

ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็ง
ภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6
โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

นางสาวณภสร หาญศึกษา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2563

The Effects of Integrated Group Counseling to Develop Inner
Strength of Mathayom Suksa VI Students in a School, Bangkok

Miss Napasorn Hansuksa



An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

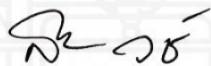
Sukhothai Thammathirat Open University

2020

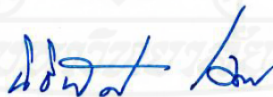
หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนา
ความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6
โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร
ชื่อและนามสกุล นางสาวณภสร หาญศึกษา
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2564

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ



..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม)



..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็ง
ภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6

โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

ผู้ศึกษา นางสาวณภพร หาญศึกษา **รหัสนักศึกษา** 2612801403 **ปริญญา** ศีษศาสตรมหาบัณฑิต
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง
ดร. สุซอรุณ วงษ์ทิม **ปีการศึกษา** 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียน
กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และ (2) เปรียบเทียบความเข้มแข็งภายใน
ตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และของนักเรียนกลุ่มควบคุม
ที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน จากนั้น
จึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษา
กลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็ง
ภายในตนเอง (2) แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .85 และ 3) การให้คำแนะนำ
แบบปกติ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ การทดสอบวิลคอกชัน และการทดสอบแมน
วิทนี

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลอง
มีความเข้มแข็งภายในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลัง
การให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งภายในตนเอง สูงกว่านักเรียน
กลุ่มควบคุม ที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ การให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ความเข้มแข็งภายในตนเอง มัธยมศึกษา

Independent Study title: The Effects of Integrated Group Counseling to Develop Inner Strength of Mathayom Suksa VI Students in a School, Bangkok

Author: Miss Napasorn Hansuksa; **ID:** 2612801403;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Independent Study advisor: Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Associate Professor; **Academic year:** 2020

Abstract

The objectives of this study were (1) to compare inner strength levels of an experimental group students before and after receiving integrated group counseling; and (2) to compare inner strength level of the experimental group students who received integrated group counseling with that of a control group students who received normal advice.

The research sample consisted of 16 Mathayom Suksa VI students of a school in Bangkok Metropolis whose scores as assessed by an inner strength assessment scale were at the 25th percentile or lower. Then, they were randomly assigned into an experimental group and a control group each of which consisting of 8 students. The experimental group received integrated group counseling for 10 sessions with 90 minutes in each session; while the control group received normal advice. The employed instruments were (1) an integrated group counseling program to develop inner strength, and (2) an inner strength assessment scale with reliability coefficient of .85. Statistics employed for data analysis were the median, inter-quartile deviation, Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test, and Mann-Whitney U test.

The research findings showed that (1) after receiving the integrated group counseling, the experimental group students had inner strength higher than before with statistical significance at .01 level; and (2) after receiving the integrated group counseling, the experimental group students had inner strength higher of the control group students who received normal advice at .01 level of statistical significance.

Keywords: Inner strength, Integrated group counseling, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์และการเอาใจใส่และการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อคิดเห็นที่มีคุณค่าตลอดจนดูแลในการค้นคว้าข้อมูลต่าง ๆ ในการศึกษาครั้งนี้มาตั้งแต่ต้นจนสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร กรรมการสอบการค้นคว้าอิสระ โดยให้ทั้งความรู้และคำแนะนำในการแก้ไขปรับปรุงการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้ ให้มีความสมบูรณ์ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ นายสวงศ์ แก่นตา คำ นางสาวจากรุวรรณ ชนะศึก และนางโฉมวิไลย เทียนทอง ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือ และขอเสนอแนะในการพัฒนาและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยการศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ สมาชิกร่วมห้องปริญญาโททุกท่าน ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กันตลอดเวลาการศึกษาและที่สำคัญยิ่งขอขอบคุณคนในครอบครัว และญาติพี่น้องที่คอยให้กำลังใจให้การสนับสนุน ทั้งให้กำลังใจและความห่วงใยด้วยดีตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์ของการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอน้อมรำลึกและบูชาพระคุณ แต่บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความรู้และให้การอบรมสั่งสอนแก่ผู้ศึกษาด้วยดีตลอดมา

ณภาพร หาญศึกษา

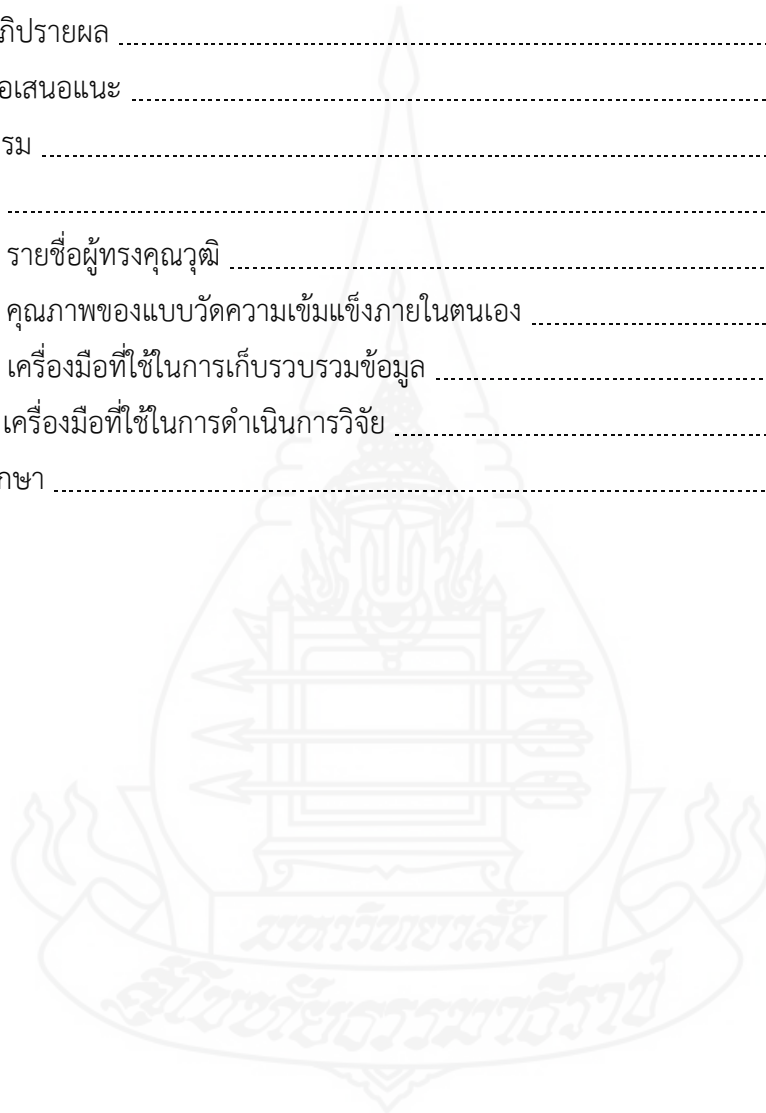
กุมภาพันธ์ 2564

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	8
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเอง	9
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ	18
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	65
ประเภทและแบบของการวิจัย	65
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	66
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ	66
การเก็บรวบรวมข้อมูล	71
การวิเคราะห์ข้อมูล	72
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	72
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	73
สัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล	73
วัตถุประสงค์การวิจัย	73
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	74
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	74

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	77
สรุปการวิจัย	77
อภิปรายผล	79
ข้อเสนอแนะ	82
บรรณานุกรม	83
ภาคผนวก	89
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	90
ข คุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง	92
ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	97
ง เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	100
ประวัติผู้ศึกษา	145



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 องค์ประกอบของปัจจัยทั้งส่วนที่เป็นภายใน และปัจจัยภายนอก	12
ตารางที่ 3.1 ลักษณะแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6	67
ตารางที่ 3.2 การสร้างโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง	70
ตารางที่ 4.1 แสดงผลการเปรียบเทียบเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (N = 16)	74
ตารางที่ 4.2 แสดงผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	75
ตารางที่ 4.3 แสดงผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	75



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร	5
ภาพที่ 2.1 The Personal Iceberg Metaphor	53



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาเรื่องการศึกษาของไทยมีอยู่หลายมิติ ไม่ว่าจะในเชิงโครงสร้าง หลักสูตร ผู้สอน จนแม้กระทั่งผู้เรียน ซึ่งในส่วนของปัญหาที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับผู้เรียนที่น่าเป็นห่วงและควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนนั้น ปัญหาเด็กไม่ได้เข้าเรียนตามเกณฑ์ การออกกลางคัน และการที่เด็กไม่ได้เรียนต่อ โดยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัญหาความไม่พร้อมของครอบครัวและความยากจน ทำให้เด็กขาดโอกาสที่จะได้รับการศึกษาอย่างเต็มที่ และปัญหาในตัวของผู้เรียนด้วย ในเป้าหมายชีวิตในช่วงที่เป็นเยาวชนแต่ละคน ต้องการได้รับการศึกษาอย่างน้อยก็ต้องสำเร็จการศึกษาขั้นพื้นฐาน และผู้ที่จบการศึกษาขั้นพื้นฐานแล้ว จะมีเป้าหมายศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาตามศักยภาพ และความพร้อมของตนทั้งด้านเศรษฐกิจความรู้ความสามารถและโอกาสที่จะได้รับการศึกษาประกอบกันส่งผลให้ในปัจจุบันนี้มีผู้จบการศึกษาระดับมัธยมปลายหรือเทียบเท่ามากขึ้นพร้อมทั้งต้องการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา แต่สถานการณ์ปัญหาเด็กไม่เรียนต่อและออกกลางคันนั้น จำนวนนักเรียนลดย้ายไปจากระบบในทุกระดับชั้นที่สูงขึ้น ในปี 2556 มีเด็ก 88.6% ของเด็กทั้งหมดที่เข้าเรียนระดับชั้นมัธยมต้น และเมื่อถึงเวลาที่เด็กกลุ่มนี้เรียนมัธยมปลาย จำนวนได้ลดเหลือเพียง 70.9% (รายงานการศึกษาไทย พ.ศ. 2561: Education in Thailand 2018)

นักเรียนกลุ่มเสี่ยงที่จะไม่เรียนต่อมีแนวโน้มที่จะเติบโตมาในสังคมที่ทุกคนมีภาระเยอะ มีข้อจำกัดหลายอย่างต้องดิ้นรนแก้ไขปัญหาทุกวัน ไม่มีเวลาคิดถึงอนาคต ส่งผลให้คนรอบตัวและตัวเยาวชนเองนั้นสะสมทัศนคติที่มีต่อตัวเองและอนาคตในทางลบ ไม่มีเป้าหมาย ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง และไม่รู้ว่าเรียนไปทำไม เพราะเรียนไปก็คงทำงานที่ได้รายได้ไม่มากอยู่ดี ไม่เห็นทางที่จะทำได้ดีหรือพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เด็กจึงไม่ได้คิดไปไกลกว่าที่เห็นและเป็นอยู่ ทำให้ไม่มีเหตุผลหรือแรงจูงใจอะไรที่จะเรียนต่อ และบวกกับการเห็นว่าไม่ต้องเรียนสูงก็เอาตัวรอดได้ จึงเลือกไปเป็นแรงงานรายวัน ไม่เรียนต่อ การขาดแรงจูงใจ ทำให้เด็กบางส่วนไม่อยากเรียนต่อ การสร้างแรงบันดาลใจและทางเลือกทางการศึกษาให้กับเด็กจึงมีความสำคัญไม่น้อย และควรให้มีมุมมองความเข้มแข็งภายในด้านทางบวกต่อตัวเองในอนาคตให้กลับไปเรียนเมื่อการเรียนขาดตอนก็จะยากขึ้น ทั้งความรู้สึกละเลยและความสามารถในการเรียนรู้ก็ลดลงตามระยะเวลา แต่หากเด็กกลุ่มนี้ได้ฟื้นฟูความเชื่อมั่นในตัวเอง มีคนสู้ไปพร้อมกัน เข้าใจและให้การสนับสนุนโดยเฉพาะด้านกำลังใจอย่างตรงจุด พวกเขาจะทลายเพียงข้อจำกัดของตัวเอง และกลับไปเรียนต่อเพื่อจบการศึกษา มัธยมปลาย (<https://www.schoolofchangemakers.com>.)

นักวิจัยสาธารณสุขแห่งชาติสนับสนุนโดยสำนักงานส่งเสริมสุขภาพ (สส.) กล่าวว่า เด็กไทยเรียนหนักที่สุดในโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น และส่งผลให้มีเด็กนักเรียนลาออกกลางคันปีละ 900,000 คน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อีกทั้งส่งผลให้เด็กนักเรียน 386,250 คน โดยเลือกทำอาชีพที่ผิดกฎหมายเพื่อหาค่าเล่าเรียน นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กไทยเรียนวันละ 8 - 10 คาบต่อวัน และยังมีนักเรียนบางส่วนรู้สึกเบื่อจนไม่อยากเรียนและที่น่าเป็นห่วง คือ เด็กไทยร้อยละ 87 มีเวลาคุยกับพ่อแม่เพียงวันละ 10 นาที หากพิจารณาถึงโครงสร้างการศึกษา ที่อาจกล่าวได้ว่าเป็นหนึ่งปัจจัยที่สร้างความเครียดและความกดดันให้กับเด็กมาโดยตลอด จะพบว่าระบบการคัดเลือกนักเรียนมัธยมศึกษาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ก็ยังมีปัญหาอยู่ไม่น้อยเช่นกัน อีกทั้งต้องกดดันให้เด็กต้องทำคะแนนสูง - เตรียมผลงานเข้ามหาวิทยาลัย ทั้งอาจจะเพิ่มความผิดหวังให้กับนักเรียนมัธยมอีกด้วยเช่นกัน ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงของสถาบันอุดมศึกษาทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย มีความพยายามในการพัฒนาและปรับตัวเพื่อรองรับกับสภาพการแข่งขันที่รุนแรงขึ้นโดยการเพิ่มศักยภาพในการปรับตัว ให้สอดคล้องกับแนวโน้มอนาคตเพื่อเป็นกรอบในการปรับทิศทางการพัฒนาอุดมศึกษามีทรัพยากรที่จำกัดอีก ทั้งผู้เรียนมีความต้องการของตลาดแรงงานและผู้เรียนมีโอกาเลือกสถาบันอุดมศึกษาได้มากขึ้นส่งผลให้สถาบันอุดมศึกษาต่างพยายามพัฒนาตนเองให้แข่งขันได้ด้วยเหตุนี้สถาบันอุดมศึกษาจึงต้องค้นหา เอกลักษณะเฉพาะที่ถนัด (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2559)

ซึ่งวัยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนั้น ควรเน้นในส่วนที่เป็นอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดทางบวกให้มากขึ้น โดยหวังว่าจะเป็น การให้ความสำคัญกับการป้องกันการเกิดปัญหาทางจิตใจ และเป็นแนวทางในการพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจของบุคคล พัททกษ สุพรรณโณภาพ. (2560, น. 605-619) กล่าวว่าคุณลักษณะการคิดเชิงบวก ได้แก่ การมีอารมณ์ดี คิดเชิงบวก จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคอย่างมีสติ สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก ส่งผลให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี นอกจากนี้หากมีการเสริมสร้างและฝึกฝนให้กับนักเรียนให้มีความคิดเชิงบวกตั้งแต่วัยเรียน เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นคนที่มีคุณภาพในสังคม สามารถช่วยพัฒนาสังคมให้มีความสุขได้จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับการดูแล ใส่ใจ เพื่อให้มีชีวิตที่แข็งแกร่งท่ามกลางภาวะวิกฤต วัยรุ่นที่ขาดความรัก ความเอาใจใส่ จะส่งผลต่อการพัฒนาทางจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนในสถานศึกษาควรได้รับการช่วยเหลือ แก้ไขและวางแผนชีวิตอย่างเหมาะสม ดังนั้น การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้มีความแข็งแกร่ง อดทน พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผลและเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นตามเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากสังคม จากการทำวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างรวดเร็วหลายด้าน ทำให้วัยรุ่นวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แสดงออกในลักษณะ

อารมณ์อ่อนไหวง่าย หงุดหงิดยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง (พิชญานนท์ งามเฉลียว และวดีอัมรักเลิศ, 2556) โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงจะสามารถจัดการสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีสุขภาพจิตดีกว่าวัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำ เมื่อนักเรียนวัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิตก็จะทำให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย แสดงออกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างรู้เท่าทัน ใช้ทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ รวมทั้งปรับตัวให้เข้ากับแต่ละช่วงเวลาของชีวิตได้อย่างยืดหยุ่น โดยมีความเข้าใจถึงข้อจำกัดและผลกระทบที่เกิดจากการตัดสินใจ และรับผิดชอบกับผลที่เกิดขึ้น ใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตสามารถพัฒนาได้จากการศึกษาพบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตทำให้นักบุคลิก มีการเข้าใจตนเอง มองตนเองในแง่บวกมีกำลังใจ เรียนรู้ที่จะรักตนเอง และเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น รู้จักให้กำลังใจตนเองและผู้อื่นเข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น และรู้จักแสวงหาแหล่งสนับสนุนของตนเอง รู้จักวิธีการคลายเครียดหลายวิธี มีทักษะการสื่อสารและทักษะการแก้ปัญหาที่เหมาะสม ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555)

ความเข้มแข็งภายในตนเอง (Inner Strength) คือ ศักยภาพภายในตัวบุคคลที่ช่วยให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ชีวิต สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลได้ มีความมั่นใจในแนวทางที่ตนเองตัดสินใจ รวมทั้งพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต (Lundman, et al., 2011) บุคคลที่มีความเข้มแข็งภายในตนเอง จะมีพลังทางจิตใจที่แข็งแกร่ง และมีคุณภาพของอารมณ์ที่คงที่ ไม่หวั่นไหว จึงทำให้มีศักยภาพในการฟื้นฟูสภาพจิตใจที่บอบช้ำจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต และฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตไปได้และสนับสนุนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ (Chester, 1992; Dingley, Roux & Bush, 2000; Knapp & Karabenick, 1985; Lewis, 2004; Rose, 1990) ความเข้มแข็งภายในใจจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นให้บุคคลเกิดความพยายามค้นหาศักยภาพภายในของตนเอง เพื่อจัดการกับประสบการณ์ในชีวิตที่หลากหลาย จึงทำให้นักบุคลิกได้รู้จักกับความเข้มแข็งภายในตนเอง (Roux, Dingley, & Bush, 2002) ซึ่งสามารถจัดขึ้นผ่านกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและเทคนิคในการให้คำปรึกษาหลายรูปแบบที่ผู้วิจัยเลือกมาเพื่อพัฒนาให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งใช้ทฤษฎีที่หลากหลายจะช่วยส่งเสริมให้การดำเนินกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจึงเป็นวิธีที่ทำให้นักเรียน สามารถเรียนรู้การปรับตัวทางสังคมได้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริง การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกแต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มตนเอง การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้ผู้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดตนเอง และมีการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปใช้เพื่อทราบปัญหาและการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเข้มแข็งภายในตนเอง (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2545) กล่าวว่าการให้คำปรึกษาเป็น

รายกลุ่ม เป็นการเพิ่มพูน ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความสามารถในการที่จุดเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม (วัชรี ทรัพย์มี, 2549) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาของตนเองมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกรู้สึกคิดเห็น ได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหหรือปรับปรุงตนเอง และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเช่นกัน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 เนื่องจากนักเรียนมีปัญหาเด็กไม่เรียนต่อและออกกลางคันที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพจิตใจและร่างกายในการปรับตัวด้วยนั้น การเจอกับสภาพแวดล้อมทั้งเก่าและใหม่ ๆ ของการปรับตนเองในกลุ่มเพื่อน สถานที่การศึกษา รวมทั้งซึ่งอาจทำให้นักเรียนมีความกดดัน ความเครียด ความคาดหวังในการใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จได้ด้วยตนเอง ดังกล่าวแล้วข้างต้น ทั้งนี้เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่นักเรียน ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และของนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ

3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 ภายหลังกการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงขึ้น

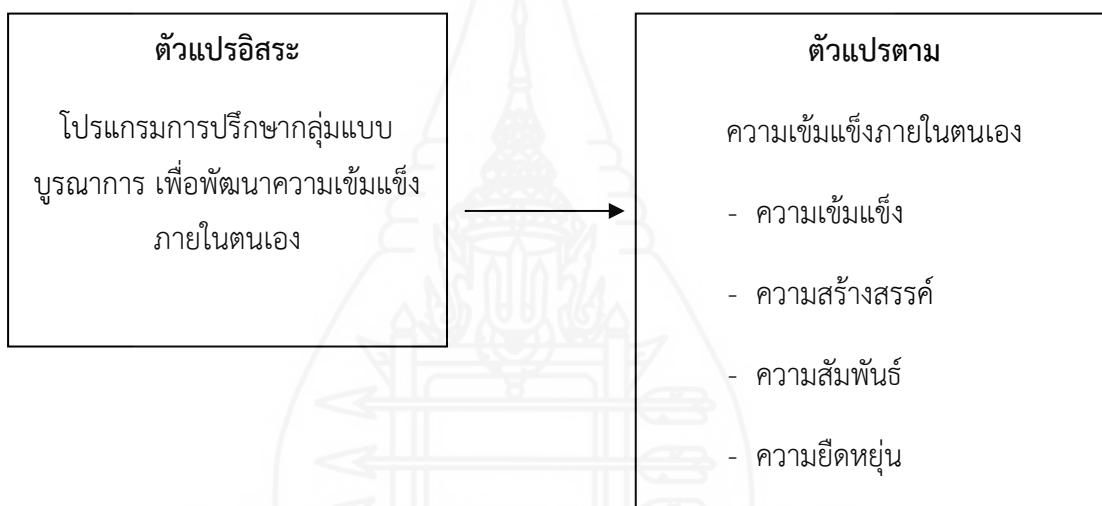
3.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีความเข้มแข็งภายในตนเอง สูงกว่า กลุ่มควบคุม ที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ

4. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้การทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มทดลองและควบคุม (Quasi - experimental pretest - posttest control group design) และศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
2. ตัวแปรตาม คือ ความเข้มแข็งภายในตนเอง



ภาพที่ 1.1 ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน

4.1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการในการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 ความเข้มแข็งภายในตนเอง (Inner Strength) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีศักยภาพ ที่พร้อมที่จะนำพาตนเองให้พ้นจากผลกระทบจากสถานการณ์ไม่สุขสบายใจ ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต ในเวลาอันรวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี การเติบโต และเข้าใจชีวิตมากขึ้น ความสามารถในการฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างอยากลำบาก และความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความสิ้นหวังทางสังคม การเป็นคนเข้มแข็งภายในตนเองช่วยให้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าทำให้ตนเองมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จขึ้นได้ แต่ความรู้สึกนั้นจะจบลงเมื่อสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมชีวิตและเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งที่ไม่ได้คาดคิดได้แล้ว จะกลายเป็นคนที่มีความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจมากขึ้น ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

5.1.1 ความเข้มแข็ง (Firmness) หมายถึง บุคคลที่กล้าเผชิญกับสภาวะทางสังคมใหม่ ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับชีวิตตนเอง โดยสามารถอยู่ในกลุ่มเพื่อนหรือในสังคมอย่างปกติสุข ทำให้บุคคลนั้น ๆ สามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง ประสบความสำเร็จในชีวิตตามที่คาดหวัง การจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียน ส่วนตัว และสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่เยาวชนทุกคนจะต้องมีเพื่อรับมือกับสิ่งยั่วยุต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาการติดเกม การพนัน และยาเสพติด

5.1.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) หมายถึง การพัฒนาทักษะทางด้านความคิดในเชิงสร้างสรรค์ การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทั้งความคิดใหม่ การเปิดประสบการณ์ชีวิตและโอกาสที่จะเกิดขึ้น สติปัญญาที่ใช้ในทางสร้างสรรค์ นับเป็นให้เกิดความเข้มแข็งในตนเอง และเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีทักษะการคิดที่ดี และเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งภายในตนด้านความคิดสร้างสรรค์

5.1.3 ความสัมพันธ์ (Connectedness) หมายถึง ความเชื่อมโยงทางสังคมระหว่างบุคคล การยอมรับจากตนเองและบุคคลอื่น ๆ เปรียบเสมือนส่วนหนึ่งในสังคม ผู้ที่มีความเข้มแข็งภายในตนเอง สามารถเผชิญกับสภาพแวดล้อมทางสังคมได้ นั่นก็คือ ความสามารถในการอยู่ในสังคมปัจจุบัน และสังคมที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การยอมรับจากตนเองและบุคคลอื่น เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และสังคม และเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนด้านความสัมพันธ์

5.1.4 ความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในมุมมองที่แตกต่างกัน แต่สามารถอยู่ด้วยกันได้โดยธรรมชาติของมนุษย์ ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน ความสามารถในการยืดหยุ่น จึงเป็นอีกองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งภายในตน การยอมรับความแตกต่างที่ถือว่าเป็นธรรมชาติสำคัญประการหนึ่งของมนุษย์ เป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้บุคคลนั้น ๆ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี เพราะหากบุคคลใดยอมรับความแตกต่างได้ บุคคลนั้นก็จะสามารถลดความเครียด และสนองตอบอารมณ์และพัฒนาพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

5.2 การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrated group counseling) หมายถึง กระบวนการที่นำบุคคลที่มีความต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการแก้ปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันนำไปสู่การเปิดเผยตัวตน ซึ่งสมาชิกได้ระบายความรู้สึกหรือปัญหาของตนที่ประสบอยู่ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน ทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น จนนำไปสู่การปรับตัวและการยอมรับความเป็นไปได้ในการใช้ชีวิตร่วมกับสังคม มีการพัฒนาตนเองจากการสำรวจ สามารถเผชิญหน้ากับปัญหา และค้นหาวิธีในการแก้ปัญหา ตลอดจนมีแนวทางในการปรับตัวจากภายในตนเองได้อย่างเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน

5.3 นักเรียน หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี กำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย ผู้เรียนสามารถเรียนกลุ่มวิชาที่ผู้เรียนชื่นชอบเพื่อยึดเป็นอาชีพได้ และผู้เรียนจบในระดับมัธยมศึกษาสามารถไปประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับวัยและความสามารถ หรือศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ผลการวิจัยนี้มีโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการใช้เป็นแนวทางและเป็นข้อมูลประกอบให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษา ครูแนะแนว นักจิตวิทยา นักเรียน นักศึกษา ตลอดจนผู้ที่สนใจ สามารถนำไปปรับใช้ในแผนการดำเนินการให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองได้อย่างเหมาะสม

6.2 ผลการวิจัยนี้ จะช่วยให้นักเรียนที่มีความรู้สึกขาดความเข้มแข็งภายในตนเอง สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันให้ตนเองมีความเข้มแข็งมากขึ้นต่อสถานการณ์ก่ดตันได้

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 แห่งหนึ่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดในการศึกษา โดยรวบรวมวรรณกรรมจากเอกสารงานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของความเข้มแข็งภายในตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญของความเข้มแข็งภายในตนเอง
 - 1.3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในตนเอง
 - 1.4 กระบวนการสร้างความเข้มแข็งภายในตนเอง
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเอง
 - 1.5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - 2.3 หลักสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - 2.4 ประโยชน์และคุณค่าในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - 2.5 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - 2.6 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - 2.7 ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - 2.7.1 แนวคิดและเทคนิคการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.7.2 แนวคิดและเทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบเกสตัลท์
 - 2.7.3 แนวคิดและเทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเผชิญความจริง
 - 2.7.4 แนวคิดและเทคนิคการปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ
 - 2.7.5 แนวคิดและเทคนิคการปรึกษาแบบซาเทียร์
 - 2.7.6 แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.8.1 งานวิจัยในประเทศ

2.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเอง

1.1 ความหมายของความเข้มแข็งภายในตนเอง

ความหมายของคำว่า ความเข้มแข็งภายในตนเอง

ความเข้มแข็งภายในตนเอง (Inner Strength) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความกดดันและฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติแสดงความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพ ท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และสามารถพาตัวเองข้ามผ่านอุปสรรคเหล่านั้นได้ในเวลาอันรวดเร็วก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เด็บโตและเข้าใจชีวิตมากขึ้น และที่สำคัญเน้นไปที่คุณค่าความเข้มแข็งทางความคิดและจิตใจมากกว่าความเข้มแข็งทางร่างกาย ดังนี้

เวิร์นเนอร์ (Werner) รัตเทอร์ (Rutter) และกาเมซซี (Garmezy) ในช่วง ค.ศ. 1950 และ 1960 ได้มีการสำรวจคุณลักษณะทางจิตใจและสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กที่ปรับตัวได้ดี แม้จะประสบกับความยากจน มีบิดา มารดาที่เจ็บป่วยทางจิต ถูกล่วงละเมิด ถูกทอดทิ้ง และประสบกับความรุนแรงในครอบครัวและชุมชนพบว่าเด็กเหล่านี้ได้รับการปกป้องจากการที่เด็กติดต่อกับผู้ใหญ่ในครอบครัว และในชุมชนที่ให้การดูแลเด็กมีทักษะทางการรู้คิดละมีทักษะในการควบคุมตนเอง มองตนเองเชิงบวก เป็นต้น (Bauman; Adam; & Waldo, 2001 Online; Resilience, 2006 Online)

รัตเตอร์ (Polk, 1977 Online citing Rutter, 1987) ให้ความหมาย ความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นปัจจัยการทำหน้าที่ปกป้อง ประกอบด้วยกลไกการปกป้องของปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบทางร่างกายและจิตใจ

ไดยอร์ และแมคกรีนเนส (Dyer and McGuinness, 1996) กล่าวว่าไว้ว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นกระบวนการที่บุคคลฟื้นตัวจากเหตุการณ์อันเลวร้ายในชีวิตต่อไป อันเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง (a dynamic process) ที่ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากปัจจัยปกป้อง (Protective factors) ซึ่งปัจจัยปกป้องนี้เป็นสมรรถนะเฉพาะที่จำเป็นในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางใจอันประกอบด้วยสมรรถนะของบุคคลระหว่างบุคคลและครอบครัว

Lundman et al. (2010) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ศักยภาพภายในตัวบุคคลที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ชีวิต สามารถเชื่อมโยงกับบุคคลอื่น ๆ ได้ ครอบครัวเพื่อน สังคม ธรรมชาติ และมีความสามารถที่เอาชนะสิ่งต่าง ๆ ได้

กรมสุขภาพจิต (2552ข) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นคืนตัวกลับสู่ภาวะปกติ หลังจากเจอสถานการณ์วิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

พัชรินทร์ นิพจันทร์ และคนอื่นๆ (2552) ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิตพร้อมทั้งสามารถที่จะฟื้นตัวและนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้ในเวลารวดเร็วอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเติบโตขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2553) ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความมั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหว ความบากันอดสาหัสและความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความลำบากยากแค้น

เพียววี รื่นรวย (2562) ความเข้มแข็งภายในใจ หมายถึง การที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถสร้างความมั่นคงภายใน เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถสร้างความสัมพันธ์ได้กับครอบครัว เพื่อน และสังคม สามารถเอาชนะสิ่งต่าง ๆ ได้ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความยืดหยุ่น สามารถสร้างทางเลือกใหม่ ๆ ให้กับตนเอง มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมาย มีความยินดีที่จะรับผิดชอบในการเลือกของตัวเอง มีความแน่วแน่ในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่มีความยากลำบากและก้าวข้ามอุปสรรคในชีวิตได้สามารถวัดได้โดยแบบวัดความเข้มแข็งภายในใจ

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งภายในตนเอง หมายถึง เป็นพลังที่สำคัญ มีความจำเป็นสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 กับการเกิดความทุกข์ ความกังวลใจที่จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสังคมใหม่ในมหาวิทยาลัย หรือเกิดภาวะเสี่ยงในการเรียนไม่จบและไม่สามารถศึกษาต่อได้เกิดความเครียดในตนเอง จึงทำให้ความเข้มแข็งภายในตนเองลดลง และก่อให้เกิดความสามารถในการเผชิญปัญหา และอดทนต่อความยากลำบากในช่วงชีวิตแย่งลง แต่เพื่อเอาชนะอุปสรรคที่พบเจอต้องใช้เวลาฟื้นฟูตนเองจากสถานการณ์ตามสภาพแวดล้อมทางสังคมและดำรงชีวิตเป้าหมายที่ตนหวังไว้ และช่วยให้เกิดประสบการณ์เชิงบวกภายในตนเอง ซึ่งสามารถจัดขึ้นผ่านกระบวนการเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งภายในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.2 ความสำคัญของความเข้มแข็งภายในตนเอง

กรอตเบิร์ก Grotberg (1995) กล่าวว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจเป็นการช่วยเสริมสร้างให้เด็กวัยรุ่นมีการพัฒนาทางความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสมในความเชื่อที่ว่า

1. ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถในตนเอง ในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

2. ตนมีความสำคัญ มีค่า มีความหมายเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม หรือสังคมสิ่งแวดล้อม

3. ตนมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้

นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กวัยรุ่นมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตและทักษะในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

1. สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักประเมินสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

2. สามารถใช้ทักษะทางการสื่อสารที่เหมาะสมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

3. สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตอย่างเข้มแข็งและยืดหยุ่นได้ มีความเข้าใจถึงข้อจำกัด ตลอดจนผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ หรือลงมือทำในเรื่องบางอย่าง และพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถนำแนวคิดของความเข้มแข็งทางใจมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักของเหตุผลและจริยธรรม

วิกเตอร์ Victor (2003) กล่าวว่า การส่งเสริมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น จะช่วยให้มีสุขภาพที่ดี มีพัฒนาการทางความคิดการเติบโตของการปรับตัวและสังคม มีเหตุผล มีความผูกพันกับกิจกรรมของโรงเรียน ประสบความสำเร็จจากการศึกษา และมีการตัดสินใจที่ดี

