



การเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดย
การให้คำปรึกษากลุ่ม

ENHANCEMENT OF RESILIENCE ADOLESCENTS TO FAMILY
VIOLENCE THROUGH GROUP COUNSELING

นฤมล มนต์วี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

การเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวโดย
การให้คำปรึกษากลุ่ม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF RESILIENCE ADOLESCENTS TO FAMILY
VIOLENCE THROUGH GROUP COUNSELING



A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for MASTER OF EDUCATION (Research & Development on Human Potentials)

Faculty of Education Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดย
การให้คำปรึกษากลุ่ม
ของ
นฤมล มนต์รี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์จักรชัย เอกปัญญาสกุล)

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

(รองศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์
ทิม)

..... ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปบล)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว
	โดย
	การให้คำปรึกษากลุ่ม
ผู้วิจัย	นฤมล มนต์รี
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว และ 2) เปรียบเทียบความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวของบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรีก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการในบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี จำนวน 80 คนและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว อายุ 13-16 ปี ซึ่งถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการในบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรีเป็นระยะเวลา 1 เดือน จำนวน 8 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงที่มีค่าเฉลี่ยจากแบบสอบถามความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อเท่ากับ .21-.53 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .79 และโปรแกรมการเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบไม่มีอิสระจากกัน ผลการวิจัยสรุป ได้ดังนี้ 1) การศึกษาความหยุ่นตัวโดยภาพรวมและรายด้านของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=3.58) รองลงมาคือ ด้านการมีศีลธรรม จริยธรรม (M=3.56) ด้านสัมพันธภาพ (M=3.40) ด้านการหยั่งรู้ในตนเอง (M=3.38) ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม (M=3.10) และด้านการเป็นอิสระ (M=3.03) ตามลำดับ 2) วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความหยุ่นตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : ความหยุ่นตัว, การให้คำปรึกษากลุ่ม, วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

Title	ENHANCEMENT OF RESILIENCE A ADOLESCENTS TO FAMILY VIOLENCE THROUGH GROUP COUNSELING
Author	NARUEMON MONTREE
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor MONTHIRA JARUPENG , Ph.D.
Thesis Co-Advisor	Assistant Professor Patcharapom Srisawat, Ph.D.

The purposes of this research were as follows: 1) to study the resilience of female adolescents to family violence; and 2) to compare the resilience of female adolescents to family violence in shelters for children and families at Chonburi Province before and after group counseling period. The population in this study consisted of eighty female adolescents to family violence in shelters for children and families at Chonburi Province. However, the subjects in the experimental group consisted of eight female adolescents family violence aged between thirteen to sixteen years old in shelters for children and families at Chonburi Province of a duration of one month selected by purposive sampling with resilience scores were lower than twenty-fifth percentile and lower in order to voluntarily participate in the experiment. The research instruments were resilience inventory of the female adolescents to family violence with discrimination range from .21 to .53 and a reliability coefficient of 0.79 ; and 2) the enhancement of the resilience of female adolescents family violence through group counseling programs. The statistical analyses employed were descriptive statistics of the mean, standard deviation and t-test dependent samples. The results of the research were as follows: 1) The study of the resilience of female adolescents family violence as a whole and each dimension of resilience in the study were at a medium level ($M=3.35$). The factors of each, in descending order as follows: creative and humor ($M=3.58$) moral ($M=3.56$) relationship ($M=3.40$) self-insight ($M=3.38$) creative ($M=3.10$) and autonomy ($M=3.03$). 2) Statistically significant differences at the .01 level of resilience of female adolescents family violence existed before and after group counseling period.

Keyword : Resilience, Group Counseling, female adolescents family violence

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่เสียสละเวลาอันมีค่าให้ความรักความเมตตาตลอดระยะเวลาในการทำปริญญานิพนธ์ ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้และความเข้าใจในการใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มมากขึ้น จึงขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง ณ ที่นี้ ผู้วิจัยจะนำแบบอย่างที่ดีของท่านอาจารย์ไปใช้ในวิถีการทำงานเพื่อพัฒนานักเรียนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อชาติบ้านเมืองต่อไป

