

# ผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนา ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

## Effects of Cognitive Behavior Group Therapy Integrating Islamic Principle to Enhance Positive Psychological Capital of Orphans

อัสมา จะปะเกีย<sup>1</sup>, อริยา คูหา<sup>2</sup>  
Asma Chapakia<sup>1</sup>, Ariya Kuha<sup>2</sup>

Received: 28 July 2023

Revised: 05 October 2023

Accepted: 30 October 2023

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม 2) เปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าก่อน หลังการทดลองและระยะติดตามผล ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กกำพร้าหญิง จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที และแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Wilcoxon Signed Rank test

ผลการวิจัย พบว่า 1) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 2) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง

**คำสำคัญ:** กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม, บูรณาการหลักอิสลาม, ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก, เด็กกำพร้า

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาโท, สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

Email: asmasamaeng@gmail.com

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์, สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

Email: ariyakuha@gmail.com

<sup>1</sup> Master student, Psychology Program, Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus.

<sup>2</sup> Assistant Professor, Psychology Program, Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus.

## Abstract

This research aimed to: 1) study positive psychology of orphans who participated in a program of cognitive behavioral group therapy integrating Islamic principles 2) compare positive psychological capital in pre-post trial, and follow-up period. The sample for this study consisted of 10 female orphans. Tool used were 10 sessions of cognitive behavior group therapy lasting 90 minutes and positive psychological capital assessment with the reliability of .96. Data were analyzed using percentages, mean, and standard deviation and Wilcoxon signed rank test.

The results showed that: 1) Positive psychological capital of the orphans who took part in the cognitive behavior group therapy was different and that the post-trial was higher than the pre-experimental period: statistically significant at 0.1. 2) Positive psychological capital of the orphans who took part in the cognitive behavior group therapy was different and the follow-up was higher than the post-trial period at the statistical significance of 0.5

**Keywords:** Cognitive behavior group therapy, islamic principle, positive psychological capital, orphan

## บทนำ

เด็กและเยาวชนนับเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติ ทั้งนี้เพราะประเทศจะเช่นไรขึ้นอยู่กับคุณภาพของทรัพยากรบุคคล เด็กในวันนี้จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้าและเป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญในการสร้างสรรค์พัฒนาสังคมต่อจากผู้ใหญ่ แต่การที่เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าได้อย่างมีคุณภาพนั้น จำเป็นที่ต้องได้รับการเลี้ยงดู ความรัก ความอบอุ่นที่หล่อหลอมมาจากครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่ดี ได้รับการศึกษาที่ดีและเหมาะสมตามช่วงวัย ทว่าในสภาวะยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง สังคม เศรษฐกิจ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาต่างๆ มากมายในปัจจุบัน เด็กจำนวนไม่น้อยที่ต้องเติบโตในสภาพแวดล้อมที่ไม่สมบูรณ์พร้อมของครอบครัว ขาดความรักและเห็นใจ ขาดความอบอุ่น รู้ว่าตนเองไม่มีคุณค่า มีปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มีบาดแผลทางจิตใจจากการสูญเสียคนที่ตนรัก เด็กกำพร้าซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น ยิ่งควรต้องได้รับการดูแลและพัฒนาในทุกๆ ด้าน โดย

เฉพาะการส่งเสริมพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจที่ไม่ได้เติบโตมาจากสภาพแวดล้อมที่สมบูรณ์ของครอบครัว เด็กกำพร้าเหล่านี้จึงได้รับผลกระทบเชิงลบ อาทิเช่น ขาดการพัฒนาทางสังคม ขาดโอกาสทางการศึกษา ไม่ได้รับการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจที่เหมาะสม และอาจทำให้เติบโตขึ้นมาอย่างไร้ทิศทาง (กนกนวล กาญจนเพชร และ ชนิษฐา ชูสุข, 2558). นอกจากนี้เด็กกำพร้าส่วนใหญ่มักชอบอยู่คนเดียว ไม่สังคมเพื่อน ๆ ภายในห้อง จึงขาดทักษะทางสังคม เมื่อมีปัญหาจะเก็บปัญหาไว้คนเดียว ไม่ระบายให้ใครฟัง ไม่ไว้วางใจใคร ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่กล้าที่จะมีความหวังสูงๆ ในชีวิต โดยเฉพาะประเด็นการศึกษาต่อภายหลังเมื่อสำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัญหาสำคัญที่ปิดกั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็ก

