั๊บ ลิ้มตาปั๊บ ชั้น 60 แล้วจำ และกิจกรรมย่อยที่ 6.2 สสำรวจค่านิยม The Bull's-Eye Values Survey กิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข กิจกรรมที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ แบ่งเป็นกิจกรรมย่อยที่ 8.1 จากเด็กน้อยในวันนั้น สู่วันฉันในวันนี้ และกิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัคซีนใจ และกิจกรรมที่ 9 เติบโตไปด้วยกันกับฉันในเวอร์ชัน Flex

2.2 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง

2.2.1 ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า วัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.26$, $SD=0.57$) ระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ($M=4.14$, $SD=0.37$) และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ($M=4.27$, $SD=0.42$) ส่วนวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ($M=3.60$, $SD=0.50$) ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ($M=3.73$, $SD=0.54$) และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ($M=3.82$, $SD=0.60$)

2.2.2 ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่าหลังการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2.3 วัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม เมื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน (ความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง โดยใช้โปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา : การวิจัยแบบผสมวิธี” มีวัตถุประสงค์หลัก 2 ประการ คือ 1. เพื่อศึกษาเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ และ 2. เพื่อสร้างและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1. เพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้

ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ จากผลการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิดใหม่ มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจว่าทุกอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ พิจารณาเห็นภาพรวมของชีวิต และเข้าใจว่าความทุกข์เป็นเพียงจุดหนึ่งบนเส้นทางชีวิต ยอมรับตนเอง สถานการณ์ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น มีกระบวนการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง เรียนรู้จากประสบการณ์ และเติบโตตามเป้าหมาย แบ่งได้เป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ (Cognitive reframing) การยอมรับตนเองและสถานการณ์ (Acceptance of self and situation) การปรับตัวและพัฒนา (Adaptation and development) การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ (Be mindful of the present moment) และการยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagement)

ทั้งนี้ จากความหมายและองค์ประกอบที่ได้จากงานวิจัยระยะที่ 1 มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบ 6 ประการของแบบจำลองความยืดหยุ่นทางจิตใจตามแนวคิด ACT (Hayes, Strosahl, et al., 2012) ซึ่งผลการศึกษาเชิงคุณภาพนี้ได้ทำให้เห็นถึงมุมมองที่ลึกซึ้ง มีความเป็นธรรมชาติจากประสบการณ์จริงของอาสาสมัครผู้ที่เคยทำร้ายตนเอง จนค่อย ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน และสามารถข้ามพ้นจากสถานการณ์ ดังกล่าวมาได้ ซึ่งการให้ความหมายดังกล่าวมาจากบริบทของคนไทย และช่วยเติมเต็มความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแต่ละองค์ประกอบให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้

1. ด้านการปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ (Cognitive reframing) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นความสอดคล้องกับกระบวนการลดการหลอมรวมทางความคิด (Cognitive Defusion) ในแบบจำลอง

ความยืดหยุ่นทางจิตใจตามแนวคิด ACT ที่เมื่อบุคคลลดอิทธิพลของความคิดที่ส่งผลเสียต่อตนเองได้ ด้วยการมองว่าความคิดเป็นเพียงคำ ภาษา หรือสัญลักษณ์ ไม่ใช่ตัวตนของเรา ปลดปล่อยตัวเองจากกระบวนการคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ บ่งบอกถึงการลดการหลอมรวมทางความคิดได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ พบว่า ในบริบทของไทยยังสามารถที่จะใช้คำวิจารณ์มาเป็นแรงผลักดันและเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการสะท้อนถึงการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

2. ด้านการยอมรับตนเองและสถานการณ์ (Acceptance of self and situation) สอดคล้องกับองค์ประกอบการยอมรับ (Acceptance) ตามโมเดลของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ACT (Hayes, Strosahl, et al., 2012) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการ จากผลการวิจัยจะเห็นว่า การยอมรับไม่ใช่แค่การทนอยู่กับความเจ็บปวด แต่เป็นการขยายพื้นที่ให้กับอารมณ์ความรู้สึกที่ตนเองเคยไม่ต้องการ สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ตัดสิน ไม่ต้องพยายามผลักดัน นอกจากนี้ การยอมรับข้อจำกัดของตนเอง ยอมรับความเป็นจริง ความผิดพลาดและประสบการณ์ที่ไม่ดี มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เชื่อว่าตนเองจะสามารถข้ามผ่านปัญหาได้ สามารถชื่นชมตนเองได้ แม้ว่าจะมีข้อบกพร่องบ้างก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับ Harris (2006) ที่กล่าวถึงการยอมรับด้วยคำกล่าวที่ว่า “เป็นการโอบกอดปีศาจในตัวคุณ” และผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นถึงความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion) ให้เกี่ยวกับความผิดพลาด การมองตนเองในทางบวก การรู้สึกถึงการขอบคุณตนเอง ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้คนที่ทำร้ายตัวเองนั้นสามารถปลดปล่อยจากพันธนาการทางความคิดที่กักขังการก้าวไปสู่เป้าหมายในชีวิตของตนเอง

3. การปรับตัวและพัฒนา (Adaptation and development) องค์ประกอบนี้มีความสอดคล้องกับการลงมือกระทำตามพันธะสัญญา (Committed Action) และการตระหนักถึงคุณค่า (Values) (Hayes et. al., 2013) การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตเพื่อเผชิญกับปัญหา และ มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองเป็นการกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเลือก ซึ่งนำไปสู่การเติบโตและการฟื้นตัว การที่พวกเขาสามารถตัดขาดจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ ยังเป็นตัวอย่างชัดแจ้งของการตัดสินใจลงมือทำเพื่อปกป้องตนเอง และมุ่งไปในทิศทางที่มีคุณค่า

4. การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ (Be mindful of the present moment) สอดคล้องกับกระบวนการสัมผัสกับปัจจุบันขณะ (Contact with the Present Moment) ของ ACT อย่างแท้จริง การไม่ติดอยู่กับความคิดในอดีต และไม่ได้กังวลกับเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง บ่งชี้ถึงการออกจากกับดักของความคิด และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เป็นการใช้สติเพื่อสังเกตประสบการณ์ภายในโดยไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุดอีกประการหนึ่งในการสร้างจิตใจที่ยืดหยุ่น

5. การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagement) องค์ประกอบนี้ แสดงถึงความสอดคล้องกับแกนหลักของ ACT ที่เน้นการระบุคุณค่า (Values) และการกระทำที่มุ่งมั่น (Committed Action) การที่อาสาสมัครผู้ให้ข้อมูลสามารถบอกถึงความปรารถนา สิ่งของตนเอง ต้องการจะเป็น และใช้สิ่งนั้นเป็นแรงบันดาลใจ คือ การค้นพบคุณค่า สิ่งที่มีความหมายในชีวิต อีกทั้ง การดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ทুমเท คือ การลงมือทำอย่างจริงจัง คงเส้นคงวา ตามคุณค่านั้น ช่วยให้ผู้คลั่งก้าวข้ามปัญหา และออกเดินทางสู่เป้าหมายอย่างไม่ย่อท้อ แม้ว่าปัญหาอาจจะยังไม่ได้หายไปก็ตาม แต่บุคคลสามารถเลือกที่จะเดินหน้า แทนที่จะหยุดนิ่งอยู่กับความทุกข์

เงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ จากผลการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า ประกอบด้วย เงื่อนไขภายใน ได้แก่ การตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก การพัฒนา กลยุทธ์ทดแทนการทำร้ายตัวเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการมีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมองเห็นอนาคต สำหรับเงื่อนไขภายนอก ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน การได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น และการมีพันธะสัญญากับบุคคลสำคัญเป็นแรงผลักดัน ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลแยกตามประเด็น ดังนี้

1. การตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก แบ่งเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1.1) การตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึก และ 1.2) การจัดการกับอารมณ์ จากการสัมภาษณ์ พบว่า สิ่งสำคัญที่ทำให้หยุดการทำร้ายตนเองได้ คือการตระหนักรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง บ่อยครั้งที่ผู้ที่ทำร้ายตนเองจะมีความคิดด้านลบเกิดขึ้นกับตนเอง และความคิดด้านลบจะวนเวียนอยู่ในสมองตลอดเวลา ความคิดดังกล่าวมักอยู่ในรูปของการตำหนิตนเอง การโทษว่ากล่าวตนเอง เช่น การรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของคนในครอบครัว การรู้สึกว่าตนเองยังดีไม่พอ รู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ด้อยกว่าคนอื่น ๆ รอบตัว รู้สึกไม่เป็นที่รัก ที่ต้องการ ความคิดเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นก็จะยิ่งเพิ่มความรู้สึกเครียด กังวลใจ รู้สึกกลัว รู้สึกเศร้า รู้สึกเจ็บปวด รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า สิ่งเหล่านี้คือความทุกข์ทรมานที่อยู่ภายในใจของผู้ที่ทำร้ายตนเอง เมื่อยิ่งใช้เวลายามกหม่นครุ่นคิดมากเท่าไร ความรู้สึกด้านลบจะยิ่งขยายมวลของความเจ็บปวดภายในใจมากขึ้น จนทำให้ยากจะหลีกเลี่ยงความคิดหรือความรู้สึกดังกล่าว หากบุคคลไม่เกิดสติ ตระหนักรู้เท่าทันความคิดของตนเองก็จะยิ่งนำไปสู่การทำร้ายตนเองได้มากขึ้นเท่านั้น ดังนั้น การมีสติรู้ตัว รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง และสามารถแยกแยะระหว่างความรู้สึกที่เกิดขึ้น กับการมองความเป็นจริง สามารถแยกตนเองออกจากความรู้สึกที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนเป็นผู้สังเกตอารมณ์ ความรู้สึก และสิ่งที่เกิดขึ้น

ตลอดจนสามารถตระหนักถึงความไร้ประโยชน์ และผลกระทบด้านลบของการทำร้ายร่างกายของตนเอง จึงจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งจากเงื่อนไขดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Hayes (2023) ที่กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นจะเกิดขึ้นได้ต้องประกอบด้วยทักษะสำคัญประการแรก คือ การตระหนักรู้ (Awareness) ซึ่งเป็นการสังเกตสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันว่าจะอะไรเป็นความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ที่ปรากฏขึ้น ซึ่งการสังเกตสิ่งเหล่านี้เกิดจากภายในจิตวิญญาณของตนเอง เชื่อมไปสู่สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ดังนั้น การอยู่กับปัจจุบัน และการฝึกสังเกตตนเอง จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Kress & Hoffman, 2008) ที่พบว่า การฝึกการสังเกตตนเอง (self-observation) และการเจริญสติ (mindfulness) อยู่กับปัจจุบัน สามารถช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล ตลอดจนทำให้สามารถลดการบอกตนเองในทางลบ และลดความคิดที่บิดเบือนลงได้ ทำให้เกิดทักษะการจัดการกับปัญหาอย่างมีสติ ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และเกิดประสิทธิผลมากกว่าการทำร้ายตนเอง

2. การพัฒนากลยุทธ์ทดแทนการทำร้ายตัวเอง แบ่งเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 2.1) การหากิจกรรมทดแทนการทำร้ายตนเอง และ 2.2) การใช้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบำบัด จากการสัมภาษณ์ พบว่า เงื่อนไขสำคัญของการก้าวข้ามพฤติกรรมการทำร้ายตนเองนั้น เกี่ยวข้องกับความสามารถของบุคคลในการมองหาวิถีใหม่เพื่อทดแทนพฤติกรรมเดิม กลยุทธ์ทดแทนเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นทางเลือกที่ปลอดภัย และไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง โดยมีเป้าหมายหลัก คือ การลดความตึงเครียดทางอารมณ์ ที่เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการทำร้ายตนเอง จะเห็นได้ว่า มีกิจกรรมหลากหลายรูปแบบที่สามารถนำมาปรับใช้เป็นกลยุทธ์ทดแทนได้ กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจจากความทุกข์ใจ แต่ยังช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์เชิงลบได้อย่างสร้างสรรค์ ตัวอย่างกิจกรรมที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง ได้แก่ การออกกำลังกาย การวิ่ง ซึ่งนอกจากจะช่วยระบายพลังงาน และความเครียดแล้ว ยังส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจโดยรวม อีกทั้ง การระบายออกด้วยการตัดกระดาษแข็ง การวาดภาพ ก็เป็นช่องทางในการแสดงออกทางอารมณ์ และลดความตึงเครียดผ่านกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิและความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์ เช่น การทำงาน หรือ การพบปะผู้คนใหม่ ๆ ก็จัดว่าเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิผล การทำงานช่วยให้บุคคลรู้สึกถึงการมีคุณค่าและมีเป้าหมาย ในขณะที่การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การได้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อน กับครอบครัว ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้ ยังมีประเด็นที่น่าสนใจ คือ การใช้สื่อ อย่างเช่น การฟังพอดแคสต์ที่ช่วยให้มีแนวคิดการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น ก็เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์ซึ่ง

สะท้อนให้เห็นว่าการเข้าถึงข้อมูล และแนวคิดเชิงบวกสามารถส่งผลต่อมุมมองและการรับมือกับปัญหาของบุคคลได้ อีกทั้ง การใช้เวลาวางไปกับกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบก็ถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยให้บุคคลได้ผ่อนคลาย และเติมเต็มความสุขในชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความจำเป็นที่จะต้องหันไปพึ่งพาการทำร้ายตนเองเพื่อจัดการกับอารมณ์ ประเด็นถัดมา การใช้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบำบัด จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า การที่บุคคลได้มีโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว การรับรู้ถึงความอบอุ่นของแสงแดดทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับ Sherraine (2025) ที่กล่าวว่า แสงแดดในปริมาณที่เหมาะสมช่วยให้บุคคลมีอารมณ์ที่ดีขึ้น เนื่องจากแสงแดดช่วยกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเซโรโทนินเป็นสารที่ช่วยควบคุมอารมณ์ หรืออาจเรียกว่าเป็น “ฮอร์โมนแห่งความสุข” การได้รับแสงสว่าง จะเพิ่มระดับเซโรโทนิน ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีอารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น รู้สึกสงบ และสบายตัวมากขึ้น นอกจากนี้ การได้มองเห็นสีเขียวของต้นไม้ การได้ยินเสียงนก เสียงน้ำ เสียงฝน เสียงลม สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเยียวยาจิตใจของผู้ที่กำลังเผชิญหน้ากับความทุกข์ และสิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือสำคัญในการนำพาใจที่เคยวิตกกังวล กลับมาสัมผัสอยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าด้วยความอ่อนโยน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Callaghan et al. (2021) ที่พบว่า พื้นที่สีเขียวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตของคนเมือง นอกจากนี้ งานวิจัยของ (กิตติเชษฐ สิริวิฑูมโก และคณะ, 2567) ได้กล่าวถึง แนวคิดในการพัฒนาสุขภาพจิต ที่ควรทำอย่างเป็นระบบ ทั้งการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต อย่างเช่น การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ และการใช้ธรรมชาติบำบัด ทั้งนี้ นอกจากธรรมชาติบำบัดแล้ว อีกทางเลือกหนึ่ง ที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายจากความทุกข์ ความกังวลใจได้เป็นอย่างดี ก็คือการใช้เวลาอยู่กับสัตว์เลี้ยง อย่างเช่น สุนัข และแมว เป็นต้น

3. ความเข้มแข็งทางจิตใจ แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1) การพัฒนาความเข้มแข็งภายในและ 2) การเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์ จากการสัมภาษณ์ พบว่า ความเชื่อมั่นในศักยภาพ และความคิดของตนเอง เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถผ่านพ้นปัญหา ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามา มีความมั่นคง มีกำลังใจ มีความเข้มแข็งจากภายในเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ย้อนกลับไปสู่การทำร้ายตนเองอีกครั้ง จากประเด็นดังกล่าว พบว่ามีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yildiz (2021) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะมีความเชื่อมโยงกับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) โดยนักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถจัดการกับปัญหาได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัย Wal and George (2018) ที่พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสามารถทำนายความเสี่ยงที่ลดลงของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงได้ ทั้งนี้ ความเข้มแข็งทางจิตใจ จากแนวคิดของ Grotberg

(2003) หมายถึง ศักยภาพของมนุษย์ในการจัดการกับปัญหา การเอาชนะอุปสรรค จนเกิดการ เรียนรู้ เกิดการเปลี่ยนแปลงองกงามอันเนื่องมาจากความทุกข์ยากของชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยง ได้ ซึ่งปัจจัยที่จะช่วยให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น นั้นประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ สิ่ง ที่ตนเองเป็น (I am) สิ่งที่มี (I have) และสิ่งที่ตนเองสามารถ (I can) ดังนั้น การที่บุคคลได้มี โอกาสตระหนักรู้ถึงความสามารถ จุดแข็ง ศักยภาพของตนเองจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้บุคคล สามารถยืดหยุ่นและข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้ ทั้งนี้ หลายครั้งบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์ โดยส่วนใหญ่จะหลงลืมการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง แต่กลับเพ่งมองจุดที่คิดว่าตนเองไม่ดี ไม่ เก่ง ไม่สามารถ จึงทำให้รู้สึกอยากผลัดไถ ซึ่งยิ่งจะทำให้รู้สึกเศร้าหมอง และไม่ชอบตนเองในแบบ ที่เป็น แต่หากในกระบวนการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเอื้อให้ผู้ที่ทำร้ายตนเอง ได้มีโอกาส สสำรวจตนเองอย่างมีสติ สังเกตเรียนรู้ผ่านเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิต จนสามารถมองเห็นถึงข้อดี หรือจุดแข็งของตนเองได้ นำเอาประสบการณ์ ปัญหาของตนเอง ความเจ็บปวดที่เคยเกิดขึ้น มา เป็นบทเรียน แทนที่จะคิดจมและวนอยู่กับความทุกข์ แต่เปลี่ยนเป็นการเรียนรู้จากความผิดพลาด ตลอดจนเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น เรียนรู้จากสื่อต่าง ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจ เกิดการ ยอมรับ และมองเห็นว่าความทุกข์ก็ทำให้ตนเองเก่งขึ้น แข็งแกร่งขึ้น และเติบโตมากขึ้น ก็จะช่วย ลดความรู้สึกด้านลบที่มีต่อตนเอง เปลี่ยนเป็นความรู้สึกทางบวก ตลอดจนรู้สึกถึงการมีความหวัง ที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเมื่อบุคคลมีอารมณ์ทางบวก รับรู้ถึงคุณค่า และความสำคัญของตนเองก็ช่วยทำให้ เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต (Seligman, 2011) และสิ่งเหล่านี้จะเป็นพลังให้บุคคลเข้มแข็งและ พร้อมที่จะก้าวเดินต่อไป

4. การมีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมองเห็นอนาคตแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ย่อย คือ 1) มีเป้าหมายในชีวิตที่เชื่อมโยงกับสิ่งตนเองให้คุณค่า และ 2) การมีความหวังและ มองเห็นอนาคต จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่าเงื่อนไขของการข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้ นั้น บุคคลต้องมีเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายจะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจ และเป้าหมายที่มีพลังจะเกี่ยว โยงกับสิ่งที่บุคคลให้คุณค่า หรือให้ความสำคัญในชีวิต เช่น การทำให้ตนเอง หรือคนที่ตนเองรักมี ความสุข มีชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งนี้ สอดคล้องกับ Hayes (2023) ซึ่งให้ข้อสรุปว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจมี เสาหลัก 3 ประการ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า คือ การรู้ว่าสิ่งใดสำคัญสำหรับ ตนเองและดำเนินการตามทิศทางดังกล่าว ซึ่งสัมพันธ์กับเป้าหมายของตน และค่านิยมภายใน เมื่อ บุคคลมีความชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญแล้ว ก็จะสามารถดำเนินการเพื่อสร้างนิสัยที่ยั่งยืนซึ่งจะ ทำให้การดำเนินชีวิตมีความหมายมากขึ้น เสาหลักนี้ ประกอบด้วย คุณค่า และการปฏิบัติตาม พันธะสัญญา และยังสอดคล้องกับ McCracken et al. (2021) ที่กล่าวว่า คนที่มีความยืดหยุ่นทาง

จิตใจ จะมีความสามารถในการแสดงออกที่สอดคล้องกับเป้าหมาย และค่านิยมของตน เช่นเดียวกับ Kashdan et al. (2020) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีความสามารถในการไล่ตามเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า แม้ว่าจะกำลังประสบกับความทุกข์ก็ตาม และเป็นความสามารถมีสติกับช่วงเวลาปัจจุบันโดยไม่คำนึงถึงความคิด และความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ แต่เลือกทำพฤติกรรมตามสถานการณ์และค่านิยมส่วนตัว (Hoffmann et al., 2019) รวมถึงสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง ในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้ (Kashdan & Rottenberg, 2010) และเมื่อเรามีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ในลักษณะที่เอื้อต่อการแสวงหาเป้าหมายอันมีคุณค่า Doorley et al. (2020) ประเด็นย่อยที่ 2 การมีความหวัง และมองเห็นอนาคต พบว่า บุคคลจะต้องสามารถมองเห็นโอกาส มองเห็นอนาคต มีความหวัง มีแรงบันดาลใจ มองเห็นความเป็นไปได้ของการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สามารถค้นพบความสุขจากการได้ทำสิ่งใหม่ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การมีความหวัง เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถข้ามผ่านการทำร้ายตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Rashid and Seligman (2019) ที่กล่าวถึงกระบวนการปรึกษาที่เน้นจิตวิทยาเชิงบวกนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกถึงการมีความหวังและการมองโลกในแง่ดี (Hope and Optimism) เสมือนกับการที่ประตูบานหนึ่งปิดลง ประตูบานอีกบานก็เปิดขึ้น บุคคลที่มองโลกในแง่ดีเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรค จะสามารถอธิบายปัญหาดังกล่าวในแนวทางที่เปลี่ยนแปลงไปได้ เช่น ปัญหาที่เกิดขึ้นมันไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต แต่เป็นเพียงส่วนหนึ่งบนเส้นทางชีวิตเท่านั้น ดังนั้น มันจะไม่ได้ส่งผลกระทบต่อตลอดไป เมื่อมีวันที่แย่ ก็ต้องมีวันที่ดี การมองโลกในแง่ดียังนำไปสู่การมีความหวังที่จะประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจ ทั้งการมีความหวังและการมองโลกในแง่ดีเป็นเสมือนเกราะป้องกันจากความคิดด้านลบ ไม่ให้บุคคลไหลเข้าสู่วังวนของความเศร้า และความหวังยังช่วยให้เกิดประสิทธิผลของการปรึกษาได้มากและยาวนานยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Salah et al. (2022) ซึ่งตรวจสอบการมองโลกในแง่ดีกับความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา ในตัวอย่างนักเรียนชาวจอร์แดนที่เผชิญกับความท้าทายในช่วงการระบาดของโควิด-19 พบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความยืดหยุ่นทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน จากการสัมภาษณ์ พบว่าการมีสัมพันธภาพที่ดี การได้รับความหวังใจ มีคนเข้าใจ พร้อมรับฟัง ตลอดจนใจกว้างจากครอบครัว และเพื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีครอบครัวที่ตอบสนองด้วยความเข้าใจ สิ่งเหล่านี้จะเป็นแรงเสริมที่สำคัญในการช่วยลดพฤติกรรมการทำร้ายตัวเองลงได้ ซึ่งในทางกลับกันหากบุคคลเหล่านี้ขาดการรับฟัง ขาดความเข้าใจ ขาดกำลังใจจากคนรอบข้างก็จะทำให้เกิดความรู้สึกโดด