เลสเตอร์, มาสตัน และแมคอีเวิน (Lester; Masten; & Mceven, 2006, น. 113) กล่าวถึงความแตกต่างในการศึกษาความเข้มแข็งทางใจระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กว่าเกี่ยวข้องกับประเภทของผลลัพธ์ในกลุ่มเด็กนั้น นักจิตวิทยามักจะพิจารณาถึงความสามารถด้านพฤติกรรม หรือระดับที่เด็กสามารถตอบสนองความหวังทางสังคม ในภารกิจที่สำคัญ ในการปรึกษาของผู้ใหญ่จะให้ความสำคัญกับวิธีการที่บุคคลรู้สึกต่อตนเอง โดยสาระสำคัญประกอบด้วย ความผาสุกทางจิตใจ ความสุข และการรายงานตนเองที่ปราศจากความทุกข์ใจ

จากความสำคัญของความเข้มแข็งภายในตนเอง สรุปได้ว่าประโยชน์ของการส่งเสริมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่ตนเป็น และสิ่งที่ตนทำได้ ซึ่งช่วยพัฒนาการความคิดที่ดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสมรวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบได้ดี

1.3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในตนเอง

สุภาวดี นวลมณี และคณะ ได้เสนอแนวคิดและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่หลากหลายโดยทั่วไปสามารถจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ปัจจัยภายในบุคคล และปัจจัยภายนอก (Internal and External Factors) สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก ที่สามารถลด

ผลกระทบเชิงลบ จากสถานการณ์ที่เครียดและกดดันต่าง ๆ ได้ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ และเสริมแนวทางการเรียนรู้ของเด็ก การส่งเสริมป้องกันปัญหาอารมณ์และพฤติกรรม ด้วยการจัดกิจกรรม หรือหลักสูตรพัฒนาเด็กและเยาวชนที่เหมาะสม เพื่อการพัฒนาปัจจัยปกป้องภายในของแต่ละบุคคล โดยองค์ประกอบของปัจจัยทั้งส่วนที่เป็นภายใน และปัจจัยภายนอก สามารถอธิบายได้ดังนี้

ตารางที่ 2.1 องค์ประกอบของปัจจัยทั้งส่วนที่เป็นภายใน และปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายใน (ลักษณะบุคลิกภาพ ทำที่การแสดง และลักษณะนิสัย)	ปัจจัยภายนอก (สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก)
1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (Autonomy)	1. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships)
2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence)	2. การดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษา (Caring Relationships)
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving)	3. การให้โอกาสและการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity)
4. ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จ ในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose)	

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

ปัจจัยภายใน (Internal Factors)

1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (Autonomy) เป็นความรู้สึกที่เป็นอิสระ ซึ่งเป็นการควบคุมที่มาจากภายใน ภายใต้ความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองการมีระเบียบวินัยในตนเอง การควบคุมแรงผลักดันจากภายในและภายนอก ตลอดจนการมีเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ตนเองหรือการเข้าใจในตนเอง (Self Awareness): เป็นความสามารถในการรับรู้สภาวะภายในตนเอง ความคิด อารมณ์และความรู้สึก

1.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy): เป็นคุณลักษณะเชิงบวกที่บุคคลรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถ ศักยภาพ และคุณค่าของตนเอง

1.3 การมีวินัยในตนเอง (Self Discipline): เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการมีวินัย มีความยับยั้งชั่งใจ มีความรับผิดชอบ และสามารถทนต่อแรงต้านของกลุ่มเพื่อน และแรงกดดันของสังคมได้

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นคุณสมบัติเชิงสังคมของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1 ความสามารถในการสื่อสาร (Communication) เป็นความสามารถในการสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้และความสามารถในการฟังอย่างใส่ใจและตั้งใจ

2.2 ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และใส่ใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถของบุคคลในการเห็นอกเห็นใจ เข้าใจและใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น เคารพในความเป็นตัวตนและสิทธิ์ของผู้อื่น สามารถให้อภัยผู้อื่นได้

2.3 ความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Co-operation) เป็นความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ ความเป็นมิตร เป็นที่พึ่งของผู้อื่น มีส่วนร่วม เสียสละในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่และสามารถปรับตัวได้

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

3.1 ความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผล และถูกต้อง (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง ประเมินความเสี่ยง และมีการตัดสินใจจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม

4. ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose) เป็นการมีแรงจูงใจในชีวิตและการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ได้แก่

4.1 การตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal Direction) เป็นความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายความสำเร็จในชีวิตที่เป็นไปได้และสามารถดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

4.2 การสร้างแรงจูงใจ และการมีความเชื่อ (Achievement Motivation and Belief) เป็นความสามารถในการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายความกระตือรือร้น มุ่งมั่นพยายาม เพื่อให้ประสบความสำเร็จและการมีความเชื่อ หรือแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

ปัจจัยภายนอก (External Factors)

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships) คือ การมีปฏิสัมพันธ์สัมพันธภาพ มิตรภาพและท่าทีที่ดีของบุคคลใกล้ชิด

2. การดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษา (Caring Relationships) คือ การได้รับการดูแลเอาใจใส่สนับสนุน เกื้อหนุนให้กำลังใจ และให้คำปรึกษา

3. การให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity) คือ การได้รับโอกาสผลักดันให้พึ่งตนเอง

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ (RQ) ให้กับวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ และก้าวผ่านไปได้อย่างแข็งแกร่ง ซึ่งสามารถทำได้โดยสร้างความรู้สึกให้เด็กรับรู้ว่าเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม รู้สึกว่าตนเองได้รับความรักความห่วงใยและกำลังใจอยู่เสมอ ปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีส่วนร่วมในการคิด การตัดสินใจร่วมกับพ่อแม่ค้นหาตัวเองสร้างเป้าหมายในอนาคต นอกจากนี้พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี ถ่ายทอดประสบการณ์ของพ่อแม่ให้ลูกฟัง ชี้แนะและฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม ฝึกให้เด็กรู้จักพูดคุยเล่าความรู้สึกนึกคิดระบายความทุกข์ใจไม่เก็บกดไว้

1. ความเข้มแข็งทางใจ เกิดจาก

1.1 การเลี้ยงดูของครอบครัว พ่อแม่ให้ความรัก ความเข้าใจ จึงมีความมั่นใจในตนเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาด้วยความเข้มแข็ง

1.2 ความรักความอบอุ่นจากใครสักคนหนึ่งผู้ใหญ่ หรือใครสักคนหนึ่งที่รักห่วงใย เอาใจใส่อย่างจริงใจ อาจเป็น ปู่ย่า ตายาย ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ที่นับถือ หรือผู้ใหญ่ในชุมชน

1.3 พัฒนาขึ้นมาด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเรามีชีวิตแบบใด ทุกคนสามารถสร้างความเข้มแข็งทางใจให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

2. องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ

2.1 รู้สึกดีกับตัวเอง ประสบการณ์ที่ดีเป็นส่วนสำคัญ การได้รับความรัก ความเข้าใจ จากครอบครัวเป็นต้นทุนชีวิตที่สำคัญ เมื่อเติบโตความรู้สึกดีต่อตัวเอง Self - esteem เกิดขึ้น เมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดีค้นพบตนเอง ทั้งในเรื่องความสามารถ ความถนัด จนสามารถพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกดีกับตัวเอง

2.2 จัดการชีวิตได้ เราจะสามารถจัดการกับชีวิตได้หากเรามีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนมีทักษะในการแก้ปัญหาและจัดการอารมณ์ของตนเองได้รวมทั้งมีความพึงพอใจในชีวิต

2.3 มีความเพียรพยายาม เชื่อว่าแม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่แย่สุด ๆ ก็ยังสามารถที่จะผ่านไปได้เป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต และมุ่งมั่นอดทนหาหนทางที่จะฝ่าฟันอุปสรรคจนประสบความสำเร็จได้

2.4 มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน ความรักความเข้าใจเป็นพื้นฐานสำคัญในชีวิต มนุษย์ต้องการความรู้สึกเป็นเจ้าของและถูกยอมรับ ต้องการที่จะรักและถูกรักจากคนอื่น ถ้าขาดความต้องการเรื่องนี้ไป อาจกลายเป็นคนเก็บตัว เก็บกด มีปัญหาการเข้าสังคม และเป็นโรคซึมเศร้า การพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างจะช่วยให้เกิดความเข้าใจ รู้จักความรักและความไว้วางใจ รู้จักที่จะให้อภัย องค์ประกอบนี้เป็นกำลังใจสำคัญที่จะช่วยให้คนเราสามารถต่อสู้ชีวิตแม้ยามพบกับวิกฤตในชีวิต

2.5 มีเป้าหมายในชีวิต หากเรามีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน จะช่วยให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ การสร้างความเข้มแข็งทางใจโดยการมีเป้าหมายในชีวิต เป็นวิธีฝึกให้ตนมีเป้าหมายที่ชัดเจนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมและพร้อมรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาในชีวิต

2.6 มีความคิดทางบวก คนคิดบวก หมายถึง คนที่มองโลกอย่างเป็นกลางไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือร้าย เป็นคนมองโลกในแง่ดีมีทัศนคติเชิงบวกคิดในเชิงสร้างสรรค์มีความหวังแม้ในยามที่ยากลำบากแทนที่จะมีแต่ความกังวลกับอุปสรรค ดังนั้นเวลาพบปัญหาคนที่มีความคิดบวกจะคิดว่าไม่ใช่เราเพียงคนเดียวที่พบปัญหานี้ ปัญหาไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป เดี่ยวมันก็ผ่านไป

ลุนด์แมน และคณะ (Lundman, et al., 2010) ความเข้มแข็งภายในตนเอง (Inner Strength Scale, ISS) คือ ความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน สะท้อนถึงสิ่งที่เราเข้าใจเป็นพื้นฐานของความเข้มแข็งภายใน มุมมองชีวิตที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ตลอดช่วงชีวิต ข้อเสนอชีวิต โอกาส และผลตอบแทนตลอดจนความยากลำบาก และความทุกข์ยาก ไม่เพียงแต่ทำทั้งสองข้างคิดพินเท่านั้น แต่ยังเชื่อมต่อกับผู้อื่น กับครอบครัว เพื่อนฝูง และสังคมตลอดจนธรรมชาติ รับผิดชอบต่อชีวิต และสามารถที่จะอยู่เหนือตนเอง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในตนเอง

1. ความเข้มแข็ง (Firmness) มีแรงผลักดันในการกระทำ มีจุดมุ่งหมาย มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต

2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) เปลี่ยนสถานการณ์ในชีวิตที่ไม่น่าพอใจ มองเห็นโอกาสใหม่ ๆ และตระหนักถึงความฝัน การเชื่อในความเป็นไปได้ของตนเองในการกระทำและตัดสินใจเลือก และมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตในทิศทางที่มีความหมาย ที่รับรู้ความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น

3. ความสัมพันธ์ (Connectedness) การอยู่ในชุมชน การรับและการสนับสนุน การรับและการดูแล

4. ความยืดหยุ่น (Flexibility) การทรงตัวระหว่างตัวเลือกต่าง ๆ และการขยายตัวเอง

จากองค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในตนเอง ผู้วิจัยสรุปได้ว่าองค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในตนเอง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเข้มแข็ง ความคิดสร้างสรรค์ ความสัมพันธ์ และความยืดหยุ่น ซึ่ง ลุนด์แมน และคณะ (Lundman, et al., 2010) ได้ให้เข้าใจว่าความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน สะท้อนถึงสิ่งที่เราเข้าใจในพื้นฐานของความเข้มแข็งภายในตนเองทั้ง 4 องค์ประกอบ อีกทั้งยังการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจให้กับวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ และก้าวผ่านไปได้อย่างแข็งแกร่ง ซึ่งสามารถทำได้โดยสร้างความรู้สึกให้เด็กรับรู้ว่าคุณเองเป็นส่วนสำคัญของครอบครัว และสังคมได้

1.4 กระบวนการสร้างความเข้มแข็งภายในตนเอง

ความเข้มแข็งทางใจ เป็นกระบวนการในการผ่านพ้นหรือเอาชนะต่อผลทางลบจากการเผชิญความเสี่ยง ความสำเร็จในการจัดการปัญหา หรือประสบการณ์ที่ร้ายแรงและหลีกเลี่ยงต่อวิถีทางของความเสี่ยง (Germazy, 1984; Rutter, 1987; Warner, 1992; cited in Fergus & Zimmerman, 2005) ซึ่งกลไกหรือกระบวนการที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงผลกระทบของสภาวะแวดล้อมที่มีความเสี่ยงกับการพัฒนาการของวัยรุ่นที่มีความสำเร็จในการปรับตัวการเข้าใจกระบวนการปรับตัวนั้น ต้องมีความเข้าใจกลไกของความเสี่ยงที่มีผลต่อปฏิกริยาการโต้ตอบความรุนแรงของบุคคล ซึ่งมักทำให้รู้สึกกลัวโดยที่กลไกของปัจจัยป้องกันจะทำให้บุคคลรู้สึกดีขึ้นและมีปฏิกริยาตอบโต้ต่อภัยพิบัตินั้น ซึ่งช่วยสร้างความรู้สึกเข้มแข็งทางใจให้บุคคล (Rutter, 1987, 1999 cited in Olson et al., 2003) ในการเผชิญความเสี่ยงมักได้รับผลกระทบโดยตรงจากความเลวร้าย (Rutter, 1996 cited in Olson et al., 2003) ด้วยเหตุนี้ความเสี่ยงและกลไกการป้องกันสามารถที่จะถูกพิจารณาขณะที่ต่างใช้ความพยายามในการมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยง

การส่งเสริมปัจจัยที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางใจแบ่งเป็น 3 ทาง ได้แก่ ในตัวของวัยรุ่นแต่ละบุคคล ครอบครัวและสังคมของวัยรุ่นที่เขาอาศัยอยู่ (Garmezy, 1991; Werner, 1995 cited in Olson et al., 2003) การอธิบายกรอบแนวคิดของความเข้มแข็งทางใจจึงต้องรวมถึงกระบวนการป้องกันความเสี่ยง (ที่พึ่ง, ความสามารถ, ความฉลาด และทักษะ) ซึ่งมีอยู่ในปัจจัยระดับบุคคลและมีอยู่ในปัจจัยระดับสังคม ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียน และสิ่งแวดล้อมทางสังคมของเขาทั้งหมด การประเมินความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล คือ การประเมินตั้งแต่ในแต่ละระดับของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางสังคมดังกล่าว

จากกระบวนการทั้งหมด สรุปได้ว่าความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ต้องมีกระบวนการและผลลัพธ์ ในการคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ที่สมบูรณ์ในขณะเผชิญความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เลวร้าย ซึ่งปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นหรือนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ได้แก่ คุณลักษณะส่วนบุคคล ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และบริบททางสังคม เป็นต้น

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเอง

1.5.1 งานวิจัยในประเทศ

พรวิไล ปัญญาวงศ (2561) เพื่อให้ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มีแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีคุณภาพ และมาตรฐาน การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อวิเคราะห์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและเพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่มีประสบการณ์และเพศที่ต่างกัน โดยการนำเอาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) มาแปลเป็น

ฉบับภาษาลาว และทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาเยาวชนลาว ที่เข้าร่วมในงานแข่งขันกีฬา ไม่น้อยกว่า 1 ปี และมีอายุระหว่าง 14 - 18 ปี จำนวนทั้งสิ้น 404 คน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง 189 คน และเพศชาย 215 คน การวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาว ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป และการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยการใช้โปรแกรม LISREL 8.50

เกณิกา จิรัชยาพร และทิพย์ภา เชษฐชูชาวลิต (2558) การวิจัยผลของโปรแกรม การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้น ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา มีการเลือกแบบ เจาจงในนักเรียนที่ระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) ต่ำสุด จำนวน 60 คนแรก แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยยึดเกณฑ์ความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันของคะแนน ความเข้มแข็งทางจิตใจในการสุ่มแต่ละระดับชั้น กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็ง ทางจิตใจและกลุ่มควบคุมมีการดำเนินชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรม เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) ของ กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) และตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เครื่องมือที่ใช้ในการ รวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินความยืดหยุ่นและทนทาน ของ เพ็ญประภา ปริญญาพล (2550) เพื่อประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจโดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอ นบาค เท่ากับ .76 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระ ต่อกัน และสถิติค่าทีชนิด 2 กลุ่ม ที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยมีดังนี้ 1) ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังสิ้นสุดโปรแกรม ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

1.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Knapp and Karabenick (1985) ศึกษาความเชื่อของนักเรียนระดับมหาวิทยาลัย พบว่า ความเข้มแข็งภายในใจ คือ ปัจจัยที่ช่วยให้ฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนได้จากการศึกษานี้แสดงให้เห็นถึง ความเข้มแข็งภายในใจว่า เป็นแหล่งทรัพยากรภายในตัวบุคคลที่ถูกใช้เพื่อการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

Chester (1992) ศึกษาความเข้มแข็งภายในใจที่เป็นศักยภาพของบุคคลที่ใช้ใน การจัดการกับประสบการณ์ในชีวิตที่หลากหลาย พบว่า ผู้หญิงสามารถพบความเข้มแข็งภายในใจของตนเองได้ ผ่านการสนับสนุนจากผู้หญิงที่มีปัญหาคล้าย ๆ กัน และผู้หญิงจะค้นหาแหล่งสนับสนุนจากคนอื่น ๆ ในเวลาที่จำเป็น จากการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนจากกลุ่มจะช่วยให้ผู้หญิงได้รับความเข้มแข็ง จากบุคคลอื่นด้วย

Roux et al. (2002) ทำการศึกษาประสบการณ์ที่สำคัญของชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งภายในใจ พบว่า ความเข้มแข็งภายในใจเกิดขึ้นได้ในเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นสู่ความเข้มแข็งภายในใจ

Friedman and Pines (1992) ศึกษาความเข้มแข็งภายในใจและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในผู้หญิงชาวอาราเบีย 3 ช่วงอายุ (20 - 40, 45 - 55 และ 60 - 80 ปี) พบว่า ในช่วงอายุน้อย (20 - 40 ปี) มีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยน้อยที่สุด

จากผลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ เนื่องจากในประเทศไทย ยังไม่พบการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในใจ (Inner strength) พบเพียงการศึกษาตัวแปรที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน เช่น ความสามารถในการฟื้นคืนกลับ (Resilience) หรือในบางงานวิจัยจะใช้คำว่า ความยืดหยุ่นทางใจ ดังเช่น งานของ ฐิติกาญจน์ อินทาบัจ (2552) ศึกษาความสามารถในการฟื้นคืนกลับ (Resilience) ในการสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเองโดยการให้นักเรียนทำโปรแกรมหรือแบบสอบถามทางด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อเป็นการสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองให้เกิดการยอมรับพร้อมทั้งการเปลี่ยนแปลงกับสถานการณ์ตามความเป็นจริงเมื่อเกิดขึ้นทั้งอดีตและปัจจุบัน

2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.1 ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้พัฒนาตนเอง ได้พัฒนาความสามารถยอมรับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจ ช่วยลดความวิตกกังวล หงุดหงิด ความโกรธ ความซึมเศร้า หม่นหมอง และอื่น ๆ สมาชิกสามารถที่จะร่วมกันแสดงปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหา เพราะมีจุดสนใจร่วมกัน โดยมีพื้นฐานของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นไปเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ ความรู้สึกยอมรับเกิดความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มจะสามารถบอกเล่าความวิตกกังวลที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบ สมาชิกคนอื่น ๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และรับฟังความคิด ความรู้สึก เจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยให้ค้นพบปัญหาของตนเอง ช่วยกัน หาแนวทางในการแก้ไขปัญหา นั้น ๆ โดยใช้พลังจากกลุ่ม ซึ่งกลุ่มให้คำปรึกษาที่ดี ควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 5 - 12 คน (กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา, 2542, น. 27)

ลักขณา สิริวัฒน์ (2545, น. 298) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายกลุ่ม เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความสามารถในการที่จุดเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2545, น. 90) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล คือ สมาชิกทุกคนมีหน้าที่มาช่วยแก้ไขปัญหาในกลุ่ม อีกทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มเหมาะสำหรับสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

พนม ลีมาอารีย์ (2548, น. 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้าน การให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองสิ่งแวดล้อม และนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากการปรึกษากายในกลุ่มไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้นและสามารถนำตนเองได้ในที่สุด

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2553) ให้ทรรศนะเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยสรุปว่า หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีจำนวน 4 - 8 คน ในคราวเดียวกันโดยผู้รับบริการทั้งหมด มีปัญหาหรือความต้องการที่คล้ายกัน มีผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้คอยให้สนับสนุนเอื้ออำนวย ชี้แนะให้ข้อมูล โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ปัญหา ร่วมกันปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เห็นอบเห็นใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

วัชร ทรัพย์มี (2549, น. 22) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ว่าเป็น กระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาของตนเองมา ปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกความคิดเห็น ได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองพร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก นึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone, 1971, น. 448) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่งหรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง ทั้งยังได้รับความรู้สึกและ ความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน

โอลเซน (Ohlsen, 1988, น. 30) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหานั้นก่อน ที่จะกลายเป็นปัญหา รุนแรง นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

จากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หมายถึง กระบวนการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา จำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุง หรือแก้ไขปัญหาร่วมกัน มาปรึกษาหรือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเอื้ออำนวย ให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและ ความคิดเห็น ได้สำรวจตนเองยอมรับตนเอง ถ้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้สามารถมองเห็นช่องทาง ในการแก้ไขปัญหของตน เนื่องจากได้รับคำแนะนำหรือความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและอบอุ่น มีการไว้วางใจกัน

2.2 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดประสงค์ต่อไปนี้คือ (ศรีวรรณ จันทรวงศ์, 2543, น. 166)

1. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผยไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้ผู้มาขอคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง ยอมรับตนเองและไม่ได้มุ่งหวังว่าตนต้องดีเลิศ
4. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไม่หนีการเข้าสังคม
5. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาพัฒนาทักษะสื่อความหมาย เช่น ตั้งคำถามตรงเป้าและนุ่มนวล
6. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
7. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาว่า ค่านิยมของตนเองเหมาะสมหรือไม่
8. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นใจทางจิตใจ
9. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว
10. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่
11. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษามีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น
12. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า จุดประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษา รู้จักกระบวนการเข้าสังคม พัฒนาเจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความรู้สึกของตนเอง มีความเข้าใจตนเอง มองผู้อื่นในเชิงบวกสามารถตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความเชื่อมั่นทางจิตใจ มีโอกาสเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น และตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหเหมือนกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไปยิ่งขึ้น

2.3 หลักสำคัญในการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ไดเออร์ และเวรนต์ (Dyer and Vriend, 1975, pp. 56-57) สรุปหลักให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหาของสมาชิก เพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี
2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง
4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิกเอง
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็นอาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งเป็นประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ
6. การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น มิได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้ง การมีปฏิสัมพันธ์สูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลงก็ได้
7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูดก็ไม่ไปหยุดชะงักการพูดของเขา
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป จึงไม่ควรจะพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและความรู้สึกผิด จึงควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรอยู่ในโลกปัจจุบัน
9. ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
10. เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม
11. สมาชิกจพูดถึงปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง และต่อปัญหาของตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด ในการพูดถึงควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึกจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้าหรือรุนแรง
13. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็มีประโยชน์
14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ควรทำให้เหมือนกับเป็นประสบการณ์หนึ่งเดียวกันก่อนเริ่มทำครั้งใหม่ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง
15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่ง หรือสองคนเป็นพิเศษ

16. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

17. การแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ

18. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา

19. ในกระบวนการให้คำปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผลของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า

20. ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัดจากความสำเร็จเวลาสมาชิกอยู่นอกกลุ่มด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกหรือเจ้าตัวอาจบันทึกพฤติกรรมของตนไว้ และผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาอย่างเป็นกลาง

หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นพอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องยึดหลักผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยแต่ละคนจะได้พูดถึงปัญหาของตน แสดงความคิดเห็นโดยมีผู้ให้คำปรึกษาต้องคอยทำหน้าที่อำนวยความสะดวก และสมาชิกคนใดพร้อมจะพูดภายใต้บรรยากาศเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง

2.4 ประโยชน์และคุณค่าในการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

วัชร ทรัพย์มี (2549, น. 113) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ประหยัดเวลา เพราะเป็นการที่ผู้ที่มีปัญหาคล้ายกันได้มาพบกัน เพื่อให้มีโอกาสแบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึก ตลอดจนการช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหา

2. เป็นการบริการที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้มีปัญหา ได้สำรวจตนเองในด้านความรู้สึก เจตคติ เพื่อช่วยให้เข้าใจตนเองและยอมรับตนเองมากขึ้น

3. การให้คำปรึกษา แบบกลุ่มเน้นถึงปัญหาทางด้านอารมณ์และรู้สึกของสมาชิก ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนแก้ปัญหาของตนเองได้

4. เป็นการมุ่งให้แต่ละคนพัฒนาตนเอง และเป็นการส่งเสริมมากกว่าการรักษา

5. สมาชิกแต่ละคนได้วิธีการสนับสนุนให้ใช้ความคิดของตนเองและแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น

6. สมาชิกแต่ละคนได้รับการส่งเสริมให้เรียนรู้ว่าตนคือใครอย่างแท้จริง ตนต้องการอะไรจากการจัดบรรยากาศ ปลอดภัยและเป็นมิตรของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ช่วยให้มีการเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น ยอมรับฟังและเรียนรู้ที่จะสำรวจความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่น ลักษณะของความสัมพันธ์ในการให้ คำปรึกษาและท่าทีของผู้ให้คำปรึกษาที่เหมาะสมจะเป็นวิถีทางไปสู่การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นทางใจ ปัญหา ของผู้รับคำปรึกษาเกิดจากความไม่ประสานสอดคล้องกันระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองกับประสบการณ์ ของผู้รับคำปรึกษา

2.5 องค์ประกอบของการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ในการดำเนินการหรือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จนั้น ไม่เพียงแต่จะขึ้นอยู่กับ การดำเนินการภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่ม
2. การเลือกสมาชิกกลุ่ม
3. ชนิดของกลุ่ม
4. ขนาดของกลุ่ม
5. ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง
6. อายุและวุฒิภาวะของสมาชิกกลุ่ม
7. สถานที่ในการประชุมกลุ่ม

2.6 กระบวนการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2549, น. 18-20) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีขั้นตอนดังต่อไปนี้
ขั้นเตรียมการ

เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการปรึกษาต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง หรือเพื่อแก้ปัญหา สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไร จากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่ม มีอย่างไรบ้าง กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมการประเมินผลและการติดตามผลเป็นสิ่งที่ผู้ให้บริการจะต้องเตรียมให้พร้อม

ขั้นเลือกสมาชิก

ในการเลือกสมาชิกจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับอายุ เพศ บุคลิกภาพ ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม การเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการตรงกัน ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับรายละเอียดขององค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ มีนักวิชาการหลายท่านมีแนวความคิดที่แตกต่างกัน ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

การเข้ากลุ่มครั้งแรก

จะต้องมีการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของแต่ละคน และผู้ให้บริการปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจ วัตถุประสงค์ และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นนี้ผู้รับบริการอาจแสดงความไม่แน่ใจหรือ มีความเครียด เมื่อรู้บทบาทหน้าที่ของตน ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องใช้ทักษะของตนเองอย่างถูกกาลเทศะ คือ รู้ว่าจังหวะใดควรทำหรือพูดอย่างไร และจะต้องสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มและสังเกต ที่ทำของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างแม่นยำ

ตรง สมาชิกแต่ละคนจะพัฒนาความไว้วางใจและสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกัน ผู้ให้บริการปรึกษาจะได้ กำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัวและความคาดหวังสิ่งที่จะได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างถูกต้อง เหมาะสม การให้คำปรึกษาในขั้นนี้ ควรเป็นการสำรวจ แนวความคิดและความรู้สึก แต่ยังไม่ควรเริ่ม แก้ปัญหา

ขั้นดำเนินการ

เป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนมาเล่าให้กลุ่มฟัง และเปิดโอกาส ให้สมาชิกคนอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยแก้ปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพสมาชิกจะมีขวัญ และ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่การเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะช่วยแก้ปัญหา ในกลุ่มผู้ ให้บริการปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการ แก้ปัญหาเพื่อขั้น ขั้นนี้ จะใช้เวลาพบกันหลายครั้งจนกว่ากระบวนการให้คำปรึกษานี้จะได้ผล โดยผู้ให้บริการปรึกษา จะสามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตน กล่าวเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่น รู้จักตนเอง ทั้งสามารถเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นช่องทางแก้ปัญหหรือปรับปรุงตนเอง

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ในขณะที่กลุ่มใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกได้ประเมินพัฒนาการของตนเอง ระหว่าง ประสบการณ์กลุ่มและการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในอนาคต

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสำคัญต่อผู้รับการ ปรึกษา เพราะสมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันแก้ปัญหา มีความคิดกล้าแสดงออกมากขึ้น การปรึกษาแบบกลุ่ม มีเทคนิคที่ชัดเจนอย่างมาก ทั้งจำนวนสมาชิกต้องมี 2 - 12 คน แต่ไม่เกินกว่านี้ เพื่อให้เกิดผลและ มีประสิทธิภาพดีที่สุด สมาชิกในกลุ่มสามารถเข้าใจและมีความรู้สึกร่วมกับผู้อื่นรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้กับตนเองได้ จึงเป็นวิธีหนึ่งที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาและปฏิบัติให้สอดคล้องร่วมกัน กับงานวิจัยนี้

2.7 ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.7.1 แนวคิดและเทคนิคการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy REBT)

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) Albert Ellis (1962) พัฒนาเทคนิคการบำบัดที่เรียกว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT) โดยเริ่มคิดทฤษฎีเป็นของตนเองและนำมาใช้ในปี ค.ศ. 1955 โดยใช้ชื่อว่าการบำบัดโดยเหตุผล (Rational Therapy) ซึ่งนี้ทำให้เข้าใจว่าไม่ให้ความสำคัญกับการสำรวจอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา ทำให้ เพิ่มคำว่า Emotion เป็น Rational Emotive Therapy (RET) ในปี ค.ศ. 1961 เพื่อให้ความสำคัญกับความคิด

และอารมณ์ในการเปลี่ยนแปลงและเพื่อแสดงบทบาทของพฤติกรรม จึงเปลี่ยนเป็น Rational Emotive Behavior Therapy ในปี ค.ศ. 1993

1) ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

คอเรย์ (Corey, 2009 อ้างอิงใน รัศมีแสง หนูแป้นน้อย, 2557) ทฤษฎี REBT มีสมมติฐานพื้นฐานมนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพทั้งความมีเหตุผลหรือความคิดพิจารณา และความคิดไร้เหตุผลหรือความคิดที่คดโกง ปัจจัยเหล่านี้นำไปสู่การที่บุคคลดำรงไว้ซึ่งความสุข ความคิด การพูด ความรัก การสนทนาคนอื่น และการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ทฤษฎีนี้จะช่วยให้บุคคลยอมรับความผิดพลาดจากการเรียนรู้ชีวิต เพื่อให้มีความสุข สมมติฐานเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์และแหล่งกำเนิดความทุกข์มีดังนี้

1. มนุษย์เป็นผู้เหตุผลและไร้เหตุผล トラบิตที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพและอย่างมีความสุข
2. การที่มนุษย์มีความทุกข์ ความรู้สึกริดก้างวล ไม่สบายใจนั้น เกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน
3. ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิด ๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากบิดา มารดา สังคมที่อาศัย
4. มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูดสื่อความคิดผ่านสัญญาหรือภาษา เนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ตามมา ดังนั้นถ้าคิดไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะรบกวนจิตใจ คนที่เก็บความทุกข์ไว้ในจิตใจ หรือบอกรับตัวเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล จึงยากที่จะทำให้ความทุกข์ลดลง (Extinction) เพราะมีตัวกระตุ้นตนเอง (Self - stimulation)
5. ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ใช่ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อม แต่เกิดจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลเก็บไว้ในสมองแล้วบอกตนเอง
6. ความคิดที่ทำร้ายบุคคลในทางอ้อมจะต้องนำมาเรียบเรียงใหม่ เพื่อให้ความคิดที่ไร้เหตุผลเปลี่ยนเป็นความคิดที่มีเหตุผล

REBT มีหลักการ คือ ความคิดและอารมณ์ของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันตามรูปแบบของ ABC นั่นคืออาการทางประสาทหรืออารมณ์ของบุคคล (C) นั้นเป็นผลมาจากระบบความเชื่อ (B) ของบุคคลนั้น ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะถูกกระตุ้นจากประสบการณ์หรือเหตุการณ์ใดก็ตาม (A)

เป้าหมายของการบำบัด คือ การพยายามแยกและทำลายความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลของบุคคลต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น ที่รบกวนอารมณ์ REBT อยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าบุคคลถูกครอบงำจากภายใน และมีแนวโน้มที่จะคิดและมีอารมณ์ในการแสดงออกอย่างไม่มีเหตุผล การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลจึงต้องจัดการเปลี่ยนแปลงระบบความคิดหรือความเชื่อพื้นฐานของบุคคลนั้น

2) สาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ (Emotional disturbance)

คอเรย์ (Corey, 1995, pp. 383-384 อ้างใน กุลวดี โสวิพัฒนสกุล, 2547) แนวคิดที่เป็นแก่นของ REBT คือ การที่มีกฎเกณฑ์ที่ตายตัวจากคำว่า ควร (should) และ ต้อง (musts) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์ การดำเนินชีวิตภายใต้คำว่า ต้อง ทำให้เกิดข้อเรียกร้อง ขาดความยืดหยุ่น ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์อย่างไม่จำเป็น อารมณ์ด้านลบต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ซึมเศร้า โทษตัวเอง แผลงแยก มีที่มาจากซึมซับความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งได้เรียนรู้และพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก การเรียนรู้ที่สร้างให้เกิดความคิดเข้าไปเข้ามาเกี่ยวกับความคิดด้านลบ สร้างเงื่อนไขตายตัวและไร้เหตุผล และเมื่อบุคคลเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถเรียนรู้และฝึกคิดอย่างมีสติที่จะเท่าทันความคิด ความเชื่อไร้เหตุผลนั้นจะสามารถแก้ไขและปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้มีเหตุผลได้