การพัฒนาเด็กกำพร้าซึ่งเป็นเด็กในวัยเรียนให้ได้เติบโตเป็นบุคคลที่มีความรู้ทางวิชาการ สามารถพัฒนาให้ตนเองมีทักษะและความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ทุนทางจิตวิทยา

เชิงบวกเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีผลต่อการพัฒนาเด็ก เสริมสร้างเด็กให้มีความรู้ ความสามารถ รวมทั้ง มีสติปัญญาและอารมณ์ที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญ ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) เป็นการศึกษา และนำจุดแข็งของมนุษย์ ที่เป็นคุณลักษณะการ พัฒนาบุคคลด้านบวกที่มีความจำเป็นต่อการดำเนิน ชีวิต Luthans et al., (2007 :541-572) ได้ระบุ องค์ประกอบของทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก 4 ด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) มองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) ซึ่งทั้ง 4 องค์ประกอบดังกล่าวเป็นส่วนที่ร่วมกัน ส่งเสริมช่วยให้เกิดภูมิคุ้มกันที่ดีแก่ชีวิตในการดำเนิน ชีวิตสู่อุณหภูมิต่ออย่างเติบโตและก้าวหน้า

การเสริมสร้างทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก ในเด็กกำพร้า จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะสามารถ ช่วยฟื้นฟูและหนุนเสริมศักยภาพของเด็กให้สามารถ มองเห็นจุดแข็งที่มีอยู่ในตัว ให้ได้รับการพัฒนาให้ เป็นผู้ที่มีความสุข โดยมีพื้นฐานความสุขจากการ พัฒนาตนเอง รับรู้ความสามารถของตน เนื่องจากการ รับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ทำให้เด็กรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีมุมมองต่อชีวิตและโลกเชิงบวก มีความหวังที่เป็น เสมือนแรงขับเคลื่อนที่กระตุ้นให้เด็กแสวงหา แนวทางในการแก้ไขปัญหา หรือไปสู่เป้าหมายใน ระดับที่สูงขึ้น มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เผชิญ กับความยากลำบากและความทุกข์ยากได้ ยอมรับ ความจริงและมีมุมมองที่ดีต่ออุปสรรคต่างๆ

การพัฒนาทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้กระบวนการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Therapy) เป็นอีก ทางเลือกหนึ่งที่นักวิชาการนำมาใช้บำบัดกับผู้ที่ มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา รวมไปถึงบุคคลที่ขาด ทักษะทางสังคม ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

เนื่องจากเป้าหมายหลักของการบำบัดการรู้คิด พฤติกรรม (CBT) คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ภายนอกที่มาจาก การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ภายในเป็นหลัก การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นการดำเนินการจิตบำบัดประเภทหนึ่ง ซึ่งใช้ แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อช่วย ลดหรือปรับปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และ สรีระ ตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระโดยตรงแต่ผ่านกระบวนการคิด ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคลตามการเลี้ยงดูและ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล (Beck, 1995) การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมเป็นกระบวนการ ปรับเปลี่ยนความคิด โดยให้ความสำคัญกับ ความผิดพลาดของการคิด การแปลความของข้อมูล อย่างบิดเบือนและการเลือกรับข้อมูลอย่างมีอคติ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556).

ด้วยกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งมั่นที่จะบูรณาการหลักการอิสลามเพื่อตอบ โจทย์การดำเนินชีวิตให้ครอบคลุมวิถีวัฒนธรรมทาง ศาสนาของเด็กกำพร้าผ่านกระบวนการกลุ่มจิตบำบัด กล่าวคือ ประยุกต์ใช้หลักคำสอนอิสลามตาม อัลกุรอานและฮัจซุนนะฮ์ เป็นพื้นฐานสำคัญในการ ระบุความคิดและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เข้า แทนที่ความคิดเชิงลบและไม่ถูกต้องด้วยการสร้าง สัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มร่วมด้วยการประเมิน ปัญหาของตนผ่านกระบวนการเรียนรู้และเข้าใจ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และความรูสึกที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต จากการ สืบราชของ American Psychological Association และ American Counseling Association ระบุว่า ความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนามีความ เกี่ยวข้องในการบำบัดเหมาะสมตามหลักจริยธรรม และอาจมีความสำคัญในการให้การปรึกษาในสภาพ แวดล้อมทางโลก Worthington (2011 as cited in Corey, 2012) การนำหลักอิสลามมาบูรณาการ

