

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างด้วยการปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

THE RESILIENCE ENHANCEMENT OF THE LAID OFF EMPLOYEES THROUGH SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY ONLINE GROUP COUNSELING

Received: April 9, 2024

Revised: May 26, 2024

Accepted: June 9, 2024

อรอุมา ทำบุญ^{1*} เสกสรรค์ ทองคำบรรจง² เพ็ญญา กุลนภาดล³

Ornuma Tamboon^{1*} Sakesan Tongkhambanchong² Pennapha Koolnaphadol³

¹ นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประเทศไทย

² อาจารย์ ดร. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประเทศไทย

³ รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประเทศไทย

^{1,2,3} Faculty of Education, Burapha University, Thailand

* Corresponding author, E-mail: ornuma.tamboom@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง โดยประชากรในการวิจัยคือพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างในนิคมอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง ระหว่างเดือนตุลาคม 2565 ถึงเดือนตุลาคม 2566 จำนวน 4,248 คน กลุ่มตัวอย่างได้แก่พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างในนิคมอุตสาหกรรมจังหวัดระยองที่มีความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 20 คน แล้วใช้วิธีจับคู่ (matched pair) เพื่อจำแนกออกเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยใช้เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่พัฒนามาจากแนวคิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของ Grotberg (1995) และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง ซึ่งประกอบด้วยการศึกษา 8 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษา กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ เมื่อพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบคู่โดยใช้วิธี Bonferroni ผลการวิจัยพบว่าพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่ได้รับการปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างในกลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นทางจิตใจในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างได้

คำสำคัญ: ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, การปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น, พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง

ABSTRACT

This research aimed to assess the effectiveness of solution-focused brief therapy for enhancing resilience among laid-off employees. The population in this study consists of 4,248 employees who were laid off from companies in the industrial estates of Rayong province between October 2022 to October 2023. The study involved 20 voluntary participants from the industrial estates of Rayong province who had experienced layoffs. The participants were divided into two groups using the matched pair method: 10 in the experimental group and 10 in the control group. The research utilized resilience assessment tools developed based on Grotberg's (1995) resilience concept, along with an 8-session solution-focused brief therapy program. Each therapy session lasted approximately 60-90 minutes. In contrast, the control group did not partake in any counseling sessions during this timeframe. The data collection process encompassed three distinct phases: pre-test, post-test, and follow-up. Data analysis employed repeated-measures variance. Pairwise means were compared using the Bonferroni method in cases of significant differences. Results indicated that the post-test and follow-up test scores for resilience were significantly higher in the experimental group compared to the control group at a .05 significance level. Furthermore, the resilience average scores in the experimental group showed a statistically significant increase from the pre-test to the post-test and follow-up test, also at a .05 significance level. In conclusion, solution-focused brief therapy demonstrated its efficacy for enhancing the resilience of laid-off employees.

Keywords: Resilience, Solution-focused brief therapy online group counseling, Laid off employee

บทนำ

วิกฤตการณ์โควิด 19 ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปลายปี 2562 จนถึงปัจจุบัน ได้สร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรงและกระจายเป็นวงกว้าง ส่งผลกระทบต่ออย่างมากต่อการทำงานและความเป็นอยู่ของคนไทย บริษัทเอกชนหลายแห่งทั่วประเทศปิดกิจการทั้งชั่วคราวและถาวร ส่งผลให้เกิดการเลิกจ้างแรงงานจำนวนมาก ทำให้มีแรงงานจำนวนมากต้องว่างงานอย่างฉับพลัน หรือต้องออกจากระบบการทำงานและสูญเสียรายได้ในการยังชีพ จากการสำรวจสถานการณ์ด้านแรงงาน ไตรมาสสาม ปี 2565 พบว่ามีจำนวนผู้ว่างงานในระบบ 4.9 แสนคน โดยผู้ว่างงานระยะยาว หรือผู้ว่างงานนานกว่า 1 ปี มีจำนวน 1 แสนคน

จำนวนผู้ถูกเลิกจ้างเฉลี่ยต่อเดือนจำนวน 11,067 คน (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565) จากรายงานแนวทางการปรับโครงสร้างตลาดแรงงานเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทยของธนาคารแห่งประเทศไทย (2564) พบว่าแรงงานไทยกว่า 5 ล้านคนกลายเป็นผู้เสมือนว่างงาน มากไปกว่านั้นการถูกเลิกจ้างของแรงงานไทยโดยเฉพาะในภาคธุรกิจยังดำเนินอยู่เสมอมา ไม่ว่าจะเป็นการเลิกจ้างจากการปรับโครงสร้างองค์กร การลดต้นทุนการผลิต หรือการเลิกจ้างด้วยเหตุผลอื่น ๆ เพื่อดำรงสถานะทางธุรกิจ ซึ่งบ่งชี้ถึงความไม่ยั่งยืนของการจ้างงานของแรงงานไทย (อนุวัติ ชีค็อด, 2559)