3) พฤติกรรมเบี่ยงเบน

ปัญหาจิตใจมีพื้นฐานจากวิถีคิดของคนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมี 2 ระบบ ระบบแรกประกอบด้วย ความคิดที่มีเหตุผลต่อประสบการณ์ลบ เช่น เหตุการณ์ถูกไล่ออกจากงาน ระบบความคิดที่มีเหตุผล คือ “โชคไม่ดีเลยที่ถูกออกจากงาน เพราะมันไม่่ง่ายเลยที่จะหางานใหม่ ระบบที่สอง ประกอบด้วยความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อประสบการณ์ลบ “ช่างโหดร้ายและไม่ยุติธรรม ฉันต้องถูกไล่ออก และถ้าไม่สามารถหางานได้ในเดือนนี้จะต้องวิฤติแน่ ๆ” ที่มาของระบบความคิดที่ไม่มีเหตุผล คือ ความเชื่อที่บุคคลเรียนรู้ว่า “ควรจะ” “จะต้อง” ทำให้ระบบความคิดเดิมจากที่อยู่ระดับกลาง เปลี่ยนเป็นระดับสุดโต่งที่จะนำไปสู่ความคิดไม่มีเหตุผลที่สำคัญ ดังนี้

1. ความรู้สึกสิ้นหวัง (awfulizing) “ฉันคงไม่สามารถหางานใหม่ทำได้ อายุเรามากแล้ว คงไม่มีใครจ้างเราแน่”
2. ตำหนิโทษ หรือประณามตนเอง (self damnation) คำพูดที่พูดกับตนเองจะเป็นไปในทำนองว่า “ฉันมันไม่ดี” “ฉันมันไม่เอาไหน”
3. ความรู้สึกทนไม่ได้ เป็นเรื่องเลวร้ายที่มีเหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้น ความรู้สึกสูญเสีย พังทลาย ไม่เหลืออะไร ชีวิตฉันจบสิ้นเพียงเท่านี้

บุคคลที่มีการปรับตัวไม่เหมาะสม จะมีความคิดที่รุนแรง ออกคำสั่ง เรียกร้องเอลลิส เรียกว่า hot cognitive การมี hot cognitive จะมีลักษณะความคิดเหมารวมขาดการแยกแยะ สิ้นหวังใช้ความรู้สึกส่วนตัวเป็นหลัก ตีตรา ตัดสิน ซึ่งทั้งหมดนั้นไม่มีข้อมูลสนับสนุนความคิดที่เพียงพอ ความรู้สึกกังวลสูง รู้สึกไม่มีคุณค่า รู้สึกผิด รู้สึกไม่มีความสามารถ (Ellis, 1991) เป็นอาการของความไม่ปกติสุขจากความคิดที่ไม่เป็นเหตุเป็นผล ซึ่งส่งผลต่ออาการอื่น ๆ เช่น ความกลัวที่จะคิดถึงเหตุการณ์ในอดีตที่เลวร้าย มีความอดทนต่ำ หงุดหงิด หัวเสียง่าย เป็นต้น

4) จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบ REBT

- (1) เพื่อให้ผู้รับปรึกษามองเห็นความสัมพันธ์ระหว่าง ความเชื่อ อารมณ์ และ พฤติกรรมของตนเอง
- (2) เพื่อสำรวจความเชื่อที่ยึดถือนั้นมีเหตุผลหรือไม่
- (3) เพื่อนำความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป และใส่ความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผลแทน
- (4) ผสมผสานความเชื่อที่มีเหตุผลเข้าไปในระบบความเชื่อของผู้รับการปรึกษา เพื่อจะได้นำมาใช้ได้โดยอัตโนมัติ

จากทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น มนุษย์เป็นผู้ที่สามารถสอนได้และเรียนรู้และรับเอาค่านิยม มาตรฐานต่าง ๆ มาจากครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์ กลุ่มศาสนาและการเมือง มาปรับเป็นของตนเองในการดำเนินชีวิตภายใต้ข้อเรียกร้อง ขาดความยืดหยุ่น ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์อย่างไม่จำเป็น อารมณ์ในด้านลบต่าง ๆ เช่น ความโกรธแค้น ซึมเศร้า โทษตัวเอง แผลกแยกออกจากสังคม มาจากซึมซับความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งได้เรียนรู้และพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก การเรียนรู้นั้นทำให้เกิดความคิดเข้าไปซ้ำมาเกี่ยวกับความคิดด้านลบ สร้างเงื่อนไขตายตัว และไร้เหตุผลของตนเอง และเมื่อบุคคลเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถเรียนรู้ และฝึกคิดอย่างมีสติที่จะเท่าทันความคิดได้ ความเชื่อไร้เหตุผลนั้นจะสามารถแก้ไขและปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้มีเหตุผลได้เช่นกัน

5) งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

รวิวรรณ สายแก้วดี และดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล (2556, น. 16) การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ช่วยพยาบาลผู้หญิง ที่เข้าปฏิบัติงานปี 2554 โรงพยาบาลกรุงเทพระยอง จังหวัดระยอง จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการทดลองทั้งหมด จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance: One between - Subjects Variable and One Within - Subjects Variable) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบ นิวแมน - คูลล์ (Newman - Keul Procedure) ผลการวิจัยพบว่า ผู้ช่วยพยาบาลกลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหา ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ (2546) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อคุณค่าแห่งตนในหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนการถูกทารุณกรรมด้านร่างกาย ตั้งแต่ 10 คะแนนขึ้นไป และมีค่าคะแนนการถูกทารุณกรรมทางด้านจิตใจตั้งแต่ 25 คะแนนขึ้นไป และมีคุณค่าคะแนนคุณค่าแห่งตน ตั้งแต่ 50 คะแนนลงมา จำนวน 18 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และการทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่แบบ นิวแมน - คูลส์ ผลการวิจัยพบว่าวิธีการทดลอง และระยะเวลาส่งผลร่วมกันต่อคุณค่าแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีคะแนนคุณค่าแห่งตน ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนคุณค่าแห่งตนสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะเน้นให้มีความรับผิดชอบของพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบัน โดยได้ให้บุคคลนั้น มีความเชื่อที่ไรเหตุผล เป็นเพราะสรุปแบบเหมารวมจนเกินไป การใช้อารมณ์เป็นเหตุผล ไม่ดูตามข้อเท็จจริง ขอบตัดสินประณาม การต่อต้าน การหาข้อเท็จจริง การอ้างอิงข้อเท็จจริงที่ไม่ถูกต้อง ความรู้สึกที่ไม่เป็นสุข นอกจากเป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจอันเกิดจากความคิด ความเชื่อที่ไรเหตุผลต่อเรื่องราว สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน ยังจะเกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจกับความรู้สึกแ่ๆนั้น ซึ่งได้เรียนรู้และพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก การเรียนรู้นั้นทำให้เกิดความคิดเข้าไปเข้ามาเกี่ยวกับความคิดด้านลบ สร้างเงื่อนไขตายตัว และไรเหตุผลของตนเอง และเมื่อบุคคลเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถเรียนรู้ และฝึกคิดอย่างมีสติที่จะเท่าทันความคิดได้ ความเชื่อไรเหตุผลนั้น จะสามารถแก้ไขและปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้มีเหตุผลได้เช่นกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าการปรึกษากลุ่มแบบ REBT สามารถที่จะนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง

2.7.2 แนวคิดและเทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)

1) ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์โรงพยาบาลศรีธัญญา (2542, น. 27 อ้างถึงใน ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์, 2546) การปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาโดยมีสมาชิกกลุ่มที่สามารถร่วมกันแสดงปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหา เพราะมีเป้าหมายที่เหมือนหรือคล้ายกัน โดยมีพื้นฐานของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นไปเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม จะสามารถบอกเล่า

ความวิตกกังวลที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบ สมาชิกคนอื่น ๆ จะสะท้อนความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และรับฟังความคิด ความรู้สึกเจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยให้ค้นพบปัญหาของตนเอง ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่นั้น ๆ โดยใช้พลังจากกลุ่ม ซึ่งกลุ่มการศึกษาที่ดี ควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 5 - 12 คน

ดวงณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ (Gestaltgroupcounseling) เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถจัดการกับความเหนื่อยหน่ายได้ โดยทฤษฎีเกสตัลท์มีแนวคิดที่ว่า มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับอดีตและอนาคตได้ แต่สามารถดำเนินการกับปัจจุบันได้ จะเน้นที่ “อยู่กับปัจจุบัน” มนุษย์มีความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ตระหนักรู้สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ตัดสินใจได้ ด้วยตนเองและมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เมื่อเกิดอารมณ์เครียด มนุษย์จะพยายามทำให้เกิดความสมดุล เช่น ลดความเครียด หรือทำสิ่งใดที่สนองความต้องการ หากคิดถึงแต่อดีต หรือแสวงหาอนาคต โดยไม่นึกถึงภาวะปัจจุบัน ก็จะไม่สามารถจัดการหรือลดความเครียดทางจิตใจได้

โอลเซน (Ohlsen, 1988, p. 30) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือ บุคคลปกติที่รวมกลุ่มกัน ให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรงและยังช่วยเหลือให้ผู้มีปัญหามีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

จากเอกสารข้างต้นผู้วิจัยสรุปออกมาได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุง หรือแก้ไขปัญหาพร้อมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นได้สำรวจตนเองยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิด ในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเองอีกทั้งได้ฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้สามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหาของตนมากขึ้น อีกทั้งยังได้รับคำแนะนำหรือแนะแนวความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและอบอุ่น มีการไว้วางใจซึ่งกันและกันด้วย

2) จุดประสงค์การศึกษาแบบเกสตัลท์

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547, น. 118-119) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ มี 2 ประการ ดังนี้

1. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะและความเจริญงอกงาม และสามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่น และมีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

2. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเชื่อมโยงกันระหว่างภาวะภายในจิตใจ กับพฤติกรรมที่แสดงออกมา ทั้งนี้พฤติกรรมทั้งหลายจะเป็นผลของการทำงานร่วมกันทั้งความรู้สึก ความคิด ร่างกายรวมทั้งจิตใจ ถ้าบุคคลมีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะสามารถตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการตอบสนองความต้องการของตนเอง

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมและสามารถสรุปได้ว่า จุดประสงค์การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ เป็นกระบวนการที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีความตระหนักรู้ในตนเองสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความเป็นเหตุเป็นผลระหว่างความคิดกับความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยจะต้องกล้าที่จะรับผิดชอบกับสิ่งที่ได้กระทำลงไป ไม่ยึดติดอยู่กับอดีตให้คงอยู่กับปัจจุบัน และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขด้วยจิตใจที่เข้มแข็งภายในตนเองได้

3) บทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีแบบเกสตัลท์

1. ผู้ให้บริการปรึกษาจะไม่ทำตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จะตีความหมาย ประสบการณ์ของผู้รับบริการหรือคาดคะเนอนาคตให้ผู้รับบริการ
2. ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบ และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่
3. ผู้ให้บริการปรึกษาจะเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการให้การปรึกษาให้มากที่สุด
4. ผู้ให้บริการปรึกษาจะสังเกตความไม่สอดคล้องกันระหว่างคำพูดกับอารมณ์ของผู้รับบริการแล้วป้อนกลับไปให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงพฤติกรรมและอารมณ์ของเขาในขณะนั้น

4) กระบวนการปรึกษาทฤษฎีแบบเกสตัลท์

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547) กล่าวถึง กระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีแบบเกสตัลท์ ว่าการบำบัดแบบเกสตัลท์เป็นประสบการณ์ระหว่างฉันและท่าน ในสถานการณ์ปัจจุบัน โดยจะมุ่งเน้น ในเรื่อง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) โดยมีกฎสำหรับการให้คำปรึกษา 6 ประการดังนี้

1. อยู่กับภาวะที่เรียกว่า “ที่นี่และเดี๋ยวนี้”
2. ส่งเสริมให้มีประสบการณ์จริง ๆ แทนที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ
3. เน้นการค้นพบตัวเองด้วยตนเอง
4. พยายามเรียนรู้ต่อสภาวะที่กีดกัน หรือใช้สภาวะคับข้องใจอย่างมีทักษะ
5. ให้ความสำคัญในเรื่องการตระหนักรู้
6. เน้นเรื่องความรับผิดชอบและการเลือกสิ่งต่าง ๆ

5) เทคนิคและวิธีการที่ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

ทฤษฎีเกสตัลท์คล้ายกับทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ที่เน้นความเป็นปัจจุบัน (ที่นี่และเดี๋ยวนี้ Here and Now) เน้นทางเลือก และความรับผิดชอบของบุคคล ใช้หลักการสนทนาแบบ

อรรถิภาวะนิยม สัมพันธภาพจากการที่คนสองคน ได้สนทนากันช่วยให้เกิดการบำบัด ให้ความสำคัญ ในการดำรงอยู่ของมนุษย์จากประสบการณ์และยืนยันความสามารถมนุษย์ในการพัฒนาและบำบัด โดยการสร้างสัมพันธภาพ และการหยั่งรู้กล่าวได้ว่า วิธีการบำบัดแบบเกสตัลท์เป็นปรากฏการณ์ เนื่องจากเน้นว่ามนุษย์แต่ละคนมองโลกอย่างไร เราสร้างประสบการณ์ของเราอย่างไร เราจัดการกับโลกของเราและตัวเราอย่างไร นอกจากนี้เกสตัลท์ยังเป็นวิธีการเชิงประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้สัมผัสความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตน และสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกได้รับการกระตุ้น ให้ทดลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ เพื่อให้เข้าใจตนเองมากขึ้นจากข้อมูลดังกล่าวมานั้น

กล่าวสรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้การปรึกษาตามทฤษฎีแบบเกสตัลท์เป็นการมุ่งเน้นที่จะบำบัดประสบการณ์ซึ่งเน้นการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และการทำงานของกายกับใจที่ควบคู่กันไป ดังที่ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554) กล่าวคือ ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ เป็นการทำงานของความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ที่รวมกันเป็นกระแสน้ำ ลักษณะของจิตบำบัดแนวเกสตัลท์จึงเป็นแบบ Holistic approach ซึ่งเพิร์ลล์เชื่อว่าจะทำให้เกิดบูรณาการได้มากกว่าที่จะแยกออกมาวิเคราะห์เป็นบางส่วน

6) เทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ในกระบวนการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีดังนี้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547, น. 118-123) ได้กล่าวถึง เทคนิคที่สำคัญ ๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ในกระบวนการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีดังนี้

เทคนิคทั่วไป (General techniques) ได้แก่

1. การเริ่มต้นกระบวนการให้การปรึกษา (Initiating the process) ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบตนเองและมีความเจริญงอกงามขึ้น แต่จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้กับผู้รับการปรึกษาได้

2. การให้ผู้รับการปรึกษาเน้นในเรื่อง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and now orientation) โดยจะเน้นเรื่องปัจจุบันเป็นสำคัญ

เทคนิคประสบการณ์ (Experiential techniques) ได้แก่

1. การใช้สรรพนามของตนเอง (Use of personal pronouns) ผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการสนทนา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าพฤติกรรมที่พูดถึงนั้นเป็นของตนเองไม่ใช่ผู้อื่น

2. การทำคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Converting questions to statements) ผู้รับการปรึกษามักจะใช้คำถามต่าง ๆ เพื่อให้ความสนใจนั้นพ้นไปจากตนเองหรือซ่อนความจริงในสิ่งที่เขากำลังคิดอยู่ในขณะนั้น

3. การให้มีความรับผิดชอบ (Assuming responsibility) ทุกครั้งที่ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเสร็จสิ้นแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะขอให้ผู้รับการปรึกษากล่าวว่า “ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้น” เพราะจะช่วยให้เขามีความรับผิดชอบต่อตนเอง

4. การแสดงความรู้สึกว่า กำลังมีอะไรเกิดขึ้น (Sharing hunches) ปกติผู้ให้การปรึกษามักจะมีแนวโน้มในการแปลความหมายจากสิ่งที่เขามองเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาวิธีการที่ดีในการที่จะบอกผู้รับการปรึกษา ก็คือ การแสดงออกถึงความรู้สึกว่า มีอะไรกำลังเกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นสิ่งที่เขาแสดงพฤติกรรมออกมา

5. การแสดงบทบาทที่จะสะท้อนออกไป (Playing the projection) ในบางกรณีผู้รับการปรึกษาจะไม่ตระหนักถึงการสะท้อนพฤติกรรมของตนเองออกไปสู่คนอื่น ๆ เช่น การที่ผู้รับการปรึกษากล่าวว่า มีบุคคลที่พูดเกินความจริงผู้ให้การปรึกษาจะขอให้เขาแสดงบทบาทดังกล่าวให้ใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด

6. การแสดงความรู้สึกไม่พอใจและซาบซึ้ง (Expressing presentiment and appreciations) ผู้รับการปรึกษาบางคนจะมีความรู้สึกในทางที่ไม่ดีอย่างรุนแรงกับบุคคลที่เขาต้องเกี่ยวข้องของในทฤษฎีเกสตัลท์เชื่อว่าการปรับปรุงสัมพันธภาพได้นั้นจะต้องพยายามมองบุคคลอื่นในแง่ดีบ้าง

7. การแสดงบทบาทตรงกันข้าม (Role of reversal) เป็นการแสดงบทบาทที่ตรงข้ามกับที่เป็นจริงหรือตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นแบบฉบับของผู้รับการปรึกษา

8. การแสดงบทบาทซ้ำ ๆ (Role of play) การแสดงบทบาทนี้จะเป็นการฝึกฝนให้เกิดความแน่ใจว่าพฤติกรรมที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงนั้น เขาสามารถกระทำได้

9. เกมการสนทนา (Game of dialogue) ผู้รับการปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์การให้การปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่ามีความขัดแย้งในตัวผู้รับการปรึกษา เช่น การมีความรู้สึกก้าวร้าวและเฉื่อยชาผู้ให้การปรึกษาจะ让他แสดงบทบาททั้งสองลักษณะ โดยให้ออกมาในลักษณะการสนทนา

จากข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า เทคนิคการปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีความหลากหลายขึ้นอยู่กับการตีความหมายของนักวิชาการ แต่โดยเทคนิคหลักยังคงเหมือนหรือคล้ายกัน ซึ่งการเลือกใช้เทคนิคหรือหลักการให้การปรึกษาต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับปัญหาของผู้รับการปรึกษาและสถานการณ์ในขณะนั้น เพื่อให้เกิดความกระจ่างและมองปัญหานั้นออกมาว่าจะต้องแก้ไขอย่างไรได้

7) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์

ขวัญทิพย์ ปทุมธนรักษ์ (2553) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ต่อความก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมพระราชทานนายพล อำเภอสวนมอญเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความก้าวร้าวสูง จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์และแบบวัดความก้าวร้าว การเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภท หนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี ทดสอบแบบนิวแมน - คูลส์ (Newman Keuls) ผลของการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีความก้าวร้าวที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับกลุ่มควบคุมมีคะแนนความก้าวร้าวใน ระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีความก้าวร้าวที่ได้รับ คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับกลุ่มควบคุม มีความก้าวร้าวในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มี นัยสำคัญ นักเรียนที่มีความก้าวร้าวที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความก้าวร้าวในระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กนิษฐา ดอกทุเรียน (2550) ศึกษาการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มระหว่าง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี แบบเกสตัลท์ มีมนุษยสัมพันธ์โดยรวมและเป็นรายด้าน ด้านความใจกว้าง ด้านการติดต่อสื่อสาร ด้านความ รับผิดชอบและด้านการควบคุมตนเอง เพิ่มขึ้น

อินทிரารณณ์ กัญญา (2549) การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวเกสตัลท์ต่อความเชื่ออำนาจภายในตนและความเข้มแข็งในการ มองโลกของเด็กภาวะยากลำบาก กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กภาวะยากลำบากที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน มัธยมศึกษาแห่งหนึ่งที่มีคะแนนความเชื่ออำนาจภายในตนและความเข้มแข็งในการมองโลกอยู่ในระดับต่ำ ไปจนถึงปานกลาง ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายสำหรับเด็ก ภาวะยากลำบากกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตามแนวเกสตัลท์ จำนวน 8 กิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความเชื่ออำนาจภายในตนและ ความเข้มแข็งในการมองโลกของเด็กภาวะยากลำบากกลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึก ตามแนวเกสตัลท์สูงกว่าระยะก่อนการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตามแนวเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และ .05

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่นำการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มาใช้เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 6 เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์เป็นกระบวนการช่วยให้เราได้เรียนรู้ และเข้าใจความหมายของตนเองและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเข้าใจ โดยมีผลสืบเนื่องจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ตระหนักรู้ในอารมณ์ความคิด ความรู้สึกของตนเอง รวมถึงเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นมากขึ้นอันจะนำไปสู่การพึ่งพา

ตนเอง และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากความรู้สึกภายใน ส่งผลให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองและให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2.7.3 แนวคิดและเทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเผชิญความจริง (Reality Approach to Counseling)

1) ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

กลาสเซอร์ (Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกัน เป็นผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงขึ้น (Reality Approach to Counseling) เขาเกิดในปี ค.ศ. 1925 ในสหรัฐอเมริกา จบปริญญาตรีทางวิศวกรรม ปริญญาโททางจิตวิทยาคลินิก และได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต เขามีประสบการณ์การทำงานด้านจิตเวชในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ซึ่งขณะนั้นใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการบำบัดรักษาคนไข้กลาสเซอร์พิจารณาว่าประสิทธิภาพของวิธีการดั้งเดิมที่นิยมใช้รักษาคนไข้อยู่นั้นยังไม่มีประสิทธิภาพ เขาจึงริเริ่มหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ในปี ค.ศ. 1957 เขาได้รับตำแหน่งหัวหน้าจิตแพทย์ประจำสถาบันยูวอาชญากรในรัฐแคลิฟอร์เนีย เขาจึงพัฒนาวิธีการช่วยเหลือยูวอาชญากรเหล่านี้ด้วยวิธีการของเขาโดยเน้นให้เด็กเกิดความรับผิดชอบ ให้เด็กวางโครงการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาเอง และสัญญาว่าจะดำเนินการตามโครงการนั้น เขาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้นของเด็ก ถ้าเด็กมาปฏิบัติตามสัญญา แต่จะพยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษเด็ก ผลปรากฏว่าวิธีการของเขาได้ผลดี อัตราความไม่เซ็ดหลายของเด็กลดลงถึงร้อยละ 20

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเป็นการผสมผสานระหว่าง การให้คำปรึกษาแบบภวนิยม (Existential Approach) และการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล - อารมณ์ (Rational Emotive therapy) บางครั้งเรียกการให้คำปรึกษาแบบนี้ว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) การให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นพฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา เพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่นและการยอมรับในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้วางแผนหรือวางโครงการภายหลังที่ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองอย่างมีระบบ และมีเหตุผล

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีความแตกต่างจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจิตวิเคราะห์ กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ดังนี้

1) ไม่ยอมรับความเชื่อเกี่ยวกับการเจ็บป่วยทางจิต แต่เชื่อว่าผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ซึ่งไม่มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง การช่วยเหลือจึงมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น โดยตระหนักถึงความเป็นจริง

2) ให้ความสำคัญกับปัจจุบันและอนาคต เนื่องจากเห็นว่าอดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ การเล่าเรื่องในอดีตสามารถกระทำได้เพื่อเชื่อมโยงกับการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น

3) สัมพันธภาพระหว่างผู้รับการศึกษาและนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นไปอย่างตรงไปตรงมา ไม่มีการเชื่อมโยงถึงบุคคลสำคัญในอดีต กระบวนการศึกษานี้ทำให้เกิดการตระหนักรู้โดยเผชิญกับความถูก ความผิดซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ

4) มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหในระดับจิตสำนึกโดยมุ่งที่ความเป็นจริง

5) เน้นพฤติกรรมที่ถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ของสังคม สอนให้ผู้รับการศึกษาได้เผชิญกับความถูก ความผิดซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ

6) สอนให้ผู้รับการศึกษามีพฤติกรรมที่ดีกว่าเดิม โดยการสอนให้มีการวางแผนการปฏิบัติที่ชัดเจน ไม่สรุปความเอาเองว่าการที่บุคคลได้เกิดการตระหนักรู้แล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมาได้

2) จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2546, น. 250-251) ได้อธิบายการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่ามีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาและมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยเผชิญกับความจริง

2. ป้องกันไม่ให้ผู้ถูกรับผิดชอบชีวิตให้ล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคต และมุ่งมั่น ที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้

3. ส่งเสริมให้ผู้ถูกรับผิดชอบมีวุฒิภาวะ คือ เป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยตัวเองได้

4. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบรู้จักตนเองว่า เขาเป็นใครเขาต้องการอะไรในชีวิต

5. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบพบวิธีตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นโดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น

6. ให้บุคคลตระหนักในคุณค่าของตนเอง โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นให้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม การให้และได้รับความรักจากผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า

7. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่า อะไรถูกอะไรผิด สิ่งใดควรกระทำ หรือพึงละเว้นในลักษณะเดียวกันกับคอเรย์ (Corey, 1981) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาการเผชิญความจริงว่าเป็นการช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้ค้นพบวิธีทางที่มีประสิทธิภาพในการตอบสนองความต้องการของตนเอง เป็นการให้บุคคลนั้นได้พิจารณาในสิ่งที่กำลังทำอยู่ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ เพื่อค้นหาแนวทางที่ดีกว่าที่จะได้นำไปปฏิบัติ

จากข้างต้นผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลจุดมุ่งหมาย สรุปกล่าวได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง คือ การช่วยให้บุคคลได้เข้าใจและรู้จักตนเอง เป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด โดยต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ในการพัฒนาเพื่อไปให้สู่เป้าหมายที่ถูกต้องในทางที่เป็นไปได้ และประเมินตนเองได้ตลอดจนค้นพบแนวทางที่จะไปสู่ความสำเร็จเพื่อที่จะได้ตอบสนองความต้องการของตนเองให้ได้มากที่สุด

3) ลักษณะของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ (Glasser, 2000 cited in Corey, 2004, pp. 422-425) ได้พัฒนาเทคนิค และวิธีการปรึกษาแบบเผชิญความจริงของเขาจากประสบการณ์ในการบำบัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษาการเรียนการสอนและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ซึ่งได้กล่าวถึงลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงไว้ดังนี้

1. การปรึกษาแบบเผชิญความจริงไม่ใช่การวินิจฉัยความเจ็บป่วยทางจิตของบุคคล โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ผิดปกตินั้น การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นที่พฤติกรรมของบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบเท่านั้น และถือว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี คือคนที่มีความรับผิดชอบ
2. การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันมากกว่าจะเน้นความรู้สึกหรือทัศนคติ โดยพยายามให้บุคคลได้รู้จักตนเองในขณะที่กำลังแสดงพฤติกรรมในขณะนั้น โดยไม่ต้องคำนึงว่าจะมีทัศนะอย่างไร เพราะการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเชื่อว่าทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงไปตามพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
3. การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้น ที่ปัญหาปัจจุบันไม่คำนึงถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา เพราะอดีตของบุคคลเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้วไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้คือ ปัจจุบันและอนาคตเท่านั้น กลาสเซอร์ เน้นว่าผู้ให้คำปรึกษาควรมองถึงศักยภาพของผู้รับคำปรึกษาและพยายามเน้นถึงจุดนั้นให้มาก เพราะเราต้องการเกี่ยวข้องกับความสำเร็จ ซึ่งเรารู้ว่าเขาสามารถจะมีได้
4. การปรึกษาแบบเผชิญความจริงไม่เน้นที่เทคนิคการถ่ายโยงความรู้สึก (Transference) แต่จะเน้นถึงแนวทางอันแท้จริงของผู้ให้คำปรึกษา โดยการเป็นตัวของตัวเองและผู้รับคำปรึกษาไม่ควรมองอดีตที่ลึ้มเหลว แต่จะแสวงหาความพอใจในความเป็นมนุษย์กับบุคคลที่เขาเคยมีในอดีต ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถจะให้ความช่วยเหลือได้โดยการมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นและจริงใจควบคู่กันไป
5. การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เน้นถึงการตัดสินใจด้วยค่านิยม เป็นการเน้นถึงความสำคัญ ถึงบทบาทของผู้รับคำปรึกษาโดยตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรม ซึ่งจะ使他 มองเห็นว่าอะไรคือความล้มเหลวในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นทำให้เขามีความสุข หรือเกิดความเดือดร้อน โดยพิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นเป็นการสร้างสรรค์ หรือทำลาย ถ้าผู้รับคำปรึกษาตระหนักได้ว่าพฤติกรรมที่เขาแสดงออกนั้น เป็นการทำลายตัวเองแล้วเขาจะมีความรับผิดชอบ และจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

6. การศึกษาแบบเผชิญความจริง เน้นที่จิตสำนึก (Conscious) แต่ไม่สนใจจิตไร้สำนึก (Unconscious) เพราะเห็นว่าจิตไร้สำนึกเป็นศูนย์กลางที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่ไม่ได้รับผิดชอบ

7. การศึกษาแบบเผชิญความจริงไม่ใช้วิธีการลงโทษ (Punishment) ซึ่งการลงโทษเป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร้ประสิทธิภาพ และยังกลับทำให้บุคคลเพิ่มความรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความล้มเหลวมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังมีผลเสียต่อสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

8. การศึกษาแบบเผชิญความจริง มุ่งถึงความรับผิดชอบ (Responsibility) กลาสเซอร์ เห็นว่า ความรับผิดชอบในการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันตลอดชีวิต แม้ว่าเราทุกคนต้องการที่จะรักหรือเป็นที่รัก ต้องการรู้ว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า แต่เราก็ไม่สามารถสนองต่อความต้องการเหล่านี้ได้ทั้งหมด ความรับผิดชอบนั้น ประกอบด้วย การเรียนรู้ว่าจะทำอะไร เพื่อให้ความต้องการนั้นเป็นจริงขึ้นได้ ซึ่งตัวเราเองนั้นจะเป็นคนที่รู้ดีที่สุดว่าจะเรียนรู้อย่างไร เพื่อให้มีความรับผิดชอบต่อไป

4) บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการปรึกษาทฤษฎีพิจารณาการเผชิญความจริง มีดังนี้ คือ คอเรีย (Corey, 1981, p. 339)

1. เป็นตัวแบบสำหรับพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และเป็นแบบอย่างของชีวิตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ
2. สร้างสัมพันธภาพในการปรึกษากับสมาชิกในแต่ละคนบนพื้นฐานเอาใจใส่และเคารพนับถือเพื่อส่งเสริมและก่อให้เกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบ
3. กำหนดโครงสร้างในการพบปะพูดคุยกันของกลุ่ม
4. ส่งเสริมให้สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ และจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรับผิดชอบ
5. ชักชวนให้สมาชิกพูดคุยถึงพฤติกรรมปัจจุบัน และไม่สนใจกับข้อแก้ตัวของพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ
6. ช่วยให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง
7. ช่วยสมาชิกระบุความต้องการของเขา
8. ช่วยสอนสมาชิกวางเป้าหมายที่สามารถปฏิบัติและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
9. ช่วยให้สมาชิกกำหนดระยะเวลาในการเปลี่ยนแปลงที่แน่นอน
10. สอนให้สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ผู้นำกลุ่มมีบทบาทหน้าที่เป็นตัวกระตุ้นและมุ่งเน้นให้สมาชิกในกลุ่มเห็นความสามารถของตนเองมากกว่าที่จะให้นึกถึงแต่สิ่งที่ล้มเหลว เพราะการให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาการเผชิญความจริงมีความเชื่อว่าการที่สมาชิกให้ความสนใจแต่ขีดจำกัดของตน ปัญหาหรือความล้มเหลวนั้นยังมีผลทำให้บุคคลมองเห็นตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีเอกลักษณ์ของความล้มเหลวมากยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงมีหน้าที่ท้าทายให้สมาชิกมองเห็นความสามารถที่ซ่อนเร้น หรือความสามารถที่ไม่เคยนำมาใช้เพื่อให้เกิดเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จโดยใช้เทคนิค ดังต่อไปนี้

1. ใช้การแสดงบทบาทสมมุติ (Role play)
2. พูดคุยเรื่องความสนใจต่าง ๆ ของสมาชิก
3. สสำรวจและชี้ให้สมาชิกเห็นถึงค่านิยมของแต่ละคน
4. ใช้วิธีการเผชิญหน้ากับสมาชิกเมื่อเขาเริ่มที่จำกัดนิบุคคลหรือสิ่งอื่นโดยไม่ได้มองที่ตนเอง และเมื่อสมาชิกมีข้อแก้ตัวกับพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบของตน
5. ผู้นำกลุ่มต้องมีหน้าที่เป็นครูสอนและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสมาชิก
6. สร้างกฎและข้อจำกัดในแต่ละครั้งที่สมาชิกเข้าร่วมกลุ่ม
7. เป็นบุคคลเปิดเผย สามารถกล้าสำรวจค่านิยมของตนเองในกลุ่มได้
8. ชักจูงให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม แบ่งปันประสบการณ์ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ

จะเห็นได้ว่า บทบาทที่สำคัญของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง คือ การสร้างสัมพันธภาพ มีความจริงใจ ช่วยให้สมาชิกได้ประเมินตนเอง ประเมินถึงความต้องการที่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่จะสามารถบรรลุผลที่แท้จริงได้ มีการวางแผนทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีการประเมินระดับของพฤติกรรมที่แสดงออกไป ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีขั้นตอนการฝึกที่ชัดเจนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและขั้นตอนดังกล่าว คือ การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงด้วยวิธี WDEP ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการดังต่อไปนี้

1. W = Want คือ การสำรวจความต้องการและการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา (Exploring want, need and perception) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะในการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นผู้รับการศึกษา ได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ตลอดจนวิธีการในการตอบสนองความต้องการนั้นส่วนหนึ่งของ การให้คำปรึกษาจะประกอบไปด้วย การสำรวจสภาพต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษารวมทั้งการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ความต้องการของเขาใกล้เคียงกับความเป็นจริง ทักษะของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็คือ การไม่วิพากษ์วิจารณ์ แต่จะยอมรับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เขากล้าที่จะเปิดเผยโลกส่วนตัวของเขา ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจชีวิตของเขาในทุกด้าน รวมทั้งสิ่งที่เขาต้องการครอบครัว เพื่อน และงาน ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ เขามีความคาดหวัง และต้องการสิ่งใดจากผู้ให้คำปรึกษาและ