นั้น เพื่อช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาตนเองสู่ความคิดใหม่ที่มีความสมเหตุสมผล ได้ตรงกับสภาพความเป็นจริง สามารถมองปัญหาหรือแปลความสถานการณ์ต่างๆ ไปในรูปแบบที่สร้างสรรค์มากขึ้น อันนำไปสู่พฤติกรรมภายนอกที่พึงประสงค์ ทั้งนี้ การเติบโตของเด็กภายใต้การมีหลักอิสลามเป็นที่เห็นยวน่าแนวทางการดำเนินชีวิตให้พร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม เด็กจะต้องผ่านกระบวนการทางปัญญาให้มีทักษะการคิดที่จะนำพาสู่เส้นทางชีวิตที่เหมาะสม จะต้องมีความคิดเป็นของตนเอง มีทักษะ มีวุฒิภาวะและมีเหตุผล ซึ่งทักษะการคิดหรือกระบวนการทางปัญญาเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดที่เป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงชีวิตสู่อนาคต

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ยกกระดับสภาวะจิตใจของเด็กกำพร้าที่ขาดพร่องสู่สภาวะจิตใจที่ อิ่ม อุ่นและสมบูรณ์

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม
2. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

### สมมติฐานการวิจัย

1. เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

2. เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นวิจัยการทดลองขั้นพื้นฐาน ทดลองกลุ่มเดี่ยว วัดผลก่อน-หลังการทดลอง (One-Group, Pretest Post-test Design) (กิตติยา วงษ์ขันธ์, 2561)

### ประชากรและตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กกำพร้าที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปีที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 24 คน

ตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กกำพร้าที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ผู้วิจัยเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวนทั้งหมด 10 คน โดยมีวิธีการเลือกตัวอย่าง ดังนี้ 1) เป็นเด็กกำพร้ามีอายุตั้งแต่ 13-15 ปี 2) เพศหญิง 3) มีการรับรู้ปกติทั้งภาวะสติ การมองเห็นและการได้ยิน 4) มีความสนใจและลงชื่อยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย และ 5) มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) มีดังนี้

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 4.50 - 5.00 | ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงมาก  |
| 3.50 - 4.49 | ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูง     |
| 2.50 - 3.49 | ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกปานกลาง |
| 1.50 - 2.49 | ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ     |
| 1.00 - 1.49 | ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำมาก  |

## ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น คือ กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิด  
พฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม

ตัวแปรตาม คือ ทักษะทางจิตวิทยาเชิงบวก

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1) แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามแนวคิดของ Luthans et al., (2007) และแปลงจากแบบทดลองของ อริยา คูหา (2562) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .96 2) โปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัด จากนั้นตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน แล้วจึงนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่ลักษณะใกล้เคียงกับตัวอย่าง เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของกลุ่มจิตบำบัดฯ นำโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดไปปรับปรุง แล้วไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจริงในการทดลอง

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนให้มีความสมบูรณ์ ดังนี้

### 1. ขั้นเตรียมก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม จัดโดยชมรมจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมแห่งประเทศไทย และได้ผ่านการอบรมจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ เลขที่ RE 64-02-086 และได้รับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เลขที่ psu.pn.2-064/64

## 2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

ดำเนินการใช้แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแก่กลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้ากลุ่มจิตบำบัด จากนั้นนัดกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา ขั้นตอนระยะเวลา จำนวนครั้งของการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดทุกครั้งด้วยตนเอง จำนวน 10 ครั้ง จัดในทุกวันสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 5 สัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละ 90 นาที โดยโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม (Freeman & Diefenback, 2005 อ้างอิงใน ดารารวรรณ ตะปินตา, 2556) ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นประเมินและประมวลเรื่องราว ขั้นเตรียมการเพื่อการบำบัดความเข้าใจอารมณ์และเข้าใจวงจรการเกิดอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหา ขั้นตอนที่ 2 ขั้นค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นอัตโนมัติที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ในขั้นนี้จะนำหลักศรัทธาและหลักปฏิบัติมาบูรณาการ มีการพูดคุยเกี่ยวกับคัมภีร์อัลกุรอานและอัชซุนนะห์ และขั้นตอนที่ 3 เป็นขั้นสรุปผลจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทาง ภายหลังการดำเนินการกลุ่ม ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบประเมินทั้งหมด เพื่อเตรียมดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติตามขั้นตอนการวิจัยต่อไป

### 3. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่ม ผู้วิจัยนำแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มทดลองอีกครั้ง การติดตามผลใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ภายหลังการสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่มโดย

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1) สถิติตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่ การหาค่าความสอดคล้องของแบบประเมิน (Index of Item Objective Congruence: IOC) การ