เดี่ยว เสมือนตนเองเผชิญปัญหาอยู่เพียงลำพัง ไร้เรี่ยวแรงจะต่อสู้กับปัญหาที่เข้ามา ก็จะมีส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจมากยิ่งขึ้น จากข้อค้นพบ ดังกล่าว มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lindsey et al. (2019) ที่พบว่า การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อจัดการกับปัญหา (Social Support Coping) การสนับสนุนจากครอบครัว (Supportive family) การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน (Supportive friends) ความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ (Parent connectedness) และการสนับสนุนให้เกิดการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Supporting Self-efficacy) สามารถเป็นปัจจัยป้องกันการทำร้ายตนเองได้ และยังสอดคล้องกับ Jones-Smith (2013) ผู้พัฒนาแนวคิด The strengths-based therapy ที่กล่าวถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลฟื้นคืนกลับมาที่มีสุขภาพจิตที่ดี (Mental recovery) ส่วนหนึ่งนั้น ได้แก่ การมีครอบครัวเป็นแรงสนับสนุนและให้กำลังใจ และการมีกลุ่มเพื่อนและสัมพันธ์ทางบวกเป็นแรงสนับสนุน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด PERMA ของ Seligman (2011) ที่พบว่าองค์ประกอบที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีได้แก่ 1) การมีอารมณ์เชิงบวก 2) การยึดมั่นผูกพัน 3) การมีสัมพันธ์ทางบวก 4) การรู้สึกถึงความหมายของชีวิต และ 5) การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

6. การได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น เป็นเส้นทางสู่การเยียวยาและการค้นพบคุณค่าในตนเอง จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า มีประเด็นที่น่าสนใจและสอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการฟื้นตัวจากประสบการณ์ยากลำบาก สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวตรงกัน คือ การมีค่านิยม (Values) ในการช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาก้าวข้ามการทำร้ายตนเอง และหันมามองเห็นคุณค่าในชีวิต ทั้งนี้ เมื่อบุคคลได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกับผู้อื่น ได้รับฟังเรื่องราว ตลอดจนได้เป็นส่วนหนึ่งของการเกื้อกูล หรือบรรเทาความทุกข์ใจของผู้อื่น การกระทำเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างลึกซึ้ง ประสบการณ์ในอดีตที่อาจเคยเป็นบาดแผล กลับกลายเป็นบทเรียนที่มีประโยชน์ ซึ่งช่วยให้พวกเขามีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น การตระหนักว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเอง แม้จะเจ็บปวด แต่ก็สามารถเป็นสะพานเชื่อมความเข้าใจ และเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือผู้อื่นได้ สร้างความภาคภูมิใจและนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน นอกจากนี้ การมุ่งเน้นไปที่การช่วยเหลือผู้อื่นยังเป็นกลไกที่มีประสิทธิภาพในการลดการหมกมุ่นครุ่นคิดถึงเรื่องราวปัญหาของตนเอง ซึ่งมักเป็นกับดักที่นำไปสู่ความเศร้า หรือการทำร้ายตนเอง เมื่อพลังงาน และความสนใจถูกแปรเปลี่ยนไปสู่การเป็นผู้ให้ การคิดถึงตนเองในแง่ลบจะลดลง และถูกแทนที่ด้วยความรู้สึกเชิงบวกจากการได้สร้างสรรค์สิ่งที่ดีให้กับผู้อื่น ปรากฏการณ์นี้สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การให้ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับ แต่ยังมีส่งผลดีต่อสุขภาวะทาง

จิตใจของผู้ให้อย่างมหาศาล ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า การค้นพบค่านิยมที่สำคัญในชีวิตของผู้ที่ทำร้ายตนเองนั้น นำไปสู่การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Hayes et. al., 2013) ผู้ให้ข้อมูลได้ค้นพบและยึดมั่นในค่านิยมที่สำคัญในชีวิตของตนเอง นั่นคือการช่วยเหลือผู้อื่น การกระทำที่สอดคล้องกับค่านิยมนี้ (Committed Action) ทำให้พวกเขามีทิศทาง และแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย แม้ต้องเผชิญกับความทุกข์ในอดีต และในขณะเดียวกันการที่บุคคลสามารถมองว่าอย่างน้อยประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองนั้นไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ล้วนเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้เข้าใจคนรอบข้างได้ แสดงให้เห็นถึงการยอมรับ (Acceptance) แทนที่จะพยายามหลีกเลี่ยง หรือต่อสู้กับประสบการณ์ในอดีตที่เจ็บปวด และสามารถมองในมุมมองโดยนำมาใช้ประโยชน์เพื่อเชื่อมความเข้าใจกับคนรอบข้าง ประกอบกับการได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นยังมีส่วนทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องหมกมุ่นครุ่นคิดในเรื่องราวของตนเอง แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการลดการหลอมรวมความคิด สามารถสร้างระยะห่างระหว่างตนเองกับความคิดที่ก่อทรมาน และเปลี่ยนความสนใจไปสู่การกระทำที่มีคุณค่าแทน การรับรู้ถึงคุณค่า เกิดความสุข และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มาจากที่ได้สังเกตเห็นตนเองในบริบทอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากการมีประสบการณ์ด้านลบ การเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการกระทำนี้ ไม่ได้มาจากความพยายามที่จะกำจัดความรู้สึกแย่ ๆ แต่มาจากการที่ได้ใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ซึ่งนำไปสู่ความภาคภูมิใจและความสุข อีกทั้งการมีใจที่จดจ่อกับบริบทตรงหน้า ซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งการช่วยเหลือผู้อื่น ก็เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ (Present moment) อย่างเต็มเปี่ยม ด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้จึงสะท้อนให้เห็นภาพของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างชัดเจน อีกทั้ง การช่วยเหลือผู้อื่นยังนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีตามแนวคิดของ Seligman (2011) ซึ่งกล่าวถึงองค์ประกอบที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดีได้แก่ 1) การมีอารมณ์เชิงบวก 2) การยึดมั่นผูกพัน 3) การมีสัมพันธภาพเชิงบวก 4) การรู้สึกถึงความหมายของชีวิต และ 5) การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

7. การมีพันธะสัญญากับบุคคลสำคัญเป็นแรงผลักดัน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึงปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลก้าวข้ามพฤติกรรมการทำร้ายตนเองได้ นั่นคือ การมีพันธะสัญญาทั้งต่อตนเอง และบุคคลสำคัญในชีวิต แรงผลักดันนี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่ความผูกพันทางอารมณ์ แต่ยังเป็นเสมือนหลักยึดที่สร้าง ความหมายและเข็มทิศให้กับชีวิต (Hayes et. al., 2013) อีกทั้ง สัมพันธภาพเชิงบวก (Seligman, 2011) โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนในครอบครัว คนรัก และคนใกล้ชิด มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง ความใส่ใจ การดูแล และการสื่อสารที่เปิดใจยอมรับฟังความคิดซึ่งกันและกัน ช่วยสร้างความเข้าใจ และสร้างพื้นที่ปลอดภัย ที่ทำให้

บุคคลรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับ การให้อภัย และการเป็นที่รัก เมื่อบุคคลตระหนักว่ามีคนรักและห่วงใยตนเองอย่างแท้จริง โดยไม่มีเงื่อนไข การเปลี่ยนแปลงภายในจึงเกิดขึ้น จากการใช้ชีวิตที่ไร้ทิศทาง ไร้การควบคุม บุคคลจะเริ่มรับรู้ว่ามีเป้าหมาย และความหมายมากขึ้น เกิดพลังใจที่จะก้าวต่อไป ความรู้สึกนี้กลายเป็นพันธะสัญญา ที่ไม่เพียงแต่ผูกพันกับผู้อื่น แต่ยังรวมถึงพันธะสัญญาที่บุคคลมีต่อตนเองด้วย การที่รู้ว่า "ตนเองจะต้องทำอะไรเพื่อคนที่เขารัก และรักเขา" เป็นแรงกระตุ้นที่ทรงพลัง ทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตไปตามค่านิยมและเป้าหมายที่ตั้งไว้ และสิ่งเหล่านี้เป็นเงื่อนไขที่ช่วยให้บุคคลมีแรงขับเคลื่อนในการเอาชนะอุปสรรค และก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากของการทำร้ายตนเองได้ในที่สุด

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเอง

ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลอง ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การบำบัดแบบกลุ่มด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลอง ที่เข้าโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดการบำบัดการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม เมื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน (คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนทดลอง)

จากผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม เมื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน (คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ และเมื่อพิจารณาแยกตามรายด้าน ยังพบว่า ด้านการปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ ด้านการยอมรับตนเองและสถานการณ์ ด้านการปรับตัวและพัฒนา ด้านการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ และด้านการยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า ทั้ง 5 ด้าน มี

คะแนนสูงขึ้นภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และทุกด้านอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญาที่พัฒนาขึ้น มีประสิทธิผลในการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องคือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองได้ โดยในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง ผู้วิจัยสรุปผลจากงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความหมาย และเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นที่สามารถข้ามผ่านประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ และนำมาเชื่อมโยงกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบ เพื่อนำมาพัฒนาเป็นแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและโปรแกรม ซึ่งเป็นโปรแกรมที่บูรณาการทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integration) คือ แนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ของ Steven C. Hayes ผสมผสานกับ แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่เน้นการเสริมสร้างศักยภาพของมนุษย์ด้วยการยืดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา และเน้นการพัฒนาอารมณ์และสัมพันธภาพเชิงบวก (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000; Rashid & Seligman, 2019; Seligman, 1998) และส่งเสริมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 2003) ตลอดจนใช้กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางของ Trotzer (1977) ซึ่งให้ความสำคัญกับพลวัต และกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) การให้และการรับข้อเสนอแนะ การสร้างพื้นที่ปลอดภัย ความไว้วางใจ และความไว้วางใจกันซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ การที่สมาชิกได้สำรวจตนเอง ทั้งความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก และปัญหาที่ตนมีอยู่ โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดร่วมกัน นำไปสู่การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง เป้าหมายหลัก คือ การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการเติบโตของงานผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ กลุ่มจะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น (Self-knowledge and Interpersonal Awareness) และช่วยให้การกำหนดเป้าหมายและค่านิยมในชีวิตมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ ACT มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ Walser and Pistorello (2004) ที่กล่าวว่า กลุ่มจะส่งผลดีต่อสมาชิก เนื่องจากกระบวนการกลุ่มจะช่วยสื่อสารแนวคิดของ ACT ไปสู่สมาชิกได้ง่ายมากยิ่งขึ้น เนื่องจากแบบฝึกหัดของ ACT อาจต้องใช้ความสามารถในการทำความเข้าใจ ดีความ อย่างเช่น การเปรียบเทียบให้เห็นภาพ ดังนั้น สมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลาย ก็จะช่วยให้เกิดมุมมองแนวคิดที่มีต่อแบบฝึกหัดได้มากขึ้น บางครั้งการเรียนรู้ก็เกิดจากการฟังมุมมองของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ซึ่งอาจได้ผลดีกว่าการฟังจากมุมมองของผู้ให้การปรึกษา อีกทั้งกระบวนการกลุ่มยังช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะการที่เราได้สังเกตเห็นผู้อื่น เมื่ออยู่ในกลุ่มสมาชิกจะเกิดการการ

ยอมรับตนเอง การไม่หลอมรวม และชัดเจนในคุณค่าของตนเองได้ง่ายมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ที่เคยต้องต่อสู้กับรูปแบบการหลีกเลี่ยงประสบการณ์โดยอัตโนมัติเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น หากพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นในกลุ่ม สมาชิกจะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นเกี่ยวกับรูปแบบของพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่น หรือการหลีกเลี่ยงที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ประกอบกับ กลุ่มเป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์ที่ทรงพลัง เนื่องจากการได้เห็นผู้อื่นมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติด้วยความตั้งใจ การแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก สามารถกระตุ้นสมาชิกกลุ่มทุกคนได้ ในขณะที่ความกลัว และความคิดเชิงลบเกี่ยวกับสังคมหายไป

ประกอบกับตัวผู้นำกลุ่มที่รับฟัง ใส่ใจ เข้าใจ ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นพื้นที่ปลอดภัย ถือเป็นคุณลักษณะสำคัญในการเอื้ออำนวยให้กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มเคลื่อนไปตามโมเดลของ ACT ทั้ง 6 องค์ประกอบ ซึ่งบูรณาการกับ 5 องค์ประกอบตามโมเดลที่ผู้วิจัยค้นพบจากผู้ที่เข้ามาผ่านการทำร้ายตนเองมาได้ นอกจากนี้ กระบวนการกลุ่มยังเอื้อต่อการเป็นพื้นที่สำหรับการประกาศพันธะสัญญาในการปฏิบัติตามค่านิยมและเป้าหมายของตนเอง อีกทั้ง สมาชิกมีโอกาสที่จะได้เป็นตัวของตัวเองในปัจจุบันขณะกับผู้นำกลุ่ม และกลุ่มเพื่อนอย่างเต็มที่ และยังสามารถเพิ่มโอกาสของการเห็นตัวอย่างของการกล้าเผชิญหน้ากับสิ่งที่เคยกลัว ทำให้พวกเขาสามารถแสดงประสบการณ์ทางอารมณ์ในรูปแบบที่ไม่ต้องมีการใช้กลไกการป้องกันตัว สมาชิกจะสามารถรับรู้ได้ว่าการแสดงความรู้สึกภายในไม่ใช่สิ่งที่อันตราย หรือการรู้สึกอ่อนแอต่อหน้าผู้อื่นเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่สามารถเกิดขึ้นได้

จากแนวคิดข้างต้นผู้วิจัยจึงออกแบบโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 9 กิจกรรมหลัก 16 กิจกรรมย่อย ที่จะเคลื่อนไปตามโมเดลของ ACT ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ แบ่งเป็น กิจกรรมย่อยที่ 1.1 เธอเห็นท้องฟ้าอันใหม่ ซึ่งกิจกรรมนี้ผู้ให้การศึกษามีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในครั้งแรกของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเป็นการฝึกทักษะการสังเกตตัวเอง และการอยู่กับปัจจุบัน รวมถึงการยอมรับ (Acceptance) อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสินซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และจัดอยู่ในเสาหลักที่ 2 การเปิดรับ (Hayes (2023) ซึ่งจากกิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ว่าท้องฟ้าซึ่งเปรียบเสมือนความรู้สึกของตัวเรานั้นไม่ได้มีเพียงสีเดียว แต่กลับมีหลากหลายสีล้วนในช่วงเวลาต่าง ๆ ของชีวิต และท้องฟ้าก็ไม่ได้คงอยู่เช่นนั้นตลอดไปแต่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ก็เหมือนกับช่วงเวลาที่เราเจอกับความ

ทุกขใจ ก็ไม่ได้อยู่กับตัวเราตลอดไป เมื่อมีมืด ก็มีสว่าง เมื่อพระอาทิตย์ตก ก็ยังมีดวงดาว และก็ยัง มีเช้าวันใหม่ อยู่เสมอ อีกทั้งสมาธิก็ยังได้มีโอกาสเห็นท้องฟ้าของเพื่อน ก็ทำให้เห็นถึงการมีเพื่อน ร่วมทุกข์ (normalize human suffering) เพราะท้องฟ้าของเพื่อน ๆ ก็คล้ายคลึงกับของตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพ และการเริ่มค่อย ๆ เปิดใจยอมรับประสบการณ์ทั้งด้านบวกและ ด้านลบของตนเองเพิ่มขึ้น และกิจกรรมย่อยที่ 1.2 นี้คือฉันเอง ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ให้เกิดการ สสำรวจตนเองผ่านชื่อ และเพิ่มความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อตนเอง โดยให้สมาธิบอกถึงช่วงเวลา ความสุข และสามสิ่งที่ชอบในตนเอง ซึ่งเป็นการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเข้ามาผสมผสาน รวมถึงสำรวจความคาดหวังสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นภายหลังการเข้าโปรแกรม ซึ่งจากกิจกรรมนี้ ทำให้สมาธิได้มีโอกาสนึกถึงสิ่งที่ชอบในตนเอง ซึ่งบางคนไม่ค่อยได้มีโอกาสมาสำรวจว่าตนเองมี ข้อดีอย่างไรบ้าง การได้บอกกล่าวกับกลุ่มก็ยิ่งช่วยเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ในขณะที่เมื่อนึกถึงช่วงเวลาแห่งความสุข สมาธิในกลุ่มได้พบว่า ส่วนใหญ่ในช่วงเวลานั้น มีทั้งเวลาที่ได้อยู่กับ บุคคลสำคัญในชีวิต เช่น คนในครอบครัว ซึ่งจะเชื่อมโยงไปถึงสิ่งที่มีคุณค่ากับตัวเขา ในขณะที่บาง คนก็ชอบช่วงเวลาที่อยู่กับตนเองอย่างสงบท่ามกลางธรรมชาติ หรือสัตว์เลี้ยงที่รัก ทั้งนี้ การนึกถึง ช่วงเวลาที่มีความสุข เป็นเสมือนกลยุทธ์อย่างหนึ่งที่สมาธิสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ในช่วงเวลาที่รู้สึกเศร้าเป็นทุกข์โดดเดี่ยว อยากทำร้ายตนเอง ให้ลองนึกถึงช่วงเวลาที่มีความสุข นึกถึงบุคคลที่สำคัญกับตัวเรา และอาจจะลุกขึ้นและไปทำกิจกรรมที่เราเคยชอบแทน เพื่อตัดวงจร การคิดวนด้านลบที่อาจนำเราไปสู่การทำร้ายตนเอง

กิจกรรมที่ 2 ตื่นด้วยสติ (Contact with the Present Moment) แบ่งเป็น กิจกรรมย่อยที่ 2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ กิจกรรมย่อยที่ 2.2 Body Scan และกิจกรรมย่อยที่ 2.3 ลืมรสชาติ จากทั้ง 3 กิจกรรมทำให้สมาธิได้มีโอกาสฝึกทักษะการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ขยาย ประสบการณ์ของการตระหนักรู้ ซึ่งตามแนวคิดใช้หลักการของการรับรู้ การมีสติ การตระหนักรู้ เพื่อเน้นการอยู่กับปัจจุบันขณะ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และไม่ยึดติดกับความทุกข์ทรมาน หรือ ความเจ็บปวดทางจิตใจ แต่มุ่งเน้นให้บุคคลมีสติรับรู้ และใช้ชีวิตตามค่านิยมที่เลือกไว้ (Hayes, 2016) ซึ่งจากการที่ผู้ให้การศึกษาเป็นผู้นำให้สมาธิกลุ่มฝึกสติ ทำให้สมาธิรู้สึกผ่อนคลาย โดย ขณะทำกิจกรรมก็ได้มุ่งความสนใจไปกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กับลมหายใจ รวมถึงการลืม รสชาติ ทำให้สามารถเชื่อมโยงตนเองกับปัจจุบันขณะได้อย่างกลมกลืน จึงสามารถช่วยลดการ คิดถึงตนเองในด้านลบ หรือลดความกังวลกับเรื่องในอนาคตลงได้ ช่วยเพิ่มให้เกิดความยืดหยุ่น ทางจิตใจมากขึ้น ทั้งนี้การฝึกสติมีผลดีกับผู้ที่มีประสบการณ์ทำร้ายตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัย ของ Natividad et al. (2024) ที่พบว่าทักษะการฝึกสติ และกลยุทธ์การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการที่

หลากหลายเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย Borderline personality disorder ที่ทำร้ายตนเอง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zhang et al. (2024) ที่ทำการศึกษากับวัยรุ่น 70 ประเทศทั่วโลก พบว่า ความมีสติมีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญกับความทุกข์ทางจิตใจในระหว่างเกิดภัยพิบัติ ซึ่งหมายความว่า หากพัฒนาทักษะการมีสติให้เกิดขึ้นกับวัยรุ่น หรือนักศึกษา ก็จะเป็นประโยชน์ ในการป้องกันปัญหาทางจิตใจได้

กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap เป็นกิจกรรมที่ ออกแบบมาเพื่อสมาชิกเกิดการรับรู้ และเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองผ่านอุปกรณ์ดึงนิ้ว ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการยอมรับ (Acceptance) ว่าวิธีการที่ตนเองเคยใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดนั้น ไม่ใช่วิถีทางที่เกิดประโยชน์ในระยะยาว และตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองจะต้องสูญเสียเสียไปหากยัง เลือกใช้วิธีการแบบเดิมในการหลีกเลี่ยงปัญหา อีกทั้ง สมาชิกจะตระหนักถึงความทุกข์ที่เขาประสบ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในผู้อื่นเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ การยอมรับ คือ ความสามารถในการยอมให้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกเกิดขึ้นตามจริงโดยไม่ตัดสิน การบำบัดตามแนว ACT นั้นเห็นว่า การควบคุมคือ ปัญหา ไม่ใช่ทางออก (Hayes & Strosahl K. D., 2004) และการยอมรับจัดอยู่ในเสาหลักที่ 2 การ เปิดรับ ตามแนวคิดของ Hayes (2023) ซึ่งนำไปสู่การเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของสมาชิกใน กลุ่มที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ สมาชิกเกิดการเรียนรู้อย่างตนเองพยายามกำจัดความเจ็บปวดมากเกินไป ไร้วัย ความเจ็บปวดก็จะยิ่งควบคุมชีวิตมากขึ้นเท่านั้น การเปิดกว้างคือการละทิ้งการต่อสู้ภายใน ปลดปล่อย ให้ความคิดและความรู้สึกเป็นอย่างที่มันเป็น เพียงแค่สังเกตเห็นความคิดและความรู้สึก โดยที่ไม่ จำเป็นต้องควบคุม ความคิดและความรู้สึกจะเปลี่ยนไปในทิศทางที่เป็นบวกมากกว่า ทั้งนี้ ความรู้สึกยอมรับกับปัญหา หรืออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า “ความสิ้นหวังอย่าง สร้างสรรค์ (Creative Hopelessness)” (Blackledge et al., 2009) ซึ่งความสิ้นหวังอย่าง สร้างสรรค์ที่เกิดขึ้น เป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จในขั้นตอนของกระบวนการยอมรับ สมาชิกมองเห็นถึง ความไร้ประโยชน์ และผลเสียของความพยายามในการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่ตนไม่ต้องการ จน นำไปสู่การทำร้ายตนเอง และเปลี่ยนไปเป็นการเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น ความทุกข์ที่ตนเองประสบ และ สามารถโอบรับกับความไม่สมบูรณ์แบบของตนเองได้มากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 4 ลดการหลอมรวม : ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me) ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ให้ สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้เทคนิคการแยกตนเองออกจากความคิด เพื่อลดการตีตราตนเองจากคำพูด ของผู้อื่น หรือการตัดสินตนเอง จากเกณฑ์ที่ไม่ยืดหยุ่น ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบ การลดการ หลอมรวม คือ การลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นผลเสียต่อตนเอง ทำได้โดยการไม่นำตัวเราไป หลอมรวมกับคำพูด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่มีกระบวนการพิจารณาความคิดด้วยวิธีการใหม่

