

แบบสรุปย่อผู้บริหาร

.....

1. รายละเอียดเกี่ยวกับการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัย แผนงานพัฒนาบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท ประจำปี 2564**ปีงบประมาณ 2564**

1.1 ชื่อเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของมารดาผู้มีบุตรออทิสซึม

1.2 ชื่อคณะผู้รับผิดชอบการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัย

(นาย-นาง นางสาว) ชนกนันท์ พุทธรณดี

หน่วยงานที่สังกัด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หมายเลขโทรศัพท์ 08636628264 โทรสาร -

1.3 งบประมาณและระยะเวลาการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัย

ได้รับงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 งบประมาณที่ได้รับ 75,000 บาท

ระยะเวลา ตั้งแต่ (เดือน, ปี) ธันวาคม 2563 ถึง (เดือน, ปี) กุมภาพันธ์ 2565

2. สรุปแผนกิจกรรม (เขียนภาพรวมโครงการในลักษณะย่อและกะทัดรัดที่สามารถใช้ในการเผยแพร่ได้)**2.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาในการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนวิจัย**

โรคออทิสซึมสเปกตรัม (Autism spectrum disorder) เป็น กลุ่มโรคของผู้ที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการสังคม การสื่อสาร มีความสนใจที่จำกัดและมีพฤติกรรมซ้ำๆ (American Psychiatric Association, 2013; สุวรรณี พุทธิศรี, 2558) ปัจจุบันผู้ป่วยด้วยโรคนี้มีแนวโน้มสูงขึ้นทั่วโลก อาการของโลกส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ป่วย และครอบครัว ต้องเผชิญกับความยากลำบากในการรับมือ เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต (Tint & Weiss, 2016; Totsika, Hastings, Emerson, Berridge, & Lancaster, 2011) ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติหลังพบสถานการณ์ ความยากลำบากในชีวิต เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นไปสู่การดำเนินชีวิต อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2563) เมื่อสุขภาพจิตใจกลับคืนสู่สภาพเดิม จะช่วยให้เกิดความหวัง การมองโลกในแง่ดี ทำให้มารดาผู้มีบุตรออทิสซึมสามารถผ่านพ้นจากสถานการณ์ ยากลำบากที่ต้องเผชิญฟื้นคืนสู่ภาวะปกติ และทำหน้าที่ต่างๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทำได้หลายวิธี ผู้วิจัยเลือกใช้การบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ (Mindfulness based-cognitive therapy) เป็นการบำบัดความคิดรวมกับการฝึกสติ ฝึกให้ตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เพื่อปรับมุมมองที่เคยตอบสนองต่อเหตุการณ์ รู้ทันความคิด อารมณ์ การกระทำของตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินการแก้ไข ปัญหาอย่างเหมาะสม ในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้ได้แลกเปลี่ยน

ความคิดในผู้ที่มีปัญหาล้ำคลึงกัน ได้ตระหนักว่าไม่ได้มีแค่ตนเองที่ประสบปัญหา และแก้ไขปัญหาย่างเหมาะสม การให้คำปรึกษากลุ่มนี้ทำผ่านโปรแกรมออนไลน์ ในรูปแบบวิดีโอคอนเฟอเรนซ์และเพื่อเอื้อประโยชน์ต่อมารดาผู้มีบุตรรอทิสซิมที่มีเวลาจำกัดจากการดูแลบุตรและช่วยลดระยะเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง อีกทั้งเป็นการพัฒนาองค์ความรู้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.2 วัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัย

1) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจในมารดาผู้มีบุตรรอทิสซิมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ

2) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจในมารดาผู้มีบุตรรอทิสซิมระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติและกลุ่มที่ได้รับคู่มือการฝึกสติ

