

การปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิด  
เหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี  
Integrated group counseling to decrease psychological  
impact in crisis event of secondary school students  
in Pattani Province

รอฮานี เจ๊ะอูเซ็ง<sup>1</sup>

*Rahanee Cheuseng*

ดวงมณี จงรักษ์<sup>2</sup>

*Doungmani Chongrukasa*

ณรงค์ศักดิ์ รอบคอบ<sup>3</sup>

*Narongsak Robkob*

## Abstract

The research aimed to study the effects of Integrated group counseling to decrease psychological impact in crisis event of secondary school students in Pattani Province. They were 12 voluntary students by

---

<sup>1</sup>นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

MA. Student, Master of Arts Program in Psychology, Faculty of Education, Prince of Songkla University

<sup>2</sup>รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
Associate Professor, Ph.D. Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education,  
Prince of Songkla University

<sup>3</sup>ดร. ภาควิชาประเมินผลและวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Ph.D., Department of Educational Evaluation and Research, Faculty of Education, Prince of  
Songkla University

criteria and randomized into 2 groups equally 6 in the experimental and the control. The experimental group participated in integrated group counseling for 14 sessions. Each lasted one hour and 30 minutes. The control group received psycho-education for 14 sessions per one and a half hour. The research tools were 1) Integrated Group Counseling Program, 2) Psycho-education Program, and 3) Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28). The statistics used to analyze the data were mean, standard deviation, Wilcoxon matched-pairs signed rank test and Mann-Whitney U test.

The results were as follow: 1) The average psychological impact among the students in the experimental group after the intervention was significantly lower than that before the experiment ( $p < .05$ ) 2). The average psychological impact among the students in the experimental group was significantly lower than that of the control group after the intervention ( $p < .05$ ).

**Keywords:** Integrated group counseling, psychological impact, crisis event, secondary school students

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มบูรณาการ ในการลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี จำนวน 12 คน กลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดและมีความสมัครใจเข้าร่วม การวิจัยได้สุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการ จำนวน 14 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง

30 นาที และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาได้รับความรู้ จำนวน 14 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ 2) แผนความรู้ทางจิตวิทยา และ 3) แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28) ทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการประเมินก่อนทดลองและหลังทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Wilcoxon matched-pairs signed rank test และ Mann-Whitney U test

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจ หลังการทดลองลดลงมากกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และ 2) นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจ ลดลงมากกว่าคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ดังนั้น โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ สามารถลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ:** การปรึกษากลุ่มบูรณาการ ผลกระทบทางจิตใจ เหตุการณ์วิกฤต นักเรียน  
**บทนำ**

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เกิดขึ้นอย่างยืดเยื้อยาวนาน มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงและยังคงทวีความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง แม้บางช่วงเหตุการณ์เบาบางลงแต่ยังคงเกิดความสูญเสียก่อให้เกิดความหวาดระแวง วิตกกังวล หวาดกลัว ไม่มั่นใจในชีวิตและทรัพย์สิน รวมถึงวิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ปัญหาเหล่านี้ยังส่งผลกระทบทางร่างกายและทางจิตใจต่อผู้ที่ได้รับบาดเจ็บทั้งทางตรงและทางอ้อม หากบุคคลยังไม่ปรับตัวไม่ได้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น วิตกกังวล นอนไม่หลับ การทำงาน การเรียน และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นลดลง เป็นต้น (Salaemae, 2008) โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นที่

ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบของจังหวัดชายแดนภาคใต้มีอาการ PTSD ร้อยละ 7.8 และภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 15.2 (Panyayong & Lempong, 2009) ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ดังกล่าวส่วนหนึ่งเป็นเด็กและเยาวชนที่อายุต่ำกว่า 15 ปี ผลสำรวจพบว่า จำนวนเด็กที่เสียชีวิตและบาดเจ็บตั้งแต่ 1 มกราคม 2547–31 ธันวาคม 2557 ทั้งหมด 526 คน เป็นผู้เสียชีวิต 81 คน และได้รับบาดเจ็บ 445 คน (Deep South Watch, 2014)