การถูกเลิกจ้างจัดได้ว่าเป็นหนึ่งในวิกฤตชีวิต เนื่องจากส่งผลโดยตรงกับปัญหาชีวิตและครอบครัวซึ่งมีความเสี่ยงอย่างมากที่จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล การใช้ความรุนแรงและการฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต, 2562) สอดคล้องกับสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกาซึ่งกล่าวว่า การตกงานมีแนวโน้มอย่างมากที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต (American Psychological Association, 2020) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ได้แสดงให้เห็นว่าการตกงานสามารถกระตุ้นอาการของโรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้า โดยมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ตกงานในช่วงเวลา 1 ปี พบว่าหลังจากที่ตกงานเป็นเวลา 6 เดือน คนกลุ่มนี้มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรควิตกกังวล หรือโรคซึมเศร้า (Eersel, Taris & Boelen, 2020) นอกจากนี้ความเครียดจากการตกงานเป็นเวลานานสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้ โดยงานวิจัยของ Ala-Mursula et al. (2013) ระบุว่า การตกงานเป็นเวลานานกว่า 2 ปีขึ้นไป เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เทโลเมียร์ (Telomeres) ที่เป็นส่วนประกอบหนึ่งของโครโมโซมหดสั้นลงเร็วกว่าปกติ ซึ่งนำไปสู่โรคหรือความผิดปกติต่าง ๆ ก่อนวัย จึงกล่าวได้ว่าการถูกเลิกจ้างนั้นส่งผลกระทบต่อบุคคล ทั้งด้านสุขภาพจิต สุขภาพกาย รวมถึงส่งผลถึงแนวโน้มในการเกิดโรคทางจิตเวช ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผู้ที่ถูกเลิกจ้างที่ยังไม่ได้งานใหม่ ในระยะตั้งแต่ 5 สัปดาห์ขึ้นไป จะเริ่มมีภาวะทางจิต กล่าวคือมีความเครียดและความวิตกกังวล และจะเริ่มรุนแรงขึ้นในระยะ 6 เดือน (Crabtree, 2014)

เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤต พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างแต่ละคนสามารถรับมือกับปัญหาได้แตกต่างกัน บางคนบางคนเกิดความชะงัก ขาดความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ว่าุ่นใจ สับสน ควบคุมตนเองและสถานการณ์ไม่ได้ หรือตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าวิตกกังวล รู้สึกล้มเหลวและดำเนินชีวิตต่อไปอย่างยากลำบากเนื่องจากไม่สามารถใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในการแก้ปัญหาจัดการได้ (อัจฉรา สุขารมณ์, 2559) ในขณะที่บางคนสามารถรับมือได้ดี และกลับมาดำเนินชีวิตอย่างปกติได้ในระยะเวลาที่รวดเร็ว ซึ่งบุคคลเหล่านี้คือผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นหมายถึงความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้นยังสามารถช่วยให้บุคคลใช้วิกฤตเป็นโอกาสในการนำประสบการณ์นั้นมายกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป (โสฬวรรณ อินทสิทธิ์ และ สิริกุล จุลศิริ, 2563, น. 31-32) ซึ่งการเสริมสร้าง

ให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นประกอบไปด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ การส่งเสริมการให้มีแหล่งสนับสนุนทางสังคม (ฉันมี) การมีจิตใจที่แข็งแกร่ง (ฉันเป็น) และการมีทักษะทางสังคม รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (ฉันสามารถ) (Grotberg 1995, อ้างถึงในนิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2563)

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยบรรเทาและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นจากปัญหาการถูกเลิกจ้างได้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้สำรวจ ทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อม จนสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2013) โดยการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy : SFBT) ถือเป็นทฤษฎีที่มีความเหมาะสม เนื่องจากมีแนวคิดมุ่งถึงอนาคต มีเป้าหมายที่ชัดเจน และใช้ระยะเวลาสั้น เน้นในเรื่องพลังและความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคล และสามารถใช้พัฒนาการพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี โดยเชื่อว่ามนุษย์เต็มไปด้วยพลังและศักยภาพ มีความสามารถที่จะหาทางออกหรือวิธีการ (solution) ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง โดยการสร้างมุมมองในแง่บวกว่า การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นั้นเป็นไปได้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2561) ซึ่งทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความเชื่อมโยงกับแนวคิดทฤษฎีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ที่เน้นการส่งเสริมให้มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยเหลือเพื่อให้ก้าวผ่านอุปสรรค เน้นการมีจิตใจที่แข็งแกร่งของบุคคล และการมีทักษะทางสังคม โดยเน้นให้บุคคลมีคุณลักษณะภายในที่เข้มแข็งในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค มีความรู้สึกทัศนคติ และความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในเชิงบวก มีความภูมิใจในความสามารถของตนเองที่กระทำลงไป มีความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง (โสฬวรรณ อินทสิทธิ์ และ สิริกุล จุลศิริ, 2563)

ประกอบกับพบว่ามีการวิจัยหลายฉบับที่ผลการวิจัยบ่งชี้ว่าการได้รับการบำบัดด้วยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาทิ งานวิจัยของ Lamadrid and Froerer (2022) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานในองค์กรจัดการและบรรเทาภัยพิบัติความรุนแรงในโบลิเวีย ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการบำบัดด้วยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยรวมเพิ่มขึ้น และกลุ่มทดลองมีแนวโน้มที่จะมีความยืดหยุ่นมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป รวมถึงงานวิจัยของ Chen et.,al. (2023) ได้ศึกษาความมีประสิทธิภาพของการให้การปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่ออาการวิตกกังวลของวัยรุ่นในช่วงระหว่างวิกฤติ Covid-19 ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีผลสำคัญในการบรรเทาอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าของวัยรุ่น อีกทั้งประสิทธิภาพการปรึกษายังคงมีผลเชิงบวกอยู่ในระยะติดตามผลหลังจากได้รับการปรึกษาไปแล้ว 1 เดือน งานวิจัยนี้เหล่านี้จึงสนับสนุนแนวคิดว่าการบำบัดด้วยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของบุคคล ดังนั้นทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นจึงมีความเหมาะสมกับการช่วยเอื้ออำนวยให้พนักงานบริษัทที่ประสบภาวะด้านจิตใจจากการถูกเลิกจ้างได้

พัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยใช้ระยะเวลาสั้น และฟื้นตัวสู่สภาวะปกติได้ในระยะเวลาที่รวดเร็ว มีกำลังแรงใจเพื่อดำเนินชีวิตต่อไปได้ในเวลาที่เหมาะสม

ในปัจจุบันการปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์เป็นทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมกับพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง เนื่องจากในบริบทของผู้ถูกเลิกจ้าง การสูญเสียรายได้ที่เคยได้รับเป็นประจำส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิต รวมไปถึงค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือน คนกลุ่มนี้จึงควรได้รับการสนับสนุนด้านสุขภาพจิต โดยวิธีการที่ไม่กระทบต่อเรื่องค่าใช้จ่าย (Stockbridge, 2022) ซึ่งการปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์สามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและเวลาในการเดินทาง สามารถยืดหยุ่นวันเวลาในการรับการปรึกษา และลดผลกระทบต่อการใช้เวลาในการทำงาน ประกอบกับการปรึกษาออนไลน์มีประสิทธิภาพเทียบเท่าการปรึกษาแบบพบหน้าในเชิงของการลดความทุกข์ทางจิตในแง่ของภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล อาการย้ำคิดย้ำทำ (Lerardi, Bottini & Crugnola, 2022) รวมถึงการปรึกษากลุ่มยังสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ดี ช่วยเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมองเห็นความธรรมดาของปัญหาที่ทุกคนมีร่วมกัน เข้าใจปัญหาจากหลากหลายมุมมอง และพบทางเลือกใหม่ๆ ที่อาจไม่เคยคาดคิดมาก่อน (กรรณิการ์ พันทอง, 2563) การปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์จึงสามารถใช้ได้กับบริบทของการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ เนื่องจากยังอยู่ในระยะของผู้ที่ยังไม่มีภาวะความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง รวมถึงพนักงานบริษัทต่างใช้สื่อออนไลน์ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็น Facebook Messenger, Line หรือ โปรแกรมการประชุมออนไลน์ต่าง ๆ ฯลฯ (วรารคนา โสมะนันท์, คาลอส บุญสุภา และพลอยไพลิน กมลนาวิน, 2564) ซึ่งถือเป็นช่องทางที่เข้าถึงง่าย สะดวก รวดเร็วและยังตอบสนองต่อการใช้ชีวิตในยุคนี้ จากความสำคัญของปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง ซึ่งการได้รับการสนับสนุนทางด้านสุขภาพจิตเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับคนกลุ่มนี้ ทั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าในประเทศไทยยังไม่พบงานวิจัยใดที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจอย่างมากในการศึกษาและคาดหวังว่าการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะมีผลสัมฤทธิ์ในการช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจให้พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างสามารถจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

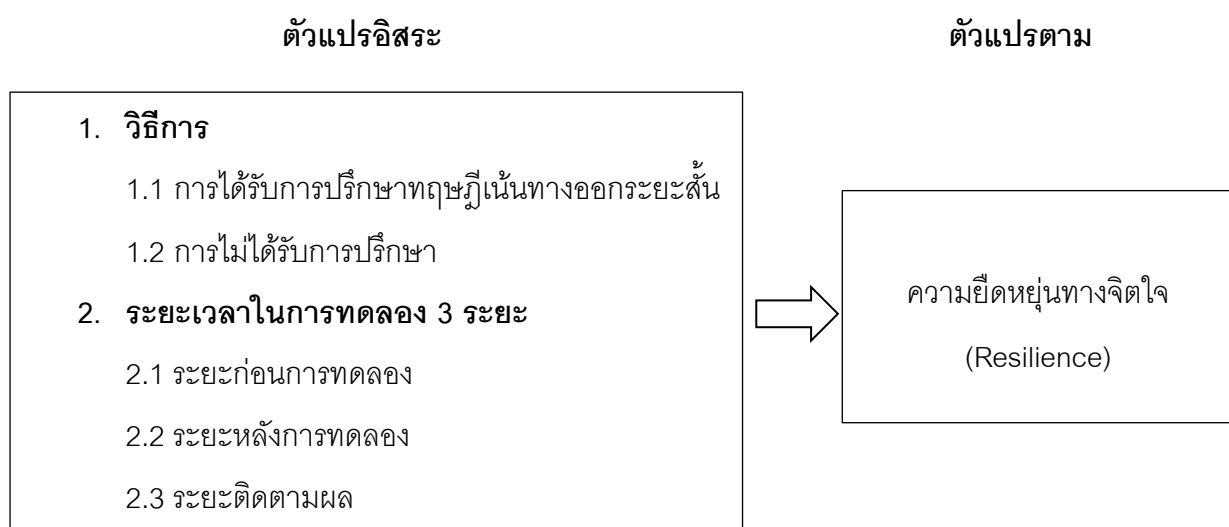
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานที่ถูกเลิกจ้างที่ได้รับการปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองมีผลต่อคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนระยะหลังการทดลองและคะแนนระยะติดตามผลการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนหลังการทดลองและคะแนนระยะติดตามผลการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) โดยปรับจาก Winer, Brown and Michels (1991, p. 510) ชนิด 2 กลุ่ม โดยใช้วิธีจับคู่ (Matched Pairs) เพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการสิ้นสุดโปรแกรม 1 เดือน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างในนิคมอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง ระหว่างเดือนตุลาคม 2565 ถึงเดือนตุลาคม 2566 จำนวน 4,248 คน

กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่ทำงานในเขตพื้นที่อุตสาหกรรมจังหวัดระยอง โดยถูกเลิกจ้างมาแล้วในระยะเวลา 1 เดือน ถึง 1 ปี มีอายุระหว่าง 35 - 45 ปี โดยการคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากโปรแกรม G*Power ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละไม่ต่ำกว่า 10 คน โดยผู้วิจัยเพิ่มกลุ่ม