2.3 วิธีการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัย

ในงานวิจัยนี้มีจำนวนผู้เข้าร่วมจำนวนทั้งสิ้น 30 คน ทำแบบประเมิน ความเข้มแข็งทางใจเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) จากนั้นจะดำเนินการสุ่มอย่างง่าย และใช้เกณฑ์ การคัดเข้า เพื่อคัดเลือกหน่วยตัวอย่างจนครบ ดำเนินการคัดเลือกหน่วยตัวอย่างเข้ากลุ่มเข้ากลุ่มจำนวน 2 กลุ่ม โดยการจับคู่ (Matching) จากคะแนนความเข้มแข็งทางใจ จากนั้นทำการเลือกกลุ่มทดลองแบบสุ่ม (Random Treatment) เพื่อให้ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้ง 2 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุม จะได้รับคู่มือการฝึกสติ และนำไปปฏิบัติตามด้วยตนเองตามคำแนะนำของคู่มือการฝึกสติ หลังจากครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest) จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์สถิติ และสรุปผลการวิจัย

2.4 ผลการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัย

1) เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ความเข้มแข็งทางใจของมารดาที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ความเข้มแข็งทางใจของมารดาที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับคู่มือการฝึกสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 ผลสำเร็จและความคุ้มค่า

จากผลการวิจัยพบว่าเมื่อสิ้นสุดการทดลองความเข้มแข็งทางใจของมารดาผู้มีบุตรรอทิสซิมที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับคู่มือการฝึกสติ ซึ่งให้เห็นว่างานวิจัยนี้ประสบผลสำเร็จ ในการ

เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้จริง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติมีประสิทธิผลมากกว่าการใช้คู่มือการฝึกสติด้วยตนเอง

2.6 กลุ่มเป้าหมายและประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

1) มารดาผู้มีบุตรออทิสซึมผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ ได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2) เป็นแนวทางเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่มารดาผู้มีบุตรออทิสซึม และมารดาผู้มีบุตรที่มีความผิดปกติด้านอื่น ๆ

3) นักจิตวิทยาการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่มารดาผู้มีบุตรออทิสซึม

2.7 การนำไปใช้ประโยชน์

ประโยชน์ของผลงานวิจัย

1. ได้พัฒนาระบบการกลุ่มการให้คำปรึกษาโดยเน้นทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ (Mindfulness based cognitive therapy) ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
2. เพื่อเป็นประโยชน์ในการต่อยอดทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ (Mindfulness based cognitive therapy) ในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ (Non-clinical)
3. ได้พัฒนาต่อยอดแนวคิดการให้คำปรึกษาออนไลน์ (Online Counselling) ตามแนวทฤษฎีการบำบัดความคิดโดยอาศัยสติ (Mindfulness based cognitive therapy)

ประโยชน์การนำไปใช้

1. เป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่มารดาผู้มีบุตรออทิสซึม
2. สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ ไปประยุกต์ใช้ในมารดาผู้มีบุตรที่มีความผิดปกติด้านอื่น ๆ

2.8 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) สามารถนำโปรแกรมไปปรับใช้ในโรงพยาบาล สถานบำบัด หรือหน่วยที่เกี่ยวข้องกับออทิสซึมเพื่อจัดตั้งเป็นโครงเสริมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้แก่มารดาผู้มีบุตรออทิสซึม
- 2) ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หากต้องการนำโปรแกรมไปใช้ ควรจัดตั้งงบประมาณในการฝึกอบรมบุคลากร ได้แก่ นักจิตวิทยาพัฒนาการ พยาบาลวิชาชีพควรมีความรู้พื้นฐานด้านการให้คำปรึกษากลุ่ม ประสบการณ์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ทักษะการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ และมีประสบการณ์ในการฝึกสติด้วยตนเอง ทั้งนี้ เพื่อการดำเนินการที่มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1) ผู้ที่นำโปรแกรมไปใช้ ได้แก่ นักจิตวิทยาพัฒนาการ พยาบาลวิชาชีพควรมีความรู้พื้นฐานด้านการให้คำปรึกษากลุ่ม ประสบการณ์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ทักษะการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ และมีประสบการณ์ในการฝึกสติด้วยตนเอง