จากตนเอง ในการสำรวจนี้ควรกระทำอย่างต่อเนื่อง ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา เพราะสภาพต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาอาจมีการเปลี่ยนแปลงไป คำถามที่จะเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ข้อสรุปได้อย่างแน่นอนว่า อะไรคือสิ่งที่เขาต้องการ เช่น “ถ้าคุณเลือกเป็นคนที่คุณต้องการได้ คุณจะเลือกเป็นคนแบบไหน” “ถ้าคุณสามารถมีสิ่งที่คุณต้องการคุณอยากมีอะไร” เป็นต้น ภายหลังจากการสำรวจเสร็จสิ้นแล้วให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาพฤติกรรมของเขาเพื่อตัดสินใจว่าการกระทำที่เขากระทำอยู่นั้นจะนำไปสู่ความต้องการเขาได้หรือไม่

2. D = Direction and doing/ focus on current behavior คือ การให้ความสนใจที่พฤติกรรมในปัจจุบัน การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน จะสนใจเรื่องราวในอดีตก็เพียงแต่เฉพาะในแง่มุมที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในปัจจุบันเท่านั้น การฟังความสนใจที่พฤติกรรมปัจจุบันนี้ทำได้โดยการใช้คำถาม และคำถามที่มักใช้บ่อย ก็คือ “คุณกำลังทำอะไร” แม้ว่าปัญหาบางอย่างอาจมีรากฐานมาจากอดีตก็ตาม แต่ผู้รับคำปรึกษาที่จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านั้นในปัจจุบันด้วยทางเลือกที่ดีกว่า เพื่อที่จะนำไปสู่ความต้องการได้สำเร็จ

3. E = Getting client to evaluate their behavior คือ การให้ผู้รับคำปรึกษาประเมิน พฤติกรรม ประเด็นที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็คือ การใช้คำถามให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินค่าพฤติกรรมของตนเองว่า “พฤติกรรมในปัจจุบันของคุณทำคุณสมหวังในสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่” และ “พฤติกรรมนี้จะนำคุณไปสู่ทิศทางที่คุณต้องการหรือไม่” ทักษะในการตั้งคำถามของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ เช่น “สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้ ทำให้คุณมีความสุขหรือมีความทุกข์” “ สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้ เป็นสิ่งที่คุณต้องการจะทำหรือไม่” ผู้ให้คำปรึกษาสามารถที่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา ตัดสินคุณค่าได้ โดยการถามเขาเกี่ยวกับความต้องการการรับรู้และผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรม เป็นภาระของผู้ให้คำปรึกษาที่จะเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมของเขาถ้าปราศจากการประเมินตนเองนี้ผู้รับคำปรึกษาจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลง

4. P = Planning and commitment คือ การวางแผนและข้อผูกพัน เมื่อผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจได้แล้วว่า อะไรคือสิ่งที่เขาเปลี่ยนแปลง เขาจะต้องจัดเตรียมที่จะสำรวจพฤติกรรมทางบวกอื่น ๆ และกำหนดแผนการปฏิบัติหลังจากนั้นจะต้องทำข้อผูกพัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง หมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้บุคคลที่เผชิญกับสิ่งที่ผิดหวังในชีวิตที่เผชิญมานั้น สามารถคิดทบทวนถึงการกระทำของตนเองว่าสิ่งทำไปนั้นถูกหรือผิด และยังช่วยให้บุคคลนั้นกลับมานับถือตนเองได้อย่างภาคภูมิใจ และพร้อมที่จะรับผิดชอบกับการกระทำดังกล่าวที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเองในปัจจุบัน ตระหนักถึงผลของการกระทำตลอดจนเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงให้ตนเอง สามารถเผชิญ

กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียน ส่วนตัว และสิ่งยั่วยุต่าง ๆ สามารถปรับตัวให้สามารถเข้ากับเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ซึ่งสามารถปฏิบัติได้จริงโดยใช้กระบวนการที่มีเป้าหมายชัดเจนอย่างมีระบบ ซึ่งมีกระบวนการดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น การให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการปรึกษาและอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มได้มีความเข้าใจเกิดความอบอุ่น ไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัย และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนมีความมั่นใจในการพัฒนาการปรับตัว เพื่อเริ่มมุมมองในการคบเพื่อนใหม่ สภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ของตนเองให้ดีขึ้นและเหมาะสม

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการและการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะในการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ตลอดจนวิธีการตอบสนองความต้องการนั้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสำรวจพฤติกรรมในปัจจุบัน เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนในกลุ่มได้พิจารณาพฤติกรรมของตนในปัจจุบัน สำรวจปัญหา อุปสรรค หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ต้องการแก้ไข หรือ ลด ละ เลิก โดยผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟังการใช้คำถามปลายเปิด และปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำ การให้กำลังใจ และการสรุป เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้สำรวจพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินพฤติกรรม ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนในกลุ่มประเมินวิธีการแก้ไขปัญหา หรือพฤติกรรมการใช้ชีวิตของตนเองว่าเป็นอย่างไร พิจารณาและประเมินพฤติกรรมเพื่อที่จะพัฒนาความเข้มแข็งตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 5 ขั้นวางแผนการปฏิบัติ ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนในกลุ่มได้วางแผนปฏิบัติในการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองให้อยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งสามารถปฏิบัติได้จริง มีความชัดเจนและถูกต้อง และผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะปฏิบัติ

ขั้นที่ 6 ขั้นสร้างสัญญาหรือข้อผูกพัน ในขั้นนี้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนในกลุ่มได้ตกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผนที่ตนเองได้วางไว้ เพื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียนส่วนตัวและสังคม ในการพัฒนาความเข้มแข็งภายในจิตใจและร่างกายให้กับตนเอง และการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น โดยผู้รับคำปรึกษาได้สรุปข้อตกลงร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม

5) งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

(1) งานวิจัยในประเทศ

ธิดา ชูอินทร์ (2540) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเจ้าพระยาวงศาวิทยาคม

กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 1.50 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม และทำการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน และสุ่มเข้ากลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการศึกษาพบว่า (1) นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตดีขึ้นหลังจากที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีลักษณะมุ่งอนาคตดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

สุวคนธ์ พลโยธา (2542) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านโคกกลาง อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2541 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

นิชชีมา ทนศิริ (2551) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่มีคะแนนในการปรับตัวทางสังคมต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนวัยรุ่นที่เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุริมาพร แสงพยัคฆ์ (2553) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 20 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบวัดการตระหนักรู้ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตัวเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .01 และนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตัวเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

(2) งานวิจัยต่างประเทศ

ซาง (Chang, 1995, p. 1706) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและการสอนตามทฤษฎีควบคุมที่มีต่อพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบและการควบคุมตนเอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยไต้หวัน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง โดยได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุม ได้รับการสอนตามทฤษฎีควบคุม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ซึ่งนักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีคะแนนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีคะแนนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง และสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ตามลำดับ

ลอเรนซ์ (Lawrence, 2003) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตัดสินใจด้วยตัวเอง (Self - determination) ของคนที่มีอาการ Developmental disabilities ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 30 คน เป็นผู้อยู่ในโปรแกรมการฝึกฝนทางอาชีพในเขตเมืองใหญ่และทำการสุ่มเข้ากลุ่มการทดลอง 2 กลุ่ม โดย 1 สัปดาห์ก่อนการเข้ากลุ่มทำแบบวัดการตัดสินใจด้วยตัวเอง (Arc's self - determination scale - adult version) เป็นคะแนนก่อนการทดลอง และวัดอีกครั้ง 1 สัปดาห์หลังจากการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยแบบวัดการตัดสินใจด้วยตัวเองจะวัดการควบคุมตนเอง (Self - regulation) และการแสดงความสามารถของตนเอง (Self - realization) ด้วย ผลการศึกษาพบว่า คะแนนการควบคุมตนเอง และคะแนนการแสดงความสามารถของตนเองของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนการตัดสินใจด้วยตัวเองในระยะหลังการทดลองและก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน นั่นคือ การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถช่วยในการเพิ่มปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจด้วยตนเองให้กับผู้เข้าร่วมการทดลอง คือ เพิ่มการควบคุมตนเองและการแสดงความสามารถของตนเอง

จากผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง จะเน้นให้มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบัน โดยได้ให้บุคคลนั้นได้รู้จักตนเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ และจะจัดการกับปัญหานั้นได้อย่างไรด้วยตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลนั้นอย่างเหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถที่จะนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ได้อย่างเหมาะสม

2.7.4 แนวคิดและเทคนิคการปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Analysis หรือ TA)

1) ความหมายของการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

อัจฉนา ศรีสุรพล (2535, น. 8 อ้างอิงจาก เบิร์น Berne, 1977, Transactional Analysis in Psychotherapy) ได้ให้ความหมายของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลว่าเป็น ทฤษฎีของบุคลิกภาพและความสัมพันธ์ทางสังคม รวมทั้งเป็นวิธีการทางคลินิกในการบำบัดรักษาทางจิต ที่อาศัยพื้นฐานของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ของภาวะตัวตนระหว่างบุคคล 2 คน หรือมากกว่า 2 คน ขึ้นไป

อาภา จันทรสกุล (2535, น. 161) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างมีเหตุผล ช่วยให้ปรับตัวได้ดี ทำให้ปฏิสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นเป็นไปในแง่ที่ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี

กิติกร มีทรัพย์ (2535, น. 43) กล่าวว่า การวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือ TA เป็นเครื่องมืออันหนึ่งเพื่อเข้าใจตนเอง รู้วิธีการติดต่อกับผู้อื่น และรู้ว่าชีวิตต้องการอะไร นอกจากนั้นยังทำให้รู้โครงสร้างของบุคลิกภาพทั้งหมดของสภาพจิต การเข้าใจสภาพจิตใจของตน สามารถจำแนกความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้

จากความหมายของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง วิธีการทางจิตวิทยาที่มีเหตุผลที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจทั้ง ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง และบุคคลอื่นในขณะที่มีการติดต่อสัมพันธ์กัน โดยอาศัยพื้นฐานในการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารอย่างรัฐตัว (Ego State) ระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เพื่อช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง รู้วิธีการติดต่อกับผู้อื่น สามารถเปลี่ยนแปลงปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างมีเหตุผล ช่วยให้ปรับตัวได้ดี ทำให้มีปฏิสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ เป็นไปในแง่ที่ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีได้

2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Analysis หรือ TA)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2531, น. 99) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นเรื่องของชีวิต หรือเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิต และ พะยอม วงศ์สารศรี (2532, น. 58) ได้อธิบายว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นทฤษฎีที่นำมาวิเคราะห์บุคลิกภาพทางสังคม เพื่อดูความสัมพันธ์ในตัวบุคคลเดียวกัน สามารถนำมาใช้ในการบำบัดรักษาส่วนบุคคลและกลุ่ม เป็นทฤษฎีการติดต่อถ่ายทอดระหว่างบุคคลและกลุ่มคน ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญยิ่งในทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กล่าวคือ ประการแรก การแสดงทัศนะเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างกลุ่มคน อันเป็นจุดแรกในการตรวจสอบและแก้ปัญหาส่วนบุคคล ประการที่สอง การที่บุคคลแต่ละคนจะมีการ

พัฒนาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดีถ้าเขาได้รับการช่วยเหลือให้เข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้แสดงออกในการติดต่อสื่อสาร

เจียร์นัย ทรงชัยกุล (2533, น. 76) กล่าวว่า บุคคลมีคุณค่า และมีหน้าที่รับผิดชอบต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจในชีวิตของตนเอง แม้ว่าบุคลิกภาพจะได้รับอิทธิพลมาจากการอบรมเลี้ยงดูและประสบการณ์จากวัยเด็กแต่ถ้าบุคคลมีความประสงค์ที่จะปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของตนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขยิ่งขึ้น โดยไม่ยอมตกเป็นทาสของอดีต เขาก็ยอมจะเป็นตัวของตัวเองได้ สามารถที่จะตัดสินใจ เลือกรวิถีชีวิตที่เหมาะสมสำหรับตนเองได้ ทั้งนี้โดยการสำรวจและทำความเข้าใจบุคลิกภาพของตนอย่างมเหตุผล กล่าวที่จะปรับเปลี่ยนตำแหน่งชีวิตและรูปแบบการใช้เวลาของตนเพื่อการมีชีวิตที่มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และวางแผนเพื่อการนำไปสู่เป้าหมายที่สร้างสรรค์และพึงปรารถนาสำหรับอนาคต

จากแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นทฤษฎีทางจิตวิทยา และเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถวิเคราะห์ได้ และได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ในวัยเด็ก การแก้ไขพฤติกรรมของบุคคลจะมุ่งเน้นพฤติกรรมในปัจจุบัน การไม่ตกเป็นทาสของอดีต ให้บุคคลเป็นตัวของตัวเอง เป็นวิธีการที่สามารถศึกษาและทำความเข้าใจได้ง่าย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

3) ขั้นตอนการวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จำเนียร ชวงโชติ (2523, น. 8-9) ได้กล่าวว่า การวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพ เป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งมีพื้นฐานมาจากสภาพอีโก้หรือบุคลิกภาพ (Ego State) เมื่อบุคคลใดมีการติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ เขาจะแสดงออกไม่เหมือนกันแต่ละคน นั่นคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในน้ำเสียงของการพูด ภาษาที่ใช้ การแสดงออกทางสีหน้า และแววตาแตกต่างกันไป แนวความคิดของ TA อธิบายว่าเป็นเพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ซึ่งมีอิทธิพลทำให้บุคคลแสดงออกเป็นพฤติกรรมให้เห็นภายนอก ดังจะสังเกตได้จากน้ำเสียง ภาษา ท่าทางสีหน้า พฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอก จะเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับเจตคติ ความรู้สึก ความคิดเห็น ของบุคคลในขณะที่กำลังมีการติดต่อสัมพันธ์กัน และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในที่ทำให้คนแสดงพฤติกรรมออกมาภายนอกเป็นกิริยาอาการต่าง ๆ ได้นั้น เพราะมีการเปลี่ยนสภาพอีโก้หรือบุคลิกภาพจากแบบหนึ่งไปสู่อีกแบบหนึ่ง ซึ่งเมื่อเปลี่ยนไปอยู่ที่บุคลิกภาพแบบใด ความรู้สึก อารมณ์ และกระบวนพฤติกรรมที่ผสมกลมกลืนกับชุดนั้นก็ปรากฏออกมา

อาภา จันทรสกุล (2535, น. 165) ได้กล่าวถึง โครงสร้างบุคลิกภาพตามแนวคิดของเบิร์น เชื่อว่า บุคลิกภาพของบุคคลประกอบขึ้นด้วยส่วนที่เรียกว่า “Child Ego State” และใน

ตัวบุคคลหนึ่ง จะมี “Ego State” อยู่ด้วยกัน 3 ส่วน คือ ส่วนที่มีลักษณะคล้ายพ่อแม่ เรียกว่า “Parent Ego State” ส่วนที่เป็นผู้ใหญ่ “Adult Ego State” และส่วนที่เป็นเด็ก “Child Ego State”

โวลแลมส์ และบราวน์ (บัญญัติ ยงย่วน, 2530, น. 27 อ้างอิงมาจาก Woollams and Brown, 1979, pp. 65 –70) ได้กล่าวถึงการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลว่าหมายถึง การวิเคราะห์การแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร หรือความเอาใจใส่ระหว่างบุคคลสองคน โดยมีการเร้าและการตอบสนองจากภาวะบุคลิกภาพหนึ่งไปยังอีกบุคลิกภาพหนึ่ง หรืออาจจะยุ่งยากซับซ้อนกว่านั้น คือ สื่อสารกันจากภาวะบุคลิกภาพมากกว่า 2 บุคลิกภาพ

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลข้างต้น สรุปได้ว่า จากตามแนวความคิดทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การติดต่อสัมพันธ์ สามารถประสบความสำเร็จได้หากบุคคลรู้ภาวะตัวตนของตน และรู้ว่าผู้ที่เรติดต่หรือสื่อสารด้วยมีภาวะตัวตนแบบใด แล้วพยายามปรับตัวเข้าหากันเพื่อให้เกิดการติดต่อสัมพันธ์แบบที่ไม่ขัดแย้งกันก็จะทำให้การติดต่อสัมพันธ์เป็นไปในทิศทางที่ดีเกิดความพึงพอใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย

4) การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา (Games Analysis)

ความหมายของเกม

ปริญญ์ ปราชญานุพร (2536, น. 67 อ้างอิงจาก เบิร์น Berne, 1964 Games People Play) ได้ให้ความหมายของเกมทางจิตวิทยา ว่าเป็นการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งเกิดจากการกระทำที่ซ้ำ ๆ หรือบ่อย ๆ และมองดูผิวเผินว่าเป็นการกระทำที่ถูกต้อง สมเหตุสมผล ทว่าซ่อนเร้นไว้ด้วยแรงกระตุ้นบางอย่างภายใน ทั้งนี้เพื่อให้ความสัมพันธ์นั้นนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายตามที่บุคคลได้วางแผนและคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าเป็นอย่างดี

ธีระ ประพตติกิต (2531, น. 420) กล่าวว่า การเล่นเกมจะต้องประกอบด้วยบุคคล 2 คนขึ้นไป ผู้เล่นจะมีลักษณะบุคลิกภาพเฉพาะของตน การเล่นเกมต้องมีพฤติกรรม 2 ระดับ คือระดับที่เปิดเผย (Overt) และระดับที่ปิดบังซ่อนเร้น (Hidden or Covert)

5) บทบาทในการเล่นเกม

วิญญู พูลศรี (2535, น. 309-310 อ้างอิงจาก เบิร์น Berne, 1973 Games People Play) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเข้าเกี่ยวข้องกับเกม บุคคลจะต้องแสดงบทบาทออกมา ซึ่งอาจรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้บทบาทที่สำคัญตามทัศนะของทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มี 3 บทบาท ดังนี้

1. ผู้กล่าวหา (Persecutor)

เป็นบทบาทที่บุคคลจะสวมหน้ากากแสดงหน้านี้ไว้ชั่วขณะ ช่มชู้ตะคอกตำหนิด้วยน้ำเสียงอันดัง หรือแสดงท่าทางปั้นปึ่ง ขอบจับผิดผู้อื่น กล่าวโทษ ควบคุมความประพฤติ ความคุมให้ผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ข้อบังคับ เพื่อให้ผู้อื่นเสียหน้า อับอาย ต่ำต้อย หรือเกรงกลัวคำพูดที่

ผู้กล่าวหาใช้เช่น “คุณทำไง ๆ แบบนี้ได้ยังไง” “คนอย่างคุณไม่มีความสามารถที่จะจัดการเรื่องนี้ได้หรอก”

2. ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer)

เป็นบทบาทที่บุคคลมีท่าทีชอบเสนอตนให้ความช่วยเหลือเพื่อ ช่วยเหลือผู้อื่น ทำอะไรให้ผู้อื่น จะคอยยื่นมือเข้าไปให้ความช่วยเหลือกับทุกคน หรือแม้กระทั่งกับคนที่ไม่ต้องการความช่วยเหลือ หรือคนที่ไม่ยอมช่วยตนเอง บุคคลประเภทผู้ช่วยเหลือนี้ชอบที่จะสอดแทรกเข้าไปตัดสินใจให้ผู้อื่น และชอบประเมินความสามารถของผู้อื่นให้ต่ำกว่าที่เป็นจริง และมักจะมีความรู้สึกซ่อนอยู่ในส่วนลึกกว่าผู้อื่นไม่สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้หรือผู้อื่นจะเจริญเติบโตพัฒนาไปได้มากน้อยเพียงใดโดยมึ ขึ้นอยู่กับคำแนะนำ และความช่วยเหลือที่ผู้ช่วยเหลือจะมอบให้ ดังนั้น ผู้ช่วยเหลือจึงชอบที่จะดึงผู้อื่นให้มา ขึ้นอยู่กับตัวเอง คำพูดที่ผู้ช่วยเหลือชอบใช้ เช่น “มาฉันทำให้คุณเอง” หรือ “ถ้าฉันเป็นคนคุณนะ ฉันจะ...” เป็นต้น

3. เหยื่อหรือผู้เคราะห์ร้าย (Victim)

ได้แก่ บทบาทที่เป็นความสงสารตนเอง จะแสดงออกมาให้เห็นว่าทำอะไรไม่ได้ ช่วยตนเองไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่อาจช่วยตนเองได้ ความทุกข์ยากของตนเกิดขึ้นเพราะตนเองโชคร้าย หรือแสดงว่าไร้ความสามารถทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วตนมีความสามารถ บุคคลที่เล่นบทบาทนี้ก็เพื่อต้องการให้ผู้อื่น มาช่วยเหลือ ปลอดภัย หรือแสดงความเห็นใจ คำพูดที่บุคคลพวกชอบใช้ ได้แก่ “ผมทำไม่ได้” (ความจริงทำได้) “ผมทนไม่ได้” (ความจริงทนได้) “ผมได้พยายามทำทุกทางแล้ว” (ความจริงยังไม่ได้ทำอีกหลายทาง) “ทำไมเรื่องอย่างนี้ถึงต้องเกิดกับผมอยู่เรื่อย” (รำพึงเพื่อขอความเห็นใจ)

บทบาททั้งสามนี้กล่าวคือ ผู้กล่าวหา (Persecutor) ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) และเหยื่อ (Victim) จะมีส่วนเกี่ยวข้องกัน เพราะในเกมหนึ่ง ๆ นั้นจะมีบทบาท ตั้งแต่ 2 บทบาท หรือมากกว่านั้น เข้ามาเกี่ยวข้อง และผู้ที่เล่นเกมก็อาจเปลี่ยนแปลงบทบาทกลับไปกลับมาได้

6) การยุติเกม

เกมจะยุติได้เมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดยุติการโต้เถียงและเลิกเล่น และสำหรับผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ตำแหน่งชีวิต และบทบาทของตนเอง ไม่ติดอยู่กับรูปแบบชีวิตในอดีต ต้องการยุติการเล่น เกม สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้โดย

1. ไม่ดูถูกตนเองและผู้อื่น มีทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่นแบบ I'm OK - You're OK
2. รู้จักการยอมรับ การเอาใจใส่ทางบวกต่อผู้อื่นอย่างจริงจัง ในทำนองเดียวกันก็รู้จักรับการเอาใจใส่ทางบวกที่ผู้อื่นให้อย่างเต็มใจ
3. รู้จักใช้เวลาในชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ อย่างเหมาะสม รับผิดชอบที่จะสื่อสาร สัมพันธ์กับผู้อื่นในรูปแบบของกิจกรรม และแบบใกล้ชิดจิตใจต่อกัน

4. ไม่เล่นบทชีวิตใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะบทผู้ช่วยเหลือ ผู้กล่าวหา หรือเหยื่อ ควรเป็นตัวของตัวเอง และแลกเปลี่ยนทัศนคติความคิดเห็นที่ตรงไปตรงมา สร้างสรรค์และจริงใจได้

5. เลิกสงสารตนเอง หรือเลิกกล่าวถึงความสามารถของตนเองจนเกินกว่าเหตุ ไม่ยกตนเองข่มผู้อื่น และไม่ยกย่องผู้อื่นจนเกินกว่าเหตุ ทำให้ตนเองรู้สึกดีอยู่

จากแนวคิดเกี่ยวกับการนำเกมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองนั้น ผู้วิจัยได้ข้อสรุปว่า กิจกรรมของทฤษฎีสัมพันธภาพนั้นสามารถให้ตนเองรับรู้ และเข้าใจความต้องการของตนเอง การรับมือกับปัญหาโดยใช้สติปัญญา และมีทักษะการคิดที่ดีแล้ว สิ่งสำคัญประการต่อมาที่ผู้รับคำปรึกษามีความเข้มแข็งภายในตนเองควรมีนั่นก็คือ ความสามารถในการเข้าสังคม ทั้งสังคมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และสังคมที่อาจจะเกิดขึ้นใหม่ ๆ ทั้งยังสามารถสัมผัสและการเข้าใจผู้อื่นได้เสมอ ความต้องการดังกล่าวนี้เป็นความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

7) การวิเคราะห์ทัศนคติในชีวิต (Analysis of Life Position)

อาภา จันทรสกุล (2535, น. 177 - 178) ได้กล่าวว่า รูปแบบของทัศนคติในชีวิตของบุคคล แบ่งได้ 4 รูปแบบ ดังนี้

1. ฉันดีเธอก็ดี (I'm OK - You're OK) ตำแหน่งนี้เป็นตำแหน่งสูงสุดของการปรับตัวเป็น ตำแหน่งของผู้มีสุขภาพจิตดี บุคคลที่วางตนเองไว้ในตำแหน่งชีวิตนี้จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า ยอมรับและเข้าใจในตนเอง ในขณะเดียวกันก็รู้สึกว่าชีวิตของผู้อื่นมีค่า ยอมรับและให้เกียรติบุคคลอื่น ในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง มีความจริงใจในการสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่น เมื่อเผชิญกับปัญหาบุคคลที่มีตำแหน่งชีวิตแบบนี้จะกล้าเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยวิธีสร้างสรรค์และใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มที่ บุคคลที่จะรู้สึกว่าตนเองอยู่ในตำแหน่งนี้ได้ ต้องเริ่มพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจมาตั้งแต่เด็ก ซึ่งบุคคลที่อบรมเลี้ยงดูเด็กจะมีอิทธิพลอย่างมากที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นที่ต้องการ โดยการให้ความเอาใจใส่สนใจแก่เด็ก

2. ฉันดีแต่เธอไม่ดี (I'm OK - You're not OK) ตำแหน่งนี้เป็นตำแหน่งชีวิตที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองดีกว่าผู้อื่น ดุจถูกเหยียดหยามว่าผู้อื่นด้อยกว่าตน ไม่ไว้วางใจผู้อื่นว่ามี ความสามารถ เมื่อประสบปัญหาก็มักกล่าวโทษผู้อื่นว่าทำให้ตนเองบกพร่อง เป็นตำแหน่งของคนที่ชอบ ปฏิวัติเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยึดมั่นกับความคิดเห็นของตนเองว่าเป็นเลิศ ถ้าบุคคลที่มีตำแหน่งชีวิตแบบนี้มีโอกาสทำหน้าที่ในตำแหน่งสำคัญก็จะชอบลুকน่องที่ประจบสอพลอ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งที่ควรหรือไม่ควร เนื่องจากบุคคลประเภทนี้จะชอบคำเยินยอ โดยไม่คำนึงว่าจะมาจาก ความจริงใจหรือไม่ เพราะมีความเชื่ออยู่แล้วว่าบุคคลอื่นไม่มีใครเก่งหรือดีเท่าตัวเขา

3. ฉันไม่ดีแต่เธอดี (I'm not OK - You're OK) ตำแหน่งชีวิตแบบนี้เป็น ตำแหน่งชีวิตของบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น บุคคลอื่นเก่งและโชคดีกว่าตนไปทุกด้าน พฤติกรรมของบุคคลที่รู้สึกว่า I'm not OK - You're OK จึงไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริง เก็บกดความรู้สึกไว้

ฉลาดกลัวที่จะยืนยงถึงสิทธิที่ตนมีอยู่อย่างชอบธรรม ชอบหลงโทษตนเอง มีลักษณะเป็นคนอมทุกข์เศร้าหมอง ชอบปลีกตัวอยู่ตามลำพัง เมื่อเผชิญกับปัญหา ก็มักใช้วิธีเลี่ยงหนี ไม่พยายามหาวิธีแก้ไขปัญหาที่ตนเองเผชิญ ไม่กล้าเสี่ยงที่จะทำอะไรใหม่ ๆ บุคคลที่วางตนเองอยู่ในตำแหน่งชีวิตแบบนี้มักพัฒนาความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่ามาตั้งแต่เด็กเป็นตำแหน่งที่เด็กเลือก เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่บังคับให้ทำสิ่งต่าง ๆ ตามความต้องการหรือความเห็นของผู้ใหญ่ โดยไม่ให้อิสระแก่เด็ก ไม่เคยรับฟังความคิดเห็นของเด็ก ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่อยู่เสมอ เมื่อตนเองเติบโตขึ้นความรู้สึกยอมตาม ไม่กล้าแสดงออกก็จะติดตัวมา บุคคลประเภทนี้จึงพยายามแสดงหาการยอมรับ การเอาใจใส่ (Stroke) ในการสื่อสารสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการพยายามทำตัวเข้ามามีส่วนร่วมในทุก ๆ เรื่อง พยายามเอาอกเอาใจผู้อื่น ยอมรับใช้และเสียเปรียบบุคคลอื่นอยู่เสมอ บุคคลประเภทนี้อาจจะเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เช่น มีผู้นำดี แต่บุคคลประเภทนี้จะไม่มีความสุขในชีวิต เพราะต้องเก็บกดความรู้สึกของตนเอง ต้องทำอะไรตามความพอใจของผู้อื่น

4. ฉันไม่ดีและเธอก็ไม่ดี (I'm not OK - You're not OK) ตำแหน่งชีวิตแบบนี้เป็นตำแหน่งชีวิตของบุคคลที่รู้สึกหมดอาลัยตายอยากในชีวิต รู้สึกชีวิตไม่มีคุณค่า หดหู่เศร้าหมองปราศจากความหวังใด ๆ และรู้สึกว่าชีวิตของผู้อื่นก็ไม่มีค่า ไม่มีความหมายเช่นกัน รู้สึกว่าโลกนี้โหดร้ายทารุณ ไม่น่าอยู่ ผู้ป่วยที่เป็นโรคประสาท โรคจิต มักวางตนเองอยู่ในตำแหน่งชีวิตนี้ถ้าความรู้สึกแบบนี้รุนแรงมาก ก็อาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ โดยไม่รู้สึกลึกเพราะไม่คาดคิดว่าชีวิตมีความหวัง และมีความหมายอะไรเลย เด็กที่ได้รับความทอดทิ้ง ไม่ได้รับการเอาใจใส่จากผู้เลี้ยงดูมักเลือกตำแหน่งชีวิตแบบนี้ เพราะเขาไม่เคยได้รับการเอาใจใส่ การแสดงความรัก หรือผูกพันใด ๆ จากพ่อแม่ ทำให้เขาพัฒนาความรู้สึก I'm not OK ขึ้นมา และเขาจะไม่รู้จักให้การเอาใจใส่ใด ๆ แก่ใครด้วย เพราะรู้สึกว่าคนอื่นโหดร้ายและไม่มีน้ำใจ มองคนในแง่ "You're not OK" ด้วย

จากการศึกษาตามแนวความคิดเกี่ยวกับทักษะของชีวิต ผู้วิจัยสรุปได้ว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีเป็นบุคคลที่มองตนเองและบุคคลอื่นในแง่ดีสามารถยอมรับตนเอง และบุคคลอื่นได้ตามความเป็นจริง มีความจริงใจในการสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่น กล้าเผชิญและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น โดยใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ กล่าวคือ ผู้ที่มีทักษะในชีวิตแบบฉันดีเธอก็ดี (I'm OK - You're OK) นั้นสามารถนำมาเสริมสร้างทักษะความคิด การสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ตนเองได้รับความเข้มแข็งจากภายในได้

8) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

(1) งานวิจัยในประเทศ

อัจฉา ศรีสุพล (2535, น. 64) ได้ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากการฝึก

การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นักศึกษามีมนุษยสัมพันธ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรมปรี พงศประสิทธิ์ (2538, น. 76) ได้ศึกษาผลของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธรังษี อำเภอนาทม จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(2) งานวิจัยต่างประเทศ

อินทร กำเนิด (Intara kumnerd, 1976, pp. 37(3) –1405A) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาไทย มหาวิทยาลัยในมลรัฐมิสซิสซิปปี สหรัฐอเมริกา โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรม การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาในการฝึกครั้งละ 60 - 90 นาที ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีคะแนนอัตมโนทัศน์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วูดวาร์ด (Woodward, 1975, pp. 38 (8) 5045-A) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมการวิเคราะห์ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม อัตมโนทัศน์ (Selfconcept) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้น 6 ที่มีระดับสติปัญญาต่างกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มควบคุม 3 คน กลุ่มละ 30 คน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก็แบ่งเป็นกลุ่มที่มีระดับสติปัญญา สูง กลาง และต่ำ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 ครั้งต่อสัปดาห์ต่อเนื่องกัน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยใช้ “TA For Kids” เป็นเครื่องมือในการฝึกอบรม และใช้วิธีการทำข้อตกลงจากภาวะบุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่เป็นแนวทางในการบำบัดรักษา ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกลุ่มที่มีระดับสติปัญญา สูง กลาง และต่ำ ได้คะแนนความสามารถในการปรับตัวทางสังคม และอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นมีเพียงกลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูงและต่ำเท่านั้นที่ได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่า การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นวิธีการที่นำไปใช้ในการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล การปรับตัวทางสังคมและอารมณ์ การควบคุมตนเอง อัตมโนทัศน์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้วิจัยคาดว่าการศึกษาการ

ฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ครอบครัว และทางสังคม ของนักเรียนเพื่อการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองได้อย่างเหมาะสมในการแสดงออกมากยิ่งขึ้น

2.7.5 แนวคิดและเทคนิคการปรึกษาแบบซาเทียร์ (Virginia Satir)

1) ความหมายของทฤษฎีการปรึกษาแบบซาเทียร์

วรรณภา บุญช่วยเรื่องชัย by เมตตา มงคลธีระเดช (Posted on September 29, 2020) เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir, 1916 - 1988) นักเขียน ครู และนักจิตบำบัดอเมริกัน ผู้บุกเบิกแนวคิดจิตบำบัด ได้อธิบายกลไกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจและการแสดงออกของมนุษย์เอาไว้ เพื่อทำความเข้าใจตนเองด้วยตัวตนภายในที่เป็นแกนกลาง เป็นแหล่งกำเนิดของประสบการณ์ภายใน ซาเทียร์ พบว่าประสบการณ์ต่าง ๆ มีหลายชั้นหรือหลายระดับ ดังนี้

1. ความปรารถนา
2. ความคาดหวัง
3. การรับรู้
4. ความรู้สึก
5. การจัดการกับปัญหา
6. พฤติกรรม

