

**ผลสะท้อนของนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยา
เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข
Reflection of the Psychological Counseling Innovation
For Healthcare Professionals' Psychological Immunity Enhancement**

สินีนาว วิทยพิเชฐสกุล¹, เพ็ญนภา กุลนภาดล² และชนัดดา แนนเพชร³

Sineenart Witayapichetsakul¹, Pennapha Koolnaphadol², Chanudda Nabkasorn³

¹นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

²รองศาสตราจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

³รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

¹Student (Ph.D.) Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

²Associate Professor, Division of Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

³Associate Professor, Division of Psychiatric and Mental Health, Faculty of Nursing, Burapha University

(Received: September 1, 2023; Revised: November 29, 2023; Accepted: November 30, 2023)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลสะท้อนของนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข จำนวน 10 คน คือ แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาลวิชาชีพ และนักสาธารณสุข จำนวนวิชาชีพละ 2 คน ทำงานในภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย และอายุมากกว่า 30 ปี ที่เข้ารับนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ และแนวทางในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ และผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้ค่าการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์ เท่ากับ 0.80 โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ด้วยการเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการสะท้อนการวิเคราะห์แก่นสาระ ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขได้สะท้อนเกี่ยวกับนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาว่า สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้ดีขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้นในประเด็นอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ที่สอดคล้องกับเทคนิคการตระหนักรู้และมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ และสามารถมองมุมใหม่กับเรื่องราวที่กระทบเข้ามาได้ ทำให้เบาใจ โล่งใจและจัดการสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเพื่อก้าวเดินต่อไปได้ และที่สำคัญได้เทคนิคทางความคิดที่ทำให้ตัวเองได้ทบทวน และวิเคราะห์ความคิดของตัวเองผ่านกระบวนการโต้แย้งทางความคิด ทำให้ปรับความคิดได้อย่างสมเหตุสมผล ดังนั้น นวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจนี้สามารถนำไปใช้ได้ เหมาะกับผู้ที่สนใจ ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น นักจิตวิทยาการปรึกษา คำสำคัญ: การสะท้อนการวิเคราะห์แก่นสาระ, ภูมิคุ้มกันทางใจ, นวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยา, บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: sineenart@scphc.ac.th เบอร์โทรศัพท์ 08 9454 5579)

Abstract

The purpose of the qualitative research was to examine the reflections on the psychological counseling innovation for healthcare professionals' psychological immunity enhancement. The 10 target populations include medical physicians, dentists, registered nurses and public health officers, all aged over 30, working in the eastern region of Thailand. The researcher-designed innovation comprised 8 sessions, each lasting 90 minutes. In-depth interviews were conducted with healthcare professionals to explore psychological immunity, along with guidelines for its enhancement. The evaluation involved the input of 5 experts, resulting in an Index of item Objective Congruence: IOC of 0.80. The study employed a combination of purposive sampling, and data collection utilized semi-in-depth structured interviews. Subsequently, data analyses involved reflexive thematic analysis. The findings revealed that healthcare professionals reflected on the innovation's effectiveness in improving psychological immunity. This was achieved through increased awareness centered on being, reframing perspectives, and analyzing one's thoughts using specific techniques. Consequently, the innovative psychological counseling approach for enhancing psychological immunity is deemed suitable for those interested in psychological counseling, such as counseling psychologists.

Keywords: Reflexive thematic analysis, Psychological Immunity, Psychological Counseling Innovation, Healthcare Professionals

บทนำ

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงของการเรียนรู้ การเข้ามาของเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ทำให้ก่อให้เกิดอาชีพใหม่ ๆ และเกิดการทำลายล้างบางธุรกิจที่ปรับตัวไม่ได้ ดังนั้นการดำเนินชีวิตในยุคผันผวนนี้ จำเป็นต้องมีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีในแต่ละบุคคลในทุกสายอาชีพ เพราะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี การแข่งขันที่มีความรุนแรงทุกภาคส่วน สภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้องค์กรต่างได้รับผลกระทบ ซึ่งเรียกสถานการณ์นี้ว่า “VUCA World” โดยคำนี้ถูกใช้ครั้งแรกใน U.S. Army War College เพื่ออธิบายสถานการณ์หลังจากเหตุการณ์สงครามเย็นในปี พ.ศ.2534 ที่เต็มไปด้วยความรุนแรงของสงครามอิรักและอัฟกานิสถาน และแพร่หลายในวงการอื่น ๆ และเป็นคำที่นิยมในช่วงทศวรรษ 2000 ที่เป็นยุคของความผันผวน ยากต่อการคาดเดา มีความซับซ้อนสูง อีกทั้งคลุมเครือเกินกว่าจะอธิบายได้ ซึ่งความหมายมาจากคำดังนี้ V: Volatility ความผันผวน ที่ยากต่อการคาดเดา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน U: Uncertainty ความไม่แน่นอนสูง ไม่มีความชัดเจน และยากต่อการอธิบาย C:

