

ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุดตัว  
ของผู้ที่ผิดหวังในความรัก



นางสาวมัชฌิมา ประมาณ

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2562

The Effects of Individual Counseling to Enhance Resilience  
of People Who Were Disappointed in Love



Miss Mutchima Praman

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

2019



หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก

ชื่อและนามสกุล นางสาวมัชฌิมา ประมาณ

แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2562

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม)

กรรมการ

(อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์)

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

**ชื่อการศึกษา** คั่นคว่ำอิสระ ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก

**ผู้ศึกษา** นางสาวมัชฌิมา ประมาณ **รหัสนักศึกษา** 2602800282 **ปริญญา** ศีษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม **ปีการศึกษา** 2562

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผลการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ที่ผิดหวังในความรักที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล และผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ได้แก่ มีประสบการณ์การผิดหวังในความรักในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน และมีคะแนนความหยุนตัวตั้งแต่ระดับปานกลางลงมา จำนวน 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการคั่นคว่ำอิสระ ได้แก่ (1) โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที และ(2) แบบวัดความหยุนตัวที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .83 เก็บข้อมูลโดยการประเมินความหยุนตัวก่อนทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล 2 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ การทดสอบไฟรเดแมน และการทดสอบวิลคอกซัน

ผลการวิจัย พบว่า ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีความหยุนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง พบว่า ความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักเมื่อติดตามผลการทดลองสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ** การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล ความหยุนตัว ผู้ที่ผิดหวังในความรัก

**Independent Study title:** The Effects of Individual Counseling to Enhance Resilience of People Who Were Disappointed in Love

**Author:** Miss Mutchima Praman; **ID:** 2602800282;

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

**Independent study advisor:** Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Associate Professor; **Academic year:** 2019

### **Abstract**

The objective of this study was to compare resilience levels of people who were disappointed in love before the experiment, after the experiment and during the follow-up period.

The research sample consisted of 7 persons who volunteered to participate in the experiment of receiving individual counseling to enhance resilience. The inclusion criteria were that they had to have previous experience in love disappointment of no more than 2 months and their resilience scores had to be at the moderate level or lower. The instruments employed in the study were (1) an individual counseling program for enhancing resilience of people who were disappointed in love, which consisted of 8 counseling sessions each of which lasted for 50 minutes; and (2) a scale to assess resilience, with reliability coefficient of .83. The data were collected by evaluation of resilience before the experiment, after the experiment, and two weeks after the experiment during the follow-up period. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, medium, inter-quartile range, Friedman Test, and Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test.

The result of research revealed that the situation before the experiment, after experiment and follow up period, the subjects who were disappointed in love have a different resilience with statistical significance at .01 level. In addition, when comparing with the resilience of them after experiment and follow up period, found that the follow up period about the resilience of the subjects who were disappointed in love is higher after the experiment with statistical significance at .01 level.

**Keywords:** Individual counseling, Resilience, Love disappointment

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและติดตามการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้เป็นอย่างดีเสมอมา ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์มาเป็นกรรมการในการสอบ โดยท่านอาจารย์ได้ชี้แนะแนวทางและแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขผลงานให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ได้กรุณาทุ่มเทให้ความรู้ ให้หลักการและแนวคิดแก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชที่ให้บริการเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในการตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะแก้ไขเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณ นักเขียนและเจ้าของเฟสบุ๊คแฟนเพจ “คิดมาก” ที่ให้พื้นที่ประชาสัมพันธ์และเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นไปด้วยความราบรื่น

ขอขอบคุณเพื่อนๆ นักศึกษาปริญญาโทแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้วิจัยมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอโน้มระลึกถึงพระคุณของบิดามารดาที่อบรมสั่งสอนให้มีความขยัน ตั้งใจ มุ่งมั่นในการเรียนและการทำงาน ขอกราบขอบพระคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ต่างๆ จนทำให้การวิจัยครั้งนี้ประสบผลสำเร็จด้วยดี

มัชฌิมา ประมาณ

ตุลาคม 2562

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฌ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
สมมติฐานการวิจัย .....	5
ขอบเขตการวิจัย .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหย่นตัว .....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษา .....	16
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความผิดหวังในความรัก .....	67
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	72
รูปแบบการวิจัย .....	72
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	73
ตัวแปรและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ใช้ในการวิจัย .....	74
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและวิธีการสร้าง .....	75
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	81
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	82
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	83
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	83
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน .....	83

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	83
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	84
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	89
สรุปการวิจัย .....	89
อภิปรายผล .....	91
ข้อเสนอแนะ .....	96
บรรณานุกรม .....	98
ภาคผนวก .....	105
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ .....	106
ข หนังสือเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล .....	109
ค คุณภาพของแบบวัดความหย่นตัว .....	118
ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	124
จ สื่อประชาสัมพันธ์ .....	167
ประวัติผู้ศึกษา .....	170

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1	กรอบความคิดการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทั้งสามด้าน ..... 13
ตารางที่ 2.2	ลักษณะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลและมีเหตุผล ..... 35
ตารางที่ 3.1	ตารางแสดงแบบแผนการทดลอง ..... 72
ตารางที่ 3.2	โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ..... 75
ตารางที่ 4.1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ..... 84
ตารางที่ 4.2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง (n = 7) ..... 85
ตารางที่ 4.3	เปรียบเทียบคะแนนความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง (n = 7) ..... 86
ตารางที่ 4.4	เปรียบเทียบคะแนนความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักหลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง (n = 7) ..... 87

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
ภาพที่ 2.1 รูปแบบ A-B-C (A-B-C Model) .....	38
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการคัดเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	74
ภาพที่ 3.2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก .....	77
ภาพที่ 3.3 การพัฒนาแบบวัดความหยุ่นตัว .....	79
ภาพที่ 4.1 ภาพประกอบค่าเฉลี่ยของความหยุ่นตัวโดยรวมและทุกด้านของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง .....	87



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในแต่ละช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคนมีความรักอยู่รอบๆ ตัวที่แตกต่างกัน ตอนเด็กๆ ความรักคือการที่พ่อแม่กอด หอม หรือบอกว่ารัก ช่วงวัยรุ่นความรักคือ ความรู้สึกตื่นเต้น คิดถึง และเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่หรือวัยที่ได้ผ่านประสบการณ์ความรักมากมาย จึงได้มีนิยามความรักว่า รักคือการที่มีชีวิตร่วมทุกข์ร่วมสุข ดูแลซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจกัน มีความสุขและความสมบูรณ์แบบในชีวิตคู่ แต่ในระหว่างดำเนินสัมพันธภาพไปแล้วนั้น อาจไม่เป็นตามใจหวังและมีความไม่แน่นอนเกิดขึ้น ทำให้พบว่า ความรักและความสัมพันธ์ทำให้เกิดความทุกข์ เกิดความรู้สึกผิดหวังรุนแรงและคิดว่าความรักนั้นเป็นต้นเหตุของปัญหาที่นำไปสู่ปัญหาที่ร้ายแรงอื่นๆ ตามมา เช่น การฆ่าตัวตายจากการผิดหวังในความรัก

องค์การอนามัยโลกพบว่า การฆ่าตัวตายอยู่ใน 10 อันดับแรกของสาเหตุการตายของประชากรโลก และในสังคมไทย จากข้อมูลการรายงานสถานการณ์ฆ่าตัวตาย กรมสุขภาพจิต (2562) ได้รายงานไว้ว่า ภาพรวมอัตราฆ่าตัวตาย ประจำปี พ.ศ. 2561 อยู่ที่ 6.34 ต่อประชากรหนึ่งแสนคน มีคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จ 4,137 คน เพศชายคิดเป็นร้อยละ 80 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 20 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยแรงงานที่มีอายุ 25-59 ปี ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จสูงสุด คือ ร้อยละ 74.7 สาเหตุที่พบมากที่สุด คือ ร้อยละ 48.7 เกิดจากความรู้สึกน้อยใจ ถูกดูต่ำต่า ททะเลาะกับคนใกล้ชิด รองลงมาคือ ความหึงหวงและต้องการคนใส่ใจดูแล และยังพบว่าในสังคมไทย เมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตด้านความรักหรือความสัมพันธ์ ก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น 1) ปัญหาการใช้สุราและยาเสพติด คือ มีอาการมึนเมาระหว่างทำร้ายตนเอง 2) ปัญหาด้านการเจ็บป่วยทางจิต คือ โรคซึมเศร้าและทำร้ายตนเอง (ธนกร วงษ์ปัญญา, 2562)

ตามแนวคิดของทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ กล่าวว่า มนุษย์ต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love/Belong) ซึ่งเป็นความต้องการที่รู้สึกอยากเป็นเจ้าของ ต้องการการยอมรับ ต้องการการถูกรัก และได้รับความรักจากผู้อื่น ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมขนาดเล็กหรือใหญ่ เช่น ครอบครัว ความสัมพันธ์ในองค์กร สโมสร ฯลฯ โดยความต้องการนี้จะรุนแรงเพราะเป็นแรงขับทางเพศ และเมื่อถูกปฏิเสธหรือเกิดความผิดหวัง จึงเกิดความรู้สึกไร้คุณค่าในตนเอง (Sternberg, J. R., & Barnes, L. M., 1988) ตกอยู่ในสภาวะทุกข์ใจ ท้อแท้สิ้นหวัง วิตกกังวล เครียด สับสน ฟุ้งซ่าน หดหู่ โดดเดี่ยว ฯลฯ ซึ่งแต่ละบุคคลจะดำรงอยู่ได้ ก็ย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งของจิตใจต่อเหตุการณ์วิกฤตเหล่านั้น ที่อาจจะมีการเกิดขึ้นอยู่

ตลอดเวลา บุคคลที่ปรับตัวยากเมื่อต้องเผชิญกับความผิดหวังก็ย่อมจะมีความทุกข์ มีความเครียดและนำไปสู่ปัญหาทางจิตตามมา ส่วนบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ จะเป็นคนที่มีความสุข สุขภาพจิตดี มีหลักในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคม

คูเบลอร์-รอสส์ (Kubler-Ross อ้างถึงใน ธนัชชันรี สโรบล, 2562) ศึกษาปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียของผู้ที่ประสบกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แบ่งลำดับขั้นความเศร้าที่เกิดจากการสูญเสีย (Five stages of grief) ว่ามี 5 ระดับ คือ 1) ช็อกและปฏิเสธ (Shock and Denial) 2) โกรธและเจ็บปวด (Anger) 3) การต่อรอง (Bargaining) 4) ซึมเศร้า (Depression) และ 5) ยอมรับ (Acceptance) และจากงานวิจัยของฟ่องศรี คุณารักษ์ (2560) ได้รายงานการสำรวจประสบการณ์ความผิดหวังในความรักของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในปีการศึกษาที่ 1/2558 จำนวน 112 คน พบว่า มีนิสิตชายร้อยละ 10.87 และนิสิตหญิงร้อยละ 89.13 ที่มีประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก และในปีการศึกษาที่ 2/2558 จำนวน 42 คน พบว่า มีนิสิตชายร้อยละ 42.11 และนิสิตหญิงร้อยละ 57.89 ที่มีประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก ส่งผลกระทบให้นิสิตมีอาการหงุดหงิด หดหู่ในชีวิต ซึมเศร้า รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าต่อผู้อื่นมากที่สุด รองลงมาคือ ส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียด นอนไม่หลับ ไม่สามารถรับประทานอาหารได้

เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ผิดหวังในความรัก จึงมีปฏิกิริยาการตอบสนองที่รุนแรง เช่น ความโศกเศร้า รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า การทำร้ายตนเองฯ โดยสาเหตุของการผิดหวังในความรัก ได้แก่ การไม่ได้รับรักตอบ หรือการถูกปฏิเสธจากคนที่รู้สึกรัก การรักข้างเดียว คือ รักกับบุคคลที่ไม่สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ต่อไปได้ การเลิกรักกับคนรักหรือสูญเสียคนรัก ซึ่งสาเหตุดังกล่าวเป็นประสบการณ์ที่ไม่มีใครอยากเผชิญ แต่บุคคลไม่สามารถควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้ ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและด้านร่างกาย เนื่องจากการรู้สึกอกหักและความเจ็บปวดทางจิตใจที่เกิดขึ้น อาจส่งผลต่อสมอง จนนำไปสู่อาการทางร่างกายได้ เช่น รู้สึกเจ็บปวดทางร่างกาย แน่นหน้าอก หัวใจเต้นเร็ว หายใจลำบาก หรือเรียกว่าภาวะใจสลาย ความเครียด ความเหงา อาการซึมเศร้า ทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ และผู้ที่ผิดหวังในความรักบางรายอาจมีอาการของภาวะหัวใจสลาย โดยจะมีอาการเจ็บหน้าอกร่วมกับหายใจลำบาก ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการเผชิญสถานการณ์ที่เครียดจัดอย่างการสูญเสียคนรักไป และอาจรุนแรงถึงขั้นคิดสั้นฆ่าตัวตายได้ (“อกหัก”, ม.ป.ป.)

จากข้อมูลดังกล่าวจึงเห็นได้ว่า ผู้ที่ผิดหวังในความรักที่มีอาการเศร้า เบื่อ เซ็ง แยกตัว คิดวนเวียน นอนไม่หลับ มองโลกในแง่ลบ หรือโพสต์ข้อความเชิงเสียสละไม่อยากมีชีวิตอยู่ หมดหวังในชีวิต ซึ่งเป็นอาการบ่งบอกของโรคซึมเศร้า และเป็นสัญญาณเสี่ยงฆ่าตัวตาย ควรให้คนใกล้ชิดรีบเข้าไปพูดคุยช่วยเหลือ พร้อมรับฟัง หรือพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยเหลือ (ธนกร วงษ์ปัญญา, 2562)

จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความรัก (Love) ในรูปแบบต่างๆ ของพินิตาพร จงราเชนทร์ (2559) สรุปว่า ความรักเป็นหนึ่งในอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ที่มีหลากหลายระดับ ตั้งแต่ระดับทั่วไปจนถึงระดับเกินพอดี เพราะความรักเป็นความผูกพันทางอารมณ์ (Emotional Attachment) ที่อาจจะเป็น

เพศตรงกันข้ามหรือเพศเดียวกันก็ได้ ความรักจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก และยังมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนส่วนใหญ่ ที่ทำให้เป็นแรงขับเคลื่อนชีวิตให้ก้าวต่อไปในวันที่ต้องเผชิญหน้ากับเรื่องยากๆ หรือเผชิญกับปัญหาที่ท้าทาย จนเกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่าย ความรักก็ยังเป็นกำลังใจที่ทำให้เกิดแรงจูงใจดีๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น และการได้รับกำลังใจดีๆ หรือการถูกมอบความรักมีส่วนช่วยแบ่งเบาความเหนื่อยล้าทั้งหมดให้คลี่คลายลงได้ ความรักจึงเป็นพลังในการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้กลายเป็นคนที่ดีขึ้น อีกทั้งมีส่วนช่วยทำให้บุคคลสร้างเป้าหมายในชีวิตได้

ภายหลังจากบุคคลได้เผชิญกับการผิดหวังในความรัก ที่เป็นเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ไม่ทันตั้งตัว ไม่ทันเตรียมตัวเตรียมใจและไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น เป็นสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกอย่างรุนแรง ก่อให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น มีความลำบากที่จะปรับตัวและฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสู่สภาพเดิมหรือการขาดความหย่อนตัว

การเสริมสร้างความหย่อนตัว (Resilience Quotient) หรือพลังสุขภาพจิต จึงมีความสำคัญอย่างมาก ที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นฟูผู้ที่ผิดหวังในความรักให้กลับสู่สภาวะปกติ สามารถก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคไปได้ โดยไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความพร้อมในการเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต เสริมสร้างพลังใจให้เข้มแข็งกว่าเดิม และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข อีกทั้งมีคำสามคำให้จำง่าย ๆ ก็คือ “ อึด ฮึด ลู้ ” โดยมีแนวคิดคือ มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ มีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง รักตนเองและภูมิใจในตนเอง สร้างกำลังใจ แรงใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ในสถานการณ์ที่กดดัน การสร้างกำลังใจนั้นอาจสร้างขึ้นด้วยตัวเอง หรือจากคนรอบข้างก็ได้ ทำให้มีความมั่นใจจากการตระหนักในความสามารถและทักษะของตนเอง สามารถจัดการความคิดในการมองตัวเองด้านบวก คิดว่าฉันทำได้ และพร้อมที่เอาชนะอุปสรรค (กรมสุขภาพจิต, 2552)

การเสริมสร้างความหย่อนตัวสามารถกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ดังเช่นงานวิจัยของสยามกรณ์ เดชดี (2561) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความหย่อนตัวที่มีต่อระดับพลังสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้าของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพต่อการเพิ่มระดับความหย่อนตัว และสามารถลดภาวะซึมเศร้าของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะใช้การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวให้กับผู้ที่ผิดหวังในความรัก อันเนื่องมาจาก การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล (Individual Counseling) คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งประกอบด้วยบุคคลที่ได้รับการฝึกฝนอบรม จนมีความรู้ความสามารถและทักษะในการให้บริการปรึกษา ทำหน้าที่เป็นผู้ให้บริการปรึกษา และอีกบุคคลหนึ่งเป็นผู้รับบริการปรึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือ (เมธินันท์ ภิญญชุน, 2537, น. 4 อ้างถึงใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2557) โดยการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลนี้ จะช่วย

เอื้อให้บุคคลทั่วไปที่ประสบเหตุการณ์ผิดหวังในความรัก ได้ทบทวนเกี่ยวกับชีวิตของตน ได้สำรวจความคิด ความรู้สึก มุมมองที่มีต่อชีวิต ให้เกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มมากขึ้น สามารถจัดการกับอารมณ์และจิตใจให้ฟื้นตัวกลับมาสู่สภาวะปกติ สามารถตัดสินใจหรือแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมุ่งพัฒนาตนเอง นำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเดิม และเลือกวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ที่ลงตัวมากขึ้น (วัชร ทรัพย์มี, 2550, น. 2) และจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถเพิ่มคุณค่าในตนเองของผู้ที่ผิดหวังในความรักได้ (ผ่องศรี คุณารักษ์, 2560)

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความหยุนตัวหรือพลังสุขภาพจิตในประเทศไทยที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษากับกลุ่มเป้าหมาย เช่น นักเรียน นักศึกษา ผู้ป่วยจิตเวช เด็กและเยาวชน ในสถานพินิจ และผู้ต้องขัง ซึ่งในกลุ่มบุคคลทั่วไปที่ผิดหวังในความรักมีน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความหยุนตัวด้านการเรียน ระดับและองค์ประกอบของความหยุนตัวหรือพลังสุขภาพจิต ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี ที่จะเน้นการเสริมสร้างความหยุนตัว การช่วยเหลือให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลให้กับบุคคลทั่วไปที่ผิดหวังในความรักโดยไม่มีข้อจำกัดของกลุ่มเป้าหมาย

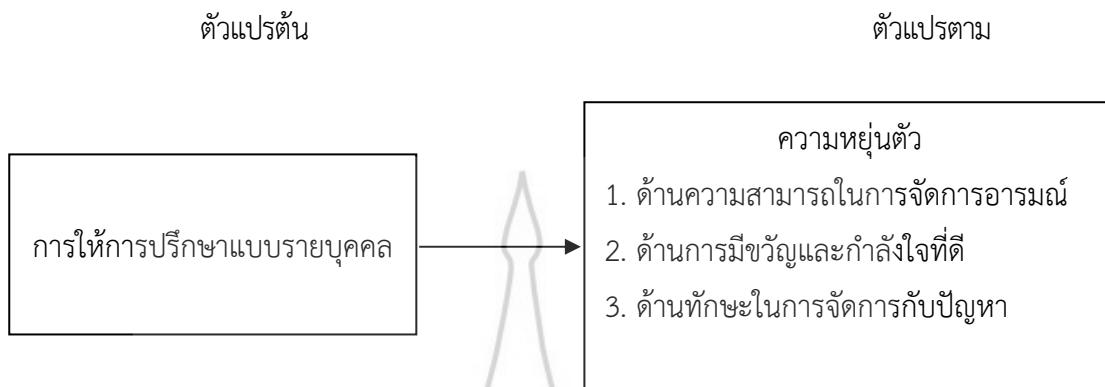
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักให้กับบุคคลทั่วไปที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ทั้งเพศชายและหญิง โดยนำการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลที่มีการบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกวนนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง มาใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวให้กับผู้ที่ผิดหวังในความรัก ให้สามารถจัดการกับอารมณ์ มีความพร้อมในการเผชิญสถานการณ์ ก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคไปได้โดยไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีกำลังใจ มองตัวเองเชิงบวก รักและภูมิใจในตนเอง ตระหนักรู้ทักษะของตนเองในการจัดการกับปัญหา ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา และผ่านอุปสรรคช่วงวิกฤตไปได้ด้วยตัวเอง มีพลังใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขต่อไปได้ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตที่ดียิ่งขึ้นและยั่งยืน

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง



### 3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### 4. สมมติฐานการวิจัย

หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีความหยุ่นตัวสูงกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

### 5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ที่ผิดหวังในความรัก ปีพ.ศ. 2562 ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยโดยทราบจากข่าวประชาสัมพันธ์บนเว็บไซต์มาก

5.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่ผิดหวังในความรัก จำนวน 7 คน โดยมีเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกดังนี้

5.2.1 อายุระหว่าง 20-40 ปี ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีคะแนนจากแบบวัดความหยุ่นตัวตั้งแต่ระดับปานกลางลงมา

5.2.2 มีประสบการณ์การผิดหวังในความรักในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน

5.2.3 สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

#### 5.3 ตัวแปรในการวิจัย

5.3.1 **ตัวแปรต้น** คือ การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก

5.3.2 **ตัวแปรตาม** คือ ความหยุ่นตัว

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

**6.1 ความหยุ่นตัว (Resilience Quotient)** หมายถึง ศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตด้านความรัก หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก ซึ่งเป็นความสามารถในการปรับตัว พร้อมกับช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจให้ดีขึ้น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์ ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี และด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา

**6.2 ผู้ที่ผิดหวังในความรัก** หมายถึง ผู้ที่ผิดหวังในความรักที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ทั้งเพศชายและหญิง มีคะแนนจากแบบวัดความหยุ่นตัวตั้งแต่ระดับปานกลางลงมา มีประสบการณ์การผิดหวังในความรักในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือนและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

**6.3 การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล** หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือที่เป็นความสัมพันธ์ และมีการเผชิญหน้ากันระหว่างบุคคลสองคน เพื่อช่วยให้ผู้ที่ผิดหวังในความรัก รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มมากขึ้น พบแนวทางในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์และจิตใจให้ฟื้นตัวกลับมาสู่สภาวะปกติ ดำเนินการโดยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลที่บูรณาการเทคนิค จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกวนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที ประกอบด้วย ขั้นตอน 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ผลการศึกษานี้ จะช่วยให้ผู้ที่ผิดหวังในความรัก สามารถจัดการกับอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวให้ฟื้นตัวกลับมาสู่สภาวะปกติ ความคิดเชิงบวกต่อตนเอง รักตนเองและภูมิใจในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์กดดันได้

7.2 ผลการศึกษานี้ใช้เป็นแนวทางและเป็นข้อมูลประกอบให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษา นักจิตวิทยา ตลอดจนผู้ที่สนใจ สามารถนำไปปรับใช้ในแผนการดำเนินการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวได้อย่างเหมาะสม รวมถึงผู้ประสบปัญหาอื่นๆ เช่น ผู้มีภาวะสิ้นหวัง ผู้ที่สูญเสียคนในครอบครัว หรือผู้ป่วย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคมต่อไป

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัว
  - 1.1 ความหมายของความหยุ่นตัว
  - 1.2 ความสำคัญของการหยุ่นตัว
  - 1.3 องค์ประกอบของความหยุ่นตัว
  - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัว
    - 1.4.1 งานวิจัยในประเทศ
    - 1.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษา
  - 2.1 การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล
  - 2.2 แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกวนิยม
  - 2.3 แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
  - 2.4 แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
  - 2.5 แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ
  - 2.6 แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง
  - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษา
    - 2.7.1 งานวิจัยในประเทศ
    - 2.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความผิดหวังในความรัก
  - 3.1 แนวคิดและทฤษฎีของความรัก
  - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรัก
    - 3.2.1 งานวิจัยในประเทศ
    - 3.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นตัว

### 1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นตัว

ความยืดหยุ่นตัว หรือ Resilience มาจากภาษาลาติน หมายถึง ความสามารถในการกลับคืนสภาพเดิม Resilience ยังไม่มีการกำหนดเป็นคำในภาษาไทยที่แน่นอน จึงมีผู้ใช้ในภาษาไทยหลากหลาย เช่น ความสามารถในการฟื้นพลังความเข้มแข็งทางจิตใจ ความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ความยืดหยุ่นตัว ความยืดหยุ่นและความทนทาน เป็นต้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า ความยืดหยุ่นตัว ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้นิยามและความหมายของความยืดหยุ่นตัวไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552) ได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นตัว คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถยกระดับความคิด จิตใจและการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น หลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป

ไซเบิร์ต (2007 อ้างถึงใน ดวงฤทัย นาสา, 2557) ได้กล่าวถึง คำนามของความยืดหยุ่นตัว (Resilience หรือ Resiliency) หมายถึง ความสามารถในการฟื้นกลับจากความทุกข์ ความเปลี่ยนแปลง กัดกร่อนหรือเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ความสามารถที่จะฟื้นกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนกลับ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่ยุ่งยาก ความทุกข์ยาก หรือความเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่ถูกรบกวนหรือบกร่วงในการทำหน้าที่ และในส่วนของคำกริยาของความยืดหยุ่นตัว (Resile) คือ กลับสู่สภาพเดิม ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวได้ดีในสถานะที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน American Psychological Association (APA) (2013 อ้างถึงใน ดวงฤทัย นาสา, 2557) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นตัวเป็นกระบวนการของการปรับตัวที่ดีในการเผชิญหน้ากับความยากลำบาก โศกนาฏกรรม ภัยคุกคาม ความเครียด รวมไปถึงปัญหาในครอบครัวความสัมพันธ์ของครอบครัว สถานที่ทำงาน ปัญหาสุขภาพที่รุนแรง และความเครียดทางการเงิน

สุภาวดี ดิสโร (2551) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) มีคำที่ใช้ได้แตกต่างกันไป เช่น ความยืดหยุ่นและทนทาน บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ พลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ ในงานวิจัยของเขาได้ใช้คำว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) โดยได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกลับสู่สภาพเดิม (Recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากการประสบกับความทุกข์ยากหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวกลับสู่สภาพเดิม หลังจากเผชิญกับ



สภาวะกดดันหรือความเครียด ความสามารถดังกล่าวเป็นการตอบสนองอย่างกระตือรือร้น และตอบสนองในวิธีการทางบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต จนสามารถเอาชนะอุปสรรคและหลีกเลี่ยงการเกิดผลลัพธ์ในทางลบ

สรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟื้นกลับหรือฟื้นตัวเข้าสู่สภาวะปกติ เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สถานการณ์ที่ยากลำบากหรือสถานการณ์วิกฤตได้สำเร็จ สามารถที่จะกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และยังมีจิตใจที่แข็งแกร่งกว่าเดิม มีความหวัง แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคได้โดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง

## 1.2 ความสำคัญของความยืดหยุ่นตัว

ความยืดหยุ่นตัวเปรียบเสมือนการคำนึงให้มีกำลัง เหมือนพุ่มไม้ที่ปล่อยให้ลอยคล่องตัว เป็นความยืดหยุ่นตัวที่ทำให้บุคคลสามารถคลายจากความทุกข์ได้ง่าย และสามารถปรับเปลี่ยนได้โดยไม่เกิดความเสียหาย เป็นการพัฒนาความสามารถที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นความยากลำบาก มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Healthy Sense of Self) ว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการ มีความกล้า สามารถตัดสินใจ และสามารถค้นพบความสมดุลหรือความสงบทางใจ (Equanimity) และค้นพบความหมายในชีวิตได้ (Meaningfulness in Life) (Luthar & Zigler, 1991; Rutter, 1987 อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร, 2551) ซึ่งความสามารถดังกล่าวมานี้มีความสำคัญอย่างมากในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552) อธิบายว่า ความยืดหยุ่นตัวหรือพลังสุขภาพจิต (Resilience) คือ ตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิต เมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤตซึ่งเราควบคุมไม่ได้ นี่ก็คือคุณประโยชน์ประการแรกของพลังสุขภาพจิต ลักษณะของอารมณ์และจิตใจที่มีพลังสุขภาพจิตสูง เปรียบได้กับสิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง แม้ว่าจะมีแรงกดลงไป แต่ก็สามารถที่จะคืนตัวหรือกลับมาเหมือนเดิมได้อย่างรวดเร็ว หรือความเข้มแข็งของจิตใจที่แม้มีปัจจัยภายนอกเข้ามากระทบ แต่ก็ไม่ทำให้เกิดการกระเทือนจนถึงขั้นแตกร้าง ความสำคัญของความยืดหยุ่นตัวจึงช่วยปกป้องตัวบุคคลและครอบครัว จากปัญหาทางสุขภาพจิต ได้แก่ ปัญหาความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล การเจ็บป่วยทางจิตหรือสูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีไป หลังเผชิญเหตุการณ์ที่มากระทบหรือมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในชีวิต รวมทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพทางกายที่เป็นต่อเนื่องจากความเครียด เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวม ความยืดหยุ่นตัวยังช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคได้ นำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต ด้วยว่าเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากที่ความทุกข์ในใจบีบคั้น จนได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงภายในของตนเอง การตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญของความยืดหยุ่นตัว จะทำให้บุคคลนั้นสนใจศึกษาหาความรู้มากขึ้นเกี่ยวกับเทคนิค วิธีการพัฒนาตนเอง ในเรื่องการปรับตัวกับการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก ที่มักจะเกิดสถานการณ์ที่คุกคามจิตใจโดยที่เราไม่คาดคิดมาก่อน

สรุปได้ว่า ความสำคัญของความหยุ่นตัว จะช่วยให้บุคคลไม่จมอยู่กับความทุกข์ใจ สามารถที่จะลุกขึ้นมาสู้กับปัญหาได้ ปรับตัวได้ในสถานการณ์วิกฤตโดยไม่มีปัญหาสุขภาพจิตตามมา บุคคลที่มีความหยุ่นตัวได้ดีเปรียบเสมือนมีวัคซีนใจที่คอยป้องกันไม่ให้ทุกข์ใจมากนัก หรือทำให้ไม่ย่อท้อต่อปัญหา อีกทั้งช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรค นำไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จที่ต้องการได้

### 1.3 องค์ประกอบของความหยุ่นตัว

องค์ประกอบของความหยุ่นตัว ได้มีนักวิชาการและหน่วยงานแบ่งองค์ประกอบและให้ความหมายไว้ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552) กล่าวถึงความหยุ่นตัวหรือพลังสุขภาพจิต (Resilience) ในเชิงวิชาการว่า คนแต่ละเชื้อชาตินั้นมีองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป เพราะว่ามี ความเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม โครงสร้างของครอบครัว วัฒนธรรม รวมทั้งศาสนาและความเชื่อด้วย สำหรับคนไทยนั้น ข้อสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต เกิดจากการวิเคราะห์รวบรวมองค์ความรู้จากตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ร่วมกับการมีประสบการณ์ในหลายพื้นที่ หลายสถานการณ์วิกฤตของกรมสุขภาพจิต และได้มีการศึกษาวิจัยเป็นขั้นตอน สรุปได้ว่า ลักษณะทางอารมณ์และจิตใจที่หล่อรวมกันเข้าแล้วเป็นพลังสุขภาพจิตที่ช่วยให้คนไทยวัยผู้ใหญ่อายุ 25 ปีขึ้นไป ต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้ แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1) พลังฮึด หมายถึง ทนต่อแรงกดดัน 2) พลังฮึด หมายถึง มีกำลังใจ และ 3) พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค

พลังฮึด ฮึด สู้ มีความหมาย ดังนี้

1. พลังฮึด คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน
2. พลังฮึด คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้
3. พลังสู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือ

องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต Wagnild และ Young (1993, pp. 167-168) อ้างถึงใน อัจฉรา สุขารมณ์, 2559) ได้แบ่งลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตออกเป็น 5 องค์ประกอบดังนี้ 1) ความสงบทางใจ (Equanimity) คือ การมีความสมดุลในจิตใจ 2) ความอดทน (Perseverance) คือ การที่มีความพยายามที่จะสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-reliance) คือ การมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหา 4) การตระหนักถึงคุณค่าและความหมายในชีวิต (Meaningfulness) และ 5) การดำรงชีวิตโดยรู้ถึงการมีเส้นทางชีวิต (Existential aloneness)

เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ (2550, 167 อ้างถึงใน อัจฉรา สุขารมณ, 2559) อธิบายว่า หลักคิดและการก้าวสู่การมีความยืดหยุ่นตัว (Resilience) โดยมีองค์ประกอบตามแนวคิด ฉันเป็น (I am) ฉันมี (I have) และฉันทำได้ (I can) ดังนี้

1. สิ่งที่ฉันเป็น (I am) หมายถึง การเป็นคนที่มีการสนับสนุนจากปัจจัยภายใน ทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง โดยมีการแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การเป็นที่รักของคนอื่นๆ คือ การที่รับรู้ว่าคุณเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยกย่องของคนอื่น และรู้ว่าคนอื่นๆ คาดหวังอะไรจากตนเอง

1.2 การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นใจ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงความรักต่อบุคคลอื่นออกมาได้ในหลายรูปแบบ และมีความเข้าใจถึงสิ่งที่คนอื่นแสดงออกมาให้รับรู้ ทำให้เกิดทักษะการเข้าสังคมได้อย่างดี

1.3 การเป็นผู้มีความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นภายในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณเองสำคัญ และมั่นใจว่าคุณสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้

1.4 การเป็นผู้มีอิสรภาพในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและเข้าใจในขีดความสามารถของตนเองและรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา

1.5 การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นการเชื่อเรื่องความถูกต้อง ศรัทธาในศีลธรรมและปฏิบัติตามหลักในศาสนาที่ตนนับถือ

2. สิ่งที่คุณมี (I have) เป็นการรับรู้ถึงการมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ดูแล ช่วยเหลือ และเอื้อประโยชน์ โดยมีการแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

2.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ คือ การที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว คนภายนอก และการเป็นผู้ได้รับการดูแลจากครอบครัวที่ดีเพียงพอ

2.2 การมีความสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ การได้รับการสอนจากพ่อแม่ผู้ปกครองโดยผ่านทางกรกระทำของตนเอง เช่น หากทำผิดก็จะได้รับการลงโทษ และถ้าหากทำตามกฎกติกาจะได้รับคำชมเชย

2.3 การมีต้นแบบ คือ การที่มีแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องตามหลักศีลธรรมจรรยา และทำได้ตามหลักในศาสนาที่ตนนับถืออยู่

2.4 การมีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นการได้รับการสนับสนุนในการทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และได้รับความช่วยเหลือในยามจำเป็น

2.5 การมีแหล่งด้านสาธารณสุข การศึกษา สวัสดิการ รวมทั้งด้านความปลอดภัยเพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิต

3. ความสามารถที่ฉันมี (I can) เป็นทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนอื่น โดยมีการแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

3.1 มีความสามารถในการสื่อสาร

3.2 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา

3.3 มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์

3.4 มีความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้

3.5 มีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่จริงใจจากคนที่อยู่รอบข้างเพื่อสามารถขอความช่วยเหลือและแบ่งปันความรู้สึก เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน เป็นต้น

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ทำได้โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับระดับของวัย เพราะวัยผู้ใหญ่และวัยเด็กมีระดับของมุมมองโลกและชีวิตที่แตกต่างกัน การรับมือกับภาวะวิกฤตจึงแตกต่างกัน อีกทั้งปัจจัยสิ่งแวดล้อมบุคคลที่เกี่ยวข้องก็แตกต่างกัน กรมสุขภาพจิตนำเสนอแนวทาง คือ เทคนิค 4 ปรับ 3 เต็ม (กรมสุขภาพจิต, 2552, น. 91-93) มาเป็นการเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวในสถานการณ์วิกฤต โดยบุคคลมักจะมีความรู้สึกต่างๆ รุนแรงจนไม่สามารถใช้วิธีการปรับตัว ปรับใจหรือทำตามปกติได้ จึงจำเป็นต้องใช้เทคนิค 4 ปรับ 3 เต็ม มีความหมาย ดังนี้ เทคนิค 4 ปรับ คือ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย เทคนิค 3 เต็ม คือ เต็มศรัทธา เต็มมิตร เต็มจิตใจให้กว้าง

การใช้เทคนิค 4 ปรับ 3 เต็ม เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทาง พร้อมยกตัวอย่างประกอบ ดังนี้

เทคนิค 4 ปรับ ได้แก่

1. ปรับอารมณ์ – ไม่โกรธแค้น ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา ให้อภัย เห็นอกเห็นใจกัน
2. ปรับความคิด – มองเห็นด้านดี ค้นหาข้อดีของอีกฝ่าย ใช้เหตุผลข้อเท็จจริงเป็นการเปิดใจยอมรับ ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อคนและสิ่งรอบตัว เพราะทุกคนต่างมีเหตุผลของตนเอง
3. ปรับการกระทำ – แสดงความห่วงใย กล่าวคำขอโทษ ไม่ใช้ความรุนแรงต่อกันทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง หรือเมื่อเจอคนที่มีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน
4. ปรับเป้าหมาย – มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา โดยทุกฝ่ายต่างก็มีความคิดและเหตุผลเป็นของตัวเอง ปรับเป้าหมายส่วนตัวให้เข้ากับครอบครัว

เทคนิค 3 เต็ม ได้แก่

1. เต็มศรัทธา – ชีวิตย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา ดูแลซึ่งกันและกันให้ดีที่สุด เชื่อมั่นว่าชีวิตกำลังจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น
2. เต็มมิตร – พุดคุยกับคนที่ไว้ใจได้เพื่อหาทางออก ขอคำแนะนำและปรึกษาผู้ที่มีประสบการณ์หรือผู้เชี่ยวชาญ
3. เต็มจิตใจให้กว้าง - รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้เรามีข้อมูลเพิ่มเติม มองอะไรได้รอบด้านขึ้น เรียนรู้และเข้าใจปัญหาและเหตุผลของอีกฝ่าย



สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552, น. 92) ได้สรุปการนำองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน โดยใช้เทคนิค “4ปรับ 3เติม” มาเป็นแนวทาง ดังนี้

ตารางที่ 2.1 กรอบความคิดการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทั้งสามด้าน

พลังยึด	พลังยึด	พลังสู้
การทนต่อแรงกดดัน	การมีความหวังและกำลังใจ	การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค
<b>เพิ่มพลังโดย</b>		
ปรับอารมณ์	เติมศรัทธา (เพิ่มความหวัง)	ปรับการกระทำ / พฤติกรรม
ปรับความคิด	เติมมิตร (ปรึกษาคนที่เราไว้ใจ) เติมจิตใจให้กว้าง (เปิดมุมมอง)	ปรับเป้าหมายชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยสรุปองค์ประกอบของความหยุ่นตัวได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ที่ไม่อ่อนไหวหรือถูกกระตุ้นง่าย เมื่อมีสิ่งที่มีารบกวนจิตใจ ความสามารถที่ทนต่อแรงกดดัน จะมีสมาธิไม่เครียดง่าย ดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ใจของตนเองได้ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์กดดันหรือเหตุการณ์ที่เป็นวิกฤตในชีวิตด้านความรัก 2) ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี หมายถึง การที่บุคคลมีจิตใจที่มุ่งมั่น มีแรงใจ ให้กำลังใจ เพิ่มความหวัง เติมพลังใจให้กับตัวเอง โดยมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง มีความเข้มแข็งและไม่ย่อท้อ รักตนเองและภูมิใจในตนเอง มีกำลังใจที่มาจากการสร้างด้วยตัวเอง และกำลังใจที่มาจากคนรอบข้าง มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์กดดัน และ 3) ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา หมายถึง ความสามารถที่จะหาวิธีในการต่อสู้อุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต มีมุมมองทางบวกต่อปัญหา มีการคิดหาหนทางในการแก้ไขปัญหา ไม่หนีปัญหา มีความมั่นใจและพร้อมที่จะต่อสู้เอาชนะอุปสรรคปัญหาได้ มีทักษะที่จะแสวงหาความรู้ และเข้าถึงการช่วยเหลือ

#### 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัว

##### 1.4.1 งานวิจัยในประเทศ

สยาภรณ์ เดชดี (2561) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่มีต่อระดับพลังสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้าของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ด้วยวิธีการวิจัยกึ่งทดลอง จำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ กลุ่มละ 35 คน พบว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตมีคะแนนพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นและมีคะแนน HRSD ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างพลัง

สุขภาพจิตมีประสิทธิภาพต่อการเพิ่มระดับพลังสุขภาพจิต และลดภาวะซึมเศร้าของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

เพ็ญนภา กุลนาคถล (2559) ได้ทำการศึกษารูปแบบการประกอบของความหยุนตัวทางอารมณ์ และเสริมสร้างความหยุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. แบบวัดความหยุนตัวทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 2. รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ประกอบด้วย การปรึกษากลุ่ม 12 ครั้งครั้งละ 90 นาที พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความหยุนตัวทางอารมณ์ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ องค์ประกอบการมองการณ์ไกล องค์ประกอบความเชื่อมั่นในตัวเอง องค์ประกอบความอดทน และองค์ประกอบการจัดการทางอารมณ์ 2) รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการปรึกษา โดยมีการบูรณาการทฤษฎีเล่าเรื่อง ซึ่งเป็นทฤษฎีครอบครัวเป็นฐานร่วมกับเทคนิคการให้การปรึกษา 3) ความหยุนตัวทางอารมณ์โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุนตัวทางอารมณ์ทั้งในภาพรวมและรายด้านช่วงหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการมีผลทำให้ความหยุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

อัจฉริยา นคะจัด (2554) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น (THE EFFECT OF GROUP RESILIENCE DEVELOPMENT FOR THE PRISONER IN KHON KAEN CENTRAL PRISON) เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีกลุ่มตัวอย่าง คือผู้ต้องขังที่มีอายุระหว่าง 25-60 ปี และถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำกลางขอนแก่น ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2552 ถึงเดือน ตุลาคม 2553 จำนวน 24 คน พบว่า หลังการทดลองผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นคงทางจิตใจสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้ให้ข้อเสนอแนะสำคัญของการวิจัยนี้ คือ การพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจให้กับผู้ต้องขังก่อนพ้นโทษ อาจนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมนิสัยและพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งจะช่วยให้ผู้ต้องขังสามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะปัจจุบัน และเตรียมพร้อมในการปรับตัวเมื่อกลับคืนสู่สังคม