ตัวอย่างจากกลุ่มละ 10 คน เป็นกลุ่มละ 12 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของประชากร จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ การได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ตัวแปรตาม คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง โดยดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ตรวจสอบเครื่องมือ และหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง โดยเป็นแบบวัดที่พัฒนาจากแนวคิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของ Grotberg (1995) โดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบคือ I HAVE (ฉันมี), I AM (ฉันเป็น) และ I CAN (ฉันสามารถ) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert rating scale) 6 ระดับ ได้แก่ (1) น้อยที่สุด (2) น้อย (3) ค่อนข้างน้อย (4) ค่อนข้างมาก (5) มาก (6) มากที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถามทั่วไป 10 ข้อ และข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง 30 ข้อ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (I AM) ด้านกำลังใจ (I HAVE) และด้านการจัดการกับปัญหา (I CAN) โดยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ จากนั้นดำเนินการสร้างแบบวัด เพื่อเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม และนำแบบวัดที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากนั้นนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC: Indexes of Item-Objective Congruence) โดยคัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50 -1.0 ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ได้ทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

จากนั้นนำไปทดลอง (Try out) กับผู้ถูกเลิกจ้างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach-Alpha coefficient) พบว่าข้อคำถามที่ 1 และ 2 ความทนทานทางอารมณ์ (Emotional stability) มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 และข้อคำถามในทางภาษาไม่เหมาะสมและไม่สอดคล้องกับองค์ประกอบจึงพิจารณาตัดออก จึงเหลือข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ โดยมีข้อคำถามเชิงบวก 24 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ 4 ข้อ จากนั้นคำนวณค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับพบว่าอยู่ที่ 0.96 โดยมีค่าความเชื่อมั่นด้านความทนทานทางอารมณ์ (Emotional stability) เท่ากับ 0.89 ด้านกำลังใจ (Courage) เท่ากับ 0.88 และ

ด้านการจัดการกับปัญหา (Problem management) เท่ากับ 0.89 ในขณะที่ได้ค่าอำนาจจำแนกทุกข้อมากกว่า 0.20 โดยช่วงค่าคะแนนของค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.37-0.86 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือวัดมีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้ จากนั้นจึงนำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพแล้วไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง โดยศึกษาเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดโครงสร้างของเนื้อหา จุดมุ่งหมาย และรูปแบบของการให้การปรึกษาให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้รับการปรึกษา และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยโปรแกรมแบ่งออกเป็น 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยมีรายละเอียดการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง ดังนี้

โปรแกรม	เทคนิค
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	การเปลี่ยนแปลงก่อนรับการปรึกษา
ครั้งที่ 2 พัฒนาสัมพันธภาพ ปรับตัว วางใจ	คำถามช้อยกเว้น
ครั้งที่ 3 สำรวจเรื่องราวและหาทางออก	คำถามเผชิญปัญหา, คำถามบอกระดับ
ครั้งที่ 4 เสริมสร้างแรงจูงใจและพลังในตัวคุณ	คำถามปาฏิหาริย์
ครั้งที่ 5 ฉันทิ ฉันทิเป็น ฉันทิสามารถ	คำถามเผชิญปัญหา
ครั้งที่ 6 กุญแจไขประตูสู่ทางออก	การจัดการรอบความคิดใหม่
ครั้งที่ 7 ติดตามความเปลี่ยนแปลง แลกเปลี่ยนมุมมอง	การจัดการรอบความคิดใหม่
ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศและยุติการปรึกษา	คำถามบอกระดับ

จากนั้นนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างระหว่างนิยามศัพท์ จุดมุ่งหมาย วิธีการดำเนินการ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษา 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหา วัตถุประสงค์ รูปแบบที่ใช้ในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง และตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม โดยค่าดัชนีความเที่ยงตรงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 1.00 จากนั้นจึงปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในระยะก่อนการทดลองผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เฟสบุค (Facebook) และเครือข่ายพนักงานฝ่ายบุคคลของบริษัทต่าง ๆ ที่มีการเลิกจ้าง โดยผู้วิจัยติดต่อสัมภาษณ์ผู้สนใจแต่ละราย พร้อมชี้แจงจุดประสงค์ วิธีการ และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ทราบเบื้องต้น จากนั้นให้ผู้สนใจทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง แล้วนำคะแนนมาเรียงจากจากต่ำที่สุดคือ 28 แต่ไม่เกิน 84 คะแนน ซึ่งถือว่าต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ควรได้รับการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ จำนวน 24 คน สอบถามความสมัครใจของผู้ร่วมทดลองแล้วใช้วิธีจับคู่ (Matched Pairs) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มละ 12 คน คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยได้ให้การปรึกษากับกลุ่มทดลองโดยให้การปรึกษาออนไลน์แบบกลุ่มผ่านโปรแกรม Google Meet เนื่องจากระบบมีความปลอดภัยสูง ต้องผ่านการอนุญาตจากผู้เชิญเท่านั้น ป้องกันการเข้าร่วมจากบุคคลภายนอก ซึ่งเหมาะสมกับการให้การปรึกษาซึ่งต้องรักษาความลับ ไม่จำกัดเวลาในการใช้งาน จึงไม่ทำให้การให้การปรึกษาถูกจำกัดหรือกระทบจากการกำหนดเวลา ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการใช้งาน โดยก่อนเริ่มการปรึกษาในครั้งแรก ผู้วิจัยได้นำกลุ่มทดลองผ่านโปรแกรม Line ทาง VDO เพื่อแนะนำวิธีการใช้โปรแกรม Google Meet โดยละเอียด โปรแกรมการปรึกษาแบ่งออกเป็น 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษา

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดฉบับเดิมเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test) ในระยะทดลอง มีผู้เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มทดลองสุญหาย 2 คน และมีผู้เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มควบคุมสุญหาย 1 คน เนื่องจากประสงค์ยุติการเข้าร่วมการทดลอง ดังนั้นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ทั้งในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จึงใช้คะแนนจากผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มละ 10 คน

4. ระยะติดตามผล หลังจากทำแบบวัดหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบฉบับเดิมอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนของระยะติดตามผล (Follow-up) จากนั้นนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการแล้ว เลขที่หนังสือรับรอง G-HU181/2566 ลงวันที่ 18 กันยายน 2566 โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการแจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลการรักษาความลับของผู้เข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างเอง ผู้เข้าร่วมวิจัยศึกษาเอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างก่อนลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หากต้องการออกจากการวิจัยสามารถกระทำได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างนั้นจะเป็นความลับไม่ระบุชื่อหรือตัวตนโดยผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมและข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารในคอมพิวเตอร์จะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียวและข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี หลังการวิจัยเสร็จสิ้น ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมการปรึกษาไป

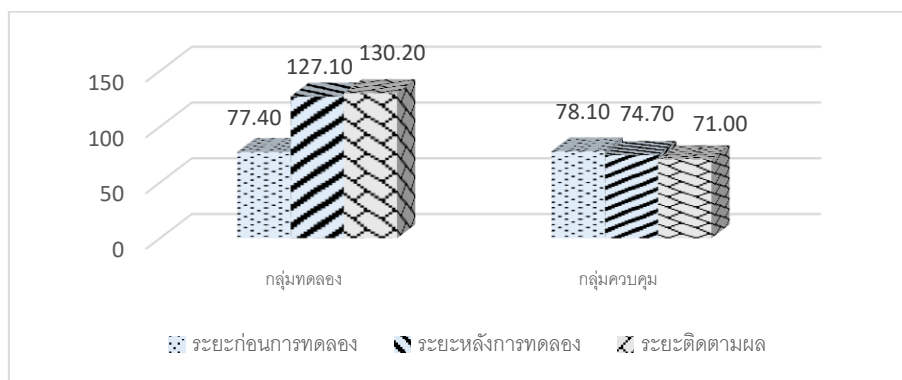
ใช้กับกลุ่มควบคุมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มควบคุม นำไปสู่การช่วยเหลือให้เกิดการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจอย่างเหมาะสม ซึ่งการช่วยเหลือนี้ล้วนขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจทั้ง 3 ระยะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between- subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 2007) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการแบบ Bonferroni

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการจัดระเบียบข้อมูลคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คู่ (20 คน) เนื่องจากประชากรสูญหายจากกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 2 คน จากการได้งาน และออกจากการวิจัย โดยเรียงคะแนนเป็นรายคน ตามระยะทดสอบ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 77.40 (อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ), 127.10 (อยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ), และ 130.20 (อยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 78.10 (อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ), 74.70 (อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ) และ 71.10 (อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ) ตามลำดับ เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง มาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในระยะต่าง ๆ แสดงผลดังภาพ



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากนั้น ผู้ทำวิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของ ความยืดหยุ่นทางจิตใจระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง ได้ผลสรุปดังตาราง 1

ตาราง 1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	19	22607.917			
Group (G)	1	20498.017	20498.017	174.873*	<.001
SS w/ in group	18	2109.900	117.217		
Within Subjects	40	18154.666			
Interval (I)	2	7054.233	3527.117	380.168*	
IxG	2	10756.433	378.217	579.688*	
IxSS w/ in Group	36	344.000	9.278		
Total	59	40762.583			

* $p < .05$

จากตาราง 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (IxG) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (I) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากนั้นได้ทำการทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of Variation	df	SS	MS	F	P
ระยะก่อนการทดลอง					
Between group	1	2.450	2.450	.090	.767
Within group	1	2.450	2.450		
ระยะหลังการทดลอง					
Between group	1	13728.800	13728.800	195.042*	<.001
Within group	18	1267.000	70.389		

Source of Variation	df	SS	MS	F	P
ระยะติดตามผล					
Between group	1	17523.200	17523.200	457.392*	<.001
Within group	18	689.600	38.311		

* $p < .05$

จากตาราง 2 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือในระยะก่อนการทดลองพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่แตกต่างกัน ในระยะหลังการทดลอง พบว่าพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผล พบว่า พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นรายคู่ เพื่อแสดงผลระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และ ระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง ซึ่งในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกวิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni โดยแสดงผลตามตาราง 3

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีแบบ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	Std. Error	Sig
หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	23.150*	1.153	<.001
ติดตามผล – ก่อนทดลอง	22.850*	.779	<.001
ติดตามผล – หลังทดลอง	-3.00	.920	1.000

* $P < .05$

จากตาราง 3 พบว่าพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และที่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลการทดลองและระยะหลังการทดลอง

อภิปรายผล

ผลการศึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ภายหลังจากการศึกษาในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนหลังการทดลองและคะแนนระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และภายหลังจากการศึกษาในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนหลังการทดลองและคะแนนระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังต่อไปนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่าพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่าพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่ไม่ได้รับการศึกษา อภิปรายได้ว่า การศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้าง เนื่องจากหลังจากที่ได้รับการศึกษาในครั้งสุดท้าย และหลังจากการศึกษารายสุดท้ายนับไปอีก 1 เดือน คะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่ได้รับการศึกษา สูงกว่าพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่ไม่ได้รับการศึกษาทั้งสองระยะ ในขณะที่คะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่ไม่ได้รับการศึกษาอยู่ในระดับที่ลดลงอย่างต่อเนื่องในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