Complexity ความซับซ้อนสูง ที่มีปัจจัยและรายละเอียดมากเพื่อประกอบการพิจารณา และ A: Ambiguity ความคลุมเครือ ที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ยากต่อการคาดเดาผลลัพธ์ (วิกิพีเดีย, 2566)

หลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19, COVID-19) จึงเกิดการอธิบายโลกยุคใหม่ด้วยคำว่า BANI World (B: Brittle ความเปราะบาง, A: Anxious ความกังวล, N: Nonlinear คาดเดาได้ยาก และ I: Incomprehensible ความไม่เข้าใจ) ที่ถูกสร้างคำนี้โดยนักมานุษยวิทยา นักเขียน และนักอนาคตศาสตร์ชาวอเมริกัน Jamais Cascio ที่อธิบายว่าเป็นโลกแห่งความเปราะบางและคาดเดายาก ที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล โดย VUCA ทำหน้าที่หลักเพื่อสร้างความหมายในการเผชิญกับความไม่แน่นอนในโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีความเชื่อมโยง และมีความเป็นดิจิทัลมากขึ้น โดย Jamais Cascio กล่าวว่า “สิ่งที่เคยผันผวนมาก ๆ หมดความน่าเชื่อถือ บุคคลไม่รู้สึกถึงความไม่แน่นอนอีกต่อไป แต่เพิ่มระดับเป็นความวิตกกังวล ระบบต่าง ๆ ไม่ได้ซับซ้อนอีกต่อไป แต่มันกลายเป็นความไม่เป็นเส้นตรง สิ่งที่เคยคลุมเครือ กลายเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเข้าใจได้” (วิกิพีเดีย, 2566)

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมากมายนี้นำมาซึ่งความไม่มั่นคงของสิ่งต่าง ๆ ดังนั้น การตั้งรับที่ดี การเตรียมตัวเองให้พร้อมอยู่เสมอ ด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ดี การฝึก Learn, Relearn และ Unlearn การเรียนรู้องค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ปัญหาทางออก ที่มีความยืดหยุ่น (Dunlap & Lowenthal, 2013) จากการแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่จะเห็นว่าในวงการแพทย์และสาธารณสุขนั้น บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเป็นบุคคลที่สำคัญและใกล้ชิดกับความเจ็บป่วยและสุขภาพของมนุษย์ จึงมีภาระหน้าที่ที่กดดันจากทรัพยากรที่จำกัด ระบบงาน และการสื่อสารกับบุคคลภายในและภายนอกองค์กร และวงการ ทำให้ต้องรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง ต้องเปิดใจ ต้องยอมรับต่อสิ่งที่ล้มเหลวหรือข้อผิดพลาด จะเห็นได้จากผู้นำและหน่วยงานต่าง ๆ ได้มีการเตรียมตัวโดยการเสริมความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับทีม การสร้างวัฒนธรรมการทำงานที่ส่งเสริมดูแลเกี่ยวกับจิตใจของบุคลากร การฝึกอบรมบุคลากรให้มีความยืดหยุ่น พร้อมรับต่อสิ่งต่าง ๆ จัดหารูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย ด้วยองค์ความรู้ใหม่ ๆ เช่น เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ มาช่วยวางแผนและพัฒนาการทำงาน และลดความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว ความเหนื่อยล้า และความรู้สึกต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต

ผู้วิจัยจึงได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่เป็นบุคคลสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วงการแพร่ระบาดโรคโควิด-19 ที่ผ่านมา ได้เข้าร่วมนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ที่บูรณาการเทคนิคการศึกษาผสมผสานเทคนิควิธี ที่มีจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เพื่อสะท้อนผลของทักษะการศึกษา เทคนิคการศึกษาตามทฤษฎีการศึกษา องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจ รูปแบบการให้การปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนานวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป

วัตถุประสงค์วิจัย

เพื่อศึกษาผลสะท้อนของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่มีต่อวัตรกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เน้นการตีความที่เน้นความสำคัญของประสบการณ์และความรู้สึกของบุคคล ตลอดจนการทำความเข้าใจความหมายของสิ่งหนึ่งสิ่งใดกระจ่างชัดเจนขึ้น (Usher, 1996) บนพื้นฐานของกระบวนการทัศน์เชิงตีความ จากที่เป้าหมายของงานวิจัยนี้ คือ การค้นหาความจริงจากการสะท้อนผลของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่เกี่ยวกับผลของการได้รับวัตรกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ทำงานภูมิภาคตะวันออกของประเทศไทย โดยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้ เป็นบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ที่ทำงานในภูมิภาคตะวันออก ประเทศไทยและอายุมากกว่า 30 ปี มีประสบการณ์การทำงานในวิชาชีพอย่างน้อย 10 ปี ผู้ให้ข้อมูลเต็มใจที่จะให้ข้อมูลและอนุญาตให้บันทึกเสียง จากการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการคำนวณโดยใช้โปรแกรม G*Power เวอร์ชัน 3.1.9.7 โดยกำหนดค่า Test family เป็น F-test ใช้ Statistical test เป็น ANOVA: Repeated measures, within-between interaction ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม 20 คน โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน จำนวน 20 คน โดยมีขั้นตอนการได้มาของกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) เป็นการสุ่มแบบใช้ความน่าจะเป็นที่ขยายต่อการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยมีการสุ่มย่อยออกเป็นหลายชั้นและสุ่มจากระดับชั้นที่ใหญ่ที่สุด จนถึงระดับที่น้อยที่สุด ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (จิตติรัตน์ แสงเลิศอูทัย, 2560) คือ ผู้ที่เข้าร่วมวิจัยของกลุ่มทดลองที่ผ่านการได้รับวัตรกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที จำนวน 10 คน ประกอบด้วย แพทย์ 2 คน ทันตแพทย์ 2 คน เภสัชกร 2 คน พยาบาลวิชาชีพ 2 คน และนักสาธารณสุข 2 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. วัตรกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ที่ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ที่ประกอบด้วยการบูรณาการเทคนิคการปรึกษา เทคนิคการปรึกษาที่นำมาบูรณาการ ประกอบด้วย เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เทคนิคการตระหนักรู้หรือสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ เทคนิคทางความคิด เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการมองในมุมใหม่ เทคนิคการตั้งชื่อให้กับปัญหา เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ เทคนิคการสรุปและมุ่งประเด็น เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ การผสมผสานรูปแบบการปรึกษา คือ การปรึกษาแบบพบหน้า การปรึกษาแบบออนไลน์ และการปรึกษาแบบเรียนรู้ด้วยตนเอง ในองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจ

จำนวน 4 องค์ประกอบ คือ การควบคุมตัวเอง การมองโลกในแง่ดี พลังแห่งการฟื้นตัว และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) พิจารณาถึงความถูกต้อง ความเหมาะสม และความสอดคล้องของเนื้อหา วัตถุประสงค์ การเลือกใช้เทคนิคการปรึกษา รูปแบบกิจกรรม การดำเนินการ และการประเมินผลที่ใช้ในการปรึกษาแต่ละครั้ง และความถูกต้องของภาษา ซึ่งถือเกณฑ์ตามผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นตรงกันและสอดคล้องกัน จำนวน 5 ท่าน และนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โดยส่ง Link และแผ่นประชาสัมพันธ์ไปตามกลุ่มวิชาชีพของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขตามเกณฑ์ อย่างสมัครใจและมีความเป็นอิสระในการเข้าร่วมโครงการวิจัย บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข จำนวน 5 สาขา คือ แพทย์ 1 คน ทันตแพทย์ 1 คน เภสัชกร 1 คน พยาบาลวิชาชีพ 1 คน และนักสาธารณสุข 1 คน หลังจากนั้นจึงนำนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาฉบับนำไปใช้ไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจริง

2. ผู้วิจัย ได้เตรียมความรู้เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ นวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประกอบด้วยทักษะการปรึกษา เทคนิคการปรึกษาและทฤษฎีการปรึกษาที่เกี่ยวข้อง องค์ประกอบที่สำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจในนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยา รูปแบบการปรึกษา และแนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับสร้างคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก มีการตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (Investigator Triangulation) (บุษกร เชี่ยวจินตาทานต์, 2561) และด้านวิธีเก็บรวบรวมข้อมูลร่วมด้วย คือ การสังเกต และการจดบันทึก (Field Note) ขณะสัมภาษณ์เชิงลึกนั้นได้สังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation)

3. แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะคำถามแบบปลายเปิด มีประเด็นเนื้อหาที่สำคัญเกี่ยวกับเทคนิคการปรึกษาและทฤษฎีการปรึกษาที่เกี่ยวข้อง องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจที่เกี่ยวข้อง รูปแบบการปรึกษา และแนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ของนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข จำนวน 10 ข้อคำถาม และผ่านผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคำถาม ความสอดคล้องระหว่างแนวคำถามในการสัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์ โดยใช้ค่าการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์กับจุดประสงค์ (IOC: Index of Item Objective Congruence) (สุรางค์ จันทวานิช, 2559) ได้คะแนน 0.80 แสดงว่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อคำถามทั้งหมดมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ สามารถวัดได้ตรงต่อการสัมภาษณ์ได้