ดวงฤทัย นาสา (2557) ได้ทำการศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มที่มีผลต่อความหยุนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล มีวัตถุประสงค์ คือ 1) ศึกษาความหยุนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล และ 2) เพื่อเปรียบเทียบความหยุนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2557 ของมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) พบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลมีความหุนหันตัวด้านการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาแต่ละลักษณะของความหุนหันตัวทางด้านการเรียน พบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง กำลังใจ และการจัดการกับปัญหาอยู่ในระดับสูง 2) นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม มีความหุนหันตัวทางด้านการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาแต่ละลักษณะของความหุนหันตัวทางด้านการเรียน พบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจและการจัดการกับปัญหาเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตันติมา ด้วงโยธา (2553) ได้ทำการศึกษางค์ประกอบของความหุนหันตัวและสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นพัฒนาความสามารถ และขั้นสรุป โดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษามาใช้ในการพัฒนาความหุนหันตัว และเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อพัฒนาความหุนหันตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวช กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษางค์ประกอบของความหุนหันตัวจำนวน 500 คน ส่วนกลุ่มที่ 2 เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่มีความหุนหันตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คน แล้วใช้วิธีการจับคู่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนเข้ารับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คนไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยพบว่า ผลของความหุนหันตัวโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล ก่อนและหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล มีผลให้ความหุนหันตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และผลของความหุนหันตัวของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธัญญภัทร์ ศิรธันนราโรจน์ (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง และความหุนหันตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เนื่องจากมีรายงานการวิจัย พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนหันตัว คือตัวแปรที่สำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิต จึงรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัยขึ้น เพื่อทำให้เกิดเป็นนวัตกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ 1) เพื่อสร้างแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนหันตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนหันตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 441,816 คน ประกอบด้วย ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 5 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 6 กลุ่ม/ภูมิภาค คือ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มภาคเหนือ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มภาคกลาง กลุ่มภาคตะวันตก และกลุ่มภาคใต้

กาญจนา จัตุพันธ์ (2558) ได้ทำการศึกษาสมรรถนะความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจ (Resilience Quotient) และทักษะการเรียนรู้สภาพจริงตามองค์ประกอบของสมรรถนะความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจของนักศึกษา กรณีศึกษา วิชาฝึกงานนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเทคนิคเภสัชกรรม วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น เพื่อนำข้อมูลไปเตรียมความพร้อมก่อนออกฝึกงาน พบว่า นักศึกษามีระดับความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจ องค์ประกอบด้านความมั่นคงทางอารมณ์ระดับปกติ มีการเรียนรู้ที่ได้รับผลกระทบจากด้านสังคม คือ สังคมแหล่งฝึกงาน ความคาดหวัง การวางตัว วัฒนธรรมการทำงาน และด้านกำลังใจ ระดับปกติ ได้รับกำลังใจจากพ่อแม่ตนเอง และด้านการจัดการแก้ปัญหา ระดับปกติ คือ การแก้ปัญหาต่อการจดจำหน้างาน การสร้างสัมพันธ์ภาพกับพี่ในที่ฝึกงาน และเพื่อนเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากการศึกษาครั้งนี้ส่งผลให้นักศึกษาที่ออกฝึกงาน มีระดับความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจ (Resilience Quotient) ในการเรียนรู้ตามสภาพจริง เมื่อต้องเผชิญหน้าสภาวะที่ยากลำบาก ในการฝึกงานมีศักยภาพการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่นปรับตัวได้ สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และมีจิตใจเข้มแข็งในระดับปกติ

#### 1.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เอย์ด็อกดู (Aydogdu, 2017) ได้ทำการศึกษาการรับรู้ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง ความรู้สึก อ่อนไหว เมื่อเจอเหตุการณ์สะเทือนใจ ที่ได้รับความบอบช้ำอย่างรุนแรง มีผลต่อการใช้ชีวิตในเรื่องความยืดหยุ่นตัวของด้านจิตวิทยา ในวัยรุ่นอายุ 21 ปี โดยประชากรของการวิจัย คือนักเรียนที่เข้าร่วมมหาวิทยาลัยมาราโมราโนอิสตันบูล ประเทศตุรกี ระหว่างปีการศึกษา 2557-2558 ผู้เข้าร่วมถูกเลือกจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีและบัณฑิตศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ใน 16 คณะของมหาวิทยาลัย และได้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิง 243 คนและผู้ชาย 88 คน เพื่อสำรวจหาข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความยืดหยุ่นตัวและปัจจัยในการป้องกันและควบคุมอารมณ์ของตนเอง และให้ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยว่ากลุ่มตัวอย่างควรได้รับการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา และสถานศึกษาควรนำโปรแกรมการให้การปรึกษาไปใช้เพื่อส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาในเด็กนักเรียนหรือนักศึกษา

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษา

### 2.1 การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

#### 2.1.1 ความหมายของการให้การปรึกษา

มีผู้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาไว้หลายท่านด้วยกัน ดังเช่น เจียรนัย ทรงชัยกุล ได้สังเคราะห์และสรุปความหมายของการให้บริการปรึกษาไว้ดังนี้ “การให้บริการปรึกษา คือ กระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันเป็นอย่งตึระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 คนได้แก่ ผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งมีคุณสมบัติด้านส่วนตัวและด้านวิชาชีพที่เหมาะสม ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการ



ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหา ต้องการพัฒนา และต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้เขามีความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะและมีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามควรแก่สภาพ” (ประดิพันธ์ อุปรมัย และลัดดาวรรณ ณ ระนอง, 2556, น. 5)

วัชรินทร์ ทรัพย์มี (2550, น. 2) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นวิธีการดำเนินการให้การปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มมากขึ้น จนสามารถตัดสินใจหรือแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการพัฒนาตนเอง

วัฒนา พัชราวนิช (2542) กล่าวว่า การให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ผู้ประสบปัญหาสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี สามารถเป็นผู้นำแห่งตนได้ และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จิ้น แบรี่ (2537, น. 1) กล่าวว่า การให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาศัยการสื่อสารแบบสองทางระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษา ซึ่งทำหน้าที่เพื่ออำนวยความสะดวกให้อีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้รับบริการปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหา และแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

เรียม ศรีทอง (2538, น. 12) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้มารับบริการ เพื่อช่วยให้ผู้มารับบริการสามารถที่จะเรียนรู้ที่จะจัดการกับปัญหา พฤติกรรม และความนึกคิดที่ไม่เหมาะสม สามารถที่จะปรับปรุงชีวิตและสร้างความงอกงามให้แก่ตนเองได้

ความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดขึ้นโดยอาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่มีทักษะทางวิชาชีพกับผู้รับบริการปรึกษา เพื่อช่วยเหลือและเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจปัญหาที่แท้จริงของตน และสามารถค้นพบวิธีแก้ปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

### 2.1.2 ความหมายของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2557, น. 14-6) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคล หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางวิชาชีพ ดำเนินการช่วยเหลือผู้รับบริการปรึกษาเพียงรายเดียวในแต่ละครั้ง ซึ่งมีปัญหาทางด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม เพื่อให้เกิดการเข้าใจในตนเอง เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ตลอดจนพัฒนาศักยภาพของตนเอง และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิบสัน และมิทเชลล์ (Gibson & Mitchell, 2008, p. 127 อ้างถึงในสุขอรุณ วงษ์ทิม, 2557) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคล เป็นความสัมพันธ์ในลักษณะบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้ให้บริการปรึกษาที่ผ่านการฝึกฝน โดยมีเป้าหมายเพื่อจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษามีการปรับเปลี่ยน พัฒนาตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการติดต่อสื่อสารในการช่วยให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาความเข้าใจในตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลง

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2556, น. 195) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นความสัมพันธ์ที่มีความเป็นส่วนตัว และมีการเผชิญหน้ากันระหว่างบุคคลสองคน จากความสัมพันธ์ที่ดำเนินไปและความสามารถของผู้ให้บริการปรึกษา ช่วยสรรสร้างสภาพการณ์ที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ตระหนักถึงตนเอง สภาพการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน รวมทั้งสภาพการณ์อันเกิดขึ้นในอนาคตเพื่อสามารถใช้คุณลักษณะเฉพาะตนและศักยภาพของตนให้เกิดประโยชน์และความพึงพอใจทั้งต่อตนเองและสังคม ทั้งยังสามารถเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตและตอบสนองความพอใจส่วนตน

แก้วตา ผู้พัฒนพงศ์ (2543, น. 101) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เป็นการพบกันระหว่างผู้ให้การปรึกษา 1 คน กับผู้ขอรับการปรึกษา 1 คน โดยร่วมมือกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล หมายถึง การที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม

### 2.1.3 คุณลักษณะและจรรยาวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2561, น. 303-305) กล่าวว่า จรรยาวิชาชีพในวิชาชีพแนะแนว ดังนี้

1. การรักษาความลับ การรักษาความลับเป็นจรรยาวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษาที่ให้สัญญากับผู้รับการปรึกษาว่า เรื่องราวและเหตุการณ์ที่พูดคุยกันในชั่วโมงการให้บริการปรึกษาจะไม่มีเปิดเผยต่อผู้อื่น ถ้าหากผู้ให้การปรึกษาไม่รักษาความลับของผู้รับการปรึกษา อาจก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้รับการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่ไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษาและกระบวนการช่วยเหลือทางจิตวิทยาให้การปรึกษา ก่อให้เกิดความเสื่อมเสียต่อวิชาชีพ ยกเว้นในกรณีที่ผู้ให้การปรึกษาต้องเปิดเผยข้อมูลบางประการของผู้รับการปรึกษา เช่น ในบางกรณีพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเองและบุคคลอื่น หรือเป็นข้อบังคับตามกฎหมาย เช่น คำสั่งศาล เป็นต้น มีแนวปฏิบัติ ดังนี้

- 1) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องแจ้งให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจอย่างชัดเจนว่า การให้การปรึกษาจะถูกเก็บเป็นความลับ และมีการยกเว้นในกรณีไหนบ้างที่จะต้องเปิดเผยความลับของผู้รับการ

ปรึกษา และอธิบายถึงรายละเอียด ข้อเท็จจริงของการวิจัยอย่างในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและลงนาม  
เซ็นยินยอม

2) ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องจัดเก็บข้อมูล เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการ  
ปรึกษาไว้ในที่ปลอดภัย

3) ผู้ให้บริการปรึกษาไม่ไปพูดคุยเรื่องของผู้รับบริการปรึกษากับบุคคลอื่น ยกเว้น  
กับทีมผู้ให้บริการปรึกษา เพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการปรึกษาเท่านั้น

4) ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องทำลายเทปบันทึกในการให้บริการปรึกษา หลังจาก  
ยุติการให้ความช่วยเหลือ ถ้ามีเทปบันทึกในกรณีนั้น

2. ความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้รับบริการปรึกษา จรรยาวิชาชีพที่สำคัญมากที่สุดอีก  
หนึ่งประการ คือ การห้ามไม่ให้ผู้ให้บริการปรึกษามีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้รับบริการปรึกษา ผลกระทบในข้อ  
นี้ค่อนข้างละเอียดอ่อน หากเกิดขึ้นจะทำให้ผู้รับบริการปรึกษาไม่ไว้วางใจและขาดการเชื่อถือต่อผู้ให้การ  
ปรึกษา ส่วนผู้ให้บริการปรึกษาก็จะเกิดความรู้สึกผิด วิตกกังวลและไม่มีความมั่นใจในการให้บริการปรึกษา ทำให้การ  
ให้ความช่วยเหลือเกิดขึ้นได้ยาก ไม่เป็นผลสำเร็จ และอาจก่อให้เกิดความเสื่อมเสียต่อวงการวิชาชีพ  
ได้ มีแนวปฏิบัติดังนี้

1) ผู้ให้บริการปรึกษาต้องระมัดระวังกิริยา ท่าที คำพูด และการกระทำที่สื่อไป  
ในทางดึงดูดความสนใจทางเพศแก่ผู้มารับการปรึกษา

2) ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องกำหนดขอบเขตหน้าที่ของตนเอง และขอบเขต  
สัมพันธ์ภาพที่มีต่อผู้รับบริการปรึกษาอย่างชัดเจน

3) ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องติดต่อกันเฉพาะเรื่องงานที่ทำ สำหรับเรื่องส่วนตัว  
อื่นๆ อาจช่วยเหลือกันในกรณีจำเป็นด้วยเหตุและการกระทำที่เหมาะสม ยกเว้นในกรณีวิกฤต เช่นผู้รับบริการ  
ปรึกษามีความคิดอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น

4) ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องหลีกเลี่ยงสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้รับบริการปรึกษา

5) มีการปฏิบัติต่อกันด้วยกริยามารยาทที่เหมาะสมที่สุดภาพชนพึงปฏิบัติต่อ  
กัน และมีความรักและการให้เกียรติและเคารพซึ่งกันและกัน

3. ด้านความสามารถทางวิชาชีพ ที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรม จริยธรรม และความ  
ยุติธรรม ในวิชาชีพการแนะแนว โดยผู้ให้บริการปรึกษา จะต้องมีความรู้ ความสามารถ มีทักษะ การฝึกฝน  
และการนิเทศมาเพียงพอ ในการออกไปให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หากผู้ให้บริการปรึกษาที่ขาด  
ประสบการณ์ ไม่ว่าจะเรื่องการให้ทักษะ/เทคนิคการปรึกษาความแม่นยำในทฤษฎี ประยุกต์ใช้ทฤษฎีและ  
เทคนิคให้เหมาะสมกับปัญหา จะก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้รับบริการปรึกษาและวิชาชีพ ทำให้งานการ  
ให้บริการปรึกษาไร้คุณค่า ขาดความเชื่อถือจากบุคคลและสังคมภายนอก

กล่าวโดยสรุป คุณลักษณะและจรรยาวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในบทบาทหน้าที่ต่างๆ จำเป็นต้องมีจรรยาวิชาชีพเป็นหลัก และมีเกณฑ์ที่เป็นมาตรฐานไว้ถือปฏิบัติ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

## 2.2 แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบภวนิยม

### 2.2.1 แนวคิดของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบภวนิยม

การให้การปรึกษาแบบภวนิยม พัฒนามาจากแนวคิดปรัชญาภวนิยม ถูกพัฒนาและมีการแพร่หลายอย่างรวดเร็วในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 เนื่องจากบุคคลในยุคนั้นตระหนักถึงความเลวร้าย ความรู้สึกสูญเสียและสิ้นหวัง ดังนั้น บุคคลที่มาขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาในยุคนั้นมักมาด้วยปัญหาที่ว่า ตนเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว แปรกแยก ว่าเหว่และมีความรู้สึกไร้ความหมายในการดำเนินชีวิต ซึ่งแนวปรัชญาภวนิยมได้ถูกพัฒนาผ่านกลุ่มของนักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม โดยสร้างหลักการเพิ่มในด้านของแนวความคิด ประสบการณ์ของการตระหนักในตนเองและความรับผิดชอบ มีการพัฒนาเป็นรูปแบบและวิธีการเฉพาะของแต่ละคน และในกระบวนการการบำบัดนั้น ยึดตามแนวปรัชญาหรือความเชื่อของนักภวนิยม ซึ่งมีนักจิตวิทยาอยู่หลายท่านที่นำแนวปรัชญาภวนิยมเข้ามาสู่กระบวนการบำบัดและมีอิทธิพลต่อการให้การปรึกษาแบบภวนิยมในเวลาต่อมา ซึ่งได้แก่ วิกเตอร์ แฟรงเคิล และโรลโล เมย์ (ซูครี เลิศรัตน์เดชากุล, 2557, น. 10-21)

ทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบภวนิยม มีทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ในประเด็นที่ว่า มนุษย์มีคุณค่า มีลักษณะเฉพาะตน ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีศักยภาพที่จะตระหนักรู้ในตนเอง มีอิสระเสรีภาพในการเลือกตัดสินใจ กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง การดำรงชีวิตของบุคคลไม่สามารถแยกออกไปจากการดำรงอยู่ของบุคคลอื่นๆ ในสังคม รวมถึงสรรพสิ่งอื่นๆ ในโลกได้อย่างเด็ดขาด มนุษย์อยู่ในภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลง เคลื่อนย้าย และมีวิวัฒนาการอยู่ตลอดเวลา มีการแสวงหาและทำให้ชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ตามแนวคิดภวนิยมได้พัฒนาประเด็นปัญหาได้ 6 ประเด็น ดังนี้

1. ความสามารถตระหนักรู้ในตน ตามแนวคิดภวนิยมมองว่า บุคคลมีความสามารถที่จะรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลจึงสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ตามที่ตนต้องการภายใต้เงื่อนไขที่มีอยู่

2. อิสระภาพและความรับผิดชอบ ตามแนวคิดภวนิยมเน้นถึงความสามารถของการใช้เสรีภาพในการเลือก และการตัดสินใจอย่างเต็มที่ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ บุคคลจะต้องมีความรับผิดชอบต่อการกระทำและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน

3. การแสวงหาเอกลักษณ์และสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตามแนวคิดภวนิยมมองว่า ก่อนที่บุคคลจะสร้างสัมพันธภาพที่มีคุณค่าและมั่นคงกับบุคคลอื่นได้นั้น เขาจะต้องเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง และสามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองเพียงลำพัง



4. การค้นหาความหมาย วัตถุประสงค์ คุณค่า และเป้าหมายชีวิต นักภวนิยมเชื่อว่า ชีวิตมนุษย์ต้องมีความรู้สึกรู้ว่ามีความหมาย ซึ่งเจตคติในการค้นหาความหมายนี้ เป็นแรงจูงใจให้บุคคลเผชิญกับปัญหาโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ เนื่องจากบุคคลจะเห็นคุณค่าในการกระทำของตนเองและรับรู้ว่าอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมายที่พร้อมจะเผชิญ

5. ความวิตกกังวลในฐานะที่เป็นเงื่อนไขของการดำรงชีวิต ตามแนวคิดภวนิยมมองว่าในการดำรงชีวิตนั้น บุคคลย่อมเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ โดยความวิตกกังวลตามปกติ เป็นการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หรือเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องตัดสินใจโดยไม่มีแนวทางที่ชัดเจน และไม่รู้สึกผลลัพธ์ที่แน่นอน

6. การตระหนักรู้ถึงความตายและไม่มีตัวตนหรือไม่ดำรงอยู่ นักภวนิยมมองว่าการเผชิญกับความตายด้วยการพิจารณาวิเคราะห์จะนำมาสู่การมีชีวิต บุคคลต้องยอมรับว่า ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อบุคคลตระหนักรู้ถึงความตายอย่างแท้จริง จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างเข้มแข็ง และมีกำลังใจโดยตัดสิ่งที่ไม่สำคัญออกไป

### 2.2.2 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบภวนิยม

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2558, น. 2-38) สรุปไว้ว่า

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงเสรีภาพในการเลือก สามารถใช้เสรีภาพของตนเองในการเลือกสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมกับมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเลือก

2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีศักยภาพที่จะรับรู้ และตระหนักรู้ในความเป็นตัวของตัวเองซึ่งเป็นสิ่งที่มีลักษณะเฉพาะตน

3. ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาความหมาย จุดมุ่งหมาย ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิต คือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาอนาคตในลักษณะมีความหวังไม่ใช่ยึดติดอยู่กับอดีต ให้มีความเชื่อว่า ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่อนาคตที่กำหนดขึ้นมาเอง

4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง และสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น

5. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญต่อความวิตกกังวล โดยให้ตระหนักว่า ความวิตกกังวลเปรียบเสมือนเงื่อนไขในการดำรงชีวิต โดยที่ความวิตกกังวลในระดับที่มีไม่มากเกินไปนั้น จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลง ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีความวิตกกังวลมากเกินไปนั้น จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจตามมา

6. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักว่าความตายเป็นสิ่งที่สำคัญในการค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต และสามารถยอมรับว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

7. ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน”ที่นี้และขณะนี้” โดยให้ผู้รับการศึกษาระหนักว่า การกระทำและความรู้สึกที่มีอยู่ที่นี่และเดี๋ยวนี้ เป็นสิ่งที่แสดงถึงการดำรงอยู่ที่ดีไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและอนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้การศึกษแบบภวนิยม เน้นที่การช่วยให้ผู้รับการศึกษารับรู้ถึงเสรีภาพในการเลือก และมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเลือก มีความตระหนักในการเป็นตัวของตัวเอง กระตุ้นให้ผู้รับการศึกษารู้จักแสวงหาความหมาย จุดมุ่งหมาย ค่านิยมและเป้าหมายในชีวิต รวมถึงการค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง และสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น ให้กล้าเผชิญกับความวิตกกังวล อีกทั้งตระหนักว่าความตายเป็นสิ่งสำคัญต่อการค้นหาความหมายและจุดหมายในชีวิต ตลอดจนช่วยให้ผู้รับการศึกษามีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

### 2.2.3 ขั้นตอนและเทคนิคของการให้การศึกษแบบภวนิยม

ซูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2557, น. 10-24) กล่าวว่า การให้บริการศึกษแบบภวนิยมมีลักษณะเฉพาะบุคคลที่ยืดหยุ่นไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการให้การศึกษา และเน้นประสบการณ์ที่ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษจะได้รับ โดยกระบวนการและขั้นตอนจะเป็นไปในทางสร้างสรรค์เพื่อการค้นหาและการเปลี่ยนแปลงที่ก้าวหน้า สรุปขั้นตอนไว้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นในการให้การศึกษา เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่เต็มไปด้วยความเคารพระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษา อีกทั้งมีการแสดงออกที่เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษา

2. ขั้นดำเนินการให้การศึกษา การดำเนินการให้การศึกษาดำเนินไปบนพื้นฐานของแนวความคิดแบบภวนิยม และเน้นการรับรู้ในปัจจุบัน (Here and Now) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

- 1) ทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของผู้รับการศึกษา
- 2) ช่วยให้ผู้รับการศึกษารู้และตระหนักถึงความมีอยู่ของตน
- 3) ช่วยให้ผู้รับการศึกษาค้นหาความหมายในการมีอยู่ แสวงหาเป้าหมายในชีวิต
- 4) ช่วยให้ผู้รับการศึกษารู้ และให้เสรีภาพของตนอย่างเต็มที่
- 5) ช่วยให้ผู้รับการศึกษาคิดตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเอง
- 6) ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก และต่อกรกระทำของตนเอง

7) ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะนำตนเองสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเลือก

3. ขั้นยุติการให้การศึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้การศึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษาดำเนินการสิ่งที่ได้รับจากการให้การศึกษา เพื่อดูว่าบรรลุวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาหรือไม่

และผู้ให้การปรึกษาการให้ข้อมูลย้อนกลับเพิ่มเติมภายใต้ทัศนคติแบบภวนิยม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับประโยชน์จากกระบวนการให้การปรึกษามากที่สุด

นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาให้การปรึกษาแบบภวนิยมท่านอื่นได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบภวนิยมไว้เพิ่มเติมดังนี้

คอเรย์ Corey (1996, pp. 184-185 อ้างถึงใน ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล, 2557 น. 10-25) กล่าวว่า กระบวนการให้การปรึกษาแบบภวนิยมจะดำเนินไปบนพื้นฐานของความคิดแบบภวนิยมสัมพันธภาพของการให้การปรึกษา คือ การเคารพ ซึ่งเป็นการแสดงออกของผู้ให้การปรึกษาที่เชื่อในศักยภาพและความสามารถของผู้รับการปรึกษา ในการที่จะเผชิญกับปัญหาและค้นหาแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การทำให้ผู้รับการปรึกษา ยอมรับ และค้นพบว่าตนเองสามารถเลือกและรับผิดชอบตนเองได้ กระบวนการให้การปรึกษามีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาสำรวจความคิด ความรู้สึก และทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารับรู้ทั้งในด้านค่านิยม ความเชื่อ และความคิดที่กำหนดการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นปัจจัย หรือวิธีการดำรงชีวิตของเขาในอดีตที่มีส่วนปิดกั้นโอกาสในปัจจุบันของตัวเขาเอง

2. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจแหล่งช่วยเหลือ ค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเองในปัจจุบัน ผู้รับการปรึกษาต้องตัดสินใจว่าตนเองจะดำรงชีวิตอย่างไร ขณะนี้ตนเองเป็นอย่างไร และชีวิตในอนาคตเช่นใดที่ตนต้องการ ชั่งน้ำหนักระหว่างทางเลือกต่างๆ ของตนเอง และสำรวจผลของการกระทำที่มีต่อตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้จะนำไปสู่การรับรู้ในมิติใหม่ (New Insight) ปรับโครงสร้าง ค่านิยม และทัศนคติของผู้รับการปรึกษา ซึ่งในที่สุดผู้รับการปรึกษาจะรู้ว่าเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง

3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบแนวทางที่มีเป้าหมาย และมีคุณค่าสำหรับตนเอง ได้ชัดเจนขึ้น และช่วยให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ตนได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองไปใช้ในการดำเนินชีวิต ในที่สุดผู้รับการปรึกษาจะรู้ว่า เขามีศักยภาพและมีความเข้มแข็งในตนเอง ที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย

จากที่กล่าวถึงขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบภวนิยมนั้น อย่างไรก็ตามต้องตระหนักว่า ไม่ได้มีขั้นตอนที่เป็นระบบเฉพาะเจาะจง ผู้ให้การปรึกษาสามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้เพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษานั้นๆ

เทคนิคการให้การปรึกษาแบบภวนิยม

นันทิกา แยมสรวล (2523, น. 120 อ้างถึงใน นรา สมประสงค์, 2556 น. 147) เทคนิคการให้บริการปรึกษาตามแนวคิดของแฟรงเคิล ที่สำคัญ มีดังนี้

1. การใช้วิธีเผชิญหน้า ให้ผู้รับบริการเผชิญหน้ากับความจริง ให้กล้ายอมรับความจริง

2. การใช้วิธีอธิบายสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเล่าให้ฟัง และใช้วิธีชักชวน จูงใจให้เขา เข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขา

3. การใช้วิธีให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้วิธีเลือกตัดสินใจอย่างถูกต้อง ยอมรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก เน้นว่าเขามีอิสระพอที่จะเลือก แต่ต้องรับผิดชอบต่อทางเลือกนั้น และเปิดโอกาสให้เขาถกเถียงได้อย่างอิสระ

4. การใช้วิธีให้ความสนใจต่อสิ่งที่ตรงข้ามกันขัดกัน (Paradoxical Intention) พยายามอธิบายด้วยเหตุและผลให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาของตน สนับสนุนให้กำลังใจเขาจนเขาเต็มใจ อยู่ในสภาพการณ์นั้น และให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนเจตคติใหม่ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เทคนิคนี้จะช่วยให้เขาอดทน ต่อสิ่งที่ควรอดทน คือ เสนอให้อดทนต่อสิ่งที่ถูกต้องแทนการอดทนต่อสิ่งที่ผิด หรือไม่กลัวในสิ่งที่ไม่ควร กลัว ในบุคคลที่มีอาการกลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว

เทคนิคการให้การปรึกษาแบบภวนิยม กล่าวโดยสรุปว่า เน้นที่การสร้างสัมพันธภาพ ที่จริงใจ ซื่อสัตย์และความเคารพให้เกียรติกันอย่างแท้จริงระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เน้น ถึงความเข้าใจเป็นอันดับแรก แล้วจึงเลือกใช้เทคนิคตามมา เทคนิคที่นำมาใช้ส่วนใหญ่ ได้แก่ การสร้าง สัมพันธภาพ การฟัง การเงียบ การใช้คำถามปลายเปิด การทำความเข้าใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวน ความ การเผชิญหน้า การสรุป การสนับสนุนให้กำลังใจ การเชื่อมโยงอย่างเสรี การปรับโครงสร้างความคิด ใหม่และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ การให้บริการปรึกษาแบบภวนิยมไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์ เทคนิคที่แน่นอนตายตัวเอาไว้ ผู้ให้บริการปรึกษาสามารถเลือกเทคนิคการให้บริการปรึกษาต่างๆ มา ประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม

ข้อดีของการให้การปรึกษาแบบภวนิยม โดยสรุปมีดังนี้

1. การให้การปรึกษาแบบภวนิยม ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักในตนเองและ การกำหนดจุดหมายปลายทางชะตาชีวิตของตน

2. การให้การปรึกษาแบบภวนิยม ให้มุมมองในเรื่องความตายว่าเป็นพลังทางบวก ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวการตระหนักถึงความตายเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ชีวิตมีความหมาย

3. การให้การปรึกษาแบบภวนิยม ช่วยให้เข้าใจถึงลักษณะใหม่ของความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความว้าเหว ความห่างเหินและการมีอุปนิสัยที่แตกต่างกัน ด้วยการใช้สิ่งเหล่านี้สร้างความหวังและความสำเร็จให้กับตนเอง

4. การให้การปรึกษาแบบภวนิยมเป็นแนวทางที่เหมาะสมกับผู้ที่กำลังค้นหาความมุ่งหมายในชีวิต รู้สึกแปลกแยกจากความคาดหวังของสังคม และผู้ที่ต้องการท้าทายกับสภาพเดิมๆ ของตน ตลอดจนผู้ที่กำลังเผชิญกับวิกฤตในชีวิต ให้มีพลังที่จะยืนหยัดต่อสู้กับการดำเนินชีวิตต่อไป



ข้อจำกัดของการให้การปรึกษาแบบภวนิยม มีดังนี้

1. การให้การปรึกษาแบบภวนิยม มีแนวคิดที่เป็นปรัชญาภวนิยม ที่มีลักษณะเข้าใจค่อนข้างยาก
2. การให้การปรึกษาแบบภวนิยม มีการเสนอแนวคิดที่เป็นนามธรรม ยากต่อการทำความเข้าใจ
3. การให้การปรึกษาแบบภวนิยม ขาดทิศทางในการให้คำตอบและการแก้ไขปัญหา จึงอาจทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าคุณให้การปรึกษาไม่สนใจกับปัญหาของตนเท่าที่ควร

### 2.3 แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

#### 2.3.1 แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์

ลิซิต กาลูจนากรณ (2557, น. 9-28) ได้สรุปความเป็นมาของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ว่า จุดกำเนิดได้พัฒนามาจากแนวคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ ซึ่งมีผลงานการวิจัยของ แมกซ์ เวทไฮเมอร์และคณะ ที่เน้นให้ความสำคัญต่อปรากฏการณ์ของการรับรู้ ความหมายของ เกสตัลท์ เป็นภาษาเยอรมันไม่สามารถหาคำแปลตรงๆ เป็นภาษาอังกฤษได้ มีความหมายว่า “เป็นการรวม” “เป็นรูปร่าง” หรือ “เป็นโครงสร้างขององค์รวม” สามารถเปรียบได้กับคำภาษาอังกฤษคือ Configuration, Structure, Unique Pattern หรือ Meaningful Organized Whole พัฒนาการของจิตวิทยาเกสตัลท์ ยุคหลังสงครามโลก ครั้งที่ 1 เกิดจากการทำงานของเฟรดเดอริก โฮโลมอน เพิร์ลส์ โดยเขาได้ก่อตั้งสถาบันจิตบำบัดแนวเกสตัลท์ในสหรัฐอเมริกา และต่อมาได้แพร่หลายไปยังแคนาดา

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558, น. 3-35 ถึง 3-36) ได้กล่าวถึง แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ว่า เป็นการนำเอาแนวคิดจากหลากหลายทฤษฎีและหลักปรัชญาจากหลากหลายสาขามารวมกัน ตามชื่อของทฤษฎีที่แปลว่า "ผลรวม" โดยแนวคิดที่สำคัญที่เป็นพื้นฐานของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ ได้มองมนุษย์โดยสรุปได้ดังนี้ (Austad, 2009, p. 211-213; Corey, 2009, p. 200-205; Sharf, 2012, p. 219-220)

1. บุคคลสามารถเกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้ (Awareness) โดยการตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นเป็นผลจากการรับรู้ในประสบการณ์อย่างมีสติ ซึ่งการรับรู้เป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันของกายกับจิตที่ทำหน้าที่คู่กัน เพื่อให้เกิดเป็นผลรวมของการทำงานของระบบความคิด ความรู้สึก และการรับรู้
2. ทฤษฎีเกสตัลท์เชื่อว่า คุณสมบัติของผลรวมทั้งหมดไม่ได้เกิดจากการรวมกันของส่วนย่อย และหากจะพิจารณาส่วนย่อยที่รวมกันอยู่ จะต้องพิจารณาจากคุณค่าของส่วนรวมเป็นหลัก และหากจะแยกพิจารณาในส่วนย่อยแล้วนำมารวมกันก็จะไม่สามารถนำมารวมกันได้ เพราะจะทำให้เกิดความสับสน

หลักการพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับผลรวมตามที่เพิร์ลส์นำมาใช้ในทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ ได้แก่ กฎต่างๆ 4 ข้อดังนี้

1. กฎแห่งการสิ้นสุด (Law of Closure) โดยเพิลส์มีความเชื่อว่า มนุษย์มีแนวโน้มหาข้อยุติให้เหตุการณ์หรือปัญหาที่ยังหาข้อสิ้นสุดยังไม่ได้ โดยการเรียนรู้มาจากประสบการณ์เดิม แล้วพยายามนำสิ่งที่สนใจนั้นไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิม จนทำให้สิ่งที่สนใจนั้นครบถ้วนสมบูรณ์

2. กฎแห่งการต่อเนื่องหรือใกล้เคียง (Law of Proximity) เพิลส์อธิบายได้ว่า หากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ใดเกิดขึ้นในเวลาต่อเนื่อง หรือใกล้เคียงกัน คนเราจะเกิดการเรียนรู้ในลักษณะที่เชื่อมโยงให้เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน โดยบุคคลจะมองความสมบูรณ์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่งตามความต้องการของตนเองที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

3. กฎแห่งความคล้ายคลึงกัน (Law of Similarity) เพิลส์เชื่อว่า ความเหมือนของสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบจะทำให้คนเราจัดหมวดหมู่ของสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์เหล่านั้นไว้ด้วยกัน

4. กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน (Law of Praganz) เป็นกฎข้อสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ ที่เชื่อว่า การรับรู้ที่ดีจะทำให้เกิดความชัดเจนแน่นอน และการรับรู้ต่อประสบการณ์ของบุคคลเป็นผลมาจากหลักการของภาพและพื้น โดยภาพ (Figure) เปรียบเสมือนความต้องการของบุคคล

สรุปว่า การที่บุคคลให้ความสนใจในสิ่งใด บุคคลก็จะเปรียบเป็นภาพ และให้สิ่งแวดล้อมอื่นเป็นพื้น ซึ่งนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์เชื่อว่า บุคคลมีศักยภาพในการรับรู้ที่จะเปลี่ยนภาพให้เป็นพื้นและเปลี่ยนพื้นให้เป็นภาพได้ และทุกสิ่งสามารถมองได้เป็น 2 ทางได้เสมอ โดยการปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นการช่วยให้บุคคลสามารถแยกความต้องการอย่างแท้จริงได้อย่างถูกต้อง การที่บุคคลมีปัญหาเป็นเพราะบุคคลนั้นไม่รับรู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ว่าคืออะไร เวลาใดที่ต้องการ หรือไม่ต้องการ ซึ่งการมองภาพและพื้นของบุคคลสามารถเปลี่ยนความสนใจและความต้องการของบุคคลได้

ทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558, น. 3-40) กล่าวว่า ทฤษฎีนี้มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์ไม่ได้ดีหรือเลวมาแต่กำเนิด แต่ทฤษฎีนี้เน้นคำว่า “ที่นี่ เดี่ยวนี้” (Here and Now) จึงพยายามที่จะทำให้บุคคลเน้นความดีหรือความเลวที่กระทำในปัจจุบัน อีกทั้งยังมองมนุษย์ว่า สามารถบรรลุศักยภาพของตน (Self Actualization) ได้ คือ มนุษย์มีความพยายามที่จะพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลา และมนุษย์สามารถจัดระเบียบชีวิตของตนเองได้ หากมีปัญหาเขาจะสามารถปรับตัว แก้ไข ตัดสินใจเลือก และรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจ โดยพยายามทำให้เกิดความสมดุลในตนเอง อีกทั้งไม่อาจแยกมนุษย์ออกจากสิ่งแวดล้อมได้ หากจะทำความเข้าใจมนุษย์จะต้องพิจารณาเป็นส่วนรวมทั้งลักษณะในตัวเขาและสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัวด้วย

ลิขิต กาญจนภรณ์ (2557, น. 9-9) กล่าวถึงสาระของทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเกสตัลท์ ไว้ดังนี้

1. ธรรมชาติของมนุษย์ นักจิตวิทยาเกสตัลท์มีความเชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพและมีความเป็นอิสระในตัวเองที่จะเลือกและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง มนุษย์มีธรรมชาติ 3 ประการ ได้แก่ 1) ตระหนักในคุณค่าแห่งตน (Self-actualization) 2) การควบคุมตนเอง (Self-regulation) และ 3) การตระหนักรู้ (Awareness)

2. โครงสร้างของบุคลิกภาพ (Structure of Personality) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1) อัตตา (Self) 2) ภาพลักษณ์แห่งตน (Self Image) และ 3) ภาวะการเป็นอยู่ (Being) และมีความเชื่อว่า พัฒนาการของบุคลิกภาพเป็นกระบวนการเคลื่อนที่ในสภาพแวดล้อม ไปสู่การช่วยพยุงตัวเองที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องไม่มีวันสิ้นสุด เพื่อเอาชนะความคับข้องใจ (Frustration) เพียร์ลส์เรียกกระบวนการนี้ว่า วุฒิภาวะ (Maturity) การมีบุคลิกภาพที่เป็นสุข ในทฤษฎีของเกสตัลท์ก็คือ การเป็นตัวของตัวเอง เป็นเอกภาพ เป็นสภาวะขององค์รวมที่มีความหมายในตัวของมันเอง (Meaningful Whole) ซึ่งภาวะองค์รวมหรือ “wholeness” นี้ จะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อ บุคคลมีความเป็นตัวของตัวเอง

3. จิตวิทยาเกสตัลท์จำแนกลักษณะของคนที่มีปัญหาการปรับตัวออกเป็น 6 ลักษณะ ดังนี้ 1) คนที่ขาดการตระหนักในภาวะปัจจุบัน (Lack of Awareness) 2) คนที่ขาดความรับผิดชอบ (Lack of Responsibility) 3) คนที่ไม่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่เป็นจริงกับสภาพแวดล้อม (Loss of Contact with the Environment) 4) คนที่มีปัญหาค้างคาใจ (Unfinished Business) 5) คนที่อึดอัดทุกข์ ภาวะจิตใจและความคิดแตกกระจัดกระจายไม่เป็นเอกภาพ (Fragmentation) และ 6) คนที่แบ่งขั้วตัวตนของตนเอง (Dichotomizing the Self)

### 2.3.2 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558, น. 3-41) สรุปจุดมุ่งหมายที่สำคัญของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ไว้ดังนี้

1. การทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองอย่างเต็มความสามารถ และเต็มศักยภาพเท่าที่ตนเองมีอยู่ โดยลดสภาวะการพึ่งพิงผู้อื่น
2. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีวุฒิภาวะและความเจริญงอกงาม โดยจะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงจากการขอความช่วยเหลือผู้อื่น มาเป็นการรู้จักพึ่งตนเอง ซึ่งการสังเกตว่าผู้รับการปรึกษาพึ่งตนเองได้ ดูได้จากการที่ผู้รับการปรึกษานั้นมีความรับผิดชอบมากขึ้น
3. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบ ให้รู้จักเลือกสิ่งที่คุณต้องการอย่างเหมาะสมตามศักยภาพของตนเอง
4. ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยไม่ยอมจำนนต่อกฎเกณฑ์ของสังคม ที่ขัดแย้งกับสภาพความเป็นจริงของตนเอง
5. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีสติ รับรู้ว่าคุณกำลังรู้สึกคิด ทำอะไร ในที่นี้และขณะนี้ ให้อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง มีสติ รู้ตัว อยู่กับปัจจุบันมากกว่าการอยู่กับอดีตและอนาคต

6. ช่วยปลดสิ่งที่เป็ความรูสึก ละความคิดซึ่งยังคั่งค้างอยู่ในจิตใจ โดยช่วยทำให้เรื่องราวในอดีตที่คั่งค้างให้เสร็จสมบูรณ์

7. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักควบคุมตน และเข้าใจว่าความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตต้องรู้จักหลีกเลี่ยง หรือรู้จักเผชิญหน้าและปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล

8. เพิ่มความรูสึกภาคภูมิใจ การยอมรับตนเอง และการใช้ศักยภาพของตนเอง ลดความรูสึก ความคิดที่สุดโต่ง สุดชั่วในการดำเนินชีวิต

9. สร้างทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตให้ประสบผลสำเร็จ โดยไม่ไปละเมิดหรือทำร้ายผู้อื่น

10. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถคิดอย่างรอบคอบ มีบูรณาการแห่งชีวิต โดยการนำสภาพการณ์ต่างๆ มาผสมผสานเพื่อการตัดสินใจ

กล่าวโดยสรุป จุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีวุฒิภาวะและเจริญงอกงามขึ้น พึ่งตนเองมากกว่าพึ่งคนอื่นหรือสังคมแวดล้อม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ตนเองตามที่เป็นอยู่ช่วยให้มีสติ รับรู้ว่ตนเองกำลังรูสึกคิด ทำอะไร ในขณะปัจจุบัน ที่นี้และขณะนี้ ให้อยู่ในโลกแห่งความจริง รู้จักควบคุมตนเอง เข้าใจว่าความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ควรรู้จักหลีกเลี่ยง หรือรู้จักเผชิญหน้าและปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล ให้อุ้จักคิดอย่างรอบคอบ มีการนำสภาพการณ์ต่างๆ มาผสมผสานเพื่อการตัดสินใจ

### 2.3.3 ขั้นตอนและเทคนิคของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

ลิซิต กายูจนาภรณ์ (2557, น. 9-20) กล่าวว่า เป็นการเริ่มต้นจากการที่ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา โดยการแสดงความเป็นกันเองในด้านการทักทาย การใช้ภาษาท่าทางที่แสดงถึงการยอมรับเป็นการอิม การแสดงอาการสดชื่นและเต็มใจสร้างสัมพันธภาพด้วย ให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทำความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม กรณีที่มีการคุ้นเคยกันแล้วก็จะเริ่มต้นจากการทบทวนสาระการให้การปรึกษาครั้งก่อนเพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง ขั้นตอนต่อไปก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาเปิดประเด็นต่อพฤติกรรมที่เขาต้องการรับการปรึกษาหรือปัญหาชีวิตที่ต้องการความช่วยเหลือ ในขั้นตอนนี้ผู้รับการปรึกษาอาจแสดงอารมณ์ เช่น หัวเราะ ร้องไห้ ตะโกน และผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคต่างๆ โดยผู้ให้การปรึกษามีบทบาทสำคัญในการชี้แนะ ชักชวน หรือออกคำสั่งให้ผู้รับการปรึกษาคิด ปฏิบัติ และประเมินตนเองเป็นระยะในระหว่างให้การปรึกษา และในตอนสุดท้ายก็จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปลงสาระที่เขาจะต้องปฏิบัติและคิดเพื่อการเข้าใจพฤติกรรมของตน รวมทั้งการประเมินพฤติกรรมของตนเองด้วยว่า ได้ก้าวหน้าไประดับใด การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์มี 7 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1. การสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นตอนของการให้ความสนใจซึ่งกันและกันและกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจดีทั้ง 2 ฝ่าย เรียกว่าสัมพันธภาพแบบ “I-Thou” เป็นความสัมพันธ์ที่ทั้ง 2 ฝ่ายให้ความ



สนใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ในกระบวนการให้การปรึกษาในขั้นตอนนี้ ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นโดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีเป็นกันเอง และให้เริ่มต้นจากการไว้วางใจกับผู้รับการปรึกษา พฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษา ได้แก่ การพูดเชิญชวน การพูดต้อนรับ การเริ่มต้นเป็นผู้ทักทายก่อน การเชิญให้นั่ง เป็นการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารทางสังคมที่แสดงการยอมรับ นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องแสดงท่าทางหรือภาษาท่าทางที่แสดงถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เช่น ยิ้ม แสดงอาการกระตือรือร้น การสบตา การจัดที่นั่งให้

2. กระบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในขั้นตอนนี้เนื่องจากการสร้างสัมพันธภาพแล้ว ก็จะทำให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกว่าตนเองมีพลังงานภายในหรือมีกำลังใจเพียงพอที่จะทำให้ตัวเองมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ในขณะเดียวกันผู้ให้การปรึกษาก็มีการยอมรับว่าตนเองมีพลังพร้อมที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องหาช่องทางให้ผู้รับการปรึกษารับรู้และเข้าใจในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง และยอมรับว่าตนมีความพร้อม มีความต้องการเปลี่ยนแปลง ความต้องการเปลี่ยนแปลงต้องเป็นความต้องการของผู้รับการปรึกษา ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจทำความเข้าใจกับตนเองในด้านต่างๆ