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สุ่มสำรวจนักเรียนที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ โดยสุ่มเลือกโรงเรียนเดชะปัตตะยานุกูล จังหวัดปัตตานี พบว่า มีนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจำนวนทั้งสิ้น 20 คน เหตุการณ์วิกฤตที่นักเรียนได้ประสบจะมีผลกระทบด้านสุขภาพจิตและอาจรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิต ในขณะที่กำลังเรียนอาจทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลงหรือมีโอกาสประสบความสำเร็จทางการศึกษาน้อยลง อีกทั้งนักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสภาพจิตใจค่อนข้างรวดเร็ว หากต้องเผชิญหรือประสบเหตุการณ์ความรุนแรงและสูญเสียบุคคลใกล้ชิดก็จะส่งผลต่อความมั่นคงทางจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Suksawat & Tuicomepee, 2010) ปรากฏการณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับจากการศึกษาของ Panyayong & Lempong (2009) ที่พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนในพื้นที่ซึ่งเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง โดยพบอาการ PTSD ร้อยละ 21.9 ปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ ร้อยละ 37.2 และส่งผลให้นักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาใน 3 ระดับ คือ ระดับความรู้สึก ระดับความคิด และระดับพฤติกรรม กล่าวคือ นักเรียนจะมีความคิดยึดติดอยู่กับช่วงวิกฤตที่ผ่านมา ทำให้มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง มองชีวิตอย่างไม่มีจุดหมาย มีความบกพร่องทางความคิดและไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ นำไปสู่การละเลยของความรับผิดชอบในการเรียนหรือทำหน้าที่ของตนได้อย่างลดประสิทธิภาพลง

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะช่วยเหลือด้านจิตใจกลุ่มนักเรียนที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหา การตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Nystul, 2003 cited in Chongruksa, 2011) ประเด็นดังกล่าวนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Sukcharoen (2010) ที่ระบุว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถจัดการความโกรธของวัยรุ่น กล่าวคือ การปรึกษากลุ่มทำให้วัยรุ่นรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ คิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ และสามารถหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม การปรึกษากลุ่มดังกล่าวผู้วิจัยได้คิดการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ประกอบด้วย ทฤษฎีการศึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการศึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม และทฤษฎีการศึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เพื่อลดผลกระทบทางจิตใจของนักเรียนที่ประสบกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมให้ความสำคัญกับการเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาการได้ระบายความรู้สึก เพื่อเข้าใจความต้องการของตนเองนำไปสู่การตัดสินใจและการให้ความหมายของชีวิต การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรมให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนการรับรู้เพื่อลดผลกระทบอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ส่วนการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงเน้นการตั้งเป้าหมายที่มีคุณภาพมีการวางแผนและลงมือปฏิบัติจริง (Chongruksa, 2009)

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลกระทบทางจิตใจ ก่อนและหลังการปรึกษากลุ่มบูรณาการ หลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลกระทบทางจิตใจของกลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการ และกลุ่มให้การศึกษาทางจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี

## สมมุติฐานการวิจัย

1. หลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ นักเรียนจะได้รับผลกระทบทางจิตใจน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ
2. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ จะได้รับผลกระทบทางจิตใจน้อยกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา

## ระเบียบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (quasi- experimental design) มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (non-randomized control group pretest posttest design) เพื่อศึกษาการปรึกษากลุ่มบูรณาการในการลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี

ตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรอิสระ คือ 1) วิธีการจัดกระทำ ได้แก่ วิธีการปรึกษากลุ่มบูรณาการ และวิธีการให้การศึกษาทางจิตวิทยา 2) ระยะเวลาในการจัดกระทำ ได้แก่ ระยะเวลาก่อนจัดกระทำ และระยะหลังจัดกระทำ ตัวแปรตาม คือ ผลกระทบทางจิตใจ ได้แก่ อาการทางกาย อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง

กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2557 ซึ่งได้รับผลกระทบทางจิตใจ โดยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้มาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ได้จำนวนทั้งสิ้น 12 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือที่วิจัยประกอบด้วย 3 ชุด

1. โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มบูรณาการ ประกอบด้วยแนวคิด 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม และทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ให้มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาวิจัย เป็นแผนการทดลองทั้งสิ้น 14 แผนการทดลองๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2. โปรแกรมแผนการศึกษาทางจิตวิทยา (psycho-education) ประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้สุขภาพจิตทั่วไป ทั้งหมด 14 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28) เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต (Nilchaikovit, Sukying, and Silpakit, 2002) การวิจัยครั้งนี้ใช้ประเมินผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี แบ่งเป็น 4 ด้าน จำนวน 28 ข้อ ประกอบด้วยอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง และมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง ( $\alpha = 0.84$ )

## วิธีดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองกับนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ ทั้งสิ้น 14 แผนการทดลองๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุมได้รับการศึกษาทางจิตวิทยา จำนวน 14 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ทั้ง 2 กลุ่มได้รับการประเมินก่อนทดลองและหลังทดลอง จากนั้นนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Wilcoxon matched-pairs signed rank test และ Mann-Whitney U test

โปรแกรมกลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการและกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา (psycho-education)

ครั้งที่	หัวเรื่อง	
	กลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการ	กลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา (Psycho education)
1	การสร้างสัมพันธภาพ	การสร้างสัมพันธภาพ
2 - 3	ภูมิหลังการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก	ภูมิหลังการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
4	ความหมายของชีวิต	กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
5 - 6	การจัดการกับความรู้สึกเศร้า เสียใจ	เทคนิคการจัดการกับความเครียด
7	การจัดการกับความรู้สึกคับแค้นใจ	เทคนิคการผ่อนคลายและผ่อนคลายใจ
8	การจัดการกับความรู้สึกวิตกกังวล	เทคนิคการเผชิญกับปัญหา
9	การวางแผนชีวิตเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่	ความสุขของใจด้วยการให้
10	สำรวจความต้องการ	พลังร่วมใจสู้ จากภัยวิกฤต
11	สำรวจและวางแผน	กำลังใจเพื่อพลังชีวิต
12	ตรวจสอบและปรับแผน	สร้างวิถีคิดที่ดี ด้วยการคิดบวก
13	ตรวจสอบแผนและเตรียมความพร้อมก่อนยุติ	วางแผนชีวิต พิชิตเป้าหมาย
14	ยุติการให้การปรึกษากลุ่ม	ยุติให้การศึกษาทางจิตวิทยา

### การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างละเอียด และขอความร่วมมือดำเนินการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยข้อมูลที่ได้จะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำเสนอเป็นภาพรวมเพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น ทั้งนี้หากสมาชิกกลุ่มเกิดภาวะวิกฤตทางจิตใจจนเกินความสามารถในการช่วยเหลือของผู้วิจัย ผู้วิจัยจะ



ดำเนินการติดต่อประสานงานส่งต่อศูนย์การให้การปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยาและการ  
แนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ต่อไป

## ผลการวิจัย

การทดลองปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิด  
เหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี พบว่า

1. หลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ นักเรียนจะได้รับผลกระทบทาง  
จิตใจน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตาราง 1** เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจ ตามระยะเวลาของกลุ่ม  
ทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง ของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี

ด้าน	ระยะเวลา	n	$\bar{X}$	S.D.	The Wilcoxon	
					Matched Pairs	p-value
<b>อาการทางกาย</b>						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	8.33	1.751	2.226	0.026*
	หลัง	6	0.83	0.752		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	8.16	2.041	2.207	0.027*
	หลัง	6	4.00	1.549		
<b>อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ</b>						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	5.83	2.136	2.207	0.027*
	หลัง	6	0.00	0.000		

ด้าน	ระยะเวลา	n	$\bar{X}$	S.D.	The Wilcoxon	
					Matched Pairs	p-value
Signed Ranks Test						
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	5.00	2.607	0.406	0.684
	หลัง	6	4.66	1.211		
<b>ความบกพร่องทางสังคม</b>						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	7.50	0.836	2.264	0.024*
	หลัง	6	0.83	2.041		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	7.66	0.816	2.214	0.027*
	หลัง	6	5.16	1.169		
<b>อาการซึมเศร้าที่รุนแรง</b>						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	2.16	1.722	2.041	0.041*
	หลัง	6	0.00	0.000		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	2.66	1.861	1.236	0.216
	หลัง	6	3.66	1.966		
<b>รวมผลกระทบทางจิตใจ</b>						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	23.83	2.786	2.226	0.026*
	หลัง	6	1.66	22.50		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	23.50	6.348	1.826	0.068*
	หลัง	6	18.16	2.639		

\* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจลดลงมากกว่าหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาคะแนนรายด้านพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจ ด้านอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ จะได้รับผลกระทบทางจิตใจน้อยกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตาราง 2** เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจตามรายด้าน หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี

ด้าน	n	$\bar{X}$	Mean Rank	The Mann-Whitney U test	p-value
<b>อาการทางกาย</b>					
กลุ่มทดลอง	6	0.83	3.58	0.500	0.004*
กลุ่มควบคุม	6	4.00	9.42		
<b>อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ</b>					
กลุ่มทดลอง	6	0.00	3.50	0.000	0.002*
กลุ่มควบคุม	6	4.66	9.50		
<b>ความบกพร่องทางสังคม</b>					
กลุ่มทดลอง	6	0.83	3.83	2.000	0.007*
กลุ่มควบคุม	6	5.16	9.17		
<b>อาการซึมเศร้าที่รุนแรง</b>					
กลุ่มทดลอง	6	0.00	3.50	0.000	0.002*

ด้าน	n	$\bar{X}$	Mean Rank	The Mann-Whitney U test	p-value
กลุ่มควบคุม	6	3.66	9.50		
<b>รวมผลกระทบทางจิตใจ</b>					
กลุ่มทดลอง	6	1.66	3.50	0.000	0.002*
กลุ่มควบคุม	6	18.16	9.50		

\* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

### สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจหลังการทดลองลดลงมากกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )
2. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจ ลดลงมากกว่าคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถอภิปราย ได้ดังนี้

1. หลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ นักเรียนจะได้รับผลกระทบทางจิตใจน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยขออภิปรายดังประเด็นต่อไปนี้

1.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม กล่าวคือ ให้สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสรับฟังประสบการณ์และความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิก โดยเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มพูดตอบโต้และเชื่อมโยงเรื่องราวจากที่ได้เผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต ทำให้ตระหนักว่าตนเองไม่ได้เกิดปัญหาเพียงคนเดียว นอกจากนี้ยังสร้างพลังแรงจูงใจและทำสัญญาเพื่อจัดการกับปัญหาของตนเองให้มีประสิทธิผลมากขึ้น สอดคล้องกับ Chongruksa (2003) ที่เสนอว่า การทำกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาที่อิงแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา สามารถสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ มีความรู้สึกปลอดภัย และทำให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดแรงจูงใจหรือมีพลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดียิ่งขึ้น

1.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการได้ผ่านกระบวนการกลุ่มที่มีแนวคิดทฤษฎีทั้ง 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม และทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง มาบูรณาการให้สอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังตัวอย่าง

แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ระบายอารมณ์และความรู้สึกต่อความทุกข์ใจจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนแสวงหาความหมายในชีวิตเพื่อตระหนักถึงการมีสติ ความรู้สึก และการยอมรับของตนเองต่อการดำรงชีวิตเพิ่มขึ้น ดังตัวอย่างสมาชิกคนที่ 6

การระบายอารมณ์และความรู้สึกจากการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต  
“การสูญเสียพ่อครั้งนี้ทำให้หนูอยากรู้ว่าใครเป็นคนฆ่าพ่อ แล้วทำไมต้องมาฆ่าพ่อเราด้วย พ่อทำงานเพื่อประชาชน ออกลาดตระเวนดูแลความปลอดภัยและป้องกัน ทำไมพวกคุณมาทำกับพ่อแบบนี้ อยากรู้

ว่าใครเป็นคนทำแล้วทำไมถึงต้องยิงพ่อด้วย ทำให้หนูรู้สึกโกรธและ  
แค้นใจแทนครอบครัวมาก บางครั้งโกรธจนหัวใจเต้นเร็วและสั้นไป  
หมดควบคุมมันไม่ได้ ไม่สามารถทำอะไรได้เลยจะเล่นคอมพิวเตอร์  
หรือทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายยังไงมันก็ยังคงคิดอยู่”