ความรู้สึกของเขา คือ ความผิดหวังและเสียใจ และน้อยใจหรืออาจโกรธ อาจารย์และเพื่อนอีกคน หรือเขาอาจมีความรู้สึกผิด ละอายใจต่อความรู้สึกโกรธที่มีต่ออาจารย์และเพื่อนร่วมด้วย นี่เป็นตัวอย่างของผู้ให้คำปรึกษาที่นำซาเทียร์โมเดลเป็นตัวช่วยทำความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาจากเรื่องราวเพื่อการสำรวจประสบการณ์ระดับของผู้รับคำปรึกษาที่ส่งผลให้เกิดปัญหา

กลไกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจและการแสดงออกของมนุษย์นั้นเปรียบเหมือนภาพภูเขาน้ำแข็ง ซึ่งพฤติกรรมการแสดงออก หรือที่เรียกว่า “โลกภายนอกจิตใจ” นั้นเป็นเพียงยอดภูเขาน้ำแข็งเท่านั้น เช่น คำพูด แวตตา ท่าทาง เป็นต้น ส่วนที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ หรือ “โลกภายในจิตใจ” นั้นจะมีมากกว่า และเมื่อมีสิ่งมากระทบ จึงเกิดปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบโต้ที่เรียกว่า รูปแบบการรับมือ คือ รูปแบบการจัดการปัญหาของตนเองที่มักแสดงเมื่อเจอกับปัญหา หรือกลไกการเอาตัวรอดต่าง ๆ เมื่อต้องเผชิญกับความกดดัน กลไกป้องกันตัวของแต่ละคนมักได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็กหรือที่ได้รับจากครอบครัว

การรับมือ (Coping Stance) คือ วิธีคิดและกลไกป้องกันตัวเองที่มักแสดงเมื่อเจอกับปัญหา ต้องเผชิญกับความเครียด กลไกป้องกันตัวของแต่ละคนมักได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็กหรือที่ได้รับจากครอบครัว แบ่งได้ดังนี้

สมัยอม กลไกประเภทนี้จะไม่สนใจตัวเอง มักยอมทำตามสิ่งที่ผู้อื่นร้องขอ โดยไม่สนใจความรู้สึกตัวเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะ การปฏิเสธ หรือความรู้สึกบาดหมางระหว่างกัน เคารพคนอื่น แต่ไม่เคารพตัวเอง

กล่าวโทษ คนใช้กลไกนี้จะใช้การตำหนิปิดบังความกลัว ยึดว่าสิ่งที่ตัวเอง เชื่อถือคือสิ่งถูก เป็นผู้พิทักษ์ความถูกต้อง หลายครั้งนำไปสู่ความหวาดระแวงผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว

เหตุผลล่า เป็นการป้องกันตนเองด้วยการสนใจที่เนื้อหาและความถูกต้อง เป็นหลัก รู้และเข้าใจหลักการอย่างถ่องแท้ ไม่ทำงานด้วยความรู้สึก คนมักจะมองคนที่มีความผิดกรรมเหล่านี้ ว่า เย็นชา เจ้าหลักการ

เฉไฉ คนใช้กลไกนี้จะดึงดูความสนใจของตัวเองและคนอื่นให้หลุดออกจาก ความเครียดได้แก่ อาจพบว่าเขา คือ นักเอ็นเตอร์เทน มีบุคลิกสนุกสนานเฮฮาและเข้าไปอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ทุกวง บทสนทนาเป็นเรื่องทั่วไปแต่ไม่จับยึดที่แก่นเรื่อง บางครั้งดูกระวนกระวาย หรือมีปฏิกิริยาล้นเกิน

จากการกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ทฤษฎีการปรึกษาแบบซาเทียร์ แนวคิด จิตบำบัดมากมายหลากหลายวิธี สามารถเข้าถึงกลไกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และการแสดงออกของมนุษย์ เอาไว้ เพื่อทำความเข้าใจตนเอง ด้วยตัวตนภายในที่เป็นแกนกลาง เมื่อต้องเผชิญกับความกดดัน กลไก ป้องกันตัวของแต่ละคนมักได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็กหรือที่ได้รับจากครอบครัว ผู้วิจัยจึง นำมาใช้ให้เข้ากับการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้อย่างเหมาะสม

2) สร้างสุขด้วยซาเทียร์โมเดล

นงพงา ลิ้มสุวรรณ (2561) กล่าวว่า ซาเทียร์เป็นหลักจิตวิทยา ซึ่งเป็นหลักที่ เข้าใกล้ความเป็นธรรมชาติของมนุษย์มากที่สุด และมีความคล้ายคลึงกับหลักธรรมคำสอน ตามแนวทาง พระพุทธศาสนา และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะเรื่องของจิตใจเป็นนามธรรมที่จับ ต้องไม่ได้ แต่ สามารถพัฒนาได้ ถ้ายังได้รับการพัฒนาไปเรื่อย ๆ ก็จะยิ่งทำให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น ตามหลัก ทฤษฎีของ “ซาเทียร์” นักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่ค้นพบหนทางสร้างความมั่นคงภายในจิตใจอันจะนำมาซึ่งความสุขใน ชีวิต ระบุว่าหนทางเริ่มต้นการค้นพบความสุขนั้นจะต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน เพราะความสุข ที่แท้จริงมา จากการให้อาหารใจเป็น ด้วยการรักตัวเองเป็น รักตัวเองได้ ยอมรับตัวเองเป็น และยอมรับ ตัวเองได้ สังคม เราทุกวันนี้ผู้คนยอมรับตัวเองไม่ค่อยได้ แต่ซาเทียร์จะทำให้เราสามารถรับตัวเองได้ทั้งในแง่ดีและแง่ไม่ดี ใน บางเรื่องอาจจะเป็นแง่ลบแต่ก็ต้องปล่อยมันไว้ ไม่ต้องไปตัดขาดต่อแขน แต่ให้ยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นอยู่ เพราะคุณค่าที่แท้จริงของมนุษย์อยู่ภายใน เพราะถ้าเรามีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับตัวเอง ไม่ชอบตัวเอง หงุดหงิดตลอดเวลา ก็ไม่มีทางที่จะมีความสุข

ดังนั้นในทฤษฎีของซาเทียร์จึงเน้นจากการเริ่มต้นพัฒนาตนเอง โดยเริ่มจาก การ เห็นคุณค่าของตัวเองว่ามีดีพอ แต่ไม่ได้หมายความว่าดีหรือดีวิเศษ แต่ต้องตั้งใจที่จะเห็นความสำคัญ

ของตนเอง เห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของตัวเอง เพราะเมื่อเราสามารถมองเห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของเราได้ ก็จะสามารถมองเห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของคนอื่นได้

การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการตามหลักของซาเทียร์จะทำให้เราได้รู้จักตัวเอง ได้พัฒนาตัวเอง เกิดความมั่นคงในจิตใจ รู้จักว่าตัวเองมีคุณค่าดีพอแล้ว สามารถยอมรับตัวเองได้ มีความเป็นอิสระ สามารถตัดสินใจเอง ใช้ชีวิตได้สอดคล้องกลมกลืนกับตัวเอง คนอื่น ๆ และบริบทโดยที่ไม่ขัดแย้งกับตัวเองและคนอื่น เมื่อได้รับการพัฒนาตนเองก็จะมีสุขขึ้น เพราะซาเทียร์จะเน้นเรื่องความเป็นตัวของเราเอง เมื่อเรามีความมั่นคงในจิตใจ ไม่ว่าจะใครจะมาว่าอะไรเราก็จะไม่หวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น แต่ในสังคมปัจจุบันโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนคนรุ่นใหม่กำลังถูกกระแสสังคม และวัตถุนิยมพัดพาไปอย่างไร้จุดยืน หลายคนอยากมีผิวขาวเหมือนดาราทะลุตาเพราะตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา จนทำให้รู้สึกไปเองว่าขาวนั้นดีกว่าดำ อยากมีข้าวของเครื่องใช้หรือเครื่องประดับต่าง ๆ เหมือนกับคนดังในสังคม

บุญเลิศ คณาณสาร (2561) ได้สรุปหลักของซาเทียร์ไว้ดังนี้ Satir Model ถูกพัฒนาและคิดค้นโดย Virginia Satir สตรีชาวอเมริกัน โดยเป็นแนวคิดด้านจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ความเข้าใจตนเอง ให้ความสนใจความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับฉันเป็นสิ่งสำคัญ “ซาเทียร์” ให้เรายอมรับตัวเอง ในความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ 100% บางครั้งอาจปิดประตูแล้วหนีบมือตัวเอง บางครั้งก็ใช้มีดแล้วมีดบาดโดนนิ้ว บางครั้งอาจมาสายบ้าง มันเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ โกรธก็ให้รู้ว่าโกรธ แต่ต้องควบคุมพฤติกรรมการแสดงอารมณ์ให้อยู่ในขอบเขตที่ไม่ไปทำร้ายคนอื่น ร่างกายคนเราต้องการ “อาหารหล่อเลี้ยงร่างกาย” ฉันทัด ก็ย่อมต้องการ “อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ” ฉันทัน “อาหารใจ” 10 หมู่หลัก ๆ ที่คนต้องการ (ซึ่งเน้นที่การเติมเต็มตัวเองด้วยตนเองก่อน) ได้แก่

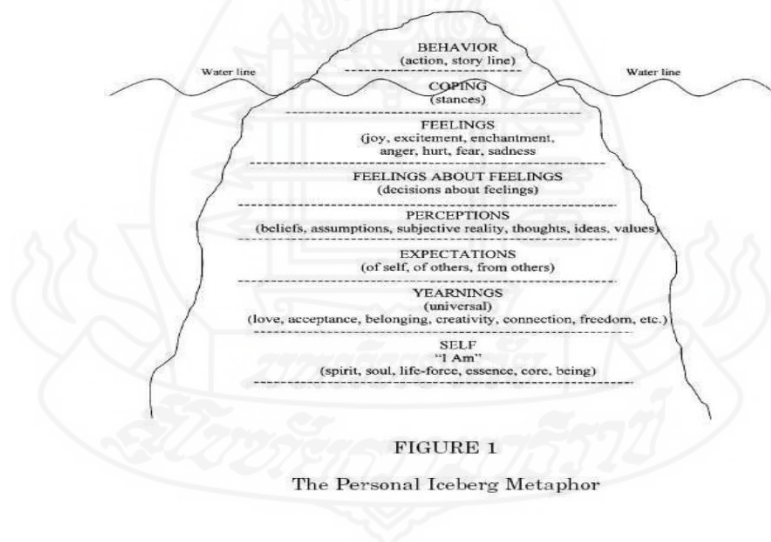
1. ความรัก
2. การยอมรับ
3. ความเป็นอิสระ
4. ความชื่นชม
5. ความรู้สึกมีคุณค่า
6. ความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน
7. ความมั่นคงปลอดภัย
8. ความสัมพันธ์เชื่อมโยง
9. ความใกล้ชิด
10. ความสงบสันติ

เราต้องหมั่นคอยสังเกตว่าจิตใจเราทำงานอย่างไร เวลาเมื่อไรเข้ามากระทบเรา เรามีความคิดอย่างไร เรามีความรู้สึกอย่างไร การทำความเข้าใจการทำงานของจิตใจค่อนข้างเป็นเรื่อง

นามธรรมที่จับต้องได้อย่างไม่เหมือนร่างกายที่มีการศึกษาการทำงานของร่างกายโดย “กายวิภาค” ในด้านจิตใจนั้นเราใช้แนวคิดในเรื่องภูเขาน้ำแข็งมาใช้เป็นแผนที่แสดงกลไกการทำงานของจิตใจ

นิซาคาร ศรีเพชรดี (2561) กล่าวถึง แนวคิดซาเทียร์ ที่เชื่อว่า ประสบการณ์ที่สร้างวิธีคิดและกลไกป้องกันตัวเอง ไม่อาจย้อนดูได้เพียงความสัมพันธ์ระดับปัจเจก แต่เชื่อว่าต้องดูความสัมพันธ์รวมทั้งครอบครัว เพราะสิ่งที่แม่ทำต่อลูก ไม่ได้มาจากแรงขับของแม่เพียงประการเดียว แต่มาจากประสบการณ์ที่แม่รับมาจากบุคคลอื่นอีกที เมื่อเข้าใจที่มา ประสบการณ์ในชีวิต อันเป็นสารตั้งต้นที่กำหนดว่าเราจะคิด มีปฏิกิริยา หรือตั้งกำแพงต่อสิ่งใดแล้ว ขั้นตอนต่อมาคือทำความเข้าใจ ว่าสารตั้งต้นดังกล่าวทำให้เรามีปฏิกิริยาอย่างไร ผ่านอุปมา “แบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง” สิ่งที่เราไม่ใช้สิ่งที่คิด สิ่งที่คิด ก็ไม่อาจเรียบเรียงออกไปได้ หรือบางครั้งก็ไม่รู้ ด้วยซ้ำว่า ทำไมจึงพูด หรือมีปฏิกิริยาอย่างนั้น เราอาจเริ่มต้นทำความเข้าใจด้วยแนวคิดซาเทียร์ด้วยอุปมาว่าพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นเพียง “ยอด” ของภูเขาน้ำแข็ง สิ่งที่อยู่ใต้น้ำ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับโลก สิ่งที่อยู่ใต้น้ำ คือ ความสัมพันธ์ของโลกภายใน

Behavior: พฤติกรรม การกระทำ คำพูด ที่แสดงออกให้เห็นได้ซึ่งหน้าเป็นปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ใดหนึ่ง ซาเทียร์เปรียบพฤติกรรมเหมือนสิ่งที่โผล่พ้นน้ำ เป็นสิ่งที่คนอื่นเห็น เป็นพฤติกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก



ภาพที่ 2.1 The Personal Iceberg Metaphor

Coping Stance: กลไกป้องกันตัวเอง หรือรูปแบบพฤติกรรมที่มักแสดงเมื่อเจอกับปัญหา ต้องเผชิญกับความเครียด กลไกป้องกันตัวของแต่ละคนมักมีสารตั้งต้นจากประสบการณ์ในวัยเด็กหรือที่ได้รับจากครอบครัว แบ่งได้เป็น 5 พฤติกรรมใหญ่ โดยอธิบายผ่านความสัมพันธ์ระหว่างตัวเอง (self), คนอื่น (other) และบริบท (context)

1. Blaming: กลไก ‘ตำหนิ’ สนใจบริบทและตัวเอง ไม่สนใจคนอื่น ตำหนิไว้ก่อน ใช้การตำหนิปิดบังความกลัว ยึดว่าสิ่งที่ตัวเองเชื่อถือคือสิ่งถูก เป็นผู้พิทักษ์ความถูกต้อง หลายครั้งนำไปสู่ความหวาดระแวงผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว ผู้ที่มักป้องกันตัวเองด้วยการตำหนิ จะสนใจเนื้อหา และสิ่งที่ตัวเองเชื่อ ไม่ใช่สิ่งที่คนอื่นเชื่อ มักมีปัญหาทางสุขภาพเกี่ยวกับการหายใจ

2. Placating: กลไก ‘เอาใจ’ สนใจบริบทและคนอื่น ไม่สนใจตัวเอง เป็น Mr. Yes man มักยอมทำตามสิ่งที่ผู้อื่นร้องขอโดยไม่สนใจความรู้สึกตัวเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะ การปฏิเสธ หรือความรู้สึกบาดหมางระหว่างกัน เคารพคนอื่น แต่ไม่เคารพตัวเอง ผู้ที่มีกลไก ‘เอาใจ’ มักมีปัญหารื่องการย่อยอาหาร ไม่เกรน ท้องผูก

3. Superreasonable: กลไก ‘มนุษย์เหตุผล’ สนใจบริบท ไม่สนใจ ตัวเองและคนอื่น บางตำราเรียกว่า ‘มนุษย์คอมพิวเตอร์’ สนใจที่เนื้อหาและความถูกต้องเป็นหลักและเข้าใจหลักการอย่างถ่องแท้ ไม่ทำงานด้วยความรู้สึก คนมักจะมองคนที่มีพฤติกรรมเหล่านี้ว่า เย็นชา เจ้า หลักการ ปัญหาสุขภาพมักเผชิญกับอาการเยื่อเมือกแห้ง เช่น ตาแห้ง เนื้อเยื่อในช่องปากแห้ง

4. Irrelevant: กลไก ‘เฉไฉ’ สนใจทั้งตัวเอง ผู้อื่น และบริบท เราอาจ พบว่าเขาคือนักเอ็นเตอร์เทน มีบุคลิกสนุกสนานเฮฮา และเข้าไปอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทุกวง ดึงดูดความสนใจของตัวเองและคนอื่นให้หลุดออกจากความเครียดได้เก่ง บทสนทนามักเป็นเรื่องทั่วไปแต่ไม่จับยึดที่แก่น เรื่องบางครั้งดูกระวนกระวาย หรือมีปฏิกริยาล้นเกิน เช่น มักเป่าปาก กระทบตาคู่ ร้องเพลง หลุกหลิก หรือไม่ก็เพิกเฉยต่อสถานการณ์เคร่งเครียดไปเลย

5. Congruence: สอดคล้องกลมกลืน ไม่ต้องใช้กลไกป้องกันตัวใด ๆ เลย เป็นภาวะที่ยอมรับสมดุล เชื่อมโยงยอมรับ หรือรู้สึกสงบอยู่ในภาวะนั้น ๆ

Feeling: ความรู้สึกต่อสถานการณ์ตรงหน้า เช่น สุข เศร้า เหงา หดหู่ สงสาร

Feeling About Feeling: ความรู้สึกต่อความรู้สึก เป็นความรู้สึกใน ระดับที่สอง ว่าเรารู้สึกต่อความรู้สึกของเราอย่างไร เช่น เรารู้สึกสุขเมื่อไม่ทำงาน นอนดูซีรีส์อยู่เฉย ๆ แต่เรารู้สึกไม่พอใจที่ตัวเองมีความสุข กังวลว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากการดูซีรีส์แทนที่จะไปทำงาน เป็นเรื่องไม่สมควร

Perception: การรับรู้ที่ไม่ใช่แค่รู้สึก แต่ผ่านการตีความ มีความคิด สมมติฐาน ความเชื่อ ว่าตัวเองทำสิ่งนั้นเพราะอะไร ทำไปด้วยเหตุผลอะไร และเป็นทัศนคติหรือตีความผ่านประสบการณ์ของเรา

Expectation: ความคาดหวัง เป็นได้ทั้งความคาดหวังว่าอยากให้ ตัวเองรู้สึกหรือคิดอะไร, คาดหวังว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับเรา และความคาดหวังของผู้อื่นต่อตัวเรา เช่น คาดหวังว่าตัวเองจะต้องเข้มแข็งกว่านี้ และคาดหวังให้คนอื่นเชื่อใจ อยากให้คนอื่นเข้าใจว่าตัวเองคิดอะไรอยู่

Yearning: ความปรารถนา ความต้องการแท้จริง เช่น ปรารถนาจะถูกรัก เคารพ ได้รับการยอมรับ อย่างที่ ศ.พญ. นงพงา ลิ้มสุวรรณ หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี อธิบายว่าเป็น ‘อาหารใจ’

Self – ‘ตัวตน’: ตัวตนเล็ก ๆ หรือแก่นแกนของตัวเองจากการศึกษา

จากการศึกษาทฤษฎีสร้างสุขด้วยซาเทียร์โมเดล ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การสร้างสุขด้วยซาเทียร์โมเดล คือ เข้าใจตัวเองที่ลึกซึ้งถึงความต้องการที่แท้จริงและพลังชีวิต ที่เป็นแก่นในสุดในตัวเอง และสามารถเติมเต็มตัวเองได้ ด้วยความรัก ความเข้าใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง จนสามารถนำไปสู่ความเข้าใจผู้อื่น และบริบทได้ การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและสังคม และเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนอีกด้วย

3) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรึกษาแบบซาเทียร์

(1) งานวิจัยในประเทศ

พิชญ พรหมวาทย์ (2557) พบว่า หลังได้รับการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความฉลาดทางอารมณ์ใน 3 ด้าน คือ ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ ด้านเก่ง ประกอบด้วย การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหาและสัมพันธ์ภาพ ด้านสุข ประกอบด้วย ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ

เอ็มอร ทองเหลือ (2561) ทำการวิจัยการจัดการเรียนรู้วิชาพุทธศาสนา เรื่อง บริหารจิตเจริญปัญญาตามแนวจิตตปัญญาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจด้านกิจกรรมการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด ($X = 4.53$) ด้านครูผู้สอน/บรรยากาศการสอน พบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจด้านครูผู้สอน/บรรยากาศการสอน อยู่ในระดับมาก ($X = 4.46$) ด้านความพึงพอใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนด้านคุณธรรม พบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนด้านคุณธรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ($X = 4.56$) ด้านความพึงพอใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนด้านสังคม พบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนด้านสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด ($X = 4.51$) การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา โดยใช้รูปแบบไตรสิกขา ทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น และผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา โดยใช้รูปแบบไตรสิกขา ตลอดจนส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนด้านคุณธรรมและด้านสังคมในทางที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมได้เป็นอย่างดี

(2) งานวิจัยต่างประเทศ

โนซาวา (Nozawa, 2004) พบว่า การนำแนวปฏิบัติแบบจิตตปัญญาศึกษา ไปใช้ในชีวิตครูส่งผลต่อการพัฒนาตัวครู ทั้งในแง่คุณภาพชีวิตส่วนตนและในแง่คุณภาพการสอน โดยพบว่า

ครูที่ปฏิบัติสมาธิแบบจิตตปัญญาศึกษามีการรับรู้ตนเองที่สูงขึ้น สอนได้อย่างเป็นธรรมชาติ และพบว่าครูเหล่านี้มีคุณลักษณะความเป็นครูสามารถช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ ผู้วิจัยได้สรุปว่า รูปแบบการสื่อสารของซาเทียร์ ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนต่าง ๆ เกิดความคิดสร้างสรรค์ โดยมีการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเองในบรรยากาศที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ และความตระหนักรู้มีความประพจน์ที่ดีขึ้น เกิดความรัก ความเมตตา ความเข้าใจ และการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับเข้ากับชีวิตระหว่างความคิด อารมณ์ และการกระทำ โดยได้เข้าเผชิญกับการปฏิบัติกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ตามขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง สามารถสิ้นไหล เกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เกิดสมาธิ เกิดการเรียนรู้และได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

2.7.6 แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution-focused brief therapy)

1) ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

เดอ ซาเซอร์ & โดแลน (de Shazer & Dolan, 2007) การให้คำปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution - focused brief therapy) เป็นการบำบัดที่มีแนวคิดมุ่งถึงอนาคต มีเป้าหมายที่ชัดเจน และใช้ระยะเวลาสั้น ถูกพัฒนาเป็นครั้งแรกในปี 1980 โดย Steve de Shazer และ Insoo Kim Berg ณ สถาบันบำบัดครอบครัวระยะสั้น ในมิวอ๊กส์ SFBT เน้นในเรื่องพลังและความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคล โดยมุ่งประเด็นไปที่เรื่อง “ข้อยกเว้น” ของปัญหา และการคิดหาคำตอบให้กับปัญหา ด้วยการให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง ผู้ให้การบำบัดจะกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดมีพฤติกรรมดังกล่าว (exception and solution) เพิ่มขึ้น หลังจากที่ได้เคยทำสำเร็จมาก่อนหน้านี้

การบำบัดแบบโซลูชัน - โฟกัส คือ วิธีการบำบัดที่มีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายและเน้นที่อนาคต วิธีการนี้เปลี่ยนการเน้นการแก้ไขที่ปัญหาไปสู่การเน้นที่คำตอบ โดยได้เกิดขึ้นบนพื้นฐานของการมองโลกในแง่ดีที่ว่ามนุษย์เป็นผู้มีความสามารถยืดหยุ่นตัว สามารถรับมือสถานการณ์ได้ดี สามารถฟื้นคืนสู่สภาพเดิม และมีความสามารถในการสร้างคำตอบที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนได้ โดยแนวคิดในการให้คำปรึกษาสร้างขึ้นท่ามกลางมิติเชิงบวก เช่น ความเข้มแข็งของบุคคล การได้ตอบของบุคคลในสถานการณ์อื่น ๆ รวมทั้งความสำเร็จในอดีต (Charlesworth & Jackson, 2004, p. 316)

2) เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

เป้าหมายหลักของการให้คำปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ คือ การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเพิ่มหรือพัฒนาระดับของการตระหนักรู้ที่มีต่อตนเอง จากการศึกษาความสามารถของตนเองในระดับต่ำ ขาดความกระตือรือร้น มาเป็นที่เล็งเห็นความสามารถและจุดแข็งของตน ภายในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งเป็นลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ทั้งนี้มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเล็งเห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากการบำบัดในแต่ละระยะ (Hoyt, 2003, p. 247 อ้างอิงจาก Corey, 2001, p. 288) ส่วนวอลเตอร์

และเพลเลอร์ (Walter & Peller, 1992, p. 172) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบนั้น ให้ความสำคัญในการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายของตนที่ชัดเจน ทั้งนี้ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในสถานการณ์ที่ยังคงเป็นปัญหาโดยกระตุ้นพลังของผู้รับคำปรึกษา (O'Hanlon & Weiner, Devi, 2003, p. 215 อ้างอิงจาก Corey, 2001, p. 296) ทั้งนี้ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับกำลังใจในการตระหนักถึงคำตอบมากกว่าปัญหา โดยมองว่าการพูดถึงแต่ปัญหาจะทำให้ปัญหาอยู่อย่างต่อเนื่อง การพูดถึงการเปลี่ยนแปลงก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษาก็จะได้รับการส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งโดยคำนึงถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเคยทำแล้วประสบความสำเร็จ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายต่อไป

3) ขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

วอลเตอร์ และเพลเลอร์ (Walter & Peller, 1992, p. 216) ได้อธิบายว่า ลักษณะเฉพาะของกระบวนการ SFBT เป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยมี 4 ขั้นตอน คือ

1. ระบุในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการมากกว่าการค้นหาในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องการ
2. ไม่มองในแง่ของพยาธิสภาพ แต่มองหาในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังทำแล้วได้ผล โดยให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาในการดำเนินการในทิศทางนั้นต่อไป
3. ในทางกลับกัน ถ้าสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังทำไม่ประสบผลสำเร็จก็จะให้กำลังใจในการทดลอง ทำในสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม
4. ในแต่ละการบำบัด ไม่ว่าจะเป็นการบำบัดครั้งสุดท้าย หรือเป็นการบำบัดเพียงครั้งเดียว จะยอมรับบุคคลตามที่พวกเขาเป็น เป็นการช่วยเหลือบุคคลในการสร้างคำตอบ ทั้งนี้ทัศนคติของผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2008, pp. 429-430) ได้สรุปขั้นตอนของการบำบัดกลุ่มแบบสั้นมุ่งเน้นคำตอบ ดังนี้

1. การตั้งระดับสำหรับกลุ่ม (Setting the tone for the Group) โดยผู้เอื้ออำนวย จะช่วยให้สมาชิกได้จัดการกับอารมณ์ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการ จะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงปัญหาอย่างกระชับ โดยผู้เอื้ออำนวยจะฟังด้วยความเคารพ ทั้งนี้สมาชิกจะได้มองเห็นปัญหาของตน
2. การเริ่มต้นตั้งเป้าหมาย (Beginning to set Group) ผู้นำกลุ่มจะร่วมกับสมาชิกในการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ โดยมักใช้คำถามว่า “อะไรจะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปในชีวิตของคุณ เมื่อปัญหาได้รับการแก้ไข” ซึ่งบางครั้งสมาชิกจะกล่าวถึงสิ่งที่สมาชิกคนอื่นจะทำหรือไม่ทำ จนอาจลืมเป้าหมายของตน และสมาชิกจะได้รับการถามต่อว่า “แล้วตัวคุณล่ะ จะทำอะไรที่แตกต่างไปจากสมาชิก” ซึ่งในขั้นตอนนี้จะเป็นกระบวนการของการสร้างสรรค์เป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม

3. การค้นหาเพื่อข้อยกเว้นเกี่ยวกับปัญหา (Searching for Exceptions to the Problem) ผู้เอื้ออำนวยจะถามสมาชิกเกี่ยวกับปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไข หรือปัญหายังมีความรุนแรงน้อย โดยสมาชิกจะได้สำรวจสิ่งเหล่านี้ ทั้งนี้สมาชิกจะได้กล่าวถึงช่วงเวลาอันจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตและอะไรที่ทำให้คุณคงปัญหานั้นไว้

4. สร้างแรงจูงใจ และให้กำลังใจ (Encouraging Motivation) สร้างแรงจูงใจ โดยทำให้เกิดความหวัง ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญของการบำบัดกลุ่ม ผู้เอื้ออำนวยอาจตั้งคำถามต่อสมาชิกว่า “เมื่อตั้งสมาชิกคนอื่น ๆ แล้ว มีสมาชิกคนใดที่ทำให้เกิดกำลังใจในการที่จะแก้ไขปัญหาของคุณ” “ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ คุณคิดว่าสมาชิกคนใดที่ถูกครอบงำด้วยปัญหาเพียงเล็กน้อย และปัญหานั้นไม่ได้มากไปกว่าผู้อื่น”

5. การช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาภารกิจ (Assisting Group Members With Task Development) ก่อนสิ้นสุดการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มจะเสนอให้สมาชิกสรุปความมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้กำลังใจ และให้ข้อเสนอแนะที่สมาชิกต้องสังเกต หรือเพื่อดำเนินการก่อนการบำบัดที่นำไปสู่การแก้ปัญหาในครั้งต่อไป เช่น ผู้นำกลุ่มอาจให้สมาชิกกลับไปพิจารณาว่า ควรจะทำอะไร เพื่อให้ปัญหาทุเลาลง เป็นต้น นอกจากนั้นก่อน สิ้นสุดการบำบัดในแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกสามารถประเมินความก้าวหน้าในการบำบัด ได้ด้วยการใช้มาตราส่วนประมาณค่า และสมาชิกจะได้รับการถามถึงสิ่งที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหาและสิ่งควรเกิดขึ้นในขั้นต่อไปด้วย

6. ระยะเวลาการบำบัดกลุ่มในครั้งต่อไป (The Next Group Session) ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป ผู้นำอาจเริ่มต้นโดยใช้คำถามว่า “สมาชิกคนใดที่ต้องการเล่าให้สมาชิกฟังว่า จากการเข้ากลุ่มเมื่อครั้งที่แล้ว คุณดีขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร” ถ้าสมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่ไม่เกิดผล ผู้เอื้ออำนวยก็จะช่วยเหลือให้สมาชิกรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และอาจถามต่อว่า “สิ่งที่คุณต้องการให้เกิดขึ้น ซึ่งแตกต่างออกไปคืออะไร” เป็นต้น

4) เทคนิคการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

เทคนิคที่เป็นหัวใจของทฤษฎีแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบที่ผู้นำกลุ่มมักใช้กัน ได้แก่ การค้นหาสิ่งที่แตกต่างในการกระทำหรือการเปลี่ยนแปลง, คำถามข้อยกเว้น (Exception question), คำถามลำดับขั้น (Scaling question), และคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) Murphy (2008) ให้ข้อคิดกับผู้นำกลุ่มให้ใช้เทคนิคอย่างยืดหยุ่น และเลือกใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ของสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องพึงระลึกไว้เสมอว่าต้องให้ความสำคัญกับความเป็นบุคคลมากกว่าการใช้เทคนิค

เดอ ซาเซอร์ & โดแลน (de Shazer & Dolan, 2007, p. 5) การเปลี่ยนแปลงก่อนการรับคำปรึกษา คือ การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนการเข้ารับคำปรึกษาครั้งแรก บ่อยครั้งเพียงแค่การนัดเพื่อขอรับการให้คำปรึกษา ก็สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมไปในทางบวกได้

เช่นกัน ในการพบกันครั้งแรกเป็นเรื่องปกติที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบมักจะถามว่า “คุณสังเกตเห็นอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้างมั๊ย หรือมีอะไรเกิดขึ้นหลังจากคุณโทรนัดเพื่อขอรับคำปรึกษา?”