3. ขั้นการยืนยัน การได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีและการรับรู้เข้าใจว่าตนเองจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงนำไปสู่ขั้นตอนของการยืนยันหรือรับรู้หรือเข้าใจในความเป็นจริงว่า ผู้รับการปรึกษาจะต้องตัดสินใจทำอะไร เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษายอมรับหรือยืนยันในปัญหาต่างๆ ของเขา เช่น พูดว่า “ใช่แล้ว” (ใช่ค่ะ, ใช่ครับ) หรือ “ความจริงมันเป็นอย่างนี้....” “ดิฉัน (ผม) ยอมรับว่า..... คำพูดเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับขั้นตอนนี้ เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษายอมรับในความเป็นจริง และภาวะการตระหนักรู้ในปัจจุบันของตน

4. การทำปัญหาให้กระจ่าง จากการยอมรับในความจริงต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็จะนำไปสู่ความชัดเจนของปัญหาว่าปัญหาคืออะไร จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์มีได้อยู่ที่การส่งเสริมผู้รับการปรึกษาสนใจต่อปัญหาใดปัญหาหนึ่ง เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งโดยเฉพาะ แต่ต้องการให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจต่อปัญหาหรือความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเขาในขณะนั้น ภายหลังจากผ่านกระบวนการให้การปรึกษาตามแนวเกสตัลท์แล้ว ผู้รับการปรึกษาต้องสามารถตัดสินใจและเลือกในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ด้วยตัวเอง โดยเหตุนี้การมีความเข้าใจต่อปัญหาของตนเองอย่างชัดเจนจึงเป็นสิ่งจำเป็น

5. การเลือกแนวทางที่เหมาะสมในกระบวนการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์จะไม่มีใบสั่งยาหรือสูตรสำเร็จรูปที่ผู้ให้การปรึกษาจะพึงมอบให้แก่ผู้รับการปรึกษา ทำนองเดียวกับการตัดสินใจเลือกของผู้รับการปรึกษา ดังนั้น เมื่อผ่านขั้นตอนการทำความเข้าใจต่อประเด็นปัญหาอย่างกระจ่างชัดแล้ว ผู้รับการปรึกษาก็จะตัดสินใจเลือกแนวทางของเขาเองมิใช่จากผู้ให้การปรึกษา

6. การทำให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจ ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาแสดงออกเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจต่อแนวทางการเลือกของเขา เป็นขั้นตอนของการให้กำลังใจ การส่งเสริม

ให้มีพลังอำนาจในตนเอง เป็นขั้นตอนของการสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า ตนเองมีความสามารถที่จะแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ได้

7. การทดลองปฏิบัติ เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น ให้มีประสบการณ์ภาวะตระหนักรู้ การอยู่ในภาวะที่นี้และขณะนี้ การให้แสดงความรับผิดชอบหรือการควบคุมตัวเองทั้งในด้านกายและอารมณ์ ความสำเร็จของการทดลองปฏิบัติก็คือ ทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีชีวิตชีวา และมองเห็นว่าปัญหาทั้งหลายของตนสามารถแก้ไขเยียวยาได้

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558, น. 3-43) กล่าวว่า ขั้นตอนการปรึกษาแบบเกสตัลท์นั้น บทบาทของผู้ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่ใช้ในทฤษฎีนี้ จะเน้นให้ความสำคัญเกี่ยวกับการนำอดีตและอนาคตของผู้รับการปรึกษาให้มาปรากฏในปัจจุบัน โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาไปสู่การพึ่งพาตนเองได้ และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามีวุฒิภาวะที่จะสามารถรวบรวมความกล้า สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษายอมรับความจริงในชีวิตและอยู่กับปัจจุบันที่เกิดขึ้น โดยขั้นตอนการปรึกษาแบบเกสตัลท์ ไม่มีการกำหนดโครงสร้างให้กับผู้รับการปรึกษา การเริ่มต้นจะลื่นไหลไปตามเรื่องราวที่เป็นภาพของผู้รับการปรึกษา ไม่มีการกำหนดทิศทางหรือผลลัพธ์ของการพบกันแต่ละครั้ง กระบวนการทั้งหมดขึ้นอยู่กับความคิดสร้างสรรค์และความเป็นธรรมชาติของผู้ให้การปรึกษาที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ แบ่งเป็นขั้นตอน ได้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา การสร้างสายสัมพันธ์และการทำความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาควรสร้างความเป็นกันเอง พุดจาที่ทักทาย เชิญชวนกล่าวต้อนรับผู้รับการปรึกษาโดยภาษาท่าทางที่แสดงถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่ การยิ้ม ทักทายด้วยสีหน้าท่าทางที่สดชื่น มีการสบตาเป็นระยะ จุดเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้ผู้รับการปรึกษายอมรับ ไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองแก่ผู้รับการปรึกษา

2. ขั้นดำเนินการปรึกษา เป็นขั้นการใช้เทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยจุดมุ่งหมายสำคัญของขั้นตอนนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องทำให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อม หันกลับมาพึ่งตัวเองและรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง ช่วยให้เขาค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยคิดไว้ ให้เขาได้ใช้พลังที่มีอยู่ ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญ รับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่และระบายออกมาได้ ไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เขากลับมาเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคม ในขั้นตอนนี้ผู้รับการปรึกษาอาจแสดงอารมณ์ เช่น หัวเราะ ร้องไห้ ตะโกน ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคต่างๆ ในการให้การปรึกษาตามวัตถุประสงค์ของเกสตัลท์ ให้ผู้รับการปรึกษาคิดปฏิบัติและประเมินตนเองเป็นระยะในระหว่างการให้การปรึกษา และตอนสุดท้ายผู้รับการปรึกษาสรุปสาระที่เขาจะต้องปฏิบัติและคิดเพื่อการเข้าใจพฤติกรรมของตน รวมทั้งการประเมินพฤติกรรมของตนเองด้วยว่าได้ก้าวหน้าไประดับใด

ผู้ให้บริการศึกษาจะต้องสังเกตภาษาท่าทางที่ผู้รับการศึกษาสื่อออกมาให้เห็น ว่าลักษณะท่าทางที่แสดงออกมานั้นสอดคล้องกับอารมณ์ของผู้รับการศึกษาขณะนั้นหรือไม่ และพยายามที่จะช่วยให้เขาอยู่กับสภาวะความเป็นปัจจุบันโดยใช้ประสาทสัมผัสของตนเองมากกว่าจะใช้ความคิด ไม่มีการวิเคราะห์หรือตีความ หรือใช้สติปัญญาคาดคะเนสิ่งที่ผู้รับบริการแสดงออกมา สิ่ง que ผู้รับ การศึกษาสื่อสารออกมาไม่ว่าจะเป็นทางวาจา ท่าทาง ผู้ให้บริการศึกษาควรฟังและดูอย่างมีประสิทธิภาพ และต้องสื่อความหมายสิ่งที่ได้ฟัง รัับรู้ กลับไปให้ผู้รับการศึกษาได้รับรู้ถึงสิ่งที่เขาแสดงออกมาด้วย ผู้ให้ การศึกษาควรทำตัวให้เป็นผู้มีชีวิตชีวาอยู่กับสภาวะปัจจุบัน สนใจผู้รับการศึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเป็น กระจกให้ผู้รับการศึกษาได้มองเห็นตัวเอง ช่วยให้กำลังใจในสภาวะที่เหมาะสม ในบางครั้งผู้ให้บริการศึกษา จะต้องใช้วิธีทำทนายให้ผู้รับการศึกษาคับข้องใจเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เขาพึ่งตนเองมากกว่าพึ่งผู้ให้ การ ศึกษา

สิ่งที่เน้นในขั้นนี้ คือให้ผู้รับการศึกษาหาอยู่กับสภาวะที่เรียกว่า “ที่นี่ เดียวนี้” ส่งเสริมให้เขามีประสบการณ์จริงๆ แทนที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ฝึกให้พูด ให้ทำในสิ่งที่ไม่กล้า และเน้นการค้นพบตนเองโดยตัวของผู้รับการศึกษาเอง ให้ความสำคัญในเรื่องการตระหนักรู้ พยายามใช้ สภาวะความคับข้องใจอย่างมีทักษะ เน้นเรื่องความรับผิดชอบและการเลือกสิ่งต่างๆ

3. ขั้นยุติการศึกษา เป็นการสรุปการศึกษาเพื่อการนัดครั้งต่อไป หรือการปิด การศึกษา

ลิขิต กาญจนานภรณ์ (2557, น. 9-31) สรุปขั้นตอนการให้การศึกษแบบเกสตัลท์ ประกอบด้วย 1) การสร้างสัมพันธภาพ 2) กระบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 3) ขั้นการยืนยัน 4) การ ทำปัญหาให้กระจ่าง 5) การเลือกแนวทางที่เหมาะสม 6) การทำให้ผู้รับการศึกษามีความมั่นใจ 7) การ ทดลองปฏิบัติ

เทคนิคการให้การศึกษแบบเกสตัลท์

ลิขิต กาญจนานภรณ์ (2557, น. 9-31) ได้กล่าวถึง เทคนิคการให้การศึกษแบบ เกสตัลท์ว่า เริ่มต้นจากการที่ผู้ให้การศึกษาสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการศึกษา โดยการแสดงความ เป็นกันเองในด้านการทักทาย การใช้ภาษาท่าทางที่แสดงถึงการยอมรับเป็นการยิ้ม การแสดงอาการสดชื่น และเต็มใจสร้างสัมพันธภาพด้วย ให้ผู้รับการศึกษาอยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทำความคุ้นเคยกับ สภาพแวดล้อม กรณีที่มีการคุ้นเคยกันแล้วก็จะเริ่มต้นจากการทบทวนสาระการให้การศึกษาก่อน เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง และมีเทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมการให้การศึกษแบบเกสตัลท์มี 10 กิจกรรม ประกอบด้วย

1. การนำให้เกิดการตระหนักรู้
2. การแลกเปลี่ยนบทบาท
3. การแสดงบทบาทการกล่าวโทษหรือตำหนิผู้อื่น

4. การให้แสดงบทกลับกัน
5. การให้แสดงบทว่าตนเองเป็นผู้รับผิดชอบแต่ผู้เดียว
6. การอยู่กับความรู้สึก
7. “ขอบอกอะไรคุณสักอย่างได้ไหม”
8. การใช้สรรพนามที่ระบุตัวบุคคล
9. ไม่มีคำถาม
10. การทำงานของฝัน

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2554, น. 175) กล่าวถึง เทคนิคการบำบัดว่า เทคนิคการให้การปรึกษาที่เป็นนวัตกรรมมากที่สุด พัฒนาขึ้นโดยการบำบัดเกสตัลท์ เทคนิคเหล่านี้มี 2 รูปแบบคือ แบบฝึกหัดและการทดลอง แบบฝึกหัดเป็นเทคนิคสำเร็จรูป เช่น การใช้จินตนาการ การเล่นเกม และละครทางจิต ใช้เร้าให้เกิดการตอบสนองจากผู้รับบริการ เช่น ความโกรธ ขณะเดียวกันการทดลองเป็นกิจกรรมที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ของนักจิตบำบัดและผู้รับบริการ เป็นสิ่งที่ไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า

กล่าวโดยสรุป เทคนิคสำคัญของปรึกษาแบบเกสตัลท์ ได้แก่เทคนิคที่นี้และเดียนี่ การใช้คำถามอะไรอย่างไรแทนการถามว่าทำไม การอยู่กับความรู้สึก การใช้สรรพนามแทนตัวเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การเปลี่ยนประโยคคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า การทำให้บุคคลมองสองจากการพูดโต้ตอบ การแสดงพฤติกรรมตรงข้าม การกล่าวโทษผู้อื่น การซ้อมบทบาท การจินตนาการ การแสดงบทบาทสมมติและการอ่านภาษากาย (มณฑิรา จารุเพ็ง 2558, น. 3-43)

ข้อควรคำนึงของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

ข้อที่ควรคำนึงถึงก่อนการนำไปใช้เพื่อให้การใช้ทฤษฎีนี้ประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่ มีดังนี้ (Austad, 2009, p. 228; Corey, 2009, pp. 226-227 อ้างถึงใน มณฑิรา จารุเพ็ง, 2558, น.3-52)

1. การวิเคราะห์และการคาดคะเน ทฤษฎีของเกสตัลท์ไม่ใช่การวิเคราะห์ วินิจฉัย และการทดสอบ คำถามที่ใช้จะเป็นคำถามประเภทอะไรและอย่างไร ไม่ใช่คำถามว่า ทำไม ส่วนการตีความเป็นหนึ่งในหน้าที่ของผู้รับบริการปรึกษา
2. ทฤษฎีนี้ใช้ไม่ได้ผลสำหรับผู้รับบริการปรึกษาที่มีอารมณ์แปรปรวน เพราะกลวิธีบางอย่างจะทำให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความเครียดทางอารมณ์
3. ในทางปฏิบัติ ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้นำทางผู้รับบริการปรึกษามากกว่าให้ผู้รับบริการปรึกษาดำเนินการเอง
4. ทฤษฎีนี้ไม่เหมาะที่จะใช้กับผู้ที่ไม่ต้องการรับรู้ตนเองหรือมีปัญหาวิกฤตที่ต้องตัดสินใจเร่งด่วน



5. เหมาะกับผู้รับการศึกษาที่มีปัญหาความขัดแย้งกันระหว่างหลักการกับการปฏิบัติจริง

6. ทฤษฎีนี้มีเทคนิคมากมาย ถ้าผู้ให้การศึกษาไม่ชำนาญจริงหรือเลือกใช้ไม่เหมาะสมในการช่วยเหลือผู้รับการศึกษาอาจเกิดโทษมากกว่าประโยชน์

กล่าวโดยสรุป ผู้รับการศึกษาที่เหมาะสมกับการใช้ทฤษฎีการศึกษาแบบเกสตัลท์ คือ บุคคลที่มีปัญหาในระดับความรู้สึกและขาดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งสภาพของผู้มีทุกข์ คือบุคคลที่สิ้นหวังกับชีวิต มีการดำเนินชีวิตให้ผ่านพ้นไปวันๆ อย่างไม่มีจุดหมาย ขาดความรับผิดชอบที่จะจัดการกับสภาพปัญหาของตนเอง หาทางออกจากสภาพอดีตหรืออนาคตไม่ได้

## 2.4 แนวคิดและทฤษฎีการศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

### 2.4.1 แนวคิดของทฤษฎีการศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ตามพงษ์ วงษ์จันทร์ (2550) กล่าวว่า การให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่า REBT หรือชื่อเดิมเรียกว่า การให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ที่มีชื่อย่อว่า RET ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีนี้ คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ทฤษฎีนี้เน้นการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา การขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล หรือเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล โดยมีผู้นำเอาทฤษฎีนี้มาใช้หรือเผยแพร่ทั้งในลักษณะของการให้การศึกษาและการบำบัด ได้เรียกชื่อแตกต่างกันออกไป เช่น ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การศึกษาว่าด้วยเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นต้น

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ (2557, น. 5-7) กล่าวถึง พัฒนาการของทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมว่า ในช่วงค.ศ. 1950 เอลลิสได้พัฒนาทฤษฎีและแนวทางการช่วยเหลือโดยเรียกว่า การบำบัดด้วยเหตุผล (Rational Therapy) ต่อมาใน ค.ศ. 1955 เขาจึงผสมผสานวิธีการช่วยเหลือตามแนวความคิดของจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม กลุ่มปรัชญานิยม และกลุ่มพฤติกรรมนิยมเข้าด้วยกัน แล้วพัฒนาเป็นทฤษฎีและแนวทางการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy หรือเรียกกันอย่างสั้นๆว่า RET) ซึ่งต่อมาใน ค.ศ. 1993 เอลลิสได้ให้ชื่อใหม่ว่า ทฤษฎีและแนวทางการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือเรียกกันอย่างสั้นๆ ว่า REBT) เนื่องจากเป็นการให้ความช่วยเหลือซึ่งเน้นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้รับบริการ

REBT มีสมมติฐานว่า บุคคลสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมทางที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม พฤติกรรมที่เหมาะสมจะมีผลในเชิงสร้างสรรค์ ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะมีผลในเชิงลบ เอลลิสเชื่อว่าปัญหาด้านอารมณ์ ความรู้สึกหลายประการ เป็นผลซึ่งเกิดจากวิธีการคิดที่ไม่สมเหตุผล โดยวิธีการคิดที่ไม่สมเหตุผลเหล่านี้อาจก่อตัวมาตั้งแต่เมื่อครั้งบุคคลยังอยู่ในวัยเด็ก และได้รับการเสริมแรงจาก

ผู้ที่มีความสำคัญต่อชีวิตเขา รวมทั้งจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม เขามีความเห็นว่าคุณคนที่มีปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึก มักจะมีความคิดความเชื่อซึ่งนำไปสู่การเฝ้าบอกร่างกายอย่างไม่สมเหตุผล สิ่งนี้เองจะสัมพันธ์และมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุผลของคุณคนด้วย

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดสำคัญคือ บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไม่สมเหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลเหล่านี้ จะนำไปสู่การมีอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น การให้การปรึกษาแก่บุคคลเหล่านี้ จึงต้องช่วยให้เขาเรียนรู้และปรับเปลี่ยนจากการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล มาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

พรรณษาเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2558, น. 4-8) สรุปไว้ว่า ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลหรือความคิด อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ยังคงเป็นทฤษฎีหลักเรื่อยมาของแนวคิดจิตบำบัดกลุ่มการรู้คิดหรือความคิด และพฤติกรรม (Corey, 2009, p. 275) มีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ในประเด็นที่สำคัญสรุปได้ 4 ประการ ดังนี้

1. มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกทั้งหลาย เพราะมนุษย์มีค่านิยม มนุษย์สามารถที่จะคิดสามารถพัฒนาโครงสร้างการรู้คิดของตนได้ สามารถประเมินค่านิยมที่ตนยึดถือ สามารถตัดสินใจและปรับเปลี่ยนค่านิยมของตนเพื่อการมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้นได้

2. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับมีศักยภาพที่จะเป็นผู้ที่มีเหตุผล แต่บางคนเป็นผู้ที่ไม่สมเหตุผล ทั้งนี้เนื่องมาจากเขามีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ค่อยมีเหตุผลมาตั้งแต่วัยเด็ก ประกอบกับชีวิตในปัจจุบันของเขายังคงดำเนินไปอย่างผิดเพี้ยน ไม่ค่อยมีเหตุผล เนื่องจากเหตุผลและอารมณ์ของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกัน บุคคลที่มีความคิดไม่สมเหตุผลจึงมักจะมีปัญหาทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมด้วย เช่น รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง มีความรู้สึกไร้ค่า มีความรู้สึกเกลียดชัง มีความทุกข์โศกมาก และมีความซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนบุคคลที่มีเหตุผลมักมีอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น มีความสุข มีความสดชื่นรื่นเริง และมีความกระตือรือร้นมีชีวิตชีวา เป็นต้น

3. มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล การที่บุคคลมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม มักมีสาเหตุมาจากการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล แต่ถ้าบุคคลเรียนรู้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และลดละการคิดอย่างไม่สมเหตุผลลง ก็จะนำไปสู่การเป็นผู้มีเหตุผล มีอารมณ์ และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น และมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต

4. มนุษย์มีความต้องการสิ่งที่ดีงามสำหรับชีวิต บุคคลที่ไม่ได้รับการตอบสนองสิ่งที่ต้องการเขามักจะกล่าวโทษหรือตำหนิตนเอง หรือผู้อื่น แต่มนุษย์ก็สามารถปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุผลของตนได้ ดังนั้น หากบุคคลได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักปรับเปลี่ยนวิธีการคิดและ

การรับรู้ที่ไม่มีเหตุผล ไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผล ก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น

5. ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ดังที่เอลลิส (Ellis, 1974, p. 313) กล่าวว่า “เมื่อบุคคลแสดงความรู้สึก เขาก็จะคิดและแสดงพฤติกรรมด้วย เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมเขาก็จะคิดและแสดงความรู้สึกด้วย และเมื่อบุคคลคิด เขาก็จะแสดงความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมด้วย” ดังนั้น ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของมนุษย์จึงเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

ลักษณะความคิดความเชื่อ เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ (2557, น. 5-11) สรุปว่า ลักษณะความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไม่สมเหตุผลของมนุษย์ มี 4 ประการ คือ

1. ความชอบ (Preferences) กับความคิดว่าต้องเป็นเช่นนั้น (Musts)
2. ความคิดว่าไม่ใช่เรื่องเลวร้าย (Anti-awfulizing) กับความคิดว่าเป็นสิ่งเลวร้าย (Awfulizing)
3. ความอดทนสูงต่อความคับข้องใจ (High Frustration Tolerance) กับความอดทนต่ำต่อความคับข้องใจ (Low Frustration Tolerance)
4. การยอมรับตนเองและ/หรือผู้อื่น (Self/Other Acceptance) กับ การดูถูกตนเองและ/หรือผู้อื่น (Self/Other Downing)

ลักษณะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลและมีเหตุผล ตามแนวคิดของเอลลิสมี 11 ประการ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 2.2 ลักษณะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลและมีเหตุผล

ความคิดที่ไม่สมเหตุผล 11 ลักษณะ	ความคิดที่มีเหตุผล 11 ลักษณะ
1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย	1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรักและคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อม สมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้ จะรู้สึกไม่มีคุณค่า และเกิดความล้มเหลว	2. บุคคลจะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ เขาจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่เพื่อบรรลุเป้าหมายของ

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

ความคิดที่ไม่สมเหตุผล 11 ลักษณะ	ความคิดที่มีเหตุผล 11 ลักษณะ
	ตนมากกว่าจะทำงานเพื่อให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานสำเร็จอย่างสมบูรณ์แบบ
3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริง ที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล	3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลว หรือความผิดพลาดได้ จึงโทษตนเอง และผู้ที่ล้มเหลวทำอะไรผิดพลาด ควรยอมรับความล้มเหลวนั้นและพยายามหาทางไม่ให้เกิดขึ้นอีก
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะถือว่า ความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้าย ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่	4. บุคคลไม่พึงทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นลุกลามใหญ่โตขึ้น ควรแก้ไขสภาพการณ์ให้ดีขึ้น หากไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ก็ต้องยอมรับและไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่เลวร้ายมากนัก
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น	5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งไม่พึงปรารถนา และสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินของตนเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้
6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่มีความวิตกกังวลเกินเหตุอาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่	6. บุคคลตระหนักในความจริงว่าอันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่กลัว พิจารณาสິงต่างๆ อย่างมีเหตุผล ปฏิบัติตนอย่างรอบคอบ ระมัดระวังและกล้าทำในสิ่งที่เขากลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เคยคิด
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้ จะหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง	7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยง



ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

ความคิดที่ไม่สมเหตุผล 11 ลักษณะ	ความคิดที่มีเหตุผล 11 ลักษณะ
8. บุคคลควรซึ่งพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนี้จะประสบความสำเร็จล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจและนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น	8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ แต่ควรที่จะพึ่งผู้อื่นหรือยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น
9. ประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้าง หรือกำจัดได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้ อาจนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน	9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ บุคคลสามารถนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป
10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น บุคคลที่คิดเช่นนี้ จะกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป ทำให้เกิดความทุกข์และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้	10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์ หรือถูกรบกวน ควรหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องยอมรับและทำเท่าที่จะทำได้
11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้ จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว	11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลายๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับความจริงว่า ในแต่ละปัญหาย่อมไม่มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์ที่สุด

ลักษณะอารมณ์ เจียรนัย ทรงชัยกุล (2558, น. 4-11) ได้จำแนกอารมณ์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

อารมณ์ที่เหมาะสมมี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงบวก เป็นอารมณ์ซึ่งแสดงถึงความต้องการ ความปรารถนาและความชื่นชอบของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ และ/หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความสุข ความพึงพอใจ ความกระตือรือร้น เป็นต้น
2. อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงลบ เป็นอารมณ์ซึ่งแสดงถึงความคับข้องใจ ไม่พึงพอใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเสียใจ ความคับข้องใจ ความเบื่อ ความอึดอัดใจ ความกระวนกระวายใจ เป็นต้น



อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นอารมณ์เชิงลบที่รุนแรงซึ่งขัดขวางการตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลไม่ทำให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมมีลักษณะดังตัวอย่าง เช่น อารมณ์ซึ่งแสดงความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ความท้อแท้ ความซึมเศร้า ความหมดหวังในชีวิต ความรู้สึกไร้ค่า ความเดือดดาล ความมึนงง เป็นต้น

โครงสร้างบุคลิกภาพ (ตามพงศ์ วงษ์จันทร์ 2550, น.26)

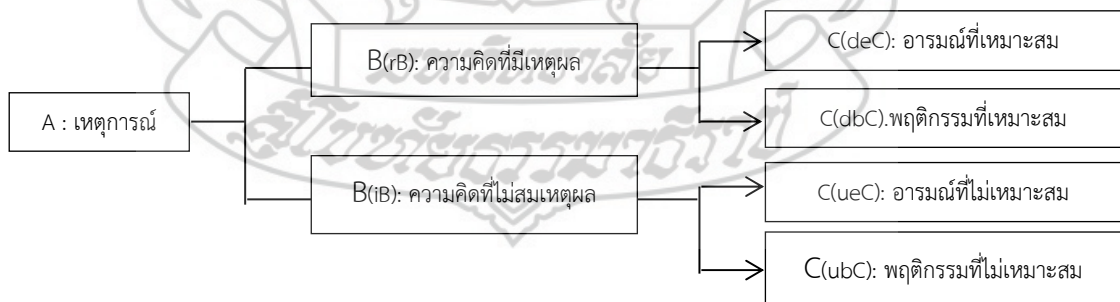
เอลลิส และไวเลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 15-16, 29) กล่าวว่า กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม กระบวนการนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เอลลิส เชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุจากบุคคลมีความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีเอบีซี (ABC) ดังนี้

เอ (A) ย่อมาจาก (Activating Experience or Event) หมายถึง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

บี (B) ย่อมาจาก (Belief) หมายถึง ความเชื่อ หรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ

ซี (C) ย่อมาจาก (Consequence) หมายถึง ผลทางอารมณ์ หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of Personality) หรือรูปแบบ A-B-C (A-B-C Model) เป็นทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการปรึกษาแบบ REBT ซึ่งเน้นการรู้คิดหรือความคิด (cognition) และพฤติกรรม (behavior) และยังเน้นการคิด การวินิจฉัย การตัดสินใจ การวิเคราะห์และการปฏิบัติ (Corey, 2009, p. 275; Kottler and Montgomery, 2011, p. 173) อ้างถึงใน เจียรนัย ทรงชัยกุล (2558, น. 4-11) ดังแสดงด้วยภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2.1 รูปแบบ A-B-C (A-B-C Model)

A (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์นำ เหตุการณ์ที่มากระตุ้น หรือสภาพการณ์ ปรากฏการณ์ ประสบการณ์ ข้อเท็จจริง พฤติกรรม หรือเจตคติของบุคคล ฯลฯ ที่ปรากฏขึ้น ซึ่ง REBT มีแนวคิดว่าจะไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด C

B (Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A ซึ่ง REBT มีแนวคิดว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C และ B แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief หรือ rB) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงความปรารถนา ความอยาก และความชอบ เป็นต้น

2. ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Irrational Belief หรือ iB) ซึ่งมักพบเสมอจากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่งและการต้องทำ (musts) ซึ่งเอลลิส (Ellis, 1977) ได้รวบรวมไว้ว่าการต้องทำมีอยู่ 3 ประการที่สำคัญ ดังนี้

1) ฉันต้องทำดีและ/หรือได้รับความรักจากบุคคลที่สำคัญสำหรับฉัน ฉันรู้สึกแย่มากถ้าฉันทำไม่ดี ฉันไม่สามารถทนได้ ดังนั้นฉันจึงเป็นคนที่ไม่เอาไหนเลย

2) ฉันต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม และมันจะน่ากลัวมากถ้าฉันไม่ปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม ฉันไม่สามารถทนคุณ หรือพฤติกรรมของคุณได้ ดังนั้น คุณจึงเป็นคนเลว

3) โลกต้องเกี่ยวข้องกับฉันในทางที่ดี มีอนาคต และในทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันอยากได้ในฉับพลัน มันจะเลวร้ายทีเดียวถ้าไม่เป็นเช่นนั้น ฉันไม่สามารถทนอาศัยอยู่ในโลกที่แย่งอย่างนี้ได้ ดังนั้น โลกจึงเป็นสถานที่ที่น่ารังเกียจที่สุด

C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และ/หรือพฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง REBT มีแนวคิดว่าจะ C เป็นผลที่เกิดจาก B และ C แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) ผลที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ที่เหมาะสม (desirable emotion Consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (desirable behavior Consequence หรือ dbC)

2. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (iB) ผลที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotion Consequence หรือ ueC) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavior Consequence หรือ ubC)

จากข้างต้นสรุปได้ว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ตามแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ REBT จึงเป็นวิธีการคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งผู้ให้การศึกษาใช้อธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์และ/หรือพฤติกรรมของเขาว่าเกิดจากอะไร

## 2.4.2 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอลลิส (Ellis, 1984, p. 24 อ้างถึงใน เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ, 2557, น. 5-17) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีจุดมุ่งหมายอย่างกว้างๆ คือเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริงและอย่างมีเหตุผล และจุดมุ่งหมายหลัก คือ การสอนให้ผู้รับบริการสามารถสืบค้นและจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข

จุดมุ่งหมายเฉพาะของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีประเด็นสำคัญพอสรุปได้ 11 ประการดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย ดังนั้นผู้รับบริการควรได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักวิธีอย่างมีเหตุผล รู้จักการควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม
2. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดใจกว้างยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับในความคิดเห็นและสิ่งต่างๆ ที่หลากหลายโดยไม่ด้นทุรังยอมรับเฉพาะความคิดเห็นของตน หรือยึดถือความคิดความเชื่อของตนเป็นใหญ่เหนือของผู้อื่นอยู่เสมอ
3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีวิธีคิดเชิงวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ สามารถนำเอาข้อมูลเหตุผลและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไปใช้ประโยชน์กับตนเอง และการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. ช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่างๆ อย่างใคร่ครวญรอบคอบ มีเหตุผลและด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
5. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจในตนเอง และยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจที่มีชีวิตอยู่ และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับชีวิต โดยที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น
6. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง สามารถกำหนดทิศทางและดำเนินชีวิตของตนเองได้ รักการพึ่งพาตนเอง สามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ และเมื่อเขาอยากได้รับความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่น เขาก็จะไม่เรียกร้องการสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง
7. ช่วยให้ผู้รับบริการสนใจและยอมรับในคุณค่าของตนเองและของบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยความสุข

8. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความอดทน อดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้ อาทิ ในขณะที่ไม่ชอบหรือรังเกียจพฤติกรรมของบุคคลอื่น เขาก็จะไม่ประณามหยามเหยียดผู้ที่แสดงพฤติกรรม ซึ่งก่อให้เกิดความไม่พอใจแก่เขา

9. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าเสี่ยง อาทิ เมื่อผู้รับบริการถามตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่เขาอยากจะทำในชีวิต ผู้ให้การศึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการกล้าเสี่ยงคิด การเสี่ยงทำในสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ให้เต็มตามศักยภาพโดยไม่กังวลมากจนเกินเหตุถึงความผิดพลาดล้มเหลวซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้

10. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริงที่จะทำในสิ่งที่เขาสนใจ และให้ความสำคัญจนบรรลุผลสำเร็จ

11. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรค ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) มีจุดมุ่งหมาย คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริง และอย่างมีเหตุผล ส่วนจุดมุ่งหมายหลักของการศึกษาแบบ REBT คือ การสอนให้ผู้รับบริการสามารถสืบค้น และจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล มาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข

### 2.4.3 ขั้นตอนและเทคนิคของการให้การศึกษาระบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ (2557, น. 5-26) ขั้นตอนการให้การศึกษาระบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งขั้นตอนการให้การศึกษาระบบ REBT อย่างกว้างๆ ออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้ความช่วยเหลือ แม้ว่าเอลเลียตจะไม่มุ่งเน้นว่าการสร้างสัมพันธภาพส่วนตัวที่ดีต่อกันระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการในการให้การศึกษาระบบ REBT แต่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการในการให้การศึกษาระบบเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการทำงานร่วมกันให้บรรลุเป้าหมาย ดังนั้น ผู้ให้การศึกษาควรช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ปลอดภัย สามารถระบายความคิดความเชื่อของตนได้อย่างอิสระ ได้รับการยอมรับในความเป็นเอกลักษณ์บุคคล ได้รับความเห็นอกเห็นใจอย่างจริงใจและให้เกียรติกัน

2. ขั้นดำเนินการให้ความช่วยเหลือ การให้การศึกษาระบบ REBT มุ่งเน้นการช่วยให้ผู้รับบริการ จัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลและเรียนรู้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล การดำเนินการให้ความช่วยเหลือประกอบด้วยขั้นตอนย่อยๆ ที่สำคัญ 4 ขั้นตอน สรุปได้ดังนี้

ขั้นที่หนึ่ง ผู้ให้การศึกษาชี้แจงให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของเขา ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจเหตุและผลของการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และ



ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ความคิดความเชื่อ (B) และผลที่เกิดขึ้น (C) รวมทั้งช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ที่จะจำแนกแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และไม่สมเหตุผล

ขั้นที่สอง ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับบริการรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตน ซึ่งมีสาเหตุจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

ขั้นที่สาม ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และปรับเปลี่ยนมาามีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล โดยใช้วิธีการให้ความช่วยเหลือแบบนำทาง และนำเอาวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้อธิบาย ชี้แจงและสอน เป็นต้น

ขั้นที่สี่ ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการคงความเป็นบุคคลที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ทั้งในปัจจุบันและต่อเนื่องเรื่อยไปในอนาคต รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้รับบริการพัฒนาปรัชญาในการดำรงชีวิตของตนตามความเป็นจริงและอย่างมีเหตุผล

3. ขั้นตอนการให้ความช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาทบทวนการเปลี่ยนแปลง และความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นกับตัวเขา เช่น เป็นบุคคลที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ (2557, น. 5-26 ถึง 5-32) เทคนิคการให้การปรึกษาแบบ REBT แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

1. กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด หรือเทคนิคทางความคิด หรือเทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้การปรึกษานำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิดของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถขจัดและเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลและพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ได้แก่

1) เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้ผู้รับบริการใช้เหตุผลในการพิจารณา เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของเขา

2) เทคนิคการทำการบ้านเพื่อฝึกการคิดหรือเทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษามอบให้ผู้รับบริการได้ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเป็นการบ้าน เพื่อฝึกให้มีความคิดความเชื่อที่เหมาะสมขึ้น

3) เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา หรือเทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ภาษาของผู้รับบริการให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น เช่น



ผู้รับบริการเรียนรู้ที่จะพูดว่า “มันจะไม่สะดวกนัก ถ้า...” แทนที่จะพูดว่า “มันต้องแย่มากที่สุดเลย ถ้า...”

ผู้รับบริการเรียนรู้ที่จะพูดว่า “ฉันสามารถทำได้ แต่ก็พบว่ามันยากที่จะทำ” แทนการที่จะพูดว่า “ฉันไม่สามารถทำได้”

4) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน การใช้อารมณ์ขันเป็นเทคนิคหนึ่งซึ่งช่วยแก้ไขความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลได้ เพราะการใช้อารมณ์ขันจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความกระจ่างในพฤติกรรมพ่ายแพ้แก่ตนเอง หรือการทำลายตนเอง โดยไม่เกิดความรู้สึกหวาดกลัว ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับบริการเกิดความขบขันในความไม่สมเหตุผลของตนเอง และให้มีความรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านี้ รวมทั้งแสดงให้เห็นถึงความโง่ที่หน้าขบขัน ความรื่นเริงของชีวิต ความสนุกสนานและความจริง การนำเทคนิคการใช้อารมณ์ขันไปใช้กับผู้รับบริการ ควรคำนึงถึงวัฒนธรรมของแต่ละสังคมด้วย

2. กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้การปรึกษานำมาใช้ในการพัฒนาสภาวะอารมณ์ของผู้รับบริการ เพื่อให้มีอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้น ได้แก่

1) เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับบริการจินตนาการว่า อยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกเคยชินและมีอารมณ์ความรู้สึกในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม ต่อมาผู้รับบริการจะพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวมาเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมขึ้นด้วย

2) เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เป็นเทคนิคซึ่งมีจุดเน้นเพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล กับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม โดยการให้ผู้รับบริการทดลองสวมบทบาทและแสดงพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกในบทบาทของผู้อื่น จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะช่วยสอนให้ผู้รับบริการรู้จักจัดการกับความคิดความเชื่อต่างๆ ที่ไม่สมเหตุผล ซึ่งมีผลให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

3) เทคนิคการฝึกสู้กับความรู้สึกอับอายหรือเทคนิคการหักล้างความละเอียดใจ เป็นเทคนิคในการลดความรู้สึกอับอายของผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษาจะมอบให้ผู้รับบริการลองเสี่ยงทำบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ผิดกฎหมายและไม่เป็นอันตรายต่อผู้ใด ซึ่งโดยปกติแล้วผู้รับบริการไม่กล้าทำ เช่น ผู้หญิงอ้วนที่อยากใส่ชุดอาบน้ำร้อนรูปทรงลงว้ายน้ำในสระสาธารณะ หลังจากผู้รับบริการได้ฝึกฝนกับความรู้สึกอับอายอยู่บ่อยครั้ง เขาก็จะพบว่าแท้จริงแล้วบุคคลอื่นไม่ได้สนใจพฤติกรรมของเขาอย่างจริงจัง ผู้รับบริการจะเรียนรู้ในที่สุดว่า ไม่มีเหตุผลเลยที่เขาจะยอมให้ความคิดเห็นหรือปฏิกิริยาของผู้อื่นมาหยุดยั้งสิ่งที่เขาอยากจะทำโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

4) เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ ในระหว่างการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมเพื่อเป็นตัวอย่างให้ผู้รับบริการสังเกตและเรียนรู้ที่จะมีความคิดความเชื่อ

มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น เช่น ผู้ให้การศึกษามีอารมณ์มั่นคง คงเส้นคงวา มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ มีความสุภาพให้เกียรติผู้อื่น มีความเป็นตัวของตัวเองและมีสุนทรีย์ภาพ

3. กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้การศึกษานำมาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับบริการ เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ได้แก่

1) เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน กิจกรรมที่กำหนดให้ฝึก อาทิ การกำจัดความรู้สึกหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการฝึกทักษะ เป็นต้น

2) เทคนิคการเสริมแรงและการปรับโทษ ผู้ให้การศึกษาคือจะสอนและเสนอแนะให้ผู้รับบริการที่ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายให้แล้วเสร็จตามกำหนดเวลา ให้การเสริมแรงแก่ตนเองด้วยการเลือกให้สิ่งที่ตนเองชื่นชอบ ส่วนผู้รับบริการที่ไม่ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายให้แล้วเสร็จตามเป้าหมายก็จะให้ผู้รับบริการเลือกการปรับโทษตนเอง การเสริมแรงและการปรับโทษจะช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายไปในทางที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น

สรุปได้ว่า การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมี 3 ขั้นตอน ซึ่งแบ่งออกอย่างกว้างๆ ได้แก่ 1) ขั้นเริ่มต้นการให้ความช่วยเหลือ 2) ขั้นดำเนินการให้ความช่วยเหลือ และ 3) ขั้นยุติการให้ความช่วยเหลือ ส่วนเทคนิคการศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มเทคนิคด้านความรู้คิด/เทคนิคทางการคิด 2) กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ความรู้สึก และ 3) กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม เทคนิคทั้ง 3 กลุ่ม ยังประกอบด้วยเทคนิคย่อยอีกหลายประการ ซึ่งผู้ให้การศึกษาระบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนิยมใช้ในกระบวนการศึกษา อีกทั้งจำเป็นต้องมีความรู้และความสามารถแนะแนวทาง ขั้นตอนและเทคนิคการศึกษา ไปใช้ในการให้การศึกษแก่ผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม

ชวัลรัตน์ บุรณกาญจน์ (2556) กล่าวถึงบทบาทของผู้ให้บริการศึกษา ดังนี้

#### 1. การสอนหรือการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching)

ผู้ให้การศึกษาคือจะอธิบายหรือชี้แจงแก่ผู้รับบริการโดยตรงเพื่อแก้ความคิดไม่สมเหตุผลของผู้รับบริการศึกษา เป็นต้นว่า ถ้าผู้รับบริการศึกษามีความเชื่อผิดๆ ว่าตนจะต้องเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบ มิฉะนั้นจะเป็นคนที่ไร้ค่า หรือ ผู้รับบริการศึกษาคิดว่าตนเองไร้ค่า เพราะพี่แก่งค่านวน น่องมีพรสวรรค์ด้านดนตรี แต่เธอไม่มีอะไรเด่นเลย

ในกรณีเช่นนี้ ผู้ให้การศึกษาคือชี้แจงแนวทางให้ผู้รับบริการศึกษาเข้าใจว่า แม้ว่าเธอจะไม่มีอะไรเด่น แต่ไม่ได้หมายความว่าเธอจะด้อย ความสามารถเป็นสิ่งที่มิระดับ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้รับบริการศึกษามีความสามารถทางค่านวนน้อยกว่า ไม่ได้หมายความว่าผู้รับบริการศึกษาจะไม่มีความสามารถด้านนี้เลย เพราะมีความสามารถด้านค่านวนแต่อยู่ในอีกระดับหนึ่ง และผู้รับบริการศึกษายังมีศักยภาพด้านอื่นอีก ซึ่งอาศัยเวลาและประสบการณ์ในการที่จะพัฒนาศักยภาพนั้น ๆ

ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนเป็นคนไม่ดี เพราะยังมีอารมณ์โกรธอยู่ ผู้ให้การปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับการปรึกษาฟังว่า ความรู้สึกโกรธเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนมี เพียงแต่ต่างระดับกันเท่านั้น ถ้าแสดงออกอยู่ภายในขอบข่ายที่ไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น และไม่รุนแรงเกินไปนัก ก็ถือเป็นเรื่องธรรมดา

ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาพยายามหนีปัญหา ผู้ให้การปรึกษาควรสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญหน้ากับปัญหา และพยายามทำให้สถานการณ์บรรเทาเบาบาง โดยใช้ความคิด วิเคราะห์ณานที่สุขุมรอบคอบ และมีศรัทธาในความสามารถของตนที่จะแก้ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต

## 2. กำหนดงานให้ทำ (Homework Assignment)

ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่า การเป็นผู้สนทนาที่ดีจะต้องรู้หัวข้อสนทนาต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ผู้ให้การปรึกษาอาจกำหนดให้ผู้รับการปรึกษาไปบันทึกหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยินได้ฟังมาภายใน 1 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่า ผู้รับการปรึกษาพบว่าหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยินได้ฟังมาเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งไม่ต้องใช้ความรู้เฉพาะตัวมากนัก แต่เป็นการสนทนาที่เน้นการแสดงความคิดเห็นและทัศนคติ ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกสบายใจขึ้น และมีกำลังใจว่า จะสามารถพัฒนาการสนทนาของเขาได้

เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ (2557, น. 5-33) ข้อดีของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สรุปที่สำคัญได้ดังนี้