จะเห็นได้ว่า พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่ได้รับการศึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้มีแหล่งสนับสนุนทางจิตใจที่ดี (I HAVE) เพื่อให้พร้อมต่อการดำเนินชีวิต เห็นความเป็นไปได้ของการเปลี่ยนแปลงสามารถปรับตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในระยะเวลาที่สั้น ในขณะที่พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่ไม่ได้รับการศึกษา ไม่ได้ถูกกระตุ้นหรือช่วยเหลือผ่านกระบวนการการศึกษาจึงทำให้คะแนนหลังการทดลองและคะแนนระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sagar (2022) ที่ได้ศึกษาผลของการให้การศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มทดลองมีความคงทน โดยพบว่ายังมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงในระยะติดตามผลภายหลังจากกับสิ้นสุดการศึกษาในระยะเวลา 3 เดือน แสดงให้เห็นว่าการได้รับการศึกษากลุ่มออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยการเข้ารับการศึกษากลุ่ม ทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความธรรมชาติของปัญหาที่ทุกคนมีส่วนร่วม เกิดการพัฒนาความไว้วางใจ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ สอดคล้องกับแนวคิด

ความยืดหยุ่นทางจิตใจในองค์ประกอบเรื่องการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I HAVE) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม การเข้ากลุ่มทำให้เกิดการมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักความสนใจและการช่วยเหลือผู้อื่น ในส่วนของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เมื่อเข้าสู่ขั้นทำงานในการปรึกษากลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาเมื่อได้ใช้เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception question) ของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทำให้ผู้รับการปรึกษามีมุมมองเกี่ยวกับปัญหาว่า ปัญหาที่ตนเองมีไม่ใช่สิ่งที่ท่วมท้นจนไม่สามารถหาทางออกได้ รวมถึงสามารถนึกถึงช่วงเวลาปัญหาไม่ได้เกิดหรือคิดถึงการไม่ได้ถูกเลิกจ้าง ว่าตนเองเคยมีความภาคภูมิใจในเรื่องใด หรือมองเห็นข้อดีที่แตกต่างของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Takagi et al., (2022) ที่บ่งชี้ว่าการได้รับการปรึกษาด้วยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักได้ว่าตนเองคือผู้เชี่ยวชาญในชีวิตของตน และสร้างความมั่นใจว่าพวกเขามีความสามารถในการหาทางออกของปัญหาได้ด้วยตัวเอง

จากการใช้เทคนิคคำถามเพื่อให้สมาชิกพุ่งความสนใจไปยังเป้าหมาย ข้อดี จุดแข็ง และความ เป็นไปได้ของการเปลี่ยนแปลงในทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เทคนิคคำถามช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์จากการมองเฉพาะปัญหามาเป็นการมองไปที่โอกาสและเป้าหมายที่เป็นไปได้ เช่น "คุณคิดว่า คุณจะทำอะไรเมื่อความสำเร็จมาถึง?" จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มองเห็นภาพรวมและการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ โดยเฉพาะเทคนิคคำถามปฎิหาริย์ที่เน้นให้ผู้รับการปรึกษาได้กำหนดเป้าหมายของตนเอง จากการเปลี่ยนจากความเคยชินเดิมที่เคยจมอยู่กับปัญหา มาเป็นการคิดถึงเป้าหมาย และลองสำรวจโอกาสและความเป็นไปได้ที่จะไปถึงเป้าหมาย ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความหวังและ กำลังใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Himmelberger, Ikonomopoulos, and Vela (2022) ที่บ่งชี้ว่าเทคนิค การถามของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีผลทางบวกต่อการสร้างความหวังและเป้าหมายของผู้รับการ ปรึกษา ซึ่งสอดคล้องไปกับแนวคิดด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I AM) หรือเกิดพลังภายในที่จะต่อสู้กับ สถานการณ์ทุกข์ยาก เห็นได้จากการที่ผู้รับการปรึกษารายหนึ่งกล่าวว่า "ไม่เคยคิดเกี่ยวกับตัวเองจริงจัง เท่าไหร่ แต่เมื่อได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งก็ทำให้เข้มแข็งขึ้น และก็มีกำลังใจหางานมากขึ้น" สรุป ได้ว่าการได้รับการปรึกษากลุ่มออนไลน์ส่งผลเชิงบวกต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ เนื่องจากได้เกิดการให้ ความช่วยเหลือผ่านกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling Psychology) เพื่อช่วยให้พนักงาน บริษัทที่ถูกเลิกจ้างได้สามารถรับมือกับสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจ ตลอดจน สามารถหาทางออกได้ด้วยตนเอง ผ่านเทคนิคของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่เน้นการช่วยเหลือกันของ สมาชิกในกลุ่มในการค้นหาคำตอบ ได้ช่วยกันสำรวจ โอกาสและความเป็นไปได้ของคำตอบในปัญหา เกิด การกำหนดเป้าหมายจากการถามซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการเปลี่ยนแปลง เพราะเป้าหมายชัดเจนช่วยให้มี การวางแผนและกระทำอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Neipp, Beyebach & Prada , 2021)

ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม ออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงขึ้น และมีความยั่งยืนมาจนถึงระยะ