แสวงหาความหมายในชีวิต

“การตั้งใจเรียนให้มาก ๆ และผลการเรียนได้เกรดดี ๆ ออกมา  
เพื่อเป้าหมายที่วางไว้ และจะได้ทำตามความฝันที่พ่ออยากให้เป็น  
และพยายามทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจไว้”

แนวคิดทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม ผู้วิจัยให้นักเรียน  
กลุ่มทดลองปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกเศร้า เสียใจ โกรธ แค้นใจ และความวิตก  
กังวลได้อย่างมีเหตุผล ตลอดจนกล้าเผชิญกับสิ่งที่หวาดกลัว รวมถึงสามารถปรับตัว  
ต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น ตามกรอบความสัมพันธ์ระหว่าง A (activating event)  
หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น B (beliefs) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์  
และ C (consequences) หมายถึง ผลที่ได้รับพฤติกรรม พร้อมยังปรับ B (beliefs)  
ใหม่ และ C (consequences) ใหม่ (Beck, 1995 cited in Chongruksa, 2009)  
ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 1

“ A = คือ ได้สูญเสียพ่อได้สูญเสียจากเหตุการณ์ความไม่สงบ

B = คนร้ายคงโกรธและไม่ชอบที่พ่อเราที่มีอาชีพเป็นทหาร

C = โกรธและโมโหมาก ทำไมมาทำกับพ่อเราแบบนี้ พ่อเราไปทำ  
อะไรผิดถึงต้องมาฆ่าพ่อ

B (ใหม่) = คงถึงเวลาของพ่อแล้วสินะที่ต้องจากเราไป พ่อมีบุญอยู่  
กับเราเพียงแค่นี้

C (ใหม่) = ทำให้เรารู้สึกโกรธคนร้ายน้อยลงและใช้เหตุผลมากขึ้น  
ถึงโกรธไปเราก็ไม่สามารถทำอะไรได้ยื้อเวลากลับไปก็ไม่ได้ อดีต  
ก็อยากให้เป็นอดีต”

แนวคิดทฤษฎีให้การพิจารณาความเป็นจริง ผู้วิจัยให้นักเรียน  
ได้วางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่สามารถปฏิบัติได้จริงในระยะเวลา  
สั้น ตามขั้นตอน SAMI<sup>2</sup>C<sup>3</sup> ของ Wubbolding (1999, cited in Chongruksa, 2009)  
ประกอบด้วย แผนที่ง่ายไม่ซับซ้อน (simple) สามารถบรรลุได้ (attainable) เป็น  
พฤติกรรมที่วัดได้ (measurable) ทำได้ทันทีทันใดหรือทำได้เร็วที่สุด (immediate)  
ผู้นำกลุ่มมีส่วนร่วม (involved) บุคคลเป็นผู้ควบคุมแผน (controlled) ผู้มัดตัวเอง  
(committed) ปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ (consistent) ดังตัวอย่างสมาชิกคนที่ 3

“ส่งการบ้านครบตามวันเวลาที่ครูกำหนด (S=ง่าย และ A=ทำได้)  
เช่น ทุกครั้งที่ครูส่งการบ้านก็รีบทำการบ้านเลย ทำให้สามารถส่ง  
การบ้านตามเวลาที่ครูกำหนดไว้ทุกวิชา (C=สม่ำเสมอ) การส่ง  
การบ้านครบตามเวลาสามารถเริ่มได้จากวันที่ตกลงกัน (I=ทำได้  
เร็วที่สุด) ด้วยความตั้งใจแน่วแน่ (C=เจตนามั่นคง) สามารถ  
ตรวจสอบได้ว่าวิชานั้นมีการบ้านส่งครูหรือไม่ (M=แผนวัดได้)  
การบ้านเป็นสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มสามารถปฏิบัติได้เช่นกัน  
(C=สมาชิกเป็นผู้ควบคุมแผน) ผู้วิจัยมีส่วนร่วมโดยเสนอให้สมาชิก  
ในกลุ่มทำการบ้านในรายวิชาที่มีการบ้าน (I=มีส่วนร่วม)”