1. สามารถนำการให้การปรึกษาแบบ REBT ไปใช้กับผู้รับบริการในวัยต่างๆ ทั้งเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุบางรายที่ยังพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน เรียนรู้ได้
2. สามารถนำการให้การปรึกษาแบบ REBT ไปใช้ได้ดีกับผู้รับบริการโดยทั่วไป ผู้พิการ ผู้เจ็บป่วย ผู้อยู่ในภาวะวิกฤต ผู้ที่มีความเครียด ฯลฯ ที่ไม่มีปัญหารุนแรงเกี่ยวกับระดับสติปัญญาจิตใจและไม่มีปัญหาทางประสาท
3. สามารถนำการให้การปรึกษาแบบ REBT ไปใช้ได้อย่างยืดหยุ่นในสถานที่หรือสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย เช่น สถานบำบัด คลินิก โรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพจิต ศูนย์ฟื้นฟู ศูนย์ฉุกเฉิน ศูนย์ป้องกันการทำร้ายเด็ก ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตาย ศูนย์บำบัดผู้ติดสิ่งเสพติด โรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัย มหาวิทยาลัย หน่วยงานทางธุรกิจและหน่วยงานทางกฎหมาย
4. สามารถนำการให้การปรึกษาแบบ REBT ไปใช้ได้อย่างเหมาะสม ทั้งการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลและกลุ่ม
5. การให้การปรึกษาแบบ REBT มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการ

6. การให้การปรึกษาแบบ REBT มีทฤษฎีรองรับซึ่งใช้ได้ผลดี และให้ทิศทางที่ชัดเจนแก่ผู้ให้การปรึกษา อาทิ ให้แนวทางว่า ทำไม อย่างไร และเมื่อใด ที่จะใช้ขั้นตอนหรือเทคนิคใด และยังคงหวังได้ด้วยว่าน่าจะเกิดผลอะไรขึ้นบ้าง

7. การให้การปรึกษาแบบ REBT เป็นแนวทางที่ผสมผสานทั้งมนุษยนิยม ปัญญา นิยม ปรัชญานิยมและพฤติกรรมนิยม จึงสะดวกในการนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้รับบริการที่มีความหลากหลาย ทั้งในด้านวัย กลุ่ม วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม

8. การให้การปรึกษาแบบ REBT เป็นแนวทางการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นวิทยาศาสตร์

9. การให้การปรึกษาแบบ REBT ใช้เวลาในช่วงสั้นๆ ใช้ภาษาและวิธีการซึ่งค่อนข้างง่ายในการทำความเข้าใจและใช้ปฏิบัติ

10. การให้การปรึกษาแบบ REBT มีวัสดุอุปกรณ์สนับสนุนและอำนวยความสะดวกจำนวนมาก เช่น หนังสือ บทความ เทปเสียง วิดีทัศน์และแบบฝึกต่างๆ เป็นต้น

11. การให้การปรึกษาแบบ REBT มุ่งเน้นการช่วยให้ผู้รับบริการสามารถช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ ผู้รับบริการจึงได้รับการสนับสนุนให้นำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากห้องให้การปรึกษา ไปฝึกฝนในสภาพแวดล้อมภายนอกด้วย จนกระทั่งผู้รับบริการสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว

12. การให้การปรึกษาแบบ REBT เป็นการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการในลักษณะเสมือนให้การศึกษามุ่งการป้องกันและการแก้ไขปัญหา และส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย เช่น ผู้รับบริการจะได้รับการสนับสนุนให้เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์ด้วยวิธีการ และวัสดุอุปกรณ์ที่หลากหลาย ไม่บีบบังคับหรือใช้อำนาจกดดัน

13. การให้การปรึกษาแบบ REBT ส่งเสริมให้มีการตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ จึงเป็นการเพิ่มความน่าเชื่อถือและเพิ่มการยอมรับ ซึ่งเห็นได้จากการนำเอาการให้การปรึกษาแบบ REBT ไปใช้อย่างกว้างขวาง

เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ (2557, น. 5-34) ข้อจำกัดของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีหลายประการ สรุปที่สำคัญๆ ได้ดังนี้

1. การให้การปรึกษาแบบ REBT ไม่เหมาะที่จะนำไปใช้กับเด็กเล็กๆ คนปัญญาอ่อน คนเป็นโรคจิตเภท (Schizophrenia) คนจิตพิการ คนที่มีปัญหาทางประสาทและผู้สูงอายุบางรายที่ยากแก่การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อซึ่งยึดติดมาเนิ่นนาน



2. การให้การปรึกษาแบบ REBT ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการเท่าที่ควร บางครั้งจึงเป็นอุปสรรคในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการหลายราย ซึ่งอาจจะล้มเลิกการขอรับความช่วยเหลือ หรือการช่วยเหลือไม่บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

3. การให้การปรึกษาแบบ REBT เป็นการให้ความช่วยเหลือแบบนำทาง ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงมีบทบาทเสมือนครู ผู้มีประสบการณ์สูงกว่าผู้รับบริการ คอยอธิบาย ชี้แจง สอนสั่ง เสนอแนะและจูงใจผู้รับบริการ ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นศิษย์ ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องเพิ่มควมระมัดระวังที่จะไม่ยึดเยียดปรัชญาชีวิตของตนให้แก่ผู้รับบริการ และไม่เรียกร้องว่าความคิดของตนคือความคิดอย่างมีเหตุผลเสมอ

4. การให้การปรึกษาแบบ REBT ซึ่งเป็นแบบนำทาง อาจทำให้ผู้รับบริการไม่เป็นตัวของตัวเองเพียงพอ ยอมตามและพึ่งพาผู้ให้การปรึกษาค่อนข้างมาก

5. การให้การปรึกษาแบบ REBT ต้องอาศัยผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ ประสบการณ์ มีทักษะ มีดุลพินิจ และวิสัยทัศน์ที่เพียงพอในการให้ความช่วยเหลือแบบเผชิญหน้า เพราะถ้าผู้ให้การปรึกษาไม่ตระหนักว่า เมื่อใดและมากน้อยเพียงใด ที่เขาจะเผชิญหน้ากับผู้รับบริการ อาจจะมีผลให้ผู้รับบริการมีปัญหากับผู้ให้การปรึกษา ก่อนที่จะได้รับการนับถือและไว้วางใจกันได้

6. การให้การปรึกษาแบบ REBT เป็นแนวทางที่ใช้สติปัญญา เหตุผล และภาษาค่อนข้างมาก ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องมีความรอบรู้ มีทักษะ มีความรับผิดชอบ และมีความสามารถอย่างเพียงพอในการวิเคราะห์ วินิจฉัยความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของผู้รับบริการได้อย่างฉับไวและถูกต้อง อีกทั้งยังสามารถช่วยให้ผู้รับบริการพบกับความสำเร็จได้ตามเป้าหมายของการปรึกษาที่กำหนดไว้

จากที่กล่าวข้างต้น สรุปว่า การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีทั้งข้อดีและข้อจำกัดที่ควรคำนึงถึงหลายประการ ทั้งนี้เพื่อช่วยป้องกันปัญหา อุปสรรคที่ไม่ควรเกิดขึ้นกับทั้งผู้รับบริการและผู้ให้การปรึกษาในการให้การปรึกษาแบบ REBT ในอนาคต

## 2.5 แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

### 2.5.1 แนวคิดของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554, น. 13-86) กล่าวถึงความเป็นมาของทฤษฎีไว้ว่า สตีฟ เดอ ชาเซอร์ (Steve De Shazer) และอินซู คิมเบิร์ก (Insoo KimBerg) ทั้งคู่เป็นสามีภรรยา เป็นนักสังคมสงเคราะห์ ผู้ริเริ่มเป็นผู้นำเกี่ยวกับการบำบัดอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) สมมติฐานเบื้องต้นระบุว่า มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่สมบูรณ์ สามารถสร้างสรรค์ หรือหาคำตอบเพื่อเสริมสร้างชีวิตของตนเอง งานของผู้ให้การปรึกษาแบบ SFBT คือ ช่วยให้ผู้รับบริการได้ทำความรู้จักกับความสามารถหรือสมรรถนะของตัวเอง เพื่อจะได้ใช้ความสามารถหรือความรู้ที่เขามีอยู่ ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นสะพานที่จะช่วยให้เขาเปลี่ยนมุมมองจากการมุ่งเน้นที่ตัวปัญหาที่เกิดขึ้น ไปสู่การมุ่งเน้นคำตอบใหม่ หรือทางออกใหม่ที่คาดว่ามีโอกาสจะเป็นไปได้



ในปีคริสต์ศักราช 1978 ทั้งคู่ก็ได้ก่อตั้งศูนย์การบำบัดครอบครัวแบบสั้น (The Brief Family Therapy Center: BFTC) และพวกเขาได้สังเกตเห็นว่า การวิเคราะห์และวินิจฉัยปัญหาของผู้รับบริการปรึกษานั้น สามารถทำได้โดยการสนทนากันแบบง่ายๆ และทำให้ผู้รับบริการปรึกษาได้มีการเปลี่ยนแปลงจากเดิม ภายหลังจากที่มีการสนทนากันเกี่ยวกับอนาคตที่พวกเขาปรารถนา แม้ว่าผู้ให้บริการปรึกษาจะให้ความใส่ใจกับปัญหาของเขาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และเมื่อผู้รับบริการปรึกษายกถึงคำตอบของการแก้ปัญหาของเขานั้น บางครั้งก็อาจเกี่ยวข้องกับปัญหาโดยตรงแต่บ่อยครั้งก็ไม่ใช่ ยิ่งผู้ให้บริการปรึกษามุ่งเน้นคำตอบของการแก้ไขปัญหามากขึ้นเท่าไร และให้ความสนใจปัญหาน้อยลง ก็จะใช้เวลาในการให้บริการปรึกษาน้อยลง ซึ่งในเวลาต่อมาพวกเขาก็ได้คิดค้นการบำบัดที่เรียกว่า “การบำบัดแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Therapy)” ขึ้น และเรียกชื่อว่า “การบำบัดแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ” ในปีคริสต์ศักราช 1982 ต่อมาพวกเขาก็ได้คิดเทคนิคสำหรับทฤษฎีเพิ่มขึ้นอีกจำนวน 4 เทคนิค ในปีคริสต์ศักราช 1985 พวกเขาได้เขียนหนังสือชื่อว่า “Keys to Solution in Brief Therapy” และภายในช่วงปีคริสต์ศักราช 1985 ถึง 1987 พวกเขาได้มีการเพิ่มจำนวนเทคนิคให้มากขึ้นอีก ภายหลังจากปีคริสต์ศักราช 2000 เป็นต้นมา ก็เริ่มใช้เป็นการบำบัดกันอย่างแพร่หลายทั่วโลกในวงการศึกษาระดับต่างๆ (Shazer, 1985, pp. 1-17; Shazer, 1988, pp. 1-10; Smith, 2012, pp. 399-403; O’Connell, 2012, p. 392, Austad, 2009, p. 403 อ้างถึงใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2558, น. 7-47)

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2558, น.7-46) กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ สรุปได้ดังนี้

1. ทรรศนะต่อธรรมชาติของมนุษย์ มีมุมมองต่อมนุษย์ในเชิงบวก มองว่ามนุษย์มีพื้นฐานที่ดีอยู่แล้ว มีความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผล มีความสามารถที่จะทำให้เกิดผลในทางบวก มีอิสระที่จะเลือก มีการสร้างสรรค์สังคม มีพื้นฐานของสุขภาพจิตที่ดี มีความสามารถที่จะจัดการกับชีวิต สามารถที่จะแก้ปัญหาที่ทำให้ชีวิตของตนดีขึ้น ความจริงแท้ที่สมบูรณ์ (Absolute Reality) ไม่มีอยู่ ความจริงแท้จะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม และมองมนุษย์ว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหาของตนเองและมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง มีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้รับบริการปรึกษาจะได้รับความไว้วางใจจากผู้ให้บริการปรึกษาในความตั้งใจที่จะแก้ไขปัญหาของตนเอง ผู้รับบริการปรึกษาต้องการคำตอบของการแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสมของเขา บทบาทของผู้ให้บริการปรึกษา คือ การช่วยเหลือให้ผู้รับบริการปรึกษาตระหนักถึงความสามารถที่เขามีอยู่ ไว้วางใจในความตั้งใจที่จะแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างสำเร็จ โดยมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และการกระทำภายใต้สภาพการณ์ช่วยเหลือที่มีความร่วมมือ และมีพลัง มีส่วนร่วมในการค้นหาคำตอบที่เป็นไปได้กับผู้รับบริการปรึกษา

2. แนวคิดหลักสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ มีดังนี้

- 1) ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นในการสร้างคำตอบมากกว่าการแก้ไขปัญหา และมองว่าหากมีการมุ่งเน้นแต่ปัญหาผู้รับบริการปรึกษาก็จะยิ่งท้อแท้ สูญเสียความหวังและจมอยู่ในปัญหาต่อไป

ผู้ให้บริการปรึกษาจะมุ่งเน้นในสิ่งที่เป็นไปได้ โดยมองว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับบริการปรึกษา คือการให้บริการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ไม่สนใจว่าปัญหาเกิดขึ้นมาได้อย่างไร การประเมินปัญหาไม่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

2) มุ่งเน้นกับสุขภาพทางจิตใจมากกว่าพยาธิสภาพ แนวคิดของทฤษฎีนี้เชื่อว่าการมุ่งเน้นพฤติกรรมที่ผิดปกติไม่ได้ช่วยในการแก้ไขปัญหของผู้รับบริการปรึกษา ในช่วงของการปรึกษาจะมุ่งเน้นในความสำเร็จ จุดแข็งของผู้รับบริการปรึกษา แหล่งสนับสนุนและความสามารถของเขา จะทำให้ความสนใจในการค้นหา ว่าอะไรที่เขาทำแล้วเกิดประโยชน์ และอะไรถูกต้อง มากกว่าที่จะค้นหาว่าอะไรผิด และให้การช่วยเหลือ

3) ความเรียบง่ายและความประหยัด การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ จะค้นหาวิธีการที่ง่ายที่สุดและตรงจุดมากที่สุด เพื่อที่จะให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ปรารถนา ผู้ให้บริการปรึกษาจะใช้วิธีการที่ง่าย และไม่นำเสนอทฤษฎีที่หลากหลายสำหรับการแก้ไขปัญหของผู้รับบริการปรึกษา

4) การพูดคุยที่ปราศจากปัญหา เป็นการพูดคุยกับผู้รับบริการปรึกษาในเชิงบวก โดยเป็นการพูดคุยที่ปราศจากปัญหาหรือไม่เน้นปัญหาของผู้รับบริการปรึกษา ตั้งแต่เริ่มต้นการปรึกษา และตลอดการให้บริการปรึกษา จะพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ดำเนินไปได้ด้วยดีในชีวิตของผู้รับบริการปรึกษา พูดถึงจุดแข็ง คุณภาพและคุณค่าที่จะช่วยในการสร้างคำตอบของปัญหา

5) การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แนวคิดของทฤษฎีนี้เชื่อว่า ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ การที่บุคคลประสบกับปัญหานั้น จะช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่นตัว (Resilient) มีความสร้างสรรค์ (Creative) และกล้าหาญ (Courage) ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา มันมีข้อยกเว้นสำหรับทุกปัญหาไม่มีปัญหาอะไรที่จะคงอยู่ตลอด จะมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นหรือน้อยลง มีเวลาที่ปัญหาลดน้อยลงหรือไม่มีเลย การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทฤษฎีนี้ให้ความสนใจในเวลาที่ไม่มีปัญหา ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาคิดถึงสถานการณ์ที่ปราศจากปัญหา จะทำให้ผู้รับบริการปรึกษามีพลังในความเชื่อว่าเขาสามารถควบคุมปัญหาได้ ผู้ให้บริการปรึกษาจะเสริมสร้างความหวังของผู้รับบริการปรึกษา โดยการช่วยให้เขาได้ค้นหาข้อยกเว้นหรือเวลาที่ไม่ปัญหาสามารถบงกชชีวิตของเขา เขาจะจัดการอย่างไรเพื่อให้มีข้อยกเว้นของปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

6) การกำหนดทิศทางในปัจจุบันและอนาคต คือ เน้นปัจจุบันและอนาคต อดีตเป็นเพียงแหล่งข้อมูลของหลักฐานที่มีประโยชน์ สำหรับทักษะและความสำเร็จของเขาที่ผ่านมาแล้ว ทฤษฎีนี้จะไม่สนใจการค้นหาอดีต แต่จะสนใจในการค้นหาข้อยกเว้นของปัญหา สนใจเวลาที่ผู้รับบริการปรึกษาจัดการกับปัญหาให้ดีขึ้นหรือช่วงที่ไม่มีปัญหา เป็นช่วงเวลาที่ผู้รับบริการปรึกษามีการสร้างสรรค์ และค้นหาวิถีทางที่จะขยายเวลาที่ไม่มีปัญหา หรือลดเวลาที่มีปัญหาให้น้อยลง และจะเน้นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิตปัจจุบันของผู้รับบริการปรึกษาเดี๋ยวนี้ และสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นสำหรับการปรับตัวในอนาคตที่เขา

พึงพอใจ และเลือกเป้าหมายที่ผู้รับบริการปรึกษาต้องการโดยไม่สนใจการวินิจฉัย การซักประวัติและการค้นหาสาเหตุของปัญหา

7) ทำให้สิ่งที่ทำแล้วได้ผล ทฤษฎีนี้ เชื่อว่า การสนทนาบางอย่างที่มีประสิทธิภาพ จะเป็นแรงจูงใจและสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการปรึกษา โดยเป็นการสนทนาที่เน้นความสามารถ ทักษะและคุณภาพของผู้รับบริการปรึกษา การมีปฏิสัมพันธ์ที่มีการมองโลกในแง่ดี มีความหวัง และให้การยอมรับนับถือ จะช่วยสร้างสรรค์ความตระหนักรู้ของผู้รับบริการปรึกษา ว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ และเขามีความสามารถที่จะตัดสินใจและกำหนดทิศทางของการเปลี่ยนแปลงของตนได้ นอกจากนี้ ยังมุ่งเน้นการปฏิบัติจริง เน้นสิ่งที่จะกระทำได้ในชีวิตของผู้รับบริการปรึกษา เน้นการค้นหาว่าอะไรที่บุคคลทำแล้วได้ประโยชน์ ได้กระทำบางสิ่งบางอย่างที่แตกต่างออกไปจากเดิมที่เขาเคยทำ และช่วยให้เขาจัดปัญหาในระยะเวลาที่สั้นที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

8) ปัญหาใหญ่อาจต้องการเพียงการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย ทฤษฎีนี้ เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยสักหนึ่งอย่างของปัญหา ก็สามารถมีผลที่ดีตลอดชีวิตได้ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยเป็นเส้นทางไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่กว่า ซึ่งเปรียบเสมือนกันลัมของโดมิโน ที่การล้มลงของโดมิโนตัวเล็กตัวแรกตัวเดียว ก็จะนำไปสู่การล้มของตัวอื่นทั้งหมด

กล่าวโดยสรุป โอ ฮานลอนและไวเนอร์-เดวิส เป็นผู้ริเริ่มและเป็นผู้นำการบำบัดครอบครัวอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (SOBFT) ซึ่งเป็นการบำบัดที่พัฒนามาจาก SFBT ของสตีฟ เดอซาเซอร์และอินซู คิม เบิร์ก โดยแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ได้แก่ การมีตระหนักรู้ต่อมนุษย์ทางบวก มองว่ามนุษย์มีศักยภาพ มีจุดแข็งและแหล่งสนับสนุนสำหรับการแก้ไขปัญหาของตนได้ เน้นปัจจุบันและอนาคต เน้นการสร้างคำตอบมากกว่าที่จะแก้ไขปัญหา เน้นความสำเร็จ จุดแข็ง แหล่งสนับสนุนและความสามารถของผู้รับบริการปรึกษา ค้นหาว่าอะไรที่ทำแล้วได้ประโยชน์และถูกต้อง เชื่อว่าปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกิดขึ้นปกติที่ช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่น สร้างสรรค์และกล้าหาญ ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา มีข้อยกเว้นสำหรับทุกปัญหา ให้ความสนใจในเวลาที่ไม่มีปัญหา ให้ผู้รับบริการปรึกษาคิดถึงสถานการณ์ที่ปราศจากปัญหา จะเสริมสร้างความหวังของเขาได้ ค้นหาข้อยกเว้นหรือเวลาที่ไม่มีปัญหามารบกวชีวิต ค้นหาวิถีทางที่จะขยายเวลาที่ไม่มีปัญหาหรือลดเวลาที่มีปัญหาให้น้อยลง เมื่อเขาทำสิ่งใดแล้วเกิดผลดีก็จะส่งเสริมให้กระทำสิ่งนั้นมากขึ้น แต่หากเขาทำสิ่งใดแล้วไม่ได้ผลก็จะให้ทำบางสิ่งบางอย่างที่แตกต่างออกไปจากเดิม การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยของปัญหาจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มากขึ้นได้

### 2.5.2 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

คอเรย์ โอแฮนลอน และไวเนอร์-เดวิส (Corey, 2013, p. 368 อ้างถึงใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2558, น. 7-54) กล่าวว่า ในการให้บริการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ สิ่งที่สำคัญคือ จะต้องให้โอกาสแก่ผู้รับบริการปรึกษาได้ระบุถึงสิ่งที่เขาต้องการจากการปรึกษา ระบุสิ่งที่เขาต้องการจะสำรวจตนเอง

และมุ่งเน้นการแก้ปัญหา โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะสร้างสรรค์บรรยากาศที่จะส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นผลลัพธ์ในทางบวกที่เกิดขึ้นได้จริง สำหรับจุดมุ่งหมายของการให้บริการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบนั้น ได้แก่ ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ต่างๆ ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ช่วยค้นหาจุดแข็งของผู้รับบริการปรึกษาและแหล่งสนับสนุนของเขา ช่วยเพิ่มความหวังและการมองโลกในแง่ดีของผู้รับบริการปรึกษา เปิดเผยความเป็นไปได้สำหรับการเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการปรึกษา และช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขปัญหามากกว่าที่จะพูดถึงตัวปัญหา

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554, น. 13-89) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. เพื่อเปลี่ยนมุมมอง หรือกรอบแนวคิดของครอบครัว และเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการกระทำของสมาชิกครอบครัว จากการมุ่งเน้นรากเหง้าของปัญหาไปสู่การมุ่งเน้นการหาคำตอบ หรือทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้น

2. เพื่อให้ความสำคัญกับสิ่งที่ครอบครัวกังวล และการกำหนดจุดมุ่งหมายโดยมุ่งเน้นคำตอบ โดยจุดมุ่งหมายที่กำหนดจะต้อง 1) ใช้ภาษาง่ายๆ คำทางบวก 2) นำไปปฏิบัติได้ 3) เน้นปัจจุบันคือที่นี้และเดี๋ยวนี้ 4) มีลักษณะเฉพาะเจาะจงและชัดเจน 5) สามารถทำให้สำเร็จหรือบรรลุได้ 6) วัดได้ 7) ทำหายหรือชวนให้ทำ

3. เพื่อให้การช่วยเหลือผู้รับบริการให้ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และภาษาที่ใช้ จากการพูดเกี่ยวกับปัญหา เป็นการพูดเกี่ยวกับคำตอบ และผู้รับบริการจะได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมให้พูดถึงเปลี่ยนแปลงหรือพูดถึงคำตอบ แทนการพูดถึงปัญหา

กล่าวโดยสรุป จุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ต่างๆ ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ช่วยค้นหาสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษามองเห็นในอนาคตว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเขา ค้นหาจุดแข็งและแหล่งสนับสนุน เพิ่มความหวังและการมองโลกในแง่ดีของผู้รับบริการปรึกษา เน้นการแก้ไขปัญหามากกว่าที่จะพูดถึงตัวปัญหา ให้ผู้รับบริการปรึกษามีชีวิตอยู่โดยไม่มีปัญหา สำหรับการกำหนดจุดมุ่งหมายของการให้บริการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบมีลักษณะ ดังนี้ เป็นจุดมุ่งหมายที่กำหนดขึ้นโดยผู้รับบริการปรึกษา มีความเฉพาะเจาะจง ชัดเจน เป็นรูปธรรม สามารถวัดได้ เป็นจุดมุ่งหมายที่เน้นพฤติกรรมในเชิงบวก โดยระบุว่าจะมีพฤติกรรมใดเกิดขึ้น เกิดขึ้นบ่อยแค่ไหน และจะเกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขอะไร

### 2.5.3 ขั้นตอนและเทคนิคของการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2558, น. 7-57) ได้สรุปถึงขั้นตอนของการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ 5 ขั้นตอน โดยมีรายละเอียดดังนี้



1. การอธิบายปัญหา (Describing the Problem) เป็นการให้โอกาสแก่ผู้รับบริการปรึกษาในการพูดเกี่ยวกับปัญหาของเขา ผู้ให้บริการปรึกษารับฟังอย่างยอมรับนับถือและตั้งใจ ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาตอบคำถาม ผู้ให้บริการปรึกษาถามผู้รับบริการปรึกษา ดังนี้ “ผมจะช่วยให้คุณได้อย่างไร” “ปัญหาของคุณเป็นอย่างไร” ถ้าผู้รับบริการปรึกษามีมากกว่า 1 ปัญหา ผู้ให้บริการปรึกษาก็จะถามว่าปัญหาใดสำคัญมากที่สุดที่จะจัดการก่อน

2. การพัฒนาเป้าหมายที่เป็นรูปแบบอย่างดี (Developing) Well-formed Goals) เป็นการกำหนดเป้าหมายร่วมกันระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาอย่างรวดเร็วเท่าที่จะทำได้ มีการถามผู้รับบริการปรึกษาว่า “อะไรที่แตกต่างในชีวิตของคุณ เมื่อปัญหาของคุณมันได้รับการแก้ไขแล้ว” หรืออาจถามว่า “อะไรเป็นความแตกต่าง ที่จะเกิดจากการพบกันของเราในวันนี้ ที่บอกได้ว่าการพูดคุยของเรามันมีค่า”

3. การค้นหาข้อยกเว้น (Exploring for Exceptions) เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้บริการปรึกษากลับมาเกี่ยวกับเวลาในชีวิตของผู้รับบริการปรึกษา ในช่วงเวลาที่เขาไม่มีปัญหาหรือรุนแรงน้อยลง โดยถามผู้รับบริการปรึกษาว่า “ใครเป็นผู้ที่ทำให้เกิดข้อยกเว้นของปัญหาเกิดขึ้น” หรือ “ช่วยตอบผมหน่อยสิครับว่า ช่วงเวลาที่มีปัญหานั้นน้อยลงหรือดีขึ้น คุณทำอะไรในเวลานั้น ที่แตกต่างกับช่วงที่มีปัญหา”

4. การให้ข้อมูลย้อนกลับในช่วงสิ้นสุดชั่วโมงการปรึกษา (End-of-Session Feedback) เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับในช่วงสิ้นสุดการสนทนาของการสร้างคำตอบในแต่ละครั้ง เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การชมในสิ่งที่เขาได้กระทำที่ช่วยในการสร้างคำตอบ ผู้ให้บริการปรึกษาจะส่งเสริม และให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษาควรจะทำต่อไป และไม่ควรทำอะไรเพื่อการแก้ไขปัญหานั้น จะเน้นในสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษาจำเป็นต้องกระทำมากขึ้น หรือกระทำในสิ่งที่แตกต่างออกไป เพื่อเพิ่มโอกาสในการกระทำให้ได้เป็นผลสำเร็จตามเป้าหมายของเขา และก่อนที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับนั้น ผู้ให้บริการปรึกษาคงจดบันทึกคำพูดที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการปรึกษา จะช่วยผู้ให้บริการปรึกษาเห็นการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ในกระบวนการสร้างคำตอบของเขา และมีการจัดหาข้อมูลที่จำเป็นต่อการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา ในตอนสิ้นสุดชั่วโมงการปรึกษา

5. การประเมินความก้าวหน้าของผู้รับบริการปรึกษา (Evaluating Client Progress) เป็นขั้นตอนที่มีการร่วมกันประเมินความก้าวหน้าของผู้รับบริการปรึกษา เพื่อให้ได้คำตอบของการแก้ไขปัญหานั้นที่น่าพึงพอใจ โดยให้ผู้รับบริการปรึกษาตอบคำถามระดับขั้นบนมาตราวัด 0-10 และหากพบว่ามีปัญหาความก้าวหน้าเกิดขึ้น ผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาก็จะร่วมกันตรวจสอบว่ามีอะไรที่ยังเหลืออยู่ ที่ยังจะต้องกระทำอีก ผู้รับบริการปรึกษาจะมีความก้าวหน้าเกิดขึ้น หากมีการเน้นความสำเร็จในอดีตและจุดแข็งของเขา

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554, น. 13-90) กล่าวถึงขั้นตอนของการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ดังนี้



1. ขั้นการเปลี่ยนแปลงก่อนการให้การปรึกษา เป็นขั้นการนัดหมาย เช่น การโทรศัพท์นัด ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้นที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก

2. ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา ในขั้นนี้จะเน้นสร้างสัมพันธภาพของความร่วมมือ เพราะผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่า สัมพันธภาพของความร่วมมือ มีโอกาสที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยผู้ให้การปรึกษาจะสร้างบรรยากาศของการให้ความเคารพซึ่งกันและกัน การสนทนา การถาม การยืนยัน หรือการทำให้เกิดความมั่นใจ ไว้วางใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกเป็นอิสระที่จะคิด ที่จะสร้างสรรค์ ที่จะสำรวจ และเป็นผู้ร่วมคิด ร่วมเขียนเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง

3. ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา ในขั้นนี้เป็นหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่จะใช้เทคนิคต่างๆ ที่ช่วยให้ผู้รับบริการนึกคิดหรือจินตนาการว่า เขาต้องการให้เรื่องราวของเขาแตกต่างจากที่เป็นอยู่อย่างไร และมีสิ่งใดหรือมีอะไรที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คำถามที่พบว่าเป็นประโยชน์ในการถามผู้รับบริการ เช่น “ที่คุณมาที่นี่ สิ่งที่คุณต้องการคืออะไร?” หรือ “มีสิ่งใดบ้างที่คุณต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง” หรือคุณจะทำอย่างไร จึงแตกต่างจากที่เป็นอยู่ในตอนนี้”

4. ขั้นยุติการให้การปรึกษา การให้การปรึกษาจะยุติเมื่อ ผู้รับบริการสามารถหาทางออกของปัญหาได้ โดยปัญหาต่างๆ จะได้รับการแก้ไขทีละขั้นทีละตอน และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก็จะเริ่มจากการเปลี่ยนทีละเล็กทีละน้อย ซึ่งจะกฤษฎากไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่กว่า จนกระทั่งบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

เทคนิคของการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

ซูซอรุณ วงษ์ทิม (2558, น. 7-59) กล่าวว่า เพื่อให้กระบวนการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ นอกจากผู้ให้บริการจะต้องดำเนินการปรึกษาอย่างถูกต้องตามขั้นตอนแล้ว จำเป็นจะต้องใช้เทคนิคต่างๆ สำหรับการให้บริการปรึกษาอีกด้วย ซึ่งรายละเอียดของเทคนิคที่นำมาบูรณาการมีดังนี้

1. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) ถือเป็นเทคนิคที่สำคัญของการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ที่ใช้สำหรับการพบกันครั้งแรกระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษา มีจุดประสงค์เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการเกิดความคิดสร้างสรรค์ คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่จะเกิดขึ้นถ้ามีการเปลี่ยนแปลง ให้เห็นถึงโอกาสหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือแนวทางต่างๆ ที่น่าจะเป็นไปได้ในอนาคต เป็นการเปลี่ยนจากการมุ่งเน้นในปัญหาทั้งอดีตและปัจจุบัน ไปยังชีวิตที่น่าพึงพอใจมากกว่าในอนาคต เป็นการข้ามผ่านปัญหาและสร้างชีวิตใหม่ที่ไม่มีปัญหา

2. การใช้วิธีการแก้ไขปัญหาที่เคยใช้ได้ผลมาก่อน (Using problem-solving methods that worked before) ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ เชื่อว่า ผู้คนส่วนใหญ่เคยแก้ไขปัญหามาแล้วมากมาย ดังนั้น จึงอยากทราบว่าในอดีตผู้รับบริการนั้น มีวิธีแก้ปัญหามาแล้วมากมาย

อย่างไร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการหาวิธีแก้ไขปัญหในปัจจุบัน การใช้เทคนิคนี้โดยการตั้งคำถาม ดังนี้ “ในอดีตที่ผ่านมาคุณมีวิธีการแก้ไขปัญหายังไง?”

3. คำชม (Compliment) ผู้ให้บริการปรึกษาใช้เทคนิคคำชมนี้ เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาได้เห็นว่าสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่นั้นดีแล้ว และยอมรับว่าปัญหานั้นมันยากที่จะแก้ไข เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับบริการปรึกษากระทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์นั้นต่อไป ผู้ให้บริการปรึกษาใช้เทคนิคนี้โดยมีการฟังอย่างตั้งใจและมีการใส่ใจ มีการกล่าวชมในความพยายามของผู้รับบริการปรึกษา พูดกับผู้รับบริการปรึกษาในรูปแบบของการใช้คำถามที่ชื่นชมหรือประโยคบอกเล่า ได้แก่ “คุณทำอย่างนั้นได้อย่างไรกัน?” “คุณต้องทำงานหนักมากเลยนะคะ เพื่อให้เกิดความสำเร็จนี้” “คุณคงใช้วิธีที่ดีที่สุดสำหรับการแก้ปัญหานี้แน่เลยล่ะ” “คุณเป็นคนฉลาดมาก” ซึ่งการชมเชยนั้นจะต้องเป็นพฤติกรรมของผู้รับบริการปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการกระทำเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายของเขา และต้องเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง มีข้อควรคำนึงในการใช้เทคนิคนี้ ได้แก่ เป็นการชมที่เฉพาะเจาะจงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หลีกเลี่ยงคำชมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันและเน้นคำชมที่มีความสำคัญต่อผู้รับบริการ

4. คำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) การใช้เทคนิคนี้เป็นการตั้งคำถามเพื่อหาข้อยกเว้นในเวลาที่ไม่เกิดปัญหา ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้ตรวจสอบและระบุข้อยกเว้นนั้น รับรู้ว่ามีปัญหาไม่ได้มีความรุนแรงมากมาย ไม่ได้คงอยู่ตลอดเวลา จะช่วยเพิ่มโอกาสในการแก้ไขปัญหามากขึ้น เพิ่มความหวัง มีความรู้สึกว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและควบคุมสถานการณ์ได้ และนำไปสู่การวางแผนแก้ไข ปัญหา การใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้นโดยการตั้งคำถาม ดังนี้ “ช่วงไหนบ้างที่ไม่เกิดปัญหา หรือปัญหานั้นน้อยลง หนูทำอะไรในช่วงเวลานั้น” และให้ผู้รับบริการปรึกษารายงานผลการปฏิบัติตนให้ทราบ ในการพบกันครั้งต่อไป

5. คำถามเผชิญ (Coping Questions) มีจุดประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงความสนใจของผู้รับบริการปรึกษา เช่น ความกลัว ความโดดเดี่ยว และความทุกข์ยาก ช่วยให้เกิดการวิเคราะห์ใหม่ในสิ่งที่ผู้รับบริการได้กระทำไปแล้ว เพื่อให้คงอยู่ได้ในสภาพที่มีความเจ็บปวดนั้น เขาได้เผชิญปัญหายังไงบ้าง ช่วยสร้างแนวทางในการเผชิญปัญหา ใช้เพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการที่กำลังมีปัญหาอย่างมาก ช่วยให้ได้เปิดเผยในสิ่งที่เขาต้องเผชิญกับปัญหานั้น การใช้เทคนิคนี้กระทำโดยการตั้งคำถาม ดังนี้ “คุณจัดการอย่างไรคะ สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมันยากมากนะคะ?”

6. คำถามระดับขั้น (Scaling Questions) การใช้คำถามระดับขั้น ช่วยในการประเมินความรุนแรงและความก้าวหน้าของปัญหาที่ผู้รับบริการปรึกษามีอยู่ตามความรู้สึก จะช่วยให้ผู้รับบริการได้สัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง และทราบถึงแหล่งช่วยเหลือหรือผู้สนับสนุน ช่วยให้เขาทราบวิธีจัดการกับปัญหาของตนต่อไป ตนมีจุดแข็งอย่างไร และช่วยในการติดตามความก้าวหน้า เทคนิคนี้สามารถใช้กับเหตุการณ์ที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ เป็นต้น โดย

กล่าวกับผู้รับบริการปรึกษาและถามว่า “ถ้าบนเครื่องวัดหรือสเกลมีเลข 0 ถึง 10 โดย 0 แทนความรู้สึกที่แย่มากที่สุด ส่วนเลข 10 เป็นความรู้สึกที่ดีที่สุด ความรู้สึกของคุณอยู่บนระดับเลขอะไรในตอนนี้?”

7. การตั้งข้อสังเกต (Noticing) เป็นการตั้งข้อสังเกตในแนวทางการแก้ปัญหาของผู้รับบริการปรึกษาที่เขาเคยทำได้ผลสำเร็จมาแล้วในอดีต โดยการรับฟังเรื่องราวหรือข้อมูลจากผู้รับบริการปรึกษาแล้ว และตั้งข้อสังเกตการแก้ไขปัญหามากกว่าที่จะสนใจในตัวปัญหานั้น

8. การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา (Therapist feedback to Client) เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับก่อนจะสิ้นสุดการให้บริการปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะใช้เวลา 5 ถึง 10 นาที เพื่อสรุปสาระสำคัญ และให้ข้อมูล จะช่วยให้ผู้รับบริการได้สร้างสรรค์คำตอบหรือหาทางออกสำหรับแก้ไขปัญหของตน โดยโครงสร้างพื้นฐานข้อมูลย้อนกลับ ประกอบด้วย

- 1) การให้คำชมหรือกล่าวคำยกย่องอย่างจริงใจในสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษาได้กระทำมาแล้วหรือเป็นความสำเร็จของเธอ
- 2) การเชื่อมประสานระหว่างคำชมกับงานที่เสนอแนะให้แก่ผู้รับบริการไปปฏิบัติ
- 3) งานที่ให้แนะนำให้ไปทำต่อเป็นการบ้าน เป็นการขอให้ผู้รับบริการปรึกษาสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเธอ แล้วนำกลับมารายงานในการพบกันครั้งต่อไป

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554, น. 13-91) สรุปเทคนิคที่สำคัญของการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ไว้ดังนี้

1. คำถามเกี่ยวกับความสำเร็จในอดีต (Past succession question) จากปัญหาที่ผู้รับบริการนำเสนอ และหากปัญหาเช่นเดียวกันนี้เคยเกิดขึ้นในอดีต ผู้ให้การปรึกษาอาจจะใช้ คำถามถามผู้รับบริการ เกี่ยวกับวิธีการที่ผู้รับบริการเคยใช้และพอใจในการแก้ปัญหา หรือหาทางออกของปัญหานั้นๆ ในอดีต ซึ่งวิธีการที่เขาเคยประสบความสำเร็จในอดีต อาจจะเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาในปัจจุบัน แต่อาจจะเป็นวิธีการในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่แตกต่างจากที่เคยใช้ในอดีต

2. คำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) กล่าวโดยสรุปว่า เป็นคำถามที่นำมาใช้ เท่าที่จะเป็นไปได้ในการให้การปรึกษา เป็นการรื้อถอนปัญหา (Deconstructing) โดยเน้นไปที่ข้อยกเว้น เช่น ข้อยกเว้นต่อกฎ ต่อเวลา ต่อการกินไม่เป็นเวลา ต่อการบ่นเสมอๆ ถึง “ความอ้วน” “ความเศร้า” ที่อาจจะนำไปสู่การให้ความสนใจกับสิ่งนั้น ณ วันนั้น โดยผู้ให้การปรึกษาจะขอให้ ผู้รับบริการอธิบายถึงสิ่งที่ผู้รับบริการทำอะไรที่แตกต่างในวันนั้น เพื่อจะค้นหาคำตอบ” อีกทั้งผู้รับบริการจะได้รับการแนะนำว่า ให้สังเกตและรายงานย้อนหลังสิ่งที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ในการพบผู้รับบริการครั้งต่อไป

การที่ผู้ให้การปรึกษาคำถามข้อยกเว้น จะเป็นการเปิดโอกาสฝึกทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving Skill) ให้แก่ผู้รับบริการ โดยฝึกให้ผู้รับบริการแยกแยะปัญหาโดยการสนใจข้อยกเว้นของกฎต่างๆ เช่น ผู้รับบริการบ่นว่า “รู้สึกหดหู่” ผู้ให้การปรึกษาจะพูดกับผู้รับบริการว่า

“ขอให้คุณนึกถึงวันที่มีความสุข” แล้วให้ผู้รับบริการอธิบายว่า “ในวันที่มีความสุขนั้น คุณรู้สึกอย่างไร แตกต่างจากวันที่รู้สึกหดหู่อย่างไร” อย่างไรก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาจะไม่สอน ไม่บอกให้ผู้รับบริการทำในสิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่าง หรือไม่ใช้เทคนิคใดๆ ที่จะทำให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ผู้ให้การปรึกษาจะให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจผู้รับบริการเมื่อได้เริ่มทำสิ่งที่พอจะทำได้ทำที่ละเล็กละน้อย เพื่อเปิดประตูสู่คำตอบที่ต้องการ

3. วิธีการใช้ลูกกุญแจที่บากเป็นพิเศษสำหรับไขแม่กุญแจหลายๆ ดอก (Skeleton Keys Intervention) Skeleton Keys เป็นวิธีการหรือข้อกำหนดต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ วิธีการใช้ Skeleton Keys มีดังนี้

1) การทำอะไรที่แตกต่าง สตีฟ เดอ ชาเซอร์ ใช้วิธีการนี้กับผู้รับบริการหรือครอบครัวที่ประสบปัญหาต่างๆ โดยจะไม่สนไจรายละเอียดของปัญหาของผู้รับบริการ แต่มุ่งให้เกิดแบบแผนพฤติกรรมใหม่ มีวิธีการคือ “ทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” หรือ “ทำอะไรเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

2) การเขียน/อ่าน/เผาทิ้ง ผู้ให้การปรึกษาจะเสนอแนะผู้รับบริการที่มีปัญหาทุกข้อใจ เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เลวร้ายที่เขาประสบในชีวิต โดยจะเสนอแนะว่า “ให้ผู้รับบริการใช้เวลาวันละ 1 ชั่วโมง ของทุกๆ วันคี่ของเดือน เขียนเกี่ยวกับเรื่องราวที่ทำให้ไม่มีความสุข และที่ทำให้มีความสุข และเมื่อเขียนเสร็จแล้วก็เก็บไว้อ่านทุกๆ วันเป็นเวลา 1 เดือน จากนั้นก็เอามาเผาทิ้ง ประสบการณ์ที่เลวร้ายก็จะถูกเผาไป

3) การเอาชนะสิ่งที่มากระตุ้นหรือยั่วยวน สำหรับผู้รับบริการที่รับประทานอาหารมากเกินไปเพราะอาหารมันน่ารับประทาน หรือผู้รับบริการที่กลับไปดื่มสุราหรือสิ่งเสพติดเพราะความอยาก ก็จะได้รับคำแนะนำจากผู้ให้การปรึกษา ให้สังเกตทุกๆ สิ่ง ทุกๆ อย่างที่ตนเองทำ ที่สามารถเอาชนะการทำตามอำเภอใจของตนเอง

4) คำถามปาฏิหาริย์ ในการใช้คำถามปาฏิหาริย์นั้น ผู้ให้การปรึกษาจะถามผู้รับบริการว่า “คุณจะรู้สึกอย่างไร ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น แล้วปัญหาวิกฤตที่คุณกำลังประสบอยู่คลี่คลายไป และปัญหาของคุณได้รับการแก้ไข” คำถามนี้จะกระตุ้นให้ผู้รับบริการคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่จะเกิดขึ้นถ้ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

5) คำถามระดับขั้น (Scaling Question) หรือคำถามที่กำหนดระดับให้ตอบ คำถามระดับขั้นนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้รับบริการที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ความรู้สึก ความวิตกกังวล ความคิด เป็นต้น

6) ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้รับบริการ คือ ก่อนจะสิ้นสุดการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เวลา 5-10 นาที สรุปสาระสำคัญให้ผู้รับบริการทราบ และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการด้วย โดยโครงสร้างพื้นฐานของการสรุปข้อมูลย้อนกลับ ประกอบด้วย



(1) การให้คำชมหรือกล่าวคำยกย่อง ในสิ่งที่ผู้รับบริการได้ทำซึ่งจะนำไปสู่คำตอบหรือทางออกที่มีประสิทธิภาพ

(2) การเชื่อมประสาน คำชมกับงานที่เสนอแนะให้แก่ผู้รับบริการ เช่น การให้ กลับไปสังเกตเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือที่มีการเปลี่ยนแปลง

(3) การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับงานที่เสนอแนะให้แก่ผู้รับบริการ ซึ่งงานนั้นอาจจะถือได้ว่าเป็นการบ้าน พร้อมทั้งขอให้ผู้รับบริการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาด้วย กระบวนการดังกล่าวนี้เรียกว่า กระบวนการควบคุมตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการได้บันทึกความแตกต่างที่เกิดขึ้นที่เขารู้สึกว่าได้ดีขึ้น

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

1. ผู้ให้การปรึกษาจะอยู่ในตำแหน่งไม่ใช่ผู้รู้ ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ โดยจะทำตัวประหนึ่งเส้นทางที่จะให้ผู้รับบริการเดินไปสู่ตำแหน่งที่ผู้รับบริการเป็นผู้ที่รู้ดีที่สุด หรือเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง อีกทั้งผู้ให้การปรึกษาจะให้ความสำคัญกับการกระทำ หรือการแสดงออกของผู้รับบริการมากที่สุด ด้วยเหตุนี้บทบาทของผู้ให้การปรึกษาจึงแตกต่างจากผู้ให้การปรึกษาของทฤษฎีอื่นๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้การปรึกษาและในการประเมิน

2. ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ให้ความร่วมมือ หรือเป็นที่ปรึกษา ส่วนผู้รับบริการคือผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง

3. ผู้ให้การปรึกษาจะให้ความสำคัญกับความเข้าใจ หรือความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ผู้รับบริการ และจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือ มากกว่าการประเมินหรือการใช้เทคนิค

## 2.6 แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

### 2.6.1 แนวคิดของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วีซรี ทรัพย์มี (2557) กล่าวว่า ความเป็นมาของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเริ่มจากวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) กลาสเซอร์ได้รับตำแหน่งจิตแพทย์ประจำสถาบันยุวอาชญากรในรัฐแคลิฟอร์เนีย เขาได้พัฒนาวิธีการช่วยเหลือยุวอาชญากรเหล่านั้นด้วยวิธีการของเขาเอง โดยเน้นการฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ ให้เด็กวางโครงการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และสัญญาว่าจะดำเนินการตามโครงการนั้น เขาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใดๆ ทั้งสิ้นถ้าเด็กไม่ปฏิบัติตามสัญญา แต่พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษเด็ก ผลปรากฏว่าวิธีนี้ได้ผลดี

กลาสเซอร์ช่วยจัดทำโครงการบำบัดแบบเผชิญความจริงให้แก่โรงพยาบาลจิตเวชที่เขาเคยทำงานอยู่ซึ่งได้ผลดี เขาได้เป็นที่ปรึกษาให้แก่สถาบันการศึกษาต่างๆ ได้ปรับปรุงกลวิธีนี้ไปใช้ในสถาบันการศึกษาวิธีการให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นวิธีการที่สามารถป้องกันปัญหาพฤติกรรมของเด็กได้เป็นอย่างดี และยังส่งเสริมให้เด็กมีความรับผิดชอบ และฝึกทักษะในการคิดหาเหตุผล



“ จงรับผิดชอบและควบคุมวิถีชีวิตของท่าน และเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของท่าน” คำพูดนี้เป็นตัวแทนของการให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

การพิจารณามนุษย์ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. พฤติกรรมมนุษย์คือ การสนองความต้องการ เมื่อสามารถสนองได้จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อสนองไม่ได้จะรู้สึกเจ็บปวด

2. เน้นที่พฤติกรรมในปัจจุบัน มนุษย์สามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนด้วยการประเมินตนเองตามความเป็นจริง

3. มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจและใช้วิจารณญาณเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง

4. การที่มนุษย์รู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ จะสร้างกำลังใจให้สู้ปัญหา

5. มนุษย์ต้องการได้รับความรัก และมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น

6. ปัญหาของมนุษย์เกิดจากการไร้ความสามารถในการสนองความต้องการของตนเอง

7. การปรับปรุงพฤติกรรมจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

8. การที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) คือ คนที่ได้รับการยอมรับ มีความรู้สึกที่ดี มีความเข้มแข็ง มีความคิดที่มีเหตุผล มีความรู้สึกเป็นอิสระ รู้สึกรักผู้อื่นและรู้สึกผู้อื่นรักตน มีความรู้สึกว่าคุณค่า

9. คนมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) คือคนที่ยอมแพ้ต่อความรับผิดชอบที่จะมีพฤติกรรมตามที่คาดหวัง มีอารมณ์หงุดหงิด มีความรู้สึกอ้างว้าง ไม่มีเหตุผล ไม่มีความสุขขาดความรับผิดชอบ

### 2.6.2 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556, น. 213) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีดังนี้

1. ช่วยให้คุณคล้รับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาและมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง

2. ป้องกันไม่ให้คุณคล้ปล่อยชีวิตให้ล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคตและมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้

3. ส่งเสริมให้คุณคล้มีวุฒิภาวะคือเป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยตัวเองได้

4. ช่วยให้คุณคล้รู้จักตนเองว่าเขาเป็นใคร เขาต้องการอะไรในชีวิต

5. ช่วยให้คุณคล้ค้นพบวิธีสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นโดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น

6. ใ้บุคคลตระหนักในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางใ้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นใ้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม การใ้และใ้ได้รับความรักจากผู้อื่นซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี

7. ช่วยใ้บุคคลรู้จักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูกอะไรผิด สิ่งใ้ควรกระทำหรือพึงละเว้น

Glaser and Zunin (1973 อ้างถึงใน ลักขณา สรีวิวัฒน์ 2560, น. 201) ได้มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ผู้ใ้การปรึกษาแบบเน้นความจริง เมื่อใ้ทราบปัญหาของผู้รับการปรึกษาแล้ว ผู้ใ้การปรึกษาคควรวางเป้าหมายและอธิบายลักษณะของการช่วยเหลือใ้ผู้รับการปรึกษาใ้สามารถรับผิดชอบต่อตนเองมากกว่าอธิบายออกมาในรูปของเป้าหมายเชิงพฤติกรรม โดยผู้ใ้การปรึกษาเป็นเพียงคนที่คอยช่วยใ้ข้อเสนอแนะจนผู้รับการปรึกษาใ้รู้สึกถึงความรับผิดชอบที่ตนจะปฏิบัติตามเป้าหมายเชิงพฤติกรรมนั้นๆ ของเขา และเมื่อผู้รับการปรึกษานำแผนการที่วางไว้แต่ละขั้นตอนไปปฏิบัติ จะมีการติดตามผลโดยการช่วยใ้ผู้รับการปรึกษาประเมินผลพฤติกรรมของเขาเพื่อตรวจสอบดูว่า ผลของพฤติกรรมจะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่เขใ้วางไว้หรือไม่ ยังมีอะไรที่ควรแก้ไขเพิ่มเติม และผู้รับการปรึกษาใ้รู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของตนเอง การวางเป้าหมายของการใ้การปรึกษาตามทฤษฎีนี้ ทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้และยอมรับสภาพความเป็นจริงของตน รู้จักตนว่ามีลักษณะหรือเอกลักษณ์อย่างไร ต้องการอะไรในชีวิต รับผิดชอบที่จะใ้ชีวิตมีคุณค่า ไม่ปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามยถากรรม รู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิตอย่างมีกฎเกณฑ์ มีเหตุผล และรับผิดชอบที่จะควบคุมตนเองใ้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

Grant (2002 อ้างถึงใน ลักขณา สรีวิวัฒน์, 2560, น. 201) อธิบายว่า เป้าหมายของการใ้การปรึกษา โดยทั่วไปของการใ้การปรึกษาแบบเน้นความจริง คือการช่วยใ้ผู้รับการปรึกษาค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง หมายถึง การช่วยใ้ผู้รับการปรึกษามีวุฒิภาวะ (Maturity) ที่เหมาะสม โดยใ้เขาใ้จักใ้ความสามารถที่เขามีอยู่อย่างเต็มที่ เชื่อมั่นที่จะพึ่งตนเองมากกว่าที่จะคอยพึ่งพาผู้อื่นใ้มาสนองความต้องการของตนเอง วุฒิภาวะยังหมายถึงการที่ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในสิทธิและหน้าที่ของตน รับผิดชอบต่อความต้องการของตนเองที่จะตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ในชีวิต และพยายามควบคุมตนเองใ้ปฏิบัติตามขั้นตอน หรือฝ่าฟันอุปสรรค และแก้ไขปัญหาคจะทำให้เป้าหมายนั้นเป็นจริง

สรุปได้ว่า การใ้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยใ้ผู้รับบริการใ้เผชิญสภาพความเป็นจริง สนับสนุนใ้บุคคลใ้รู้จักตนเอง (identity) มีความรับผิดชอบ (responsibility) พิจารณาคสิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง (reality) และรู้จักประเมินสิ่งที่ถูกสิ่งที่ผิด (right and wrong) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การมีความรู้สึคกว่าตนมีคุณค่าและนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา

### 2.6.3 ขั้นตอนและเทคนิคของการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วีจรี ทรัพย์มี (2556, น. 215) สรุปถึงขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ไว้ดังนี้

1. ขั้นตอนสร้างสัมพันธภาพหรือเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการทั้งในความคิดและอารมณ์ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพจนผู้รับบริการตระหนักว่าผู้ให้บริการปรึกษายอมรับ เข้าใจและสนใจผู้รับบริการ จะต้องให้ความเป็นกันเองและความอบอุ่น สร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความจริงใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจแก่ผู้รับบริการว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ และชี้แจงให้ผู้รับบริการเข้าใจกระบวนการให้ความช่วยเหลือ
2. ขั้นการช่วยให้ผู้รับบริการได้สำรวจความต้องการของตน(Wants) ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการได้สำรวจความต้องการของเขา
3. ขั้นการช่วยให้ผู้รับบริการอธิบายวิถีชีวิตของคนในแต่ละวัน (Describe) ผู้ให้การปรึกษาเน้นสภาวะปัจจุบัน ว่ามีเหตุการณ์ หรือการกระทำในปัจจุบันอะไรบ้างในชีวิตของผู้รับบริการ
4. ขั้นการช่วยผู้รับบริการได้ประเมินพฤติกรรมของตน (Self Evaluation) ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการจะอภิปรายร่วมกันว่า พฤติกรรมใดถูกต้อง พฤติกรรมใดผิด ควรทำหรือไม่ควรทำอย่างไร ผู้รับบริการควรจะได้พิจารณาคุณภาพของสิ่งที่ตนได้กระทำ และพิจารณาว่าพฤติกรรมในปัจจุบันของตนสามารถสนองความต้องการได้หรือไม่ การใคร่ครวญหรือประเมินพฤติกรรมของตน จะเป็นการนำผู้รับบริการเข้าสู่สภาพความเป็นจริง ได้พิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
5. การช่วยให้ผู้รับบริการได้วางโครงการเปลี่ยนพฤติกรรมของตน (Plan) ในขั้นตอนนี้จะเริ่มเมื่อผู้รับบริการได้มีการพิจารณาอย่างมีเหตุผลต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเขา แล้วมีการวางโครงการเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ผู้ให้การปรึกษาอาจจะเริ่มกระบวนการของขั้นนี้โดยตั้งคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับบริการคิดวางโครงการ ให้ผู้รับบริการเลือกตัดสินใจ แสดงความคิดเห็น การวางโครงการควรเป็นโครงการที่เฉพาะเจาะจง ไม่กว้างเกินไป ควรวางไว้ว่าจะทำอะไรและเมื่อใดให้แน่นอน มีขั้นตอนและอยู่ในลักษณะที่มีแนวโน้มจะทำได้จริง
6. ขอข้อผูกพันหรือคำมั่นสัญญา ว่าผู้รับบริการจะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้ หลังจากที่มีการวางโครงการแล้ว ไม่ได้หมายความว่าผู้รับบริการจะปฏิบัติตามนั้นเสมอไป ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจึงควรขอข้อผูกพันหรือคำมั่นสัญญา ว่าผู้รับบริการจะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้ โดยอาจเขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษร มีการระบุขั้นตอนของโครงการอย่างแน่ชัด เท่ากับเป็นข้อผูกพันด้วย
7. ถ้าผู้รับบริการไม่ปฏิบัติตามสัญญา ผู้ให้การปรึกษาและจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวใดๆ ทั้งสิ้น หรือถ้าเป็นกรณีที่ไม่ปฏิบัติตามโครงการและประสบความสำเร็จ ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการจะช่วยกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุแห่งความล้มเหลวนั้น และร่วมมือกันวางโครงการใหม่ให้เหมาะสมขึ้น

8. จะไม่มีการลงโทษหรือใช้วาจาจากกลาง ถ้าผู้รับบริการไม่ดำเนินการตามโครงการ ผู้ให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงถือหลักว่า การลงโทษนอกจากจะไม่ได้ให้ผลดีแล้ว ยังก่อให้เกิดผลเสียด้านอารมณ์ของผู้รับบริการด้วย

สรุปขั้นตอนของการปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การใช้ระบบดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P System)

W คือ การที่ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการค้นพบความต้องการ (Wants) ของเขา

D คือ การที่ผู้รับบริการอธิบาย (Describe) วิถีชีวิตของเขา ว่าเขาทำอะไรในแต่ละวัน

E คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการประเมินพฤติกรรมของตนเอง (Self Evaluation) โดยการตั้งคำถามว่า การกระทำดังกล่าวบังเกิดผลอย่างไร

P คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการวางแผน (Plan) เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน

เทคนิคการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique) ในการพบปะกับผู้รับบริการเป็นครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ และสัมพันธภาพนี้จะต้องคงอยู่ตลอดไป ผู้ให้การปรึกษาจะทักทายแสดงความเป็นมิตร มีความจริงใจ มีเมตตา อยากจะช่วยให้ผู้รับบริการพันทุข์ ให้เกียรติผู้รับบริการ รักษาความลับของผู้รับบริการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ไม่รังเกียจผู้รับบริการและสื่อความหมายกับผู้รับบริการได้อย่างเด่นชัดตรงประเด็น สัมพันธภาพเช่นนี้จะทำให้ผู้รับบริการเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึก กับทั้งร่วมมือในการแก้ปัญหาอย่างเต็มที่

2. เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) จุดประสงค์พื้นฐานคือเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการ ยังให้ผู้รับบริการได้สำรวจเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง ประเมินตนเองและวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต

3. เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation Technique) ผู้ให้การปรึกษาจะพูดแบบเผชิญหน้ากับผู้รับบริการเมื่อมีความขัดแย้งกัน ความคิด ความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับบริการทบทวนประเด็นนั้นอีกครั้งหนึ่ง หรือเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตน การพูดแบบเผชิญหน้านี้จะต้องรอให้สัมพันธภาพดีเสียก่อน มิฉะนั้นจะกลายเป็นทำลายสัมพันธภาพ

4. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor Technique) ผู้ให้การปรึกษาจะพูดเกี่ยวกับแง่มุมหนึ่งของชีวิตผู้รับบริการ หรือสิ่งอื่นๆ ในลักษณะของอารมณ์ขัน ซึ่งทำให้บรรยากาศคลายความตึงเครียดลงไป แต่ไม่ใช่ความก้าวร้าวหรือประชดประชัน

5. เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาชี้ประเด็นให้ผู้รับบริการได้เห็นความไม่รับผิดชอบของตนเอง



6. เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับบริการว่าจะสนองความต้องการของตนได้อย่างไร จะวางโครงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นระบบได้อย่างไร

7. เทคนิคการเปิดเผย (Self Disclosure) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหาอุปสรรคของเขา

8. เทคนิคการตีความ (Interpretation) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาตีความพฤติกรรมของผู้รับบริการ หรือตีความสีหน้า ท่าทาง คำพูดของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจและมองสิ่งต่างๆ กว้างขึ้น เข้าใจพฤติกรรมเพิ่มขึ้น การตีความจะทำให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และเป็นแรงจูงใจช่วยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักในตนเอง ช่วยให้ผู้รับบริการได้ภาพพจน์ใหม่เกี่ยวกับตนเอง

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เหมาะสำหรับผู้รับบริการที่มีปัญหาในระดับจิตสำนึก เข้าใจและตระหนักในปัญหาของตนยังไม่เพียงพอ ต้องมีการวางโครงการการกระทำ และมุ่งมั่นที่จะกระทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ ฝึกให้ผู้รับบริการปรึกษากล้าเผชิญความจริง ฝึกการคิดวิเคราะห์ปัญหา ฝึกความรับผิดชอบ ฝึกการควบคุมตนเอง และการวางโครงการแก้ปัญหา เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ทฤษฎีนี้ยังสามารถช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น เป็นบุคคลที่กล้าเผชิญความจริง และสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองได้เหมาะสม พร้อมทั้งสามารถหาวิธีสนองความต้องการของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.7.1 งานวิจัยในประเทศ

#### 1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบภวนิยม

สิริกานดา กอแก้ว (2557) ได้ทำการศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลที่มีต่อการเสริมสร้างความสุขในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออก มีกระบวนการให้การปรึกษาเพียงรายเดียวในแต่ละครั้งโดยดำเนินการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความสุขแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ โดยได้ผสมผสานจากทฤษฎีการปรึกษา 5 ทฤษฎี คือ 1) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพ ใช้เทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุป 2) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบภวนิยม ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส 3) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตอลท์ใช้เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ และเทคนิคการอยู่กับความรู้สึก 4) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และ 5) การให้การปรึกษารอบครัวแบบประสบการณ์นิยม ใช้เทคนิคการปั้น เทคนิคเส้นลวดประสบการณ์ และเทคนิคทำที่การสื่อสาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความสุขของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออกก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล และ 2) เปรียบเทียบความสุขของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลัง



ผ่าตัดเต้านมออกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ตัวอย่างในการศึกษาเป็นผู้ป่วยหญิงที่มา  
รับการรักษาผ่าตัดเต้านมออก แผนกผู้ป่วยใน จำนวน 16 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากนั้นสุ่ม  
อย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ดำเนินการทดลอง จำนวน 8  
ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งหมด 64 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดความสุขของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลัง  
ผ่าตัดเต้านมออก และโปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความสุข ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .88  
พบว่า 1) ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออกมีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นภายหลังการให้การปรึกษาแบบ  
รายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออกที่ได้รับ  
การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลมีคะแนนความสุขเพิ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐวัลย์ สัจจาบรรพต (2554) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบ  
กลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม ที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย ในสถานสงเคราะห์ผู้  
พิการและทุพพลภาพ โดยเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายก่อนและหลังการให้  
คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้พิการทางกาย ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพพระ  
ประแดงจำนวน 37 คน ใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีผู้พิการที่มีระดับการเห็นคุณค่าใน  
ตนเองต่ำทั้งหมด 37 คน จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่า  
ในตนเอง มีผู้พิการที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม 31 คนแล้วทำการสุ่มอย่างง่ายจำนวน 12 คน เพื่อนำมาเข้า  
ร่วมกลุ่มโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม  
การเห็นคุณค่าในตนเองและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวภาวะนิยม พบว่า ผู้พิการทาง  
กายมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม  
ทฤษฎีภวนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 2) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

สุรัสมิภา รอดมณี (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อ  
ความหยุ่นตัวทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณา  
การ มีการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง  
ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิดและพฤติกรรม ทฤษฎี  
การให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ และทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ประกอบด้วย  
3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้การปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ภูมิคุ้มกันทาง  
จิตวิทยาเพื่อความหยุ่นตัวทางการเรียนของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลัง  
การทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผล  
ศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลตำรวจโดยการการสนทนากลุ่ม พบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจ  
กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทาง  
จิตวิทยาเพื่อความหยุ่นตัวทางการเรียน เนื่องจากได้รับความรู้ในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความ

หุ่นตัวทางการเรียน และสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียน ความมุ่งมั่นในการเรียน การกำกับตนเอง และการมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

ฐิติยา แยมน์มณฑล (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพแผนกช่างอุตสาหกรรม ได้อภิปรายผลการวิจัยว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ ช่วยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเกิดความตระหนักในตนเอง เข้าใจความคิด อารมณ์และสามารถตระหนักถึง สภาวะความรู้สึกปัจจุบันของตนเอง โดยการใช้ประสาทสัมผัสของตนเองมากกว่าใช้ความคิด จากการที่ นักเรียนในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ จึงทำให้นักเรียน สามารถนำความรู้และประสบการณ์มาแก้ไขปรับปรุง ตลอดจนพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน อุปสรรค จึงส่งผลให้ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่า ระยะก่อนการทดลอง

3) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

วิภาพร สร้อยแสง (2558) ได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ กลุ่ม ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Therapy หรือคำ ย่อ REBT) ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่ม ทดลอง และกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ไม่จำกัดเพศ มีอายุระหว่าง 19-21 ปี ซึ่งเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมการทดลองและได้คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับน้อย มีจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มตามโปรแกรมรวม 6 ครั้ง ครั้งละ 1.5-2 ชั่วโมง รวม 9-12 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 3 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ส่วนกลุ่ม ควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ของเอลลิส (Ellis, 1995) และแบบประเมินความ แข็งแกร่งในชีวิตฉบับภาษาไทยของพัชรินทร์ นินทจันทร์และคณะ (2555) ดำเนินการเก็บข้อมูล เปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง และเก็บข้อมูลเพื่อติดตามผลกลุ่มทดลองต่อเนื่อง 3 สัปดาห์ ผลการศึกษาสรุปว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้น ภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับ กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพบว่า มี คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ .01 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อน และหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน จากผลการศึกษารูปได้ว่า โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT ที่ออกแบบโปรแกรมโดยยึดหลักการทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และผสมผสานเทคนิคการปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถเพิ่มความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาได้ รวมถึงปรับอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสม

ปวีณา เทียงพรม (2555) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้การศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความหุนหันต่อทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ผ่านกระบวนการให้การศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีจุดเน้นให้บุคคลยอมรับความจริง รวมทั้งจุดบกพร่องของตนเอง และพยายามใช้ความสามารถของตนเอง พัฒนาเป้าหมายในชีวิตที่ไปตามสภาพความเป็นจริง ตลอดจนเรียนรู้ว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบประสบความสำเร็จในทุกด้าน และบุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน ไม่ปฏิเสธถ้าจะมีประสบการณ์ที่เจ็บปวดเมื่อไม่ได้รับการยอมรับ แต่จะเน้นวิธีการให้บุคคลหลุดพ้นจากประสบการณ์ที่เจ็บปวดและรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีความเปลี่ยนแปลงโดยผ่านการให้การศึกษากลุ่มและผู้ให้การศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เยาวชนจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที จำนวน 10 ครั้ง และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดความหุนหันต่อทางอารมณ์ ที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อ ความหุนหันต่อทางอารมณ์ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความหุนหันต่อทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

สุทิสรา โงรัมย์ (2553) ได้ทำการศึกษาผลการให้การศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง เพราะเป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่ช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง ได้ค้นหาความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุของการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อีกทั้งได้ฝึกโต้แย้งกับความคิดเหล่านั้นจนปรับเปลี่ยนความคิดที่สมเหตุผล โดยใช้หลักการคิดแบบ ABCDE ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไปในทางที่เหมาะสม โดยตั้งคำถามในการวิจัยไว้ว่า 1) การให้การศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงได้หรือไม่ และ 2) การให้การศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณา



เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงได้หรือไม่ พบว่า หลังการให้การศึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และหลังการให้การศึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และผลการให้การศึกษาเชิงคุณภาพ แสดงให้เห็นว่า การให้การศึกษาแบบกลุ่มช่วยให้กลุ่มทดลองเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยมทางเพศ และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่เหมาะสม

#### 4) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ (2558) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนิสิตที่ได้รับการศึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการศึกษาแบบเน้นทางออก โดยการวิเคราะห์บทสนทนาของการศึกษาเพื่อบรรยายการปรับตัวของนิสิต ผลการศึกษาพบว่า การศึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการศึกษาแบบเน้นทางออกช่วยให้นิสิตที่รับการศึกษามีการพัฒนาตนเองโดยมีการปรับตัวดีขึ้นและสรุปได้เป็น 4 ด้าน คือ 1) การปรับตัวด้านการเรียน 2) การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน 3) การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับพ่อแม่ และ 4) การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับคนรัก ผลการศึกษานี้ทำให้เข้าใจถึงกระบวนการปรับตัวของนิสิตที่เกิดจากการศึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการศึกษาแบบเน้นทางออก อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาการให้บริการศึกษา เพื่อช่วยเหลือให้นิสิตสามารถปรับตัวในด้านต่างๆ อย่างเหมาะสม

ฐานิดาวาลค์ วันทนิยกุล (2558) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการศึกษารายบุคคลทฤษฎีการศึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการศึกษารายบุคคลทฤษฎีการศึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น โดยการให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี มีบุตรคนแรกอายุระหว่าง 1 เดือน ถึง 1 ปี ไม่ได้ทำงาน ไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิด และอารมณ์ มารับบริการวางแผนครอบครัว แผนกวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการกำกับอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 5) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการศึกษาแบบเผชิญความจริง

นพพร ปานขาว (2561) ได้ทำการศึกษาผลการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการยอมรับของภรรยาผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภรรยาผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลามในกลุ่มทดลองมีการยอมรับ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภรรยาผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลามในกลุ่มทดลองมีการยอมรับในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



นิสรา คำมณี (2559) ได้ทำการศึกษารูปแบบการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุ  
 ทฤษฎี เพื่อเสริมสร้างเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตของผู้ต้องขังหญิง และศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษา  
 กลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎี กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ต้องขังหญิงที่มีคดีต้องโทษ 10 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในทัณฑสถาน  
 หญิงชลบุรี พบว่า ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎี มีเหตุผลเพื่อการ  
 ดำรงชีวิตอยู่ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
 .05 และผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎี มีเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่  
 ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

หลิวจิงจิง (Jingjing Liu, 2019) ได้ทำการศึกษาการให้การปรึกษาเกี่ยวกับปัญหา  
 การสื่อสารระหว่างบุคคลของนักศึกษาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงอายุ 20 ปี ที่มีปัญหาทางด้าน  
 อารมณ์ และมีความคิดด้านลบที่ทำให้ส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยการให้  
 การปรึกษาจำนวน 5 ครั้ง ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยม ทฤษฎีการเรียนรู้แนวปัญญานิยม และทฤษฎี  
 อื่นๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ และตระหนักถึงปัญหาภายในจิตใจ ผลการศึกษาพบว่า การให้การ  
 ปรึกษาเชิงจิตวิทยาส่งผลดีต่อผู้ที่ได้รับการปรึกษา และช่วยให้มีความมั่นใจในการใช้ชีวิตและด้านการเรียน  
 มากขึ้น

## 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความผิดหวังในความรัก

### 3.1 แนวคิดและทฤษฎีของความรัก

#### 3.1.1 องค์ประกอบของความรัก

ความรักมีหลายรูปแบบดังที่ พนิดาพร จงราเชนทร์ (2559) ได้ศึกษารูปแบบความ  
 รักของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และอธิบายว่าความรักเป็นหนึ่งในอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ที่  
 มีหลากหลายระดับ ตั้งแต่ระดับทั่วไปจนถึงระดับเกินพอดี

สาหร่าย เพชรอักษร (2559) กล่าวถึงทฤษฎีความรักและอธิบายว่าความรักคือ  
 อะไร โดยอ้างอิงจากทฤษฎี Theories of Love โดย Robert Sternberg (1988) อ้างอิงจาก (Kathleen  
 Stassen Berger, 2011) ความรักของมนุษย์นั้นแบ่งได้ 3 องค์ประกอบ คือ

1. Passion คือ องค์ประกอบของความรักที่เกี่ยวกับ “เสน่ห์หา” หมายถึง ความ  
 รักในรูปแบบที่มุ่งเน้นในเรื่องของความพึงพอใจในลักษณะทางเพศ อารมณ์ ร่างกายก่อกระตุ้นให้เกิดความ  
 ต้องการทางเพศ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ในความสัมพันธ์นั้นเริ่มต้นที่จะรู้จักและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยใน  
 แนวคิดนั้น ได้อธิบายถึงความเสน่ห์หาจะค่อย ๆ หายไปเมื่อความคุ้นเคยและได้มีสิ่งๆ ที่เรียกว่า “ความ  
 ผูกพัน” เข้ามาแทนที่

2. Intimacy คือ องค์ประกอบของความรักที่เกี่ยวกับ “ความผูกพัน” เมื่อคู่รักทั้งสองคนในความสัมพันธ์เริ่มที่จะเรียนรู้และรู้จักกันมากขึ้น เช่น ไม่มีความลับระหว่างกัน รู้จักนิสัยกันอย่างดี ในขั้นตอนนี้มนุษย์ก็จะเริ่มเปิดเผยความเป็นตัวเอง และยอมรับความเป็นตัวตนของฝ่ายตรงข้ามมากขึ้น โดยจากทฤษฎีนั้น ได้บ่งชี้คุณลักษณะของความผูกพันไว้ 11 ข้อ ดังนี้

- 1) ให้ความดูแลซึ่งกันและกันทางอารมณ์
- 2) นึกถึงและเป็นห่วงความรู้สึกของกันและกัน
- 3) มีความสัมพันธ์เป็นเวลานาน
- 4) เป็นที่พึ่งให้กันและกัน
- 5) เข้าใจซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี
- 6) รู้ใจ แบ่งปันทุกข์และสุข
- 7) ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- 8) พูดคุยสื่อสารกันเข้าใจง่าย
- 9) จริงใจอย่างลึกซึ้ง
- 10) เห็นคุณค่าของกันและกัน

3. Commitment คือ องค์ประกอบของความรักที่เกี่ยวกับ “การมีพันธะผูกพัน” หมายถึง จุดของระยะความสัมพันธ์ที่ต้องการการตัดสินใจในการแต่งงานเพื่อดำเนินชีวิตคู่ต่อไป ซึ่งการที่จะก้าวเข้ามาสู่ระยะเวลานั้นนั้น จะต้องใช้เวลาในการอยู่ในความสัมพันธ์มาเป็นระยะเวลานานพอสมควร โดยได้แบ่งช่วงเวลาแห่งการตัดสินใจออกเป็นสองรูปแบบ คือ

- 1) รูปแบบที่หนึ่ง การตัดสินใจเกิดจากความไม่มั่นคง จึงมีการตัดสินใจแบบเร่งรีบเพื่อให้ตนเองนั้นรู้สึกถึงความปลอดภัยจากความไม่มั่นคงที่เกิด เช่น กลัวการโดนแย่งคนรัก กลัวคนรักไปรักคนอื่น จึงต้องตัดสินใจให้คำมั่นสัญญาเพื่อความมั่นคง
- 2) รูปแบบที่สอง การตัดสินใจให้คำมั่นสัญญา เกิดจากมนุษย์ทั้งสองคนนั้นเกิดการโหยหาชีวิตคู่ร่วมกัน ต่างฝ่ายมีความต้องการความมั่นคงเหมือนกัน จึงเกิดการแต่งงาน เพื่อที่จะอยู่ร่วมกันเป็นคู่ชีวิตของกันและกัน

และเมื่อสัมพันธ์ภาพเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้น บุคคลต้องเผชิญเหตุการณ์ผิดหวังจากความรัก ปรับตัวไม่ได้ ก็เกิดความโศกเศร้าเสียใจ ซึ่งการผ่านความรู้สึกที่เศร้าจากการผิดหวังในความรักนั้น แต่ละบุคคลมีการใช้เวลาในการฟื้นฟูจิตใจที่แตกต่างกัน โดยผู้ที่ผิดหวังในความรักส่วนใหญ่จะผ่านขั้นตอนของความเศร้าโศกเสียใจ ทั้ง 5 ขั้นตอน ในทฤษฎีของ Kubler-Ross ที่เรียกว่าทฤษฎี Grief Cycle หรือ 5 Stages of grief หรือระยะของการปรับตัวเมื่อเกิดความสูญเสียหรือเจอเรื่องผิดหวัง สามารถอธิบายได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การไม่ยอมรับ (Denial) ในระยะของการไม่ยอมรับ เป็นขั้นแรกของทฤษฎีนี้ ซึ่งเป็นระยะที่มีความรู้สึกหลากหลายรูปแบบ สับสน รู้สึกชีวิตไม่มีความหมาย เพราะในระยะนี้นั้นประกอบไปด้วยการไม่ยอมรับและความตกใจอย่างสุดขีดกับสิ่งที่เกิดขึ้น ผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะพยายามทำทุกวิธีทางเพื่อให้ผ่านเวลาในหนึ่งวันอันแสนทรมาณไปได้

ขั้นที่ 2 ความโกรธ (Anger) ในระยะของความโกรธ เป็นขั้นที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฟื้นฟูจิตใจ ผู้ที่อยู่ในระยะนี้ควรเต็มใจและปลดปล่อยจิตใจให้แสดงความโกรธโดยไม่พยายามกดหรือปิดกั้นความรู้สึกโกรธไว้ เพราะถึงแม้ว่าความโมโหและโกรธนั้นอาจจะดูไม่มีวันสิ้นสุด แต่ยิ่งรู้สึกมากเท่าไร ผู้ที่อยู่ในขั้นตอนนี้ก็จะได้ระบายความเจ็บปวดออกจากจิตใจได้มากขึ้นเท่านั้น

ขั้นที่ 3 การมีความคิดในเชิงลดคุณค่าของตนเองเพื่อให้เขากลับมา (Bargaining) เป็นขั้นตอนของการคิดและคุยกับตนเองว่า พร้อมทั้งจะยอมทุกอย่างเพื่อให้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงแค่ฝันร้ายคืนหนึ่ง และอยากจะทำทุกอย่างเพื่อให้ความสัมพันธ์กลับมาเป็นดังเดิม โดยผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะมีแต่คำว่า “ถ้าเพียงแต่...” อยู่เสมอ ซึ่งคำนี้จะทำให้อ้อนกลับไปในอดีต ว่าเราไม่ควรทำบางสิ่งบางอย่างและนึกถึงในสิ่งที่คิดว่าควรจะทำ, ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ก็จะกลับไปทำทุกอย่างหรือย้อนเวลากลับไปเพื่อให้ได้ความสัมพันธ์กลับมาดังเดิม และเพื่อหนีออกจากความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ขั้นที่ 4 การซึมเศร้า (Depression) ในขั้นที่ 3 นั้นความสนใจทั้งหมดจะอยู่ที่การยอมแพ้และขอแก้ตัวใหม่ จึงทำให้ความเศร้าโศกนั้นเข้าไปสู่จิตใจลึกซึ้งยิ่งขึ้นกว่าเดิม จนเข้ามาอยู่ในขั้นตอนของความซึมเศร้า ผู้ที่อยู่ในขั้นนี้จะรู้สึกว่าความทุกข์นี้จะอยู่ไปตลอดกาลและจะสูญเสียการควบคุมทั้งอารมณ์และร่างกายของตนเอง

ขั้นที่ 5 ยอมรับ (Acceptance) เป็นระยะของการยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เป็นความจริงและใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ จะไม่รู้สึกโมโห โกรธหรือจมอยู่ในภาวะเศร้าเหมือนที่ผ่านมาหันมาดูแลตนเอง ฟังในสิ่งที่ตนเองต้องการมากขึ้น และสามารถใช้ชีวิตประจำวันโดยไม่มี ความเศร้าโศกได้ ถ้าไม่ย้อนกลับไปยังระยะเดิมที่ผ่านมาอีก

การเศร้าโศกจากความรักในแต่ละขั้นตอนนี้ ไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับ ไม่จำเป็นต้องอยู่ในขั้นตอนนี้แล้วไปต่อขั้นถัดไป มนุษย์สามารถอยู่ในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งแล้วก้าวไปยังอีกขั้นตอน หรืออาจวนกลับมาที่จุดเดิมก็เป็นได้ (Elisabeth Kubler Ross, 2005 อ้างถึงใน สาทรราย เพชรอักษร, 2559)

ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2012 อ้างถึงใน สาทรราย เพชรอักษร, 2559) กล่าวว่า เหตุการณ์ความผิดหวังจากความรักที่เกิดขึ้น เสมือนเป็นอดีตที่กลับไปแก้ไขไม่ได้ ซึ่งบุคคลที่ผิดหวังจากความรักนั้น ต้องการหาความช่วยเหลือที่จะทำให้ตัวเองทิ้งความทุกข์ใจ เพื่อที่จะฟื้นฟูจิตใจและกลับไปเป็นคนเดิมที่มีหัวใจแข็งแกร่งกว่าเดิมได้ โดยยังสามารถนำทฤษฎี

ของ Grotberg (1995) ในเรื่ององค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูจิตใจ มาใช้ในการช่วยเหลือบุคคลจากการผิดหวังจากความรักได้ สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก หมายถึง การมีแหล่งสนับสนุน หรือมีบุคคลที่มาช่วยเหลือให้จิตใจกลับไปแข็งแกร่งกว่าเดิมได้
2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง หมายถึง การใช้พลังภายในจิตใจ ที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ความโศกเศร้าได้ด้วยตนเอง
3. การมีทักษะทางสังคม หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบกาย โดยได้รับการช่วยเหลือโดยการเรียนรู้ และได้รับคำสอนจากบุคคลอื่น

สรุปได้ว่าทฤษฎีความรักและความหมายของ 5 Stages of grief เมื่อผู้ที่ผิดหวังในความรักรักเกิดความโศกเศร้าเสียใจ จะผ่านความรู้สึกของทั้ง 5 ขั้นตอนดังกล่าว และจะมีระยะของการปรับตัวเมื่อเกิดความสูญเสียหรือเจอเรื่องผิดหวัง ต้องการให้ตนเองคลายจากความโศกเศร้าเสียใจ ต้องการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น และต้องการฟื้นฟูจิตใจตนเอง เพื่อหากอยู่ในขั้นตอนที่ 5 แล้วจะสามารถเผชิญกับสถานการณ์กดดันได้ไม่กลับไปยังระยะที่ผ่านมามาได้อีก

### 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรักรัก

#### 3.2.1 งานวิจัยในประเทศ

สาหร่าย เพชรอักษร (2559) ได้ทำการศึกษาความต้องการในการใช้แอปพลิเคชัน เพื่อช่วยการฟื้นฟูจิตใจของตนเองจากการผิดหวังในความรักรัก ได้เห็นว่าความรักเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีความต้องการและเป็นเรื่องปกติที่คนเราอาจจะพบกับความสมหวังหรือผิดหวังกับความรักรัก จากข้อมูลงานวิจัย รายงานว่าคนส่วนใหญ่เมื่อผิดหวังกับความรักรัก มักจะไม่แสดงออกและเก็บความผิดหวังไว้ จนอาจจะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและสุขภาพกายตามมา จึงมุ่งศึกษาว่าบุคคลทั่วไปมีความสนใจจะเยียวยาจิตใจ โดยการใช้แอปพลิเคชันเพื่อช่วยการฟื้นฟูจิตใจของตนเองจากการผิดหวังในความรักรักหรือไม่ โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งชายและหญิงจำนวน 388 คน ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ความต้องการใช้แอปพลิเคชันบนมือถือเพื่อฟื้นฟูจิตใจจากการผิดหวังในความรักรัก ไม่มีความสัมพันธ์กับ เพศ ความสนใจทางเพศ หรือประสบการณ์ความผิดหวังในความรักรัก แต่มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์การแสวงหาการช่วยเหลือด้านความรักทางอินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

ผ่องศรี คุณารักษ์ (2560) ได้ทำการศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักรัก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย คือ นิสิตปริญญาตรีหญิงที่ผิดหวังในความรักรัก จำนวน 12 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาและมีประสบการณ์ความผิดหวังในความรักรักแบบเพศตรงกันข้าม ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาและมีคะแนนแบบวัดคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 5 คะแนน สุ่มตัวอย่างแบบ Random Assignment เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 6 คน



เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดคุณค่าในตนเองและโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบบวัดคุณค่าในตนเองของผู้วิจัยแปลจาก แบบวัดของ Sorensen Self-Esteem Test (Sorensen, 2006) และหาคุณภาพของแบบวัดซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .85 การวิจัยวัด 3 ระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการศึกษากับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับโปรแกรมการศึกษามีคะแนนคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับโปรแกรมการศึกษามีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน กับในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกับในระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ชาย คราฟท์ (2011, March, 28 อ้างถึงใน ผ่องศรี คุณารักษ์, 2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ Brain reacts to heartbreak same as physical pain กล่าวว่า การที่บุคคลผิดหวังในความรักหรือออกหัก เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อบุคคลมีการพูดถึงหรือเขียนถึงเรื่องราวเกี่ยวกับคนที่เลิกรักกันไปแล้ว สมองจะเหนี่ยวนำบุคคลให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดทางกายภาพได้ และความรู้สึกเจ็บปวดดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่กังวล เครียด ตามมา จากการศึกษาประชากร 40 คน ในเมือง New York เมื่อกลุ่มตัวอย่างดูรูปภาพคนรักเก่า เกิดความรู้สึกเจ็บที่แขน ลักษณะเหมือนถูกแก้วกาแพร้อนมากดไว้กับแขน

และจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ได้มีการนำเทคนิคจากทฤษฎีการให้การศึกษาระบบทฤษฎีการให้การศึกษาระบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การศึกษาระบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การศึกษาระบบสันตมูล์ และทฤษฎีการให้การศึกษาระบบเผชิญความจริง มาบูรณาการใช้ในกระบวนการให้การศึกษ เพื่อช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มนักเรียน กลุ่มวัยรุ่น ซึ่งผลการให้การศึกษาดังกล่าว สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ รักและภูมิใจในตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยจึงคาดว่า การให้การศึกษาระบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก จะมีผลต่อการเสริมสร้างความหยุ่นตัวให้เพิ่มขึ้น

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก มีแบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – experimental Research) โดยศึกษาแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล เพื่อเปรียบเทียบความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ใช้ในการวิจัย
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและวิธีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. รูปแบบการวิจัย

การศึกษากการวิจัยครั้งนี้เป็นแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – experimental Research) โดยศึกษาแบบกลุ่มเดียว (One-group pretest-posttest design) ทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อนการทดลอง	โปรแกรมการให้การปรึกษา	ทดสอบหลังการทดลอง	ทดสอบระยะติดตามผล
กลุ่มทดลอง	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>

สัญลักษณ์ที่ใช้ในรูปแบบการวิจัย

O<sub>1</sub> แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

O<sub>2</sub> แทน การทดสอบหลังการทดลอง

O<sub>3</sub> แทน การทดสอบระยะติดตามผล

X แทน การใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก

แบบแผนการทดลองเป็นการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อน หลังการทดลองและติดตามผลการทดลองโดยผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความหย่อนตัวก่อนทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัว (O<sub>1</sub>) จากนั้นดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัว (X) จำนวน 8 ครั้ง เมื่อดำเนินการทดลองเสร็จแล้วให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความหย่อนตัว (O<sub>2</sub>) หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความหย่อนตัวอีกครั้งในระยะติดตามผล (O<sub>3</sub>)

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ที่ผิดหวังในความรัก ปีพ.ศ. 2562 ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยทราบจากข่าวประชาสัมพันธ์บนเว็บเพจคิดมาก

2.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่ผิดหวังในความรัก จำนวน 7 คน โดยมีเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือก ดังนี้