2) จากการสังเกตระหว่างเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้วิจัยพบว่า สติในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับทางเลือกใช้แบบฝึกให้เหมาะสมกับจริตและประสบการณ์ของตนเอง ดังนั้น ผู้นำโปรแกรมไปใช้อาจเสนอแนะเมื่อมารดาผู้มีบุตรออทิสซึมมีปัญหาในการฝึกสติ โดยมารดาที่ไม่มีประสบการณ์การฝึกสติมาก่อนควรเริ่มต้นจากแบบฝึกการรู้ตัวระหว่างปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ในขณะที่มารดาที่มีประสบการณ์การฝึกสติมาก่อนอาจเลือกใช้แบบฝึก การสำรวจร่างกายหรือแบบฝึกการรู้ลมหายใจ ร่วมกับ แบบฝึกการรู้ตัวระหว่างปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

3) การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มการให้ปรึกษา มีความสัมพันธ์ต่อการขาดหายไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น ผู้นำโปรแกรมไปใช้ควรให้ความสำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มโดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 1

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจไปใช้ในมารดาผู้มีบุตรที่มีความผิดปกติในกลุ่มที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการในระบบประสาท (Neurodevelopmental Disorder) เช่น โรคความบกพร่องทางสติปัญญา โรคสมาธิสั้น เป็นต้น

2) ควรมีการติดตามประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ หลังเสร็จสิ้นการทดลอง เป็น ระยะเวลา 1, 3 หรือ 6 เดือน เพื่อติดตามความคงทนของความเข้มแข็งทางใจ

3) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติในรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญหน้า

หมายเหตุ : จัดทำทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ (ความยาวไม่เกิน 10 หน้า กระดาษ เอ 4)

2.1 The importance and origins of problems in promoting and supporting research activities

Autism spectrum disorder is a group of disorders in individuals with impaired social development, communication difficulties, limited interests, and repetitive behaviors (American Psychiatric Association, 2013; Suwanni Phutthasri, 2558). Currently the prevalence of this disorder is increasing worldwide. The symptoms of autism have a significant impact

on the daily lives of patients and their families, resulting in difficulties in coping, physical health problems, and mental health issues. (Tint & Weiss, 2016; Totsika, Hastings, Emerson, Berridge, & Lancaster, 2011).

Resilience is the emotional and mental ability to adjust and recover from difficult situations and return to a normal state. It is a characteristic that helps individuals navigate through life with happiness. (Department of Mental Health , 2563) when the mental state returns to normal, it brings hope and a positive outlook on the world. This enables mothers with autistic children to navigate through difficult situations and effectively fulfill their various roles. There are several ways to enhance resilience. Researchers have chosen to employ mindfulness-based cognitive therapy as a treatment approach to cultivate mindful awareness and train individuals to become more conscious of their thoughts and emotions that arise in each moment. This helps individuals adjust their perspectives and responses to events, become aware of their thoughts, emotions, and actions, and make appropriate changes in problem-solving behaviors.

This research aims to study the effectiveness of group counseling in promoting mutual exchange of ideas among individuals who face similar problems. To raise awareness that they are not alone in their struggles and provide suitable problem-solving strategies. The group counseling is conducted through an online program in the form of video conferences, benefiting mothers with autistic children who have limited time for childcare responsibilities and reducing the time and expenses associated with traveling. Additionally, this research aims to enhance the efficacy of online group counseling by developing knowledge and skills in providing effective online counseling.

2.2 Objectives of the Research Promotion and Support Activities

1) To compare the resilience of the mothers of autistic children in the experimental group before and after receiving an online group counseling program using mindfulness-based cognitive therapy

2) To compare the resilience of the mothers of autistic children in the experimental group, who took counseling program using mindfulness-based cognitive therapy and the control group who received a mindfulness handbook.

2.3 Methods of Conducting the Research Promotion and Support Activities

In this research study, a total of 30 participants were recruited. Before the experiment (pretest), they completed resilience assessment. Easy random sampling was then conducted to select the sample, and criteria were used to match the participants based

on their pretest scores. Two groups were formed: an experimental group and a control group, each consisting of 15 participants. The experimental group participated in an 8-week online group counseling program based on mindfulness-based cognitive therapy. Sessions were conducted once a week for 2 hours. The control group received a mindfulness training manual and were instructed to follow the guidelines on their own. After the 8-week period, both groups completed a posttest assessment of resilience. The collected data was then analyzed using statistical methods by the researcher, and the results of the study were summarized.