(Harris, 2022) เพื่อให้ความคิดส่งผลกระทบต่อตัวเราน้อยที่สุด สมาชิกจะสำรวจว่าความคิดที่มีต่อตัวเองเป็นความจริง หรือเป็นเพียงความคิด โดยเป้าหมายหลักคือ การปลดปล่อยตัวเองออกจากกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อให้สามารถนึกถึงสิ่งที่สำคัญมากกว่าได้ หลักสำคัญคือความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประโยชน์ต่อตัวเราหรือไม่ สามารถสร้างชีวิตที่มีคุณค่าให้ตัวเราได้อะไรหรือไม่ ทั้งนี้สมาชิกได้มีโอกาสนำคำพูดที่เคยกระทบจิตใจของตนเองอยู่เสมอ มาร้องเป็นเพลง ซึ่งจากกิจกรรมสมาชิกเกิดการรับรู้ที่ว่าที่ตนเองเศร้านั้นเป็นเพราะเราไปให้ค่า ให้ความหมายกับถ้อยคำเหล่านั้นมากจนเกินไป ทำให้บั่นทอนกำลังใจของตนเอง แต่หากเราไม่ไปหลงเชื่อกับคำเหล่านั้น คำเหล่านั้นก็จะไม่มีอิทธิพลกับใจเรา แต่สิ่งสำคัญคือการที่เราต้องเพิ่มความเชื่อมั่น และการเห็นคุณค่าจากภายใน

กิจกรรมที่ 5 เมื่อเริ่มสังเกต...ฉันมองเห็นความสุข แบ่งเป็น กิจกรรมย่อยที่ 5.1 อุปมากระดานหมากรุก กิจกรรมย่อยที่ 5.2 อุปมาห้องเรียน และกิจกรรมย่อยที่ 5.3 สัมผัสธรรมชาติรอบตัว สำหรับกระบวนการกลุ่มในช่วงนี้ สอดคล้องกับองค์ประกอบ ตัวตนในฐานะบริบท (Self-as-context) ตามแนวคิด ACT ของ Hayes (2023) และเป็นองค์ประกอบที่อยู่ในเสาของ การตระหนักรู้ จากกิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกในกลุ่มจะเกิดความรู้ความเข้าใจการเป็นตัวเราในบริบทต่าง ๆ ผ่านการอุปมาอุปไมย รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ทั้งความคิด ความรู้สึก การพูด และการกระทำของตนเอง และสามารถสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ การฝึกสังเกตตนเอง ยังทำให้บุคคลได้เห็นถึงเรื่องราว ช่วงเวลา หรือสิ่งสำคัญในชีวิตที่ต้องทำ ซึ่งโดยปกติบุคคลที่ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะมุ่งเป้าไปที่เรื่องราวแย่ ๆ ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น การไม่ประสบความสำเร็จ ความสมบูรณ์แบบของตนเอง จนลืมนองในบริบทอื่นของชีวิต ดังนั้นเมื่อบุคคลมีสติมากขึ้น จะสามารถมองเห็นและแยกแยะบริบทต่าง ๆ ในชีวิตได้ และถึงแม้จะยังคงมีความกลัว หรือความกังวลใจ บุคคลก็จะพบว่า ตัวเราก็กังสามารถจะดำเนินชีวิตเพื่อทำสิ่งสำคัญได้เสมอ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจที่เพิ่มขึ้น

กิจกรรมที่ 6 ค้นหาคุณค่าของชีวิต (Finding the Value of Life) แบ่งเป็น กิจกรรมย่อยที่ 6.1 หลับตาบ๊ีบ ลืมตาบ๊ีบ ฉับ 60 แล้วจำ และกิจกรรมย่อยที่ 6.2 สำรวจค่านิยม The Bull's-Eye Values Survey ทั้งนี้ กิจกรรมที่ 6 เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง สมาชิกในกลุ่มจะตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญในชีวิต พร้อมทั้งเป็นโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจและตระหนักรู้ในตนเองว่าปัจจุบันตัวเขาได้เดินตามค่านิยม หรือสิ่งที่ตนเองให้คุณค่ามากน้อยแค่ไหน ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่พบว่าการใช้เวลาในแต่ละวันไปกับความคิดด้านลบ จนนำไปสู่การทำร้ายตนเองนั้น ทำให้ตัวเขายังไกลออกจากค่านิยม หรือความต้องการในส่วนลึกของตนเองมากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้น การที่สมาชิกค้นพบคุณค่า หรือสิ่งที่มีความหมายต่อตนเองอย่างแท้จริง เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เขาสามารถเดินไปสู่เป้าหมายได้ ซึ่งคุณค่า หรือค่านิยมเป็นความปรารถนาภายในใจ เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะเป็น และยึดมั่นในสิ่งนั้น เป็นหลักการที่ช่วยกำหนดทิศทางของชีวิต เป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Harris, 2022) โดยการค้นหาคุณค่าจัดเป็นเสาหลักที่ 3 การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagement) ตามแนวคิด ACT ของ Hayes (2023) ที่นำไปสู่การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการมีสุขภาพจิตที่ดี และพบว่า การค้นหาคุณค่าในชีวิต ยังมีความสอดคล้องกับแนวคิด Logotherapy ของ Frankl (2015) ที่กล่าวถึง ภาวะสูญญากาศทางอัตถิภาวะ (Existential Vacuum) ซึ่งเป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกเบื่อหน่าย ว่างเปล่า ขาดแรงจูงใจ และซึมเศร้า อันเกิดจากการขาดการตระหนักถึงคุณค่า หรือความหมายในชีวิต ดังนั้น การที่บุคคลจะสามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้นั้นทำได้ 3 ลักษณะ คือ 1) คุณค่าจากการสร้างสรรค์ (Creative Values) คือ การสร้างสรรค์ผลงาน การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือการอุทิศตนเพื่อเป้าหมายที่มีความหมาย เช่น การทำงาน การสร้างครอบครัว การทำประโยชน์เพื่อสังคม 2) คุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experiential Values) คือ การเปิดรับประสบการณ์ที่สวยงาม คุณธรรม ความจริง หรือความรัก เช่น การสัมผัสกับธรรมชาติ ศิลปะ วรรณกรรม หรือการมีสัมพันธ์ภาพเชิงบวกที่ลึกซึ้ง และ 3) คุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitudinal Values) เนื่องจาก บ่อยครั้งที่ชีวิตไม่สามารถเลือกกำหนดให้เป็นอย่างใจต้องการได้ แต่สิ่งที่คุณค่าทุกคนสามารถทำได้ คือ การเลือกที่จะมีทัศนคติหรือมุมมองอย่างไร ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น การสูญเสีย หรือความตาย และถึงแม้ว่าในสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด เราก็ยังสามารถเลือกที่จะเติบโตเรียนรู้ และค้นพบความหมายจากการเผชิญหน้ากับความทุกข์นั้นได้

กิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข กิจกรรมนี้ผู้นำกลุ่มจะเชื้อให้สมาชิกเลือกค่านิยมที่สำคัญมาสู่การวางแผนปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม และการมีเป้าหมายในชีวิตที่เชื่อมโยงกับคุณค่า นำไปสู่การมีความหวัง และการมองเห็นอนาคต ซึ่งเป็นเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ได้จากงานวิจัยเชิงคุณภาพ และสอดคล้องกับเสาหลักที่ 3 การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า ตามแนวคิด ACT ของ Hayes (2023) เมื่อบุคคลมีความชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญแล้วก็จะสามารถนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อสร้างนิสัยที่ยั่งยืน ซึ่งจะทำได้ดำเนินชีวิตที่มีความหมายมากขึ้น ทั้งนี้ คนที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะมีความสามารถในการแสดงออกที่สอดคล้องกับเป้าหมายและค่านิยมของตน (McCracken et al., 2021) และการสร้างเป้าหมายที่สอดคล้องกับค่านิยมยังช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความหวังและการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้นซึ่งมีสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการบำบัด (Rashid & Seligman, 2019) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ให้สมาชิกในกลุ่มได้นำเป้าหมายที่

ตนเองกำหนดขึ้นมาแชร์ในกลุ่ม และนำไปแชร์กับบุคคลสำคัญในชีวิต เช่น คนในครอบครัว คนรัก เพื่อเน้นให้เกิดการปฏิบัติตามพันธสัญญา

กิจกรรมที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ แบ่งเป็นกิจกรรมย่อยที่ 8.1 จากเด็กน้อยในวันนั้น ผู้ตัวฉันในวันนี้ และกิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัตถุประสงค์ ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ ยอมรับ เห็นคุณค่า ความสามารถของตนเอง สามารถบอกถึงแหล่งสนับสนุนทั้งจากครอบครัวและสังคมได้ เกิดความรู้สึกเชิงบวกผ่านการขอบคุณผู้เป็นแรงสนับสนุนที่สำคัญในชีวิต อันนำไปสู่การเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นเงื่อนไขภายใน และเงื่อนไขภายนอกของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ได้จากการสัมภาษณ์ในงานวิจัยระยะที่ 1 ซึ่งตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 2003) ความสามารถนี้จะเกิดขึ้นได้ บุคคลจะต้องตระหนักรู้ว่าตนเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลัก คือ สิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ตนเองสามารถ ตลอดจนกิจกรรมนี้ได้ นำเอาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000; Seligman, 1998) โดยนำเอากิจกรรมที่เกี่ยวกับความซาบซึ้ง ขอบคุณ (Gratitude) มาใช้ขอบคุณผู้เป็นแรงสนับสนุนที่สำคัญในชีวิตผ่านการเขียนการ์ดขอบคุณ และนำไปมอบให้ จากกระบวนการเหล่านี้ไปสู่การเพิ่มขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

กิจกรรมที่ 9 เติบโตไปด้วยกันกับฉันในเวอร์ชัน Flex กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสุดท้าย สมาชิกทุกคนจะได้มีโอกาสสรุปทบทวนค่านิยม เป้าหมาย และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อต่อยอดถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง และยังเป็นช่วงเวลาที่ทุกคนได้มีโอกาสขอบคุณ ขอโทษ และให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการเปลี่ยนแปลงไปสู่การใช้ชีวิตอย่างยืดหยุ่น ด้วยความรักและเมตตาต่อตนเอง ทั้งนี้ กระบวนการในครั้งนี้จะช่วยเสริมทั้งเงื่อนไขภายใน และเงื่อนไขภายนอกของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

จากกระบวนการที่เกิดขึ้นทั้ง 9 กิจกรรม จึงส่งผลให้ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งภายหลังจากทดลอง และระยะติดตามผล รวมถึงเมื่อทำการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม อีกทั้ง ผู้วิจัยยังพบว่าการทำร้ายตนเองลดลงเมื่อพิจารณาเพิ่มเติมจากแบบคัดกรองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมและติดตามผล จึงทำให้เห็นได้ว่าโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญาที่ออกแบบขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ มีประสิทธิผลในเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Jalali Azar et al. (2024) ซึ่งพบว่ากระบวนการบำบัดตามแนว ACT สามารถลดความวิตกกังวล แนวโน้มการทำร้ายตนเอง และ

ความคิดที่จะฆ่าตัวตายได้อย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ Lewin et al. (2023) ที่นำการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาแบบกลุ่มมาเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผ่านกระบวนการ 6 ขั้นตอน คือ การสัมผัสกับช่วงเวลาปัจจุบัน (การมีสติ) การเลือกทิศทางชีวิตอย่างอิสระ (ค่านิยม) การห่างจากความคิด (การลดการหลอมรวม) การไม่ตัดสิน การรับรู้ถึงประสบการณ์ภายในของตนเอง (การยอมรับ) การรับรู้ประสบการณ์ของตนเอง (บริบทของตนเอง) และการทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องในค่านิยม (การกระทำที่มุ่งมั่น)

จากผลการวิจัยที่พบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนให้เห็นกลไกการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญหลายประการ ได้แก่ องค์ประกอบของการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ (Present Moment Awareness) มีบทบาทสำคัญที่เป็นฐานรากของการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากเมื่อผู้เข้าร่วมสามารถตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ในปัจจุบันได้อย่างไม่ตัดสิน จะนำไปสู่การลดการหลอมรวมกับความคิด (Cognitive Defusion) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถมองเห็นความคิดด้านลบเป็นเพียงเหตุการณ์ทางจิตที่ผ่านไปมา ไม่ใช่ความจริงที่ต้องปฏิบัติตาม และการที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจยังคงอยู่ในระยะติดตามผลนั้น สะท้อนให้เห็นว่าการเชื่อมโยงกับค่านิยมส่วนบุคคล (Values Connection) ที่เกิดขึ้นในกิจกรรมที่ 6 และ 7 มีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อผู้เข้าร่วมค้นพบและเชื่อมต่อกับสิ่งที่มีความหมายอย่างลึกซึ้งในชีวิต จะเกิดแรงจูงใจภายในที่ยั่งยืนในการดำเนินชีวิตตามทิศทางที่สร้างสรรค์ แทนการหันไปใช้พฤติกรรมการทำร้ายตนเองเป็นกลไกการจัดการกับความทุกข์ ทั้งนี้ ขนาดของผลกระทบ (Effect Size) ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ไม่เพียงแต่แสดงให้เห็นนัยสำคัญทางสถิติ แต่ยังมีความหมายทางคลินิกที่สำคัญ การที่คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางสู่ระดับสูง สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่สามารถสังเกตได้ในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วม ซึ่งสอดคล้องกับหลักเกณฑ์การประเมินความหมายทางคลินิกตามแนวคิดของ Jacobson และ Truax (1992) ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการทำงานในชีวิตจริง

นอกจากนี้ จากการศึกษางานวิจัยเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 ทำให้ผู้วิจัยพบว่า ยังมีเงื่อนไขที่มีส่วนช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองในบริบทของคนไทย ซึ่งไม่ใช่แค่เพียง 6 องค์ประกอบตามแนวคิดของ Hayes et. al. (2013) เท่านั้น แต่ยังประกอบไปด้วยเงื่อนไขทั้งภายในและภายนอก จำนวน 7 เงื่อนไข เงื่อนไขภายใน ได้แก่ การตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก การพัฒนากลยุทธ์ทดแทนการทำร้ายตัวเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการมีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมองเห็นอนาคต สำหรับเงื่อนไขภายนอก ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน การได้มีโอกาส

ช่วยเหลือผู้อื่น และการมีพันธะสัญญากับบุคคลสำคัญเป็นแรงผลักดัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าบริบทจากภายนอก กำลังใจจากครอบครัว และเพื่อน เป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่ช่วยเป็นแรงสนับสนุน พี่นพ และเยียวยาจิตใจผู้ที่ทำร้ายตนเอง ไม่น้อยไปกว่าการมีสติตระหนักรู้ และความเข้มแข็งจากภายใน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้บูรณาการโดยนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ของ Seligman (2011) แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Grothberg (2003) และแนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่มของ Trotzer (1977) เข้ามาผสมผสานเพื่อให้กระบวนการบำบัดครอบคลุมครบทั้งมิติภายในและภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Jidong et al. (2025) ที่พิจารณาว่าปัญหาการทำร้ายตนเอง เพิ่มขึ้นทั่วโลก จึงทำการทบทวนแนวทางการบำบัดอย่างเป็นระบบในการยับยั้งการทำร้ายตนเอง พบว่าแนวทางการบำบัดควรมีการปรับให้เข้ากับวัฒนธรรม ตลอดจนมีการให้ความรู้ด้านจิตวิทยา และเทคนิคการช่วยเหลือตนเอง เพื่อเป็นการป้องกัน

ข้อค้นพบของการวิจัย ครั้งนี้สะท้อนให้เห็นความเหมาะสมของแนวคิด ACT ในบริบทวัฒนธรรมไทยอย่างน่าสนใจ การที่ผู้เข้าร่วมสามารถยอมรับ และทำงานร่วมกับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานในพุทธศาสนาที่เป็นรากฐานสำคัญของวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะหลักอริยสัจ 4 ที่สอนเกี่ยวกับความจริงของความจริง และเส้นทางสู่การดับทุกข์ การยอมรับความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตามแนวคิด ACT มีความสอดคล้องกับการทำใจ และรู้จักพอ ที่เป็นค่านิยมสำคัญในสังคมไทย อย่างไรก็ตาม การปรับแนวคิด ACT ให้เข้ากับบริบทของสังคมไทยต้องคำนึงถึงลักษณะเฉพาะบางประการ ความหมายของ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในวัฒนธรรมไทยอาจเน้นการรักษาความสามัคคี และหลีกเลี่ยงความขัดแย้งมากกว่าการแสดงออกถึงความต้องการส่วนบุคคลอย่างตรงไปตรงมา ดังนั้น การค้นหาค่านิยมส่วนบุคคลในกิจกรรมที่ 6 และ 7 จึงต้องมีการปรับเพื่อให้สมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวกับความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคม ซึ่งบทบาทของครอบครัวในสังคมไทยมีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย (Extended Family) ส่งผลสำคัญต่อประสิทธิผลของโปรแกรม การที่กิจกรรมที่ 8 เน้นการขอบคุณ และตระหนักถึงการสนับสนุนจากครอบครัว สะท้อนให้เห็นความสำคัญของระบบสนับสนุนทางสังคมที่แข็งแกร่งในวัฒนธรรมไทย ซึ่งเป็นปัจจัยป้องกันที่สำคัญต่อพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น การผสมผสานแนวคิดตะวันตก กับค่านิยมไทยในลักษณะนี้ช่วยเพิ่มความเข้าใจและการยอมรับของผู้เข้าร่วม

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังให้การสนับสนุนที่สำคัญต่อทฤษฎี Psychological Flexibility ของ Hayes และคณะ (2013) ในบริบทของวัยรุ่นไทยที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง การที่องค์ประกอบทั้ง 6 ประการของ ACT Model สามารถพัฒนาได้พร้อมกันในรูปแบบการบำบัดแบบ

กลุ่ม สนับสนุนสมมติฐานพื้นฐานของทฤษฎีที่ว่า การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจต้องการการทำงานร่วมกันของกระบวนการทางจิตหลายประการ ไม่ใช่การพัฒนาทักษะเดียว ๆ นอกจากนี้ การทำงานวิจัยพบเงื่อนไขเพิ่มเติมจากการศึกษาเชิงคุณภาพ 7 เงื่อนไข (4 เงื่อนไขภายใน และ 3 เงื่อนไขภายนอก) ที่นอกเหนือจาก 6 องค์ประกอบดั้งเดิมของ ACT ซึ่งให้เห็นความจำเป็นในการขยายกรอบทฤษฎีให้ครอบคลุมปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการบูรณาการแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) และทฤษฎีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Theory) เข้ากับ ACT แสดงให้เห็นแนวโน้มของการพัฒนาทฤษฎีสู่รูปแบบ Integrative Model ผลการวิจัยยังสนับสนุนทฤษฎี Self-Determination Theory (SDT) ของ Ryan and Deci (2000) โดยเฉพาะในส่วนของความสำคัญของการเชื่อมโยงกับค่านิยมส่วนบุคคล (Intrinsic Motivation) และสัมพันธภาพเชิงบวก (Relatedness) ที่ปรากฏชัดเจนในเงื่อนไขภายนอกที่ค้นพบ การผสมผสานระหว่าง ACT และ SDT อาจเป็นทิศทางที่สำคัญสำหรับการพัฒนาแนวทางการบำบัดที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น สำหรับทฤษฎีการพัฒนาการของวัยรุ่น ผลการวิจัยสนับสนุนความสำคัญของการพัฒนาอัตลักษณ์ (Identity Development) และการก่อร่างสร้างค่านิยม (Value Formation) ตามแนวคิดของ Erikson (1968) และ Marcia (1980) การที่ผู้เข้าร่วมสามารถค้นพบ และกำหนดค่านิยมส่วนบุคคลได้อย่างชัดเจนผ่านกิจกรรม สะท้อนให้เห็นความสำคัญของกระบวนการสร้างอัตลักษณ์ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกัน และลดพฤติกรรมเสี่ยง

ทั้งนี้ การนำผลการวิจัยไปใช้ อาจมีข้อควรคำนึงถึง ประการแรก ความเป็นไปได้ของผลกระทบจากการได้รับความสนใจ (Hawthorne Effect) เนื่องจากผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลองได้รับความสนใจ และการดูแลเอาใจใส่จากผู้วิจัยอย่างใกล้ชิด เป็นระยะเวลา 3 วัน ซึ่งการได้รับความสนใจเช่นนี้ อาจส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิต และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ประการที่สอง ผลกระทบจากความคาดหวัง (Expectancy Effect) ผู้เข้าร่วมอาจมีความคาดหวังเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงจากการเข้าร่วมโปรแกรม ความคาดหวังดังกล่าวอาจส่งผลต่อการรายงานผลในทางบวก การวิจัยในอนาคตควรพิจารณาการใช้กลุ่มควบคุมที่ได้รับการแทรกแซงหลอก (Placebo Control) เพื่อควบคุมผลกระทบดังกล่าว ประการที่สาม การวิเคราะห์ความแตกต่างพื้นฐานระหว่างกลุ่ม แต่อาจมีความแตกต่างในตัวแปรอื่นที่ไม่ได้วัด เช่น ระดับการสนับสนุนทางสังคม ประสบการณ์การรักษาในอดีต หรือลักษณะบุคลิกภาพ ที่อาจส่งผลต่อการตอบสนองต่อกระบวนการ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างสม่ำเสมอในทุกมิติของความยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมถึงความคงทนของการเปลี่ยนแปลงในระยะติดตามผล และ ความ

สอดคล้องกับกรอบทฤษฎี ACT การพยายามควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนต่าง ๆ ด้วยเกณฑ์การตัดเข้าและตัดออก การฝึกฝนทักษะกระบวนการปรึกษาตามแนว ACT อย่างต่อเนื่อง ช่วยเสริมความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย และลดความน่าจะเป็นที่ผลการวิจัยจะเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดที่สำคัญหลายประการที่ควรนำมาพิจารณาในการตีความผลการวิจัย ดังนี้

1. ข้อจำกัดด้านผู้เข้าร่วม การที่ผู้เข้าร่วมทั้งหมดเป็นอาสาสมัครที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย อาจส่งผลต่อแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง และความพร้อมในการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ซึ่งอาจทำให้ผลการวิจัยสูงกว่าความเป็นจริงหากนำไปใช้กับประชากรทั่วไปที่อาจมีระดับแรงจูงใจที่แตกต่างกัน

2. ข้อจำกัดด้านระยะเวลาติดตามผล แม้ว่าการติดตามผลในระยะ 3 สัปดาห์หลังสิ้นสุดโปรแกรมจะแสดงให้เห็นความคงทนของผลการเปลี่ยนแปลง แต่ยังไม่เพียงพอในการประเมินความยั่งยืนระยะยาว การติดตามผลในระยะ 6 เดือน หรือ 1 ปี จะให้ข้อมูลที่มีค่าในการประเมินประสิทธิผลที่แท้จริงของโปรแกรม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ

1.1 จากงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง และแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจขึ้น ซึ่งแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้กับวัยรุ่นหรืออาจนำไปใช้กับกลุ่มประชากรอื่นที่เปราะบางในสังคม ชุมชน เพื่อให้สามารถช่วยเหลือ คัดกรองกลุ่มที่เริ่มมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ หรือหน่วยงานด้านการพัฒนา ให้คำปรึกษาในโรงเรียน มหาวิทยาลัย อาจนำไปใช้กับกลุ่มนักเรียน นิสิต นักศึกษา เพื่อประเมินระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจ และนำข้อมูลดังกล่าวมาพิจารณาเพื่อออกแบบแนวทางการช่วยเหลือนักเรียน นิสิต นักศึกษากลุ่มเสี่ยง ให้มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้น ซึ่งความยืดหยุ่นทางจิตใจจะเป็นเกราะป้องกันปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงพฤติกรรมการทำร้ายตนเองได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้นักเรียน นิสิต นักศึกษาเดินตามค่านิยม และมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย และความสำเร็จได้ในที่สุด ทั้งนี้ ในการนำเครื่องมือวัดไปใช้ ควรเป็นบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยา ตลอดจนศึกษาเกณฑ์การให้คะแนน และเกณฑ์การแปลผล เพื่อความถูกต้องในการแปลผล อีกทั้ง ต้องคำนึงถึงการเก็บรักษาข้อมูลให้ปลอดภัย และจำกัดผู้เข้าถึงข้อมูลเฉพาะผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาเท่านั้น

1.2 จากงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเอง ซึ่งโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้นอกจากจะสามารถนำไปใช้เพื่อป้องกัน และช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อการทำร้ายร่างกายแล้ว ยังสามารถนำไปใช้กับกลุ่มนักเรียน นิสิต นักศึกษาทั่วไป เพื่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจอันเป็นเกราะป้องกันปัญหาสุขภาพจิต หรืออาจพิจารณาปรับโปรแกรมนี้ไปใช้กับบุคคลที่มีบาดแผลทางจิตใจในรูปแบบอื่น เช่น ภาวะความเครียดที่เกิดภายหลังเผชิญเรื่องสะเทือนใจ (PTSD) ปัญหาการติดเหล้า ปัญหาความสัมพันธ์ ภาวะซึมเศร้า โรควิตกกังวล ความผิดปกติทางบุคลิกภาพ เป็นต้น หรือปรับใช้กับผู้ปกครองของวัยรุ่นที่มีปัญหา หรือครูและบุคลากรทางการศึกษา โดยการปรับเนื้อหา ระยะเวลา และวิธีการนำเสนอให้เหมาะสม ทั้งนี้ ควรมีการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมผู้ให้บริการที่ครอบคลุมทั้งแนวคิดทฤษฎี เทคนิคการปฏิบัติ และการปรับใช้ให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย โดยผู้ให้บริการควรมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับ ACT Model และมีทักษะการปรึกษาที่เอื้อต่อกระบวนการกลุ่ม

1.3 ควรพิจารณาการบูรณาการโปรแกรมเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพจิตที่มีอยู่ เช่น ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และสถานศึกษา โดยการปรับรูปแบบให้เหมาะสมกับทรัพยากร และข้อจำกัดของแต่ละหน่วยงาน

1.4 จากการค้นพบความหมายและเงื่อนไขของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทำร้ายตนเองทั้งเงื่อนไขภายใน และภายนอกนั้น สามารถนำมาขยายผลต่อยอด โดยการนำองค์ความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ หรือกลุ่มเพื่อน ตลอดจนคนสังคม ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และเป็นแนวทางในการปฏิบัติดูแลเมื่ออยู่ร่วมกับผู้ที่ทำร้ายตนเอง ตลอดจนนำไปส่งเสริมปัจจัยเหล่านี้เพื่อป้องกัน และช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยงในโรงเรียน หรือมหาวิทยาลัยต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยในอนาคตควรพิจารณาการใช้แบบแผนการวิจัยแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมหลายกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแทรกแซงหลอก (Active Control Group) เพื่อควบคุมผลกระทบจากความคาดหวัง และการได้รับความสนใจ นอกจากนี้ ควรเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผล ตลอดจนพิจารณาการศึกษาประเมินว่าองค์ประกอบใดของโปรแกรมมีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อช่วยให้นักวิจัยมีความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับกลไกการทำงานของโปรแกรม

แต่ละองค์ประกอบ และนำไปสู่การออกแบบกระบวนการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล
สูงสุด

2.2 ควรขยายการศึกษาไปยังกลุ่มวัยรุ่นที่หลากหลายมากขึ้น เช่น วัยรุ่นในชนบท
วัยรุ่นที่ไม่ได้เรียนต่อในระดับอุดมศึกษา และวัยรุ่นจากครอบครัวที่มีสถานะทางเศรษฐกิจสังคม
แตกต่างกัน เพื่อประเมินความสามารถในการนำผลไปใช้โดยทั่วไป



บรรณานุกรม

- Aggarwal, S., Patton, G., Reavley, N., Sreenivasan, S. A., & Berk, M. (2017). Youth self-harm in low-and middle-income countries: systematic review of the risk and protective factors. *International journal of social psychiatry*, 63(4), 359-375.
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2020). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260, 728-737.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., & Deane, F. P. (2009). *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory research and practice*. Australian Academic Press.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s42843-021-00051-4>
- Boylan, K., & Conley, C. (2021). A framework for self-harm cessation in adolescents. *Journal of health service psychology*, 47, 197-206.
- Burke, T. A., Piccirillo, M. L., Moore-Berg, S. L., Alloy, L. B., & Heimberg, R. G. (2019). The stigmatization of nonsuicidal self-injury. *Journal of clinical psychology*, 75(3), 481-498.
- Callaghan, A., McCombe, G., Harrold, A., McMeel, C., Mills, G., Moore-Cherry, N., & Cullen, W. (2021). The impact of green spaces on mental health in urban settings: a scoping review. *Journal of mental health*, 30(2), 179-193.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1755027>
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour research and therapy*, 44(3), 371-394.
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1946.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Second Edition. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Connors R. (1996) Self-injury in trauma survivors: 1. Functions and meanings. *American Orthopsychiatric Association* 66, 197–206.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2016). Group psychotherapy. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & R. Krishnamurthy (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods* (pp. 289–306). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14861-015>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. SAGE.
- Del Carpio, L., Rasmussen, S., & Paul, S. (2020). A theory-based longitudinal investigation examining predictors of self-harm in adolescents with and without bereavement experiences. *Frontiers in psychology*, 11, 1153.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Ducasse, D., René, E., Béziat, S., Guillaume, S., Courtet, P., & Olié, E. (2014). Acceptance and commitment therapy for management of suicidal patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(6), 374-376.
- Erikson, E. H. (1968). On the nature of psycho-historical evidence: In search of Gandhi. *Daedalus*, 695-730.
- Favazza, A. R. (2011). *Bodies under siege: Self-mutilation, nonsuicidal self-injury, and body modification in culture and psychiatry*. The Johns Hopkins University Press.
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145.
- Frankl, V. E. (2015). *Der wille zum sinn*. Hogrefe AG.
- Gillies, D., Christou, M. A., Dixon, A. C., Featherston, O. J., Rapti, I., Garcia-Angueta, A., Villasis-Keever, M., Reebye, P., Christou, E., & Al Kabir, N. (2018). Prevalence and

- characteristics of self-harm in adolescents: meta-analyses of community-based studies 1990–2015. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(10), 733-741.
- Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., Walter, M., Karekla, M., & Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192.
- Gratz, K. L. (2001). Measurement of deliberate self-harm: Preliminary data on the Deliberate Self-Harm Inventory. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 23(4), 253-263.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Bloomsbury Publishing USA.
- Hamdan-Mansour, A. M., Alzayyat, A. A., Hamaideh, S. H., Rafaiah, M.-Q. B., Al Jammal, O. L., & Hamdan-Mansour, L. A. (2021). Predictors of deliberate self-harm among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-13.
- Harrington, R. (2001). Depression, suicide and deliberate self-harm in adolescence. *British medical bulletin*, 57(1), 47-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/bmb/57.1.47>.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 1-8.
- Harris, R. (2021). *Trauma-focused ACT: A practitioner's guide to working with mind, body, and emotion using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2022). *The Happiness Trap : How to Stop Struggling and Start Living*. Shambhala Publications Inc.

- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.
- Hayes, S. C. (2023). Why Therapy Works : Psychological flexibility is a fundamental skill for mental health. *Psychology today*, 22-23.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 1-16.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (1999). What is acceptance and commitment therapy? In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 3-29). Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Luoma, J., Smith, A. A., & Wilson, K. G. (2004). ACT Case Formulation. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 59-73). Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.09.006>

- Hoffmann, D., Rask, C. U., & Frostholm, L. (2019). Acceptance and commitment therapy for health anxiety. In *The clinician's guide to treating health anxiety* (pp. 123-142). Elsevier.
- Igarashi, Y., Staples, J., Vigil, S., Pero, G., Gardner, R., Thomat, A., & Abascal, L. (2022). The impact of psychological flexibility in the relationship between discrimination and internalized transnegativity among transgender and gender expansive adults. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 42-50.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.005>
- International Society for the Study of Self-injury. (2018). *What is selfinjury?*
<https://itriples.org/about-self-injury/what-is-self-injury>
- Ishizu, K., Ohtsuki, T., & Shimoda, Y. (2022). Contingent self-worth and depression in early adolescents: The role of psychological inflexibility as a mediator. *Acta Psychologica*, 230, 103744. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103744>
- Jacobson, N. S., & Truax, P. (1992). Clinical significance: a statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research.
- Jalali Azar, R., Ebrahimi, M. I., Haddadi, A., & Yazdi-Ravandi, S. (2024). The impact of acceptance and commitment therapy on college students' suicidal ideations, a tendency to self-harm, and existential anxiety. *Current psychology*, 43(17), 15649-15658. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-023-05501-4>
- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., & Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of college student retention: Research, theory & practice*, 22(2), 351-372.
- Jidong, D. E., Ike, T. J., Murshed, M., Nyam, P. P., Husain, N., Jidong, J. E., Pwajok, J. Y., Francis, C., Mwankon, S. B., & Okoli, E. (2025). Interventions for self-harm and suicidal ideation in Africa: A systematic review. *Archives of suicide research*, 29(1), 1-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13811118.2024.2316168>

- Jones-Smith, E. (2013). *Strengths-based therapy: Connecting theory, practice and skills*. Sage Publications.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. In *Mindfulness* (pp. 281-306). Routledge.
- Kane, R. (2022). *The Raisin Meditation For Mindful Eating*. <https://mindfulnessbox.com/raisin-mindfulness-exercise>
- Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*, 32(9), 829. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/pas0000834>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Kress, V. E., & Hoffman, R. M. (2008). Non-suicidal self-injury and motivational interviewing: Enhancing readiness for change. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(4), 311-329.
- Lewin, R. K., Acuff, S. F., Berlin, K. S., Berman, J. S., & Murrell, A. R. (2023). Group-based acceptance and commitment therapy to enhance graduate student psychological flexibility: Treatment development and preliminary implementation evaluation. *Journal of American College Health*, 71(1), 162-171. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1881522>
- Lim, K.-S., Wong, C. H., McIntyre, R. S., Wang, J., Zhang, Z., Tran, B. X., Tan, W., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2019). Global lifetime and 12-month prevalence of suicidal behavior, deliberate self-harm and non-suicidal self-injury in children and adolescents between 1989 and 2018: a meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4581.
- Lindsey, M. A., Sheftall, A. H., Xiao, Y., & Joe, S. (2019). Trends of suicidal behaviors among high school students in the United States: 1991–2017. *Pediatrics*, 144(5).
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international*, 35(2), 312-320.

<https://doi.org/doi:10.1093/heapro/daz036>

Lundgren, T., Louma, J., Dahl, J., Strohsal, K., & Melin, L. (2012). The Bull's-Eye Values Survey: A Psychometric Evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19.

<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.01.004>

Luoma, J. B., & Villatte, J. L. (2012). Mindfulness in the treatment of suicidal individuals. *Cognitive and behavioral practice*, 19(2), 265-276.

Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.

McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhman, M., & Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 28-35.

Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2022). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current psychology*, 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-021-02438-4>

Nagra, G. S., Lin, A., & Upthegrove, R. (2016). What bridges the gap between self-harm and suicidality? The role of forgiveness, resilience and attachment. *Psychiatry Research*, 241, 78-82.

Natividad, A., Huxley, E., Townsend, M. L., Grenyer, B. F., & Pickard, J. A. (2024). What aspects of mindfulness and emotion regulation underpin self-harm in individuals with borderline personality disorder? *Journal of mental health*, 33(2), 141-149.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2182425>

Nielsen, E., Sayal, K., & Townsend, E. (2016). Exploring the relationship between experiential avoidance, coping functions and the recency and frequency of self-harm. *PLoS One*, 11(7), e0159854.

Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). *A Functional Approach to the Assessment of Self-Mutilative Behavior* [doi:10.1037/0022-006X.72.5.885]. American Psychological Association.

- Ong, C. W., Lee, E. B., Petersen, J. M., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2021). Is perfectionism always unhealthy? Examining the moderating effects of psychological flexibility and self-compassion. *Journal of clinical psychology*, 77(11), 2576-2591.
- Osuch, E. A., Noll, J. G., & Putnam, F. W. (1999). The motivations for self-injury in psychiatric inpatients. *Psychiatry*, 62(4), 334-346.
- Paliliunas, D., Belisle, J., & Dixon, M. R. (2018). A randomized control trial to evaluate the use of acceptance and commitment therapy (ACT) to increase academic performance and psychological flexibility in graduate students. *Behavior analysis in practice*, 11, 241-253.
- Park, J. H., Kim, J. Y., & Kim, H. O. (2022). Effects of a group poetry therapy program on stress, anxiety, ego-resilience, and psychological well-being of nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 144-152.
- Peng, B., Hu, N., Yu, H., Xiao, H., & Luo, J. (2021). Parenting Style and Adolescent Mental Health: The Chain Mediating Effects of Self-Esteem and Psychological Inflexibility. *Frontiers in Psychology*, 12. [https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738170](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738170)
- Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. *International journal of qualitative studies in education*, 8(1), 5-23.
- Rashid, T., & Seligman, M. (2019). *Psicoterapia positiva: manual do terapeuta*. Artmed Editora.
- Razzaque, R. (2012). An acceptance and commitment therapy based protocol for the management of acute self-harm and violence in severe mental illness. *Journal of Psychiatric Intensive Care*, 9(2), 72-76.
- Richardson, C. M. E., & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 141, 101-106. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029)

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Salah, B. M., Alhamad, N. F., A., A. A., Albadarneh, M. M., A., A. H. A., & A., R. M. (2022). Optimism Predictive Ability and Psychological Flexibility among Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of Educational and Social Research*, 12(5), 197-209. <https://doi.org/https://doi.org/10.36941/jesr-2022-0134>
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Measuring self-harm behavior with the self-harm inventory. *Psychiatry (edgmont)*, 7(4), 16.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sherraine, M. (2025). *Benefits of Sunlight for Mental Health*. <https://balancedawakening.com/blog/benefits-of-sunlight-for-mental-health>
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: Systematic review, meta analysis and meta-regression. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 44(3), 273-303.
- The Global Risks Report. (2021). *The World Economic Forum*. . <https://www.weforum.org/reports/the-global-risks-report-2021>
- Tighe, J., Nicholas, J., Shand, F., & Christensen, H. (2018). Efficacy of acceptance and commitment therapy in reducing suicidal ideation and deliberate self-harm: systematic review. *JMIR mental health*, 5(2), e10732.
- Trotzer, J. P. *The counselor and the group: Integrating theory, training and practice*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1977.
- Upton, S. R. (2020). *Components of Psychological Flexibility and Inflexibility that Predict Risk-Taking Behaviors*. Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College.

- Wal, W., & George, A. A. (2018). Social support-oriented coping and resilience for self-harm protection among adolescents. *Journal of Psychology in Africa*, 28(3), 237-241.
- Walser, R. D., & Pistorello, J. (2004). ACT in group format. *A practical guide to acceptance and commitment therapy*, 347-372.
- Wright, F., Bewick, B. M., Barkham, M., House, A. O., & Hill, A. J. (2009). Co-occurrence of self-reported disordered eating and self-harm in UK university students. *British Journal of Clinical Psychology*, 48(4), 397-410.
- Yıldız, E. (2021). Posttraumatic growth and positive determinants in nursing students after COVID-19 alarm status: A descriptive cross-sectional study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1876-1887.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ppc.12761>
- You, J., Jiang, Y., Zhang, M., Du, C., Lin, M.-P., & Leung, F. (2017). Perceived parental control, self-criticism, and nonsuicidal self-injury among adolescents: Testing the reciprocal relationships by a three-wave cross-lag model. *Archives of suicide research*, 21(3), 379-391.
- Zhang, Y., Wang, C., An, Y., & Jiang, X. (2024). When mindfulness is insufficient: the moderated moderating effects of self-harm and negotiable fate beliefs on the association between mindfulness and adolescent psychological distress in disasters. *School psychology international*, 45(2), 149-171.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/01430343231187108>
- กิตติเชษฐ สิริวิฑูมโก, นฤมล จิวฒนาสุข, พระวรพนธ์ วรรณโม, พระวิระชัย เมตตาทิโร, พระสุชีสม สีสเตชปุตติโย และ วรณิษ วสุรัตน์. (2567). การนำเสนอการพัฒนาศักยภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะออนไลน์. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(1), 26-40.
<https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jmb/article/view/271433>
- กรมสุขภาพจิต. (2565). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิตปีงบประมาณ 2565. กรมสุขภาพจิต. สืบค้นจาก <https://www.dmh-elibrary.org/items/show/1370>

- กุลปรียา ศิริพานิช. (2559). บทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการเข้าสังคมกับสุขภาวะทางจิตในนิสิตนักศึกษา [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. คลังปัญญาจุฬาฯ. <https://doi.org/10.58837/CHULA.THE.2016.290>
- จุฑามาศ แหนจอน. (2557). การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญา ต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี. วารสารศึกษาศาสตร์, 25(3), 98-112.
- จุฑามาศ แหนจอน. (2561). การยอมรับและพันธสัญญา (ACT): กลยุทธ์การพัฒนาศักยภาพแนวใหม่. เก็ทกู๊ดครีเอชั่น.
- ชัยรัชต์ ก้องเปสลาพันธ์, เพชรา เมธาอนันต์กุล, ณัฐภรณ์ภัณฑ์สิทธิ์วิชัย และ นรัญชญา ศรีบุรพา. (2566). ประสิทธิภาพของรูปแบบการบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญาในด้านความยืดหยุ่นทางใจ การเห็นคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางจิตใจในผู้ป่วยสารเสพติด. วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย, 54(1), 51-64.
- ธัญพิชชา แสนนรินทร์, ไชยันต์ สกกุลศรีประเสริฐ และ กุลวดี ทองไพบูลย์. (2563). การตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 65(1), 25-36.
- ธีรนาถ บุญญาธิการ, รัชสิมันต์ สุนทรไชยา และ ธรรมนาถ เจริญบุญ. (2563). ผลของโปรแกรมการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาต่ออาการซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าวัยสูงอายุ. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 34(2), 118-131.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). หลักการวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่9. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น
- พงศ์อำมาตย์ อุเทนสุด และ ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2562). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญาต่อความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด. ม.ป.ท.. <https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:87895>
- ยูนิเซฟ ประเทศไทย. (2565). การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ระบบและบริการสนับสนุนทางจิตใจและจิตสังคมสำหรับเด็กและวัยรุ่นในเอเชียตะวันออกเฉียงและแปซิฟิก. กรุงเทพมหานคร : ยูนิเซฟ ประเทศไทย
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2562). Self-Cyberbullying: มิติใหม่ของการทำร้ายตนเองในวัยรุ่น. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 27(6), 1099-1105.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย. (2566). รายงานผลฉบับสมบูรณ์การสำรวจสถานการณ์เด็ก
และสตรีในประเทศไทยพ.ศ. 2565 . กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติประเทศไทย
ศูนย์วิจัยและสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน. (2565). ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับ SDGs.

<https://www.sdgmove.com/intro-to-sdgs/>





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณาเครื่องมือวิจัยสำหรับงานวิจัยระยะที่ 1 คือ แบบคัดกรองการทำร้ายตนเอง แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และแบบสัมภาษณ์

1.1 รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี

อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาธร ใจตรง

อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

1.3 อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่

อาจารย์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณาเครื่องมือวิจัยสำหรับงานวิจัยระยะที่ 2 คือ แบบคัดกรองการทำร้ายตนเอง แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

2.1 รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

2.2 รองศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี

อาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.3 รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี

อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ข

ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจระยะที่ 1

ค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item objective congruence : IOC) ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจระยะที่ 1

ข้อที่	ค่าดัชนีความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญ (IOC)				ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่าเฉลี่ย	
1	1	1	1	1	ใช้ได้
2	1	1	1	1	ใช้ได้
3	1	1	1	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	ใช้ได้
5	1	1	1	1	ใช้ได้
6	1	1	1	1	ใช้ได้

ภาคผนวก ค
ค่า Reliability ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (ระยะที่ 1)



ค่า Reliability ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (ระยะที่ 1)

1. แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ผู้วิจัยทดลองเก็บข้อมูลจากนักศึกษา จำนวน 66 คน เพื่อหาค่า Reliability ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้ค่าครอนบาคอัลฟาเท่ากับ 0.72 และข้อคำถามทั้ง 6 ข้อมีค่า CITC ตั้งแต่ 0.25 ขึ้นไป

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.724	.737	6

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation
1. การอยู่กับปัจจุบันขณะ แม้ว่าฉันจะอยู่ที่ใดก็ตาม ฉันสามารถจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาสำคัญได้	.495
2. การเปิดรับประสบการณ์ ฉันยอมให้ความคิดและประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องพยายามกำจัดมันออกไปอย่างทันทีทันใด	.250
3. การละทิ้งความคิดที่ขัดขวาง ฉันสามารถสังเกตเห็นความคิดที่รบกวนได้ โดยไม่ปล่อยให้ความคิดเหล่านั้นมาควบคุมตัวฉันในการใช้ชีวิต	.543
4. การมีความมั่นคงในตนเอง แม้ความคิดและประสบการณ์จะทำให้ฉันสับสน แต่ฉันยังคงสามารถสังเกตเห็นบางสิ่งบางอย่าง ที่เปรียบเสมือนแก่นที่มั่นคงภายในใจฉัน	.532
5. การตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ฉันรู้ว่าอะไรสำคัญสำหรับตัวฉัน และสามารถตัดสินใจได้ว่าฉันต้องการใช้พลังงานไปเพื่อทำอะไร	.585

ภาคผนวก ง
ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจระยะที่ 2



ค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item objective congruence : IOC) ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจระยะที่ 2

ข้อที่	ค่าดัชนีความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญ (IOC)				ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่าเฉลี่ย	
1	1	1	1	1	ใช้ได้
2	1	1	1	1	ใช้ได้
3	1	1	1	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	ใช้ได้
5	1	1	1	1	ใช้ได้
6	1	1	1	1	ใช้ได้
7	1	1	1	1	ใช้ได้
8	1	1	1	1	ใช้ได้
9	1	1	1	1	ใช้ได้
10	1	1	1	1	ใช้ได้
11	1	1	1	1	ใช้ได้
12	1	1	1	1	ใช้ได้
13	1	1	1	1	ใช้ได้
14	1	1	1	1	ใช้ได้
15	1	1	1	1	ใช้ได้
16	1	1	1	1	ใช้ได้
17	1	1	1	1	ใช้ได้
18	1	1	1	1	ใช้ได้
19	1	1	1	1	ใช้ได้
20	1	1	1	1	ใช้ได้
21	1	1	1	1	ใช้ได้
22	1	1	1	1	ใช้ได้
23	1	1	1	1	ใช้ได้
24	1	1	1	1	ใช้ได้
25	1	1	1	1	ใช้ได้
26	1	1	1	1	ใช้ได้
27	1	1	1	1	ใช้ได้
28	1	1	1	1	ใช้ได้
29	1	1	1	1	ใช้ได้
30	1	1	1	1	ใช้ได้