4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เช่น เครื่องบันทึกเสียง สมุดจด และปากกา การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลวิจัยด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งงานวิจัยนี้ศึกษาผลสะท้อนของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่มีต่อนวัตกรรมการบริการเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ใช้เวลาประมาณ 60-90 นาทีต่อคน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลควบคู่ไปกับการเก็บรวบรวมข้อมูลของแต่ละครั้งที่สัมภาษณ์ ภายใน 24 ชั่วโมง ผู้วิจัยถอดทุกคำพูดการให้สัมภาษณ์ออกเป็นตัวอักษร วิเคราะห์ข้อมูลด้วยกระบวนการการสะท้อนการวิเคราะห์แก่นสาระ (Reflexive Thematic Analysis; Reflexive TA) เพื่อมุ่งหาที่เป็นแบบแผนทั่วไป 6 ขั้นตอน (Braun, & Clarke, 2019) คือ

- 1) การทำความเข้าใจและความคุ้นเคยกับข้อมูลที่สัมภาษณ์ได้ (Familiarizing with data)
- 2) การระบุรหัสข้อมูลเบื้องต้น (Generating initial codes)
- 3) การพัฒนาให้ได้แก่นสาระของข้อมูล (Searching for themes)
- 4) การทบทวนแก่นสาระของข้อมูล (Reviewing themes)
- 5) การให้คำนิยามและปรับชื่อแก่นสาระของข้อมูล (Defining and naming themes)
- 6) การนำเสนอผลงาน (Producing report)

ซึ่งการวิจัยนี้มีการกำกับคุณภาพของการวิเคราะห์ 15 เกณฑ์ คือ

- 1) ผู้วิจัยถอดความจากการสัมภาษณ์ให้ละเอียดและครบถ้วน โดยตรวจสอบเอกสารถอดความกับไฟล์เสียงต้นฉบับเพื่อความถูกต้องและครบถ้วน
- 2) ผู้วิจัยให้ความสนใจข้อมูลวิจัยอย่างเท่าเทียมกัน
- 3) แก่นสาระของข้อมูลจะไม่ได้มาจากคำพูดเพียงไม่กี่คำพูดของผู้ให้ข้อมูล แต่ต้องมาจากการวิเคราะห์ที่ถี่ถ้วนของผู้วิจัย
- 4) ผู้วิจัยนำข้อความที่เกี่ยวข้องกับแต่ละแก่นสาระของข้อมูลมารวมกัน
- 5) ผู้วิจัยตรวจสอบความสัมพันธ์เชื่อมโยงของแต่ละแก่นสาระของข้อมูล และผู้วิจัยตรวจสอบย้อนกลับที่ข้อมูลวิจัย
- 6) แก่นสาระที่ระบุจะต้องมีความสอดคล้องและความแตกต่าง แต่แก่นสาระนั้นต้องไม่ทับซ้อนกัน
- 7) ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยการทำทำความเข้าใจข้อมูลแบบไม่ใช่การทวนความ
- 8) การวิเคราะห์และข้อมูลวิจัยต้องสอดคล้องระหว่างกัน
- 9) การวิเคราะห์สามารถบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับข้อมูลวิจัยและหัวข้อการวิจัยได้อย่างมีเหตุผลและมีความเป็นระบบ
- 10) นำเสนอและวิเคราะห์ข้อมูล
- 11) ผู้วิจัยต้องใช้เวลาอย่างเต็มที่กับการวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละขั้น
- 12) ผู้วิจัยระบุฐานคิดเชิงทฤษฎีหรือรูปแบบที่ชัดเจน

- 13) ข้อมูลมีความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่ระบุว่าจะทำและสิ่งที่ได้ทำ
- 14) ภาษาที่ใช้ในรายงานการวิจัยสอดคล้องกับท่าทีเชิงปรัชญาของการวิเคราะห์ข้อมูล
- 15) ผู้วิจัยต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย

จริยธรรมวิจัย / การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยเคารพสิทธิและคุ้มครองสิทธิของผู้ให้ข้อมูล ด้วยการผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี (เลขที่ใบรับรอง IRB4-038/2566) ลงวันที่ 9 มีนาคม 2566 มีรายละเอียดดังนี้ การให้ความยินยอม ผู้ให้ข้อมูลได้รับการชี้แจงรายละเอียด โดยมีสิทธิ์บอกเลิกการเข้าร่วมได้ตลอดเวลาและไม่มีผลกระทบใด ๆ และได้ลงนามในหนังสือยินยอม การเคารพสิทธิส่วนบุคคล ที่ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลทั้งการนัดหมาย การขออนุญาตต่าง ๆ และการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ ข้อมูลถูกนำเสนอโดยใช้รหัสและนำเสนอเป็นภาพรวม

ผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลคือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข จำนวน 10 คน ประกอบด้วย แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาลวิชาชีพ และนักสาธารณสุข วิชาชีพละ 2 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย 4 เท่า มีอายุเฉลี่ยที่ 41.50 ปี มีประสบการณ์การทำงานในประเทศไทยเฉลี่ยที่ 18 ปี