ติดตามผล ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนมุมมองในการมองตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม สามารถก้าวออกจากปัญหา ประกอบกับเมื่อระยะเวลาผ่านไป ผู้รับการปรึกษาก็ยังผลจากการให้การปรึกษายังมีความยั่งยืนอยู่ โดยผู้รับการปรึกษาสามารถจดจำความรู้สึก แนวคิด และนำไปต่อยอดเพื่อปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Napier (2020) ได้ศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้ทฤษฎีที่เน้นทางออกระยะสั้นต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักกีฬา จากการศึกษาพบว่าหลังได้รับการปรึกษาทฤษฎีที่เน้นทางออกระยะสั้น นักกีฬามีคะแนนการประเมินระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลอง ระดับของการเผชิญปัญหาสูงขึ้น ระดับความวิตกกังวลลดลง และมีระดับการจัดการอารมณ์ในเชิงบวกสูงขึ้น

จากที่กล่าวมาช่วยยืนยันว่าการให้การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการสร้างผลลัพธ์ที่ดีและยั่งยืนต่อผู้รับการปรึกษา เสริมสร้างให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่สูงขึ้น โดยเทคนิคของทฤษฎีที่เน้นทางออกระยะสั้น ช่วยกระตุ้นความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้รับการปรึกษา ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในมุมมอง (Reframing) โดยผู้รับการปรึกษามองเห็นตัวเองและสถานการณ์อย่างแตกต่างจากเดิม จากการเปลี่ยนแปลงในมุมมองนี้ทำให้มีโอกาสที่จะก้าวข้ามปัญหาและเริ่มต้นใหม่อย่างเชื่อมั่น จนเกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมจากการมองเห็นปัญหาในมุมมองที่แตกต่าง โดยยังมีความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงด้วย จากการที่ผู้รับการปรึกษาสามารถจดจำและนำไปใช้ประโยชน์ในอนาคต ดังนั้นการให้การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นวิธีที่มีความเป็นไปได้สูงในการสร้างผลลัพธ์ที่มีความยั่งยืนและมีคุณค่าต่อผู้รับการปรึกษาในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์ยังมีข้อจำกัดในหลายๆเรื่อง อาทิ ทักษะการใช้เทคโนโลยีของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา หากผู้วิจัยวางแผนในการให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์โดยใช้สื่อในการปรึกษาผ่านระบบออนไลน์ ต้องฝึกฝนทักษะการใช้เทคโนโลยีให้แม่นยำ ผ่านการทดสอบการใช้สื่อตามสภาพการณ์ที่จะเกิดขึ้นจริง รวมถึงต้องแนะนำการใช้งานแก่ผู้รับการปรึกษาทุกท่านให้แม่นยำถี่ถ้วน

2. ควรให้ความสำคัญในการพิจารณาการใช้โปรแกรมการปรึกษาที่ทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนไหว เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์มีข้อจำกัดเรื่องการใช้ความช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน หากพบว่ามีผู้รับการปรึกษาบางรายมีความเปราะบางด้านจิตใจ ควรเปลี่ยนโปรแกรมให้เหมาะสมโดยเน้นการระลึกถึงประสบการณ์ที่เจ็บปวดหรือการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาที่ลึกซึ้งมากเกินไปอาจทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอ่อนไหว ควรเน้นกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเชิงบวกมากกว่า

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เนื่องจากการศึกษางานวิจัยพบว่าการถูกเลิกจ้างมีแนวโน้มอย่างมากที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต จึงจะเป็นประโยชน์หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะนำไปพัฒนาหรือประยุกต์ใช้ในการสนับสนุนทางสุขภาพจิตแก่ผู้ที่ถูกเลิกจ้างในกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป รวมถึงผู้ที่ว่างงานที่จากกรณีลาออกเอง ซึ่งส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อเกิดการว่างงานในระยะยาว ได้แก่

1.1 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาที่ประสานงานกับองค์กร โดยการสนับสนุนองค์กรในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาสำหรับพนักงานที่ถูกเลิกจ้างหรือว่างงาน ซึ่งสามารถปรับเข้ากับนโยบายและข้อกำหนดขององค์กรได้โดยตรง

1.2 การสนับสนุนให้มีพื้นที่สำหรับการจัดการความเครียดและการสร้างสภาพแวดล้อมที่ให้ความรู้สึกที่ปลอดภัย โดยองค์กรสามารถพัฒนานโยบายและกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สำหรับพนักงานที่ถูกเลิกจ้างหรือว่างงาน เช่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการความเครียด การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือการสนับสนุนช่วยเหลือในการหางาน

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจของพนักงานบริษัทที่ถูกเลิกจ้างไปปรับปรุงหรือพัฒนา เพื่อนำมาใช้ในการประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ที่ถูกเลิกจ้างหรือว่างงาน เพื่อลดผลกระทบด้านจิตใจที่อาจพัฒนาเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิต อาทิ

2.1 เมื่อมีการขึ้นทะเบียนขึ้นทะเบียนรายงานตัวผู้ประกันตนกรณีว่างงานในระบบออนไลน์ (e-Service) สามารถแนบลิงค์ (Link) แบบวัดเพื่อประเมินสุขภาพจิตใจได้ หากพบว่ามีความต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้ทำแบบประเมินอาจเกิดความตระหนักและหาแหล่งสนับสนุนดูแลด้านสุขภาพจิตต่อไป ซึ่งถือว่าการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช

2.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น บริษัทเอกชน สามารถนำแบบวัดไปพัฒนาหรือปรับใช้โดยการให้คำแนะนำและวิธีการเข้าถึงที่ง่าย เช่น การให้คำแนะนำในหน้าเว็บไซต์ หรือการส่งลิงก์ไปยังแบบวัดผ่านทางอีเมลหรือข้อความ เมื่อทำการประเมินแล้วคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ควรมีการให้คำแนะนำและแนวทางในการดูแลตนเอง และแนะนำให้หาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในด้านสุขภาพจิต

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2562). สถิติคนไทยฆ่าตัวตายที่รายต่อวัน และสาเหตุไหนทำให้อายากตายมากที่สุด.