ข้อที่	ค่าดัชนีความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญ (IOC)				ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่าเฉลี่ย	
31	1	1	1	1	ใช้ได้
32	1	1	1	1	ใช้ได้
33	1	1	1	1	ใช้ได้
34	1	1	1	1	ใช้ได้
35	1	1	1	1	ใช้ได้
36	1	1	1	1	ใช้ได้
37	1	1	1	1	ใช้ได้
38	1	1	1	1	ใช้ได้
39	1	1	1	1	ใช้ได้
40	1	1	1	1	ใช้ได้
41	1	1	1	1	ใช้ได้
42	1	1	1	1	ใช้ได้
43	1	1	1	1	ใช้ได้
44	1	1	1	1	ใช้ได้
45	1	1	1	1	ใช้ได้
46	1	1	1	1	ใช้ได้
47	1	1	1	1	ใช้ได้
48	1	1	1	1	ใช้ได้
49	1	1	1	1	ใช้ได้
50	1	1	1	1	ใช้ได้
51	1	1	1	1	ใช้ได้
52	1	1	1	1	ใช้ได้
53	1	1	1	1	ใช้ได้
54	1	1	1	1	ใช้ได้

ภาคผนวก จ
คะแนนรายชื่อแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility test)




แสดงค่าคะแนนรายข้อแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility test)
ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้

ลำดับ	ข้อคำถาม	Corrected Item- Total Correlation
ด้านการปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่		
1	ฉันสามารถมองเห็นข้อดีภายใต้สถานการณ์ปัญหา หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้นเสมอ (+)	.438
2	ฉันปรับเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ในเรื่องร้าย ๆ ที่เจอ จนสามารถข้ามผ่านความทุกข์ใจได้ (+)	.577
3	ฉันสามารถปลดปล่อยตัวเองออกจากกระบวนการคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ได้โดยเร็ว (+)	.445
4	ฉันมองว่าปัญหาอุปสรรคในชีวิต เป็นเรื่องท้าทายที่ทำให้ฉันได้มีโอกาสใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ (+)	.500
5	ฉันไม่เก็บเอาคำพูดที่บั่นทอนความรู้สึก มาด้อยค่าตนเอง (+)	.443
6	ฉันเข้าใจดีว่าธรรมชาติของชีวิตคนนั้นต้องเจอทั้งเรื่องดีและร้าย (+)	.568
7	คำพูดที่คนอื่นตำหนิฉันมักดังก้องอยู่ในหัวเสมอ จนยากที่ฉันจะทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ (-)	.133
8	ฉันเข้าใจดีว่า เรื่องราวร้าย ๆ เป็นเพียงจุดหนึ่งบนเส้นทางชีวิต (+)	.643
9	ฉันเรียนรู้ และนำความผิดพลาด มาเป็นบทเรียน เพื่อวางแผนรับมือกับปัจจุบัน (+)	.598
10	ฉันนำเอาคำวิจารณ์มาเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตนเอง (+)	.506
การยอมรับตนเองและสถานการณ์		
11	ฉันสามารถยอมรับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ตัดสิน (+)	.494
12	ฉันกล้ายอมรับความผิดพลาดในชีวิต โดยไม่ต้องผลัดไใส่ หรือหลีกเลี่ยง (+)	.658
13	ฉันยอมรับ และกล้าบอกข้อจำกัดของตนเองกับผู้อื่น (+)	.528
14	ฉันกล้าเล่าประสบการณ์ด้านลบของฉันให้เพื่อนรับรู้อ (+)	.411

ลำดับ	ข้อความคำถาม	Corrected Item- Total Correlation
15	ฉันสามารถให้อภัยตนเองได้เมื่อทำผิดพลาด (+)	.408
16	ฉันเต็มใจที่จะสัมผัสกับความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน อย่างเต็มที่ โดยไม่พยายามเปลี่ยนแปลง หรือป้องกันตัวเองจากสิ่ง เหล่านั้น (+)	.366
17	ฉันสามารถรับเอาความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ โดยไม่ พยายามควบคุม หรือหลีกเลี่ยงมัน (+)	.357
18	ฉันเชื่อมั่นว่า ในที่สุดฉันจะสามารถจัดการสถานการณ์ปัญหาที่เข้า มาได้ (+)	.665
19	ฉันภาคภูมิใจในตนเอง แม้ว่าตนเองจะยังคงมีข้อบกพร่องก็ตาม (+)	.594
20	ฉันรู้สึกขอบคุณตนเองอยู่เสมอที่อดทน (+)	.506
21	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนเข้มแข็ง (+)	.569
ด้านการปรับตัวและพัฒนา		
22	ฉันพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้น (+)	.535
23	ฉันสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับสังคมใหม่ ๆ ได้ไม่ยาก (+)	.622
24	ฉันกล้าตัดขาดจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ (+)	.591
25	ฉันยินดีรับฟังคำวิจารณ์จากเพื่อน ๆ ในกลุ่ม (+)	.587
26	ฉันปรับปรุงตนเองตามข้อคิดที่ได้ฟังจากอาจารย์และเพื่อน ๆ (+)	.570
27	ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมอบรมเพื่อการพัฒนาตนเอง (+)	.472
28	ฉันชอบทำกิจกรรมจิตอาสา (+)	.416
29	ฉันชอบหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องที่สนใจ (+)	.652
30	ฉันวางแผนการใช้ชีวิตเพื่ออนาคตของตนเอง (+)	.649
31	ฉันหมั่นพัฒนาความรู้ของตนเอง (+)	.726
32	ฉันศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อนำมาพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (+)	.674

ลำดับ	ข้อความ	Corrected Item- Total Correlation
ด้านการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ		
33	ฉันสามารถอธิบายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะได้อย่างชัดเจน (+)	.563
34	ฉันมีสมาธิจดจ่อกับงานได้เป็นอย่างดี (+)	.501
35	ฉันรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ (+)	.688
36	ฉันกระทำกิจวัตรประจำวันอย่างมีสติ (+)	.703
37	เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ฉันค่อย ๆ แก้ไขอย่างมีสติ (+)	.761
38	ฉันรู้สึกสงบจนสามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายได้ (+)	.705
39	ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการคิดถึงเรื่องราวที่ผ่านมาแล้ว (-)	.127
40	ฉันสามารถสัมผัสได้ถึงความสุข อันเกิดจากความสงบในชีวิตประจำวัน (+)	.634
41	เมื่อฉันรู้สึกกังวล ฉันหายใจเข้า หายใจออก แล้วกลับมาทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าต่อไป (+)	.689
42	ฉันก้าวเดินอย่างมีสติรู้ตัว (+)	.746
ด้านการยึดมั่นต่อคุณค่า		
43	ฉันสามารถบอกสิ่งที่สำคัญ มีคุณค่า และมีความหมายต่อชีวิตของฉันได้อย่างชัดเจน (+)	.703
44	ฉันดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มเท (+)	.703
45	ฉันยังคงมุ่งมั่นทำสิ่งที่มีความหมายต่อตัวฉัน แม้จะพบว่า มันเป็นเรื่องที่ยากก็ตาม (+)	.647
46	ฉันกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างสอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิต (+)	.639
47	ฉันมีพฤติกรรมที่เสมอต้นเสมอปลาย เพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ (+)	.617

ลำดับ	ข้อความคำถาม	Corrected Item- Total Correlation
48	ฉันสามารถปฏิบัติตามแผนระยะยาวได้ โดยมีความก้าวหน้าทีละน้อยอย่างต่อเนื่อง (+)	.632
49	ฉันมองเห็นคุณค่าของตนเองที่ สะท้อนออกมาจากพฤติกรรมที่ฉันทำในแต่ละวัน (+)	.688
50	ฉันเลือกที่จะทำตามความพอใจ แม้ว่าสิ่งนั้นจะทำให้ฉันห่างไกลจากเป้าหมายก็ตาม (-)	.229
51	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความหมาย (+)	.648
52	ฉันรู้ว่าตนเองทำสิ่งต่าง ๆ ไปเพื่ออะไร (+)	.549
53	ฉันชัดเจนในเป้าหมายของตนเอง (+)	.517
54	แม้ว่าจะเกิดความผิดพลาด แต่ฉันก็ยังสามารถกลับมาทบทวน และทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จตามเป้าหมายได้ (+)	.673



ภาคผนวก จ
โปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การ
ปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

โปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การ
ปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา



พัฒนาโดย

นางรัชนีย์ พลพิบูลย์

สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสำคัญของโปรแกรม

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาปัจจุบัน มีสติตระหนักรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในร่างกาย สามารถปรับเปลี่ยนความคิด หรือพฤติกรรม เพื่อคงไว้ซึ่งการรักษาสมดุลของชีวิต และมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนเองยึดถือ เมื่อบุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ได้ดีขึ้น และสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองสนใจ แต่เมื่อบุคคลไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจก็จะตอบสนองในลักษณะที่คุ้นเคย ซึ่งหลายครั้งไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง อย่างเช่น การทำร้ายตนเอง และบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะไม่หลีกเลี่ยงอารมณ์ด้านลบ จะปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตนเองอย่างยอมรับเข้าใจ ซึ่งอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้บุคคลไม่เลือกวิธีการทำร้ายตนเองในการจัดการกับปัญหา เพราะเขาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในแนวทางที่สอดคล้องกับคุณค่า หรือเป้าหมายที่ตนเองยึดถือ (Hayes et al., 2006) ความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยให้ตอบสนองอย่างมีสติ เอื้อต่อการแสวงหาเป้าหมายที่มีคุณค่า ยอมรับความเป็นจริง โดยไม่ตัดสิน ประเมิน หรือด้อยค่าตนเอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นจุดสูงสุดของสุขภาพทางอารมณ์ (emotional health) การมีสุขภาพที่ดีและการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดผลกระทบจากบาดแผลทางจิตใจในช่วงต้นของชีวิต (Early Life Trauma) และเป็นปัจจัยปกป้องอาการทางจิต ซึ่งส่งผลให้โรคซึมเศร้าและโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจเกิดขึ้นน้อยลง (Doorley et al., 2020) นอกจากนี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต ความพึงพอใจในชีวิต และความสามารถคาดการณ์ในแง่ดี (Lucas & Moore, 2020; Salah et al., 2022) และมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) โดยนักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะตระหนักรู้ในตนเอง รับผิดชอบต่อความสามารถของตนเอง และสามารถจัดการกับปัญหาได้ ส่งผลให้ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถทำนายความเข้มแข็งทางจิตใจได้ (36.7%) (Yildiz, 2021) และยังสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion Attitudes) ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิง (Mendes et al., 2022) และจากการศึกษา พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถเป็นปัจจัยปกป้องความเจ็บป่วยทางจิตใจจากอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดได้ และยังช่วยส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีบุคลิกภาพมุ่งความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) (Ong et al., 2021) ซึ่งสอดคล้องกับ Ishizu et al. (2022) พบว่า การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยทำให้วัยรุ่นลดเงื่อนไขต่าง ๆ ในชีวิต และสามารถเห็นคุณค่าในตนเองได้มากขึ้น ส่งผลต่อการลดความเสียดแทงของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ และจากงานวิจัยของ Jeffords et al. (2020) พบว่า ความ

ยืดหยุ่นทางจิตใจยังส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถทางการเรียน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และจากการสำรวจความยืดหยุ่นทางจิตใจในนักเรียนที่ต้องเผชิญกับความท้าทายทางจิตใจและสังคมในช่วงการระบาดของ COVID-19 พบว่า หากนักเรียนมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพ การเข้าสังคม การสร้างความสัมพันธ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ (Salah et al., 2022) และยังพบการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ พบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูง สามารถเป็นปัจจัยปกป้องความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และการฆ่าตัวตายได้ อันเนื่องมาจากความยืดหยุ่นทางจิตใจจะช่วยลดการตีตรา และการปฏิเสธภายใน (Igarashi et al., 2022)

แนวคิดสำคัญของโปรแกรม

1. **แนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy : ACT)** ซึ่งพัฒนาโดย Steven C. Hayes เน้นการใช้วิธีการเจริญสติ การยอมรับ และค่านิยมเป็นฐานในการบำบัด ความยืดหยุ่นทางจิตใจสนับสนุนการกำกับอารมณ์และทำให้บุคคลสามารถจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติมากขึ้น ช่วยในการรับมือกับความคิด ความรู้สึก ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเศร้า ซึ่ง Hayes (2023) สังเคราะห์การทำงานและการบำบัด สรุปว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจ ประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1. การตระหนักรู้ (Awareness) 2. การเปิดรับประสบการณ์ (Openness) 3. การยึดมั่นต่อสิ่งที่มีคุณค่า (Valued Engagment) ทักษะเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลหยุดการโจมตี หรือทำร้ายตนเองไม่ว่าทั้งในด้านความคิด การกระทำ ซึ่งกระบวนการของ ACT ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ ลดการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ และใช้การสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจถึงผลที่จะเกิดขึ้นเมื่อพยายามจะควบคุมหรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ และเพิ่มคุณค่าในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความหมาย ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นทักษะที่ฝึกฝนได้ และต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจนเป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำลายต่ออารมณ์ ความคิด ความรู้สึก (Gloster et al., 2021) ดังนั้นกระบวนการให้คำปรึกษาที่จะช่วยให้บุคคลเกิดทักษะความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีสติโดยมุ่งมั่นกับเป้าหมายและคุณค่าที่ตนเองยึดถือ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยยับยั้งป้องกันการทำร้ายตนเอง หรือแม้กระทั่งเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะสำคัญในการจัดการกับปัญหาระหว่างการศึกษาล่าเรียน อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างการมีสุขภาวะทางจิตใจให้กับนักศึกษา

2. เงื่อนไขสำคัญของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ที่ได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพ ในระยะที่ 1 พบว่า เงื่อนไขที่ทำให้ผู้ที่มีประสบการณ์ทำร้ายตนเองสามารถเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจได้นั้น แบ่งออกเป็น เงื่อนไขภายใน และเงื่อนไขภายนอก ดังนี้

2.1 เงื่อนไขภายใน ได้แก่

2.1.1 การตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก

- การตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์
- การจัดการกับอารมณ์

2.1.2 การพัฒนากลยุทธ์ทดแทน

- การหากิจกรรมทดแทนการทำร้ายตนเอง
- การใช้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบำบัด

2.1.3 ความเข้มแข็งทางจิตใจ

- การพัฒนาความเข้มแข็งภายใน
- การเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์

2.1.4 การมีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมองเห็นอนาคต

- เป้าหมายชีวิตที่เชื่อมโยงกับคุณค่า
- การมีความหวังและมองเห็นอนาคต

2.2 เงื่อนไขภายนอก ได้แก่

2.2.1 การได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือ

2.2.2 การได้มีโอกาสช่วยเหลือและคำนึงถึงผู้อื่น

2.2.3 การมีพันธะสัญญา

3. แนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

การปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey, 2016) มีเป้าหมายเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรม โดยที่แต่ละกลุ่มมีจุดเน้นที่แตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะเน้นการสื่อสารระหว่างบุคคลเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในกรอบเวลา ณ ปัจจุบันขณะ (here-and-now) กลุ่มให้คำปรึกษาจะมุ่งเน้นที่ปัญหาและสมาชิกส่วนใหญ่เป็นผู้กำหนดเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของพวกเขา และการปรึกษาแบบกลุ่มมีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้นการเติบโตของงาม โดยการค้นหาจุดแข็งซึ่งเป็นทรัพยากรภายในของแต่ละบุคคล ผู้เข้าร่วมอาจเผชิญกับวิกฤตสถานการณ์และความขัดแย้งชั่วคราว ความยากลำบากกับ

ปัญหาส่วนตัว หรือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประสบกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดในชีวิต หรือพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมที่เอาชนะตนเอง กลุ่มที่เข้าอกเข้าใจ (empathy) และให้การสนับสนุน (support) มีความสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจที่นำไปสู่การแบ่งปัน และสำรวจปัญหาของตนเองและผู้อื่น สมาชิกกลุ่มได้รับการช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะที่มีอยู่ ในการจัดการกับปัญหาระหว่างบุคคล เพื่อให้พวกเขาสามารถจัดการกับปัญหาในลักษณะเดียวกันในอนาคตได้ดีขึ้น ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มจะใช้เทคนิคทั้งภาษาและอวัจนภาษารวมถึงแบบฝึกหัดที่มีโครงสร้าง อีกทั้ง ผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทเป็นผู้เอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ช่วยให้ผู้สามารถกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล และกระตุ้นให้สมาชิกสามารถนำแผนการไปสู่การปฏิบัติภายนอกกลุ่มได้อย่างเป็นรูปธรรม

4. การประยุกต์ใช้แนวความคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาในรูปแบบการบำบัดแบบกลุ่ม (ACT In Group Setting)

การประยุกต์แนวคิดของ ACT มาใช้ในกระบวนการบำบัดแบบกลุ่ม (Walser & Pistorello, 2004) มีข้อดีสามารถสรุปได้ดังนี้

4.1 ACT ให้ความสำคัญกับกระบวนการปฏิสัมพันธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแบบฝึกหัดเชิงประสบการณ์ การใช้คำอุปมาอุปไมย และการอภิปรายเพื่อสรุป แม้ว่าผู้รับคำปรึกษาแต่ละรายจะมีประสบการณ์เรื่องราวชีวิตที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งหนึ่งที่มีประโยชน์อย่างมาก คือ การรับฟังประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ทั้งนี้ อาจมีความเหมือนหรือแตกต่างกัน ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนและตรวจสอบ เช่น ในแบบฝึกหัดของ ACT อาจให้สมาชิกจินตนาการว่ากำลังคุยกับตัวเองตอนเป็นเด็ก สมาชิกกลุ่มให้เด็กคนนั้นถามตัวเองในตอนนั้นว่าเด็กคนนั้นต้องการอะไร แบบฝึกหัดนี้อาจทำให้รู้สึกเข้มข้นทางอารมณ์สำหรับสมาชิกกลุ่มบางราย แต่ด้วยกระบวนการกลุ่มจะช่วยเอื้อให้สมาชิกได้สัมผัสกับประสบการณ์เชิงบวกมากยิ่งขึ้น

4.2 กระบวนการกลุ่มจะช่วยสื่อสารแนวคิดบางอย่างใน ACT ไปสู่สมาชิกได้ง่ายมากยิ่งขึ้น เนื่องจากกระบวนการ หรือแบบฝึกหัดของ ACT อาจต้องใช้ความสามารถในการทำความเข้าใจ ดีความ อย่างเช่น การเปรียบเทียบให้เห็นภาพ ดังนั้น สมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลาย ก็จะช่วยให้เกิดมุมมองแนวคิดที่มีต่อแบบฝึกหัดได้มากขึ้น บางครั้งการเรียนรู้ก็เกิดจากการฟังมุมมองของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ซึ่งอาจได้ผลดีกว่าการฟังจากมุมมองของนักบำบัด

4.3 กระบวนการกลุ่มช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะการที่เราได้สังเกตเห็นจากผู้อื่น เมื่ออยู่ในกลุ่มสมาชิกจะสามารถเกิดการยอมรับตนเอง การไม่หลอมรวม

และชัดเจนคุณค่าได้ง่ายมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม เนื่องจากก่อนหน้านี้พวกเขาเคยต้องต่อสู้กับรูปแบบการหลีกเลี่ยงประสบการณ์โดยอัตโนมัติเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น หากพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นในกลุ่มสมาชิกจะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นเกี่ยวกับรูปแบบของพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่นหรือการหลีกเลี่ยงที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

4.4 กลุ่มให้พื้นที่อุดมสมบูรณ์สำหรับการบำบัดที่ทรงพลังมาก เนื่องจากการได้เห็นผู้อื่นมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติด้วยความเต็มใจ การแสดงความคิด ความรู้สึก สามารถกระตุ้นสมาชิกกลุ่มทุกคนได้ ในขณะที่ความกลัวและความคิดเชิงลบเกี่ยวกับสังคมหายไป นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มยังเอื้อต่อการเป็นพื้นที่สำหรับการประกาศคำมั่นสัญญาในการปฏิบัติตามค่านิยมของตนเอง

4.5 สมาชิกมีโอกาสที่จะได้เป็นตัวของตัวเองในปัจจุบันขณะกับกลุ่มเพื่อน ได้แสดงความเป็นตัวตนอย่างเต็มที่ และยังสามารถเห็นตัวแบบของการกล้าเผชิญหน้ากับสิ่งที่เคยกลัว ทำให้พวกเขาสามารถแสดงประสบการณ์ทางอารมณ์ในรูปแบบที่ไม่มีการป้องกัน ภายในบริบทนี้สมาชิกสามารถรับรู้ได้ว่าการแสดงตนไม่ใช่สิ่งที่ "อันตราย" หรือ "ถึงชีวิต" การทำอะไรที่แตกต่างออกไป เช่น การรู้สึกอ่อนแอต่อหน้าผู้อื่น อาจรู้สึกเหมือนกระโดดหน้าผาโดยไม่มีเชือก แต่อย่างไรก็ตาม เขาจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ว่า มันไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เขาคิด

5. **แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)** ที่เน้นการเสริมสร้างศักยภาพของมนุษย์ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา (Seligman, 1998; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) และส่งเสริมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยนำเอากิจกรรมที่เกี่ยวกับความซาบซึ้ง ขอบคุณ (Gratitude) มาใช้ขอบคุณผู้เป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญในชีวิตผ่านการเขียนการ์ดขอบคุณ และนำไปมอบให้เมื่อกลับบ้าน

6. **ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grothberg, 2003)** ซึ่งความสามารถนี้จะเกิดขึ้นได้ บุคคลจะต้องตระหนักรู้ว่าตนเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลัก คือ สิ่งที่ตนเองมี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และสิ่งที่ตนเองสามารถ (I can) ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรมที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

จากแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา จำนวนทั้งสิ้น 9 กิจกรรมหลัก 16 กิจกรรมย่อย ระยะเวลา 3 วัน รวมเวลา 19 ชั่วโมง ดังนี้

วันที่ 1 กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธ์ภาพ

กิจกรรมย่อยที่ 1.1 เธอเห็นท้องฟ้าสีไหน

กิจกรรมย่อยที่ 1.2 นี่คือฉันเอง

กิจกรรมที่ 2 ตื่นด้วยสติ (Contact with the Present Moment)

กิจกรรมย่อยที่ 2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ

กิจกรรมย่อยที่ 2.2 Body Scan

กิจกรรมย่อยที่ 2.3 ลิ้มรสสติ

กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap

วันที่ 2 กิจกรรมที่ 4 ลดการหลอมนวม : ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me)

กิจกรรมที่ 5 เมื่อเริ่มสังเกต...ฉันมองเห็นความสุข

กิจกรรมย่อยที่ 5.1 อุปมากระดานหมากรุก

กิจกรรมย่อยที่ 5.2 อุปมาห้องเรียน

กิจกรรมย่อยที่ 5.3 สัมผัสธรรมชาติรอบตัว

กิจกรรมที่ 6 ค้นหาคุณค่าของชีวิต (Finding the Value of Life)