เดอ ซาเซอร์ & โดแลน (de Shazer & Dolan, 2007) ด้วยคำถามที่มุ่งหวังที่จะทำให้การเปลี่ยนแปลงกลายเป็นคำตอบ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถดึง กระตุ้น ขยาย สิ่งที่ผู้รับบริการได้ทำ หรือ สิ่งที่ได้เกิดผลอยู่ในตัวผู้รับบริการ นั่นคือ การเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก การเปลี่ยนแปลงในรูปแบบนี้ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นผลจากกระบวนการให้คำปรึกษา แต่ด้วยคำถามเช่นนี้เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับบริการ พึ่งในทรัพยากรของตนเองมากกว่าพึ่งตัวผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของผู้รับบริการ

1. การตั้งคำถาม (Questioning)

Linda Metcalf, personal communication (November 16, 2009) การตั้งคำถามเป็นเครื่องมือสื่อสารอันดับแรก ๆ และเป็นวิธีการหลักของการให้ความช่วยเหลือผู้นำกลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน – โฟกัส ใช้การตั้งคำถามเป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม แทนที่จะใช้เพื่อรวบรวมข้อมูล ผู้นำกลุ่มไม่ควรตั้งคำถามที่ตนเองรู้คำตอบอยู่แล้ว เขาต้องตั้งคำถามด้วยท่าทีของความเคารพ ความอยากรู้อย่างแท้จริง ความสนใจอย่างจริงจัง และความเปิดเผย คำถามต้องเกี่ยวข้องกับสมาชิกกลุ่ม และผลที่ตามมา คือ คำตอบที่มาจากตัวสมาชิกเองในฐานะผู้เชี่ยวชาญ คำตอบนี้เองกลับกลายเป็นข้อมูลที่จะไปกระตุ้นความสนใจของผู้นำกลุ่มให้คิดตั้งคำถามต่อไป

2. คำถามข้อยกเว้น (Exception questions)

SFBT มีแนวคิดที่ว่าในช่วงเวลาชีวิตของคนเรา โดยเฉพาะในยามที่มีปัญหา รุมเร้า ก็ต้องมีบ้างบางขณะที่ปัญหาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นปัญหาโดยบุคคลนั้น ๆ ช่วงเวลานี้เองที่เราเรียกว่า ข้อยกเว้นของปัญหา (Exceptions) Bateson (1972) ได้แย้งว่า เราเรียนรู้จากการเปรียบเทียบปรากฏการณ์ อย่างหนึ่งกับอีกปรากฏการณ์อีกอย่างหนึ่ง และพบว่ามันเป็น “ข่าวสารของความแตกต่าง” คำถามข้อยกเว้นจะชี้แนะให้สมาชิกเห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อยลงหรือไม่รุนแรง ข้อยกเว้นเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก ซึ่งคาดคะเนด้วยเหตุผลว่าปัญหาต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่สุดท้ายปัญหาที่ไม่ได้เกิดอย่างที่เราคิด เดอ ซาเซอร์ (de Shazer, 1985 Murphy, 2008)

3. คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question)

ในการทำกลุ่ม ผู้รับบริการมาด้วยปัญหาที่วนเวียนอยู่ในหัว แม้ว่าเขาอาจจะพบทางออกบ้างแล้วก็ตาม แต่ทางออกเหล่านี้ถูกครอบงำด้วยตัวปัญหาที่รุมเร้าจนดูเหมือนหมดหวัง ผู้นำกลุ่มจะให้การสนทนาที่มองโลกในแง่ดีพูดคุยกับสมาชิกให้บรรลุเป้าหมายเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ วิธีการบรรลุเป้าหมายได้ถูกพัฒนาด้วยสิ่งที่ de Shazer (1985, 1988) เรียกว่า “คำถามปาฏิหาริย์” ซึ่งปกติจะมีรูปแบบคำถามดังนี้ “ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ปัญหาที่มีอยู่มันอันตรธานหายไปในช่วงข้ามคืน คุณรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาหมดไปแล้ว? และอะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม?” สมาชิกจะถูกกระตุ้นให้ตอบคำถามที่ว่า “อะไรที่

จะแตกต่างกันไปจากเดิม” แทนที่จะมัวนั่งมองดูปัญหา แท้จริงแล้วคำถามปาฐกถาญีถูกออกแบบมาเพื่อให้สมาชิกสามารถวาดภาพในความคิดว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหาหมดไป (Sklare, 2005)

5) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

(1) งานวิจัยในประเทศ

นพภัสสร วิเศษ, วิภา เพ็งเสงี่ยม และสิริกร สุวัชฌ์รัฐชา (2557) ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 75 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนายกวิฒนากร (บ้านนา) จังหวัดนครนายก กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง ดำเนินการวิจัยในช่วงเดือนมิถุนายน – ตุลาคม พ. ศ 2556 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ และแบบสอบถามความเครียดและภาวะซึมเศร้า ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเที่ยงได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคของแบบวัดความเครียดเท่ากับ .94 และแบบวัดภาวะซึมเศร้าเท่ากับ 0.81 การดำเนินการวิจัยเริ่มจากประเมินระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้า จากนั้นดำเนินการตามโปรแกรม 4 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 การฝึกคิดทางบวกและคุณค่าแห่งตน ครั้งที่ 2 มองโลกในแง่ดีและเข้าใจอารมณ์และความเครียด ครั้งที่ 3 เข้าใจอารมณ์และความเครียดและเรียนรู้ภาวะซึมเศร้า ครั้งที่ 4 ทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ จึงวัดความเครียดและภาวะซึมเศร้า วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที (paired - test) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า 1) ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยความเครียด เท่ากับ 16.22 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 16.16) ค่าเฉลี่ยซึมเศร้า เท่ากับ 19.43 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 15.19) หลังการทดลอง 1 เดือน ค่าเฉลี่ยความเครียด เท่ากับ 16.23 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 15.30) ค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 21.39 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 17.22) หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 เดือนไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.05$) 2) หลังโปรแกรม 3 เดือน ค่าเฉลี่ยความเครียด เท่ากับ 8.11 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.51) ค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 14.11 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 11.70) หลังเข้าร่วมโปรแกรม 3 เดือนไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.05$)

รัชดา อรหันตา และกาญจนา ไชยพันธ์ (2557) ศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Reseach) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน

ศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ ปานกลาง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น เพื่อให้ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของ พัชรินทร์ อรุณเรือง [6] สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test และ The Mann - Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล (2560) การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2559 จำนวน 999 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน กรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ แบบสอบถามความหยุนตัว แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี และแบบสอบถามการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.85, 0.84, 0.70 และ 0.82 ตามลำดับ และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ ความหยุนตัว การเผชิญปัญหา และการมองโลกในแง่ดี พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าไค - สแควร์ = 2.53 (p - value = 0.11) มีค่า GFI เท่ากับ 1.00 มีค่า AGFI เท่ากับ 0.99 มีค่า SRMR เท่ากับ 0.01 มีค่า RMSEA เท่ากับ 0.03 ซึ่งให้เห็นว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เกณิกา จิรัชยาพร และทิพย์ภา เชษฐุ์ชาวลิต (2017) ศึกษากรุปตัวอย่างนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา มีการเลือกนักเรียนที่ระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) ต่ำสุด จำนวน 60 คนแรก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน วัดจากเกณฑ์ความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในการสุ่มแต่ละระดับชั้น กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และกลุ่มควบคุมมีการดำเนินชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) ของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ในการรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจโดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .76 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน และสถิติค่าที่

ชนิด 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภัทรารักษ์ พวงเพชร (2561) ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ มีคะแนนของการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของผลการวิจัยของ รัชดา อรหันตา (2557) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ ผู้วิจัยได้สรุปว่า เป็นวิธีการบำบัดที่มีการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย และเน้นที่อนาคต วิธีการนี้เปลี่ยนการเน้นการแก้ไขที่ปัญหาไปสู่การเน้นที่คำตอบ โดยได้เกิดขึ้นบนพื้นฐานของการมองโลกในแง่ดีที่ว่ามนุษย์เป็นผู้มีความสามารถยืดหยุ่นตัว สามารถรับมือสถานการณ์ได้ดี สามารถฟื้นคืนสู่สภาพเดิม และมีความสามารถในการสร้างคำตอบที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนได้ การเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกเพื่อสามารถมีความเข้มแข็งทางจิตใจได้

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.8.1 งานวิจัยในประเทศ

อัญชลี เลี้ยงพรหม (2542) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนหนองแสงวิทยา ศึกษา อำเภอนองแสง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 16 คน โดยศึกษาทางโรงเรียน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับนักเรียนของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่ม และสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปภาวิน พันชมภ และพิชชาดา ประสทธิโชค (2563) ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ จำนวน 2 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่มีอายุระหว่าง 14 - 18 ปี โดยวิธีเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว 2) แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ จำนวน 12 ครั้ง

ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเที่ยงตรงของเนื้อหา มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่แบบเป็นอิสระ (t - test for Independent samples) ผลการวิจัยพบว่า เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ภายหลังการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ มีคะแนนความสามารถในการกำกับตนเองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าวต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเพิ่มการกำกับตนเองในเด็กและวัยรุ่นและสามารถลดพฤติกรรมความก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ได้ ดังนั้นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จึงสามารถนำไปปรับใช้กับองค์กรต่าง ๆ สถานรองรับเด็กภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อให้เด็กและวัยรุ่นในความอุปการะเป็นผู้มีการกำกับตนเองที่ดี และลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง

รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง (2558) ศึกษาการปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 12 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงซึ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจและได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการ จำนวน 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาได้รับความรู้ จำนวน 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แผนกลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการ (2) แผนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา (3) แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ - 28) และ (4) แบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการประเมินก่อนทดลองและหลังทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้แก่ค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test และ Mann-Whitney U test ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักต่ำกว่านักเรียนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) 2) นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

2.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

มุลเลน (Mullen, 1996, p. 40) ใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในครอบครัว ที่มีอายุระหว่าง 10 - 12 ปี พบว่า สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

อิคชิ (Ilkhchi, 2011) ได้ศึกษาประสิทธิผลของกลุ่มการรู้การคิดพฤติกรรมในการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกล้าแสดงออกในกลุ่มนักเรียนที่วิตกกังวลของโรงเรียนมัธยมศึกษาใน

เมืองตาบริซ ประเทศอิหร่าน จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ได้รับยาหลอก กลุ่มละ 15 คน โดยที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกลุ่มการเรียนรู้การคิดพฤติกรรม จำนวน 12 ครั้ง ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้การคิดพฤติกรรมดังกล่าวสามารถลดความวิตกกังวล เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีความกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Chongrukasa และคณะ (2012) ได้ศึกษาประสิทธิผลการให้การปรึกษากลุ่มผสมผสานในการลดการพัฒนาอาการที่มีผลเสียต่อสุขภาพจิตของตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในจังหวัดยะลา ประเทศไทยโดยผสมผสานทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการเรียนรู้การคิดพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงการวาดภาพมันดาล่า และสอดแทรกแนวคิดทางศาสนา พบว่า สามารถลดคะแนนความวิตกกังวลอาการทางกาย ความซึมเศร้าและความบกพร่องทางสังคมได้

จากผลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทำให้นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหา และเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถทางการศึกษาของนักเรียนมากขึ้น ดังนั้นในการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองนำมาบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจ ผู้วิจัยจึงต้องการนำการปรึกษากลุ่มในรูปแบบผสมผสานแต่ละเทคนิคของทฤษฎีมาใช้เพื่อช่วยให้นักเรียนที่มีความเข้มแข็งภายในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น โดยเพิ่มความสามารถ ความภาคภูมิใจ ความกล้าแสดงออก การรับผิดชอบการยอมรับตนเองในความเป็นชีวิตจริงเพิ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและตระหนักรู้ถึงการค้นหาความหมายในการดำรงชีวิต ตลอดจนได้เรียนรู้ความเข้มแข็งภายในตนเองที่ชัดเจน



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ประเภทและแบบของการวิจัย

1.1 แบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และของนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ

1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการค้นคว้า ครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน

1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการในการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

1.2.3 ตัวแปร ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

- 1) **ตัวแปรอิสระ** คือ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
- 2) **ตัวแปรตาม** คือ ความเข้มแข็งภายในตนเอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

2.1 แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง ที่มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 25 ข้อ สำหรับใช้ในการวัดระดับความเข้มแข็งภายในตนเอง

2.2 โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง จำนวน 10 ครั้ง สำหรับพัฒนาความเข้มแข็งของกลุ่มทดลอง

3. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

3.1 แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง

ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเอง เพื่อหาแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย

3.1.2 ศึกษาจากแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง (Inner Strength Scale: ISS) ได้ถูกพัฒนาขึ้นโดยลุนด์แมนและคณะ (Lundman et al., 2011) แบบวัดนี้ได้รับการคัดเลือกมาใช้ในการแปลครั้งนี้ เนื่องจากเป็นแบบวัดที่พัฒนามาจากการสังเคราะห์งานวิจัยจนได้รูปแบบของความเข้มแข็งภายในตนเอง (Inner Strength) ในการแปลเครื่องมือเป็นฉบับภาษาไทย (ดวงดาว อุบลรัมย์, 2561)

3.1.3 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดเพื่อวัดความเข้มแข็งภายในตนเองเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) สร้างจำนวน 25 ข้อ

3.1.4 นำแบบวัดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาให้สอดคล้องกับนิยามคำศัพท์ และตรวจสอบหาค่าความตรงโดยได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67 ถึง 1.00

3.1.5 ปรับปรุงแก้ไขให้ได้แบบวัดที่เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

3.1.6 นำแบบวัดมาตรวจสอบหาความเที่ยงหาโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha Coefficient's Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .85

3.1 ลักษณะแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6

ตารางที่ 3.1 ลักษณะแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6

ข้อคำถาม	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
องค์ประกอบ 1 ความเข้มแข็ง(Firmness)					
ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับสังคมใหม่ นอกโรงเรียน					
ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต					
องค์ประกอบ 2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)					
ฉันสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เข้ามาในชีวิต					
ฉันไม่มีความสนใจที่จะเรียนรู้และพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ให้กับตนเอง					
องค์ประกอบ 3 ความสัมพันธ์ (Connectedness)					
ฉันขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ ทุกครั้ง					
ที่ฉันรู้สึกว่ามีควมยากลำบากในชีวิต					
ฉันมีความภาคภูมิใจในตัวเอง					
องค์ประกอบ 4 ความยืดหยุ่น (Flexibility)					
ฉันเป็นคนที่มีความอดทนเป็นอย่างดี					
ฉันยอมรับในความแตกต่าง					

แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ด้านความเข้มแข็ง จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถาม 1, 2, 3, 4, 5, 6
2. ด้านความคิดสร้างสรรค์ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถาม 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
3. ด้านความสัมพันธ์ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถาม 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
4. ด้านความยืดหยุ่น จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถาม 21, 22, 23, 24, 25

โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงมาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงบ้างไม่จริงบ้าง
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงน้อย
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงน้อยที่สุด

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน ลักษณะการตอบคำถามเป็นการให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความเข้มแข็งภายในตนเอง โดยมีการให้คะแนน ดังนี้

กลุ่มด้านบวก จำนวน 21 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถาม 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
จริงมาก	ให้	4	คะแนน
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ให้	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

กลุ่มด้านลบ จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถาม 4, 8, 14, 22 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้	1	คะแนน
จริงมาก	ให้	2	คะแนน
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ให้	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	5	คะแนน

3.2 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

3.2.1 ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการตามแนวคิดและเทคนิคต่าง ๆ ทั้งจากทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ ทฤษฎีการปรึกษาแบบซาเทียร์ และจากทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบโดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

3.2.2 กำหนดวัตถุประสงค์ของการสร้างโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการตามตามทฤษฎีการศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้บริการศึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การศึกษแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการศึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ ทฤษฎีการศึกษาแบบซาเทียร์ และจากทฤษฎีการให้บริการศึกษแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

3.2.3 ศึกษาทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมการการศึกษา

3.2.4 สร้างโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่ม โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) *ขั้นเตรียมการ* โดยสำรวจปัญหา พัฒนา ป้องกัน และแก้ไข กำหนดวัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมายหรือสมาชิกกลุ่ม การกำหนดระยะเวลาของการศึกษาแต่ละครั้งระหว่างผู้ให้และผู้รับการศึกษ
- 2) *ขั้นเริ่มต้น* การสร้างสัมพันธ์ภาพ มีการละลายพฤติกรรม การร่วมกันกำหนดเป้าหมายและแนวทางการแก้ไขปัญหาของสมาชิกแต่ละคน
- 3) *ขั้นดำเนินการให้การศึกษากลุ่ม* โดยการนำวิธีการ เทคนิคทฤษฎีการศึกษามาบูรณาการ
- 4) *ขั้นยุติการให้การศึกษากลุ่ม*

3.2.5 นำโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพโดยตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พบว่ามีคุณภาพ

3.2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการมาปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.2.7 นำโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที วันละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ ระหว่างจันทร์ถึงวันศุกร์

3.3 ลักษณะรูปแบบโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ดังนี้

เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบโดยการศึกษาองค์ประกอบ ด้วยการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ขั้นตอนในการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และการนำเทคนิคการให้การศึกษทางจิตวิทยา มาใช้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษากลุ่ม โดยในการดำเนินการให้การศึกษตามขั้นตอนการให้การศึกษากลุ่ม ได้นำเอาเทคนิคต่าง ๆ ทั้งจากทฤษฎีการศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้บริการศึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การศึกษแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการศึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ ทฤษฎีการศึกษาแบบซาเทียร์ และจากทฤษฎีการให้บริการศึกษแบบสั้นที่มุ่งเน้น

คำตอบ (โซลูชัน - โฟกัส) เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลอง ซึ่งประกอบด้วยโปรแกรม การให้การปรึกษาแบบบูรณาการ 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รายละเอียดดังต่อไปนี้

- 3.3.1 ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ
 - 3.3.2 ครั้งที่ 2 - 3 การรับรู้ถึงด้านความเข้มแข็งภายในตนเอง
 - 3.3.3 ครั้งที่ 4 - 5 การเรียนรู้ด้านความคิดสร้างสรรค์
 - 3.3.4 ครั้งที่ 6 - 7 การสร้างความสัมพันธ์
 - 3.3.5 ครั้งที่ 8 - 9 การปรับตัวในด้านความยืดหยุ่น
 - 3.3.6 ครั้งที่ 10 การปัจฉิมนิเทศและยุติการปรึกษา
- การสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง

ตารางที่ 3.2 การสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
1	ปฐมนิเทศ: สร้างสัมพันธ์ภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง ขั้นตอน บทบาทหน้าที่และจรรยาบรรณในการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม	1. ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพ 2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม 3. ใ้ความรู้ “ความเข้มแข็งที่ไม่ควรมองข้าม”
2	ความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความเข้มแข็ง	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถบอกถึงความสำคัญของความเข้มแข็งภายในตน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งภายในตน	1. ทฤษฎีปรึกษาแบบเกสตัลท์ - เทคนิคขณะนี้นั้นตระหนักรู้ - เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ 2. กิจกรรม “มาสร้างประโยคที่มีพลังกันเถอะ” 3. กิจกรรม อยู่กับตัวเอง 4. คลิปวีดิทัศน์ “ยิ้มสู้”

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
3	ความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความเข้มแข็ง	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม บอกถึง ความสำคัญของการกล้าเผชิญ ความจริง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ระบุถึง แนวทางในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตทั้งปัญหาการเรียน และปัญหาส่วนตัว	1. ทฤษฎีการให้ การศึกษาแบบเผชิญ ความจริง - หลักการ WDEP - เทคนิคการตั้งคำถาม - เทคนิคการชี้ประเด็น - เกม “ฉันเป็นใคร”

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental pretest - posttest control group design) ศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ทำการวิจัยโดยใช้แบบ 1 ภายใน และ 1 ระหว่างหน่วยทดลอง (One between one within subject design) (ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2543, น. 148)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามรายละเอียดดังนี้

4.1 ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่พบว่ามีความเข้มแข็งภายในตนเองต่ำ จำนวน 30 คน เนื่องจากมีคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเองต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นได้ทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

4.2 นำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ที่สร้างและพัฒนาขึ้น จำนวน 10 โปรแกรม มาทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที วันละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ ระหว่างจันทร์ ถึงวันศุกร์ ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับคำแนะนำแบบปกติ

4.3 ภายหลังจากทดลอง จัดให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองในวันและเวลาเดียวกัน เพื่อวัดผลภายหลังจากทดลอง

4.4 ตรวจสอบให้คะแนน และทำการวิเคราะห์แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ใช้สถิติการทดสอบวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)

5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การรักษาแบบบูรณาการ และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ ใช้สถิติการทดสอบแมนน์-วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังต่อไปนี้

6.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

6.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

6.2.1 IOC ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, น. 50-100)

6.2.2 ค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ ครอนบาค Cronbach (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536, น. 171)

6.2.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้การรักษาแบบบูรณาการ ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test) (วิเชียร เกตุสิงห์, 2543, น. 129-130)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การค้นคว้าอิสระเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร นี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการวัดผลก่อนและหลัง มีผลการวิเคราะห์ผลข้อมูล ดังนี้

1. สัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย มีดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐาน (Median)
Q.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)
p - value	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ

3. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้การทดสอบแมนน์ วิทนีย์ (The Mann - Whitney U Test)

3.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้ารับการให้การศึกษาแบบบูรณาการ โดยใช้วิธีการทดสอบวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)

3.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การศึกษาแบบบูรณาการ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ โดยใช้การทดสอบแมนน์ วิทนีย์ (The Mann - Whitney U Test)

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4.1 แสดงผลการเปรียบเทียบเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (N = 16)

กลุ่มตัวอย่าง	Mdn	Q.D.	The Mann - Whitney U Test	p - value
กลุ่มทดลอง	77	6.5	.735**	.316
กลุ่มควบคุม	76	7.0		

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง ระดับความเข้มแข็งภายในตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 4.2 แสดงผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง
การทดลอง

กลุ่มทดลอง	Mdn	Q.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p - value
ก่อนการทดลอง	77	6.5	2.53**	.000
หลังการทดลอง	101	9.0		

* $P < .01$

จากตารางที่ 4.2 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากการทดลอง โดยวิธีการให้การปรึกษากลุ่มแบบ
บูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างนักเรียน กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.3 แสดงผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ระยะการ ทดลอง	Mdn	Q.D.	The Mann - Whitney U Test	p - value
กลุ่มทดลอง	101	9.0	3.36**	.000
กลุ่มควบคุม	79	8.0		

* $P < .01$

จากตารางที่ 4.3 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร มีผลการวิจัยและสามารถอภิปรายผลของการค้นคว้าอิสระ และมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการ ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ของการค้นคว้า ดังนี้

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และของนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 ภายหลังจากให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงขึ้น

1.2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ

1.3 วิธีดำเนินการค้นคว้า

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่

25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการในการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ที่ให้คำแนะนำตามปกติ

1.3.2 ตัวแปร

- 1) *ตัวแปรอิสระ* ได้แก่ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
- 2) *ตัวแปรตาม* คือ ความเข้มแข็งภายในตนเอง

1.4 เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่

1.4.1 แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองที่มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ
จำนวน 25 ข้อ สำหรับใช้ในการวัดระดับความเข้มแข็งภายในตนเอง

1.4.2 โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง จำนวน 10 ครั้ง สำหรับพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลอง

1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1.5.1 ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเอง ต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน จากนั้นได้ทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

1.5.2 นำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ที่สร้างและพัฒนาขึ้น จำนวน 10 โปรแกรม มาทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที วันละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ ระหว่างจันทร์ถึงวันศุกร์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำแบบปกติ

1.5.3 ภายหลังจากทดลอง จัดให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองในวันและเวลาเดียวกัน เพื่อวัดผลภายหลังจากทดลอง

1.5.4 ตรวจสอบให้คะแนน และทำการวิเคราะห์แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.6.1 การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)

1.6.2 การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ ใช้การทดสอบแมนน์-วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

1.7 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1.7.1 ภายหลังจากการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.7.2 นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลดังนี้

2.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ภายหลังจากการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองที่ผู้วิจัยใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นอย่างเหมาะสม ถูกต้อง และตรงตามขั้นตอนของการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เริ่มตั้งแต่การศึกษาองค์ประกอบ ด้วยการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การหาประสิทธิภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาคุณภาพ ก่อนนำมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปทดลองใช้ก่อนนำไปใช้จริงเพื่อตรวจหาคุณภาพ นอกจากคุณภาพของโปรแกรมการให้การปรึกษาแล้ว ขั้นตอนในการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และการนำเทคนิคการให้การปรึกษาทางจิตวิทยามาใช้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม (วัชรี ทรัพย์มี, 2558, น. 12-13) เป็นอีกสองปัจจัยสำคัญที่ทำให้การให้การปรึกษากลุ่มแบบครั้งนี้ประสบความสำเร็จ โดยในการดำเนินการให้การปรึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นเตรียมการ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้การปรึกษา (สุchorณ วงษ์ทิม, 2557, น 7-13) และในการให้การปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคต่าง ๆ ทั้งจากทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ ทฤษฎีการปรึกษาแบบซาเลียร์ และจากทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบมาบูรณาการอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยเริ่มจากการให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ระหว่างผู้ให้การปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง ขั้นตอน บทบาทหน้าที่และจรรยาบรรณในการ

เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งการสร้างสัมพันธ์ภาพนี้เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมการให้การปรึกษาเข้าใจตนเอง เปิดเผยตนเอง และมีส่วนร่วมมากยิ่งขึ้น

ส่วนการให้การปรึกษาครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ซึ่งเป็นการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ด้านความเข้มแข็ง ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการให้การปรึกษา จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ และจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง มาบูรณาการให้การปรึกษากลุ่ม โดยในครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้นำเอาใช้เทคนิคขณะนี้ฉันตระหนักรู้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมทำกิจกรรม “อยู่กับตัวเอง” ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระรู้ในตนเอง และใช้เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มฝึกการปรับเปลี่ยนคำพูดที่สร้างความเข้มแข็งให้กับตนเองในการเผชิญกับความท้อแท้ หรืออุปสรรคต่าง ๆ ในการให้การปรึกษา และได้้นำเอาเทคนิคตัวแบบ ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันชมกันคลิปวิดีโอที่ค้น “ยิ้มสู้” เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการสร้างความเข้มแข็งภายในตน ส่วนในครั้งที่ 3 ผู้วิจัยนำเอาเทคนิค W D E P System มาใช้ในการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการกำหนดเป้าหมาย และการวางแผนในเผชิญกับปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ผลปรากฏว่า หลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถระบุถึงความสำคัญและบอกแนวทางของการสร้างความเข้มแข็งได้ โดยสังเกตจากผลการประเมิน

ขณะที่ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 4 และครั้งที่ 5 เป็นการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ด้านความคิดสร้างสรรค์ ผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคการให้การปรึกษา จากทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาบูรณาการ โดยในครั้งที่ 4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยาชี้แจงทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจถึงความสำคัญของความคิด ที่ส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม และใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำไปพัฒนาทักษะการคิด ส่วนในครั้งที่ 5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่มีสมเหตุสมผล ซึ่งส่งผลด้านลบต่อการคิดสร้างสรรค์ เช่น ความกลัวต่อการทำสิ่งใหม่ ๆ โดยให้สมาชิกกลุ่มทดลองจินตนาการถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งทางอารมณ์ต่าง ๆ เช่น เปลี่ยน ความรู้สึกที่ว่าการคิดทำสิ่งใหม่ ๆ เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เป็นความรู้สึกว่าการทำสิ่งใหม่ ๆ สร้างสังคมให้ดีกว่าเดิมได้ ผลปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มมากขึ้น โดยสังเกตจากการมีส่วนร่วมและใ้กิจกรรม

ในการให้การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 และครั้งที่ 7 เป็นการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ด้านความสัมพันธ์ ผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคการให้การปรึกษาจากทฤษฎีการปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพมาบูรณาการกับเทคนิคการปรึกษาแบบเกสตัลท์ และทฤษฎีการปรึกษาแบบซาเทียร์ โดยในครั้งที่ 6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคตำแหน่งชีวิต เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและปรับปรุงทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี โดยการเปลี่ยนแปลงตำแหน่งชีวิตให้เหมาะสม และใช้เทคนิค บทบาทชีวิต ให้ผู้เข้าร่วมการให้การปรึกษาแสดงบทบาทสมมติ ได้แก่ บทบาทชีวิตแบบผู้กล่าว บทบาทชีวิตแบบผู้ช่วยเหลือ และบทบาทชีวิตแบบเหยื่อ และแลกเปลี่ยนความคิด ส่วนครั้งที่ 7 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เพื่อนช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้

ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน กล่าวเผชิญกับความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเองและผู้อื่นในที่สุด และผู้วิจัยใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง เพื่อให้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นหาตัวตนที่แท้จริง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิครูปแบบการสื่อสารของซาเทียร์ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ถึงรูปแบบการสื่อสาร โดยให้ผู้เข้ารับการศึกษาเรียนรู้รูปแบบบุรณาการ แสดงรูปแบบการสื่อสารของซาเทียร์ 3 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบช่างตำหนิ เจ้าเหตุผล และยอมคน

สำหรับการให้การศึกษารั้งที่ 8 และครั้งที่ 9 ซึ่งเป็นการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ด้านความยืดหยุ่น ผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคการให้การปรึกษา จากทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ มาบูรณาการร่วมกับเทคนิค จากทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ โดยในครั้งที่ 8 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกจินตนาการ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างความยืดหยุ่นให้กับตนเอง โดยใช้สมาชิกกลุ่มใช้คำถามต่าง ๆ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งยังได้ใช้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างที่ผิดพลาด โดยให้มองสถานการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นบางอย่างในชีวิตเป็นเรื่องขบขันเท่านั้น และในครั้งที่ 9 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำให้เป็นปกติ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคม ทั้งการกระทำและความคิดเห็นที่มีความแตกต่างกันเป็นเรื่องปกติธรรมดา โดยให้สมาชิกฝึกคิด เช่น เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนจะมีความเห็นต่างกัน และใช้เทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำไปพัฒนาในการยอมรับความแตกต่าง เนื่องพฤติกรรมของทุกคนมีทั้งด้านดีและด้านลบ ผลปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเองทั้งทางด้านความสัมพันธ์และความยืดหยุ่นเพิ่มมากขึ้น โดยสังเกตได้จากสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม ส่งผลให้ภายหลังการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นตามสมมติฐานการวิจัย และสอดคล้องกับผลการงานวิจัยของ เกณิกา จิรัชยาพร (2560) ที่ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดสงขลา พบว่า ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รัชดา อรหันตา (2557) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและ

นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มที่มีคุณภาพ มีความถูกต้องตามเนื้อหา และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และผ่านการทดลองใช้เพื่อหาความบกพร่องอีกครั้งก่อนนำมาใช้จริง นอกจากนี้ในการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแต่ละครั้ง ซึ่งมีด้วยกันทั้งสิ้น 8 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที นักเรียนกลุ่มทดลองมีโอกาสดำเนินการฝึกฝนเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองด้านต่าง ๆ ด้วยเทคนิคที่สอดคล้องเหมาะสมจากทฤษฎีการให้การปรึกษาต่าง ๆ และมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นจากการใช้เทคนิคที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ และกรณีศึกษา การรับแรงบันดาลใจจากเรื่องราวและบุคคลต้นแบบจากคลิป์วิดีโอ จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภัทธภรณ์ พวงเพชร (2561, น 87) ที่ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ มีคะแนนของการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของผลการวิจัยของ รัชดา อรหันตา (2557) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ผู้ที่จะนำแบบวัดไปใช้ควรศึกษาวิธีการใช้แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง และควรศึกษาวัตถุประสงค์และขั้นตอนการใช้อย่างละเอียดก่อนนำไปใช้

3.1.2 ผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองชุดนี้ไปใช้ สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมต่าง ๆ เช่น บทบาทสมมติ วิดีทัศน์ และกรณีศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของผู้รับบริการและให้มีความทันสมัยยิ่งขึ้น

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาความคงทนของผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองชุดนี้ เช่น การเพิ่มระยะติดตามผล 1 เดือน หรือ 3 เดือน

3.2.2 ควรศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกม เป็นต้น



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

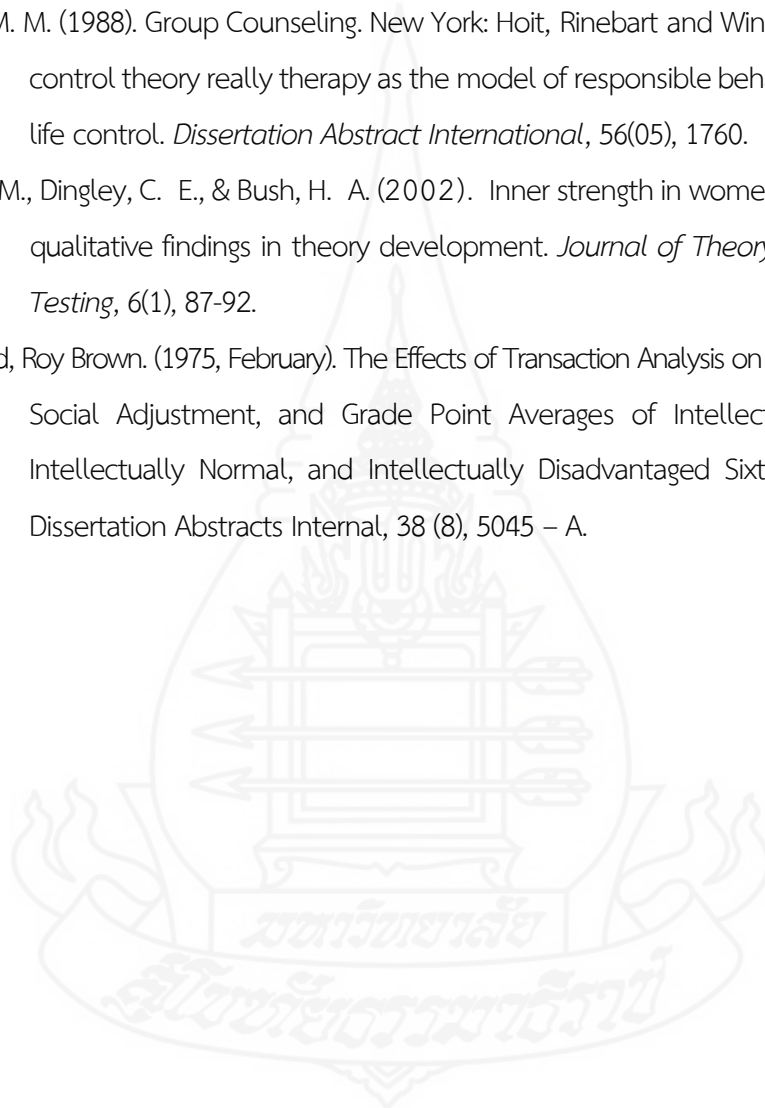
- กนิษฐา ดอกทุเรียน. (2550). การเปรียบเทียบผลให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). การให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ขวัญทิพย์ ปทุมธนรักษ์. (2553). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2533). เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จำเนียร ชวงโชติ. (2524, เมษายน). TA การวิเคราะห์โครงสร้างทางบุคลิกภาพและการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล. *รวมคำแห่งศึกษาศาสตร์*, 3(11), 74 –78.
- ณิชากร ศรีเพชรดี. (2561). ซาเทียร์: เข้าใจตัวเอง คิซซ์ เพื่อน ผ่านที่มาครอบครัวและแบบจำลองภูเขา น้ำแข็ง. สืบค้นจาก <https://thepotential.org/2018/08/17/virginia-satir-iceberg-model/>.
- ดวงดาว อุบลแย้ม และจินตนา วัชรสินธุ์. (2561) การพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองของภรรยาผู้ดูแลสามีที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะลุกลาม. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 5(2), 16-31.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย - ญี่ปุ่น).
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธิดา ชูอินทร์. (2540). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อลักษณะการมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. (ปริญญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. สืบค้นจาก <http://www.bsru.ac.th/identity/archives/3713>.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2551). การแนะแนวเบื้องต้น. สงขลา: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ.