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุซอรุณ วงษ์ทิม ประธานสอบปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ที่ให้ความกรุณามาเป็นคณะกรรมการสอบในครั้งนี้ โดยให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการปรับปรุงและพัฒนาปริญญานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทางคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยตลอดจนให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณหัวหน้าบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี คณะเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี และผู้อำนวยการ คณะเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการสถานคุ้มครองสวัสดิภาพบ้านเอื้ออารี จังหวัดชลบุรี ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามให้เป็นไปอย่างเรียบร้อยสมบูรณ์ รวมไปถึงผู้ให้บริการทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความหยุ่นตัวอย่างตั้งใจ ทำให้สามารถพัฒนาความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา และคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณนิสิตและเพื่อนร่วมรุ่น สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ที่คอยเป็นห่วงเป็นใย คอยสนับสนุนให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการทำวิจัย จนกระทั่งการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และญาติพี่น้องทุกท่านที่ให้การสนับสนุนด้านการศึกษาของผู้วิจัย มีความรักความเข้าใจ ความห่วงใย ให้ความช่วยเหลือ และมีกำลังใจต่อผู้วิจัยตลอดมา

ท้ายสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์จากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเกียรติในการบูชาพระคุณของ บิดามารดา คณาจารย์ทุกท่าน และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

นฤมล มนต์วี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามของการวิจัย	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	8
ความสำคัญของการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	13
สมมติฐานของการวิจัย	13
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหยุนตัว.....	15
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	37
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงในครอบครัว	65
4. บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี.....	74
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	77
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	77
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	78

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	82
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	83
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล	86
1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	86
2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	86
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	91
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	91
สมมติฐานการวิจัย	91
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	91
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย.....	92
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	92
วิธีดำเนินการทดลอง	93
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	93
สรุปผลการวิจัย	94
อภิปรายผลการวิจัย.....	94
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	102
บรรณานุกรม	103
ภาคผนวก.....	107
ประวัติผู้เขียน.....	191

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 สรุปองค์ประกอบของความหุนตัว	22
ตาราง 2 ตัวอย่างของแบบสอบถามความหุนตัว	80
ตาราง 3 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design	82
ตาราง 4 ตัวอย่างการให้คำปรึกษากลุ่มในการเสริมสร้างความหุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว	84
ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว (n=80 คน)	87
ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความหุนตัวของวัยรุ่น หญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว (n=80 คน).....	88
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความหุนตัวของวัยรุ่น หญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว (n=8 คน).....	89
ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความหุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงใน ครอบครัว ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหุนตัว	90
ตาราง 9 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design	92

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมไทยต้องเผชิญภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยมอันดีงามของไทยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีผลกระทบต่องานวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของ ครอบครัวและชุมชนทั้งเขตเมืองและชนบท และปัญหาทางสังคมหลายประการยากต่อการแก้ไข แต่หากสามารถติดตามตรวจสอบ และค้นพบความเสี่ยงต่อปัญหาได้ล่วงหน้าก็จะสามารถจัดให้มีการป้องกันแก้ไขภาวะวิกฤติ และจัดการปัญหาได้ตั้งแต่ในช่วงเริ่มต้น เพื่อไม่ให้ปัญหาซับซ้อนส่งผลกระทบรุนแรงและกระทบกระเทือนต่อการดำรงชีวิตของครอบครัวและชุมชน ดังนั้นจึงมีความ จำเป็นต้องมีการเฝ้าระวังติดตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวและชุมชน เพื่อการเฝ้า ระวังและเตือนภัย เตรียมความพร้อมให้กับครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ทั้งในระดับชุมชน จังหวัด และระดับชาติ ทั้งนี้การมีข้อมูลและระบบหรือกลไกที่สามารถแจ้งเตือน ภัยจะนำไปสู่การเฝ้าระวัง เพื่อป้องกันหรือแก้ไขปัญหาสังคมที่อาจจะเกิดขึ้นและเป็นการปกป้อง ประชาชนจากความเสี่ยงต่าง ๆ ในปี 2556 รัฐมีการกำหนดนโยบายเร่งด่วนในการยกระดับ คุณภาพชีวิตประชาชน เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้มีรายได้น้อย เป็นต้น และกำหนดให้มีการ ดำเนินงานของ “ศูนย์ช่วยเหลือสังคม” (One Stop Crisis Center-OSCC : 1300) โดยให้มีระบบ การช่วยเหลือประชาชนทุกกลุ่ม ได้แก่ เด็ก สตรี ผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุ และผู้พิการ เพื่อลดปัญหา ต่าง ๆ คือ 1) การตั้งครุฑไม่พร้อม 2) การค้ามนุษย์ 3) แรงงานเด็ก 4) ปัญหาการใช้ความรุนแรง ต่อเด็ก สตรี ผู้สูงอายุ และผู้พิการ โดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็น หน่วยงานหลักในการดูแลปัญหาความรุนแรงต่อสตรี เด็กและเยาวชน ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส และ ผู้สูงอายุ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559)

ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวอาจมิใช่เป็นเรื่องใหม่ ทั้งนี้ปรากฏการณ์การกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวสามารถเกิดขึ้นทุกสังคม ไม่ว่าจะเป็นเด็กตกเป็นเหยื่อของการถูกระทำ ความรุนแรง สามีทำร้ายร่างกายภรรยาหรือภรรยาทำร้ายร่างกายสามี การเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่ อย่างผิดวิธี การถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยบุคคลภายในครอบครัว หรืออีกหลายสาเหตุที่ปรากฏ ตามสื่อต่าง ๆ ทั้งโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งสิ่ง เหล่านี้เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับทุกคนในสังคมและล้วนมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย ทั้งปัญหา เศรษฐกิจ สังคม การอบรมเลี้ยงดู และการใช้สุรา ยาเสพติด รวมถึงปัญหาการปล่อยปละละเลย

ของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่ผู้กระทำความรุนแรงนั้นมักเกิดจากคนใกล้ชิด คนที่อยู่ในครอบครัวหรือได้รับความไว้วางใจจากครอบครัว ทำให้การเข้าไปสอดส่องดูแล ช่วยเหลือเป็นไปได้ยาก จึงทำให้ผู้ถูกระทำต้องอยู่ในวงจรการถูกทำร้ายและไม่กล้าปฏิเสธหรือเกิดความสับสน หากจะต้องเอาผิดกับบุคคลนั้น แต่ขณะเดียวกันนั้นสถานการณ์ร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นก็กดดันทำลายจิตใจของบุคคลที่ตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงจนไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ โดยเฉพาะผู้ที่ถูกกระทำความรุนแรงอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน ความรุนแรงในครอบครัวถือเป็นภัยเงียบที่เกิดขึ้นภายใต้หลังคาบ้านสถานที่ซึ่งคนทั่วไปเข้าใจว่าปลอดภัยที่สุด โดยความรุนแรงในครอบครัวนั้นส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกับบุคคลที่มีสถานะอ่อนแอกว่า เช่น เด็กผู้หญิง วัยรุ่น และผู้สูงอายุ จึงยากแก่การป้องกันมากที่สุด อีกทั้งปัญหาความรุนแรงในครอบครัวมักถูกมองว่าเป็นเรื่องส่วนตัว คนนอกไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวส่งผลให้โอกาสกระทำความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น และมีสถานการณ์รุนแรงขึ้นจนกลายเป็น “ปัญหาสังคมกึ่งอาชญากรรม” (รณชัย คงสกนธ์, 2548)

สถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัวพบว่า สถิติของเด็กที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ศูนย์พึ่งได้ในโรงพยาบาลขนาดใหญ่ สังกัดกระทรวงสาธารณสุขพบว่า ในปี 2556 มีจำนวนผู้ถูกระทำความรุนแรงเข้ารับบริการ 31,866 คน เฉลี่ยวันละ 87 คน หรือทุก ๆ 15 นาที จะมีผู้หญิงและเด็กถูก ทำร้าย 1 คน ที่น่าตกใจคือ ผู้ที่กระทำความรุนแรงเป็นคนใกล้ชิด สามี คู่รัก หรือคนในครอบครัว (กระทรวงสาธารณสุข, 2557) และสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ในปี 2560 มีจำนวนเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัวทั้งสิ้น 1,869 ราย เพิ่มขึ้นจากปี 2559 ซึ่งมีจำนวน 1,578 ราย (เพิ่มขึ้น 291 ราย) โดยเป็นคดีตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ.2550 ในปี 2559 จำนวน 797 คดี และในปี 2560 มีจำนวน 1,207 คดี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงขนาดของความรุนแรงเพิ่มขึ้นทุกปี (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2560)

