

ผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด
อารมณ์ และพฤติกรรมของประชาชนที่ได้รับผลกระทบ
จากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19
Group Counseling Psychology on the Management of Thoughts,
Emotions and Behaviors of People Affected
by the Outbreak of the COVID-19 Virus

ทิพวรรณ เมื่องใจ¹ กัญธนัญ สุชิน² ธนพัทธ์ จันทพิพัฒน์พงศ์³

Tippawan Muangjai, Kanthanan Suchin, Tanapat Janpipatpong

บทคัดย่อ (Abstract)

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 เพื่อศึกษาระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของคนในชุมชน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.87 จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามประชากรตำบลดอยงาม จำนวน 350 คน และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับคะแนนการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ต่ำ ปานกลาง และมีด้วยความสมัครใจ จำนวน 14 คน ผลการศึกษาระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน พบว่า ประชากรที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 350 คน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.03) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ระดับมาก ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.20) รองลงมาด้านการจัดการความคิดอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.25) และด้านการจัดการพฤติกรรมอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.25) ตามลำดับ และจากการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19

Received: 2022-05-24 Revised: 2022-06-24 Accepted: 2022-06-30

¹ สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย School of Social Sciences, Chanig Rai Rajabhat University, Chaing Rai. Corresponding Author e-mail: tippawan.mua@crru.ac.th

² สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย School of Social Sciences, Chanig Rai Rajabhat University, Chaing Rai.

³ สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย School of Social Sciences, Chanig Rai Rajabhat University, Chaing Rai.

ได้รูปแบบการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม มี 5 ขั้นตอน 1. การสร้างสัมพันธภาพ 2. การสำรวจปัญหา 3. เข้าใจปัญหา 4. วางแผนแก้ไขปัญหา 5. การยุติการให้คำปรึกษา โดยใช้เวลาในการให้คำปรึกษา รวมทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที 1 ชั่วโมง ภายหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ยิ่งขึ้น เท่ากับ \bar{X} = แบบกลุ่ม พบว่า ระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในระดับดีมาก 3.69

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม; เชื้อไวรัสโควิด-19

Abstract

Research study on Effects of group psychological counseling on the management of thoughts, emotions and behaviors of people affected by the COVID-19 pandemic to study the level of thought, emotion and behavior management, a group counseling model and the results of group counseling of people in the community. The research instruments were thought, emotion, and behavior management questionnaire, the confidence value was 0.87, the number of respondents in Doi Ngam sub-district population was 350 people, and the sample group had a low, medium, and low score on thought, emotion, and behavior management. Voluntarily, 14 people. The results of a study on the level of thought, emotion, and behavior management about the COVID-19 outbreak. Of people in the community, it was found that the population who answered the questionnaire of 350 people overall was at a moderate level (\bar{X} = 3.40, S.D. = 0.03). = 3.57, S.D. = 0.20), followed by thought management at a moderate level (\bar{X} = 3.35, S.D. = 0.25) and behavior management at a moderate level (\bar{X} = 3.29, S.D. = 0.25), respectively. A group counseling model on the management of thoughts, emotions and behaviors affected by the COVID-19 outbreak situation. The form of group psychology counseling consists of 5 steps: 1. Relationship building 2. Problem survey 3. Understanding the problem 4. Planning to solve the problem 5. Termination of counseling. The time spent on counseling was 8 times, 45 minutes each time, 1 hour. After the sample group participated in more group counseling, it was equal to \bar{X} = group form. It was found that the level of thought, emotion and behavior management Affected by the situation of the coviral-19 epidemic Very good 3.69

Keywords: Group Counseling Psychology; COVID-19 virus

บทนำ (Introduction)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด -19 ซึ่งมีการแพร่กระจายระบาดไปทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย จึงส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วน ทั้งด้านสาธารณสุข เศรษฐกิจ สังคม ความมั่นคงตลอดจนการดำรงชีวิตของประชาชนทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ซึ่งองค์การอนามัยโลกต้องประกาศให้การระบาดของโรคโควิด -19 นี้เป็นการระบาดใหญ่ และกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้โรคโควิด -19 เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 นายกรัฐมนตรีโดยความเห็นชอบของคณะรัฐมนตรี จึงประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักร ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2563 และได้ขยายระยะเวลาการบังคับใช้ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินไปจนถึงวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2563 (คู่มือการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด -19, 2563)

การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ปัจจุบันระบบสาธารณสุขในประเทศไทยสามารถควบคุมการแพร่ระบาดได้ในระดับหนึ่ง แต่ถึงอย่างไรก็ตามสถานการณ์การแพร่ระบาดดังกล่าวยังส่งผลให้การดำรงชีวิตของประชาชนเป็นอย่างมาก และสำหรับบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์นี้ได้ย่อมส่งผลเสียกับสุขภาพจิตไม่มากนักน้อย พญ.ดุขฎิ จิงศิริกุลวิทย์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ และผู้ช่วยผู้จัดการแผนงานพัฒนานวัตกรรมการดูแลสุขภาพจิต สสส. สุขภาพจิตคนไทยในวิกฤตโควิด-19 โดยเฉพาะผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก และเยาวชนที่ต้องตกอยู่ในภาวะ Social Distancing อาจเกิดปัญหาความเครียดภายในครอบครัวได้ ดังนั้นการป้องกันและการปรับตัวกับสถานการณ์ดังกล่าวโดยนำเอาเทคนิคกระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาช่วยในการปรับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของคนในชุมชนที่ไม่สามารถปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19

จากความสำคัญของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 เพื่อได้รูปแบบการช่วยเหลือคนในชุมชน เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่ตามมาจากการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษาระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

3. เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลองโดยใช้แบบแผน One group pretest – posttest design เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. ผู้นำชุมชน ได้แก่ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ประธานอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ทั้ง 14 หมู่บ้าน ทั้งหมด จำนวน 26 คน
2. จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม คือ ประชากรตำบลดอยงาม จำนวน 350 คน คำนวณสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรทาโร่ ยามาเน่
3. ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับคะแนนการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมต่ำปานกลางและสมัครใจเป็นผู้รับการรับบริการให้คำปรึกษา จำนวน 14 คน

เครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการศึกษาผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้แก่

1. แบบสอบถามการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการในการสร้างเครื่องมือการจัดการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยจัดการสนทนากลุ่มพื้นที่ ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด
2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ด้วยการนำการจัดการเรียนรู้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่ แบบทฤษฎีเผชิญความจริง แบบทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เวลาในการให้คำปรึกษา 6 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

3. ภายหลังจากยุติการจัดการเรียนรู้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยวิเคราะห์และสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19

4. สรุปและอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเชิงกึ่งการทดลองโดยใช้แบบแผน One group pretest-posttest design เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

ทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง One group pretest-posttest design

กลุ่ม	สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
E	O ₁	X	O ₂

แบบแผนการทดลองดังกล่าวข้างต้นเป็นแบบแผนที่มีกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว แต่มีการวัดผลก่อนการทดลอง (O1) หลังจากการจัดกระทำตามโปรแกรม (X) แล้ว มีการวัดผลหลังการทดลอง (O2)

ผลการวิจัย (Research Results)

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อการปรับตัวต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ต.ดอยงาม อ.พาน จ.เชียงราย โดยผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากผลการศึกษาระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อการปรับตัวต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย พบว่า ประชากรในชุมชนที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 350 คน จำแนกเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 33.43 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.57 ซึ่งส่วนใหญ่อายุ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.29 รองลงมาอายุ 51-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.86 อายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 11.14 อายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 10.86 และอายุ 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.86 ตามลำดับ ด้านสถานภาพส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 64.29 รองลงมาได้แก่ โสด คิดเป็นร้อยละ 33.43 และหย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 2.29 ส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือรับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 29.14 ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 11.71 อาชีพอิสระ คิดเป็นร้อยละ 8.57

อาชีพอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 6.86 และรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 2.29 โดยคนในชุมชนส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายคิดเป็นร้อยละ 40.29 รองลงมาการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 28.57 ระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 12.57 ระดับปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 10 และจบการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปวช./ปวส. คิดเป็นร้อยละ 8.57 ประชาชนในชุมชนส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 จากอินเทอร์เน็ต/สื่อสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 56 รองลงมาได้รับรู้ข่าวสารจากการนำเสนอข่าวทางโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 27.14 และทราบจากการให้ข้อมูลจากบุคลากรทางการแพทย์และอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 16.86

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อการปรับตัวต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย โดยวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อการปรับตัวต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย (n=350)

ระดับการจัดการ	ผลการประเมิน		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การจัดการด้านความคิด	3.35	0.25	ระดับปานกลาง
2. การจัดการด้านอารมณ์	3.57	0.20	ระดับมาก
3. ด้านการจัดการด้านพฤติกรรม	3.29	0.25	ระดับปานกลาง
ระดับการจัดการโดยรวม	3.40	0.03	ระดับปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่าระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อการปรับตัวต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.03) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านการจัดการอารมณ์มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ระดับมาก ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.20) รองลงมาด้านการจัดการความคิดอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.25) และด้านการจัดการพฤติกรรมอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.25) ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

การวิเคราะห์ในส่วนนี้สามารถตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ได้ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ “กิจกรรมเราพวกเดียวกัน”