กิจกรรมย่อยที่ 6.1 หลับตาปั๊บ ลืมตาปั๊บ ฉัน 60 แล้วจ้า

กิจกรรมย่อยที่ 6.2 สำรวจค่านิยม The Bull's-Eye Values Survey

กิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข

วันที่ 3 กิจกรรมที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

กิจกรรมย่อยที่ 8.1 จากเด็กน้อยในวันนั้น...สู่ตัวฉันในวันนี้

กิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัคซีนใจ

กิจกรรมที่ 9 เติบโตไปด้วยกัน...กับฉันในเวอร์ชัน Flex

กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ : เปิดตัว เปิดใจ ต้อนรับวันใหม่ ไปด้วยกัน

กิจกรรมย่อยที่ 1.1 เธอเห็นท้องฟ้านั้นไหม

กิจกรรมย่อยที่ 1.2 นี่คือฉันเอง

แนวคิดสำคัญ

สำหรับกระบวนการของการปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey, 2016) ในช่วงเริ่มต้นกระบวนการมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องเชื้อเชิญให้สมาชิกเกิดการเชื่อมโยง เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน (empathy) มีการรับฟังโดยไม่ตัดสิน มีการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข มีการส่งเสริมสนับสนุน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ มีความสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ (trust) และสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าแบ่งปันประสบการณ์ และสำรวจปัญหาของตนเองและผู้อื่น ซึ่งในแนวคิดการบำบัดแบบ ACT ให้ความสำคัญกับกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่นำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ผ่านประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม ประกอบกับช่วยเพิ่มการยอมรับ (Acceptance) กับเรื่องราว หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยไม่ผลักไส อันเนื่องมาจากการเห็นความทุกข์ที่คนอื่นก็ประสบเช่นเดียวกัน ไม่ได้เกิดขึ้นแต่เฉพาะตัวเราเท่านั้น (normalize human suffering) อันนำไปสู่การเคลื่อนไหวการเปลี่ยนแปลงตามโมเดลของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ นอกจากนี้ ด้วยเงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 พบว่า การที่บุคคลจะสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้นั้น จำเป็นต้องเกิดการตระหนักรู้ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

เทคนิคที่ใช้

1. ใช้เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น การรับฟังอย่างใส่ใจ การสังเกต การถาม การสะท้อนเนื้อหา การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ เป็นต้น
2. การระบุอารมณ์ (Identifying Moods)
3. การอุปมาอุปไมย (Metaphors)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้แนะนำตนเองเป็นการสร้างและพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มทุกคน
2. เพื่อให้สามารถได้มีโอกาสสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก และความคาดหวังของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสื่อสารอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก อย่างตรงไปตรงมา

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ใบกิจกรรมย่อยที่ 1.2 “นี่คือฉันเอง”
3. สีเมจิก

ระยะเวลา

- 2 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกแนะนำตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ ระยะเวลาดำเนินการ กระบวนการและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

3. สร้างข้อตกลงร่วมกันในกลุ่ม
4. เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

กิจกรรมย่อยที่ 1.1 “เธอเห็นท้องฟ้าฉันไหม”

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกของตนเองโดยให้สมาชิกหลับตาเพื่อสำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ และจินตนาการว่าถ้าความรู้สึกของเราเป็นเสมือนท้องฟ้า วันนี้ท้องฟ้าของเราเป็นอย่างไร มีสีอะไร
2. ให้สมาชิกลืมนตาและวาดภาพท้องฟ้า
3. ให้สมาชิกแชร์ภาพของตนเอง พร้อมอธิบายเรื่องราว ความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านภาพท้องฟ้า
4. สรุปความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม

กิจกรรมย่อยที่ 1.2 “นี่คือฉันเอง”

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตนเองและเขียนลงในใบกิจกรรมที่ 1.2 “นี่คือตัวฉัน” โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที
2. ให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ตนเองเขียนในใบกิจกรรม
3. เมื่อทุกคนเล่าเสร็จแล้ว ให้สมาชิกช่วยกันสะท้อนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมที่ 1.2

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึก และสรุปสิ่งที่สมาชิกเรียนรู้ร่วมกันจากกิจกรรม

2. มอบหมายการบ้านโดยให้สมาชิกสำรวจตนเองในแต่ละวัน ในรอบสัปดาห์ และเขียนไดอารี่ในประเด็น ดังนี้

- 2.1 บอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น
- 2.2 พฤติกรรมที่ตามมา
- 2.3 สิ่ง que เรียนรู้

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. ประเมินผลจากบรรยากาศภายในกลุ่มว่าสมาชิกเกิดความไว้วางใจ และการเปิดเผยตนเองมากขึ้นน้อยเพียงใด

ใบกิจกรรมย่อยที่ 1.1 “เธอเห็นท้องฟ้าสีนั้นไหม”

คำอธิบาย ขอให้ท่านหลับตาเพื่อสำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ และจินตนาการว่าถ้าความรู้สึกของเราเป็นเสมือนท้องฟ้า วันนี้ท้องฟ้าของเรามีลักษณะเป็นอย่างไร มีสีอะไร เมื่อเห็นภาพชัดเจนแล้วขอให้ท่านให้สมาชิกลืมตาและวาดภาพท้องฟ้าลงในกระดาษ



ใบกิจกรรมย่อยที่ 1.2 “นี่คือฉันเอง”

กิจกรรมที่ 2 ตื่นด้วยสติ (Contact with the Present Moment)

กิจกรรมย่อยที่ 2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ

กิจกรรมย่อยที่ 2.2 Body Scan

กิจกรรมย่อยที่ 2.3 ลืมรสสติ

THIS IS ME

กิจกรรมที่ 2 ตื่นด้วยสติ (Contact with the Present Moment)

กิจกรรมย่อยที่ 2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ

กิจกรรมย่อยที่ 2.2 Body Scan

กิจกรรมย่อยที่ 2.3 ลืมรสสติ



ชื่อของฉัน



ชื่อนี้มีที่มาอย่างไร

ช่วงเวลาความสุขของฉัน



3 สิ่งที่ฉันชอบในตนเอง



สิ่งที่ฉันอยากให้เกิดขึ้นภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

แนวคิดสำคัญ

1. แนวคิดของ ACT ทักษะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เสาหลักที่ 1 การตระหนักรู้ (Awareness) องค์ประกอบด้าน การอยู่กับปัจจุบัน (Contact with the Present Moment) บุคคลที่ทำร้ายตนเองนั้นมักเกิดขึ้นจากการติดกับกับดักของความทุกข์ในอดีต หรือความกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึงจนส่งผลให้ไม่สามารถที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระในปัจจุบันได้ ดังนั้นการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในกระบวนการของ ACT ทำให้บุคคลสามารถสังเกตสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันได้อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องตัดสิน ประเมินว่า “ดี-ไม่ดี” หรือ “ชอบ-ไม่ชอบ” การอยู่กับปัจจุบันเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนและเป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถเปิดรับประสบการณ์ได้อย่างอิสระ โอบรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน จึงนำไปสู่การเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

2. เจือปนภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 ด้านการตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งการที่บุคคลจะสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้นั้น จำเป็นต้องเกิดการตระหนักรู้ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการที่บุคคลจะเกิดการตระหนักรู้นั้นจำเป็นต้องมีสติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเอาการฝึกสติ (mindfulness) ด้วยการหายใจ, Body Scan และการฝึกสติด้วยการรับประทาน (Kabat-Zinn, J., 2013) เข้ามาใช้ในการออกแบบโปรแกรม ทั้งนี้เทคนิคดังกล่าวยังสามารถช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR)

เทคนิคที่ใช้

1. Psychoeducation
2. การฝึกสติด้วยการหายใจ
3. Body Scan
4. การขยายประสบการณ์ของการรับรู้ผ่านกิจกรรม (Experiential exercises)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การฝึกสติด้วยการหายใจ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้สามารถสัมผัสประสบการณ์ภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นเมื่อตนเองเชื่อมต่อกับปัจจุบันอย่างแท้จริง
3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะแนวทางใหม่ในการจัดการอารมณ์ ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. เสียงเพลงเพื่อการผ่อนคลาย

2. ใบความรู้กิจกรรมย่อยที่ 2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ
3. ใบความรู้กิจกรรมย่อยที่ 2.2 Body Scan
4. สัมคนละ 1 ผล

ระยะเวลา

1.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. เริ่มต้นด้วยการทบทวนประสบการณ์จากกิจกรรมที่ผ่านมา
2. อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ การตระหนักรู้ (Awareness) การอยู่กับปัจจุบัน (Contact with the Present Moment) ซึ่งในเวลาที่คุณคนทำร้ายตนเองนั้นมักเกิดขึ้นจากการติดกับกับดักของความทุกข์ในอดีต หรือความกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึงจนส่งผลให้ไม่สามารถที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระในปัจจุบันได้ ซึ่งการฝึกสติ รู้ตัว พาใจมาสู่ปัจจุบันจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ และเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนทุกวัน

ขั้นดำเนินการ

กิจกรรมย่อยที่ 2.1 การฝึกสติด้วยการหายใจ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดเสียงเพลงเพื่อการผ่อนคลาย และให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบาย และหลับตา
2. ให้สมาชิกเอามือจับไว้ที่หน้าท้องเพื่อสังเกตการหายใจเข้า-ออก เมื่อเราหายใจเข้าให้รับรู้การเคลื่อนไหวว่าหน้าท้องหรือกระบังลมจะป่องออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องก็จะยุบลง เมื่อหายใจอย่างถูกวิธีแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าและออก และหากระหว่างนี้มีความคิด ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นก็เพียงรับรู้ และกลับมาอยู่กับลมหายใจ

3. สมาชิกลืมตา และบอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น

4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกรับรู้วิธีการนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยการฝึกฝนอย่างน้อยวันละ 2 เวลา ครั้งละประมาณ 15 นาที

กิจกรรมย่อยที่ 2.2 Body Scan

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยกระบวนการฝึกสติด้วยการหายใจเช่นเดิม
2. ขอให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกไปที่ความคิดและความรู้สึกในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่มีการหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ
3. ค่อย ๆ เริ่มต้นสแกนร่างกายไปที่ละส่วนอย่างช้า โดยเริ่มจากเท้าไปยังบริเวณ ศีรษะ หน้าผาก คิ้ว แก้ม ไบหู ลำคอ ไหล่ทั้งสองข้าง แขน และข้อศอกทั้งสองข้าง ปลายนิ้วมือ แต่ละนิ้ว หน้าอก สังเกตเห็นการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าและออก ตอนนี้เคลื่อนไหวความรู้สึกมาที่ท้อง กระเพาะ ลำไส้ ก้น และต้นขาทั้งสองข้าง เข้า น่อง และปลายนิ้วเท้า หลักของการ

สแกนร่างกาย คือ การเพ่งความสนใจไปที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หยุดพักความคิดอยู่กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พร้อมกับสังเกต ลมหายใจเข้า-ออก

4. สแกนส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างช้าอีกครั้ง อยู่กับความสงบ สบาย ผ่อนคลาย แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ

5. ชวนพูดคุยถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้ชีวิตประจำวัน

กิจกรรมย่อยที่ 2.3 ลืมรสสติ (ดัดแปลงจากกิจกรรมลูกเกตแห่งสติ (The raisin mindfulness exercise) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Kabat-Zinn)

1. ให้สมาชิกเลือกหยิบส้ม 1 ผล

2. สมาชิกจะนำส้มวางลงในบนฝ่ามือ และใช้เวลาในการสังเกตดูอย่างละเอียด โดยสังเกตสี รูปร่าง ขนาด ผิวสัมผัส ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนฝ่ามือ ดมกลิ่นของส้ม และสังเกตว่ามีกลิ่นอย่างไรบ้าง ค่อย ๆ ปอกเปลือกส้ม สัมผัส รับรู้ กลิ่นที่ผ่านเข้ามาในจมูก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปาก สูดทำย่นำส้มใส่ปาก วางบนลิ้น ตามด้วยค่อย ๆ เคี้ยวช้า ๆ สังเกตสัมผัส และรสชาติของส้มที่เกิดขึ้นในปาก

3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น จากการทำเราได้มีโอกาสใช้สติในการดำเนินชีวิตทำให้ตัวเราเกิดความรู้สึก หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างไรบ้าง

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึก และสรุปสิ่งที่สมาชิกเรียนรู้ร่วมกันจากกิจกรรม

2. อธิบายสรุปถึงประโยชน์ของการฝึกสติ และมอบหมายการบ้านโดยให้สมาชิกรับการฝึกสติและ Body Scan ไปฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง รวมถึงในช่วงเวลาที่มีความคิดด้านลบต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็ให้สมาชิกรู้ตัวให้ทันและกลับมาอยู่กับลมหายใจ

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตสมาชิกรุ่นฝึก ว่ามีความสงบ ผ่อนคลายมากน้อยเพียงใด และการสะท้อนประสบการณ์ภายในกลุ่ม ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่าสมาชิกรับรู้กับปัจจุบัน หรือความคิดยังติดอยู่กับอดีต และอนาคตหรือไม่

ใบความรู้กิจกรรมย่อยที่ 2.1 “การฝึกสติด้วยการหายใจ”

การฝึกสติด้วยการหายใจ

การฝึกสติและการผ่อนคลายโดยการหายใจให้ถูกวิธี คือ หายใจให้ลึกช้า และสม่ำเสมอถึงส่วนล่างสุดของปอด ทำให้กระบังลมดันท้องให้พองออก เวลาหายใจเข้า และยุบลงเวลาหายใจออก โดยทั่วไปผู้ที่มีความเครียดจะชอบหายใจถี่และอยู่ในระดับตื้นเป็นประจำ ดังนั้นการฝึกการหายใจจะช่วยให้เกิดสติและช่วยในการผ่อนคลายส่วนต่างๆ ของร่างกาย

สิ่งที่ควรคำนึงถึงก่อนฝึก คือ หาสถานที่เงียบสงบ และเวลาที่เหมาะสมอาจเป็นช่วงตอนเช้าและก่อนนอน ควรฝึกทุกวันอย่างสม่ำเสมอ อาจนั่ง หรือนอนหงาย หลับตาในท่าที่สบาย ไม่มีใครมารบกวน สวมเสื้อผ้าที่สบาย ถอดรองเท้า และเครื่องประดับออก



ขั้นตอนวิธีการฝึก มีดังนี้

1. นิ่งหรือนอนหงายในท่าที่สบาย หลับตาตามสบาย
2. เริ่มต้นหายใจเข้าและออกช้า ๆ ในขณะที่หายใจให้มุ่งความสนใจไปที่บริเวณจมูกและช่องทางผ่านของลมหายใจเข้าและออก
3. หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-2 แล้วหายใจออกช้า ๆ นับ 1-4 ในใจ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ แต่ละครั้งให้มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ
4. เมื่อคุณรู้สึกผ่อนคลายพยายามหายใจเข้า และออกช้า ๆ เมื่อคุณหายใจออกช้า ๆ ให้พูดในใจกับตัวเองว่า “ผ่อนคลาย”
5. เอามือจับไว้ที่หน้าท้องเพื่อสังเกตการหายใจเข้า-ออก เมื่อเราหายใจเข้าให้รับรู้การเคลื่อนไหวที่หน้าท้อง หรือกระบังลมจะป่องออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องก็จะยุบลง ให้รู้สึกตัวเสมอ รู้สึกร่างกายที่เบาสบาย และผ่อนคลาย ทำไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15 นาที หรือจนกว่ารู้สึกผ่อนคลาย



ใบความรู้กิจกรรมย่อยที่ 2.2 “Body Scan”



BODY SCAN



Body Scan (การสแกนร่างกาย) คือ เทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness) รูปแบบหนึ่ง ที่เราจะค่อยๆ เคลื่อนการรับรู้และความใส่ใจไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์เพื่อ

- สร้างการเชื่อมโยงระหว่างกายกับใจ
- ฝึกการรับรู้โดยไม่ตัดสิน
- เพิ่มความตระหนักรู้ในร่างกาย (Body Awareness)
- ผ่อนคลาย



การเตรียมตัว : หาสถานที่ เลือกที่ที่เงียบสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน ส่วนใหญ่นิยมทำในท่านอนหงายบนพื้น เสื่อโยคะ หรือเตียงที่ไม่นุ่มเกินไป แขนวางข้างลำตัว หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ชีพโยกเบาๆ ช้าๆ ชีพโยกเบาๆ ช้าๆ ชีพโยกเบาๆ ช้าๆ

ขั้นตอน

1. หลับตาลงเบา ๆ หายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ 2-3 ครั้ง เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายและอยู่กับปัจจุบัน
2. การเริ่มต้นสแกน นำความใส่ใจไปจดจ่อที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายก่อน มักจะเริ่มที่นิ้วเท้าข้างซ้าย
3. ค่อย ๆ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณนั้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกสัมผัส (กับพื้น, เสื้อผ้า), อุณหภูมิ (อุ่น, เย็น), การสั่น, การตึง, การผ่อนคลาย, ความเจ็บปวด หรือแม้กระทั่งการไม่มีความรู้สึกใด ๆ เลย
4. การหายใจร่วม
5. ไม่ตัดสิน เพียงแค่รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องพยายามเปลี่ยนแปลง หรือตัดสินว่าเป็นความรู้สึกที่ดี หรือไม่ดี
6. การเคลื่อนความสนใจ ไล่ลำดับ ค่อยๆ เคลื่อนความสนใจอย่างช้า ๆ และเป็นระบบ ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น จากนิ้วเท้าซ้าย > ฝ่าเท้า > ส้นเท้า > ข้อเท้า > หน้าแข้ง > น่อง > ฝ่า > ต้นขา > สะโพกซ้าย
7. ทำซ้ำกับอีกข้าง เมื่อสแกนขาซ้ายเสร็จ ให้ย้ายไปเริ่มที่นิ้วเท้าขวา และไล่ลำดับขึ้นมาเหมือนเดิม ส่วนลำตัว จากนั้นเคลื่อนความสนใจไปยังบริเวณสะโพกส่วนล่าง > ท้องน้อย > หน้าท้อง > หลังส่วนล่าง > หลังส่วนกลาง > หลังส่วนบน > หน้าอก
8. แขนและมือ เคลื่อนความสนใจไปที่นิ้วมือข้างใดข้างหนึ่ง > ฝ่ามือ > หลังมือ > ข้อมือ > แขนก่อนล่าง > ข้อศอก > แขนก่อนบน > ไหล่ (ถ้าไหล่ข้าง)
9. เคลื่อนความสนใจไปที่ลำคอ > อก > หัวใจ > หน้าอก > ขมับ > ดวงตา > จมูก > แก้ม > ปาก > คาง
10. การจัดการกับความคิดหรือสิ่งรบกวน เป็นเรื่องปกติที่จิตใจจะวอกแวก หรืออาจรู้สึกง่วงนอน เมื่อรู้ตัวว่าใจลอย ให้ยอมรับอย่างอ่อนโยน ไม่ต้องตำหนิตัวเอง แล้วค่อย ๆ นำความสนใจกลับมาถึงส่วนของร่างกายที่กำลังสแกนอยู่ ณ ขณะนั้น
11. การสิ้นสุดการฝึก เมื่อสแกนครบทุกส่วนแล้ว ให้รับรู้ร่างกายทั้งหมดเป็นหนึ่งเดียว รับรู้ลมหายใจเข้า-ออกทั่วร่างกายสักครู่ ค่อยๆ ขยับนิ้วมือ นิ้วเท้าเบาๆ ค่อย ๆ สวมตาขึ้น (หากหลับตาอยู่) ใช้เวลาสักครู่ก่อนจะลุกขึ้น เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้ปรับตัว

ข้อแนะนำ : การฝึกอย่างสม่ำเสมอสำคัญกว่าระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้ง ไม่ต้องคาดหวังว่าจะต้องรู้สึกผ่อนคลาย หรือไม่มีความคิดฟุ้งซ่านเลย แค่ฝึกรับรู้อย่างที่มันเป็น ท่านสามารถนำหลักการของการรับรู้ร่างกายนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยสังเกตความรู้สึกทางกายสั้นๆ ในระหว่างวัน

กิจกรรมที่ 3

พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap

แนวคิดสำคัญ

1. แนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey, 2016) การเชื่อมโยงให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี มีความเข้าอกเข้าใจ (empathy) และให้การสนับสนุน (support) มีความสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ (trust) และสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าแบ่งปันประสบการณ์และสำรวจปัญหาของตนเองและผู้อื่น ซึ่งในแนวคิดการบำบัดแบบ ACT ให้ความสำคัญกับกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่นำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ผ่านประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม ประกอบกับช่วยเพิ่มการยอมรับกับเรื่องราว หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยไม่ผลักไสอันเนื่องมาจากการเห็นความทุกข์ที่คนอื่นก็ประสบเช่นเดียวกัน ไม่ได้เกิดขึ้นแต่เฉพาะตัวเราเท่านั้น (normalize human suffering) อันนำไปสู่การเคลื่อนไหวการเปลี่ยนแปลงตามโมเดลของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยเริ่มต้นจากการยอมรับ (Acceptance)

2. ใช้แนวคิดของ ACT ที่กล่าวถึง องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ประเด็นที่ 1 คือ การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง การยอมรับทุกความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่ตัดสิน การยอมรับเป็นแนวคิดทางเลือกซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปิดรับประสบการณ์ทุกอย่างตามที่เกิดขึ้นจริง แทนการหลีกเลี่ยง เนื่องจากหากยิ่งดันรั้นที่จะหนีมากขึ้นเท่าไร ปัญหาที่จะยิ่งขยายใหญ่ขึ้น การบำบัดตามแนว ACT นั้นเห็นว่า "การควบคุมคือปัญหาไม่ใช่ทางออก" (Hayes & Strosahl K. D., 2004)

3. เงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยระยะที่ 1 ด้านการตระหนักรู้และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก

เทคนิคที่ใช้

1. ใช้เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น การรับฟังอย่างใส่ใจ การสังเกต การถาม การสะท้อนเนื้อหา การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ เป็นต้น

2. การระบุอารมณ์ (Identifying Moods)

3. การอุปมาอุปไมย (Metaphors) โดยใช้ที่ดึงนี้ (Chinese Finger Trap Metaphor)

4. การพัฒนาความสิ้นหวังอย่างสร้างสรรค์ (Creative Hopelessness) เพื่อนำไปสู่การยอมรับ

5. เทคนิคการขยายประสบการณ์ของการรับรู้ผ่านกิจกรรม (Experiential exercises)

6. Normalization เพื่อให้สมาชิกเกิดการรับรู้และเกิดความเข้าใจว่าความทุกข์ที่เขาประสบเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในผู้อื่นเช่นเดียวกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการรับรู้ และเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองผ่านการอุปมาอุปไมยกับที่ดิ่งนิ้ว (Chinese Finger Trap Metaphor)
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับ (Acceptance) ว่าวิธีการที่ตนเองเคยใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดนั้น ไม่ใช่วิถีทางที่เกิดประโยชน์ในระยะยาว
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนเองจะต้องสูญเสียไปหากยังเลือกใช้วิธีการแบบเดิมในการหลีกเลี่ยงปัญหา
4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าความทุกข์ที่เขาประสบเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในผู้อื่นเช่นเดียวกัน (normalize human suffering) ผ่านการรับรู้ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดิ่งนิ้ว กับ Chinese Finger Trap
2. อุปกรณ์ที่ดิ่งนิ้ว (Chinese Finger Trap)
3. ปากกา