สืบค้นจาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29978>

กรรณิการ์ พันทอง. (2563). การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน.

(ปริญญาานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ดวงมณี จงรักษ์. (2561). การใช้ 4 ทฤษฎีการปรึกษาในการปรึกษากลุ่ม. วารสารวิทยบริการ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 29(1), 188-200

- นิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2564). *ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) : วัคซีนใจเพื่อการก้าวผ่านภาวะวิกฤตในปัจจุบัน*. ศูนย์พัฒนาและประยุกต์วิชาการ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. สืบค้นจาก <https://adacstou.wixsite.com/adacstou/single-post>
- วรางคณา ไดมะนันท์, คาลอส บุญสุภา และพลอยไพลิน กมลนาวิน (2564). การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ : มิติใหม่ของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(1), 247-260
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). *ภาวะสังคมไทยไตรมาสสาม ปี 2565*. สืบค้นจาก https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=5492
- โสฬสวรรค์ อินทสิทธิ์ และ สิริกุล จุลคีรี. (2563). สร่ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อนุวัติ ชีคือต. (2559). *แนวคิดทางทฤษฎีและเรื่องที่น่าทึ่ง: การเลิกจ้างเมื่อค่าจ้างสูง* (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต), มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2559). การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 4(1). 209-215.
- Ala-Mursula, L., Buxton, J. L., Ek, E., Koironen, M., Taanila, A., Blakemore, I. F., & Järvelin, R. (2013). *Long-Term Unemployment Is Associated with Short Telomeres in 31-Year-Old Men: An Observational Study in the Northern Finland Birth Cohort 1966*, 8(11), Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080094>
- Benjamin J Winer, Donald R Brown & Kenneth M Michels. (1991). *Statistical principles in experimental design*. New York: McGraw-Hill.
- Carmen Neipp, Mark Beyebach, Andres Sanchez-Prada. (2021), Solution-Focused versus Problem-Focused Questions: Differential Effects of Miracles, Exceptions and Scales. *Journal of Family Therapy*, 43, 728-747. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12345>
- David C. Howell. (1997). *Statistical Methods for Psychology* (6" ed.). Belmont U: University of Vermont.
- Edith Grotberg. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. Retrieved from <https://www.bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519>
- Gen Takagi, Kazuma Sakamoto, Naoto Nihonmatsu & Miki Hagidai. (2022). The impact of clarifying the long-term solution picture through solution-focused interventions on positive attitude towards life. *Plos One*, 17(5). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/360597363_The_impact_of_clarifying_the_long-term_solution_picture_through_solution_focused_interventions_on_positive_attitude_towards_life

- Gerald Corey. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (9th ed.). Belmont, USA: American Board of Professional Psychology.
- Janske H. W. Van Eersel, Toon W. Taris, and Paul A. Boelen. (2022). Job loss-related complicated grief symptoms: A cognitive-behavioral framework. *Frontiers in Psychiatry*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9354410/>
- Krystle Himmelberger, James Ikonomopoulos & Javier Cavazos Vela. (2022). Evaluating the Impact of Solution-Focused Brief Therapy on Hope and Clinical Symptoms With Latine Clients. *The Professional Counselor*, 12(3). Retrieved from <https://tpcjournal.nbcc.org/wp-content/uploads/2022/11/Pages-198-216-Himmelberger-Impact-of-SFBT-on-Hope-and-Clinical-Symptoms-with-Latine-Clients.pdf>
- Lerardi, E., Bottini, M., & Riva Crugnola, C. (2022). *Effectiveness of an online versus face-to-face psychodynamic counselling intervention for university students before and during the COVID-19 period*. *BMC Psychology*, 10(35). Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2022-36378-001>
- Lori Napier (2020). *Effect of Solution-Focused Therapy on Resilience in Athletes: An EEG Study* (Doctoral Degree Thesis). George Fox University, Newberg, Oregon.
- Marcos Pérez Lamadrid and Adam S. Froerer. (2022). Solution Focused Brief Therapy and Vicarious Resilience in Bolivian Protective Family Services Workers. *Journal of Solution Focused Practices*, 2022 (6), 1-12. Retrieved from Solution Focused Brief Therapy and Vicarious Resilience in Bolivian Protective Family Services Workers (unlv.edu)
- Mehmet Enes Sagar (2022). The effect of solution-focused group counseling on the resilience of university students. *E-International Journal of Educational Research*, 13(1), 103-117. Retrieved from <https://www.e-ijer.com/en/download/article-file/2125096>
- Monica Parpal Stockbridge. (2022). *How Clinicians Can Help With the Psychological Toll of Layoffs*. Retrieved from <https://www.psychiatrist.com/news/how-clinicians-can-help-with-the-psychological-toll-of-layoffs/>

Shitao Chen, Yanwen Zhang , Diyang Qu b,c, Jiafen He , Quan Yuan , Yinzhe Wang ,..., Runsen

Chen. An online solution focused brief therapy for adolescent anxiety: randomized controlled trial. *Asian Journal Psychiatry*, 86(2023). Retrieved from

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201823002162>

Steve Crabtree. (2014). In U.S., Depression Rates Higher for Long-Term Unemployed Mental health poorest among those jobless for six months. *Frontiers in Public Health*, 2(93).

Retrieved from https://www.undp.org/jordan/stories/why-resilience-now-more-important-ever?utm_source