สรุปว่าโปรแกรมการศึกษากลุ่มบูรณาการ สามารถลดผลกระทบทางจิตใจ  
ส่งผลให้นักเรียนมีคะแนนผลกระทบทางจิตใจลดลง สอดคล้องกับ Chongruksa,  
Parinyapol, Sawatsri, and Pansomboon (2012) ที่ศึกษาประสิทธิภาพให้การ

ปรึกษากลุ่มผสมผสานในการลดการพัฒนาอาการที่มีผลเสียต่อสุขภาพจิตของตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ ผสมผสานทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง การวาดภาพมันดาล่า และสอดแทรกแนวคิดทางศาสนา พบว่า สามารถลดคะแนนความวิตกกังวล อาการทางกาย ความซึมเศร้า และความบกพร่องทางสังคมได้ ประสิทธิภาพของทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม สอดคล้องกับการศึกษาของ Daengbhakdee (2006) ในการใช้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พบว่า ผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่ได้รับการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม มีความปรับเปลี่ยนความคิดพฤติกรรม รู้จักและเข้าใจตนเองจากการมีชีวิตที่ต้องเผชิญกับการไร้ความหมาย ตลอดจนได้เข้าใจและค้นพบความหมายในการมีชีวิตอยู่ ประสิทธิภาพของทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม สอดคล้องกับ Karakesorn (2010) ที่ได้ศึกษาผลของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อการลดอาการ Post-Traumatic Stress Disorder ของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบ พบว่า ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจถึงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเป็นเรื่องปกติ กล้าเผชิญกับสถานการณ์จริงที่หวาดกลัว มีความคิดเชิงบวก มีเหตุมีผล ยอมรับการตายของสามีได้ ตลอดจนมีจิตใจเข้มแข็งสามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ ส่วนประสิทธิภาพของทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง สอดคล้องกับการศึกษาของ Seedam (2010) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ได้รับการคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าต่อตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมสูงขึ้นก่อนได้รับการปรึกษา ทั้งยังเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเองมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีและมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

2. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ จะได้รับผลกระทบทางจิตใจน้อยกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการ สามารถลดอาการที่ได้รับ



ผลกระทบทางจิตใจตามที่ได้อภิปรายในข้อ 1 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมฟังการให้ความรู้ทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นไปตามทำนองเดียวกันกับการเรียนรู้โดยมีผู้สอนเป็นผู้บรรยายเนื้อหา ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมย่อมมีประสิทธิภาคน้อยกว่าการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม นอกจากนี้การสื่อสารก็มีปฏิสัมพันธ์น้อยกว่ากระบวนการกลุ่ม สอดคล้องกับ Chickering and Gamson (1987 cited in Johnson, Johnson & Holubec, 1992) ที่กล่าวถึงข้อจำกัดในการใช้วิธีสอนแบบให้ความรู้หรือแบบบรรยายไว้ว่า วิธีสอนแบบบรรยายจะส่งเสริมการเรียนรู้ระดับต่ำและให้ผลน้อยในการส่งเสริมการคิดหรือเปลี่ยนเจตคติ

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การปรึกษากลุ่มบูรณาการสามารถลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตในกลุ่มนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นครูแนะแนว ผู้ให้คำปรึกษา หรือนักจิตวิทยาโรงเรียน เป็นต้น ควรพิจารณาให้กลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการ นอกจากสามารถลดผลกระทบทางจิตใจแล้วยังช่วยเหลือนักเรียนที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจได้ทีละหลายคนในเวลาเดียวกัน

2. การใช้การปรึกษากลุ่มบูรณาการนี้ หากสมาชิกกลุ่มสามารถเข้าร่วมได้ทุกครั้งและทุกคนตามจำนวนครั้งของโปรแกรมที่กำหนดไว้ และมีความต่อเนื่องสม่ำเสมอตามลำดับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการลดผลกระทบทางจิตใจมากขึ้น