ข้อค้นพบที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสรุปประเด็นการวิเคราะห์แก่นสาระเกี่ยวกับผลสะท้อนของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่มีผลต่อนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ทำงานในภูมิภาคตะวันออกของประเทศไทย สามารถจำแนกออก 4 ประเด็นหลัก คือ เทคนิคการปรึกษาและทฤษฎีการปรึกษาที่เกี่ยวข้อง องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจที่เกี่ยวข้อง รูปแบบการปรึกษา และแนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ของนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

เทคนิคการปรึกษาและทฤษฎีการปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนระบุว่า นวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยามีเทคนิคที่ดี ที่เป็นทักษะการปรึกษาหรือเทคนิคการปรึกษาที่ทางผู้วิจัยได้นำมาใช้จนน่าเรียนรู้ ไม่ซ้ำซากจนเบื่อหน่าย ทุกคนต่างพึงพอใจกับการปรึกษาครั้งแรกที่ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้สำรวจสภาพปัญหาของตนเอง เพราะได้เข้าใจ รับรู้ในความรู้สึกของตัวเองอย่างแท้จริงที่ปกติไม่ได้ให้ความสำคัญ ในเทคนิคการตระหนักรู้หรือสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) และการปรึกษาครั้งที่ 3 และ 7 ที่ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้พิจารณาเรื่องราวในมุมมองใหม่ กับเทคนิคการมองในมุมใหม่ (Reframing) และการปรึกษาครั้งที่ 5 และ 6 ที่ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ฝึกทบทวนความคิดของตนเอง ในเทคนิคทางความคิด โดยทุกคนต่างระบุว่า หากไม่มีกิจกรรมครั้งแรกก็อาจไม่เข้าใจตัวเอง โดยเฉพาะอารมณ์ความรู้สึก และความคิดที่แท้จริงของตัวเอง ซึ่งมีความสอดคล้องกับแบบบันทึกผลการปรึกษารายบุคคลที่สะท้อนประเด็นการเรียนรู้ ความรู้สึกที่ได้รับ และการ

นำไปใช้จากสิ่งที่ได้หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษา และผลการวิเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ คือ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขกลุ่มทดลองที่ได้รับนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ มีภูมิคุ้มกันทางใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล ดังคำพูดนี้ของ คุณเอ คุณซี และคุณวี

“โอเคกับกิจกรรมครั้งแรกนะ ที่ทำให้พี่เข้าใจตัวเองว่าคิดอะไร รู้สึกอะไร เป็นอย่างไร ทำให้ชัดเจนในความต้องการของตัวเอง รวมถึงทำให้ชัดที่จะสื่อสารกับคนอื่นด้วย ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำให้พี่กระตุ้นก็เป็นที่ฝึกให้เข้าใจในอีกมุม และที่ดูคลิปลั่น ๆ มันสะท้อนและทำให้พี่นึกคิดอะไรใหม่ ๆ ต่อการใช้ชีวิตนะ”

(คุณเอ เพศหญิง อายุ 49 ปี)

“เท่าที่จำได้ กิจกรรมมีทั้งหมด 8 มัย ผมก็ว่าไม่น่าเบื่อ แต่ก็ยาวไปนิด ผมโอเคกับครั้งแรกที่ให้ผมได้ชัดเจนกับตัวเองโดยเฉพาะความรู้สึก การมีสตินะ แล้วก็ฝึกให้ผมคิดอย่างมีเหตุผลขึ้น ตัวอักษรอะไรนะ ABCDEF ที่มีเรื่องราวให้พี่ฟังและดู และฝึกคิดให้มีเหตุผลตามความเป็นจริง มันก็ได้อีกมุมหนึ่งเหมือนกัน ฮา”

(คุณซี เพศชาย อายุ 44 ปี)

“กิจกรรมเยอะมาก แต่ก็พอได้อยู่แหละ ใช้เวลานานไป ครั้งแรกก็ชวนให้อยากเข้าร่วมต่อนะ เพราะว่ามันทำให้ชัดกับตัวเอง แบบมีสติขึ้น เลยตัดสินใจเข้าร่วมต่อ และแล้วก็โอเคกับที่พี่ฝึกมองในอีกมุมหนึ่ง ก็ได้มุมมองใหม่ ๆ ก็ไม่น่าเชื่อว่าตัวเองก็มองได้ ฮ่า และที่คิดอะไรเยอะ ๆ น่าปวดหัว แต่มันก็ดี หายใจลึก ๆ แล้วก็กลับมาทำใหม่ ก็อืม....ก็คิดได้ดีขึ้น ประมาณนี้”

(คุณวี เพศชาย อายุ 48 ปี)

องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองหลังจากที่เข้าร่วมนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาว่า การที่จะบุคคลเกิดภูมิคุ้มกันทางใจได้นั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ที่ได้รับประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลก็เกิดภูมิคุ้มกันทางใจเพิ่มขึ้นจากการบอกเล่าหรือจากเรื่องเล่าของบุคคลในสื่อของนวัตกรรมการศึกษา และการฝึกฝนตามทักษะและเทคนิคการศึกษาที่ได้จากนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้ให้ข้อมูลต่างเห็นถึงความสำคัญขององค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจที่มีในนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาทั้ง 4 องค์ประกอบตามที่ถูกวิจัยได้สร้างขึ้น ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง (Self-Control) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) พลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ที่ขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งไม่ได้

การควบคุมตนเอง (Self-Control) คือ การที่บุคคลสามารถยับยั้งความคิด อารมณ์ และการแสดงพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ให้ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และบรรลุเป้าหมายที่ชัดเจน ดังคำพูดนี้ของคุณบี

“ที่ผ่านมาเราก็สามารถกำหนด อดทนตัวเองได้ ก็ค่อย ๆ ฝึกและปรับกันไป เพราะอายุก็เข้ามามาก สะสม สิ่งเดิม ๆ มานาน ฮ่า จากที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมาได้เตือนสตินะ ที่มีเรื่องเล่าของคนต่าง ๆ ว่าผลของการที่เราเองคุมตัวเองไม่ได้ มันไม่ใช่แค่อารมณ์ ความรู้สึก หรือความคิด แต่เราเองนั้นควรที่จะจับคำพูดให้ได้ให้เป็น และพูดในสิ่งที่ควรพูด พูดแล้วมันเกิดประโยชน์ พูดแล้วสร้างสรรค์ประมาณนี้”

(คุณปี เพศหญิง อายุ 40 ปี)

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ การที่บุคคลสามารถมองเห็นถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ในแง่มุมที่ดี มองข้อดีและจุดแข็งของตัวเอง มองข้ามสิ่งที่ยากในการจัดการ สิ่งที่ไม่สมเหตุสมผล สิ่งที่เป็นเรื่องราวเชิงลบ ดังคำพูดนี้ของคุณปี

“อืม...ความจำล้นซะด้วย ถามว่าเปลี่ยนนะคือทุกวันนี้ก็พยายามฝึกแหละ ก็มีลิมบั้ง นึกได้ก็ทำ เพราะมันเหมือนต้องท่องจำให้ได้ ที่ว่า 3 ประเด็นนะ ตอนนั้นก็พยายามบวกเข้าใส่ไว้ก่อน บวกไม่ได้ขอทำให้เป็นกลาง ๆ ดังนั้นอารมณ์ก็ไม่ค่อยสวิงขึ้นสุด ลงสุดนะ เพราะอะไรเข้ามาก็ตัดทอนให้กลางไว้ก่อน พอมีอะไรแย่ ๆ ก็คิดว่ามันไม่ใช่เราคนเดียววะ หรือเราก็ไม่ได้จะต้องแย่แบบนี้ เดิม ๆ ซ้ำ ๆ ซะเมื่อไหร่ มันก็ต้องมีอะไรดีบ้างแหละ”

(คุณพี เพศหญิง อายุ 41 ปี)

พลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience) คือ การที่บุคคลมีความสามารถในการกลับคืนสู่ความปกติ ฟื้นพลังจากเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต สามารถปรับมุมมอง ทำความเข้าใจกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางบวก มีความหวัง สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างสมเหตุสมผล ดังคำพูดนี้ของคุณจี

“ชัดมาก ที่ทำให้ยังรู้สึกดีในตอนนี้อยู่ก็ปรับมุมมองของตัวเองค่ะ เข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ในเชิงสร้างสรรค์ และมีความหวังบนความเป็นจริง ที่จำได้ชัด คือ เข้าใจพื้นที่ของตัวเองเลย ว่ามี comfort zone แล้วและจะออกจาก fear zone ยังไง เพื่อพัฒนาตัวเองให้เข้าสู่โหมดของ learning zone และเราก็เข้าโหมด Growth zone ในที่สุด ซึ่งไม่ได้หมายถึงความรู้ทางวิชาชีพนะ แต่หมายถึงหลักการใช้ชีวิตเลย”

(คุณจี เพศหญิง อายุ 39 ปี)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้สมรรถนะในตนเอง เข้าใจถึงผลที่เกิดขึ้นโดยเนื่องมาจากความสามารถของตนเอง มีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ตลอดจนสามารถแสดงพฤติกรรมที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ได้ ดังคำพูดนี้ของคุณเอช