ระยะเวลา

1.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
2. พูดคุยถึงการนำการบ้านเรื่องการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน และผลที่เกิดขึ้น
3. เกริ่นนำถึงองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจเพื่อเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมที่ 3 พัฒนาการสู่การยอมรับ : ดิ่งนิ้ว กับ Chinese Finger Trap
2. ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ที่ดิ่งนิ้ว หลังจากนั้นให้สมาชิกนำนิ้วใส่เข้าไปแล้วพยายามดึงนิ้วของตนเองออกมา และให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกลงในใบกิจกรรม และแชร์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และวิธีการที่ทำให้มนิ้วออกมาได้ สรุปสิ่งที่เรียนรู้เพื่อเปรียบเทียบให้สมาชิกเห็นว่าเมื่อเราพยายามจะออกแรงดึงมากเท่าไรปลอกก็จะมีนิ้วของเราเท่านั้น วิธีการที่เราจะนำนิ้วของเราออกมาได้ก็คือ

การหยุดที่จะพยายามตั้งรังแต่ให้เราเอานิ้วใส่กลับเข้าไปปลายของปลอกก็จะเปิดออก ซึ่งเป็น การเปรียบเทียบการพยายามหนีปัญหา ซึ่งกลับทำให้ปัญหาขยายใหญ่ขึ้น

4. นำเข้าสู่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตตามรายละเอียดในตารางสำรวจประสบการณ์ ของฉัน ดังนี้

4.1 เขียนความคิด ความรู้สึก ความทรงจำที่ตนเองต้องการจะหลีกเลี่ยง

4.2 เขียนวิธีการทั้งหมดที่ตนเองเคยทำเมื่อต้องการจะหลีกเลี่ยงความคิด ความรู้สึก ความทรงจำเหล่านั้น

4.3 เขียนประโยชน์ หรือสิ่งที่ได้รับจากวิธีการเหล่านั้น

4.4 เขียนสิ่งที่ต้องเสียไปจากการทำสิ่งเหล่านั้น

5. ให้สมาชิกแชร์สิ่งที่เขียนกับเพื่อนในกลุ่ม

6. ผู้นำกลุ่มสอบถาม และชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ว่าพวกเขาารู้สึกว่าวิธีการที่ตนเองใช้นั้นได้ผลหรือไม่ ได้ผลระยะยาว หรือระยะสั้น และยังมีวิธีการอื่นใดอีกหรือไม่

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึก และสรุปสิ่งที่สมาชิกเรียนรู้ร่วมกันจากกิจกรรม

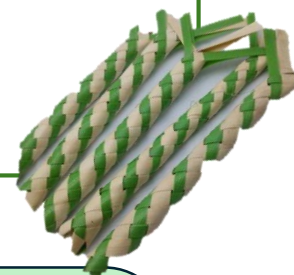
2. มอบหมายการบ้านโดยเน้นย้ำให้สมาชิกฝึกสติและ Body Scan อย่างต่อเนื่องทุกวัน รวมถึงในช่วงเวลาที่มีความคิดด้านลบต่าง ๆ เกิดขึ้น ให้สมาชิกสังเกต รู้ตัวให้ทัน และกลับมาอยู่กับลมหายใจ

การประเมินผล

ประเมินผลจากการพิจารณาสิ่งที่สมาชิกสะท้อนคิด ว่าแสดงถึงความสิ้นหวังอย่างสร้างสรรค์ หรือไม่ สมาชิกมองเห็นถึงความไร้ประโยชน์ การเสียโอกาสจากการทำร้ายตนเองหรือไม่ และเกิดการยอมรับ และเข้าใจตนเองมากขึ้นน้อยเพียงใด

ใบกิจกรรมที่ 3 ดึงดัน กับ Chinese Finger Trap

1. ขอให้ท่านบันทึกความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการพยายามนำนิ้วออกจากอุปกรณ์ชิ้นนี้



สำรวจประสบการณ์ของฉัน

สิ่งที่ฉันต้องการหลีกเลี่ยง

สิ่งที่ฉันพยายามทำ

ประโยชน์ที่ฉันได้รับ

สิ่งที่ฉันต้องเสียไป

สรุปสิ่งที่ฉันเรียนรู้

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 4 ลดการหลอมรวม : ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me)

แนวคิดสำคัญ

การลดการหลอมรวม (Defusion) คือ การลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นผลเสียต่อตนเอง ทำได้โดยการไม่นำตัวเราไปหลอมรวมกับคำพูด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น หากเราหลอมรวมกับคำพูด หรือความคิดนั้น จะทำให้เราเริ่มตีตราตนเอง และยากที่จะหลุดออกจากความคิดนั้น การลดการหลอมรวม คือ กระบวนการพิจารณาความคิดด้วยวิธีการใหม่ (Cognitive reframing) เพื่อให้ความคิดส่งผลกระทบต่อตัวเราน้อยที่สุด สมาชิกจะต้องสำรวจว่าความคิดที่มีต่อตัวเองเป็นความจริง หรือเป็นเพียงความคิด โดยเป้าหมายหลักคือ การปลดปล่อยตัวเองออกจากกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อให้สามารถนึกถึงสิ่งที่สำคัญมากกว่าได้ หลักสำคัญคือความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประโยชน์ต่อตัวเราหรือไม่ สามารถสร้างชีวิตที่มีคุณค่าให้ตัวเราได้หรือไม่ (Harris, 2022) ทั้งนี้ ความคิดลบไม่ได้เป็นศัตรูของตัวเรา แต่หากเราคิดว่าความคิดลบเป็นศัตรู ก็จะทำให้เราต้องต่อสู้กับความคิดดังกล่าวตลอดเวลา แต่หากเราปรับวิธีคิดเป็นการมองว่าความคิดนั้นเป็นเพียงคำ ภาษาอังกฤษ หรือสัญลักษณ์เท่านั้น แต่ไม่ใช่ตัวเรา หากเราสามารถแยกได้ เช่นนี้ คำหรือภาษาเหล่านั้นก็จะไม่ได้มีอิทธิพลเหนือตัวเรา ซึ่งในการออกแบบจะใช้กิจกรรม “Singing the hot word” เป็นการนำคำพูด หรือความคิดด้านลบที่บุคคลมักตำหนิตนเองมาแต่งเป็นเพลง (Harris, 2022) เพื่อลดอิทธิพลของภาษาที่มีต่อความรู้สึก

เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการขยายประสบการณ์ของการรับรู้ผ่านกิจกรรม (Experiential exercises) โดยใช้ “Singing the hot word” เพื่อลดอิทธิพลของภาษาที่มีต่อความรู้สึก
2. Validation เพื่อสะท้อนให้สมาชิกเห็นว่าผู้นำกลุ่มเข้าใจถึงมุมมอง ความคิด ความรู้สึกที่สมาชิกมีต่อประสบการณ์ของตนเอง และความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นเรื่องไร้สาระ
3. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)
3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting)
4. การปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ยังคงเป็นงานค้างใจ (Unfinish business) และระบายออกภายใต้บรรยากาศของการรับฟังอย่างเข้าใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้เทคนิคการแยกตนเองออกจากความคิด เพื่อลดการตีตราตนเอง จากคำพูดของผู้อื่น หรือการตัดสินตนเอง จากเกณฑ์ที่ไม่ยืดหยุ่น

3. เพื่อสร้างประสบการณ์ทางบวกให้กับสมาชิก

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 4 ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me)
2. ปากกา

ระยะเวลา

- 1.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. เริ่มต้นด้วยการทบทวนประสบการณ์ครั้งที่ผ่านมา
2. ให้สมาชิกหลับตา และฝึกสติด้วยการหายใจเพื่อเตรียมความพร้อม

ขั้นดำเนินการ

1. ให้สมาชิกทำกิจกรรมที่ 4 ร้องเพลงกับฉัน (Sing with me) โดยนึกถึงประสบการณ์ที่รู้สึกสะเทือนใจ หรือคำพูดที่ไม่อยากได้ยิน
2. ให้สมาชิกลืมหืมตาขึ้นแล้วแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่ม เป็นการเปิดประตูสู่การยอมรับ และโอบรับสิ่งที่เคยผลักไส
3. ให้สมาชิกทุกคนเลือกคำพูดที่ไม่อยากได้ยินมากที่สุด หรือบั่นทอนทำให้เสียใจ
4. เขียนคำนั้นลงบนกระดาษ เช่น คำว่า “ไม่ได้เรื่อง” ให้เราจำความคิดนี้ไว้ในใจ และพยายามเชื่อความคิดนี้ให้มากที่สุดประมาณ 10 วินาที และสังเกตความรู้สึก ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นกับตนเอง
5. หลังจากนั้นนำเอาคำหรือความคิดดังกล่าวมาใส่ทำนองเพลงที่คุ้นเคย เช่น เพลงช้า แล้วร้องเป็นเพลงดัง ๆ พร้อมทั้งสังเกตความรู้สึก ปฏิกริยาที่เกิดขึ้น
6. หลังจากนั้นลองสลบมาคิดโดยไม่ใส่ทำนองเพลงพร้อมทั้งสังเกตตนเองอีกครั้ง
7. ครั้งสุดท้ายให้นำคำมาใส่ทำนองเพลงอีกครั้ง โดยเปลี่ยนเป็นทำนองอื่นตามความชอบ เช่น เพลงแฮปปี้เบิร์ทเดย์และสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น

ขั้นสรุป

1. ชวนสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งช่วงก่อนร้องเพลงและหลังจากที่ได้นำคำดังกล่าวมาแต่งเป็นเพลง และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
2. สรุปเรื่องการการลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นผลเสียต่อตนเอง

การประเมินผล

1. ประเมินจากการเรียนรู้ที่สมาชิกช่วยกันสรุป

2. สังเกตว่าสมาชิกมีสีหน้า ท่าทาง และอารมณ์ที่แสดงถึงการปลดปล่อยตนเองจากความรู้สึกด้านลบ และผ่อนคลายได้หรือไม่

ใบกิจกรรมที่ 4 ร้องเพลงกับฉัน

(Sing with me)

คำอธิบาย

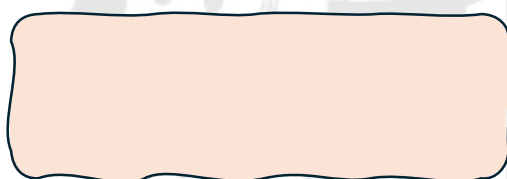
1. ขอให้ท่านบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่เมื่อนึกถึงที่เรารู้สึกสะเทือนใจทุกครั้ง หรือคำพูดที่ไม่อยากได้ยิน และยังเป็นแผลในใจเสมอ

.....

.....

.....

2. จากประสบการณ์ดังกล่าวให้ท่านเลือกคำพูดที่รู้สึกฝังใจ บันทึกจนทำให้เสียใจมา 1 คำ ให้ท่านจำความคิดนี้ไว้ในใจ และพยายามเชื่อความคิดนี้ให้มากที่สุดประมาณ 10 วินาที และสังเกตความรู้สึก ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นกับตนเอง



เมื่อท่านเชื่อความคิดนี้ ท่านเกิดความรู้สึก
และปฏิกริยาภายในร่างกายอย่างไร

.....

.....

.....

3. นำเอาคำดังกล่าวมาใส่ทำนองเพลงที่คุณเคย เช่น เพลงช้าง แล้วร้องเป็นเพลงดัง ๆ

เมื่อร้องเป็นเพลง ท่านเกิดความรู้สึก และปฏิกริยาภายในร่างกายอย่างไร

.....

.....

สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมนี้

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 5

เมื่อเริ่มสังเกต...ฉันมองเห็นความสุข

กิจกรรมย่อยที่ 5.1 อุปมากระดานหมากรุก

กิจกรรมย่อยที่ 5.2 อุปมาห้องเรียน

กิจกรรมย่อยที่ 5.3 สัมผัสธรรมชาติรอบตัว

แนวคิดสำคัญ

ตัวตนในฐานะบริบท (Self-as-context) คือ การความสามารถในการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ทั้งความคิด ความรู้สึก การพูด และการกระทำของตนเอง ทำให้บุคคลได้สังเกตเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้เกิดประสบการณ์ของการก้าวข้าม หรือการค้นพบแก่นแท้ของจิตวิญญาณ และสามารถสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ การฝึกสังเกตตนเอง ยังทำให้บุคคลได้เห็นถึงเรื่องราว ช่วงเวลา หรือสิ่งสำคัญอื่น ๆ ในชีวิตที่ต้องทำ ซึ่งโดยปกติบุคคลที่ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะมุ่งเข้าไปที่เรื่องราวแย่ ๆ ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น การไม่ประสบความสำเร็จ ความสมบูรณ์แบบของตนเอง จนลืมมองในบริบทอื่น ๆ ของชีวิต ดังนั้นเมื่อบุคคลมีสติมากขึ้น สามารถมองเห็นและแยกแยะบริบทต่าง ๆ ในชีวิตได้ ความทุกข์ ความเศร้าก็จะลดลง ในการออกแบบใช้การอุปมา เช่น กระดานหมากรุก (Chessboard) หากเปรียบเทียบเราเป็นผู้เล่นหมากรุกกระดานนั้น เราจะเป็นผู้ที่สังเกตการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนกระดานเมื่อตัวหมากรุกแต่ละตัวถูกกินก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องตายไปด้วย แต่เรายังคงค่อย ๆ ฝ้ามองความเป็นไปที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเคลื่อนไหวหมากตัวต่อ ๆ ไป แต่ถ้าหากเราไม่สามารถแยกตัวตนในบริบทได้ แต่กลับเอาตัวเราไปคลุกกับเนื้อหาเรื่องราวความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ก็จะเสมือนว่าเรากลายเป็นตัวหมากในกระดาน

เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการอุปมาอุปไมย (Metaphors)
2. Psychoeducation
3. เทคนิคการฝึกสติด้วยการหายใจ
4. Grounding เป็นเทคนิคที่นำให้สมาธิอยู่กับปัจจุบันขณะ (Here and now)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาธิเข้าใจคำว่าตัวตนในฐานะบริบท สามารถสังเกตตนเองได้
2. เพื่อให้สมาธิลดการตัดสินประเมินตนเอง หรือตีตราตนเอง
3. เพื่อให้สมาธิตระหนักรู้ถึงบทบาทหน้าที่อื่นในชีวิตที่ยังคงต้องดำเนินต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา
3. ภาพกระดานหมากรุก
4. ภาพห้องเรียน
5. ธรรมชาติรอบตัว

ระยะเวลา

1.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. เริ่มต้นด้วยการทบทวนประสบการณ์ครั้งที่ผ่านมา
2. ให้สมาชิกหลับตา และฝึกสติด้วยการหายใจเพื่อเตรียมความพร้อม

ขั้นดำเนินการ

กิจกรรมย่อยที่ 5.1 อุปมากระดานหมากรุก

1. นำเสนอภาพกระดานหมากรุก
2. สอบถาม พูดคุยกับสมาชิก และชวนเทียบเคียงกับการใช้ชีวิตว่าจริง ๆ เราเป็นตัวผู้เล่นหรือเราเป็นตัวหมากรุก และหากเราเป็นตัวผู้เล่นเราจะคิดหรือรู้สึกอย่างไร และหากเรากลายเป็นตัวหมากรุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร

3. สรุปสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน

กิจกรรมย่อยที่ 5.2 อุปมาห้องเรียน

1. นำเสนอภาพของห้องเรียน และสอบถามว่าสมาชิกมองเห็นอะไรบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มชวนมองว่าในห้องเรียนมีนักเรียนที่หลากหลาย ซึ่งอาจมีทั้งนักเรียนที่มีความประพฤติดี ไม่ดี หรือกลาง ๆ ซึ่งเปรียบได้กับความคิดของตัวเราที่มีทั้งดีและไม่ดี ในขณะเดียวกันในห้องเรียนก็มีคุณครูซึ่งมีบทบาทเป็นผู้ประเมินนักเรียนเหล่านี้ และพยายามทำให้พวกเขาอยู่ในมาตรฐานเดียวกัน สิ่งนี้เปรียบเหมือนความคิดที่บุคคล “คิดเกี่ยวกับความคิดของตนเอง (thinking about thinking)” และในขณะเดียวกันก็มีห้องเรียน ซึ่งสรุปแล้วตัวเราไม่ใช่ทั้งนักเรียนและครู แต่เราคือห้องเรียน ซึ่งไม่ได้มีหน้าที่ตัดสิน หรือประเมิน ทำได้เพียงเฝ้าดู ก็จะมองเห็นความเป็นไปทั้งหมดที่เกิดขึ้น

กิจกรรมย่อยที่ 5.3 สัมผัสธรรมชาติรอบตัว

1. นำสมาชิกออกมาเดินในสวนสาธารณะเพื่อฝึกการสังเกตตนเองและเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อมผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ดังนี้

- สังเกตว่ากำลังได้ยินเสียงอะไรบ้าง ลองฟังเสียงรอบตัว อย่างน้อย 5 เสียง
- สังเกตเห็นอะไรบ้าง ลองสังเกต อย่างน้อย 5 อย่าง
- สังเกตว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง
- สังเกตว่าได้รับรสชาติอย่างไรบ้าง
- ผิวกายสัมผัสรับรู้อะไรบ้าง คุณหมุมิรอบตัวเป็นอย่างไร
- สังเกตการรับรู้ของร่างกาย หากมีความคิดต่าง ๆ ผุดขึ้นมาในหัวให้ยืมแล้วขอบคุณ แล้วกลับมาอยู่กับการสังเกตภายในร่างกาย

2. เขียนสิ่งที่สังเกตพบโดยใช้ประโยคว่า “ฉันสังเกตว่า...”

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2. สรุปกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ และเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ทำให้บุคคลได้สังเกต เชื่อมโยงกับปัจจุบันขณะ สามารถสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ การฝึกสังเกตตนเอง ยังทำให้บุคคลได้เห็นถึงเรื่องราว ช่วงเวลา หรือสิ่งสำคัญอื่น ๆ ในชีวิตที่ต้องทำในแต่ละช่วงเวลา

3. ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการนำธรรมชาติมาช่วยในการทำให้รู้สึกผ่อนคลายซึ่งเป็นวิธีการที่สามารถนำไปใช้ได้เมื่อสมาชิกเกิดความทุกข์ใจ

การประเมินผล

1. ประเมินผลด้วยการสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการสะท้อนมุมมองจากภาพที่นำเสนอ
2. ประเมินผลจากการเขียนสะท้อนถึงสิ่งที่สังเกตพบ โดยไม่ตัดสิน

ภาพประกอบ กิจกรรมย่อยที่ 5.1 อุปมากระดานหมากรุก (Chessboard)



ภาพประกอบ กิจกรรมย่อยที่ 5.2 อุปมาห้องเรียน (Classroom)



กิจกรรมที่ 6

ค้นหาคุณค่าของชีวิต (Finding the Value of Life)

กิจกรรมย่อยที่ 6.1 หลับตาปั๊บ ลืมตาปั๊บ ฉับ 60 แล้วจำ

กิจกรรมย่อยที่ 6.2 สสำรวจค่านิยม The Bull's-Eye Values Survey

แนวคิดสำคัญ

การระบุค่านิยม (Values) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของ ACT ค่านิยม คือ ความปรารถนาที่ลึกซึ้งภายในใจ เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะเป็น และยืนหยัดเพื่อคุณค่าใดคุณค่าหนึ่ง เป็นหลักที่ช่วยนำพากำหนดทิศทาง เส้นทางของชีวิต การค้นหาเป้าหมาย และสิ่งที่เป็นคุณค่าในชีวิตเป็นแรงบันดาลใจไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Harris, 2022) ในการบำบัดแบบ ACT ค่านิยมมีความสำคัญในการกำหนดทิศทางของชีวิต เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางที่ชัดเจน มีคุณภาพ สามารถสร้างการตอบสนองที่ยืดหยุ่นและเป็นแรงจูงใจ เมื่อบุคคลได้มีโอกาสเลือกค่านิยมของตนเองอย่างอิสระจะสามารถนำไปสู่การปฏิบัติด้วยความยืดหยุ่น (จุฬามาศ แหนจอณ, 2561) การตั้งเป้าหมายและวางแผนลงมือกระทำที่สอดคล้องกับค่านิยม จะสร้างชีวิตที่มีความหมาย แทนที่การทำร้ายตนเอง บุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามค่านิยมมันคุ้มค่าที่จะพยายาม และความสุกก็สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเส้นทางของการเดินทาง ดังนั้นค่านิยมจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยส่งเสริมกระบวนการบำบัดในขั้นตอนต่าง ๆ ของ ACT โดยเมื่อผู้รับการบำบัดต้องเผชิญกับช่วงเวลา สถานการณ์ หรือความรู้สึกยากลำบาก เขาก็จะสามารถข้ามผ่านไปได้อีกหากเส้นทางนั้นสอดคล้องกับค่านิยมภายในใจของเขา

เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการจินตนาการ (Guided Imagery)
2. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)
3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกความปรารถนา สิ่งที่ตนเองต้องการจะเป็น สิ่งที่มีคุณค่าสำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้
2. เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย สามารถในการดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวาได้
3. เพื่อให้สมาชิกอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างค่านิยมกับเป้าหมายของตนเองได้

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมย่อยที่ 6.1 หลับตาปั๊บ ลืมตาปั๊บ ฉับ 60 แล้วจำ
2. ใบกิจกรรมย่อยที่ 6.2 สำนวนคำนิยม The Bull's-Eye Values Survey
3. ปากกา
4. เสียงเพลงบรรเลงเพื่อประกอบการจินตนาการ

ระยะเวลา

3 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ทบทวนประสบการณ์ครั้งที่ผ่านมา
2. ถามคำถามกับสมาชิกว่า “คำนิยม กับเป้าหมายเหมือนกันหรือไม่” เพื่อชวนพูดคุยและนำเข้าสู่การค้นหาสิ่งที่เป็นคุณค่าของชีวิตของสมาชิกแต่ละคน

ขั้นดำเนินการ

กิจกรรมย่อยที่ 6.1 หลับตาปั๊บ ลืมตาปั๊บ ฉับ 60 แล้วจำ

1. เข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 6.1 โดยให้สมาชิกหลับตา พร้อมกับเปิดเสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ เพื่อการผ่อนคลาย หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มพูดเพื่อนำให้สมาชิกจินตนาการตาม โดยให้สมาชิกมองเห็นตนเองในวัย 60 ปี จินตนาการว่าตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรจากปัจจุบันตนเองกำลังทำอะไร กับใคร หรือมีใครที่อยู่แวดล้อมบ้าง และจินตนาการต่อไป จนถึงวันงานเลี้ยงครบรอบอายุ 60 ปี ซึ่งตนเองกำลังจะก้าวขึ้นไปพูดบนเวทีเพื่อกล่าวสุนทรพจน์ หรือบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตที่ผ่านมา ตลอดจนให้ข้อคิดในการทำงาน การใช้ชีวิตให้มีคุณค่า และสุดท้ายหากต้องขอขอบคุณบุคคลสำคัญในชีวิต มีใครบ้างที่คุณอยากจะขอบคุณ ให้สมาชิกใช้เวลาอยู่กับจินตนาการสักประมาณ 5 นาที เมื่อชัดเจนแล้ว ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น
2. แจกใบกิจกรรมย่อยที่ 6.1 หลับตาปั๊บ ลืมตาปั๊บ ฉับ 60 แล้วจำ และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นในจินตนาการของตนเอง พร้อมทั้งประโยคที่ใช้ขึ้นพูดบนเวที
3. ให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ที่เขียนไว้ กับเพื่อนในกลุ่ม
4. สรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่ม
5. ชวนให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญของสิ่งที่คุณค่าในชีวิต ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นเข็มทิศที่ช่วยนำทางชีวิต และตั้งคำถามกับสมาชิกว่าหากบุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้สอดคล้องกับคำนิยมของตนเองจะเป็นอย่างไรบ้าง แล้วในปัจจุบันมีสิ่งใดบ้างที่ทำให้ท่านไม่สามารถดำเนินชีวิตตามคำนิยมของตนเองบ้าง