- นิชชีมา ทนศิริ. (2551). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- นงพงา ลิ้มสุวรรณ. (2561). สร้าง “สุข” ด้วย “ซาเทียร์” สู่การเปลี่ยนแปลงภายในยอมรับและรักตัวเอง พัฒนา “ความมั่นคงในจิตใจ”. สืบค้นจาก Thai PR.Net.
- บัญญัติ ยงยวน. (2543). การทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา)
- บุญเลิศ คณานสาร. (2560). พัฒนาตนเองจากโลกภายในด้วย "ซาเทียร์". สืบค้นจาก www.nairienroo.com.
- บุริมาพร แสงพยัค. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- เปรมปรี พงษ์ประสิทธิ์. (2538). ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิรังษี อำเภอกำแพง จังหวัดกาญจนบุรี. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา).
- ปภาวิน พันชมภ และพิชชาดา ประสิทธิ์โชค. (2563). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์. วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 10 (กรกฎาคม - ธันวาคม, 2563), จิตวิทยาประยุกต์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนม ลิ้มอารีย์. (2548). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภ. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พรวิไล ปัญญาวงศ. (2561). การตรวจสอบความเที่ยงตรงโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาว. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อคุณค่าแห่งตนในหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

- เพียร รื่นรวย. (2562). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยใช้
 ทฤษฎีการศึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน. (ดุชนิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
 มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- มะลิวรรณ วงษ์ขันธุ์, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภณ แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความ
 แข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น, *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(1), 57-75.
- เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ. (2550). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- รวีวรรณ สายแก้ว และดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2556). ผลการศึกษากลุ่ม ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล
 อารมณ์และพฤติกรรมต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล. *วารสารการศึกษาศาสตร์
 การพัฒนาสังคม*, 9(1), 16-20.
- รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง. (2558). การศึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสีย
 บุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา: กรณีศึกษา
 โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
 ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2551). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2549). *ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
 ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2549). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน. (545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัยเล่ม 2*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ:
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2551). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สินีนานา บุญเจริญ. (2559). ผลการศึกษากลุ่มเกสตัลต์ต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้ดูแลเด็ก
 ออทิสติก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2553). แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา การให้บริการปรึกษา
 เป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม หน่วยที่ 14. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.
- อาทิตย์ ด่วนเกตุ. (2552). *สสส. ชีววัยรุ่นไทยเลี้ยงปัญญาสุขภาพจิต*. สืบค้นจาก [http://www.thaihealth.or.th/
 node/12298](http://www.thaihealth.or.th/node/12298).
- อินทิราภรณ์ กัญญา. (2549). ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวเกสตัลต์ต่อความเชื่ออำนาจภายในตน
 และความเข้มแข็งในการมองของเด็กภาวะยากลำบากในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง.
 (การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
 เชียงใหม่.

- อัจฉนา ศรีสุรพล. (2535). ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา).
- เอมอร ทองเหลือ. (2561). *บริหารจัดการจริยปัญญาตามแนวคิดปัญญาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. สืบค้นจาก rerujournal.reru.ac.th.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ ฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Chang, C. (1995). *A comparison of the effectiveness of counseling or teaching Taiwanese university*. n.p.
- Chester, B. (1992). Women and political torture: Work with refugee survivors in Exile. *Women & Theory*, 13(3), 209-220.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont, CA: Thomson Books/Cole.
- Friedman, A., & Pines, A. (1992). Increase in Arab women's perceived power in the second half of life. *Sex Roles*, 26(1-2), 1-9.
- Harris, Thomas A. (1969). *I 'm OK – You' re OK*. New York: Harper & Row.
- Ilkhchi, S. V., Poursharifi, H., & Alilob, M. M. (2011). The effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy on self - efficacy and assertiveness among anxious female students of high schools. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30(2011), 2586 – 2591.
- Intarakumnerd, Tanom. (1976). *The Effects of Transaction on the Self - Concept of Thai*. n.p.
- Knapp, J. R., & Karabenick, S. A. (1985). Overcoming problems: The perceived importance of willpower and other contributors. *Cognitive Theory and Research*, 9(3), 343-354.
- Lawrence, D. H. (2003). The effect of reality therapy group counseling on the self - determination of persons with developmental disabilities. *Dissertation Abstract International*, 64(3), 811-A.
- Lundman, B., Aléx, L., Jonsén, E., Norberg, A., Nygren, B., Santamäki Fischer, R., Strandberg, G. (2010). *Inner strength – a theoretical analysis of salutogenic concepts*. *International Journal of Nursing Studies*, 47(2), 251-260.

- Lundman, B., Viglund, K., Aléx, L., Jonsén, E., Norberg, A., Santamäki Fischer, R., Strandberg, G., & Nygren, B. (2011). Development and psychometric properties of the Inner Strength Scale. *International Journal of Nursing Studies*, 48(10), 1266-1274.
- Mullen, P.E. (1996). The Long - Term Impact of the Physical Emotional, and Sexual Abuse of Children. A Community Study, *Child Abuse Neglect*.
- Ohlsen, M. M. (1988). Group Counseling. New York: Hoit, Rinebart and Winston. students with control theory really therapy as the model of responsible behaviors and effective life control. *Dissertation Abstract International*, 56(05), 1760.
- Roux, G. M., Dingley, C. E., & Bush, H. A. (2002). Inner strength in women: Metasynthesis of qualitative findings in theory development. *Journal of Theory Construction and Testing*, 6(1), 87-92.
- Woodward, Roy Brown. (1975, February). The Effects of Transaction Analysis on the Self – Concepts, Social Adjustment, and Grade Point Averages of Intellectually Advantaged, Intellectually Normal, and Intellectually Disadvantaged Sixth Grade Students, *Dissertation Abstracts Internal*, 38 (8), 5045 – A.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ



ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ นายสวงศ์ แก่นตาคำ
ตำแหน่ง นักวิจัย
สถานที่ทำงาน -
วุฒิการศึกษา ปริญญาโท รัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา ประเทศอินเดีย
ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาการแนะแนว
และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ประสบการณ์หรือความชำนาญ ด้านงานวิจัย ด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. ชื่อ นางสาวจรรุวรรณ ชนะศึก
ตำแหน่ง นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
สถานที่ทำงาน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงราย
กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม
วุฒิการศึกษา ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาการแนะแนว
และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ประสบการณ์หรือความชำนาญ การบำบัดแก้ไขฟื้นฟูเด็กและเยาวชนที่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรม
3. ชื่อ นางโฉมวิไล เทียนทอง
ตำแหน่ง นักจิตวิทยา
สถานที่ทำงาน -
วุฒิการศึกษา ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ประสบการณ์หรือความชำนาญ การให้การปรึกษาจิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น ครอบครัว
และการสอนวิชาแนะแนว



ภาคผนวก ข

คุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง

ตารางค่าอำนาจการจำแนกรายชื่อและค่าความเที่ยงของแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อ	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อ
1	.391	14	.385
2	.539	15	.312
3	.244	16	.326
4	.581	17	.334
5	.649	18	.593
6	.510	19	.292
7	.305	20	.272
8	.324	21	.333
9	.525	22	.278
10	.567	23	.560
11	.463	24	.550
12	.448	25	.333
13	.253		

ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อ ข้อมีค่าอยู่ระหว่าง .24 ถึง .64 ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .85

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง

ข้อ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
3	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
4	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
5	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
8	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
13	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
14	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
15	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
17	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
18	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
21	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
22	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
23	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
24	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

ข้อ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
25	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้

ค่า IOC ของแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67 – 1 สามารถนำไปใช้ได้



รายงานผลการประเมินคุณภาพ
ผลการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง

ครั้งที่	รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ			ค่าเฉลี่ย	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	ปฐมนิเทศ: สร้างสัมพันธภาพ	4.6	4.3	4.0	4.3	มาก
2	การพัฒนาความขัดแย้งภายในตนเอง: ด้านความเข้มแข็ง	4.8	4.6	4.8	4.7	มากที่สุด
3	การพัฒนาความขัดแย้งภายในตนเอง: ด้านความเข้มแข็ง	5.0	4.8	4.5	4.7	มากที่สุด
4	การพัฒนาความขัดแย้งภายในตนเอง: ด้านความคิดสร้างสรรค์	4.8	4.8	4.6	4.7	มากที่สุด
5	การพัฒนาความขัดแย้งภายในตนเอง: ด้านความคิดสร้างสรรค์	5.0	5.0	4.8	4.9	มากที่สุด
6	การพัฒนาความขัดแย้งภายในตนเอง: ด้านความสัมพันธ์	4.8	4.8	4.6	4.7	มากที่สุด
7	การพัฒนาความขัดแย้งภายในตนเอง: ด้านความสัมพันธ์	4.8	4.8	4.5	4.7	มากที่สุด
8	การพัฒนาความขัดแย้งภายในตนเอง: ด้านความยืดหยุ่น	4.8	4.8	4.8	4.7	มากที่สุด
9	การพัฒนาความขัดแย้งภายในตนเอง: ด้านความยืดหยุ่น	4.8	4.8	5.0	4.8	มากที่สุด
10	ปัจฉิมนิเทศ: ยุติการให้การปรึกษา	4.8	4.8	5.0	4.8	มากที่สุด



ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุดเพียง 1 ข้อ
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ..... อายุ.....ปี ระดับการศึกษา.....

ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง

5 – มากที่สุด 4 – มาก 3 – ปานกลาง 2 – น้อย 1 – น้อยที่สุด

ข้อคำถาม	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
องค์ประกอบ 1 ความเข้มแข็ง (Firmness)					
1. ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับสังคมใหม่นอกรั้วโรงเรียน					
2. ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต					
3. ฉันมีใจเข้มแข็งพอที่จะยับยั้งใจต่อสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ที่จะนำชีวิตไปสู่ความล้มเหลว					
4. ฉันเป็นคนดีดีเพื่อน ทำตามเพื่อนทุกอย่าง					
5. ฉันไม่ชอบเที่ยวกลางคืน					
6. ฉันไม่เคยยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด					
องค์ประกอบ 2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)					
7. ฉันสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เข้ามาในชีวิต					
8. ฉันไม่มีความสนใจที่จะเรียนรู้และพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ให้กับตนเอง					
9. ฉันเปิดโอกาสให้กับตนเองในการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ					

ข้อคำถาม	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
10. ฉันสามารถแยกแยะว่าสิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ					
11. ฉันเป็นคนที่มีเหตุผล					
12. ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี					
13. ฉันชอบความคิดสร้างสรรค์					
องค์ประกอบ 3 ความสัมพันธ์ (Connectedness)					
14. ฉันขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ ทุกครั้งที่ฉันรู้สึกว่ามีควมยากลำบาก ในชีวิต					
15. ฉันเข้ากับเพื่อนได้ดี					
16. ฉันมีความภาคภูมิใจในตัวเอง					
17. ฉันคิดว่าฉันเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้ดีมาก					
18. ฉันช่วยเหลือสังคมทุกครั้งที่มีโอกาส					
19. ฉันไม่ชอบคนที่เห็นแก่ประโยชน์ ส่วนตัว					
20. ฉันยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน					
องค์ประกอบ 4 ความยืดหยุ่น (Flexibility)					
21. ฉันเป็นคนที่มีความอดทนเป็นอย่างดี					
22. ฉันไม่มีความรู้สึกกับสิ่งที่ไม่เป็นธรรม ถึงแม้ว่าจะมีผลต่อฉัน					
23. ฉันสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับเพื่อน ได้ดี					
24. ฉันยอมรับคำวิจารณ์ ดีชมจากเพื่อน					
25. ฉันยอมรับในความแตกต่าง					



ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง
ตารางตรวจโปรแกรมการให้การศึกษาของผู้ทรงคุณวุฒิ

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
1	ปฐมนิเทศ: สร้างสัมพันธ์ภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษา กลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง ขั้นตอน บทบาทหน้าที่และจรรยาบรรณในการเข้าร่วมการให้การศึกษา กลุ่ม	1. ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพ 2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม 3. ใบความรู้ “ความเข้มแข็งที่ไม่ควรมองข้าม”
2	ความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความเข้มแข็ง	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถบอกถึงความสำคัญของความเข้มแข็งภายในตน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งภายในตน	1. ทฤษฎีการศึกษาแบบเกสตัลท์ - เทคนิคขณะนั่งนั้งตระหนักรู้ - เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ 2. กิจกรรม “มาสร้างประโยคที่มีพลังกันเถอะ” 3. กิจกรรม อยู่กับตัวเอง 4. คลิปวิดีโอทัศน์ “ยิ้มสู้”
3	ความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความเข้มแข็ง	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความสำคัญของการกล้าเผชิญความจริง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงแนวทางในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตทั้งปัญหาการเรียนและปัญหาส่วนตัว	1. ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเผชิญความจริง - หลักการ WDEP - เทคนิคการตั้งคำถาม - เทคนิคการชี้ประเด็น - เกม “ฉันเป็นใคร”

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
4	ความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความคิดสร้างสรรค์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดแนวทางการพัฒนาตนเองให้มีความคิดสร้างสรรค์	1. ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา - ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดเห็นที่ไม่สมเหตุสมผล - กรณีศึกษา - อภิปรายกลุ่ม
5	ความขัดแย้ง: ด้านความคิดสร้างสรรค์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความสำคัญของทักษะการคิดซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการคิด	1. ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - เทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง - เทคนิคการเสนอตัวแบบ - เกมแกะกล่องหัวใจ ใบบกิจกรรม “เพียงคุณเปลี่ยนจินตนาการ”
6	ความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความสัมพันธ์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงความสำคัญของการเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ที่ดี 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันกำหนดแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ชุมชนและสังคม	1. ทฤษฎีการปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ - แนวคิดตำแหน่งชีวิต 2. บทบาทชีวิต 3. เกม ปรบมือเข้าจังหวะ 4. แลกเปลี่ยนความคิด

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
7	ความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความสัมพันธ์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม บอกความสำคัญของการยอมรับ ตนเองและผู้อื่น อันเป็น องค์ประกอบสำคัญในการสร้าง สัมพันธภาพที่ดี 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนด แนวทางในการพัฒนาตนเอง ให้เป็นบุคคลที่ยอมรับตน และบุคคลอื่น	1. ทฤษฎีปรึกษาแบบ เกสตัลท์ - เทคนิคการอยู่กับ ความรู้สึก - เทคนิคการพูดโต้ตอบ ด้วยตนเอง 2. ทฤษฎีการปรึกษา แบบซาเทียร์ - รูปแบบการสื่อสาร 3. เกม “รักนะ อย่ามายุ่ง” 4. บทบาทสมมติ
8	ความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความยืดหยุ่น	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุถึง ความหมายสำคัญของคุณ ความยืดหยุ่น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกัน กำหนดแนวทางในการสร้าง ความยืดหยุ่นของตนเอง	1. ทฤษฎีการให้บริการ ปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้น คำตอบ - การทำให้เป็นปกติ 2. ทฤษฎีการปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - เทคนิคการฝึกจินตนาการ - เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน
9	ความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความยืดหยุ่น	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม บอกความสำคัญของการยอมรับ ความแตกต่าง ซึ่งเป็น องค์ประกอบสำคัญของ ความยืดหยุ่น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกัน กำหนดแนวทางในการนำเอา แนวความคิดการยอมรับความ ต่างต่างมาใช้ในชีวิตประจำวัน	1. ทฤษฎีการให้บริการ ปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้น คำตอบ - เทคนิคการทำให้เป็นปกติ 2. ทฤษฎีปรึกษา แบบเกสตัลท์ - เทคนิคการแสดง พฤติกรรมที่ตรงกันข้าม - บทบาทสมมติ

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
10	ปัจฉิมนิเทศ: ยุติการฝึกอบรม	1. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม นำสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษา กลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อประเมินผล 3. เพื่อยุติการให้การปรึกษา	1. ทักษะการยุติ - ทักษะสรุปความ - ทักษะการให้กำลังใจ 2. เกม เพื่อนกัน 3. เพลงกำลังใจ



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง

ครั้งที่ 1

เรื่อง: สร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง ขั้นตอน บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และจรรยาบรรณในการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม

แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้ให้การปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเองภายใต้บรรยากาศที่เป็นมิตรและอบอุ่น จะทำให้เกิดความคุ้นเคยและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การให้การปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. โปรเจคเตอร์
3. กระดาษ และปากกา
4. ใบความรู้ “ความเข้มแข็ง ที่ไม่ควรมองข้าม”

ขั้นตอนการฝึกอบรม มีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทาย แนะนำตนเอง และพูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง ความอบอุ่น และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
2. ผู้วิจัย ให้สมาชิกกลุ่ม แต่ละคน กล่าวทักทายสมาชิก และแนะนำตัวเอง

3. ผู้วิจัยให้สมาชิก ร่วมกันทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม ด้วยการเล่นเกม “ผลัดกันบอกชื่อ” ดังนี้
 - 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มยืนล้อมกันเป็นวงกลม
 - 3.2 ผู้วิจัย ให้สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 ขานชื่อตัวเอง
 - 3.3 ผู้วิจัย ให้สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 ขานชื่อตัวเองและชื่อเพื่อนคนที่ 1
 - 3.4 ผู้วิจัย ให้สมาชิกกลุ่มคนที่ 3 ขานชื่อตัวเองและชื่อเพื่อนคนที่ 1 และคนที่ 2 ให้คนที่ 3 ขานชื่อตัวเองและชื่อคนที่ 1 และ 2 จนถึงคนที่ 5 จากนั้นให้เริ่มต้นคนที่ 1 ใหม่

ขั้นตอนการ

4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน การมีส่วนร่วม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และจรรยาบรรณของการให้การปรึกษากลุ่ม
5. ผู้วิจัยให้ผู้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความเข้มแข็งในตนเองด้วยวิธีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
6. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ความเข้มแข็งที่ไม่ควรมองข้าม”
7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม ผลักกันแสดงความคิดเห็นต่อใบความรู้

ขั้นยุติ

8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
9. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในวันนี้
10. ผู้วิจัย กล่าวขอบคุณ และนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วม
2. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม

ใบความรู้ ความเข้มแข็ง ที่ไม่ควรมองข้าม

ความเข้มแข็ง คือ ความสามารถในการฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก และความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความสิ้นหวัง การเป็นคนเข้มแข็งช่วยให้คุณจัดการความเครียด ลดโอกาสเป็นโรคมะเร็ง และได้รับการพิสูจน์แล้วว่าทำให้คนเรามีชีวิตยืนยาวขึ้นได้ คุณอาจจะรู้สึกว่าคุณโชคร้ายมากจนไม่อาจที่จะเข้มแข็งได้ในท้ายที่สุด

ความเข้มแข็ง” ความหมายของอักษรตัวที่ 4 ของคำว่า “PASSION” S หรือ Strength ที่หมายถึง “ความเข้มแข็ง” แต่ความหมายของคำว่า Strength ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง ความแข็งแรง หรือไม่ได้หมายถึง จุดแข็ง แต่หมายถึง “ความเข้มแข็ง” ซึ่งเน้นไปที่ตัวของผู้นำ และที่สำคัญเน้นไปที่คุณค่าความเข้มแข็งทางความคิดและจิตใจ มากกว่าความเข้มแข็งทางร่างกาย

ดังนั้นนิยามความเข้มแข็ง หรือ Strength จึงสามารถสรุป ได้ว่า คือ ความกล้าหาญที่จะกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง และกล้าที่จะเต็มใจอดทนเสียสละเรื่องส่วนตัวของตนเองได้



ครั้งที่ 2

เรื่อง: การพัฒนาความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความเข้มแข็ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถบอกถึงความสำคัญของความเข้มแข็งภายในตน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ระบุแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งภายในตน

แนวคิด

ความเข้มแข็ง คือ พฤติกรรมของบุคคลที่กล้าเผชิญกับสภาวะทางสังคมใหม่ ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับชีวิตตนเอง โดยสามารถอยู่ในกลุ่มเพื่อนหรือในสังคมอย่างปกติสุข ทำให้บุคคลนั้น ๆ สามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง ประสบความสำเร็จในชีวิตตามที่คาดหวัง

เวลา 90 นาที

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์/ เครื่องฉาย
2. สมุด ปากกา
3. กิจกรรม “มาสร้างประโยคที่มีพลังกันเถอะ”
4. คลิปวีดิทัศน์ “ยิ้มสู้”

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ และพูดคุยสมาชิกกลุ่ม ด้วยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย และความเป็นกันเอง

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคชี้แนะ ชี้แจงแนวความคิด วัตถุประสงค์ ของการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้วิจัย ใช้เทคนิคขณะนี้ฉันตระหนักรู้ ให้สมาชิกกลุ่ม ร่วมทำกิจกรรม “อยู่กับตัวเอง”

ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระรู้ในตนเอง และมีใจจดจ่อในการร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งสมาธิ ล้อมเป็นวงกลม แล้วหลับตา
- 3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกำหนดตามลมหายใจ พร้อมระลึกตามว่า ขณะนี้ฉันตระหนักรู้ถึงการหายใจของฉัน
- 3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดตามลมหายใจ พร้อมระลึกตามว่า ขณะนี้ฉันตระหนักรู้ว่าท้องของฉันเกร็ง
- 3.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดตามลมหายใจ พร้อมระลึกตามว่า ขณะนี้ฉันรู้ว่าฉันกำลังหลับตาอยู่
- 3.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกำหนดภายในใจ พร้อมระลึกตามว่า ขณะนี้ฉันตระหนักรู้ถึงความรู้สึกกลัวบางสิ่งบางอย่าง แต่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไร

ขั้นตอนการ

4. ผู้วิจัยเกริ่นนำเข้าสู่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความเข้มแข็งภายในตนที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มฝึกการปรับเปลี่ยนคำพูดที่สร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง ในการเผชิญกับความท้อแท้ หรืออุปสรรคต่าง ๆ
7. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรม “มาสร้างประโยคที่มีพลังกันเถอะ”
8. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “มาสร้างประโยคที่มีพลังกันเถอะ”
9. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอ่านประโยคที่พลังของตนเอง เช่น “อุปสรรค” วัดความเข้มแข็ง “ความเข้มแข็ง” วัดกำลังใจให้สมาชิกกลุ่มฟัง
10. ผู้วิจัย ใช้เทคนิคตัวแบบให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันชมกันคลิปวิดีโอ “ยิ้มสู้” เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการสร้างความเข้มแข็งภายในตน

ขั้นยุติ

11. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการชมคลิปวิดีโอ “ยิ้มสู้” และที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
12. ผู้วิจัยตอบข้อซักถาม
13. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมในการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม และนัดหมาย วัน เวลาในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป


การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วม
2. ใบกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและตอบซักถาม



ใบกิจกรรม
“มาสร้างประโยคที่มีพลังกันเถอะ”

<p>“อุปสรรค” วัดความแข็งแกร่ง “ความเข้มแข็ง” วัดกำลังใจ</p>



วิดีโอ “ยิ้มสู้”



ที่มา: <http://www.362degree.com/2020/09/30>

ครั้งที่ 3

เรื่อง: การพัฒนาความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความเข้มแข็ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความสำคัญของการกล้าเผชิญความจริง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงแนวทางในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตทั้งปัญหาการเรียนและปัญหาส่วนตัว

แนวคิด

การจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียน ส่วนตัว และสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่เยาวชน ทุกคนจะต้องมีเพื่อรับมือกับสิ่งยั่วยุต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาการติดเกม การพนัน และยาเสพติด ดังนั้น การฝึกฝนให้มีจิตใจเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมีความสำคัญในการพัฒนาความเข้มแข็งภายในให้กับตัวเอง

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์/เครื่องฉาย
2. กระดาษปากกา
3. เกม “ฉันเป็นใคร”
4. เทคนิค W D E P System
5. ใบกิจกรรม “แผนแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่”

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่วไป ด้วยความกระฉับกระเฉง เพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม เล่นเกม “ฉันเป็นใคร” เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย มีขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษแผ่นเล็ก ๆ ให้สมาชิกกลุ่มคนละแผ่น
- 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนคุณสมบัติของตัวเองคนละ 2 ประการ เช่น สูง ขาว ลงในแผ่นกระดาษ จากนั้นม้วนใส่ลงไปในกลุ่มกระดาษ
- 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 จับกระดาษขึ้นมา 1 ม้วน จากนั้นให้ค้นหาผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่เขียนไว้ในแผ่นกระดาษใบแผ่นนั้น

ขั้นตอนการ

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
 4. ผู้วิจัยทบทวนสิ่งที่ได้ร่วมกันเรียนรู้ในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่าน
 5. ผู้วิจัยเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม ด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับวิธีเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียน ส่วนตัว
 6. ผู้วิจัย ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนวิธีการเอาชนะปัญหา อุปสรรค และสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ของสมาชิกแต่ละคน
 7. ผู้วิจัยใช้เทคนิค W D E P System เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้วิธีการกำหนดเป้าหมาย และการวางแผน ในเผชิญกับปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตน โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 7.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจปัญหา อุปสรรค หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ต้องการแก้ไข หรือ ลด ละ เลิก (W)
 - 7.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนการใช้ชีวิตในแต่ละวันที่ (D)
 - 7.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินวิธีการแก้ไขปัญหา หรือพฤติกรรมการใช้ชีวิตของตนเองว่าเป็นอย่างไร (E)
 - 7.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแผนลดปัญหา อุปสรรค หรือ ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น ๆ (P)
 8. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน เขียน “แผนแก้ปัญหาก็กำลังเผชิญอยู่”
 9. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน นำเสนอ “แผนแก้ปัญหาก็กำลังเผชิญอยู่” ให้สมาชิกกลุ่มฟัง
- ขั้นยุติ**
10. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้
 11. ผู้วิจัยตอบข้อสงสัยและให้กำลังใจ
 12. ผู้วิจัยกล่าวยุติกิจกรรม และนัดหมายวัน เวลา ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความใส่ใจและการมีส่วนร่วมในการให้การปรึกษา
2. การตอบคำถาม การซักถาม



แผนแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

<p>ปัญหา ที่ฉันต้องการแก้ไข (W)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>การใช้ชีวิตในแต่ละวันของฉัน (D)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>วิธีการแก้ไขปัญหาของฉันที่ผ่านมา (E)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>แผนการปัญหาของฉัน (P)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



ครั้งที่ 4

เรื่อง: การพัฒนาความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความคิดสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุดึงความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองให้มีความคิดสร้างสรรค์

แนวคิด

ความคิดสร้างสรรค์ คือ ความสามารถในการพัฒนาทักษะทางความคิด สติปัญญาที่ใช้ในทางสร้างสรรค์การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทั้งความคิดใหม่ การเปิดประสบการณ์ในชีวิต และโอกาสใหม่ที่จะเกิดขึ้นในชีวิต นับเป็นองค์ประกอบสำคัญอีกประการหนึ่งของการพัฒนาความเข้มแข็งในตนเอง ที่ผู้วิจัยใช้การให้การปรึกษากลุ่มในการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนให้แก่สมาชิกกลุ่มในครั้งนี้

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์/ เครื่องฉาย
2. กระดาษและปากกา
3. ใบความรู้ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C
4. กรณีสติศึกษา
5. อภิปรายกลุ่ม

ขั้นตอนการอบรม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยรอยยิ้ม และน้ำเสียงที่แสดงถึงความอบอุ่น
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เพื่อปรับพื้นฐานอารมณ์ให้สมาชิกกลุ่มอยู่กับความรู้สึกปัจจุบันของตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมวง หลับตา
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงอารมณ์ที่มีอยู่ในปัจจุบัน
 - 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดความรู้สึกไว้ที่ลมหายใจ

ขั้นตอนการ

3. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าร่วมในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
5. ผู้วิจัยนำเข้าสู่หัวข้อของการให้การปรึกษากลุ่มด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับความสำคัญของความคิด ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่ปวงรวมทั้งความเข้มแข็งภายในตนเองด้านความคิดสร้างสรรค์
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญที่เกิดจากความคิด
7. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A – B – C”
8. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยาชี้แจงทฤษฎีบุคคลิกภาพ A – B – C เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความสำคัญของความคิดที่ส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม
9. ผู้วิจัย ใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่ม นำไปพัฒนาทักษะการคิด โดยมีตัวอย่างคำถามดังนี้
 - 9.1 “ทำไมคิดอย่างนี้ ทำไมต้องทำแบบนี้”
 - 9.2 “การคิดแบบนี้ ทำแบบนี้ มีผลดีอย่างไร”
 - 9.3 “มีเหตุผลอะไร ที่ต้องความคิด ต้องทำเช่นนี้”
10. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนทดลองใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในกรณีต่าง ๆ เช่น การไม่กล้าคิดนอกกรอบ
11. ผู้วิจัยใช้เทคนิคเสนอตัวแบบให้สมาชิกกลุ่มอ่านกรณีศึกษา “เพ็ญลักษณ์ ขำเลิศ “พยาบาลไร้หมวก”
12. ผู้วิจัยแบ่งให้สมาชิกกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่ม
13. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มอภิปรายต่อกรณีศึกษา

ขั้นยุติ

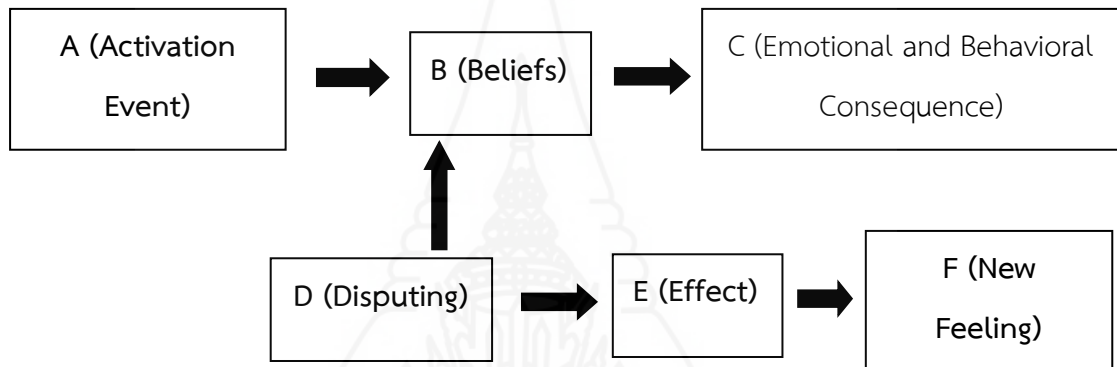
14. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
15. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้
16. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม
2. อภิปรายกลุ่ม

ใบความรู้
“ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A – B – C”

ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A – B – C เชื่อว่า ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นใหม่ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม เป็นผลมาจากความคิด ความเชื่อ (B) ไม่ได้เป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) และหากมีการโต้แย้งอย่างมีเหตุผล (D) ก็จะทำให้เกิดผล (E) และการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ความรู้สึกใหม่ (F) ดังภาพ



A (Activation Event) หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่า A นี้ มีสาเหตุที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมา

B (Beliefs) หมายถึง ความคิด ความเชื่อของบุคคล ประกอบด้วย ความเชื่อที่สมเหตุผล (Rational Beliefs) และความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Irrational Beliefs)

C (Emotional and Behavioral Consequence) หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงตอบโต้ออกมาตามความคิด ความเชื่อ หรือค่านิยมนั้นของแต่ละบุคคล

D (Disputing) หมายถึง การโต้แย้ง

E (Effect) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้น

F (New Feeling) หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่

ที่มา: สุขอรุณ วงษ์ทิม, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

กรณีศึกษา

เพื่อสุขภาพ ขำเลิศ “พยาบาลไร้หมวก”

ณ โรงพยาบาลภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ไม่บ่อยนักที่เราจะได้เห็นภาพของ "เพื่อสุขภาพ ขำเลิศ" พยาบาลวิชาชีพที่ประจำอยู่ในโรงพยาบาลแห่งนี้อยู่ในยูนิฟอร์มสีขาวของสาวพยาบาล แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า เธอละทิ้งหน้าที่ เพราะเธอบอกว่า หน้าที่ของเธอไม่ใช่แค่การดูแลผู้ป่วยตามเตียงในโรงพยาบาลเท่านั้น แต่เธอยังอุทิศตัวเองให้กับเตียงผู้ป่วยนับร้อยนับพันหลังคาเรือนในอำเภอภาชี ในฐานะ "พยาบาลไร้หมวก"

เพื่อสุขภาพ บอกว่า การเป็นพยาบาลไม่จำเป็นต้องมีเครื่องแบบ หากแต่ "หัวใจ" ต่างหาก คือ สิ่งที่ยังบอกถึงความเป็นพยาบาลที่แท้จริง นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ว่า ทำไม เพื่อสุขภาพ หรือ พี่ตัง จึงมักจะเลือกลงพื้นที่ไปดูแลผู้ป่วยใน 60 หมู่บ้าน ในอำเภอภาชี มากกว่าการทำงานอยู่ในโรงพยาบาลภาชี เพราะจะได้เห็นกับตาตัวเองว่าคนไข้กินอยู่อย่างไร และทำไมหลายคนจึงไม่หายจากโรคเสียที แม้ว่าตัวเธอก็กำลังทนทุกข์ทรมานจากการเป็นโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ซึ่งต้องได้รับการเยียวยาไม่ต่างจากคนไข้รายอื่น ๆ ที่เธอรับผิดชอบอยู่ แต่พี่ตังกลับมองว่า นี่ไม่ใช่เงื่อนไขที่จะทำให้เธอย่อหย่อนต่อหน้าที่การงานได้

"ที่พี่ทำทุกวันนี้ทำเพื่อคนไข้ ไม่ได้ทำเพื่อตอบสนองนโยบายเอาเงินมาแลกกับงาน งานที่พี่ทำคืองานที่ทำเพื่อแลกกับคน แลกกับชีวิตมนุษย์ เราต้องเป็นผู้ให้ อย่าเป็นผู้รับ เวลาที่เราเป็นข้าราชการ เราต้องนึกเสมอว่า จะทำอะไรที่จะมีโอกาส "ให้" ให้ประชาชนมีความสุข ให้คนที่เจ็บไข้ได้ป่วยเขาพ้นทุกข์ได้ มันไม่มีอะไรมากนอกจากการให้"

....สิ่งที่พี่เพื่อสุขภาพกำลังทำอยู่ใช่ไหม? ที่เขาเรียกว่า หมุ่มเททั้งกายและใจให้กับเพื่อนมนุษย์