2.2.1 อายุระหว่าง 20-40 ปี ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีคะแนนจากแบบวัดความหย่อนตัวตั้งแต่ระดับปานกลางลงมา

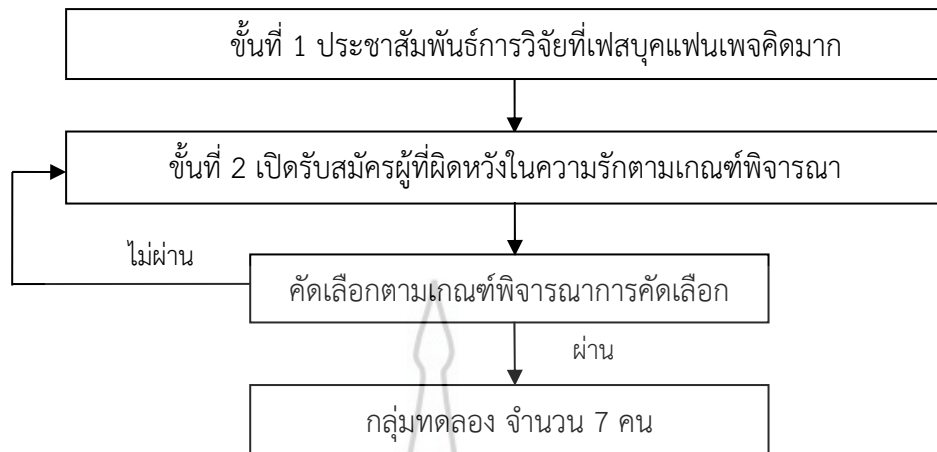
2.2.2 มีประสบการณ์การผิดหวังในความรักในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน

2.2.3 สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

โดยกระบวนการคัดเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยติดต่อประสานไปที่เจ้าของเฟสบุคแฟนเพจคิดมาก เพื่อทำการประชาสัมพันธ์การวิจัยบนเว็บเพจคิดมาก

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการร่วมกับเจ้าของเฟสบุคแฟนเพจคิดมาก เปิดรับสมัครผู้ที่ผิดหวังในความรัก โดยให้ประชากรทำแบบวัดความหย่อนตัว จำนวน 47 คน จากนั้นผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มีความคะแนนแบบวัดความหย่อนตัวตั้งแต่ระดับปานกลางลงมา และผ่านเกณฑ์พิจารณา เพื่อเข้าร่วมการทดลองจำนวน 7 คน



ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการคัดเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

### 3. ตัวแปรและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ใช้ในการวิจัย

#### 3.1 ตัวแปร ประกอบด้วย

3.1.1 **ตัวแปรต้น** คือ โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก

3.1.2 **ตัวแปรตาม** คือ ความหย่อนตัว

#### 3.2 นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

3.2.1 **ความหย่อนตัว (Resilience Quotient)** หมายถึง ศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตด้านความรัก หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก ซึ่งเป็นความสามารถในการปรับตัว พร้อมกับช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจให้ดีขึ้น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านดังนี้

1) **ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์** หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ที่ไม่อ่อนไหวหรือถูกกระตุ้นง่าย เมื่อมีสิ่งที่มากระทบจิตใจ ความสามารถที่ทนต่อแรงกดดัน จะมีสมาธิไม่เครียดง่าย ดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกขใจของตนเองได้ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์กดดัน หรือเหตุการณ์ที่เป็นวิกฤตในชีวิตด้านความรัก

2) **ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี** หมายถึง การที่บุคคลมีจิตใจที่มุ่งมั่น มีแรงใจให้กำลังใจ เพิ่มความหวัง เต็มพลังใจให้กับตัวเอง โดยมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง มีความเข้มแข็งและไม่ย่อท้อ รักตนเองและภูมิใจในตนเอง มีกำลังใจที่มาจาก การสร้างด้วยตัวเอง และกำลังใจที่มาจากคนรอบข้าง มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์กดดัน



3) **ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา** หมายถึง ความสามารถที่จะหาวิธีในการต่อสู้อุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤติ มีมุมมองทางบวกต่อปัญหา มีการคิดหาหนทางในการแก้ไขปัญหา ไม่หนีปัญหา มีความมั่นใจและพร้อมที่จะต่อสู้เอาชนะอุปสรรคปัญหาได้ มีทักษะที่จะแสวงหาความรู้ และเข้าถึงการช่วยเหลือ

#### 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและวิธีการสร้าง

##### 4.1 ประเภทของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง และเครื่องมือสำหรับการวัดตัวแปร ซึ่งมีลักษณะดังนี้

**4.1.1 เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง** คือ โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นใช้สำหรับกลุ่มทดลอง โดยมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการและขั้นยุติ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยมีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างความไว้วางใจ และพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา</li> <li>2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง บทบาทหน้าที่ของผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาในการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล</li> <li>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากำหนดเป้าหมายในการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล</li> </ol>
2	ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์ : ที่นี้และขณะนี้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจการตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาบอกความรู้สึก อารมณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้</li> </ol>

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

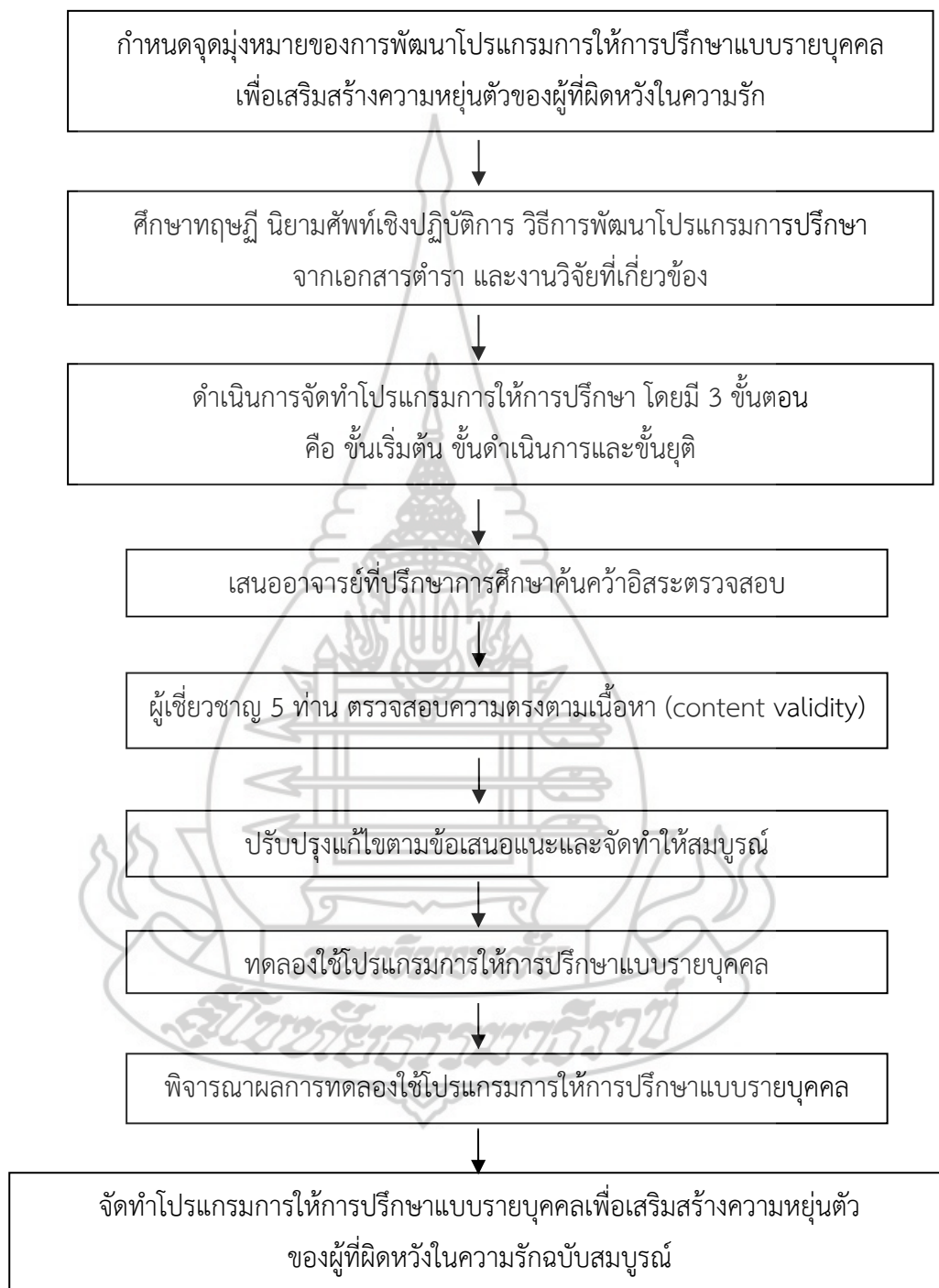
ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
3	ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์ : ความคิดของเรา	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้วิธีการคิดแบบมีเหตุผล 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุผลได้ 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาระบุวิธีปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุผลได้
4	ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี : วันนี้มีค่ามากกว่าวันพรุ่งนี้	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาบอกจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายค่านิยมและความคิดเชิงบวกของตนเองได้
5	ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี : รักและภูมิใจในตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาบอกความสำคัญของการมีความคิดเชิงบวกต่อตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาบอกเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าสำหรับตนเองได้
6	ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา : เอาชนะอุปสรรค	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรับความคิดและบอกมุมมองทางบวกต่อปัญหาได้
7	ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา : ชีวิตใหม่เริ่มต้นได้ทุกวัน	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวางแผนปฏิบัติสำหรับการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้
8	ปัจจัยนิเทศ หรือยุติการให้การปรึกษา	1. เพื่อประเมินผลการให้การปรึกษา 2. เพื่อยุติการให้การปรึกษา

4.1.2 เครื่องมือสำหรับการวัดตัวแปร คือ แบบวัดความหยุนตัวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อใช้วัดความหยุนตัว 3 ด้าน คือ ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์ ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี และด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา โดยมีแนวคิดเดิมจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2552)

#### 4.2 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 2 แบบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

4.2.1 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก มีขั้นตอนการพัฒนาตามภาพที่ 3.2 ดังนี้



ภาพที่ 3.2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก

จากภาพประกอบสามารถอธิบายขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดจุดมุ่งหมายของการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก
2. ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ วิธีการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษา จากเอกสารตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก โดยมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการและขั้นยุติ
4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระตรวจสอบ และแก้ไข
5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมและสอดคล้องของเนื้อหา วัตถุประสงค์ ทฤษฎี นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการและกระบวนการของโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
4.21 - 5.00	โปรแกรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการดีมาก
3.41 - 4.20	โปรแกรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการดี
2.61 - 3.40	โปรแกรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการปานกลาง
1.81 - 2.60	โปรแกรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการน้อย
1.00 - 1.80	โปรแกรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการน้อยที่สุด

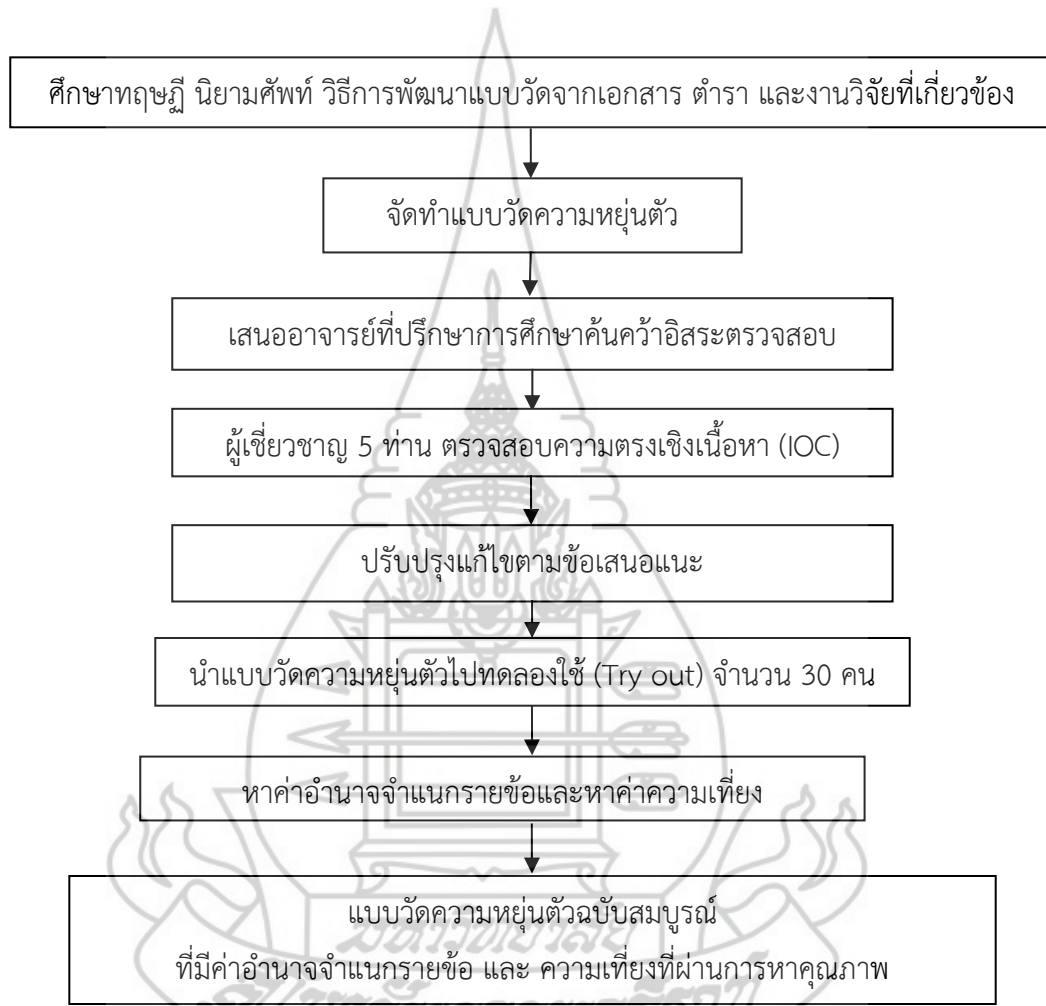
6. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและจัดทำให้สมบูรณ์
7. ผู้วิจัยทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก โดยนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับผู้ผิดหวังในความรักที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน



8. ผู้วิจัยนำผลการทดลองที่ได้มาพิจารณาข้อบกพร่องในการดำเนินการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

9. จัดทำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักรดับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ทดลองจริง

#### 4.2.2 การพัฒนาแบบวัดความหยุ่นตัว มีขั้นตอนการพัฒนาตามภาพที่ 3.3 ดังนี้



ภาพที่ 3.3 การพัฒนาแบบวัดความหยุ่นตัว

จากภาพประกอบ สามารถอธิบายขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดความหยุ่นตัว ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก

2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาเป็นกรอบในการสร้างนิยามศัพท์เฉพาะ และสร้างเป็นข้อคำถามในแบบวัดความหยุนตัว โดยมีแนวคิดเดิมจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2552)

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความหยุนตัวที่พัฒนาขึ้น เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษา คั่นคว้าอิสระตรวจสอบ และแก้ไข

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความหยุนตัวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 45 ข้อ เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงให้สอดคล้องระหว่างเนื้อหา และวัตถุประสงค์โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.6 ถึง 1.00 (ภาคผนวก ค) จำนวน 41 ข้อ

5. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดความหยุนตัว จำนวน 41 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ที่ผิดหวังในความรัก ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) ของข้อคำถาม โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total correlation) และหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.20-1.00 มีจำนวน 30 ข้อ และหาค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .83 (ภาคผนวก ค)

7. ผู้วิจัยนำแบบวัดความหยุนตัวฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วมีจำนวน 30 ข้อ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ใช้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง

8. แบบวัดความหยุนตัวฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วมีจำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วย 2 ตอน คือ

8.1 ตอนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับ อายุ อาชีพ

8.2 ตอนที่ 2 แบบวัดความหยุนตัวเป็นแบบทดสอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert) คือ 5 = จริงมากที่สุด 4 = จริงมาก 3 = จริงบ้างไม่จริงบ้าง 2 = จริงน้อย และ 1 = จริงน้อยที่สุด จำนวน 30 ข้อ วัดความความหยุนตัว 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์ 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1-6 ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี 12 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 7-18 และด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา 12 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 19-30 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความหยุนตัว ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 21 ข้อ คือ ข้อ 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 25, 26, 28, 29 ให้คะแนน 5 = จริงมากที่สุด

4 = จริงมาก 3 = จริงบ้างไม่จริงบ้าง 2 = จริงน้อย 1 = จริงน้อยที่สุด และคำถามเชิงลบ จำนวน 9 ข้อ คือ ข้อ 1,6,14,17,21,23,24,27,30 มีคำตอบเป็นระดับคะแนน 5 ระดับ ให้คะแนนกลับกัน โดยการแปลความหมายคะแนนของแบบวัดความหุนตัวมีเกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553, น. 82)

คะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
1.00-1.80	ความหุนตัวระดับน้อยที่สุด
1.81-2.60	ความหุนตัวระดับน้อย
2.61-3.40	ความหุนตัวระดับปานกลาง
3.41-4.20	ความหุนตัวระดับมาก
4.21-5.00	ความหุนตัวระดับมากที่สุด

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ผู้วิจัยทำบันทึกจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ถึงเจ้าของเฟสบุ๊คแฟนเพจคิดมาก (ภาคผนวก ข)

5.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดความหุนตัวระดับออนไลน์ (Google Forms) และภาพประชาสัมพันธ์ส่งให้กับเจ้าของเฟสบุ๊คแฟนเพจคิดมากโพสต์ลงในเว็บเพจ (ภาคผนวก จ) ให้ประชากรทดสอบจำนวน 47 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะผู้ที่มีคะแนนความหุนตัวระดับปานกลางลงมา ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.61 ลงมาและได้ผ่านเกณฑ์พิจารณาอื่นๆ และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คน

5.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน คนละ 8 ครั้ง โดยนัดหมายพบกลุ่มตัวอย่างสัปดาห์ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

5.4 ผู้วิจัยจัดช่วงเวลานัดหมายและสถานที่ในการทดลองให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง และตรวจสอบความครบถ้วนของจำนวนครั้งในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก หากผู้วิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างคนใดคนหนึ่งขาดความพร้อมในการเข้าร่วมการทดลอง 1 ครั้งขึ้นไป ผู้วิจัยจะคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใหม่ตามเกณฑ์การพิจารณาให้ครบถ้วนเพื่อดำเนินการวิจัยต่อ

5.5 ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความหุนตัวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อเก็บคะแนนภายหลังการทดลอง (post-test) ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความหุนตัวอีกครั้ง

5.6 ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดความหุนตัวก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานทางการวิจัยในลำดับต่อไป

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีรายละเอียดดังนี้

### 6.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

6.1.1 การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความหุนตัว โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence = IOC)

6.1.2 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัด (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

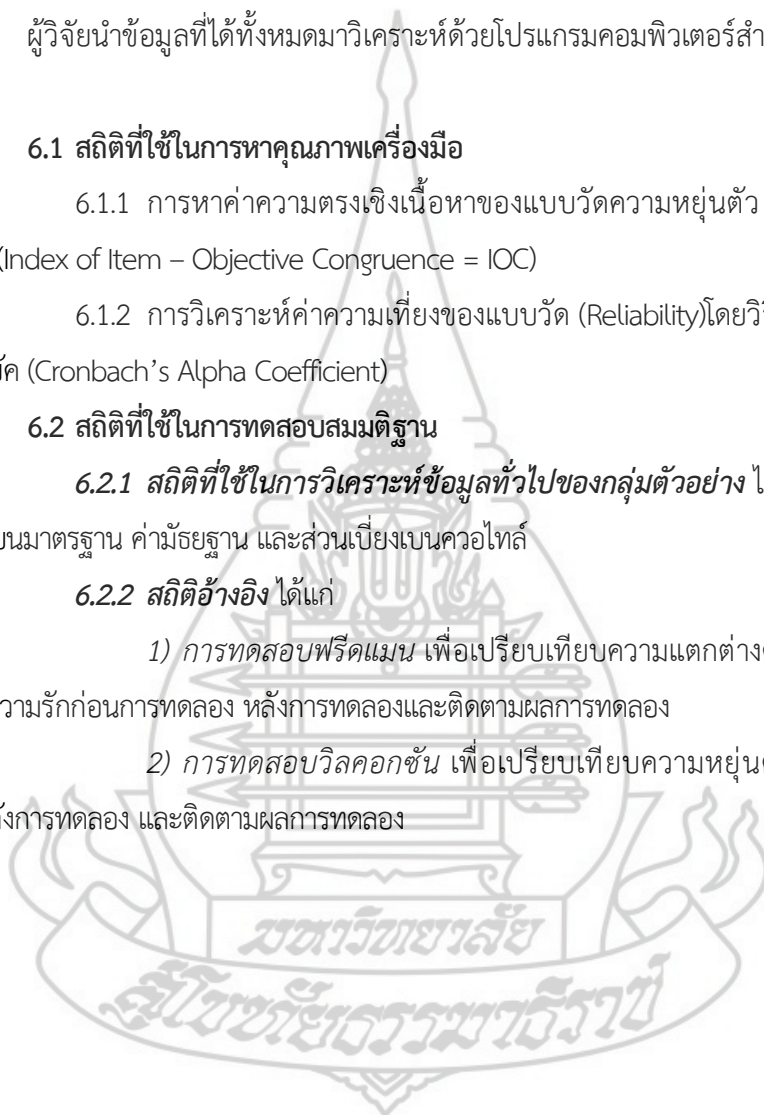
### 6.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

6.2.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน และส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์

#### 6.2.2 สถิติอ้างอิง ได้แก่

1) การทดสอบพรีคแมน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างความหุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง

2) การทดสอบวิลคอกชัน เพื่อเปรียบเทียบความหุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักหลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง





## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้ที่ ผิดหวังในความรักในครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียวมีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการ ทดลองและติดตามผลการทดลอง มีผลการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

#### 1. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ ติดตามผลการทดลอง

#### 2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการ ทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง

2.3 เปรียบเทียบคะแนนความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง และติดตามผลการทดลอง

2.4 เปรียบเทียบคะแนนความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักหลังการทดลอง และติดตาม ผลการทดลอง

#### 3. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

M แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

Mdn แทน ค่ามัธยฐาน (Median)

QD แทน ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)

p แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)

#### 4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

##### 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
หญิง	6	85.71
ชาย	1	14.29
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
<b>อายุ</b>		
20-25 ปี	4	57.14
35 ปีขึ้นไป	2	28.57
31-35 ปี	1	14.29
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
<b>อาชีพ</b>		
นักเรียน / นักศึกษา	2	28.57
พนักงานบริษัท	2	28.57
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	1	14.29
สอนโยคะ	1	14.29
ว่างงาน	1	14.29
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 7 คน เพศหญิง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 85.71 เพศชาย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 อายุของกลุ่มตัวอย่างที่มีมากที่สุดคือ อายุ 20-25 ปี

จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 57.14 รองลงมาคือ อายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 และอายุของกลุ่มตัวอย่างที่มีน้อยที่สุดคือ อายุ 31-35 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 อาชีพของกลุ่มตัวอย่างที่มีมากที่สุดคือ อาชีพนักเรียน/นักศึกษา และพนักงานบริษัท จำนวนอย่างละ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 และอาชีพของกลุ่มตัวอย่างที่มีน้อยที่สุดคือ อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ อาชีพสอนโยคะและว่างงาน จำนวนอย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29

#### 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง (n = 7)

ความหยุนตัว	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผลการทดลอง		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์	2.57	0.52	น้อย	3.31	0.26	ปานกลาง	4.47	0.33	มากที่สุด
ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี	2.36	0.44	น้อย	3.70	0.31	มาก	4.46	0.29	มากที่สุด
ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา	2.88	0.57	ปานกลาง	3.49	0.22	มาก	4.54	0.28	มากที่สุด
<b>ความหยุนตัวโดยรวม</b>	<b>2.61</b>	<b>0.40</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>3.50</b>	<b>0.23</b>	<b>มาก</b>	<b>4.49</b>	<b>0.26</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ก่อนการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยความหยุนตัวโดยรวมเท่ากับ 2.61 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยความหยุนตัวโดยรวมเท่ากับ 3.50 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.23 อยู่ในระดับมาก และติดตามผลการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยความหยุนตัวโดยรวมเท่ากับ 4.49 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.26 อยู่ในระดับมากที่สุด และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

**ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์** ก่อนการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังความรักมีค่าเฉลี่ยด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์เท่ากับ 2.57 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 อยู่ในระดับน้อย หลังการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังความรักมีค่าเฉลี่ยด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์เท่ากับ 3.31 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.26 อยู่ในระดับปานกลาง และติดตามผลการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังความรักมีค่าเฉลี่ยด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์เท่ากับ 4.47 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 อยู่ในระดับมากที่สุด

**ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี** ก่อนการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดีเท่ากับ 2.36 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 อยู่ในระดับน้อย หลังการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดีเท่ากับ 3.70 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 อยู่ในระดับมาก และติดตามผลการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดีเท่ากับ 4.46 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.29 อยู่ในระดับมากที่สุด

**ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา** ก่อนการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาเท่ากับ 2.88 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาเท่ากับ 3.49 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22 อยู่ในระดับมาก และติดตามผลการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาเท่ากับ 4.54 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.28 อยู่ในระดับมากที่สุด

**4.3 เปรียบเทียบคะแนนความหุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง** รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบคะแนนความหุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง (n = 7)

ระยะการทดลอง	Mean Rank	df	$\chi^2$	p
ก่อนการทดลอง	1.00	2	14.00	.001**
หลังการทดลอง	2.00			
ติดตามผลการทดลอง	3.00			

\*\* p < .01

จากตารางที่ 4.3 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความหุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งหลังการทดลองและติดตามผลการทดลองนั้น มีคะแนนความหุนตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง



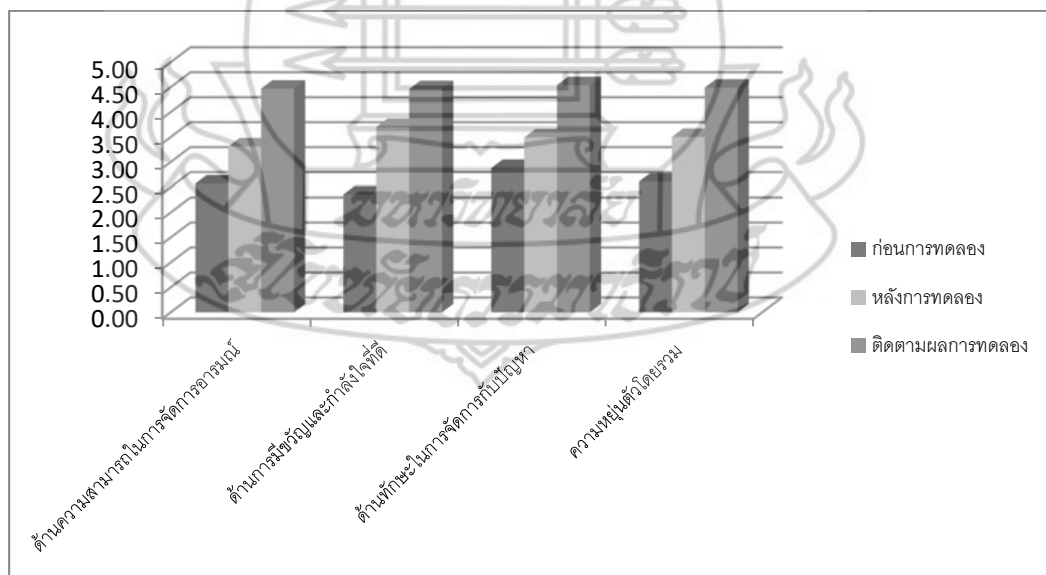
#### 4.4 เปรียบเทียบคะแนนความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักหลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบคะแนนความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักหลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง (n = 7)

ระยะการทดลอง	Mdn	QD	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p
หลังการทดลอง	127.71	4.00	-2.371	.009**
ติดตามผลการทดลอง	135.00	0.00		

\*\* p < .01

จากตารางที่ 4.4 พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนมัธยฐานความหยุนตัว 127.71 และติดตามผลการทดลองมีคะแนนมัธยฐานความหยุนตัว 135.00 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักระหว่างหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง พบว่า คะแนนความหยุนตัวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 แสดงว่าในระยะติดตามผลการทดลองมีคะแนนความหยุนตัวสูงกว่าหลังการทดลอง



ภาพที่ 4.1 ภาพประกอบค่าเฉลี่ยของความหยุนตัวโดยรวมและทุกด้านของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง

จากภาพที่ 4.1 พบว่า ก่อนการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยความหุนตัวโดยรวมอยู่ในระดับน้อยและปานกลาง แต่หลังการทดลองและติดตามผลการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความหุนตัว คือ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหุนตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง และติดตามผลการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหุนตัวสูงกว่าหลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่า ระยะเวลาการทดลองส่งผลต่อความหุนตัวร่วมกัน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความหุนตัวแตกต่างกัน



## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะได้ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีความหยุ่นตัวสูงกว่า ก่อนได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

##### 1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – experimental Research) โดยศึกษาแบบกลุ่มเดียว (One-group pretest-posttest design) ทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง

**1.3.1 ประชากร** ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ที่ผิดหวังในความรัก ปี พ.ศ. 2562 ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยทราบจากข่าวประชาสัมพันธ์บนเว็บเพจคิดมาก

**1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง** กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่ผิดหวังในความรัก จำนวน 7 คน โดยมีเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือก ดังนี้

1) อายุระหว่าง 20-40 ปี ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีคะแนนจากแบบวัดความหยุ่นตัว ตั้งแต่ระดับปานกลางลงมา

2) มีประสบการณ์การผิดหวังในความรักในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน

3) สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

##### 1.3.3 เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย

1) โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

## 2) แบบวัดความหยุ่นตัว

### 1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 1.4.1 ขั้นก่อนการทดลอง

1) ผู้วิจัยทำบันทึกจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ถึงเจ้าของเฟสบุคแฟนเพจคิดมาก

2) ผู้วิจัยนำแบบวัดความหยุ่นตัวระบบออนไลน์ (Google Forms) และภาพประชาสัมพันธ์ส่งให้กับเจ้าของเฟสบุคแฟนเพจคิดมากโพสต์ลงในเว็บเพจ เพื่อให้ประชากรทดสอบจำนวน 47 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะผู้ที่มีคะแนนความหยุ่นตัวระดับปานกลางลงมา ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คน ที่ผ่านเกณฑ์พิจารณาอื่นๆ และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

#### 1.4.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การศึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน คนละ 8 ครั้ง โดยนัดหมายพบกลุ่มตัวอย่าง สัปดาห์ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

2) ผู้วิจัยจัดช่วงเวลานัดหมายและสถานที่ในการทดลองให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง และตรวจสอบความครบถ้วนของจำนวนครั้งในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก หากผู้วิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างคนใดคนหนึ่งขาดความพร้อมในการเข้าร่วมการทดลอง 1 ครั้งขึ้นไป ผู้วิจัยจะคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใหม่ตามเกณฑ์การพิจารณาให้ครบถ้วนเพื่อดำเนินการวิจัยต่อ

#### 1.4.3 ขั้นหลังการทดลอง

1) เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองใช้โปรแกรมการให้การศึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความหยุ่นตัวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เพื่อเก็บคะแนนภายหลังการทดลอง (post-test) หลังเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความหยุ่นตัวอีกครั้ง

2) ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดความหยุ่นตัวก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานทางการวิจัยในลำดับต่อไป

### 1.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.5.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน และส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์

1.5.2 สถิติอ้างอิง ได้แก่ การทดสอบพรีดแมน และการทดสอบวิลคอกซัน

### 1.6 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า



ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง ผู้ที่ผิดหวังในความรักมีความหยุนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง พบว่า ความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรักเมื่อติดตามผลการทดลองสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 2. อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก พบว่า ภายหลังจากใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัว ผู้ที่ผิดหวังในความรัก มีค่าเฉลี่ยความหยุนตัวโดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง และค่าเฉลี่ยความหยุนตัวในระยะติดตามผลการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง แตกต่างกันทั้งนี้เนื่องมาจากโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ได้ดำเนินการพัฒนาอย่างถูกต้องตามหลักการ ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษา โดยครอบคลุมแนวคิดของการเสริมสร้างความหยุนตัวและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ซึ่งทำให้เป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ น่าเชื่อถือและเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างความหยุนตัวให้กับผู้ที่ผิดหวังในความรัก

ซึ่งการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลโดยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวที่มีคุณภาพ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ ที่มีการบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบภวนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ มีประเด็นอภิปรายเป็นรายด้านดังนี้

**2.1 ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์** หลังการทดลองผู้ที่ผิดหวังความรักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองผู้ที่ผิดหวังความรักที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57 อยู่ในระดับน้อยอันเนื่องมาจากผู้ที่ผิดหวังในความรักได้ใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวที่มีคุณภาพ ดังนี้

การให้การปรึกษาครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ผู้ที่ผิดหวังในความรักกับผู้วิจัยได้สร้างความไว้วางใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย กล้าเปิดเผยเรื่องราว และผู้ที่ผิดหวังในความรักได้เข้าใจวัตถุประสงค์ ข้อตกลง บทบาทหน้าที่ในการให้การปรึกษา และได้กำหนดเป้าหมายในการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัว

การให้การปรึกษาครั้งที่ 2 ที่นี้และขณะนี้ เพื่อให้ผู้ที่ผิดหวังในความรักสำรวจการตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน บอกความรู้สึก อารมณ์และสิ่งที่เกิดขึ้น ระบายความรู้สึกทุกข้อใจรับรู้ความรู้สึกในขณะนั้นกับเรื่องที่เล่า มาอยู่กับปัจจุบันขณะ ยอมรับประสบการณ์ด้านอารมณ์ของตนเอง เพื่อจัดสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจออกไปและกลับมาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยใช้เทคนิคการเผชิญจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบภวนิยม ใช้เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ เทคนิคที่นี้และเดี๋ยวนี เทคนิคการใช้คำถาม "อะไร อย่างไร" แทนคำว่า "ทำไม" และเทคนิคการอยู่กับความรู้สึกจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ และทักษะการทำปัญหาให้กระจ่าง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสิริกานดา กอแก้ว (2557) ที่ศึกษาเรื่องผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลที่มีต่อการเสริมสร้างความสุขในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออก โดยใช้วิธีการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความสุข พบว่าผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออกมีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นภายหลังการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออกที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลมีคะแนนความสุขเพิ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การให้การปรึกษาครั้งที่ 3 ความคิดของเรา เพื่อให้ผู้ที่ผิดหวังในความรักได้เรียนรู้วิธีการคิดแบบมีเหตุผลจากใ้ความรู้ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนด้วยการสอนทฤษฎี ABC ให้ผู้ที่ผิดหวังในความรักรู้จักความคิดที่ไม่สมเหตุผลของเขา การวางเงื่อนไขที่ไม่ยืดหยุ่นและไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ประยุกต์ความเข้าใจทฤษฎีไปใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ให้ตระหนักถึงผลเสียจากความคิดที่ไม่สมเหตุผล (วิภาพร สร้อยแสง, 2558, น. 20) พร้อมทั้งเขียนอธิบายความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุผลที่ก่อให้เกิดความทุกข์ขณะที่เข้ารับการทดลองในครั้งนี้ลงในใบงาน และบอกวิธีปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุให้เป็นความคิดที่สมเหตุผลขึ้นจากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะที่ทำการทดลอง พบว่า การปรับเปลี่ยนความคิดโดยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวในครั้งนี้ ผู้ที่ผิดหวังในความรักให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นและสนใจเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เป็นเพราะว่าต้องการเรียนรู้วิธีการคิดที่จะทำให้ตนมีอารมณ์ที่เหมาะสมหลังจากเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตด้านความรัก เพราะการมีความคิดไม่สมเหตุผลทำให้เขามีปัญหาทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมด้วย เช่น รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง มีความรู้สึกไร้ค่า มีความซึมเศร้า และมีความทุกข์โศกเพิ่มมากขึ้น เมื่อสามารถปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผลได้แล้วจะทำให้มีอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น มีความสุข มีความสดชื่นรื่นเริง และมีความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวาเกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของผ่องศรี คุณารักษ์ (2560) ที่ศึกษาเรื่องผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก พบว่า ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษามีคะแนนคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับ

โปรแกรมการศึกษามีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันกับในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันกับในระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**2.2 ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี** หลังการทดลองผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 มีอยู่ในระดับมาก ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองผู้ที่ผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 อยู่ในระดับน้อย อันเนื่องมาจากผู้ที่ผิดหวังในความรักได้ใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวที่มีคุณภาพดังนี้

การให้การปรึกษาครั้งที่ 4 วันนี้ มีค่ามากกว่าวันพุงนี้ เพื่อให้ผู้ที่ผิดหวังในความรักบอกจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง และอธิบายค่านิยม ความคิดเชิงบวกของตนเอง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่คอยกระตุ้นให้ผู้ผิดหวังในความรักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่างๆ อย่างใคร่ครวญ รอบคอบ มีเหตุผล และด้วยสติปัญญา ด้วยทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบูรณาการ และทักษะพื้นฐานต่างๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระ เข้าใจถึงปัญหา อารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ดียิ่งขึ้น มีความเชื่อมั่น มุ่งมั่นที่จะสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง รักและภูมิใจในตนเอง และมีความคิดเชิงบวกต่อตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปวีณา เทียงพรม (2555) ที่ศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหย่อนตัวทางอารมณ์ของเยาวชน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น โดยมีแนวคิดให้บุคคลยอมรับความจริง รวมทั้งจุดบกพร่องของตนเอง และพยายามใช้ความสามารถของตนเองพัฒนาเป้าหมายในชีวิตที่ไปตามสภาพความเป็นจริง ตลอดจนเรียนรู้ว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบประสบความสำเร็จในทุกด้าน และบุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ไม่ปฏิเสธถ้าจะมีประสบการณ์ที่เจ็บปวดเมื่อไม่ได้รับการยอมรับ แต่จะเน้นวิธีการให้บุคคลหลุดพ้นจากประสบการณ์ที่เจ็บปวดและรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่านั้น ด้วยการเปลี่ยนความคิดของตน โดยผ่านกระบวนการให้การปรึกษา ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความหย่อนตัวทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การให้การปรึกษาครั้งที่ 5 รักและภูมิใจในตนเอง เพื่อให้ผู้ที่ผิดหวังในความรักบอกความสำคัญของการมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง และบอกถึงประโยชน์ของความคิดเชิงบวกต่อตนเอง เพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองเรียนรู้จากเหตุการณ์วิกฤติให้กลายเป็นประสบการณ์ชีวิตที่แข็งแกร่งขึ้น บอกเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าสำหรับตนเองได้ โดยใช้เทคนิคการเผชิญ เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด เทคนิคสะท้อนความรู้สึกจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกวนิยม และเทคนิคคำถามปฏิกิริยา เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับและการให้คำชม จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ และผู้วิจัยเน้นทักษะการถาม การยืนยันหรือการทำให้เกิดความมั่นใจ ที่ช่วยให้ผู้ที่ผิดหวังในความรักรู้สึกเป็นอิสระที่จะคิด ที่จะสร้างสรรค์ ที่จะสำรวจและเป็นผู้ร่วมคิด พร้อมทั้งกระตุ้นให้ผู้ผิดหวังในความรักได้คิดเกี่ยวกับอนาคต คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่จะเกิดขึ้นถ้ามีการเปลี่ยนแปลง หรือเป็นสิ่งที่ต้องการ



จะทำให้เกิดขึ้น มีความหวัง มีกำลังใจที่จะค้นหาความหมาย เป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า สำหรับตนเอง พร้อมต่อสู้กับอุปสรรคปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของนิสร่า คำมณี (2559) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาการบูรณาการการปรึกษากลุ่มแบบพหุทฤษฎีระหว่างทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม และทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎี มีเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎี มีเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของสิริกานดา กอแก้ว (2557) ที่ศึกษาเรื่องผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลที่มีต่อการเสริมสร้างความสุขในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออก ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออกมีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นภายหลังการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**2.3 ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา** หลังการทดลองผู้ที่มีผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 อยู่ในระดับมาก ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลอง ผู้ที่มีผิดหวังในความรักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88 อยู่ในระดับปานกลาง อันเนื่องมาจากผู้ที่มีผิดหวังในความรักได้ใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวที่มีคุณภาพดังนี้

การให้การปรึกษารั้งที่ 6 เอาชนะอุปสรรค เพื่อให้ผู้ที่มีผิดหวังในความรักปรับความคิด และบอกมุมมองทางบวกของตนเองต่อปัญหา โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ เทคนิคการกำหนดงาน ด้านการรู้คิดให้ทำ จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคคำถามเผชิญ เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ อาจมีส่วนช่วยให้ผู้ที่มีผิดหวังในความรักได้เปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและอาจเปลี่ยนแปลงการกระทำ ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อีกทั้งผู้วิจัยยังช่วยกระตุ้นให้ค้นหาสิ่งที่ผู้ที่มีผิดหวังในความรักจะมองเห็นว่าในอนาคตเป็นสิ่งที่มีความหมาย จากการดูคลิปวิดีโอที่สอนเพื่อเรียนรู้มุมมองความรักและทัศนคติในการใช้ชีวิต หลังจากผ่านเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตด้านความรักมาเช่นกัน จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะทำการทดลอง พบว่า การใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบในครั้งนี้ ผู้ที่มีผิดหวังในความรักมีความสนใจเป็นอย่างมาก อันเนื่องมาจากตัวแบบนั้นเป็นนักแสดงที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับอยู่แล้ว และมีความกระตือรือร้นในการตอบไขวามุมมองทางบวกต่อปัญหาเพื่อแสดงความคิดเห็นของตนเอง สอดคล้องกับผลการวิจัยของวิภาพร สร้อยแสง (2558) ที่ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้นภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ อย่างมี



นัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม พบว่า มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และจากผลการวิจัยบ่งชี้ได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT ที่ออกแบบโปรแกรมโดยยึดหลักการทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผล และผสมผสานเทคนิคการปรับความคิด อารมณ์และพฤติกรรม สามารถเพิ่มความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษา รวมถึงปรับอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสมได้

การให้การปรึกษาครั้งที่ 7 ชีวิตใหม่ เริ่มต้นได้ทุกวัน เพื่อให้ผู้ที่ผิดหวังในความรักได้ประเมินพฤติกรรมตนเอง และสามารถวางแผนปฏิบัติสำหรับการเปลี่ยนแปลง ที่จะนำไปสู่เป้าหมายใหม่ที่ต้องการได้ โดยใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ เทคนิคการใช้ระบบ WDEP จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง อาจมีส่วนช่วยให้ผู้ที่ผิดหวังในความรักสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองได้ ด้วยการประเมินตนเองตามที่เป็นจริง อะไรที่ดีแล้วก็เก็บไว้เป็นความภูมิใจ อะไรไม่ดีก็เลือกมาวางแผนปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ในการช่วยเหลือบุคคลให้พิจารณาและกำหนดเป้าหมายหรือความต้องการทั้งในปัจจุบันและในระยะยาวอย่างชัดเจน และช่วยให้เขาได้พิจารณาสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการก้าวหน้าเพื่อไปสู่เป้าหมาย หาทางเลือกและรูปแบบของพฤติกรรมใหม่ เพื่อสู่เป้าหมายหรือความต้องการนั้น พฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลสามารถสนองความต้องการของตนได้ ประกอบไปด้วย ความรับผิดชอบ (Responsibility) การพิจารณาความเป็นจริง (Reality) และความถูกต้อง (Right and wrong) กลาสเซอร์ (Glasser, 1965 อ้างถึงใน วัชรวิทย์ ทรัพย์มี, 2546, น. 247-248) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นพพร ปานขาว (2561) ที่ได้ทำการศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการยอมรับของภรรยาผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวได้ผลตรงกันคือ กลุ่มตัวอย่างได้มีการเรียนรู้การทำใบงาน และได้รับการให้การปรึกษาจากโปรแกรมการปรึกษารายบุคคล ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะประเมินตนเอง เพื่อปรับความคิด อารมณ์ และความรู้สึก และเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง พบว่า มีการยอมรับในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การให้การปรึกษาครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศหรือยุติการให้การปรึกษา เพื่อประเมินผลการให้การปรึกษาและเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงความรู้สึกของการรับการปรึกษา ประโยชน์ที่ได้รับและสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะที่มารับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษากล่าวให้กำลังใจ ชื่นชมและกล่าวขอบคุณที่ผู้รับการปรึกษาให้ความไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการทดลอง

**2.4 การติดตามผลการทดลอง** หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยความหยุนตัวโดยรวมเท่ากับ 4.49 อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสูงกว่าหลังการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 อยู่ที่ระดับมาก และสูงกว่าก่อนการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 อยู่ที่ระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าในระยะเวลาที่แตกต่างกัน กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์นั้น

ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาทางความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น มีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยหลังการทดลองไปแล้ว กลุ่มทดลองได้ทบทวนความรู้สึกของตนเองเพื่อทำให้มีกำลังใจ มีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง และสามารถวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในอนาคต วางเป้าหมายใหม่ให้กับตนเองหลังจากผ่านเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตด้านความรัก เช่น การใช้ระบบดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P System) ที่ผู้ผิดหวังในความรักสามารถนำวิธีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ค้นพบความต้องการและวิธีสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังเช่นคำพูดของผู้รับการปรึกษาที่กล่าวว่า "จะเป็นคนที่พัฒนาตัวเอง มีเหตุผล มีสติ และสามารถจัดการกับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ใจได้ ใช้ชีวิตทุกวันให้มีความสุขกับเวลาที่เหลือกับคนที่เรารัก" สอดคล้องกับงานวิจัยของนิสรา คำมณี (2559) ที่ทำการศึกษารูปแบบการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎี เพื่อเสริมสร้างเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของผู้ต้องขังหญิงที่พบว่า ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎี มีเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก สามารถเสริมสร้างความหย่อนตัวให้กับผู้ที่ผิดหวังในความรักได้ โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง และยังคงต่อเนื่องถึงแม้ว่าในระยะติดตามผลจะมีช่วงระยะห่างเป็นเวลา 2 สัปดาห์ แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก

### 3. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 การนำเทคนิคจากทฤษฎีทั้ง 5 ทฤษฎีมาบูรณาการในโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก เป็นกระบวนการปรึกษาที่สามารถเสริมสร้างความหย่อนตัวให้กับผู้ที่ผิดหวังความรักได้ จึงมีประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษา นักจิตวิทยา ตลอดจนผู้ที่สนใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม

3.1.2 ควรมีการช่วยเหลือดูแลผู้ที่ผิดหวังในความรักอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทำให้พวกเขาคลายทุกข์ ก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคไปได้ มีความพร้อมในการเผชิญสถานการณ์วิกฤต มีความหวัง มีพลังใจเข้มแข็งกว่าเดิม มีความหมายของชีวิตตัวเอง และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

#### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวในนักเรียนหรือนักศึกษา

3.1.2 เนื่องด้วยตัวแปรความหุน่ตัวหรือพลังสุขภาพจิต เป็นตัวแปรที่ช่วยให้บุคคลพัฒนาความสามารถ สามารถผ่านพ้นความยากลำบากและสามารถคลายจากความทุกข์ได้ง่าย จึงควรมีการนำโปรแกรมการให้การศึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหุน่ตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น ผู้มีภาวะสิ้นหวัง ผู้ที่สูญเสียคนในครอบครัว ผู้ป่วย เป็นต้น





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สกลราชภัฏนครราชสีมา



## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). รายงานจำนวนการฆ่าตัวตายของประเทศไทย. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/report/suicide/>.
- \_\_\_\_\_. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต. นนทบุรี: ดีน่าดู.
- กาญจนา จิตพันธุ์. (2559). การศึกษาความหุนหันพลันแล่นและทันทานของจิตใจโดยใช้ทักษะการเรียนรู้ตามสภาพจริงของนักศึกษา วิทยาลัยการศึกษานักศึกษาลำปางวิทยาสภาวิทยาลัยการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์จังหวัดขอนแก่น. การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 7 สงขลา.
- แก้วตา ผู้พัฒนาพงศ์. (2543). การให้คำปรึกษาและแนะนำ = Counseling and Advising. กรุงเทพฯ: พיתักษอักษร.
- โกศล มีคุณ. (2558). การประเมินคุณภาพของเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. ใน ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. (หน่วยที่ 14). (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิน แบรี่. (2537). คู่มือการฝึกทักษะในการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2558). ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. (หน่วยที่ 4). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. (2557). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม. ใน ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. (หน่วยที่ 5). (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชวัลรัตน์ บุรณากาญจน์. (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม. สืบค้นจาก [http://chwrbrmk.blogspot.com/2013/02/blog-post\\_1699.html](http://chwrbrmk.blogspot.com/2013/02/blog-post_1699.html).
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2557). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบภวนิยม. ใน แนวทางการศึกษาชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. (หน่วยที่ 10). (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ฐานิดาวัลค์ วันทนิยกุล. (2558). ผลการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำบังอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น. วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 13(1), 18-26.