กิจกรรมย่อยที่ 6.2 สสำรวจค่านิยม The Bull's-Eye Values Survey (Lundgren et al., 2012) ความแตกต่างระหว่างคุณค่ากับเป้าหมาย

1. แจกแบบสำรวจค่านิยมให้สมาชิกในกลุ่ม
2. ให้สมาชิกตอบคำถามที่อยู่ในแบบสำรวจค่านิยม โดยแบ่งออกเป็น ด้านความสัมพันธ์ (Relationship) ด้านการศึกษา/การทำงาน (Education/Work) ด้านการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และสุขภาพ (Personal Growth/Health) และด้านการใช้เวลาว่าง การพักผ่อนหย่อนใจ (Leisure)
3. ให้สมาชิกประเมินคะแนนตนเอง โดยพิจารณาว่าในปัจจุบันตนเองได้ดำเนินชีวิตสอดคล้องกับการให้คุณค่าในเรื่องนั้น ๆ มากน้อยแค่ไหน ตั้งแต่ 0-10 (0 คะแนน หมายถึง ไม่ได้ทำตามคุณค่าในด้านนั้นเลย และ 10 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติตนสอดคล้องตามค่านิยมในด้านนั้นอย่างเต็มที่)
4. ระบายสีลงบน The Bull's-Eye ในบริเวณที่สอดคล้องกับการกระทำในปัจจุบันของตนเอง โดยวงล้อด้านในสุด หมายถึง “ฉันใช้ชีวิตในปัจจุบันสอดคล้องกับค่านิยมอย่างเต็มที่” และวงล้อที่อยู่ไกลออกจากจุดศูนย์กลาง หมายถึง “ฉันใช้ชีวิตในปัจจุบันไม่สอดคล้องกับค่านิยม” ซึ่งหากยิ่งไกลออกมากขึ้น ก็แสดงให้เห็นว่าตนเองยิ่งใช้ชีวิตในวิถีทางที่ไกลออกจากค่านิยมมากขึ้นเท่านั้น
5. ให้สมาชิกอธิบายภาพของตนเอง และบอกถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง ที่ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้สอดคล้องตามค่านิยม
6. ให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ตนเองจะต้องทำเพื่อเข้าใกล้กับเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น
2. สรุปกิจกรรมโดยเน้นความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า

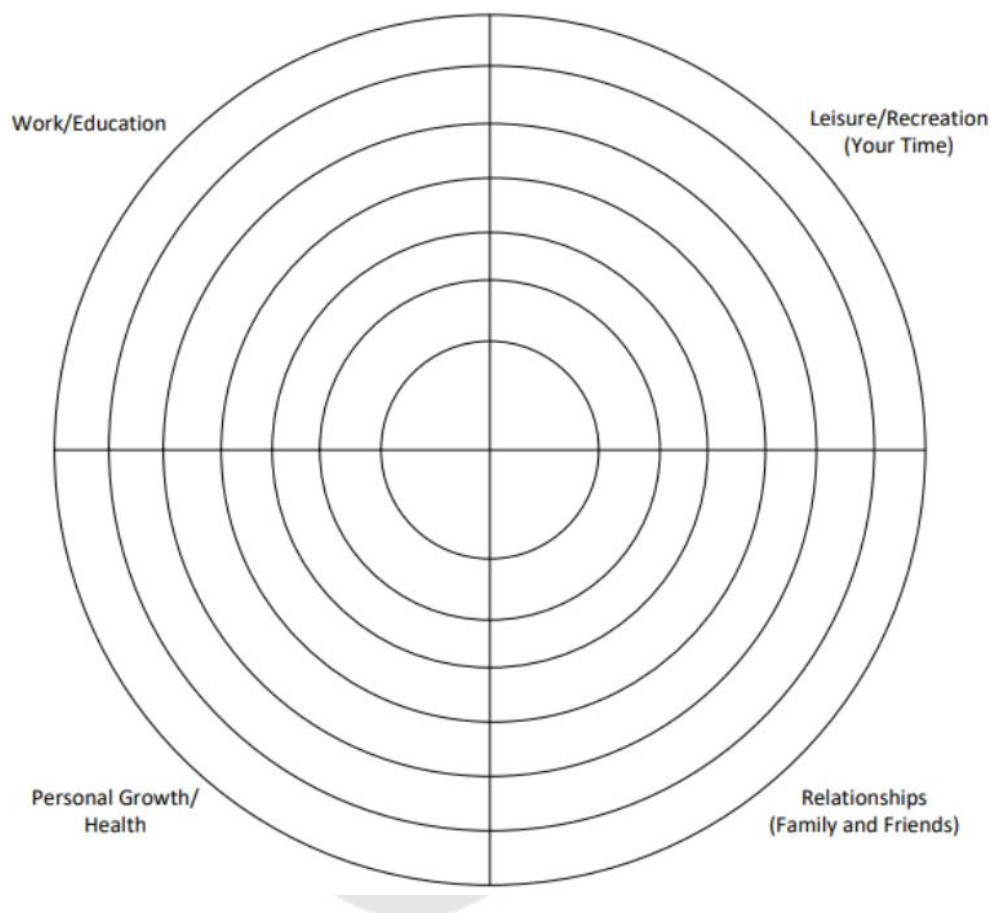
การประเมินผล

ประเมินผลจากรูปภาพที่นำเสนอ และการอธิบายถึงสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าได้อย่างชัดเจน

ใบกิจกรรมย่อยที่ 6.1 กลับตาปูป ลืมตาปืบ ฉันทัน 60 แล้วจ้า



คำอธิบาย ขอให้ท่านระบายสีลงใน The Bull's-Eye โดยวงล้อยด้านในสุด หมายถึง “ฉันใช้ชีวิตในปัจจุบันสอดคล้องกับค่านิยมอย่างเต็มที่” และวงล้อที่อยู่ไกลออกจากจุดศูนย์กลาง หมายถึง “ฉันใช้ชีวิตในปัจจุบันไม่สอดคล้องกับค่านิยม” และให้ท่านอธิบายภาพของตนเอง และบอกถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง ที่ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้สอดคล้องตามค่านิยม



โปรดระบุสิ่งที่ท่านจะต้องทำเพื่อเข้าใกล้กับเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 7

ตั้งเป้าหมายขยายความสุข

แนวคิดสำคัญ

1. การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed Action) หมายถึง การดำเนินชีวิตตามค่านิยมด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวา แม้ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้นก็ตาม การปฏิบัติตามพันธะสัญญาจำเป็นต้องมีค่านิยม และมีเป้าหมายการปฏิบัติที่ชัดเจน ทั้งนี้ Harris (2023) ได้ระบุถึงแนวทางการตั้งเป้าหมายอย่างชาญฉลาด (SMART Goal-Setting) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการบำบัดแบบ ACT ดังนี้

S = Specific มีความเฉพาะเจาะจง ในการบำบัดจะต้องตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนนำไปสู่การปฏิบัติได้

M = Motivated by values มีค่านิยมเป็นแรงจูงใจ เป็นแรงขับให้เกิดพฤติกรรม

A = Adaptive เป้าหมายนี้ช่วยทำให้ชีวิตคุณดีขึ้น ช่วยให้เกิดการปรับตัวในทางที่ดีไม่ว่าจะเป็นโดเมนใดก็ตาม

R = Realistic มีความเป็นไปได้จริง ต้องแน่ใจว่าเป้าหมายมีความเป็นจริงภายใต้ทรัพยากรที่มี

T = time-framed กรอบเวลา ต้องระบุวันเวลาที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการทำเป้าหมาย

2. เงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ การมีเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณค่าและการมองเห็นอนาคต (แนวคิดที่ถอดจากงานวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1)

2.1 เป้าหมายชีวิตที่เชื่อมโยงกับคุณค่า

2.2 การมีความหวังและการมองเห็นอนาคต

3. เงื่อนไขภายนอกของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ เรื่อง การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน และการมีพันธะสัญญากับบุคคลสำคัญเป็นแรงผลักดัน (แนวคิดที่ถอดจากงานวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1)

เทคนิคที่ใช้

1. Psychoeducation ให้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย
2. การตั้งเป้าหมายตามหลักการ SMART
3. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)
4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกค่านิยมที่สำคัญมาสู่การวางแผนปฏิบัติได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายกระบวนการของการปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถสร้างเป้าหมายในชีวิต นำไปสู่การมีความหวัง และมองเห็น

อนาคตของตนเองได้

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข
2. ปากกา

ระยะเวลา

2 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. เริ่มต้นด้วยการทบทวนประสบการณ์ครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข และให้สมาชิกเลือกค่านิยม 1 ด้าน จากทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ (Relationship) ด้านการศึกษา/การทำงาน (Education/Work) ด้านการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และสุขภาพ (Personal Growth/Health) และด้านการใช้เวลาว่าง การพักผ่อนหย่อนใจ (Leisure) ตามที่ตนเองต้องการ เพื่อนำมาใช้ในการตั้งเป้าหมาย

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายที่ชาญฉลาด (Set a SMART Goal) (Harris, 2023)
2. เมื่อสมาชิกตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองอย่างชัดเจนแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตอบคำถามในประเด็น ดังนี้
 - 2.1 อะไรคือผลลัพธ์ในเชิงบวกเมื่อท่านบรรลุเป้าหมาย (What Are The Benefits ?)
 - 2.2 อะไรคืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และท่านมีการเตรียมความพร้อมอย่างไร (Prepare For Obstacles) ที่อาจเกิดขึ้นทั้งอุปสรรคจากภายใน เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความกังวล ความเศร้า และความสิ้นหวัง เป็นต้น และอุปสรรคจากภายนอก เช่น ขาดเงิน ขาดทักษะ และความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น
 - 2.3 เป้าหมายนี้มีความเป็นจริง (Realistic) มากน้อยแค่ไหนอย่างไร โดยพิจารณาจากมาตรวัด 0-10 ทั้งนี้ 0 หมายถึง เป้าหมายไม่เป็นจริงเลย ไม่สมเหตุสมผลเลย และ 10

เป้าหมายมีความเป็นจริงมากที่สุด หากประเมินแล้วได้ไม่ถึง 7 คะแนน ควรตั้งเป้าหมายใหม่โดยทำให้เป้าหมายเล็กลงใกล้เคียงกับความเป็นจริง สมเหตุสมผล นำไปสู่การปฏิบัติได้มากที่สุด

3. ใครคือคนที่เราจะไปแชร์เป้าหมาย (Who Are You Going To Share This With?) การบอกถึงเป้าหมายของเรากับผู้อื่นเพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญา ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มแนวโน้มในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้มากยิ่งขึ้น โดยให้สมาชิกเลือก 1 คน ที่มีความสำคัญที่จะไปบอกเป้าหมายของเรา

4. ให้สมาชิกแชร์สิ่งที่เขียนกับเพื่อนในกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

2. มอบหมายให้สมาชิกได้นำเป้าหมายไปบอกกับบุคคลสำคัญของตนเองเพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญา

ประเมินผล

ประเมินผลจากการที่สมาชิกสามารถเลือกค่านิยม และนำมาสู่การระบุเป้าหมายที่ชัดเจนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง

ใบกิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข

NAME : _____

DATE: _____

ใบกิจกรรมที่ 7 ตั้งเป้าหมายขยายความสุข

SMART GOALS PLANNER

คำอธิบาย ขอให้ท่านพิจารณาเลือกคำนิยาม 1 ด้าน จากทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ ด้านการศึกษา/การทำงาน ด้านการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองและสุขภาพ และด้านการใช้เวลาว่าง การพักผ่อนหย่อนใจตามที่ตนเองต้องการ เพื่อนำมาใช้ในการตั้งเป้าหมาย

S

 Specific

เป้าหมายที่ดีต้องมีความเฉพาะเจาะจงนำไปสู่การปฏิบัติได้

M

 Motivated by values

มีคำนิยามเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ

A

 Adaptive
เป้าหมายนี้ต้องช่วยทำให้ชีวิตดีขึ้น ช่วยให้เกิดการปรับตัวในทางที่ดี
คำถาม อะไรคือผลลัพธ์ในเชิงบวกเมื่อกำหนดบรรลุเป้าหมาย

R

 Realistic

ต้องแน่ใจว่าเป้าหมายมีความเป็นจริงภายใต้ทรัพยากรที่มี

ขอให้ท่านพิจารณาจากมาตรวัด 0-10 ซึ่ง 0 หมายถึง เป้าหมายไม่เป็นจริงเลย ไม่สมเหตุผลผลเลย และ 10 เป้าหมายมีความเป็นจริงมากที่สุด หากประเมินแล้วได้ไปถึง 7 คะแนน ควรตั้งเป้าหมายใหม่

T

 time-framed

ต้องระบุกรอบเวลาที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการลงมือทำตามเป้าหมาย

ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร

ระบุปัญหา และอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น

อะไร คือ ปัญหา อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และท่านมีการเตรียมความพร้อมอย่างไร ทั้งอุปสรรคจากภายใน เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความกังวล ความเศร้า และความสิ้นหวัง เป็นต้น และอุปสรรคจากภายนอก เช่น ขาดทุนทรัพย์ ทักษะ และความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น

อุปสรรคจากภายใน และการเตรียม
ความพร้อม

อุปสรรคจากภายนอก และการเตรียม
ความพร้อม

ระบุบุคคลสำคัญที่จะร่วมเป็นพยานในการทำตามเป้าหมาย

ใคร คือ คนที่ท่านจะไปแชร์เป้าหมาย การบอกถึงเป้าหมายของเรากับผู้อื่นเป็นการให้คำมั่นสัญญา ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มแนวโน้มในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้มากยิ่งขึ้น โดยให้ท่านเลือก 1 คน ที่มีความสำคัญที่จะไปบอกเป้าหมายนี้

สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้

กิจกรรมที่ 8 พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

กิจกรรมย่อยที่ 8.1 จากเด็กน้อยในวันนั้น...สู่วันนี้

กิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัคซีนใจ

แนวคิดสำคัญ

1. เงื่อนไขภายในของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยระยะที่ 1 คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้งนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการเผชิญและต้านทานต่อสถานการณ์อันเลวร้าย หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติไปได้ และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ พร้อมทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตทางความคิดและจิตใจจากประสบการณ์ดังกล่าว ซึ่งตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grothberg, 2003) ความสามารถนี้จะเกิดขึ้นได้ บุคคลจะต้องตระหนักรู้ว่าตนเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลัก คือ สิ่งที่ตนเองมี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และสิ่งที่ตนเองสามารถ (I can)

2. เงื่อนไขภายนอกของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน

เทคนิคที่ใช้

1. การปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)
2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)
3. การให้กำลังใจ (Encouraging)
4. การเขียนการ์ดขอบคุณ (Gratitude visit)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ ยอมรับ เห็นคุณค่า ความสามารถของตนเอง อันนำไปสู่การเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนัก และสามารถบอกถึงแหล่งสนับสนุนทั้งจากครอบครัวและสังคมได้
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเชิงบวกผ่านการขอบคุณผู้เป็นแรงสนับสนุนที่สำคัญในชีวิต

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมย่อยที่ 8.1 จากเด็กน้อยในวันนั้น...สู่วันนี้
2. ใบกิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัคซีนใจ
3. สีเมจิก

ระยะเวลา

3 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. เริ่มต้นด้วยการทบทวนประสบการณ์ครั้งที่ผ่านมา การบ้านที่ได้รับมอบหมายให้นำเป้าหมายไปบอกกับบุคคลสำคัญเพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญา
2. ชวนสมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้บอกเล่าเป้าหมายกับบุคคลสำคัญ
3. ชวนสมาชิกแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตามเป้าหมายที่วางไว้

ขั้นดำเนินการ

กิจกรรมย่อยที่ 8.1 จากเด็กน้อยในวันนั้น...สู่วันนี้

1. ให้สมาชิกหลับตา หายใจเข้า และออก อย่างช้า ๆ
2. ผู้นำกลุ่มพุดนำให้สมาชิกย้อนระลึกถึงเส้นทางชีวิตของเด็กคนหนึ่ง ตั้งแต่วันแรกเกิด จนถึงปัจจุบัน บนเส้นทางนั้นมีจุดที่สำคัญ จุดแห่งการเปลี่ยนแปลง จุดแห่งอุปสรรคอะไรบ้าง หลังจากนั้นให้สมาชิกลืมตาขึ้น และวาดภาพเส้นทางแห่งชีวิตของตนเองออกมา
3. ให้สมาชิกวาดภาพบุคคลสำคัญที่อยู่เคียงข้างเรา ให้การช่วยเหลือ หรือเป็นกำลังใจให้เรา ในแต่ละจุด
4. ให้สมาชิกบอกเล่าประสบการณ์เส้นทางชีวิตของตนเองภายในกลุ่ม
5. สรุปสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัคซีนใจ

กิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัคซีนใจ

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัคซีนใจ ให้สมาชิกเขียนตอบใน 3 ประเด็น คือ สิ่งที่คุณมี สิ่งที่คุณเป็น สิ่งที่คุณสามารถ
2. ให้สมาชิกบอกเล่าสิ่งที่คุณเขียนกับสมาชิกภายในกลุ่มอีกครั้ง โดยขึ้นต้นประโยคว่า “วัคซีนใจของฉัน คือ ...”

ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความเข้มแข็งภายในของทุกคน ตลอดจนให้สมาชิกได้มีโอกาสขอบคุณผู้เป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญในชีวิตผ่านการเขียนการ์ดขอบคุณ และนำไปมอบให้เมื่อกลับบ้าน (Gratitude visit)

ประเมินผล

ประเมินผลจากการเขียนใบงานวัคซีนใจ

ใบกิจกรรมย่อยที่ 8.1 จากเด็กน้อยในวันนั้น...สู่ตัวฉันในวันนี้

คำอธิบาย ขอให้ทำนวัตเส้นทางชีวิต ตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน โดยระบุจุดที่สำคัญ จุดแห่งการเปลี่ยนแปลง จุดแห่งอุปสรรค จุดแห่งความสุข ความสำเร็จ พร้อมทั้งวาดภาพบุคคลสำคัญที่อยู่กับท่านในช่วงเวลาต่าง ๆ



กิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัดซีนใจ

กิจกรรมย่อยที่ 8.2 วัดซีนใจ

ชื่อ-สกุล

I am

I have

I can

NOTES

กิจกรรมที่ 9 เติบโตไปด้วยกัน...กับฉันในเวอร์ชัน Flex

แนวคิดสำคัญ

แนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่มในระยะสิ้นสุดกลุ่ม สมาชิกควรจะได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ ทบทวน สรุปการเรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นเต็มเปี่ยมด้วยมิตรภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติ และสร้างกำลังใจในการเติบโต การมุ่งมั่นทำตามเป้าหมาย ตลอดจนได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง จากการสนับสนุน และการให้กำลังใจกันของสมาชิกภายในกลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

1. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting)
2. การให้กำลังใจ (Encouraging)
3. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสรุปทบทวนค่านิยม เป้าหมาย และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม
2. เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้สมาชิกในการเปลี่ยนแปลงไปสู่การใช้ชีวิตอย่างยืดหยุ่น และให้อภัยกับความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น ด้วยความรักและเมตตาต่อตนเอง
3. เพื่อเน้นย้ำถึงทรัพยากรภายในและภายนอกที่ให้การสนับสนุนกับสมาชิก

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษคละสี
2. อุปกรณ์ตกแต่ง
3. กระดาษรูปหัวใจ
4. กรรไกร
5. กาว
6. สีเมจิก

ระยะเวลา

3 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำร่วมกัน จนมาถึง ณ ปัจจุบัน
2. แจกอุปกรณ์ให้สมาชิกนำมาตกแต่งเพื่อทำสมุดบันทึกเล่มใหม่ ให้สวยงามตามชอบ

ขั้นดำเนินการ

1. ให้สมาชิกหลับตา หายใจเข้า และหายใจออก อย่างช้า สัก 3 นาที ผู้นำกลุ่มพุดนำให้สมาชิกย้อนระลึกและทบทวนถึงกิจกรรมตั้งแต่วันแรกที่มาเข้าร่วมโครงการ จนถึง ณ ตอนนี มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างไรบ้าง มีใครที่เรารู้สึกอยากจะทำขอบคุณ ขอโทษ หรือให้กำลังใจ เพื่อการเริ่มต้นการใช้ชีวิตด้วยความยืดหยุ่นและมีสติรู้ตัว

2. ให้สมาชิกเขียนลงในสมุดบันทึกเล่มใหม่ที่ทำขึ้น

3. ให้สมาชิกบอกเล่าสิ่งที่เขียนกับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

4. ให้สมาชิกเขียนหัวใจเพื่อนนำไปติดลงในสมุดบันทึกเล่มใหม่ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มจนครบทุกคน เพื่อเป็นการให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกในการเดินตามเป้าหมาย ที่มีคุณค่า มีความหมาย และขอบคุณซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้

2. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกทุกคน และให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนเน้นย้ำเรื่องการใช้ชีวิตอย่างยืดหยุ่น และให้อภัยกับความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติ และหากความผิดพลาดเกิดขึ้น จงใช้สติเป็นที่ตั้งในการดำเนินชีวิต และเรียนรู้การให้อภัยตนเอง ด้วยความรักและเมตตา

ประเมินผล

1. สังเกตจากสิ่งที่สมาชิกเขียนในสมุดบันทึกเล่มใหม่
2. สังเกตผลจากการร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิก
3. ประเมินจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ภาคผนวก ช
หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์





AF19-03-03.1
August, 2023

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

ชื่อโครงการวิจัย : การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธะสัญญา : การวิจัยแบบผสมวิธี

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางรัชนี พลพิบูลย์

หน่วยงานต้นสังกัด : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หมายเลขรับรองโครงการวิจัย : SWUEC-662179

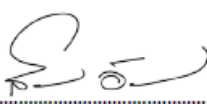
รายการเอกสารที่รับรอง :

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณา | ฉบับที่ 3 ลงวันที่ 18 มกราคม 2567 |
| 2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 14 มกราคม 2567 |
| 3. เอกสารข้อมูลและขอความยินยอมสำหรับอาสาสมัคร | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 14 มกราคม 2567 |
| 4. แบบบันทึกข้อมูล | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 14 มกราคม 2567 |
| 5. ประวัติผู้วิจัย | |

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยนี้ได้

วันที่รับรอง : 30 มกราคม 2567

วันที่หมดอายุ : 29 มกราคม 2568

(ลงชื่อ).....


(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ชุดสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ (ชุดที่ 2)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาคารนวัตกรรม ศ.ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 17

โทร. (02) 6495000 ต่อ 17503, 17506 โทรสาร (02) 2042590

ประวัติผู้เขียน