2.4 Results of the Research Promotion and Support Activities

The major findings were as follows:

(1) The resilience scores of the mothers of autistic children after receiving the online group counseling program based on mindfulness-based cognitive therapy that was significantly higher than before at a level of 05.

(2) The resilience scores of the mothers of autistic children after receiving the online group counseling program using mindfulness-based cognitive therapy was significantly higher than those who received a mindfulness handbook at a level of 05.

2.5 Success and Cost-effectiveness

The research findings revealed that, at the end of the experiment, resilience of mothers with autistic children who received the online group counseling program based on mindfulness-based cognitive therapy was higher than before the trial. Additionally, their resilience was higher compared to the control group that received self-guided mindfulness training. These results indicate the success of this research in effectively enhancing resilience. Furthermore, the online group counseling program based on mindfulness-based cognitive therapy proved to be more effective than using self-guided mindfulness training as an intervention method.

2.6 Target Groups and Benefits from the Project

1) Mothers with autistic children who participated in the online group counseling program based on mindfulness-based cognitive therapy have benefited by enhancing their resilience and being able to apply it in their daily lives.

2) It serves as a means to strengthen the resilience of mothers with autistic children as well as mothers facing challenges in other aspects.

3) Psychologists and related organizations can utilize the findings to develop programs that enhance resilience in mothers with autistic children.

2.7 Applications and Benefits

The benefits of this research project include:

- 1) The development of a group counseling process focused on mindfulness-based cognitive therapy has been beneficial in enhancing resilience.
- 2) It can be further utilized to expand the application of mindfulness-based cognitive therapy in non-clinical populations.
- 3) The development of online counseling based on mindfulness-based cognitive therapy is also a significant contribution.

Application Benefits:

- 1) Provides guidance for psychologists and related organizations in developing programs to enhance resilience in mothers with autistic children.
- 2) The online group counseling program based on mindfulness-based cognitive therapy can be adapted for mothers facing challenges in other aspects of life.

2.8 Recommendations from the Research Promotion and Support Activities

Policy Recommendations:

- 1) The program can be implemented and adapted in hospitals, special education centers, or units related to autism to establish it as a support system for enhancing resilience in mothers with autistic children.
- 2) In the relevant organizations, if they wish to implement the program, it is recommended to allocate a budget for training and development of staff. This includes providing training for developmental psychologists and registered nurses, who should have a foundational knowledge in group counseling, practical experience in conducting group counseling, skills in mindfulness-based cognitive therapy, and personal experience in practicing mindfulness. This is crucial for ensuring effective implementation.

Academic recommendations

- 1) Those who implement the program, such as developmental psychologists and registered nurses, should have a foundational knowledge of group counseling, practical experience in providing group counseling, skills in mindfulness-based cognitive therapy, and personal experience in practicing mindfulness.
- 2) Through observation and data collection, the researchers found that mindfulness in individuals depends on the selection of appropriate training methods

that align with their personality and experiences. Therefore, when implementing the program, it is recommended to provide guidance specifically for mothers with autistic children who have difficulties in mindfulness training. For mothers without prior mindfulness training experience, they can start with mindfulness practices during daily routines. Mothers with previous mindfulness training experience can choose practices such as body scans or breath awareness combined with mindfulness practices during daily routines.

3) Building rapport within the counseling group is essential to mitigate attrition. Therefore, those implementing the program should prioritize the importance of creating a positive group dynamic, especially during the first counseling session.

recommendations for future utilization

1) It is recommended to apply the online group counseling program based on mindfulness-based cognitive therapy to enhance psychological resilience in mothers with children who have developmental disorders in the neurodevelopmental disorder spectrum, such as intellectual disabilities, attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), and others.

2) It is important to monitor the effectiveness of the online group counseling program based on mindfulness-based cognitive therapy after completing the trial. This monitoring should occur for a period of 1, 3, or 6 months to assess the sustainability of resilience.

3) Comparative studies should be conducted to evaluate the effectiveness of online group counseling programs based on mindfulness-based cognitive therapy and face-to-face group counseling programs using mindfulness-based cognitive therapy. This study will provide insights into the comparative efficacy of these different counseling approaches.