- ฐิติยา แยมน์นิมวณ. (2555). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพแผนกช่างอุตสาหกรรม. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา*, 20,(1), 12-21.
- ณัฐวีย์ สัจจาบรรพต. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ. (ปริญญา-นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ. (2558). การปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี. สืบค้นจาก [http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/51960458.pdf](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/51960458.pdf).
- ดวงฤทัย นานา. (2557). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีผลต่อความหย่นตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. (ปริญญา-นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ต้นติมา ดั่งโยธา. (2553). การศึกษาและพัฒนาความหย่นตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยใช้คำปรึกษารายบุคคล. (ปริญญา-นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ตามพงษ์ วงษ์จันทร์. (2550). ผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2560). อาร์คิว ... ภูมิใจคุ้มกันทางใจ. สืบค้นจาก <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm>.
- ธณัชชนรี สโรบล. (2562). การพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตสังคม. ใน *เอกสารประกอบการสอนวิชาการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาทางจิต*. เชียงใหม่: สาขาการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.
- ธนกร วงษ์ปัญญา. (2562). THAILAND: เผยคนไทยฆ่าตัวตายเฉลี่ย 12 รายต่อวัน ขอสื่ออย่าเสนอวิธีการถี่. *THE STANDARD*. สืบค้นจาก <https://thestandard.co/thai-people-commit-suicide-on-average-12-cases-per-day/>.
- ธัญญภัศ ศิริธรรมาโรจน์. (2560). ความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสาร Veridian E-Journal มหาวิทยาลัยศิลปากร สาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ*, 10(3), 512-529. สืบค้นจาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/104181/85662>.

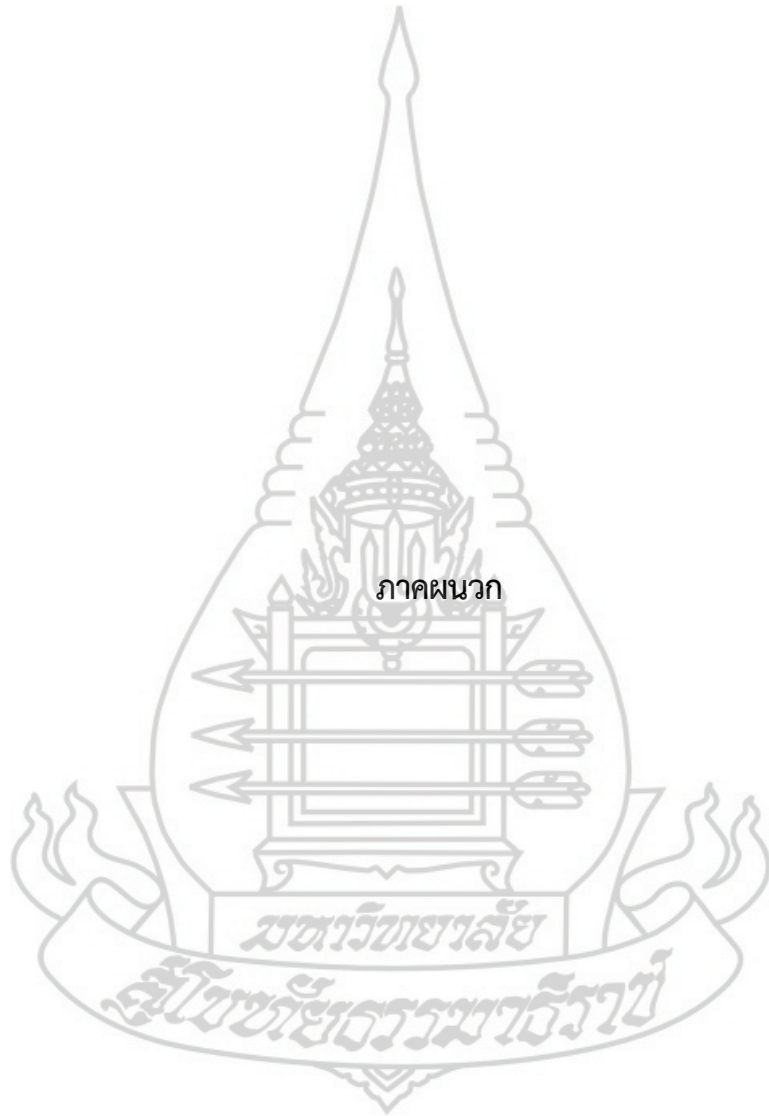
- นพพร ปานขาว. (2561). ผลการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการยอมรับของภรรยาผู้ป่วย มะเร็งระยะลุกลาม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัย บูรพา, ชลบุรี. สืบค้นจาก [http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/57920413.pdf](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/57920413.pdf).
- นรา สมประสงค์. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษาที่เน้นอารมณ์และความรู้สึก. ใน *เอกสาร การสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. (หน่วยที่ 3). (พิมพ์ครั้งที่ 10). นนทบุรี: สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นิสรา คำมณี. (2559). การพัฒนาการบูรณาการการปรึกษากลุ่มแบบพหุทฤษฎีระหว่างทฤษฎีอัตถิภาวะ นิยมและทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของผู้ต้องขังหญิง ในทัณฑสถานหญิง (ดุชนิพนธ์ปริญญาดุชนิตบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี. สืบค้นจาก [http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/54810180.pdf](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/54810180.pdf).
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- ประดินันท์ อุปรมัย และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2556). การให้บริการปรึกษาในงานแนะแนว. ใน *เอกสาร การสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. (หน่วยที่ 1). (พิมพ์ครั้งที่ 10). นนทบุรี: สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปรากฏการณ์”อกหัก”. (2560). สืบค้นจาก <http://johjaonline.com/on-looker/ปรากฏการณ์-อกหัก>.
- ปวีณา เทียงพรหม. (2555). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมที่มีต่อความหยวนตัวทางอารมณ์ของเยาวชน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(1), 69-78.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษารอบครัว. ใน *ประมวลสาระชุด วิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 13). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผ่องศรี คุณารักษ์. (2560). ผลการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อ คุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี. สืบค้นจาก [http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/56920565.pdf](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/56920565.pdf).
- พนิดาพร จงราเชนทร์. (2559). รูปแบบความรักของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *วารสารวิชาการ ศิลปศาสตร์ประยุกต์*, 9(2), 29-37. สืบค้นจาก [http://arts.kmutnb.ac.th/file\\_article/1501730222.pdf](http://arts.kmutnb.ac.th/file_article/1501730222.pdf).

- พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ. (2561). การคิดเชิงบวก : ตัวแปรในการพัฒนาชีวิต. *วารสารวิชาการ Veridian E – Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 11(3), 1958.
- เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2559). การเสริมสร้างความหย่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 12(2), 198-212.
- มณฑิรา จารุเพ็ง. (2558). ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและแบบเกสตัลท์. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. (หน่วยที่ 3). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์สาร. (2551). ชีวิตคุณภาพ: RQ วัดพลังสุขภาพจิตคนไทย สัญญาณเตือนฆ่าตัวตายเพิ่ม. *มติชน*.
- เรียม ศรีทอง. (2538). *เอกสารการสอนเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาคจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- ลักขณา สรีวัฒน์. (2560). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2558). ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์และแบบอัตถิภาวนิยม. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. (หน่วยที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2561). การพัฒนาเจตคติ จริยธรรม และจรรยาวิชาชีพของนักแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพมหาบัณฑิตการแนะแนว*. (หน่วยที่ 6). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ลิขิต กาญจนภรณ์. (2557). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์. ใน *แนวทางการศึกษาชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 9). (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนา พ็ชรวานิช. (2542). *หลักการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติเนื่องในวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบ โปรรแกรมมิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.



- วิภาพร สร้อยแสง. (2558). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชน แห่งหนึ่ง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัย-ธรรมศาสตร์. สืบค้นจาก [http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2015/TU\\_2015\\_5506031326\\_4381\\_3114.pdf](http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2015/TU_2015_5506031326_4381_3114.pdf).
- สาหร่าย เพชรอักษร. (2559). *การศึกษาความต้องการในการใช้แอปพลิเคชันเพื่อช่วยการฟื้นฟูจิตใจของตนเองจากการผิดหวังจากความรัก*. การประชุมหาญใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 7, สงขลา.
- สิริกานดา กอแก้ว. (2557). *ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลที่มีต่อการเสริมสร้างความสุขในผู้ป่วย มะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2558). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบแอดเลอร์และแบบอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ*. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. (หน่วยที่ 7). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- \_\_\_\_\_. (2557). *การให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม*. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 14). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุทิดา โขงรัมย์. (2553). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง*. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 4(1), 128-133.
- สุภาวดี ดิสร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- สยาภรณ์ เดชดี. (2561). *ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่มีต่อระดับพลังสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้าของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้*. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 26(2), 103-116.
- สุรัสมิภา รอดมณี. (2560). *การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหย่อนตัวทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจโดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ*. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 9(2), 173-185.

- สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2559). *ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์แนวอัตถิภาวนิยม มนุษยนิยมต่อสภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์*. (ดุสิต-นิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ศิริบูรณ์ สายโกสุม. (2554). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- \_\_\_\_\_. (2556). กระบวนการและเทคนิคการให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. (หน่วยที่ 5). (พิมพ์ครั้งที่ 10). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ศูนย์จิตรักษ์ โรงพยาบาลกรุงเทพ. (ม.ป.ป.). *ปรับระบบความคิด ลดวิกฤตการฆ่าตัวตาย*. สืบค้นจาก <https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/attitude-adjustment-for-suicide-prevention>.
- อกหัก ข้ำรัก เสียใจอย่างไรดี ?. (ม.ป.ป.). สืบค้นจาก <https://www.pobpad.com/>.
- อัจฉริยา นคะจัด. (2554). *ผลของโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2559). การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต. *วารสารวารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 4(1), 209-220.
- Aydogdu, B. N. (2017). The Predictive Role of Interpersonal Sensitivity and Emotional Self-Efficacy on Psychological Resilience Among Young Adults. *Eurasian Journal of Educational Research*, 69(2017), 37-54. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?q=Resilience+in+adults&ft=on&id=EJ1148774>.
- Liu, J. (2019). A Counseling Case on Problems of College Students' Interpersonal Communication. *International Education Studies*, 10(5), 28-34. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?q=jingjing+liu&ft=on&id=EJ1214305>.
- Stemberg, J. R., & Barnes, L. M. (1988). *The Psychology of Love*. New York: Vail-Ballou Press.





ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สกลนคร



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายสงค์ แก่นตาคำ
 

ตำแหน่ง	นักวิชาการอิสระ และอาจารย์ผู้ช่วยสอน
วุฒิการศึกษา	รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัยปуне ประเทศอินเดีย (2539)
สถานที่ทำงาน	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2560) โรงเรียนปริยัติธรรม จ.เชียงใหม่
  
2. อาจารย์ผกาพรรณ นันทะเสน
 

ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) เกียรตินิยม อันดับ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
  
3. นางสาวสิริกานดา กอแก้ว
 

ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
วุฒิการศึกษา	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี พระพุทธบาท (2543) ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2558)
สถานที่ทำงาน	หอผู้ป่วยพุทธรักษา (หออภิบาลคุณภาพชีวิต) โรงพยาบาลมะเร็ंगลพบุรี

## 4. นางสาวประภาศรี ไกรนรา

ตำแหน่ง

ครูชำนาญการ

วุฒิการศึกษา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิง  
จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สถานที่ทำงาน

โรงเรียนสุราษฎร์ธานี

## 5. นางสาวเนาวรัตน์ งามยิ่งยวด

ตำแหน่ง

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วุฒิการศึกษา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิง  
จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สถานที่ทำงาน

โรงพยาบาลสวนผึ้ง อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี





ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

หนังสือเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย







ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/ ๓๙๓

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นายสงวค์ แก่นตาคำ

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวมัชฌิมา ประมาณ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ตามโครงการ การศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้น มีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความ อนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปฏิบัติงานแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณา ตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับ รายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๖๔-๓๒๕๑๕๖๔



ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/ ๓๗๙

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ผกาวรรณ นันทะเสน

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวมัชฌิมา ประมาณ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปฏิบัติงานแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๖๔-๓๒๕๑๕๖๔





ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/ ๓๓๕๓

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวสิริกานดา กอแก้ว

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวมัชฌิมา ประมาณ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปฏิบัติงานแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๖๔-๓๒๕๑๕๖๔



ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/๓๓๓

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวประภาศรี ไกรนารา

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวมัชฌิมา ประมาณ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษา  
เชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง  
ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ตามโครงการการศึกษา  
ค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและ  
ได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้น  
มีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความ  
อนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปฏิบัติงานแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณา  
ตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับ  
รายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณ  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๖๔-๓๒๕๑๕๖๔





ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/ ๓๓๗

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๕๖๒  
กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวเนาวรัตน์ งามยิ่งยวด

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ

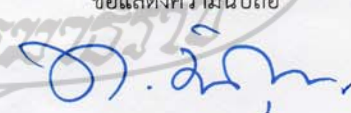
จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวมัชฌิมา ประมาณ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปฏิบัติงานแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณ  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๖๔-๓๒๕๑๕๖๔



หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล



ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/ ๕๓๗

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๕ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
เรียน คุณศรศวัส มลสุวรรณ (นักเขียนและเจ้าของเฟสบุคแฟนเพจคิดมาก)

ด้วยนางสาวมัชฌิมา ประมาณ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษา  
เชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง ผลของการ  
ให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยวนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระจากเพจคิดมาก  
<https://www.facebook.com/Mr.kidmakk> ที่คุณศรศวัส มลสุวรรณ เป็นนักเขียนและเจ้าของเฟสบุคแฟนเพจนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อ  
การศึกษาค้นคว้าอิสระ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณา  
จากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๖๔-๓๒๕๑๕๖๔

The logo of Sakon Nakhon Rajabhat University is a large, faint watermark in the background. It features a central emblem with a flame-like top, a tiered structure, and a banner at the bottom with Thai text. The text on the banner reads "มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร" (Mahavithayalai Rajabhat Sakon Nakhon).

ภาคผนวก ค

คุณภาพของแบบวัดความหยิ่งตัว

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Item Objective Conquence Index)

ค่าความเที่ยง (The Alpha Cronbach's Coefficient value)

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ



## วิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแบบวัดความหุนตัว

ข้อที่	คะแนนการพิจารณา จากผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม คะแนน	ดัชนีความ สอดคล้อง	ผลการวิเคราะห์
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
3	-1	0	+1	+1	0	1	0.20	ไม่ผ่านเกณฑ์
4	0	+1	+1	+1	-1	2	0.40	ไม่ผ่านเกณฑ์
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
6	+1	0	0	+1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
9	+1	0	0	+1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
11	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
12	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
13	-1	-1	+1	0	+1	0	0	ไม่ผ่านเกณฑ์
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
20	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
22	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
26	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
29	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์

ข้อที่	คะแนนการพิจารณา จากผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม คะแนน	ดัชนีความ สอดคล้อง	ผลการวิเคราะห์
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
33	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
34	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
35	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
36	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
37	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
38	-1	-1	+1	0	+1	0	0	ไม่ผ่านเกณฑ์
39	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
40	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
41	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
42	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
43	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
44	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์
45	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ผ่านเกณฑ์



## ผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) ของแบบวัดความหยิ่งตัว

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลการวิเคราะห์	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลการวิเคราะห์
1	-.260	ไม่ผ่านเกณฑ์	22	.480	ผ่านเกณฑ์
2	.344	ผ่านเกณฑ์	23	.258	ผ่านเกณฑ์
3	-.052	ไม่ผ่านเกณฑ์	24	.561	ผ่านเกณฑ์
4	.044	ไม่ผ่านเกณฑ์	25	.363	ผ่านเกณฑ์
5	.698	ผ่านเกณฑ์	26	.434	ผ่านเกณฑ์
6	.474	ผ่านเกณฑ์	27	.226	ผ่านเกณฑ์
7	.415	ผ่านเกณฑ์	28	.499	ผ่านเกณฑ์
8	.568	ผ่านเกณฑ์	29	.599	ผ่านเกณฑ์
9	.054	ไม่ผ่านเกณฑ์	30	.526	ผ่านเกณฑ์
10	-.033	ไม่ผ่านเกณฑ์	31	.499	ผ่านเกณฑ์
11	.301	ผ่านเกณฑ์	32	.360	ผ่านเกณฑ์
12	-.042	ไม่ผ่านเกณฑ์	33	.353	ผ่านเกณฑ์
13	.045	ไม่ผ่านเกณฑ์	34	.228	ผ่านเกณฑ์
14	.568	ผ่านเกณฑ์	35	.650	ผ่านเกณฑ์
15	.150	ไม่ผ่านเกณฑ์	36	.423	ผ่านเกณฑ์
16	.084	ไม่ผ่านเกณฑ์	37	.116	ไม่ผ่านเกณฑ์
17	.394	ผ่านเกณฑ์	38	.256	ผ่านเกณฑ์
18	.466	ผ่านเกณฑ์	39	.006	ไม่ผ่านเกณฑ์
19	.382	ผ่านเกณฑ์	40	.622	ผ่านเกณฑ์
20	.534	ผ่านเกณฑ์	41	.517	ผ่านเกณฑ์
21	.392	ผ่านเกณฑ์			

ค่าความเที่ยงเท่ากับ .83

ผลการหาค่าความตรงตามเนื้อหา (Construct Validity) ของแบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย  
ประเภท “โปรแกรม” ชื่อ การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวของผู้ที่ผิดหวัง  
ในความรัก

การให้การปรึกษา	คะแนนการพิจารณาจาก					รวม	ค่าเฉลี่ย	ผลการ วิเคราะห์
	ผู้เชี่ยวชาญ							
	1	2	3	4	5			
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษา วิธีดำเนินการ สื่อ/ใบงานประกอบ	5	5	5	5	5	25	5.00	ดีมาก
ครั้งที่ 2 ที่นี้และขณะนี้ ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษา วิธีดำเนินการ สื่อ/ใบงานประกอบ	5	5	5	5	5	25	5.00	ดีมาก
ครั้งที่ 3 ความคิดของเรา ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษา วิธีดำเนินการ สื่อ/ใบงานประกอบ	5	5	5	5	5	25	5.00	ดีมาก
ครั้งที่ 4 วันนี้ มีค่ามากกว่าวันพรุ่งนี้ ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษา วิธีดำเนินการ สื่อ/ใบงานประกอบ	5	5	5	5	5	25	5.00	ดีมาก
ครั้งที่ 5 รักและภูมิใจในตนเอง ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษา	5	5	5	5	5	25	5.00	ดีมาก



การให้บริการปรึกษา	คะแนนการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าเฉลี่ย	ผลการวิเคราะห์
	1	2	3	4	5			
วิธีดำเนินการ สื่อ/ใบงานประกอบ								
<b>ครั้งที่ 6</b> เอาชนะอุปสรรค ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้บริการปรึกษา วิธีดำเนินการ สื่อ/ใบงานประกอบ	5	5	5	5	5	25	5.00	ดีมาก
<b>ครั้งที่ 7</b> ชีวิตใหม่ เริ่มต้นได้ทุกวัน ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้บริการปรึกษา วิธีดำเนินการ สื่อ/ใบงานประกอบ	5	5	5	5	5	25	5.00	ดีมาก
<b>ครั้งที่ 8</b> ปัจฉิมนิเทศ หรือยุติการให้บริการปรึกษา ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้บริการปรึกษา วิธีดำเนินการ สื่อ/ใบงานประกอบ	5	5	4	5	5	24	4.80	ดีมาก





ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สกลนครราชภัฏ

## แบบวัดความหยุนตัว

แบบวัดนี้มีทั้งหมด 2 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและตอนที่ 2 แบบวัดความหยุนตัว

การตอบแบบวัดความหยุนตัวนี้ คำตอบของท่านจะได้รับการรักษาไว้เป็นความลับไม่นำไปเปิดเผยในที่ใดๆ

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง จงเลือกข้อความที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่าน

1. เพศ  ชาย  หญิง  อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_
2. อายุ  20-25 ปี  26-30 ปี  31-35 ปี  35 ปีขึ้นไป
3. อาชีพ  นักเรียน / นักศึกษา  รับราชการ  
 พนักงานรัฐวิสาหกิจ  พนักงานบริษัท  
 ค้าขาย / ประกอบกิจการส่วนตัว  อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

### ตอนที่ 2 แบบวัดความหยุนตัว

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วเลือกตอบที่ตรงกับการรับรู้ ความรู้สึกในขณะนี้ ซึ่งจะไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

ข้อ ที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงมาก	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์						
1	การรอกหักทำให้ฉันไม่อยากไปทำงาน					
2	ถึงแม้ปัญหาความรักจะหนักหนาแค่ไหน ฉันก็ยังควบคุมอารมณ์ของฉันได้					
3	ฉันสามารถทำงานได้ดีเหมือนเดิม					
4	ฉันสอนและเตือนตัวเองให้เผื่อใจไว้สำหรับความผิดหวัง					
5	ความเจ็บปวดทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้น					
6	ฉันรู้สึกโกรธเมื่อถูกถามถึงเรื่องราวความรัก					

ข้อ ที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงมาก	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
<b>ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี</b>						
7	คนส่วนใหญ่ผ่านปัญหาไปได้ ฉันเองก็เช่นกัน					
8	ฉันรักและภูมิใจในตนเอง แม้ฉันจะผิดหวังจากความรัก					
9	ครอบครัวและเพื่อนฝูงทำให้ฉันรู้สึกเข้มแข็งขึ้น					
10	เมื่อมีปัญหาความรัก ฉันมีเพื่อนคอยปรับทุกข์					
11	ฉันตื่นขึ้นมาพร้อมกับพลังใจในทุกๆ วัน					
12	ฉันคิดว่าการรอกหัก เป็นเพียงบททดสอบหนึ่งในชีวิต					
13	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่ได้ด้วยตัวเอง					
14	ฉันคิดว่า ฉันไม่มีทางที่จะผ่านปัญหานี้ไปได้					
15	ฉันให้กำลังใจตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา					
16	เมื่อฉันพูดคุยกับเพื่อน ทำให้ฉันมีกำลังใจเพิ่มขึ้น					
17	ฉันรู้สึกท้อแท้ใจ					
18	ฉันมีความหวังว่าจะกลับมามีความสุขได้อีกครั้ง					
<b>ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา</b>						
19	ฉันสามารถวางแผนดำเนินชีวิตต่อไปได้					
20	ฉันรับมือกับปัญหาความรักได้					
21	ฉันอยากหนีไปให้พ้นเมื่อมีคนถามถึงเรื่องราวความรัก					
22	ฉันเปิดใจรับฟังมุมมองความรักของคนอื่น					
23	ฉันไม่มีทางออกสำหรับปัญหานี้					
24	ฉันไม่สามารถหันเหความคิดออกจากปัญหาได้					
25	ฉันสามารถแยกแยะปัญหานี้ และเรื่องงานออกจากกันได้					
26	ฉันแสวงหาวิธีใหม่ๆ ที่จะช่วยให้ฉันแก้ปัญหาได้ดีขึ้น					
27	ฉันไม่มั่นใจว่าฉันจะแก้ไขปัญหาคือความรักได้					
28	ฉันระบายความทุกข์ใจกับเพื่อนและครอบครัว					
29	ฉันจะมุ่งมั่น ไม่ยอมแพ้หรือท้อแท้กับปัญหานี้					
30	ฉันมองว่าปัญหานี้เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต					



**ตารางสรุปโปรแกรมการให้การศึกษาระบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้ง  
ของผู้ที่ผิดหวังในความรัก**

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
1	ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ	<p>1. เพื่อสร้างความไว้วางใจและพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการศึกษ</p> <p>2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง บทบาทหน้าที่ของผู้รับการศึกษและผู้ให้การศึกษในการให้การศึกษาระบบรายบุคคล</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษากำหนดเป้าหมายในการให้การศึกษาระบบรายบุคคล</p>	<p>1) ทักษะพื้นฐาน</p> <p>1.1) การสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>1.2) การถาม (ปลายปิด ปลายเปิด)</p> <p>1.3) การฟัง</p> <p>1.4) การให้ข้อมูล</p> <p>1.5) การทวนความ</p> <p>1.6) การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>1.7) การสรุป</p>
2	ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์ : ที่นี้และขณะนี้	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาสำรวจการตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษบอกความรู้สึก อารมณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้</p>	<p>1) ทฤษฎีการให้การศึกษาระบบนิยาม</p> <p>1.1) เทคนิคการเผชิญ</p> <p>2) ทฤษฎีการให้การศึกษาระบบเกสตัลท์</p> <p>2.1) เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้</p> <p>2.2) เทคนิค ที่นี้และเดี๋ยวนี้</p> <p>2.3) เทคนิคการใช้คำถาม "อะไรอย่างไร" แทนคำว่า "ทำไม"</p> <p>2.4) เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก</p> <p>3) ทักษะพื้นฐาน</p> <p>3.1) การถาม (ปลายปิด ปลายเปิด)</p> <p>3.2) การฟัง</p> <p>3.3) การทำให้เกิดความกระจ่าง</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
			3.4) การสะท้อนความรู้สึก 3.5) การตีความ 3.6) การสรุป
3	ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์ : ความคิดของเรา	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้วิธีการคิดแบบมีเหตุผล 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุผลได้ 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาระบุวิธีปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุผลได้	1) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 1.1) เทคนิคการสอน 1.2) เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล 2) ทักษะพื้นฐาน 2.1) การให้ข้อมูล 2.2) การใส่ใจ 2.3) การฟัง 2.4) การถาม (ปลายปิด ปลายเปิด) 2.5) การทวนความ 2.6) การตีความ 2.7) การสรุป
4	ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี : วันนี้มีค่ามากกว่าวันพรุ่งนี้	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาบอกจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายค่านิยมและความคิดเชิงบวกของตนเองได้	1) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 1.1) เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล 1.2) เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ 2.1) เทคนิคคำถามเกี่ยวกับความสำเร็จในอดีต

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
			3) ทักษะพื้นฐาน 3.1) การสังเกต 3.2) การถาม (ปลายปิด ปลายเปิด) 3.3) การฟัง 3.4) การสนับสนุน 3.5) การให้กำลังใจ 3.6) การสรุป
5	ด้านการมีขวัญและกำลังใจที่ดี : รักและภูมิใจในตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษابอกความสำคัญของการมีความคิดเชิงบวกต่อตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษابอกเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าสำหรับตนเองได้	1) ทฤษฎีการให้การศึกษาระบบนิยาม 1.1) เทคนิคการเผชิญ 1.2) เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด 1.3) เทคนิคสะท้อนความรู้สึก 2) ทฤษฎีการให้การศึกษาระบบอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ 2.1) เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ 2.2) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับและการให้คำชม 3) ทักษะพื้นฐาน 3.1) การฟัง 3.2) การถาม (ปลายปิด ปลายเปิด) 3.3) การเผชิญ 3.4) การทำให้กระจ่าง 3.5) การให้กำลังใจ 3.6) การทวนความ 3.7) การสรุป
6	ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา : เอาชนะอุปสรรค	1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษารับความคิดและบอกมุมมองทางบวกต่อปัญหาได้	1) ทฤษฎีการให้การศึกษาระบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 1.1) เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
			1.2) เทคนิคการกำหนดงานด้านการ รู้คิดให้ทำ 2) ทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ 2.1) เทคนิคคำถามเผชิญ 2.2) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ 3) ทักษะพื้นฐาน 3.1) การถาม (ปลายปิด ปลายเปิด) 3.2) การทวนความ 3.3) การสะท้อน 3.4) การสรุปความ
7	ด้านทักษะในการ จัดการกับปัญหา : ชีวิตใหม่ เริ่มต้นได้ทุก วัน	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ประเมินพฤติกรรมตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา สามารถวางแผนปฏิบัติ สำหรับการเปลี่ยนแปลงไปสู่ เป้าหมายที่ต้องการได้	1) ทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ 1.1) เทคนิคคำถามระดับขั้น 2) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบ เผชิญความจริง 2.1) เทคนิคการใช้ระบบ WDEP 3) ทักษะพื้นฐาน 3.1) การถาม (ปลายปิด ปลายเปิด) 3.2) การฟัง 3.3) การทวนความ 3.4) การสะท้อน 3.5) การตีความ 3.6) การให้กำลังใจ 3.7) การสรุปความ
8	ปัจฉิมนิเทศ หรือยุติ การให้การปรึกษา	1. เพื่อประเมินผลการให้การ ปรึกษา 2. เพื่อยุติการให้การปรึกษา	1) ทักษะพื้นฐาน 1.1) การถาม (ปลายปิด ปลายเปิด) 1.2) การฟังอย่างใส่ใจ 1.3) การให้กำลังใจ 1.4) การสรุปความ



## การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความไว้วางใจ และพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง บทบาทหน้าที่ของผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาในการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากำหนดเป้าหมายในการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว

อุปกรณ์

1. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
2. กระดาษ A4 ปากกา ดินสอ
3. แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพเป็นการให้ความสนใจและยอมรับซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพที่ดีจะ  
ช่วยสร้างความไว้วางใจ ความเชื่อใจ ความรู้สึกอุ่นใจและปลอดภัย ทำให้กระบวนการให้การปรึกษาเป็นไปได้ง่ายขึ้นและบรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและจริงใจนี้ จะดำรงอยู่ในทุกๆ ขั้นตอนตลอด  
การให้การปรึกษา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายให้การต้อนรับด้วยสีหน้า น้ำเสียง ท่าทีที่เป็นมิตร ให้ความอบอุ่น จริงใจ ยินดีให้ความช่วยเหลือโดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ จากนั้นพูดคุยแนะนำตัวเอง และเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา
2. พูดคุยทำความรู้จักโดยให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตัวเอง ข้อมูลส่วนตัว เล่าถึงความรู้สึกและเรื่องราวปัญหาที่กำลังประสบอยู่

### ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้ให้การศึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษ วันเวลาในการเข้ารับการศึกษา รายละเอียดของใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย เมื่อผู้รับการศึกษ่าเข้าใจดีแล้ว ลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

2. ผู้ให้การศึกษ่าชี้แจงข้อตกลง บทบาทหน้าที่ของผู้รับการศึกษ่าและผู้ให้การศึกษ่า

3. ให้ผู้รับการศึกษ่าแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อตกลงและกำหนดเป้าหมายในการให้การศึกษ่าแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว

### ขั้นยุดิ

1. เปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษ่า ซักถามข้อสงสัยต่างๆ ในกระบวนการให้การศึกษ่าแบบรายแบบบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว โดยใช้ทักษะการฟังและการตั้งคำถาม

2. ผู้ให้การศึกษ่าและผู้รับการศึกษ่าร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนึ้เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุป

3. ผู้ให้การศึกษ่านัดหมาย วัน เวลาในการให้การศึกษ่าครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. การซักถามและตอบคำถาม

2. ความร่วมมือในการรับการศึกษา



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง : ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังใน  
ความรัก

วันที่ทำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ข้าพเจ้า.....ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย ถึงวัตถุประสงค์  
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ในครั้งนี้  
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมใน  
โครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าไว้เป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม ที่เป็น  
การสรุปผลการวิจัย เมื่อข้าพเจ้าสงสัยมีข้อสงสัยหรือคำถาม ยินดีตอบคำถามข้าพเจ้าด้วยความเต็มใจไม่  
ปิดบังซ่อนเร้นข้อมูลที่ข้าพเจ้าถาม

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบ ยินยอมนี้  
ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....นางสาวชัชฌิมา ประมาณ.....)

แบบฟอร์มบันทึกการให้บริการปรึกษาแบบรายบุคคล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ครั้งที่.....ระยะเวลาให้บริการปรึกษา.....

ชื่อผู้รับการปรึกษา (นามสมมุติ).....

ชื่อผู้ให้บริการปรึกษา.....

สภาพปัญหา

.....  
.....  
.....

กระบวนการให้บริการปรึกษา (วิธีการ/เทคนิค/ทฤษฎี)

.....  
.....  
.....

ผลการให้บริการปรึกษา

.....  
.....  
.....

การวางแผนการให้บริการปรึกษาในครั้งต่อไป

.....  
.....  
.....

.....  
( นางสาวมัชฌิมา ประมาณ )

ผู้บันทึก

...../...../.....

## การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ครั้งที่ 2

เรื่อง ที่นี้และขณะนี้

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจการตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษابอกความรู้สึก อารมณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

อุปกรณ์

1. แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

แนวคิด

การที่มนุษย์ตระหนักรู้ (Awareness) ในความต้องการของตน จะช่วยให้มนุษย์หาทางตอบสนองความต้องการ แต่ถ้าพยายามหลีกเลี่ยงไม่นึกถึงความต้องการนั้น จะใช้พลังงานไปในการเก็บกดความต้องการ ซึ่งจะทำให้เครียดหนักขึ้น และไม่สามารถตอบสนองความต้องการใดๆ ได้ การตระหนักรู้ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์และการรับรู้ของตนในสภาพการณ์ต่างๆ ช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม

ในการให้การปรึกษารั้งที่ 2 นี้ ผู้ให้การปรึกษาได้บูรณาการเทคนิคจาก 2 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกวนิยม และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจการตระหนักรู้ความรู้สึก และบอกความรู้สึกและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายด้วยสื่อน้ำยิ้มแย้ม ท่าที่เป็นมิตร แสดงออกถึงความจริงใจและเต็มใจในการรับฟัง
2. ชักถามพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องราวทั่วไปในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย คุ่นเคย ไร้กังวล และกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกของตนเอง และเพื่อทำความรู้จักกันเพิ่มขึ้น
3. ผู้ให้การปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษารั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวที่ได้ประสบเหตุการณ์ที่เป็นวิกฤติในชีวิตด้านความรักว่าเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อให้เขาได้ระบายความรู้สึกทุกขใจของตนเอง ผู้ให้การปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกวนิยม โดยใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ การสังเกต การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก เพื่อทำ



ความเข้าใจกับประสบการณ์ของผู้รับบริการ และทักษะการแก้ปัญหาให้กระจ่างใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) และเทคนิค ที่นี้และเดี่ยวนี้ ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามนำ มีประเด็นดังต่อไปนี้

- 1) “อะไรที่ทำให้คุณทุกข์ใจในขณะนี้”
- 2) “ขณะที่พูดคุณรู้สึกอย่างไรบ้าง”
- 3) “ความรู้สึกทุกขใจของคุณในขณะนี้เป็นอย่างไร”

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ภาวะ “ที่นี้ และขณะนี้” ของตนเอง รับรู้ว่าคุณเองกำลังรู้สึกคิดกำลังทำอะไรในปัจจุบัน ยอมรับความจริงต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ความชัดเจนของปัญหา

2. เทคนิคการใช้คำถาม “อะไร อย่างไร” แทนคำว่า “ทำไม” เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกตามความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน ดังนี้

- 1) “อะไรทำให้คุณรู้สึกเช่นนั้น”
- 2) “เพราะอะไรคุณถึงไม่ชอบ”

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจและการสังเกตท่าทางหรือพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมา และประเมินความสอดคล้องระหว่างคำพูดกับภาษาท่าทางที่แสดงออก เมื่อผู้รับการปรึกษาแสดงภาษาท่าทางที่ไม่สอดคล้องกับคำพูด ผู้ให้การปรึกษาจะใช้คำถามนำผู้รับการปรึกษามาอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นและพยายามจะรับรู้ความรู้สึกของตนขณะนั้นกับเรื่องเล่า ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกเพื่อให้เขาได้ยอมรับประสบการณ์ด้านอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้ขจัดสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจออกไป

#### ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุป ถึงสิ่งที่ได้พูดคุยกันในวันนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน จากนั้นนัดหมายวัน เวลาที่จะเข้าร่วมการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การซักถามและตอบคำถาม
2. ความร่วมมือในการรับการปรึกษา

แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ครั้งที่.....ระยะเวลาให้การปรึกษา.....

ชื่อผู้รับการปรึกษา (นามสมมุติ).....

ชื่อผู้ให้การปรึกษา.....

สภาพปัญหา

.....  
.....  
.....

กระบวนการให้บริการปรึกษา (วิธีการ/เทคนิค/ทฤษฎี)

.....  
.....  
.....

ผลการให้บริการปรึกษา

.....  
.....  
.....

การวางแผนการให้บริการปรึกษาในครั้งต่อไป

.....  
.....  
.....

.....  
( นางสาวมัชฌิมา ประมาณ )

ผู้บันทึก

...../...../.....

## การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ครั้งที่ 3

เรื่อง ความคิดของเรา

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้วิธีการคิดแบบมีเหตุผล
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุผลได้
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุผลได้

ผลได้

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ "เปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผล"
2. ใบงาน "เปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผล"
3. ปากกา ดินสอ
4. แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

แนวคิด

มนุษย์เกิดมาพร้อมศักยภาพที่จะเป็นผู้ที่มีเหตุผล การที่บุคคลมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรือมีอารมณ์ในเชิงลบ มักมีสาเหตุจากการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล โดยความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กล่าวถึงบุคลิกภาพของมนุษย์ หรือเรียกว่าทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ที่เน้นการรู้คิดหรือความคิด (Cognition) และพฤติกรรม (Behavior) ว่าสาเหตุที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม หรือมีอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของเขา ไม่ใช่เกิดจากเหตุการณ์นำที่เกิดขึ้นกับเขา ซึ่งเทคนิคการสอนจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเหตุและผลของการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ความคิดความเชื่อ (B) และผลที่เกิดขึ้น (C) รวมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะจำแนกแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไม่สมเหตุผล และผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของเขา ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมและจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

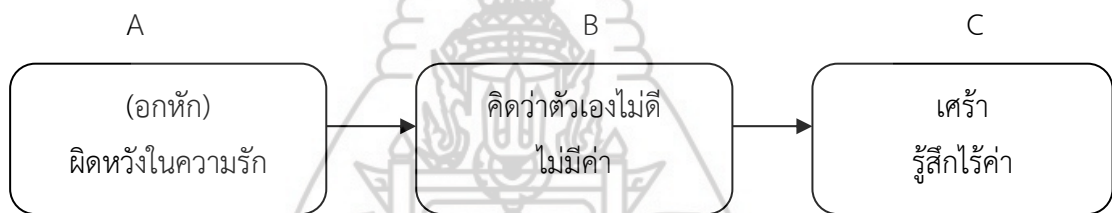
1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่ 2 เพื่อเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุย ให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

## 2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาครั้งนี้

### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล มาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลต่อเหตุการณ์วิกฤติด้านความรัก และให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม เช่น รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง มีความรู้สึกไร้ค่า มีความรู้สึกเกลียดชัง มีความทุกข์โศกมาก และมีความซึมเศร้า เป็นต้น อารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย

2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการสอน ทักทายการให้ข้อมูล ทักทายการฟังและการตั้งคำถาม ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ ทักษะการในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก คิดพิจารณาเหตุผล ควบคุมตัวเองให้สมดุล ผู้ให้การปรึกษาอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่าง เหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ความคิดความเชื่อ (B) และผลที่เกิดขึ้น (C) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ตัวอย่างเช่น



3. ให้ผู้รับการปรึกษาทำใบงาน "เปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผล" เพื่อวางแผนไปสู่การปรับเปลี่ยนค่านิยมและความคิดเชิงบวกต่อไปได้

### ขั้นยุติ

1. ให้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้รับการปรึกษาส่งใบงาน "เปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผล" ที่ได้ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น
3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุป ถึงสิ่งที่ได้พูดคุยกันในวันนี้ให้ตรงกัน จากนั้นนัดหมายวัน เวลาที่จะเข้าร่วมการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. การซักถามและตอบคำถาม
2. ความร่วมมือในการรับการปรึกษา
3. ประเมินผลจากใบงาน "เปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผล"

## ใบความรู้ “เปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผล”

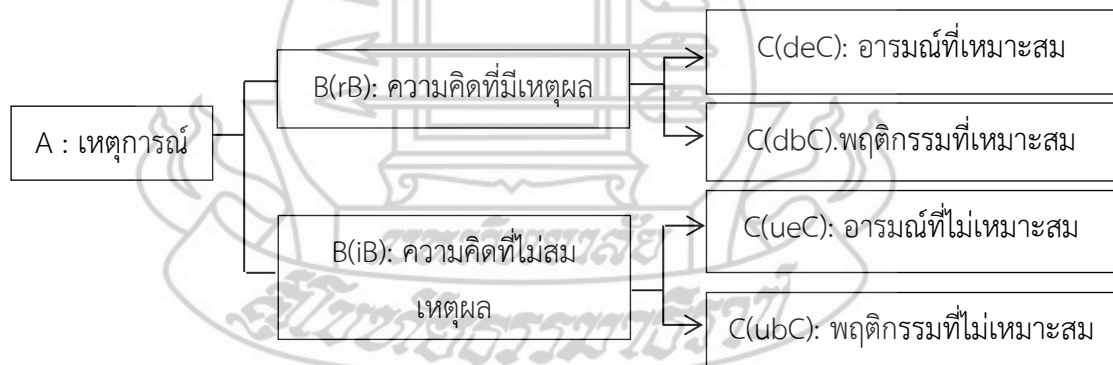
เนื่องจากเหตุผลและอารมณ์ของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกัน การมีความคิดไม่สมเหตุผลจึงมักจะมีปัญหาทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมด้วย เช่น รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง มีความรู้สึกไร้ค่า มีความรู้สึกหงุดหงิดจ้องจ้อง มีความทุกข์โศกมาก และมีความซึมเศร้า เป็นต้น กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม กระบวนการนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุผล เมื่อสามารถปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผลได้ จะทำให้มีอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น มีความสุข มีความสดชื่นรื่นเริง และมีความกระตือรือร้นมีชีวิตชีวาเกิดขึ้นได้

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of Personality) หรือรูปแบบ A-B-C (A-B-C Model) เป็นทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการปรึกษาแบบ REBT ซึ่งเน้นการรู้คิดหรือความคิด (cognition) และพฤติกรรม (behavior) และยังเน้นการคิด การวินิจฉัย การตัดสินใจ การวิเคราะห์และการปฏิบัติซึ่งอธิบายได้ดังนี้

เอ (A) ย่อมาจาก (Activating Experience or Event) หมายถึง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

บี (B) ย่อมาจาก (Belief) หมายถึง ความเชื่อ หรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ

ซี (C) ย่อมาจาก (Consequence) หมายถึง ผลทางอารมณ์ หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ ดังแสดงด้วยภาพต่อไปนี้



**A (Activating Event)** หมายถึง เหตุการณ์นำ เหตุการณ์ที่มากระตุ้น หรือสภาพการณ์ ปรากฏการณ์ ประสบการณ์ ข้อเท็จจริง พฤติกรรม หรือเจตคติของบุคคล ฯลฯ ที่ปรากฏขึ้น ซึ่งไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด C

**B (Belief)** หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C

B แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ



1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief หรือ rB) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงความปรารถนา ความอยาก และความชอบ เป็นต้น

2. ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Irrational Belief หรือ iB) ซึ่งมักพบเสมอจากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่งและการต้องทำ (musts) การต้องทำมีอยู่ 3 ประการที่สำคัญ ดังนี้

(1) ฉันต้องทำดีที่สุดและต้องได้รับความรักจากบุคคลที่สำคัญสำหรับฉัน ฉันรู้สึกแย่มากถ้าฉันทำไม่ดี ฉันไม่สามารถทนได้ ดังนั้นฉันจึงเป็นคนที่ไม่เอาไหนเลย

(2) ฉันต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม และมันจะน่ากลัวมากถ้าฉันไม่ปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม ฉันไม่สามารถทนคุณ หรือพฤติกรรมของคุณได้ ดังนั้น คุณจึงเป็นคนเลว

(3) ทุกเรื่องต้องเกี่ยวข้องกับฉันในทางที่ดี มีอนาคตที่เพียบพร้อมและในทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ มันจะเลวร้ายทีเดียวถ้าไม่เป็นเช่นนั้น ฉันไม่สามารถทนอาศัยอยู่ในโลกที่แย่งอย่างนี้ได้ ดังนั้น โลกจึงเป็นสถานที่ที่น่ารังเกียจที่สุด

C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง C เป็นผลที่เกิดจาก B

C แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) ผลที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ที่เหมาะสม (desirable emotion Consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (desirable behavior Consequence หรือ dbC)

2. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (iB) ผลที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotion Consequence หรือ ueC) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavior Consequence หรือ ubC)

ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C จะเน้นการรู้คิดหรือความคิด (Cognition) และพฤติกรรม (Behavior) ว่าสาเหตุที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม หรือมีอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ไม่ใช่เกิดจากเหตุการณ์นำที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น



“ตัวอย่างลักษณะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลและมีเหตุผล ของ Ellis”

1. ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล 11 ลักษณะ

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล	ความรู้สึก	ผลการกระทำที่เกิดขึ้น
1. บุคคลต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน	ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความกระตือรือร้น เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม
2. บุคคลที่มีความสามารถสูงและประสบความสำเร็จ จึงจะถือว่าเป็นคนมีคุณค่า	มีปมด้อยและกลัวความล้มเหลว	มีการเปรียบเทียบและแข่งขันกับผู้อื่นตลอด
3. บุคคลที่เป็นคนเลวร้ายถึงกระทำความผิดและชั่วร้ายควรถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ	รู้สึกผิดและโทษตัวเองตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หมดกำลังในการต่อสู้ชีวิต	ขาดความพยายามในการแก้ไข สิ่งที่ผิดพลาดที่ผ่านมา
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างมาก ถ้าสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น	ท้อแท้ ผิดหวัง โกรธ ไม่พอใจและยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้	หมดกำลังใจในการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์นั้น มีสาเหตุจากสถานการณ์นอกตัวคนและไม่สามารถควบคุมได้	ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง	ไม่มั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
6. คนเราต้องกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่น่ากลัว	รู้สึกวิตกกังวลและกลัวเกินกว่าความเป็นจริง	ไม่กล้าลงมือทำในสิ่งที่ตนเองกลัวหรือกังวล
7. การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากลำบาก และหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่ทำให้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน	สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกท้อถอยและรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆ
8. ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และรู้สึกว่าตนเป็นภาระแก่ผู้อื่น	พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

ความคิดความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุผล	ความรู้สึก	ผลการกระทำที่เกิดขึ้น
9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ ในอดีต เป็นสิ่งตัดสินพฤติกรรม ในปัจจุบัน และผลของ ประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถ กำจัดได้	ยึดติดอยู่กับสิ่งเก่าๆ โศกเศร้าอยู่ กับอดีต	ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ปัจจุบัน และขาดความ กระตือรือร้นในการเริ่มต้นทำสิ่ง ใหม่ๆ
10. เราควรเป็นทุกข์ต่อปัญหา ของคนอื่น	วิตกกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมาก เกินไป	แก้ไขปัญหามากๆ ได้ไม่ดี เท่าที่ควร หรือขาด ความสามารถในการแก้ไข ปัญหา
11. ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมี หนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์ แบบเสมอ	วิตกกังวลในการค้นหาวิธีการ แก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหา ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต

## 2. ความคิดที่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

ความคิดความเชื่อ ที่มีเหตุผล	ความรู้สึก	ผลการกระทำที่เกิดขึ้น
1. บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคนเสมอไป	มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าคุณค่า	กระตือรือร้นในการเรียนรู้ผู้อื่น พยายามแก้ไขข้อบกพร่องและ พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2. บุคคลจะทำทุกอย่างเต็ม ความสามารถ เต็มที่ และทำให้ดี ที่สุด มากกว่าจะไปเปรียบเทียบกับ ผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และประสบความสำเร็จ	ไม่กลัวความล้มเหลว มีความ เชื่อมั่นในตนเอง	กระทำการต่างๆ เต็มที่ตาม ความสามารถของตนเอง
3. ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำ ผิดพลาดได้	ไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองและ ผู้อื่น	ทำความเข้าใจและพยายาม แก้ไขข้อผิดพลาด
4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่ไม่สามารถแก้ไข	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	พยายามแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น และพยายามไม่ให้เกิด

ความคิดความเชื่อ ที่มีเหตุผล	ความรู้สึก	ผลการกระทำที่เกิดขึ้น
สถานการณ์ได้ ไม่ถือว่าเป็นสิ่ง เลวร้าย		เหตุการณ์นั้นอีก
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจาก ความคิด สิ่งเหล่านี้สามารถ ควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้	มีความมั่นใจในตนเอง	สามารถควบคุมและ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ ให้ดีขึ้น
6. อันตรายที่มีอยู่ไม่ได้เลวร้าย อย่างที่น่ากลัว ความวิตกกังวล เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัว เกินความเป็นจริง	มองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็น สิ่งที่ท้าทายชีวิต	สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบจะเป็น ประโยชน์ในระยะยาวมากกว่า การหลีกเลี่ยง	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	มีความพยายามและ กระตือรือร้นในการกระทำสิ่ง ต่างๆ
8. บุคคลควรพึ่งพาตนเอง แต่ ควรยอมรับความช่วยเหลือจาก ผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น	มีความเชื่อมั่นในตนเองและไม่ รู้สึกเป็นภาระผู้อื่น	พยายามช่วยเหลือตนเองมาก ขึ้น
9. ประสบการณ์ในอดีตมี ความสำคัญ แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ กำหนดชีวิตในปัจจุบันและ สามารถนำมาเป็นแนวทาง ปรับปรุงตนเองต่อไปได้	ยอมรับการเปลี่ยนแปลง	สามารถวิเคราะห์ผลจากอดีต และสถานการณ์ในปัจจุบันไปสู่ การแก้ไขชีวิตที่ดีขึ้น
10. คนเราควรช่วยเหลือคนอื่นที่ เป็นทุกข์ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ไม่เป็นทุกข์ไปกับปัญหาผู้อื่น	รู้สึกเห็นใจแต่ไม่กังวล	ช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็ม ความสามารถ
11. บุคคลควรหาทางแก้ไข ปัญหาหลายๆทางที่มีความ เป็นไปได้และยอมรับว่าไม่มี วิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด	ยอมรับวิธีแก้ปัญหามากมายวิธี	สามารถแก้ไขปัญหต่างๆได้ อย่างเหมาะสม

### ใบงาน “เปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผล”

โปรดตอบคำถามหรือเติมข้อความให้สมบูรณ์

1. จงบอกความคิดของคุณที่ก่อให้เกิดความทุกข์ หรือความคิดที่ทำให้อารมณ์ไม่เป็นสุข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. วิธีปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุผล ให้เป็นความคิดที่สมเหตุผล มีวิธีคิดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....





แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ครั้งที่.....ระยะเวลาให้การปรึกษา.....

ชื่อผู้รับการปรึกษา (นามสมมุติ).....

ชื่อผู้ให้การปรึกษา.....

สภาพปัญหา

.....  
.....  
.....

กระบวนการให้บริการปรึกษา (วิธีการ/เทคนิค/ทฤษฎี)

.....  
.....  
.....

ผลการให้บริการปรึกษา

.....  
.....  
.....

การวางแผนการให้บริการปรึกษาในครั้งต่อไป

.....  
.....  
.....



.....  
(นางสาวมัชฌิมา ประมาณ)

ผู้บันทึก

...../...../.....

**การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก  
ครั้งที่ 4**

เรื่อง วันนี้ มีค่ามากกว่าวันพรุ่งนี้

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาบอกจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายค่านิยม และความคิดเชิงบวกของตนเองได้

อุปกรณ์

1. แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

แนวคิด

การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต สามารถเปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาส พยายามหาหนทางแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆจนประสบความสำเร็จ และเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้ บุคคลจะเกิดการคิดเชิงบวกได้จากการรับรู้และยอมรับในความสามารถของตนเอง รวมถึงการฝึกฝนหรือกำกับตนเองให้มีมุมมองชีวิตที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นและศรัทธาในความดีงาม แม้การคิดเชิงบวกจะมีลักษณะของความเป็นนามธรรม และเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกี่ยวข้องกับมุมมองที่มีต่อตนเองและสังคม แต่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการที่หลากหลายวิธีการ โดยมีหลักประการสำคัญก็คือ การสร้างความเชื่อให้กับตัวเอง บนพื้นฐานการคิดในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล บนพื้นฐานของความดีงามและสร้างสรรค์ ซึ่งการคิดเชิงบวกเป็นการช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ จนประสบความสำเร็จและเปลี่ยนเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้ (พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ: 2561)

การให้การปรึกษาในครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักวิเคราะห์ เหตุการณ์และสิ่งต่างๆ อย่างใคร่ครวญ รอบคอบ มีเหตุผล และด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

วิธีดำเนินการ

**ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม น้ำเสียงต้อนรับ ความเป็นกันเอง และพูดคุยถามเรื่องทั่วไป เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
2. ให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงประเด็นที่สำคัญที่ได้เรียนรู้และพูดคุยในครั้งที่ 3

และผู้ให้การปรึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาด เพื่อเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการฟัง ทักษะการตั้งคำถามและทักษะการสังเกต

### 3. ผู้ให้การปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาครั้งนี้

#### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดสอบถามความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา เมื่อต้องใช้ชีวิตประจำวันกับครอบครัว พบกับคนใกล้ชิดหรือเพื่อนร่วมงาน ว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง? ได้รับความกำลังใจจากคนรอบข้างอย่างไรบ้าง? ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการฟังเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระ พร้อมทั้งใช้ทักษะการสังเกต น้ำเสียง สีหน้าท่าทางว่าผู้รับการปรึกษา มีความเข้มแข็ง มีแรงใจ มีความมุ่งมั่น พร้อมทั้งจะต่อสู้กับอุปสรรคนี้นานน้อยเพียงใด

2. ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคคำถามเกี่ยวกับความสำเร็จในอดีต ให้ผู้รับการปรึกษาได้นึกถึงเรื่องราวในอดีตที่มีลักษณะคล้ายกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ในตอนนี้ ได้ค้นหาคำตอบและเลือกคำตอบตามเป้าหมายที่เขาปรารถนา เพื่อให้เปลี่ยนมุมมองจากการมุ่งเน้นที่ตัวปัญหาที่เกิดขึ้นไปสู่การมุ่งเน้นคำตอบใหม่หรือทางออกใหม่ที่คาดว่าจะมีโอกาสจะเป็นไปได้ โดยใช้คำถามปลายเปิดให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาคำตอบ มีประเด็นดังนี้

1) ในอดีตที่ผ่านมาที่เคยรู้สึกผิดหวังเช่นตอนนี้ เคยมีวิธีการอย่างไร? ที่ทำให้ผ่านเหตุการณ์วิกฤตินั้นมาได้

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อให้ได้ข้อมูลในด้านต่างๆ เพิ่มเติม เช่น ภูมิใจหลัง ความสนใจ จุดเด่น จุดด้อยของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เข้าใจถึงปัญหา อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้ดียิ่งขึ้น มีความเชื่อมั่น มุ่งมั่นที่จะสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง รักและภูมิใจในตนเอง และมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามปลายเปิด มีประเด็นดังนี้

1) ผู้รับการปรึกษามีบุคลิกและลักษณะอย่างไร? มีอุปนิสัยอย่างไรที่เป็นข้อดีและข้อบกพร่องอย่างไรบ้าง?

2) ผู้รับการปรึกษามีเอกลักษณ์อย่างไร? มีความถนัดและความสามารถด้านใดบ้าง?

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และบอกเล่าและความรู้สึกที่มีต่อความคิดที่ไม่สมเหตุผล จากนั้นผู้ให้การปรึกษาชี้แนะให้ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนมาเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมขึ้น โดยพยายามปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อของผู้รับการปรึกษาให้พิจารณาด้วยเหตุด้วยผลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติ ดังข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

1) "คุณคิดว่าตัวเองไม่ดี ไม่มีค่า แพนจิงทั้ง" เปลี่ยนความคิดเป็น "เราอาจจะไม่ใช่เนื้อคู่กัน หรือ เขาอาจไม่เหมาะกับเรา" ซึ่งทำให้เห็นคุณค่าของตนเองและมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง

เพิ่มมากขึ้น โดยผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะต่างๆ ระหว่างการสนทนา ได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการทำให้  
กระจ่าง ทักษะการเผชิญ ทักษะการทวนความ

### ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาร่วมกันสรุป ถึงสิ่งที่ได้พูดคุยกันในวันนี้ เพื่อให้  
เห็นว่าคนทุกคนมีจุดเด่นและจุดด้อยในตัวเอง เมื่อเข้าใจตัวเองและสถานการณ์แล้วจะสามารถปรับเปลี่ยน  
ให้เป็นความคิดเชิงบวกได้ และผู้ให้การศึกษานัดหมายวัน เวลาที่จะเข้าร่วมการให้การศึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. การซักถามและตอบคำถาม
2. ความร่วมมือในการรับการปรึกษา



แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ครั้งที่.....ระยะเวลาให้การปรึกษา.....

ชื่อผู้รับการปรึกษา (นามสมมุติ).....

ชื่อผู้ให้การปรึกษา.....

สภาพปัญหา

.....  
.....  
.....

กระบวนการให้บริการปรึกษา (วิธีการ/เทคนิค/ทฤษฎี)

.....  
.....  
.....

ผลการให้บริการปรึกษา

.....  
.....  
.....

การวางแผนการให้บริการปรึกษาในครั้งต่อไป

.....  
.....  
.....



.....  
(นางสาวมัชฌิมา ประมาณ)

ผู้บันทึก

...../...../.....



## การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ครั้งที่ 5

เรื่อง รักและภูมิใจในตนเอง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับความสำคัญของการมีความคิดเชิงบวกต่อตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าสำหรับตนเองได้

อุปกรณ์

1. แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

แนวคิด

“ คิดบวกชีวิตดี คิดดีชีวิตเปลี่ยน ” ประโยชน์ของความคิดเชิงบวกต่อตนเองที่สร้างสรรค์ คือ จะช่วยทำให้ชีวิตมีความสุข ช่วยเป็นเข็มทิศชี้แนะแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง คิดบวกจะกลายเป็นกำลังใจและการกระตุ้นตนเอง เพื่อต่อสู้กับอุปสรรคปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ การคิดบวกเป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้จากสิ่งต่างๆ หรือเรียนรู้จากเหตุการณ์วิกฤติให้กลายเป็นประสบการณ์ชีวิตที่แข็งแกร่งขึ้น

ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 5 ผู้ให้การปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบ ภาวนิยม โดยใช้เทคนิคการเผชิญ เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด และเทคนิคสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารักและภูมิใจในตนเอง มีความหวัง มีกำลังใจที่จะค้นหาความหมาย เป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าสำหรับตนเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยสัมพันธภาพของความร่วมมือ สีน้า ยิ้มแย้ม เป็นกันเอง และสอบถามเรื่องต่างๆ ไป ให้ความสนใจ สร้างความเชื่อมั่น สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ไว้วางใจให้เกิดความคุ้นเคยและยอมรับซึ่งกันและกัน โดยใช้ทักษะการถาม การยืนยันหรือการทำให้เกิดความมั่นใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกเป็นอิสระที่จะคิด ที่จะสร้างสรรค์ ที่จะสำรวจและเป็นผู้ร่วมคิด

2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทบทวนในเรื่องที่เคยสนทนากันในครั้งก่อน เพื่อทบทวนให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน พร้อมทั้งกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาครั้งนี้

### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) โดยใช้คำถามดังนี้
  - 1) ผู้ให้การปรึกษามุ่งให้ผู้รับการปรึกษาว่า “คุณเห็นด้วยหรือไม่ ว่าการปรับเปลี่ยนมุมมองให้เป็นความคิดเชิงบวกต่อตนเองนั้น ทำให้เกิดความรู้สึกมีกำลังใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น” โดยใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก
  - 2) ผู้ให้การปรึกษามุ่งให้ผู้รับการปรึกษาว่า “วิธีคิดเชิงบวกต่อตนเองกับการแก้ไขปัญหา มีประโยชน์อย่างไรบ้าง”
  - 3) ผู้ให้การปรึกษามุ่งให้ผู้รับการปรึกษาว่า “คุณมีความมั่นใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างเข้มแข็งและไม่ย่อท้อ มีความหมายและเป้าหมายหรือไม่? มากน้อยเพียงใด?”
2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดเกี่ยวกับอนาคต คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่จะเกิดขึ้นถ้ามีการเปลี่ยนแปลง หรือเป็นสิ่งที่เขาต้องการจะเกิดขึ้น โดยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาคำตอบ มีประเด็นดังนี้
  - 1) “ คุณจะรู้สึกอย่างไร? ถ้ามีปฎิหาริย์เกิดขึ้นแล้วปัญหาที่กำลังประสบอยู่คลี่คลายไป และปัญหาของคุณได้รับการแก้ไข” ระหว่างการสนทนาผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ และคอยให้กำลังใจ สร้างความเข้มแข็ง และให้ความหวัง ความเป็นไปได้ให้แก่ผู้รับการปรึกษา
3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมายและมีคุณค่าสำหรับตนเอง มีความเชื่อมั่นและมุ่งมั่นที่จะนำตนเองสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเลือก ตลอดจนรับผิดชอบในแนวทางที่ตนเองเลือก คำถามมีประเด็นดังนี้
  - 1) “สิ่งที่มีความสำคัญและมีคุณค่าในชีวิตของคุณคืออะไร?”
  - 2) “เป้าหมายที่ต้องการของคุณคืออะไร? ได้มีการวางแผนให้กับอนาคตไว้หรือไม่? อย่างไร?” และ
  - 3) “ ในอนาคต คุณจะใช้ชีวิตหลังจากเหตุการณ์วิกฤติด้านความรักอย่างไร? คุณมีการวางแผนไว้หรือไม่? อย่างไร?”
4. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาถึงข้อดี ข้อเสียของแนวทางที่เลือกว่าเป็นอย่างไร และใช้คำถามปลายเปิดถามผู้รับการปรึกษาว่า “ คุณมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อแนวทางที่ได้เลือกทั้งส่วนดีและส่วนเสียหรือไม่? อย่างไร?”

### ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นที่พูดคุยกันว่า “ผู้รับการปรึกษาจะมีเป้าหมายและมีแนวทางการดำเนินชีวิตหลังจากเหตุการณ์วิกฤติด้านความรักทั้งในปัจจุบันและอนาคตอย่างไร?” มีความมั่นใจและพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อแนวทางการดำเนินชีวิตที่ผู้รับการปรึกษาได้เลือก

2. นัดหมายวัน เวลาที่จะเข้าร่วมการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การซักถามและตอบคำถาม
2. ความร่วมมือในการรับการปรึกษา



แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ครั้งที่.....ระยะเวลาให้การปรึกษา.....

ชื่อผู้รับการปรึกษา (นามสมมุติ).....

ชื่อผู้ให้การปรึกษา.....

สภาพปัญหา

.....  
.....  
.....

กระบวนการให้บริการปรึกษา (วิธีการ/เทคนิค/ทฤษฎี)

.....  
.....  
.....

ผลการให้บริการปรึกษา

.....  
.....  
.....

การวางแผนการให้บริการปรึกษาในครั้งต่อไป

.....  
.....  
.....



.....  
( นางสาวมัชฌิมา ประมาณ )

ผู้บันทึก

...../...../.....

การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก  
ครั้งที่ 6

เรื่อง เอาชนะอุปสรรค

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรับความคิดและบอกมุมมองทางบวกต่อปัญหาได้

อุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอทัศน
2. ภาพข่าว “เปิดเส้นทางรัก”
3. ใบงาน “มุมมองทางบวกต่อปัญหา”
4. แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

แนวคิด

ในการให้การปรึกษารั้งที่ 6 ผู้ให้การปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ จากคลิปวิดีโอทัศนเทคนิคการกำหนดงานด้านการรู้คิดให้ทำ โดยให้ผู้รับการปรึกษาอ่านใบงานมุมมองทางบวกต่อปัญหา และบอกมุมมองทางบวกต่อปัญหาของผู้รับการปรึกษาเอง และใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคคำถามเผชิญและเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อสถานการณ์ต่างๆ ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และช่วยค้นหาสิ่งที่ผู้รับการปรึกษามองเห็นในอนาคตว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยสวัสดี ยิ้มแย้มแจ่มใส อบอุ่น ท่าที่เป็นมิตร พร้อมทั้งจะช่วยเหลือ และซักถามเรื่องต่างๆ ไป ถึงเรื่องการทำงาน เรื่องคนใกล้ชิดภายในครอบครัว และเพื่อนฝูงด้วยความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
2. ให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันครั้งก่อน ในด้านที่มีขวัญและกำลังใจที่ดีว่าความคิดเชิงบวกต่อตนเองนั้นทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง มีแรงใจและมีความพร้อมที่จะเอาชนะอุปสรรคมากขึ้นมาน้อยเพียงใด
3. ผู้ให้การปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษารั้งนี้



### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาเปิดคลิปลิขิตให้ผู้รับการปรึกษา โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ใช้ทักษะการถาม (ปลายปิด ปลายเปิด) และทักษะการทวนความ

2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการกำหนดงานด้านการรู้คิดให้ทำ โดยให้ผู้รับการปรึกษาอ่านใบงานมุมมองทางบวกต่อปัญหา และบอกมุมมองทางบวกต่อปัญหาของผู้รับการปรึกษาเอง

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคคำถามเผชิญและเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ต่างๆ ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และช่วยค้นหาสิ่งที่คุณรับการปรึกษามองเห็นในอนาคตว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า

4. ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนคำตอบมุมมองทางบวกของตนเองต่อปัญหา ลงในใบงาน “มุมมองทางบวกต่อปัญหา” และผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการสะท้อนและทักษะการสรุปความ

### ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นที่พูดคุยกันว่า “มุมมองทางบวกต่อปัญหา เป็นหนึ่งวิธีที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้”

2. นัดหมายวัน เวลาที่จะเข้าร่วมการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. การซักถามและตอบคำถาม
2. ความร่วมมือในการรับการปรึกษา
3. ประเมินผลจากใบงาน “มุมมองทางบวกต่อปัญหา”



### ใบงาน “มุมมองทางบวกต่อปัญหา”

#### ทุกสิ่งเกิดขึ้นอย่างเป็นเหตุเป็นผล

เชื่อว่าคุณต้องเคยทำผิดพลาดกันบ้าง แต่ความผิดพลาดนั้นก็อาจจะพาคุณไปสู่อะไรที่ดีกว่าได้ เช่น คุณออกหักพลาดหวังจากคนนี้ อนาคตคุณอาจจะได้เจอคนที่ดีกว่า ความรักที่เหมาะสมมากกว่า ความผิดพลาดนั้นนำไปสู่บทเรียนสำคัญที่จะทำให้คุณไม่พลาดเป็นครั้งที่สอง

#### ชีวิตเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ

ไม่ว่าคุณจะเจอเรื่องยากลำบาก เหนื่อยจนจะขาดใจ สิ่งที่ยากกว่าการล้มเลิก ก็คือการพักผ่อนนั่นเอง แคร่กลับบ้าน นอน ใช้ชีวิตอยู่กับคนที่รักคุณ พ่อแม่ พี่น้องของคุณ แค่นี้คุณก็สามารถเริ่มใหม่ได้ไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง ถ้าหัวใจก็ขอให้รู้ว่า คุณมีสิทธิ์พยายามได้เรื่อยๆ จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต

#### ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน

ทุกวันล้วนมีการเปลี่ยนแปลง จุดที่สำคัญก็คือ คุณควรจะตัดดวงความสุข เวลาดีๆ เมื่อ ณ เวลานั้นๆ ไว้ และอย่าปล่อยให้เวลาแยๆ มาทำร้ายคุณ เมื่อเวลาเปลี่ยน คนเปลี่ยน บางทีคุณเองก็เปลี่ยน “เคยเป็นไหมคะ ตอนนั้นปัญหามันช่างใหญ่เหลือเกิน แต่พอผ่านมาสักพัก คุณกลับรู้สึกกว่าปัญหานั้นมันช่างเล็กเหลือเกิน” จงเติบโตขึ้น ทุกสิ่งไม่มีอะไรจริงยั่งยืนทั้งความสุขและความทุกข์

และมุมมองทางบวกต่อปัญหาของคุณ เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ครั้งที่.....ระยะเวลาให้การปรึกษา.....

ชื่อผู้รับการปรึกษา (นามสมมุติ).....

ชื่อผู้ให้การปรึกษา.....

สภาพปัญหา

.....  
.....  
.....

กระบวนการให้บริการปรึกษา (วิธีการ/เทคนิค/ทฤษฎี)

.....  
.....  
.....

ผลการให้บริการปรึกษา

.....  
.....  
.....

การวางแผนการให้บริการปรึกษาในครั้งต่อไป

.....  
.....  
.....



.....  
(นางสาวมัชฌิมา ประมาณ)

ผู้บันทึก

...../...../.....

## การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ครั้งที่ 7

เรื่อง ชีวิตใหม่ เริ่มต้นได้ทุกวัน

เวลา 50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวางแผนปฏิบัติสำหรับการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

### อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม “วางแผนให้กับวันใหม่”
2. แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

### แนวคิด

มนุษย์สามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองได้ด้วยการประเมินตนเองตามที่เป็นจริงอะไรที่ดีแล้วก็เก็บไว้เป็นความภูมิใจ อะไรไม่ดีก็วางแผนปรับเปลี่ยน ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เน้นการกระทำในปัจจุบันและความคิดในปัจจุบันมากกว่าประสบการณ์ที่ผ่านไปแล้ว โดยมีเป้าหมาย คือ ช่วยนำผู้รับการปรึกษากลับสู่ความจริง กระทั่งชัดเจนในความต้องการในชีวิต มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มีเหตุผล มีทางเลือกที่สามารถเป็นจริง มีความจำเป็นต้องมีแผนปฏิบัติที่ชัดเจนและสามารถลงมือทำได้จริง สามารถเผชิญโลกแห่งความจริงได้

การให้การปรึกษาในครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการใช้ระบบ ดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P System) เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมและได้ตระหนักถึงพฤติกรรมของตน ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีกล้าเผชิญความจริง ฝึกควบคุมตนเอง พัฒนาความเชื่อมั่นและเกิดความภูมิใจในตนเอง เน้นการวางแผนโครงการและความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองโดยการปฏิบัติจริง

W (Wants) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบความต้องการที่แท้จริงของตนเอง

D (Describe and Doing) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาอธิบายวิถีชีวิตของเขาว่าเขาทำอะไรในแต่ละวัน เป็นการสำรวจทิศทางหรือแนวทางในการปฏิบัติ ที่จะนำไปสู่การประเมินในขั้นตอนต่อไป

E (Self Evaluation) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองและเกิดความตระหนักในตนเอง จะนำไปสู่การวางแผนการดำเนินชีวิตใหม่ที่ต้องการได้

P (Planning and Action) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน เมื่อเขาตัดสินใจแล้วว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องการ จะเริ่มวางแผนโดยมีหลักการสำคัญ ดังนี้

เป็นแผนที่สามารถเริ่มปฏิบัติได้ทันที มีความเรียบง่ายไม่ซับซ้อน มีความเป็นไปได้และสามารถทำได้สำเร็จ มีสัญญาที่จะปฏิบัติตามแผน สามารถวัดได้และลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายและให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งก่อน เพื่อเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุย และยังคงสร้างสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือ เข้าใจผู้รับการปรึกษาตามที่เขาเป็น ความอบอุ่นและบรรยากาศที่ยอมรับผู้รับการปรึกษาเป็นหลักการที่สำคัญของการให้การปรึกษาในครั้ง นี้ ต้องสื่อสารด้วยความละเอียดอ่อนและสอบถามความพร้อมที่จะเริ่มทำกิจกรรมวางแผนปฏิบัติ

2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษารั้งนี้

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคคำถามระดับขั้นเพื่อถามความรู้สึก และประเมินความก้าวหน้าของ ปัญหาที่ผู้รับการปรึกษารู้สึก เพื่อให้ได้ทราบถึงความรู้สึก การมีกำลังใจ การมีแรงใจ ความมั่นใจที่จะ เอาชนะอุปสรรคมากขึ้นเพียงใด โดยใช้คำถามว่า

“ ถ้าเลข 0 คือ ความมั่นใจที่น้อยที่สุด เลข 10 คือ ความมั่นใจที่มากที่สุด ความพร้อมที่จะ เอาชนะอุปสรรคและความมั่นใจในการหาหนทางแก้ไขปัญหาของคุณอยู่ในระดับไหน?” ผู้ให้การปรึกษาใช้ ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ แสดงความสนใจอย่างจริงใจและทักษะการให้กำลังใจ

2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการใช้ระบบ W D E P System เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจ ความต้องการ สำรวจทิศทางหรือแนวทางในการปฏิบัติ ประเมินตนเอง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถ ออกแบบเพื่อวางแผนปฏิบัติสำหรับการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) ขั้นสำรวจความต้องการ (Wants: W) ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการถาม การฟัง การทวน ความ การสะท้อน การสรุปความ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบและตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของ ตนเอง โดยใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้ “ สิ่งที่คุณอยากให้เกิดขึ้นกับตัวเองในตอนนี้อย่างไร? ”

2) ขั้นสำรวจทิศทางและปฏิบัติ (Describe and Doing: D) ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการ ตีความและการสรุปความ อธิบายถึงการวิถีชีวิตของผู้รับการปรึกษาในแต่ละวัน และใช้ถามคำถาม ปลายเปิด ดังนี้ “ การกระทำของคุณในอดีตที่ผ่านมา เป็นอย่างไรบ้าง? ” เป็นการสำรวจทิศทางหรือ แนวทางในการปฏิบัติที่นำไปสู่การประเมินในขั้นตอนต่อไป

3) ขั้นประเมิน (Evaluation: E) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเองถึงผลที่ เกิดขึ้นจากพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเองว่า จะทำให้วิถีชีวิตเป็นอย่างไรต่อไป เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ตระหนักรู้และตอบตัวเองได้ว่า อะไรที่เป็นไปได้ อะไรที่เป็นไปไม่ได้ อะไรคือพฤติกรรมที่ถูกต้อง อะไรเป็น สิ่งที่ไม่ควรทำ เพื่อนำไปสู่การวางแผนเปลี่ยนพฤติกรรมหรือวางแผนการดำเนินชีวิตใหม่ที่ต้องการได้ โดยใช้ถามคำถามปลายเปิด ดังนี้



“ คุณคิดว่าสิ่งที่คุณทำอยู่ในอดีตและปัจจุบันเป็นอย่างไร? เหมาะสมหรือไม่? ”

4) ขั้นวางแผนและปฏิบัติตามแผน (Planning and Action: P) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาวางแผน ดังนี้ “ ขอให้คุณเขียนแผนสำหรับวิถีชีวิตแบบใหม่ที่ต้องการ ”

3. ให้ผู้รับการปรึกษาทำใบกิจกรรม “วางแผนให้กับวันใหม่” เพื่อนำแผนการปฏิบัติที่ออกแบบไว้ไปใช้ในชีวิตจริง

#### ชั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นที่พูดคุยกันว่า “การใช้ระบบ W D E P System จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนสำหรับวิถีชีวิตแบบใหม่ที่ต้องการได้” 2. นัดหมาย

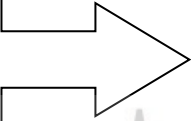
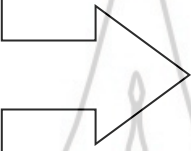
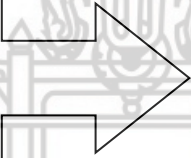
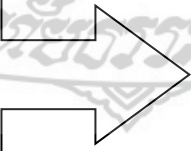
วัน เวลาที่จะเข้าร่วมการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. การซักถามและตอบคำถาม
2. ความร่วมมือในการรับการปรึกษา
3. ประเมินผลจากใบกิจกรรม “วางแผนให้กับวันใหม่”



ใบกิจกรรม “วางแผนให้กับวันใหม่”

<p><b>(Wants: W)</b>          “สิ่งที่คุณอยากให้เกิดขึ้นกับ          ตัวเองในตอนนี้ คืออะไร?”</p>		<p>.....          .....          .....</p>
<p><b>(Describe and Doing: D)</b>          “ การกระทำของคุณในอดีตที่          ผ่านมา เป็นอย่างไรบ้าง? ”</p>		<p>.....          .....          .....          .....</p>
<p><b>(Evaluation: E )</b>          “ คุณคิดว่าสิ่งที่คุณทำอยู่ใน          อดีตและปัจจุบันเป็นอย่างไร?          เหมาะสมหรือไม่? ”</p>		<p>.....          .....          .....          .....</p>
<p><b>(Planning and Action: P)</b>          “ ขอให้เขียนแผนสำหรับวิถี          ชีวิตแบบใหม่ที่ต้องการ ”</p>		<p>.....          .....          .....          .....          .....          .....</p>

ทุกๆ วันใหม่คือโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ

Every new day is another chance to change your life.

แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ครั้งที่.....ระยะเวลาให้การปรึกษา.....

ชื่อผู้รับการปรึกษา (นามสมมุติ).....

ชื่อผู้ให้การปรึกษา.....

สภาพปัญหา

.....  
.....  
.....

กระบวนการให้บริการปรึกษา (วิธีการ/เทคนิค/ทฤษฎี)

.....  
.....  
.....

ผลการให้บริการปรึกษา

.....  
.....  
.....

การวางแผนการให้บริการปรึกษาในครั้งต่อไป

.....  
.....  
.....



.....  
( นางสาวมัชฌิมา ประมาณ )

ผู้บันทึก

...../...../.....

## การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก ครั้งที่ 8

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำแบบวัดความหยุนตัวหลังการให้การปรึกษา
2. เพื่อสรุปการให้การปรึกษาทั้ง 7 ครั้ง และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา
3. เพื่อยุติการให้การปรึกษา

อุปกรณ์

1. แบบวัดความหยุนตัว
2. ปากกา ดินสอ

แนวคิด

การไปฉฉิมนิเทศ จะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับในการให้การปรึกษา และให้ข้อเสนอแนะ รวมทั้งยุติการให้การปรึกษา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายและกล่าวชี้แจงว่าครั้งนี้จะเป็นการให้การปรึกษาครั้งสุดท้าย พร้อมทั้งกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงความรู้สึกของการรับการปรึกษา ประโยชน์ที่ได้รับและสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะที่มารับการปรึกษา โดยใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจและการสรุปความ
2. ให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดความหยุนตัว
3. ผู้ให้การปรึกษาสรุปถึงความสำคัญของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัว และถามคำถามในประเด็นดังนี้

- 1) ข้อเสนอแนะของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลที่อยากให้ผู้ปรับปรุง

### ขั้นยุดิ

1. ผู้ให้การศึกษากล่าวชื่นชมและกล่าวขอบคุณที่ผู้รับการปรึกษาให้ความไว้วางใจและให้ความร่วมมือเข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว และผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป

### การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการรับการปรึกษา
2. ผู้รับการปรึกษอบอกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หลังจากได้รับการให้การปรึกษาได้
3. แบบวัดความหยุ่นตัว





แบบฟอร์มบันทึกการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ครั้งที่.....ระยะเวลาให้การปรึกษา.....

ชื่อผู้รับการปรึกษา (นามสมมุติ).....

ชื่อผู้ให้การปรึกษา.....

สภาพปัญหา

.....  
.....  
.....

กระบวนการให้บริการปรึกษา (วิธีการ/เทคนิค/ทฤษฎี)

.....  
.....  
.....

ผลการให้บริการปรึกษา

.....  
.....  
.....

การวางแผนการให้บริการปรึกษาในครั้งต่อไป

.....  
.....  
.....



.....  
(นางสาวมัชฌิมา ประมาณ)

ผู้บันทึก

...../...../.....



ภาคผนวก จ

สื่อประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยสุรินทร์ราชภัฏ

สุรินทร์ราชภัฏ

<  คิดมาก  
เมื่อวานนี้ เวลา 16:08 น. · 🌐

เรียนเพื่อนๆ ในเพจครับ

มีน้องนักศึกษาปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ทำโครงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาขึ้นมา โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ


ใครสนใจเข้าร่วมโครงการนี้กับทางน้องนักศึกษา เข้าไปทำแบบสอบถามได้ที่ <https://forms.gle/wDVKpK4SNRctyCsd9>

เพื่อรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากนักศึกษาปริญญาโท แขนงการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้นะครับ

❤️ รักเลย 🗨️ แสดงความคิดเห็น ➡️ แชร์

👍❤️ คุณ, PeeMai Junjira และคนอื่นๆ อีก 98 คน

แชร์ 14 ครั้ง

 เขียนความคิดเห็น...   

## ขอเชิญชวน เข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ในงานวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล  
เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้ที่ผิดหวังในความรัก

### คุณสมบัติ

- ♡ อายุ 20-40ปี
- ♡ ไม่จำกัดเพศ
- ♡ มีประสบการณ์การผิดหวังในความรักไม่เกิน 2 เดือน

### รายละเอียด การวิจัย

ผู้วิจัยจะให้บริการปรึกษาตามวัน เวลา  
ที่ท่านสะดวกและมีความเป็นส่วนตัว  
จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที  
\*ข้อมูลและชื่อของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ\*



สมัครเข้าร่วมโครงการได้ที่

มีชณิมา ประมาณ (ผู้วิจัย)

Email : zyn\_dy@hotmail.com

โทร. 064-3251564



ที่ปรึกษางานวิจัย :

รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์กิม

\*งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

หากความรู้สึกทั้งหมดนี้ มีคนยินดีรับฟัง..

โอดเอ๋ย  
นมดนมัว  
โศกเศร้า  
ไม่สบายใจ  
ท้อ  
เหนื่อย  
เศร้า  
เครียด

ร่วมกิจกรรมการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
สำหรับสมาชิกเพจคิดมาก **ไม่เสียค่าใช้จ่าย**

ดำเนินกิจกรรมโดยนักศึกษาปริญญาโท แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

"การดำเนินการประชาสัมพันธ์งานวิจัย  
ได้รับความร่วมมือจาก FACEBOOK FANPAGE คิดมาก"

## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ นางสาวมัชฌิมา ประมาณ  
วัน เดือน ปีเกิด 26 สิงหาคม 2526  
สถานที่เกิด อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่  
ประวัติการศึกษา ศึกษาศาตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
วิชาเอกการแนะแนว พ.ศ. 2559  
อีเมล zyn\_dy@hotmail.com