หาค่าความเชื่อมั่นภายใน (Internal consistency reliability) โดยใช้วิธีของครอนบัท (Cronbach alpha procedure)

2) สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3) สถิติการทดสอบสมมติฐาน สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ใช้สถิติการทดสอบของ Wilcoxon Signed-Ranks Test

### ผลการศึกษา

กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า ก่อน หลังการทดลองและระยะติดตามผล ปรากฏผลดังตารางที่ 1-3 ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลัง

| ด้าน                        | ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม |      |              | หลังเข้าร่วมกลุ่ม |      |              | Z       |
|-----------------------------|-------------------|------|--------------|-------------------|------|--------------|---------|
|                             | $\bar{X}$         | S.D. | ผลการประเมิน | $\bar{X}$         | S.D. | ผลการประเมิน |         |
| ความหวัง                    | 2.90              | .32  | ปานกลาง      | 4.05              | .55  | สูง          | 2.807** |
| การรับรู้ความสามารถของตนเอง | 2.78              | .24  | ปานกลาง      | 3.70              | .39  | สูง          | 2.818** |
| ความยืดหยุ่นทางอารมณ์       | 2.70              | .25  | ปานกลาง      | 3.82              | .42  | สูง          | 2.809** |
| การมองโลกในแง่ดี            | 2.82              | .33  | ปานกลาง      | 4.08              | .67  | สูง          | 2.807** |
| ภาพรวม                      | 2.80              | .20  | ปานกลาง      | 3.91              | .39  | สูง          | 2.803** |

จากตารางที่ 1 การทดสอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ระหว่างก่อนและภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมระหว่างก่อนและภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม

มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านที่มากที่สุด คือ ด้านการมองโลกในแง่ดี รองลงมา ด้านความหวัง และน้อยที่สุดคือ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า เปรียบเทียบระหว่างหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จำแนกรายด้าน (n=10)

| ด้าน                        | หลังเข้าร่วมกลุ่ม |      |              | ระยะติดตามผล |      |              | Z      |
|-----------------------------|-------------------|------|--------------|--------------|------|--------------|--------|
|                             | X̄                | S.D. | ผลการประเมิน | X̄           | S.D. | ผลการประเมิน |        |
| ความหวัง                    | 4.05              | .55  | สูง          | 4.08         | .35  | สูง          | 0.973* |
| การรับรู้ความสามารถของตนเอง | 3.70              | .39  | สูง          | 3.98         | .34  | สูง          | 2.388* |
| ความยืดหยุ่นทางอารมณ์       | 3.82              | .42  | สูง          | 4.00         | .37  | สูง          | 1.832  |
| การมองโลกในแง่ดี            | 4.08              | .67  | สูง          | 4.30         | .57  | สูง          | 1.187  |
| ภาพรวม                      | 3.91              | .39  | สูง          | 3.99         | .31  | สูง          | 2.497* |

\*P <.05

จากตารางที่ 2 การทดสอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ระหว่างหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามและระยะติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม 2 สัปดาห์ พบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมระหว่างภายหลัง

เข้าร่วมและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านความหวังและด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

**ตารางที่ 3** การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลโดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank test

| การทดลอง                    | ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก |                     |         |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------|---------|
|                             | n                     | Z                   | p-value |
| ก่อนการทดลอง - หลังการทดลอง | 10                    | -2.803 <sup>a</sup> | .005    |
| หลังการทดลอง - ระยะติดตามผล | 10                    | -2.497 <sup>a</sup> | .013    |

based on negative ranks.

จากตารางที่ 3 ผลที่ได้จากการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank test เมื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัด พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จะเห็นได้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าหลังการเข้าร่วมกลุ่มสูงกว่าก่อน

การเข้าร่วมกลุ่ม และระหว่างหลังการเข้าร่วมและระยะติดตามผลภายหลัง 2 สัปดาห์ พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าในระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการเข้าร่วมกลุ่ม

## การอภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 กล่าวว่า “เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง” จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สมมติฐานนี้จึงได้รับการสนับสนุน แสดงให้เห็นว่า กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เป็นการเพิ่มความรู้และพัฒนาทุนทางจิตวิทยาที่ผ่านการให้การศึกษาผ่านกิจกรรมการพูดคุย แลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นที่มาจากมุมมองความคิดที่แตกต่างกัน ด้วยกระบวนการการจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม รู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติทางลบ สามารถคัดกรองความคิดผ่านกรอบแนวคิด (AFROG) ได้ทราบต้นตอของปัญหาและมองเห็นวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น จึงนำไปสู่การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในชีวิต เด็กกำพร้าได้มีโอกาสสำรวจตนเอง กล้าที่จะเผชิญและยอมรับปัญหาในชีวิตที่พบเจอ ค้นหาคำตอบและวิธีการจัดการด้วยตนเองในการแก้ไขปัญหา เช่น สามารถจัดการกับปัญหา ได้รับความรู้สึกและอารมณ์ มีมุมมองต่อปัญหาและมีเส้นทางหรือแรงจูงใจที่จะสามารถก้าวข้ามปัญหาได้

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้เชื่อมโยงหลักอิสลามในการเผชิญปัญหา เพื่อเป็นการกระตุ้นเด็กกำพร้าให้สามารถน้อมนำหลักอิสลามนำทางการดำเนินชีวิต ให้อยู่บนเส้นทางของศาสนาที่ถูกต้องต่อไปได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สอดแทรกพระดำรัสของพระองค์และบทฮาดีษ บทขอพรต่างๆ (ดูอาฮ์) ที่สอดคล้อง

กับประเด็นการสนทนาในแต่ละกิจกรรม มีการเล่าชีวประวัติของท่านศาสดามูฮัมหมัด ให้เป็นแบบอย่างกับเด็กกำพร้าและนำหลักการอิสลามมาเชื่อมโยง ทำให้เด็กกำพร้า ได้เพิ่มพลังทางจิตวิญญาณที่มีที่พึ่งทางจิตใจ และรู้สึกว่ามีปัญหาที่เกิดขึ้นจะใหญ่หรือเล็กเพียงใด ล้วนแล้วมาจากพระองค์ทั้งสิ้น สอดคล้องกับ นาบีลา ยูมยวง (2560) ที่ศึกษาผลของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ดูแลผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง พบว่าการนำหลักอิสลามมีผลในการลดภาวะซึมเศร้าได้ ทำให้จิตใจเกิดความสงบสุข มีสติ มีสมาธิและเสริมสร้างกำลังใจ การมอบหมายต่ออัลลอฮ์เป็นการเชื่อว่าหลังจากได้พยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างดีที่สุดแล้ว อะไรจะเกิดขึ้นให้ยอมรับว่าเป็นการกำหนดของอัลลอฮ์ ทำให้เกิดการปล่อยวาง ยอมรับตนเอง ยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นได้ไม่พะวงกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ในการศึกษารั้งนี้ ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มจิตบำบัด มีกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมของ Aeron Back ซึ่งมี 3 ขั้นตอน (Freeman & Diefenback, 2005 อ้างอิงใน ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นดา, 2556) ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพ เตรียมความพร้อมและสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและเหมาะสมต่อการดำเนินกลุ่มให้เกิดความสนิทสนม ไว้วางใจต่อกัน เป็นขั้นประเมินและประมวลเรื่องราวให้มีความเข้าใจถึงวงจรของการเกิดอารมณ์ และประเมินพฤติกรรมของตนเองขั้นดำเนินการ เป็นขั้นของการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น ในขั้นนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมที่มีการนำหลักอิสลามมาบูรณาการ มีการสนทนาเกี่ยวกับคัมภีร์อัลกุรอานและฮัจญ์สุนนะห์ เพื่อกระตุ้นส่งเสริมการปรับพฤติกรรมใหม่ และขั้นยุติ



เป็นขั้นสรุปผลและพิสูจน์ถึงการค้นหาแนวทางนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงใด ทั้ง 3 ขั้นตอนผ่านบทบาทของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม เพื่อให้เกิดกระบวนการกลุ่ม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Corey, 2012) ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ ช่วยให้สมาชิกพัฒนาความไว้วางใจภายในกลุ่ม สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวอย่างเป็นกันเอง เอื้ออำนวยผลักดันให้สมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผยความรู้สึกและมุมมองนึกคิดของตนเอง เล่าเรื่องราวของตนได้อย่างเปิดเผย บทบาทของผู้ในกลุ่ม CBT เป็นเสมือนครูที่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ให้เกิดการฝึกฝนเรียนรู้ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิตที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องกระตือรือร้น และส่งเสริมให้นำความรู้ ทักษะที่เรียนรู้ไปใช้แก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเอง

เนื่องด้วยเด็กกำพร้าอยู่ในช่วงวัยของการศึกษาเล่าเรียน บริบทของเด็กกำพร้าจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่สมบูรณ์พร้อม และความบอบบางทางจิตใจของเด็กนั้น อาจนำมาสู่อุปสรรคและปัญหาในการเรียนได้ ในการพัฒนากิจกรรมของกลุ่มจิตบำบัดในครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นการสร้างความเข้าใจกระบวนการทำงานของความคิดและโครงสร้างของการเกิดพฤติกรรมเป็นหลัก เพื่อให้เด็กกำพร้าฝึกการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและเจตคติที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม โดยเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ของแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เช่น การเรียนรู้ผ่านการสังเกต การบอกอารมณ์ตนเอง การเขียนบันทึก การระบุข้อดี ข้อเสียของความคิด การพูดในใจ การมอบหมายการบ้าน ฯลฯ ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งให้เหมาะสมใช้ทักษะการถามเป็นทักษะพื้นฐานหลัก ทักษะการฟัง ทักษะการทวนซ้ำ และการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึก ทักษะการสรุปความ และทักษะการเสริม

แรงและการให้กำลังใจ ช่วยให้เด็กกำพร้าได้เกิดความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของความคิด รวมทั้งทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ทำให้เด็กสามารถเผชิญและฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคในการเรียนพร้อมๆ กับการได้พัฒนาตนเอง นำมาสู่การพัฒนาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นต้นทุนสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น สามารถอธิบายในแต่ละด้านได้ ดังนี้

ด้านการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้สอดแทรกกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้เด็กได้ทบทวนตัวเอง เป็นการหยั่งความคิดของตนจากสิ่งที่ตนกลัว และสามารถระบุข้อดีข้อเสียของความคิดได้ ผู้วิจัยได้เชื่อมโยงถึงแนวทางในการสร้างเจตคติเชิงบวกทำให้เด็กมองเห็นและตระหนักตนเองถึงการมองโลกในแง่ดี การคิดบวกแม้จะเป็นเรื่องในอนาคตก็ตาม โดยการเปลี่ยนแนวคิดของตนเองให้เป็นมุมมองในเชิงบวก ซึ่งไม่ใช่การหนีปัญหาหรือปฏิเสธปัญหา แต่คือการยอมรับปัญหาและมีความเชื่อว่าจะมีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นกับตัวเอง สอดคล้องกับหลักคำสอนทางศาสนาอิสลาม ที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีมุมมองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในทิศทางบวก การยอมรับในกฎสภาพการณ์ต่างๆ ทั้งเรื่องสุขและทุกข์ล้วนแล้วเป็นสิ่งที่ดีที่พระองค์ทรงกำหนดไว้ เป็นหนึ่งในหลักศรัทธาที่มุสลิมศรัทธายึดมั่นไว้ ทำให้เด็กกำพร้าได้แสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของตนที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยความเชื่อและเหตุผลทางบวก ด้านความหวัง กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีการพัฒนาและสอดแทรกกิจกรรมที่หลากหลายในการเสริมสร้างการใช้ชีวิตอย่างมีความหวังและสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดบิดเบือนต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เช่น ความคิดที่ว่าตนไม่สามารถทำได้ ความคิดที่เกิดจากการเหมารวม ความคิดที่เกิดจากการคาดเดา เป็นต้น ผู้วิจัยเล่าเรื่องราวของตนเองเพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่เด็ก โดยเล่าเรื่อง

ที่เป็นเหตุการณ์สมมติ ในหัวข้อ “เป้าหมายบนเส้นทางที่แตกต่าง” เพื่อกระตุ้นให้เด็กกำพร้ามีความกล้าที่จะวางเป้าหมายของตนเองในอนาคต สามารถค้นหาเส้นทางและแรงจูงใจที่เป็นพลังขับเคลื่อนอันเป็นองค์ประกอบสำคัญของแนวคิดความหวังในการนำพาตนเองให้ประสบความสำเร็จ ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ กลุ่มจิตบำบัดตามแนวคิดการรู้คิดพฤติกรรม มีองค์ประกอบของการเกิดพฤติกรรมที่สำคัญ ได้แก่ ความคิด การแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึก ผู้วิจัยได้พัฒนากลุ่มจิตบำบัดที่เน้นให้เด็กกำพร้าได้ฝึกประเมินความคิด ประเมินอารมณ์ของตนเองในแต่ละวันเป็นหลัก เพื่อจะได้เข้าใจถึงประเด็นของการเกิดพฤติกรรม หากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงก็ย่อมส่งผลโดยตรงต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ตนเองมากขึ้น สามารถระบุประเภทของอารมณ์ได้ว่าเป็นอารมณ์เชิงบวกหรืออารมณ์เชิงลบ ได้สะท้อนถึงประโยชน์และโทษของอารมณ์ต่างๆ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะผู้วิจัยได้ออกแบบกลุ่มที่เน้นให้ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพเป็นหลัก เช่น สร้างความรู้สึกที่ปลอดภัย มีความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เปิดประเด็นการพูดคุยที่สอดแทรกกิจกรรมที่หลากหลายและกระตุ้นให้เด็กกำพร้าได้ค้นหาความสามารถและจุดแข็งของตนเองที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่ตนเองประสบความสำเร็จ และมีบรรยากาศของการปรึกษากลุ่ม เอื้ออำนวยให้เด็กกำพร้าได้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันได้อย่างเป็นกันเอง ได้เรียนรู้ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลายร่วมด้วย โดยเฉพาะบุคคลที่มีความคล้ายคลึงกับตนเองจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น

กิจกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้สอดแทรกนั้น ล้วนแล้วทำให้เด็กกำพร้าได้ฝึกการปรับตัว ปรับความรู้สึกละเอียดและจิตใจของตนต่อเหตุการณ์ที่เป็นความทุกข์ยากความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่จมอยู่กับความรู้สึกด้านลบ มีมุมมองที่ดีขึ้นในการปรับตัวและปรับสภาพจิตใจให้กลับสู่สภาวะปกติได้เป็นอย่างดี

สมมติฐานที่ 2 กล่าวว่า “เด็กกำพร้าที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง” จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง สมมติฐานนี้จึงได้รับการสนับสนุน แสดงให้เห็นว่า ภายหลังสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามในระยะเวลา 2 สัปดาห์พบว่า เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงขึ้น เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านความหวังและด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการมองโลกในแง่ดีและด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามมีเป้าหมายที่ชัดเจน มีกระบวนการเรียนรู้และให้ความเข้าใจแก่เด็กกำพร้าถึงโครงสร้างทางความคิด กระบวนการทำงานของความคิด ประเมินความคิดของตนเองได้ ระบุนข้อดีข้อเสียของความคิด รู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติทางลบหรือความคิดบิดเบือน และสร้างความเข้าใจในโครงสร้างของการเกิดพฤติกรรมเข้าใจในพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง รวมถึงการมอบใบงานเพื่อ

ฝึกฝนและ เปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม ประเมินปัญหาที่กำลังประสบและต้องการแก้ไข เมื่อเด็กกำพร้ามีความเข้าใจที่ลึกซึ้งในโครงสร้างต่างๆ แล้ว ทำให้สามารถวิเคราะห์ตนเอง ประเมินความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ ค้นหาความสามารถของตัวเอง มองหาจุดแข็งและเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น ผ่านมุมมองของเพื่อน สมาชิกในกลุ่มอีกด้วย โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ รับฟังมุมมองความคิดเห็นและแนวทางในการเผชิญปัญหาที่แตกต่างออกไป นำมาสู่การวางเป้าหมายในชีวิตและได้รับพลังใจในการค้นหาแนวทางที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายได้

ดังนั้นภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัด การรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม พบว่า เด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น เนื่องจากกระบวนการจิตบำบัดฯ พัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของเด็กให้สามารถมองเห็นจุดแข็งที่มีอยู่ในตัว ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสุขที่มีพื้นฐานความสุขจากการได้พัฒนาตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก มีมุมมองต่อชีวิตและโลกเชิงบวก ทำให้มีความหวังที่เป็นเสมือนแรงขับเคลื่อนให้เด็กแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงสุด มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถเผชิญปัญหาความยากลำบากและความทุกข์ใจได้

สอดคล้องกับ ปิยะฉัตร สมบูรณ์ และ คณะ (2564) ที่ศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มตัวอย่างมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ จิตวา

ชุดบุญญทิพย์ (2562) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรต้นกลาง : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตขอนแก่น พบว่า ความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่วนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