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา “กิจกรรมที่หายไป”

ขั้นตอนที่ 3 เข้าใจปัญหา “กิจกรรมเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น”

ขั้นตอนที่ 4 วางแผนแก้ไขปัญหา “กิจกรรมเราคือผู้พิชิต”

ขั้นตอนที่ 5 การยุติการให้คำปรึกษา “กิจกรรมความสุขที่ยั่งยืน”

ส่วนที่ 3 ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชนก่อน และหลังการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

การวิเคราะห์ผล ผู้วิจัยนำผลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับคะแนนการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ก่อนและหลังการทดลอง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับคะแนนการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ก่อนและหลังการทดลองของผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา (n=14)

ก่อน		ระดับคะแนน	หลัง		ระดับคะแนน
\bar{X}	S.D		\bar{X}	S.D	
2.57	0.17	ต่ำ	3.69	0.19	สูง

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับคะแนนการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ก่อนการร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของกลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ระดับต่ำ $\bar{X} = 2.57$ และมีระดับคะแนนหลังร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชนมีระดับคะแนนการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 โดยรวมสูงขึ้น $\bar{X} = 3.69$

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

จากผลการศึกษาในระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อการปรับตัวต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย พบว่า ประชากรในชุมชนที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 350 คน ด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับมาก เท่ากับมีระดับการจัดการด้านความคิด อยู่ในระดับปานกลาง และการจัดการด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้นำชุมชน และจากการศึกษาบริบทของชุมชนพบว่า การอาศัยอยู่ร่วมกันของคนในชุมชนเป็นแบบคนชนบท ดังนั้นจึงมีผลต่อระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐวรรณ คำแสน (2564). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ของประชาชนในเขตอำเภออุ้มผาง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่าประชาชนในอำเภออุ้มผาง จังหวัดสุพรรณบุรีส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30-49 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 46.07 มีความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อโควิด-19 ในระดับมาก ร้อยละ 80.70 เชื่อมั่นว่า ประเทศไทย จะเอาชนะโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ และร้อยละ 83.40 มั่นใจว่าในที่สุดโรคติดเชื้อ ไวรัสโควิด-19 จะถูกควบคุมได้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 99.80 สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน 2. ระดับการศึกษา ความรู้ และทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันตนเอง จากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .10, .18, \text{ และ } .16$ ตามลำดับ) บุคลากรทางสุขภาพสามารถนำผลการศึกษาไปใช้เพื่อส่งเสริมประชาชนให้มีความรู้ และป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ และยังสอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไป ตามหลัก DMHTT (โรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค, 2564) ในการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขควรสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้กับประชาชนในการดูแลป้องกันตนเอง เช่น แนวทางการป้องกันดูแลตนเอง แนวทางเฝ้าระวังและดูแลผู้เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง พื้นที่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวมถึงการสื่อสารวิธีการแจ้งหากพบผู้ป่วย หรือผู้มีอาการสงสัยให้ประชาชนแจ้งเจ้าพนักงานหน้าที่ในพื้นที่ทราบโดยเร็ว ผ่านช่องทาง โทรศัพท์ โทรทัศน์ ออนไลน์ หรือช่องทางอื่นๆ รวมถึงพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม ของประชาชนในชุมชนที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ตามแนวคิดของ (Lefrangois, 1996) พัฒนาการทางอารมณ์ ในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานจะมีอารมณ์มั่นคง รู้จักการให้อภัย ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา ลักษณะบุคลิกภาพค่อนข้างคงที่ บางคนจะมีอารมณ์เศร้าจากการที่บุตรเริ่มมีครอบครัวใหม่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา หรือคู่สมรส หรือผิดหวังจากบุตร เป็นต้น และต้องเผชิญกับพัฒนาการทางสังคม ตามทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริคสัน ซึ่งคนในชุมชนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยกลางคนอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 7 คือการบำรุงส่งเสริมผู้อื่น หรือการพะวงเฉพาะตน (generativity vs. self absorption) บุคคลที่มีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์ในวัยนี้ จะแบ่งปัน เผื่อแผ่ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะกับบุคคลที่เยาว์วัยกว่า สร้างสรรค์ผลงานใหม่ ก่อให้เกิดความปลาบปลื้มใจ เห็นคุณค่าของตนเอง สังคมของบุคคลในวัยกลางคนส่วน

ใหญ่คือที่ทำงานและบ้าน กลุ่มเพื่อนที่สำคัญ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนบ้านใกล้เคียง ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นในลักษณะเฝ้าดูความสำเร็จในการศึกษา และความก้าวหน้าในหน้าที่ การทำงานของบุตร ในบุคคลที่เป็นโสดกลุ่มเพื่อนที่สำคัญคือเพื่อนสนิทที่ผูกพันตั้งแต่ในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ระยะปลายของวัยนี้ ส่วนใหญ่เข้าสู่วัยใกล้เกษียณอายุการทำงาน บางคนสามารถปรับตัวได้ดี บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ รู้สึกท้อแท้ รู้สึกตัวเองด้อยคุณค่า อาจมีอาการซึมเศร้าได้

การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ผลการพัฒนาแบบการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา แบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การสร้างรูปแบบโดยได้สรุปจากการศึกษา ทบทวนวรรณกรรมจากความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม Cory and Cory (1997 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2554) สรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ยอมรับความเป็นจริงในเรื่องความคิดและพฤติกรรมและเป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลในกลุ่มมีความรู้สึกปลอดภัย พร้อมทั้งจะอภิปรายในสิ่งที่รู้สึกกังวลใจ รวมถึงฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการพัฒนาแบบการให้คำปรึกษาขึ้น มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1. การสร้างสัมพันธภาพ “กิจกรรมเราพวกเดียวกัน” 2. การสำรวจปัญหา “กิจกรรมที่ไปที่ไป” ขั้นตอนที่ 3 เข้าใจปัญหา “กิจกรรมเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น” ขั้นตอนที่ 4 วางแผนแก้ไขปัญหา “กิจกรรมเราคือผู้พิชิต” ขั้นตอนที่ 5 การยุติการให้คำปรึกษา “กิจกรรมความสุขที่ยั่งยืน” โดยใช้เวลาในการให้คำปรึกษา รวมทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ภายหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่ามีระดับการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ดีมากยิ่งขึ้นที่ระดับ $\bar{X} = 3.69$ ซึ่งสอดคล้องกับขั้นตอนวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยอาศัยเทคนิควิธีการให้คำปรึกษาแบบ การจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของรัตน บุญบุตร. (2558) การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงความเครียดลดลง และบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีความเครียดลดลง อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ รวีวรรณ สายแก้วดี และคณะ (2556). ผลการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า ผู้ช่วยพยาบาลกลุ่มทดลองมีการ

เผชิญปัญหา ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลจากการจัดการความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของประชาชนกลุ่มตัวอย่างจากการรับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด - 19 ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาภรณ์ วงษ์ (2564). ซึ่งพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 89.60 และปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ได้แก่ เพศ (p -value = 0.038) แร่งสนับสนุนทางสังคม (p -value < 0.001) การรับรู้ โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (p -value < 0.001) และการรับรู้ประโยชน์ ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (p -value < 0.001) ผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันโรคที่ถูกต้องให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และให้เป็นแบบอย่างให้กับชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในชุมชน ตำบลดอยงาม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย อยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิเคราะห์นี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานสาธารณสุข ผู้นำชุมชนในพื้นที่ สามารถนำผลที่ได้ไปต่อยอดในการจัดทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตภายใต้สถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อคนในชุมชนของตนเองได้

1.2 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มทางจิตวิทยา ในงานวิจัยครั้งนี้ สามารถนำเอารูปแบบของการให้คำปรึกษาไปปรับใช้กับการช่วยเหลือประชาชนในชุมชนที่มีการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ไม่สมเหตุ สมผล ต่อเรื่องอื่นๆที่ส่งผลให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตแบบเดิมได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาเรื่องการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในงานวิจัยนี้ได้รูปแบบของการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ดังนั้นควรมีการศึกษาขยายผลต่อปัญหาอื่นของคนในชุมชน เพื่อการส่งเสริมการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของคนในชุมชนต่อไป

เอกสารอ้างอิง (References)

กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *คู่มือกาปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.

- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2563). มานุษยวิทยากับโรคระบาด: โคโรนาไวรัส โรคอุบัติใหม่กับงานวิจัยทางมานุษยวิทยา. *บทความศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร*.
- จตุพร เฟิงชัย. (2553). *สาระน่ารู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม*. มหาสารคาม: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. (2541). *พฤติกรรมและการปรับตัว. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. นนทบุรี: ยุทธินทร์การพิมพ์.
- ทิพย์ภา เชษฐเชาวลิต. (2541). *จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล*. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- ดวงมณี จงรัช. (2554). *เอกสารคำสอนการศึกษาแบบกลุ่ม*. ปัตตานี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์.
- รัตนา บุญบุตร. (2558). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร
สายสนับสนุนมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย (เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยผู้ใหญ่)*, พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2538). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์.
- สุชา จันทน์เอม. (2536). *จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- Kall. V.R.. and C.J. Cavanaugh. (1996). *Human Development*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Papalia, D.E. & Old, S.W. (1995). *Human Development*. New York: McGraw Hill Inc.