“จากที่เข้าร่วมที่ผ่านมา จะชัดในเรื่องที่รู้จักตนเองครับ เพราะได้ใช้ชีวิตเต็มศักยภาพ ปลดปล่อยพลังได้อย่างเต็มที่ ทำให้สุขและสนุกกับงาน เรื่องเพื่อน ครอบครัวก็ดี เพราะเหมือนมันคงทางจิตใจกับตัวเอง รู้ว่าเราต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร ก็ทำให้สื่อสารออกมาได้ชัดเจน ตรงประเด็น ปัญหาหรือความเข้าใจผิด ลดลงเยอะเลยครับ”

(คุณเอช เพศชาย อายุ 44 ปี)

รูปแบบการปรึกษาของนวัตกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนระบุว่า รูปแบบการปรึกษาของนวัตกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีความหลากหลายของการเข้าร่วมกิจกรรม ที่มีข้อสรุปตรงกันว่ารูปแบบการปรึกษาทางออนไลน์ และการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อออนไลน์นั้นมีความสะดวก และเหมาะกับภาระหน้าที่ที่ทำงาน เวลาของครอบครัว และเวลาส่วนตัว ที่สามารถบริหารจัดการได้ด้วยตัวผู้เข้าร่วมวิจัย และทำให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทั้ง 8 ครั้ง ครึ่งละ 90 นาที ส่วนการปรึกษาแบบพบหน้า (Face to Face) ก็เหมาะสมเพียงครั้งแรกและครั้งสุดท้าย ดังคำพูดนี้ของ คุณไอ

“รูปแบบที่เข้าร่วมวิจัยที่ผ่านมาก็เหมาะกับพี่นะโดยเฉพาะที่เจอทางออนไลน์ และให้พี่เรียนรู้เอง เพราะพี่จัดสรรเวลาพี่เองตามที่น้องกำหนดให้ แล้วที่มาเจอกันแค่ครั้งแรกจะได้รู้จักกัน พี่ก็ได้น้องตัวเป็น และครึ่งหลังสุดท้ายก็พอ ไม่งั้นนะพี่ว่าพี่เข้าได้ไม่ครบ 8 ครั้งแน่นอน มันก็ดูหลากหลายดี คนอื่นก็น่าจะคิดเหมือนพี่นะ”

(คุณไอ เพศหญิง อายุ 56 ปี)

แนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ของนวัตกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนระบุว่า ทุกคนสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจได้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลเนื่องจากบุคคลต่างมีเรื่องราวของชีวิตที่ต่างกัน ซึ่งการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจด้วยการตระหนักรู้ตนเองอย่างสม่ำเสมอ เปิดใจรับสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง อาจจากสื่อหรือเรื่องราวที่สะท้อนประสบการณ์ของบุคคล และการปรับความคิดอย่างสมเหตุสมผล ก็ทำให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีได้ ดังคำพูดนี้ของ คุณเจ และคุณเค

“สิ่งที่ได้จากที่เข้ามาคือต้อง Openness เปิดใจต่อสิ่งต่าง ๆ แต่ก็บนพื้นฐานของความเป็นจริงนะ แล้วคิดอะไรที่สมเหตุผล ไม่ใช่เหตุผลที่ไม่ใช่เหตุผล”

(คุณเจ เพศหญิง อายุ 40 ปี)

“วิธีการที่ชัดมากสำหรับเราเลยคือ สติ ที่อยู่ปัจจุบัน ไม่ใช่ทำนี่ก็คิดไปโน่น งานก็ไม่เสร็จแถมกังวลจนเสียงาน หรือควรอยู่แค่ตรงนี้ก็คิดย้อนไปแต่สิ่งที่ผ่านมา ก็งานไม่เดิน ย้ำและวนอยู่กับที่ นี้นั่นก็คือถอยหลังนะ ก็ควรอยู่กับที่นี้ ตรงนี้อย่างมีสติ ต้องฝึก ๆ”

(คุณเค เพศหญิง อายุ 42 ปี)

อภิปรายผล

ภูมิคุ้มกันทางใจเป็นความสามารถของบุคคลที่ทำให้บุคคลก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งจากการศึกษาของประเทศไทยและต่างประเทศ มีองค์ประกอบตัวแปรแตกต่างกัน เช่น การตั้งเป้าหมาย (Goal Orientation) ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving Capacity) การเปิดใจ (Openness) ความหวัง (Hope) และความสามารถในการจัดการต่าง ๆ (Coping) (Oláh & Kapitany-Foveny, 2012; Nesma and Asmaa, 2020; Albert-L. Órincz. et al., 2011 และอรพินทร์ ชูชม, 2556) ที่สอดคล้องจากการสรุปประเด็นการวิเคราะห์แก่นสาระที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก คือ การควบคุมตัวเอง (Self-Control) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) พลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) จากผู้ให้ข้อมูลของงานวิจัยนี้ มีข้อสังเกตคือ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นก่อน ทุกอย่างสามารถเกิดขึ้นพร้อมกัน และหลายอย่างเป็นเหตุและเป็นผลซึ่งกันและกัน และไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ตอบโจทย์ได้ทุกด้าน ดังนั้น การฝึกฝน พัฒนาอย่างสม่ำเสมอ

นวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยามีการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ประกอบด้วยทักษะการปรึกษา เช่น ทักษะการใช้ข้อมูล (Informing) ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เทคนิคการปรึกษา เช่น เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการตระหนักรู้หรือสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม เทคนิคการสรุปและมุ่งประเด็น (Summarize and Focus) ของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ของทฤษฎีการปรึกษาแบบรู้คิด เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist Feedback to Clients) ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส เทคนิคการตั้งชื่อให้กับปัญหา (To Name the Problem) ของทฤษฎีการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่อง เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) ของทฤษฎีการปรึกษารอบครัวเชิงกลยุทธ์ เทคนิคทางความคิด (ABC) ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) และเทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Imitative Learning) ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

จากการสรุปประเด็นการวิเคราะห์แก่นสาระที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก คือ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และฝึกฝนหลักการตระหนักรู้ตนเองที่ทำให้ตนเองเข้าใจและรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองและผู้อื่นได้อย่างชัดเจนขึ้น สอดคล้องกับเทคนิคการตระหนักรู้หรือสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับความคิดอย่างสมเหตุสมผล ที่สอดคล้องกับเทคนิคทางความคิด (ABC) ในทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) และเทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) ในทฤษฎีการปรึกษารอบครัวเชิงกลยุทธ์ (Goldenberg, Herbert, & Goldenberg, Irene, 2013)

การศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจของประเทศไทยนั้น มีการให้นิยามที่เข้าใจแตกต่างกัน เช่น Resilience ในภาษาไทยใช้คำว่าภูมิคุ้มกันทางใจ งานวิจัยนี้ใช้คำว่า Psychological Immunity ผู้วิจัยจึงศึกษาผลสะท้อนของนวัตกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อให้ชัดเจนกับองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจ ทักษะการปรึกษา เทคนิคการปรึกษาที่สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนำไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของตนเอง ที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลที่สอดคล้องกับบริบทที่มีการเปลี่ยนแปลงด้วยเทคโนโลยีต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว

การนำผลการวิจัยไปใช้

นวัตกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจนี้สามารถนำไปใช้กับผู้ที่สนใจ ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น นักจิตวิทยาการศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขในสาขาวิชาชีพอื่น ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย และเป็นแนวทางในการวางแผนสร้างนโยบายเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ตรงประเด็น
2. สามารถต่อยอดนวัตกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยการผลิตเป็นสื่อการศึกษาในประเด็นภูมิคุ้มกันทางใจ ด้วยรูปแบบ self-education หรือ self-help หรือแพลตฟอร์มอื่น ๆ เช่น Line application, Facebook page ที่ทันสมัย ที่กลุ่มศึกษาสามารถเข้าถึงได้ด้วยตัวเอง

References

- จิตติรัตน์ แสงเลิศอุทัย. (2560). คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. *วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร*. 7(1), 1-15.
- บุษกร เขียวจินดาภานต์. (2561). เทคนิคการวิจัยคุณภาพแบบกรณีศึกษา. *วารสารศิลปศาสตร์ปริทัศน์*. 13(25), 103-118.
- สุภาภรณ์ จันทวานิช. (2559). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 23. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรพินทร์ ชูชม. (2556). การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันตน. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 3(1), 8-19.
- Albert-Lőrincz, E., Albert-Lorincz, M., Kaddar, A., Krizbai, T., & Lukacs-Martón, R. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Educational Review*, 23(1), 103-113. Retrieved from <http://www.educationrev.us.edu.pl/e23/a7.pdf>.
- Braun V., & Clarke V. Reflecting on reflexive thematic analysis. (2019). *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-97.

- Dunlap, J. C., & Lowenthal, P. R. (2013). Learning, unlearning, and relearning: Using Web 2.0 technologies to support the development of lifelong learning skills. In *IT policy and ethics: Concepts, methodologies, tools, and applications* (pp. 170-193). IGI Global.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family Therapy: An overview*. (8thed.). U.S.A.: Thomson Brooks&Cole.
- Nesma. L.S. and Asmaa F.A. (2020). Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents. *International Journal for Innovation Education and Research*, 8(3), 345-356. Retrieved from <https://doi.org/10.31686/ijer.vol8.iss3.2236>
- Oláh, A., & Kapitány-Fövény, M. (2012). A pozitív pszichológia tíz éve (Ten years of positive psychology). *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 19–45. doi: 10.1556/MPSzle.67.2012.1.3.
- Usher R.A. (1996). *Understanding Educational Research*. In D. Scott & R. Usher (Eds.), London: Routledge.
- Wikipedia contributors. (2023, December 17). VUCA. In *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Retrieved 08:08, December 30, 2023, from <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=VUCA&oldid=1190421294>