ครั้งที่ 5

เรื่อง: การพัฒนาความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความคิดสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความสำคัญของทักษะการคิด ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความคิด
2. สร้างสรรค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการคิด

แนวคิด

การเป็นคนที่มีเหตุผล การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการแยกแยะว่าสิ่งไหนควรทำสิ่งไหนไม่ควรทำ เป็นต้น ล้วนแล้วแต่เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีทักษะการคิดที่ดี และเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งภายในตนด้านความคิดสร้างสรรค์

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์/เครื่องฉาย
2. กระดาษและปากกา
3. เกม แกะกล่องหัวใจ
4. คลิปวิดีโอที่สน “แม่ไม่ได้สอนให้มองโลกในแง่ดี แต่สอนให้พี่ ยิ้มได้”

ขั้นตอนการอบรม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทาย ด้วยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศการเปิดเผยตนเอง
2. ผู้วิจัย ให้สมาชิกกลุ่มร่วมเล่นเกม “แกะกล่องใจ” เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งจับคู่กัน และกำหนดว่าใครเป็น ฝ่ายซ่อนหัวใจ ใครเป็นฝ่ายแกะกล่องหัวใจ
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่เป็นฝ่ายซ่อนหัวใจ กำมือให้แน่นที่สุด
 - 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่เป็นฝ่ายแกะกล่องหัวใจ แคะมือฝ่ายซ่อนกล่องหัวใจให้ได้ภายในเวลา 2 นาที ฝ่ายที่แกะได้ เป็นฝ่ายชนะ

ขั้นตอนการ

3. ผู้วิจัยทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และประเด็นสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
5. ผู้วิจัยนำเข้าสู่ประเด็นสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่ม ด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับทักษะการคิดของสมาชิกกลุ่ม
 6. ผู้วิจัย ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะการคิดของตนเอง
 7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่มีสมเหตุสมผล ซึ่งส่งผลด้านลบต่อการคิดสร้างสรรค์ เช่น ความกลัวต่อการทำสิ่งใหม่ ๆ โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 7.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทดลองจินตนาการถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งทางอารมณ์ต่าง ๆ เช่น เปลี่ยนความรู้สึกว่าการคิดทำสิ่งใหม่ ๆ เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เป็น ความรู้สึกว่าการทำสิ่งใหม่ ๆ สร้างสังคมให้ดีกว่าเดิมได้

8. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรม “เพียงคุณเปลี่ยนจินตนาการ”
9. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบกิจกรรม “เพียงคุณเปลี่ยนจินตนาการ”
10. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนผลัดเปลี่ยนกันอ่านใบกิจกรรม “เพียงคุณเปลี่ยนจินตนาการ”
11. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบให้สมาชิกชมกลุ่ม ชมคลิปวีดิทัศน์ “แม่ไม่ได้สอนให้มองโลกในแง่ดี แต่สอนให้พ่ียิ้มได้” เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาทักษะการคิด
12. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคลิปวีดิทัศน์ “แม่ไม่ได้สอนให้มองโลกในแง่ดี แต่สอนให้พ่ียิ้มได้”

ขั้นยุติ

13. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
14. ผู้วิจัยเปิดโอกาสซักถามข้อสงสัย
15. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วม และการแสดงออก
2. ใบกิจกรรม

ใบกิจกรรม
“เพียงคุณเปลี่ยนจินตนาการ”

จินตนาการเดิมที่สร้างความขัดแย้งด้านอารมณ์	จินตนาการใหม่ที่สร้างแรงบันดาลใจ
การคิดนอกกรอบ อาจเป็นภัยต่อตัวเอง	การคิดนอกกรอบ ทำให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ



คลิปวีดีโอ

“แม่ไม่ได้สอนให้มองโลกในแง่ดี แต่สอนให้พี่ ยิ้มได้”



รอยยิ้ม มีพลังมากกว่าที่คุณคิด"
บอกสั้นๆ ได้แค่นี้ ที่เหลือ ลองดูเองดีกว่า

ที่มา: <https://www.facebook.com/watch/?v=3250933441589697>



ครั้งที่ 6

เรื่อง: การพัฒนาความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ระบุถึงความสำคัญของการเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ที่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ร่วมกันกำหนดแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ชุมชน

และสังคม

แนวคิด

ผู้ที่มีความเข้มแข็งภายในตน นอกจากจะมีความเข้มแข็งในเผชิญกับสิ่งใหม่ ๆ การรับมือกับปัญหาโดยใช้สติปัญญา และมีทักษะการคิดที่ดีแล้ว สิ่งสำคัญประการต่อมาที่ผู้ที่มีความเข้มแข็งภายในตนควรมีนั่นก็คือ ความสามารถในการเข้าสังคมทั้งสังคมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและสังคมใหม่ ๆ อีก

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์/ เครื่องฉาย
2. กระดาษ ปากกา
3. กิจกรรมละลายพฤติกรรม
4. บทบาทชีวิต

ขั้นตอนการอบรม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศผ่อนคลายด้วยกิจกรรมปรบมือให้ตัวเอง ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มปรบมือ 5 ครั้ง (1 – 2 – 3 – 4 – 5) แล้วตะโกนพร้อมกันว่า I
 - 2.2 ผู้วิจัยสั่งให้ปรบอีกครั้งให้ดังกว่านี้ (1 – 2 – 3 – 4 – 5) แล้วตะโกนพร้อมกันว่า Love
 - 2.3 ผู้วิจัยสั่งให้ปรบใหม่อีกที (1 – 2 – 3 – 4 – 5) แล้วตะโกนพร้อมกันว่า You
 - 2.4 ผู้วิจัยสั่งให้ปรบให้ดีกว่าเดิม (1 – 2 – 3 – 4 – 5) แล้วตะโกนพร้อมกันว่า I Love You

3. ผู้วิจัยทบทวนสาระสำคัญในการให้การปรึกษาครั้งที่ผ่านมา และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาครั้งนี้

ขั้นตอนการ

4. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การให้การปรึกษากลุ่ม ด้วยการคำถามถึงความสำคัญของการมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคตำแหน่งชีวิต เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและปรับปรุงทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี โดยการเปลี่ยนแปลงตำแหน่งชีวิตให้เหมาะสม ดังนี้

6.1 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ตำแหน่งชีวิต” พร้อมอธิบายประกอบ

6.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน สำรวจตำแหน่งชีวิตของตนในปัจจุบัน

6.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนแนวทางการปรับตำแหน่งชีวิตตนเองให้ถูกต้อง

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคบทบาทชีวิต ดังนี้

7.1 ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม

7.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ 3 แสดงบทบาทชีวิตแบบผู้กล่าว I'm O.K. - You're not O.K.

7.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ 2 แสดงบทบาทชีวิตแบบผู้ช่วยเหลือ I'm O.K. - You're not O.K.

7.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ 3 แสดงบทบาทชีวิตแบบเหยื่อ I'm not O.K. - You're O.K.

8. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแสดงความคิดเห็นต่อบทบาทชีวิต

ขั้นยุติ

9. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้

10. ผู้วิจัยตอบข้อซักถาม

11. ผู้วิจัยกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม

2. กิจกรรมบทบาทชีวิต

ใบความรู้ ตำแหน่งชีวิต

1. I'm O.K. - You're O.K. ตนเองมีคุณค่า ยอมรับและเข้าใจตนเองและผู้อื่น จริ่งใจกล้าเผชิญปัญหา แก้ปัญหาโดยวิธีสร้างสรรค์ สุขภาพจิตดี ปรับตัวได้ดี

2. I'm O.K. - You're not O.K. ตนเองเก่งและเหนือผู้อื่น ผู้อื่นด้อยกว่าตน วางอำนาจ ดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น คนอื่นไม่มีคุณค่า โทษผู้อื่นในความล้มเหลวของตน

3. I'm not O.K. - You're O.K. ตนเองด้อยกว่าผู้อื่น ผู้อื่นเก่งกว่าตัวเองในทุก ๆ ด้าน เก็บกด ไม่กล้าแสดงออก ปลีกตัวจากสังคม โทษตัวเองทุกเรื่อง

4. I'm not O.K. - You're not O.K. ตนเองและผู้อื่นไม่มีคุณค่า ไม่มีความหมาย หดหู่ เศร้าหมองหมดหวัง เป็นความคิดของผู้ป่วยโรคจิต

การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จำเป็นต้องทำให้เกิด .I'm O.K. - You're O.K.ในตนเองให้ได้



ครั้งที่ 7

เรื่อง: การพัฒนาความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกความสำคัญของการยอมรับตนเองและผู้อื่นอันเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่ยอมรับตนเองและบุคคลอื่น

แนวคิด

การยอมรับจากตนเองและบุคคลอื่น เช่น การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่กับเพื่อนและสังคม และเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตน ด้านความสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยมุ่งเน้นในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์/ เครื่องฉาย
2. กระดาษและปากกา
3. ใบความรู้ “การยอมรับตนเอง”
4. เกม “รักนะ อย่ามายุ่ง”
5. บทบาทสมมติ

ขั้นตอนการอบรม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ชักถาม พูดคุยเรื่องทั่วไปอย่างอบอุ่นและเป็นมิตร
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม ร่วมเล่นเกม “รักนะ อย่ามายุ่ง” เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลายก่อน

เข้าสู่กลุ่ม

- 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมวง
- 2.2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาเกมว่าหากหันไปทางซ้าย ให้ทุกคนว่า “รักนะ”
- 2.3 หากหันไปทางขวา ให้พูดว่า “อย่ามายุ่ง” โดยให้ทำวนไปเรื่อย ๆ และอาจเพิ่มจังหวะให้เร็วขึ้นเพื่อความสนุกสนาน

3. ผู้วิจัยทบทวนสาระสำคัญของการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นตอนการ

4. ผู้วิจัยเปิดการให้การปรึกษากลุ่ม ด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น

5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “การยอมรับตนเอง” พร้อมเกริ่นนำ

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อใบความรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เพื่อนช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน กล่าวเชื่อกับความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเองและผู้อื่นในที่สุด

8. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง เพื่อให้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นหาตัวตนที่แท้จริงดังนี้

8.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกลุ่มละคน กำมือซ้าย และกำมือขวา

8.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม ถ่ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงของตนไปที่มือซ้าย

8.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม ถ่ายทอดความรู้สึกที่ต้องทำ แต่ไม่ใช่ความรู้สึกที่แท้จริงไปที่มือขวา

8.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทดลองให้มือซ้าย พุดกับมือขวา

9. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแลกเปลี่ยนเรื่องราว และความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกใช้ใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง

10. ผู้วิจัยใช้เทคนิครูปแบบการสื่อสารของซาเทียร์ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ถึงรูปแบบการสื่อสาร ดังนี้

10.1 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “รูปแบบการสื่อสารของซาเทียร์”

10.2 ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม

10.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่ม แสดงรูปแบบการสื่อสาร กลุ่มละ 1 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบช่างตำหนิ เจ้าเหตุผล และยอมคน

ชั้นยุติ

11. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
12. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมในการมีส่วนร่วมและขอบคุณ พร้อมนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น



ใบความรู้ การยอมรับตนเอง

ถึงแม้หลายคนจะเพียบพร้อมไปด้วยหน้าตา ฐานะทางการเงินและสังคม อาชีพที่มั่นคง มีคนรักและครอบครัวที่ดีก็ตาม แต่แปลกที่พวกเขาเหล่านั้นก็ยังคงไม่มีความสุขกับตัวเองและชีวิตที่เป็นอยู่ เนื่องด้วยอาจจะยังไม่พอใจกับสิ่งที่เป็นอย่างมีอยู่ และ ยังไม่เข้าใจ หรือไม่ยอมรับในตัวเองก็เป็นได้

ดังนั้น สิ่งที่สำคัญของคนประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตได้ คือ ต้องรู้จักวิธีการยอมรับและเข้าใจตัวเองให้เป็น แล้วเราจะมีความสุขในชีวิตมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ต่อให้มีอุปสรรคใด ๆ เข้ามา ก็พร้อมเผชิญและต่อสู้กับมันให้ผ่านพ้นไปได้ โดยมีวิธีการสร้างการยอมรับตนเอง ดังนี้

- เห็นคุณค่าในตัวเอง ผ่านการเข้าใจว่าเรามีจุดแข็ง - จุดด้อยอะไรบ้าง
- ซื่อสัตย์กับตัวเอง
- ยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้วนำมาเป็นบทเรียนเพื่อเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง

ต่อไป

- ปรึกษาและพูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจได้
- ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
- นั่งสมาธิ



ใบความรู้ รูปแบบการสื่อสารแบบซาเทียร์

สมยอม (Placating) (PL)

พฤติกรรม: ขอโทษ ขอโทษ มีท่าทีขอความเมตตา ซื่ออ่อน อ้อมวอน พึงพาผู้อื่น เอาใจคนอื่น ไร้เรงเกินเหตุ
คำพูด: ฉันผิดเอง ขาดคุณ ฉันอยู่ไม่ได้ คุณชอบอะไร ฉันทำตามใจคุณอยู่แล้ว

กล่าวโทษ (Blaming) (B)

พฤติกรรม: ฉันเหนือกว่า บังคับ สั่งสอน แนะนำ ตัดสิน โกรธ ดุฉก กัดฟัน ควบคุม บงการ
คำพูด: คุณผิด คุณทำไม่เข้าท่า คุณนั่นแหละ ปัญหาอยู่ที่คุณ ไม่ใช่ผม

จอมเหตุผล (Super reasonable) (S)

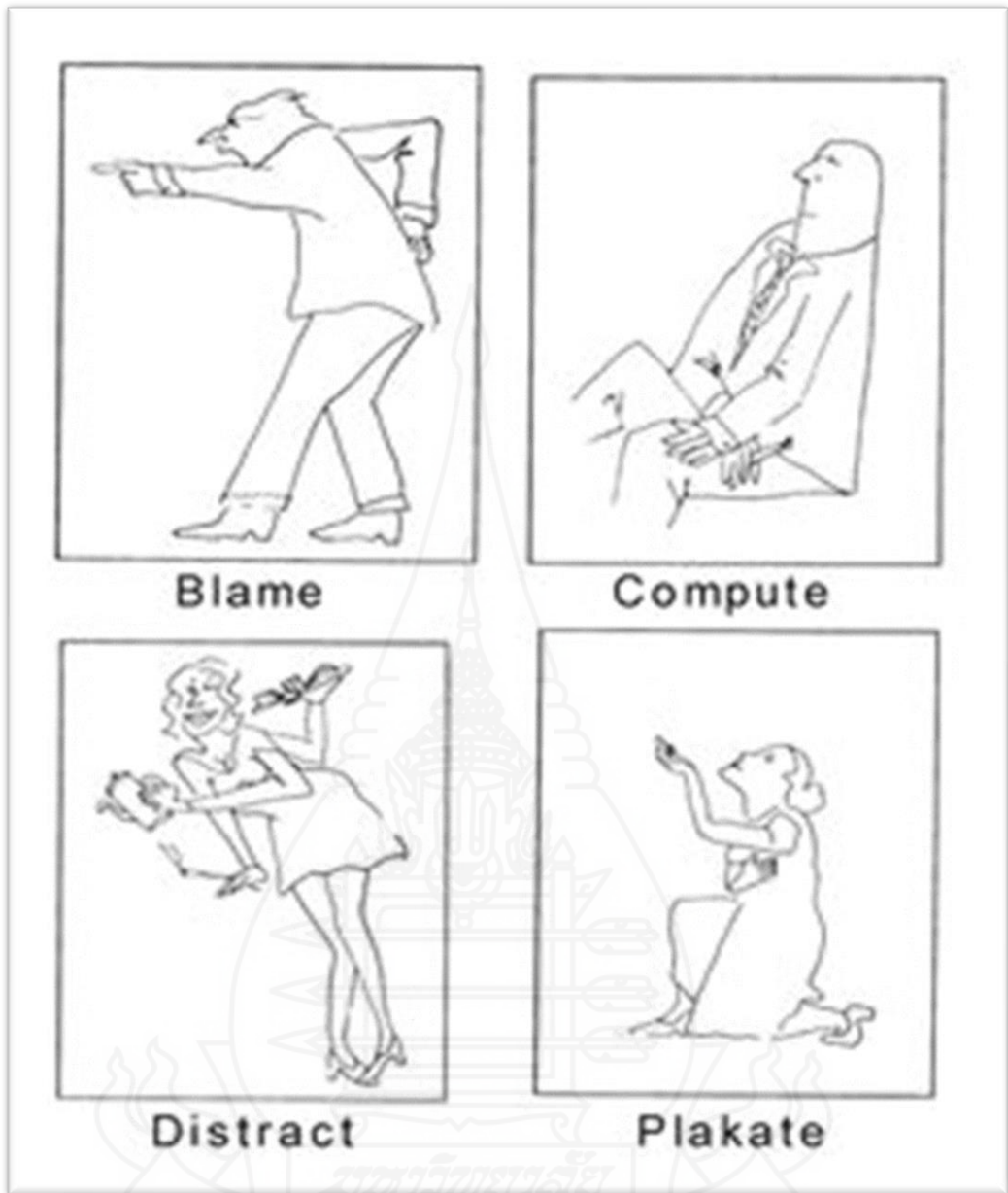
พฤติกรรม: ท่าทางแข็ง ๆ เย็นชา ท่าที ข้ำแน ใช้เหตุผลจัดการกับทุกเรื่อง ไม่อ่อนไหว นำเบื้อ
คำพูด: อ้างกฎเกณฑ์ อธิบายยืดยาว หลีกเลียงความรู้สึกส่วนตัว ประเด็นส่วนตัว เน้นเหตุผล

เฉไฉ ทำตลก ออกนอกทาง (Irrelevant) (I)

พฤติกรรม: อยู่ไม่นิ่ง ไม่ถูกกาลเทศะ ตลกไร้สาระ ผิวผิน เรียกร้องความสนใจ เบี่ยงเบนประเด็น
คำพูด: นอกเรื่อง ไม่อยู่กับประเด็น หลีกเลียงเรื่องส่วนตัว ความรู้สึกภายใน

สอดคล้องกลมกลืน (Congruent) (C)

พฤติกรรม: กระจือรื้อรัน สร้างสรรค์ มีชีวิตชีวา มั่นใจ สามารถรับผิดชอบ ยอมรับคนอื่นได้ สมดุล พอดี
คำพูด: ชัดตรงกับความรู้สึก ความคิดนึก ความคาดหวัง ความต้องการ เปิดเผยและแบ่งปัน รับฟังคนอื่น ให้เกียรติ ไม่ละเลยตนเอง ผู้อื่น และบริบท



ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ครั้งที่ 8

เรื่อง: การพัฒนาความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความยืดหยุ่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงความหมายคามสำคัญของความยืดหยุ่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันกำหนดแนวทางในการสร้างและพัฒนาความยืดหยุ่นในตนเอง

แนวคิด

ความยืดหยุ่น หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ความสามารถในการยืดหยุ่นจึงเป็นอีกองค์ประกอบสำคัญในการความเข้มแข็งภายในตน ที่ผู้วิจัยให้ความสนใจในการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนในครั้งนี้

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์/ เครื่องฉาย
2. กระดาษและปากกา
3. ใบความรู้ “ความยืดหยุ่น” 1 ใน 16 ทักษะจำเป็นศตวรรษที่ 21”
4. เกม “ลิง ชะนี คิงคอง”
5. กรณีสตัวอย่าง

ขั้นตอนการอบรม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่นเกม “ลิง ชะนี คิงคอง” เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งการเปิดเผยตัว

โดยมีวิธีเล่นดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำท่าตามคำสั่ง โดยเมื่อผู้วิจัยพูดว่า “ลิง” ให้สมาชิกกลุ่มส่งเสียงร้อง “เจี๊ยก ๆ”

2.2 ผู้วิจัยพูดว่า “ชะนี” ให้สมาชิกกลุ่มส่งเสียงร้อง “ผิว ๆ” และเมื่อผู้วิจัยพูดว่า “คิงคอง” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสียงร้อง “อุ ๆ” โดยผู้วิจัยสามารถพูดสลับคำเพื่อสร้างความสนุกสนานเพิ่มขึ้น

3. ผู้วิจัยทบทวนสาระสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นตอนการ

4. ผู้วิจัยเปิดการให้การปรึกษากลุ่มด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับความสำคัญของความยืดหยุ่นและแนวทางในการพัฒนาความยืดหยุ่น

5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ความยืดหยุ่น’ 1 ใน 16 ทักษะจำเป็นศตวรรษที่ 21” พร้อมอภิปรายเกริ่นนำ

6. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายกลุ่ม ในหัวข้อความยืดหยุ่น 1 ใน 16 ทักษะจำเป็นศตวรรษที่ 21

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกจินตนาการ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างความยืดหยุ่นให้กับตนเอง โดยใช้สมาชิกกลุ่มใช้คำถามต่าง ๆ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ดังนี้

7.1 ให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการว่า กำลังยืนอยู่หน้ารูปปั้นตนเอง หรือ

7.2 ให้สมาชิกกลุ่มลองจินตนาการว่า ถ้ารูปปั้นมีชีวิต ชีวิตรูปปั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไรบ้าง และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นอยู่เป็นอย่างไร

8. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกใช้เทคนิคการฝึกจินตนาการ และแนวทางในการนำไปใช้ในการพัฒนาความยืดหยุ่น

9. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างที่ผิดพลาด โดยให้มองสถานการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นบางอย่างในชีวิต เป็นเรื่องขบขันเท่านั้น

10. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนเขียนกรณีตัวอย่างของเหตุการณ์ที่คิดว่าเป็นเรื่องขำขันในชีวิตเท่านั้น

ขั้นยุติ

11. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

12. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณในการมีส่วนร่วม พร้อมนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษารั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วม
2. กรณีตัวอย่าง



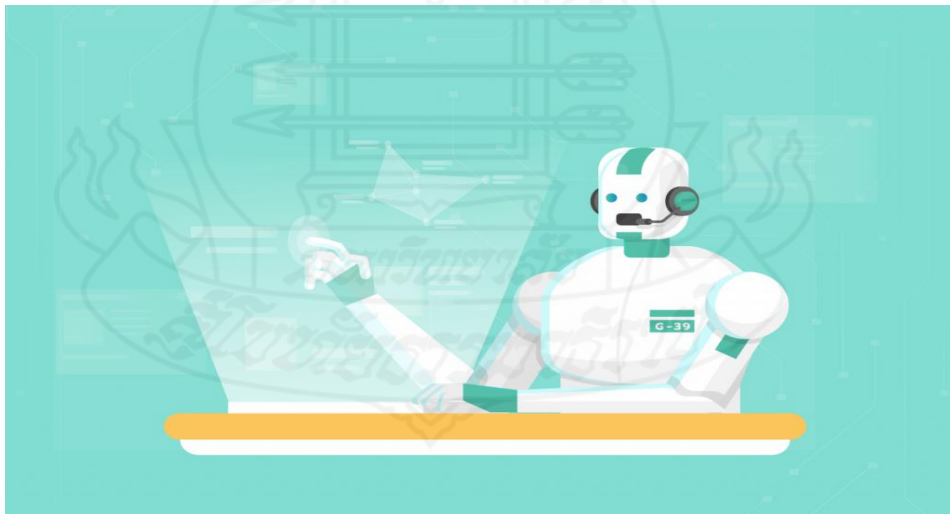
ใบความรู้

‘ความยืดหยุ่น’ 1 ใน 16 ทักษะจำเป็นศตวรรษที่ 21

มนุษย์เรามักปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ในรูปแบบพฤติกรรมที่เคยชิน หมายถึง เมื่อมีสถานการณ์อะไรบางอย่างเกิดขึ้นตรงหน้า เราจะแสดงพฤติกรรมตอบสนองที่เราคุ้นชินมากกว่าจะปรับตัวและเปลี่ยนพฤติกรรม

Adaptability คือ ความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่น เป็น 1 ใน 16 ทักษะจำเป็นในศตวรรษที่ 21 คนที่มีทักษะนี้มักไม่มีปัญหา เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป และเมื่อต้องออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตัวเองก็พร้อมปรับมุมมองหรือวิธีคิดอยู่เสมอ

ดาร์วิน (Darwin) เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” (Adaptation) ในทฤษฎีว่าด้วยการวิวัฒนาการใน ค.ศ. 1859 โดยได้สรุปความคิดว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้น ที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้นำคำว่าปรับตัวมาใช้ในความหมายทางจิตวิทยาโดยเปลี่ยนมาใช้คำว่า **Adjustment** ในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ จำเป็นต้องศึกษาทั้งในแง่ชีววิทยาและจิตวิทยา ในแง่ชีววิทยา ได้แก่ การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในแง่ของจิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ



ครั้งที่ 9

เรื่อง: การพัฒนาความเข้มแข็งภายในตน: ด้านความยืดหยุ่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม บอกความสำคัญของการยอมรับความแตกต่าง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความยืดหยุ่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ร่วมกันกำหนดแนวทางในการนำเอาแนวความคิดการยอมรับความแตกต่างมาใช้ในชีวิตประจำวัน

แนวคิด

การยอมรับความแตกต่าง ที่ถือเป็นธรรมชาติสำคัญประการหนึ่งของมนุษย์ เป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้บุคคลนั้น ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี เพราะหากบุคคลใดยอมรับความแตกต่างได้ บุคคลนั้น ก็จะสามารถลดความเครียดและสนองตอบอารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์/ เครื่องฉาย
2. กระดาษและปากกา
3. ใบความรู้ “ยอมรับ เพื่อสร้างความเข้าใจ”
4. เกม “คนน้ำ ปลาหู หมูเค็ม”
5. บทบาทสมมติ

ขั้นตอนการอบรม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่วไปอย่างอบอุ่นและเป็นมิตร
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่นเกม “คนน้ำ ปลาหู หมูเค็ม” เพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วม

- 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งล้อมวง
- 2.2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาว่า หากผู้วิจัยพูดคำว่า “คะน้ำ” สมาชิกที่ถูกชี้จะต้องพูดคำที่เหลือ คือ ปลาหู หมูเค็ม
- 2.3 ถ้าผู้วิจัยพูดว่า “ปลาหู” สมาชิกที่ถูกชี้จะต้องพูด 2 คำที่เหลือ คือ คะน้ำ หมูเค็ม โดยจะเปลี่ยนคำ และชี้สมาชิกในวงไปเรื่อย ๆ และอาจเพิ่มความเร็ว เพื่อเพิ่มความสุขสนาน
3. ผู้วิจัยทบทวนสาระสำคัญในการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านๆ มา และชี้แจ้งวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
 - ขั้นดำเนินการ
 4. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กลุ่มด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับการยอมรับความแตกต่าง
 5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ยอมรับ เพื่อสร้างความเข้าใจ”
 6. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับใบความรู้ “ยอมรับ เพื่อสร้างความเข้าใจ”
 7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำให้เป็นปกติ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมทั้งการกระทำและความคิดเห็นที่มีความแตกต่างกันเป็นเรื่องปกติธรรมดา โดยให้สมาชิกฝึกคิด เช่น
 - เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนจะมีความเห็นต่างกัน
 - ไม่ใช่เรื่องผิดปกติที่ทุกคนจะมีพฤติกรรมต่างกัน
 8. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำไปพัฒนาในการยอมรับความแตกต่าง เนื่องจากพฤติกรรมของทุกคนมีทั้งด้านดีและด้านลบ ดังนี้
 - 8.1 ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม
 - 8.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเลือกแสดงบทบาทสมมติของคน 2 บุคลิก โดยให้เลือกแสดงกลุ่มละ 1 เรื่อง
 - ครูใจดี ขอโทษสักทีจะได้ไหม
 - นักเรียนดี ก็มีร้ายนะค่ะ
 - แม่่มด จอมแสบ
 9. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อละครที่แต่ละกลุ่มแสดง
- ขั้นยุติ
10. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
11. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมในการมีส่วนร่วมและขอบคุณ พร้อมนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมการแสดงความคิดเห็น
2. บทบาทสมมติ



ใบความรู้ ยอมรับ เพื่อสร้างความเข้าใจ

ความแตกต่าง เป็น สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ความแตกต่างไม่ได้หมายถึงแค่เพียงรูปลักษณ์ภายนอก ภาษาที่ใช้สื่อสารเท่านั้น แต่หมายรวมถึง ‘ความเชื่อ’ ‘ทัศนคติ’ ‘การให้คุณค่า’ ‘วิถีชีวิต’ และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งเป็นผลมาจาก ‘พันธุกรรม’ และ ‘สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู’

การยอมรับความแตกต่าง เป็นพื้นฐานสำคัญของความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสิ่งแรกที่เราจะต้องทำ ก็คือ ในวันที่เพื่อน มีความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากเรา เราควรเลือกที่จะรับฟังเขา ก่อน อย่าเพิ่งตั้งกำแพงกับเขา

‘การยอมรับ’ จึงควรมาก่อน ‘ความเข้าใจ’ เพราะหากปราศจากซึ่งการยอมรับแล้ว เราจะพยายามหาข้อผิดพลาดในตัวของอีกฝ่าย จนไม่สามารถเปิดใจยอมรับได้ ในทางกลับกัน หากเราพยายาม ‘ยอมรับ’ ก่อน แม้สิ่งนั้นไม่ได้ถูก (ใจ) ไปเสียทั้งหมด แต่นั่นจะนำไปสู่ความเข้าใจได้ เพราะเราจะตั้งใจฟังเขาได้ และยอมรับเขาอย่างแท้จริง



ครั้งที่ 10

หัวข้อ: ปัจฉิมนิเทศและประเมินผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้รับจากการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อประเมินผล
3. เพื่อยุติการให้การปรึกษา

แนวคิด

ปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมสุดท้ายของการให้การปรึกษากลุ่มที่ผู้นำและสมาชิกกลุ่มใช้เป็นโอกาสร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้การปรึกษา รวมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการประเมินผล

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. เกมเพื่อนกัน
3. แลกเปลี่ยนความคิด
4. แบบวัดความเข้มแข็งภายในตน

ขั้นตอนการอบรม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยรอยยิ้มแห่งความอบอุ่น แสดงถึงความห่วงใย และการเอาใจใส่

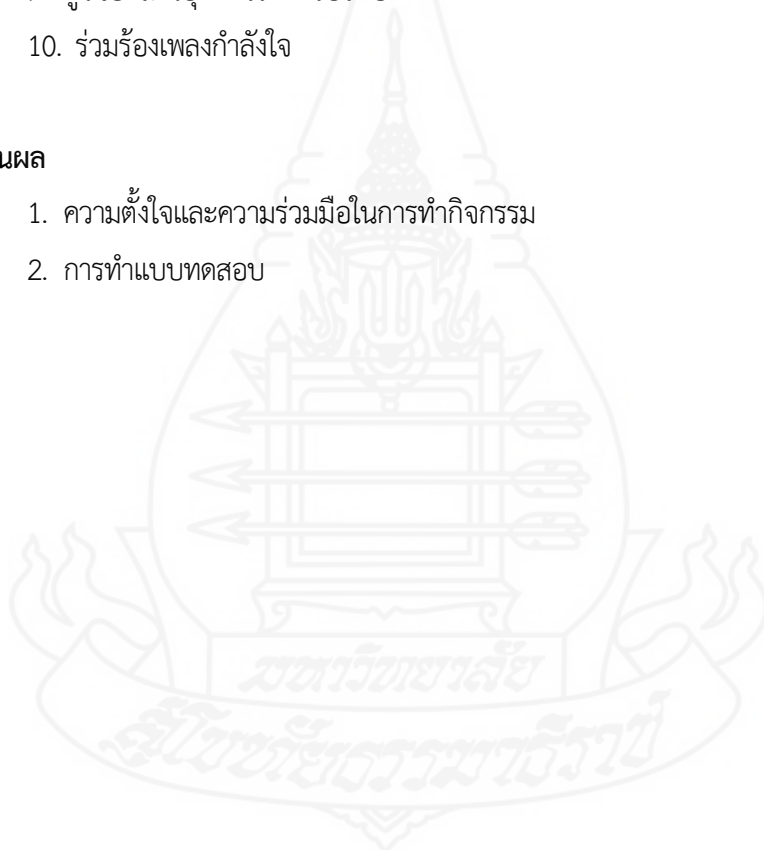
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่นเกม “เพื่อนกัน” ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งจับคู่
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตั้งฉายาเพื่อนที่นั่งจับคู่กัน
 - 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอ่านฉายาที่เพื่อนตั้งให้
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นตอนการ

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
 5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแสดงความสนใจในการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้
- ขั้นยุติ**
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
 7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบวัดความเข้มแข็งภายในตน (Post - test)
 8. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่มีส่วนร่วมเป็นอย่างดีในการให้การปรึกษาครั้งนี้ และให้กำลังใจสมาชิกในการนำเอาความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาความเข้มแข็งภายในตน
 9. ผู้วิจัยกล่าวยุติการให้การปรึกษา
 10. ร่วมร้องเพลงกำลังใจ

การประเมินผล

1. ความตั้งใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การทำแบบทดสอบ



เนื้อเพลง กำลังใจ

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแค่คนหนึ่ง จะคิดถึง และคอยห่วงใย ในยามที่ชีวิต หม่นหมองร้องไห้
ขอเพียงมีใคร ปลอดภัยสักคน ในวันที่โลกร้าง ความหวังให้วาด มันขาดมันหาย ใครจะช่วยเติม เพิ่มพลังใจ
ให้ฉันได้เริ่ม ต่อสู้อีกครั้ง บนหนทางไกล

กำลังใจ จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฝันให้ใฝ่ให้ชีวิต ได้มีแรงใจ ให้ฝันให้ใฝ่ ให้ชีวิต ได้มี
แรงใจ ให้ดวงใจ ลุกโชนความหวัง

กำลังใจ จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฉันได้ใหม่ ตั้งหยาดฝน บนฝักฟ้าไกล ที่หยาดริน
สู่พื้นดินแห้งผาก

แหล่งที่มา: Musixmatch



ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางสาวณภสร หาญศึกษา
วัน เดือน ปีเกิด	6 กันยายน 2525
สถานที่เกิด	จังหวัดกาญจนบุรี
ประวัติการศึกษา	ครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร พ.ศ. 2548 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
สถานที่ทำงาน	กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่ง	วิทยากรฝึกอบรมอิสระ