## ข้อเสนอแนะ

**ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้**

1. สำหรับครอบครัว ครูผู้สอน หรืออาจารย์แนะแนว ที่ต้องการนำกลุ่มจิตบำบัด การรู้คิดพฤติกรรม จำเป็นต้องศึกษาแนวทางและบทบาทของการเป็นผู้นำกลุ่ม รวมถึงศึกษาเทคนิคต่างๆ ของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้มีความเหมาะสมมากขึ้น เช่น ศึกษาผ่านตำรา หนังสือ เอกสาร หรือเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการที่เกี่ยวข้องกับจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นต้น เนื่องจากแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีเทคนิคที่หลากหลาย การเข้าใจและเข้าถึงแนวคิด จะช่วยให้สามารถเลือกใช้เทคนิคให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. เนื่องด้วยกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมีการนำหลักอิสลามมาบูรณาการ ดังนั้นผู้ที่สนใจนำกลุ่มจิตบำบัดไปประยุกต์ใช้ จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาและมีความเชื่อของหลักอิสลามเป็นพื้นฐานอีกด้วย

**ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป**

1. เด็กกำพร้ามุสลิมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนา ส่วนใหญ่ขาด

ทักษะการพูดขาดความกล้าและความมั่นใจในการสื่อสาร หากต้องสื่อสารพูดคุยด้วยภาษาไทย เนื่องจากใช้ภาษามลายูเป็นภาษาหลัก ดังนั้น ควรมีการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น เด็กกำพร้าชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เด็กกำพร้ามุสลิมในโรงเรียนรัฐบาลหรือโรงเรียนสามัญ เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลามและขยายผลต่อไป

2. กิจกรรมที่ให้เด็กได้วิเคราะห์อารมณ์ ความคิดพฤติกรรมจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นยังมีไม่มาก และผู้วิจัยมักยกสถานการณ์สมมติในมิติของการเรียนดังนั้น ควรมีการเพิ่มจำนวนครั้งของกิจกรรมให้มากขึ้น และควรยกตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบในหลากหลายมิติมากขึ้น เพื่อเพิ่มชั่วโมงในการฝึกฝนเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และความรู้สึกให้เกิดความชำนาญคล่องแคล่ว อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3. อาจมีการขยายระยะการติดตามผลของการดำเนินการกลุ่มให้มากขึ้นภายหลังการยุติกลุ่ม

เช่น 1 เดือน เพื่อศึกษาถึงความคงทนของการปรับพฤติกรรมปัญญา เพื่อได้ทราบถึงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

4. ในการนำแนวคิดจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมมาบูรณาการกับศาสนาอื่นๆ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมมากขึ้น เช่น บูรณาการหลักคำสอนของศาสนาพุทธ, หลักคำสอนของศาสนาคริสต์ เป็นต้น เพื่อความหลากหลายมิติจิตวิญญาณของการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมในทุกมิติและให้ความเหมาะสมกับกลุ่มมากยิ่งขึ้น

5. ควรเพิ่มกลุ่มควบคุมในการศึกษาครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่าผลลัพธ์ที่ได้ นั้น เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรเพียงอย่างเดียว

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่ได้สนับสนุนงบประมาณในการวิจัย ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ช่วยให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี

## เอกสารอ้างอิง

- กนกนวล กาญจนเพชร และ ชนิษฐา ชูสุข. (2558). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ. *วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ*, 27(2), 64-81.
- กิตติยา วงษ์พันธ์. (2561, พฤษภาคม). *การออกแบบการวิจัย รูปแบบการวิจัยเชิงเชิงปริมาณ การกำหนดตัวอย่างและการวิเคราะห์ข้อมูล*. โครงการฝึกอบรม “สร้างนักวิจัยรุ่นใหม่” (ลูกไก่) รุ่นที่ 6 วันที่ 7-11 พฤษภาคม 2561, มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- จิตวา ชุณหบุญญทิพย์. (2562). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรคั่นกลาง: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตขอนแก่น [เอกสารนำเสนอ]. *การประชุมวิชาการครุศาสตร์อุตสาหกรรมระดับชาติ ครั้งที่ 11*, กรุงเทพฯ, ประเทศไทย
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตวิทยาเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่6). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2556). *ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิด พฤติกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้า*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์.

- นาบีลา ยุมยวง. (2560). ผลของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานหลักอิสลาม ต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ดูแลผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปิยะฉัตร สมบูรณ์, กาญจนวัลย์ ปรีชาสุชาติ และ วัลลยา ธรรมอภิบาล อินทนน. (2564). การศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 6(6), 122-138.
- อริยา คูหา. (2562). คุณภาพความเป็นครูตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครู สังกัดมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน. *รายงานการวิจัย*. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยาเขตปัตตานี.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basic and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (9<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Books/Cole.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. (8<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Books/Cole, Cengage Learning.
- Luthans. F., Youssef C.M. & Avolio B.J. (2007). *Psychological Capital*. New York: Oxford University Press.