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การปรึกษากลุ่มบูรณาการมีผลต่อการลดผลกระทบทางจิตใจหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังนั้นน่าจะเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างทดลองในกรณีอื่นๆ เช่น ภัยพิบัติจากธรรมชาติ อุบัติเหตุ ไฟไหม้ เป็นต้น

2. ปรับเปลี่ยนแนวคิดของทฤษฎีที่จะนำมาบูรณาการ เพื่อให้สอดคล้องกับ  
กรณีกลุ่มผู้ที่เผชิญเหตุการณ์วิกฤตนั้นๆ

3. ควรศึกษาผลการปรึกษากลุ่มบูรณาการ ในตัวแปร เพศ ศาสนา ที่แตกต่างกัน  
**กิตติกรรมประกาศ**

ขอขอบคุณ สถานวิจัยพหุวัฒนธรรมศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน คณะ  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ได้สนับสนุนทุนเพื่อการวิจัย และ  
ขอขอบคุณโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี ที่อนุเคราะห์สถานที่และให้  
ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดีตลอดมา

## References

- Chongruksa, D. (2004). Role of academic advisor through psychological  
group process: A case study of humanities students, Chiang Mai  
University. *Songklanakarin Journal of Social Sciences and  
Humanities*, 10(3), 273-287. [in Thai]
- Chongruksa, D. (2009). *Theories of counseling and psychotherapy. (2<sup>nd</sup> ed.)*.  
Bangkok: Technology Promotion Association (Thailand-Japan). [in Thai]
- Chongruksa, D. (2011). *Group counseling*. Pattani: Faculty of Education  
Prince of Songkla University. [in Thai]
- Chongruksa, D., Parinyapol P., Sawatsri, P., & Pansomboon, C. (2012).  
Efficacy of eclectic group counseling in addressing stress among  
Thai police officers in terrorist situations. *Counseling Psychology  
Quarterly*, 25(3), 83-96. [in Thai]

- Daengbhakdee, Y. (2006). *The effect of existential therapy on reducing depression of suicidal risk*. (Master's thesis). Burapha University, Chonburi. [in Thai]
- Deep South Watch. (2014). *The children situation in the Southern border provinces area of Thailand: Time after time for 11 years of children and youth*. Retrieved form <http://www.deepsouthwatch.org/node/6656>. [in Thai]
- Hongpitakpong, A., & Chaiyapan, G. (2015). The effects of group counseling based on the reality theory on self-esteem of adolescents. *Journal of Education Graduate Studies Research*, 9(1), 211-221. [in Thai]
- Johnson, D., Johnson, R., & Holubec, E. (1992). *Advanced cooperative learning*. Edina, Minnesota: Interaction Book Company.
- Karakesorn, D. (2010). *Outcomes of cognitive behavior therapy for Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in widows from the unrest in Nong Jik Districts, Pattani Province*. Retrieved form <http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=research&gr=&op=detail&researchId=1777>. [in Thai]
- Nilchaikovit, T., Sukying, C., & Silpakit, C. (2002). *General Health Questionnaire (Thai GHQ 12- 28- 30- 60)*. Retrieved form <http://www.dmh.go.th/test/download/files/ghq.pdf>. [in Thai]
- Panyayong, B., & Lempong, R. (2009). Mental health problems among children and adolescents affected by continuous insurgency in the deep South of Thailand. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 54(4), 347-356. [in Thai]

- Panyayong, B. & Juntalaseana, S. (2009). Mental health problems among students in the area with continuous insurgency in the deep South of Thailand. *Journal of Mental Health of Thailand*, 17(1), 1-11. [in Thai]
- Salaemae, M. (2008). *Psychological problems and psychological self-care of persons losing family members as a result of the unrest in Southern Thailand: A case study at Ka-Por District, Pattani Province*. (Master's thesis). Prince of Songkla University, Pattani. [in Thai]
- Suksawat, J. & Tuicomepee, A. (2010). Violent experiences, coping with problems and happiness in the Southern border provinces of Thailand: A preliminary mixed-methods research. *Journal of Demography*, 26(1), 22-48. [in Thai]
- Sukcharoen, S., Wungain, N., and Charupheng, M. (2009). The effects of group counseling on anger coping of adolescents. *Journal of Education and Social Development*, 5(1-2), 131-144. [in Thai]