นอกจากนี้ (มูลนิธิปวีณาหงสกุลเพื่อเด็กและสตรี, 2558) ได้เสนอ สถิติการใช้ความรุนแรงในครอบครัวมีจำนวนเพิ่มขึ้น ระหว่างปี 2556-2558 จากเดิมปี 2556 ได้รับเรื่องราวร้องทุกข์ทั้งหมด 298 ราย ในปี 2558 จำนวนเรื่องราวร้องทุกข์กลับพุ่งสูงเป็น 614 ราย ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับ (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2560) เปิดเผยว่าในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ช่วงปี 2544-2553 ประเทศไทยติดอันดับต้น ๆ เกี่ยวกับการกระทำความรุนแรงต่อวัยรุ่นหญิง โดยเฉพาะความรุนแรงในครอบครัวจาก 71 ประเทศ ประเทศไทยอยู่ลำดับที่ 7 หรือคิดเป็นร้อยละ 30 ที่วัยรุ่นหญิงถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวในอนาคตการกระทำความรุนแรงมีแนวโน้ม

เพิ่มขึ้นโดยจะเห็นจากปัจจุบันมีผู้หญิงออกมาร้องทุกข์จากการถูกทำร้ายกันเป็นจำนวนมากผ่านทางบริการสายด่วนหรือการเข้ามาขอความช่วยเหลือจากบ้านพักเด็กและครอบครัวที่มีอยู่ในแต่ละจังหวัด เพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 5

บ้านพักเด็กและครอบครัว เป็นหน่วยให้บริการแก่ผู้ประสบปัญหาทางสังคมให้ความช่วยเหลือ โดย “ช่วยทันที” ด้วยการจัดบริการสำหรับผู้ประสบปัญหาที่อยู่ในภาวะวิกฤตและไม่วิกฤต ทั้งนี้บริการนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานสิทธิและสวัสดิภาพ บ้านพักเด็กและครอบครัวได้รับการจัดตั้งขึ้นทุกจังหวัดเพื่อรองรับปัญหาทางสังคมทุกกลุ่มเป้าหมาย ทุกพื้นที่ จึงมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการช่วยเหลือเด็กและครอบครัวที่ประสบปัญหาทางสังคม โดยการให้บริการในด้านที่พักอาศัย อาหาร สิ่งของ เครื่องใช้ที่จำเป็นการรักษาพยาบาล การช่วยเหลือเรื่องการส่งกลับภูมิลำเนา สงเคราะห์ครอบครัว ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและการให้คำปรึกษา (กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559) วัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางสังคมจะได้รับการทำกิจกรรมบำบัด ฟันฟู การให้คำปรึกษา พร้อมกับฝึกการใช้ชีวิตในสังคม เพื่อให้วัยรุ่นเหล่านั้นสามารถออกมาเผชิญอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้การเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด ฟันฟู การให้คำปรึกษาดังกล่าวเป็นการปรับเปลี่ยนเฉพาะปัจจัยภายนอกเท่านั้น การที่จะทำให้บุคคลสามารถกลับมาดำรงชีวิตภายหลังการพบเหตุการณ์ที่รุนแรงได้นั้นจำเป็นที่จะต้องมีความทนทานต่อความกดดัน มีขวัญและกำลังใจในการล้มแล้วลุก พร้อมทั้งจะจัดการกับปัญหาวิกฤตได้ กล่าวคือ มีการสร้างความยืดหยุ่นตัว เพราะความยืดหยุ่นตัวเป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข บางคนสามารถสร้างโอกาสจากวิกฤตได้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เรียนรู้ พัฒนาจิตใจให้องอาจ เข้าใจชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

เมื่อมีความรุนแรงในครอบครัวเกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผลกระทบด้านร่างกายที่รุนแรงที่สุดอาจเสียชีวิตหรือการบาดเจ็บรูปแบบอื่น ๆ นอกจากนี้ด้านจิตใจและอารมณ์ ก็ยังมีผลกระทบที่รุนแรงไม่น้อยไปกว่ากัน อาจส่งผลให้การดำเนินชีวิตตามปกติ นั้นเปลี่ยนแปลงไปเกิดความหวาดกลัว วิตกกังวล บางรายที่คิดมากอาจมีอาการหูแว่ว ภาพหลอน และเข้าสู่ภาวะโรคทาง จิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล การใช้ยาเสพติด โรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต และนำไปสู่การฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาได้ (อุมามน พวงทอง, 2556) นอกจากนี้ผู้ที่ถูกกระทำมีความเสี่ยงในการเป็นผู้กระทำหรือใช้ความรุนแรงกับผู้อื่นได้ ทำให้ต้องใช้เวลาในการรักษาตลอดจนฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและ

จิตใจทั้งผู้ถูกระทำและ (พัชรินทร์ ศิริวิสุทธิรัตน์, 2555) ดังนั้นการที่มีสุขภาพจิตดีเป็นปัจจัยหนึ่งของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สำหรับสาเหตุของการมีสุขภาพจิตไม่ดีมีปัจจัยสำคัญคือ การประสบกับเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต ประเด็นที่ผู้วิจัยศึกษาจึงสอดคล้องกับประสบการณ์การทำงานในบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี พบว่า วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวส่วนใหญ่มีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่หลากหลาย เช่น “อยู่ไปก็ไม่มีใครรัก” “อยากฆ่าตัวตาย” เป็นต้น ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล กลัว ซึมเศร้า ไม่เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ตลอดจนแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมองเห็นปัญหาความรุนแรงในครอบครัวนั้นมีความละเอียดอ่อน ซับซ้อน เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับคนใกล้ชิด การใช้มาตรการทางกฎหมายมาบังคับหรือคุ้มครองความปลอดภัยด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอและไม่ครอบคลุมต่อผลกระทบด้านจิตใจ ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสมอาจทำให้เกิดปัญหาเรื้อรังต่อไปได้ โดยเฉพาะผลกระทบด้านจิตใจที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวมีความจำเป็นจะต้องได้รับการรักษา บำบัด ฟื้นฟูไปพร้อม ๆ กับการดูแลผลกระทบด้านร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ (สถาพร จันทรพุกษา, 2553) เรื่องผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความหยุนตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบพบว่า เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุนตัวในระดับที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ภายในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุนตัวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เช่นเดียวกับ (ปวีณา เทียงพรม และ ฉันทนา กล่อมจิต, 2554) เรื่องผลของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความหยุนตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนความหยุนตัวทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความหยุนตัวทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนความหยุนตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสะท้อนให้เห็นว่าความหยุนตัว (Resilience) มีความสำคัญต่อวัยรุ่นหญิงเป็นอย่างมาก หากบุคคลใดมีความหยุนตัวเขาจะสามารถเผชิญหน้ากับ

สถานการณ์ อันเลวร้าย รู้จักวิธีการปกป้องตนเองหรือผ่านพ้นจากผลกระทบได้ สามารถฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ มีความเจริญเติบโตทางอารมณ์และจิตใจ บุคลิกที่มนุษย์นำมาปกป้องตนเองจากสถานการณ์อันเลวร้ายเพื่อเอาชนะและทำให้ชีวิตของตนผ่านพ้นประสบการณ์ทางลบที่กำลังเผชิญไปได้ กรอทเบิร์ก (Grotberg Edith H, 1995). สรุปได้ว่าองค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะร่วมกันที่ทำให้บุคคลสามารถเอาชนะวิกฤตชีวิตหรือความโชคร้ายได้ ซึ่งมีองค์ประกอบย่อย ได้แก่ องค์ประกอบฉันมี (I...have) คือ มีสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง องค์ประกอบฉันเป็น (I...am) คือ การมีแรงใจ และองค์ประกอบฉันทำได้ (I...can) คือ มีทักษะในการจัดการปัญหา ถ้าบุคคลใดมีความหย่อนตัวต่ำจะทำให้ประหมัดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่คุกคามหรือส่งผลในทางที่ไม่ดีต่อตนเอง เนื่องจากเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองไม่สามารถแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหาได้ รู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง สิ้นหวัง สับสน เชื่อยชา หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหามีแนวโน้มที่จะละทิ้งปัญหาดังแต่ต้น

จากข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวสรุปได้ว่าความหย่อนตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวประกอบด้วย 6 ประการ ตามกรอบแนวคิดของ โวลินและโวลิน (Wolin S. J. and S. Wolin, 1993) ดังนี้ 1) การหยั่งรู้ในตนเอง (Insight) คือ การตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ความรู้สึก การตั้งคำถามและให้คำตอบที่ซื่อสัตย์แก่ตนเอง 2) การเป็นอิสระ (Independence) เป็นการกำหนดขอบเขตของตนเองที่ปลอดภัย จัดการกับสำนึกผิดชอบชั่วดีของตนเอง 3) สัมพันธภาพ (Relationship) เป็นความใกล้ชิดสนิทสนมและความผูกพันกับบุคคลอื่นอย่างเต็มที่ เป็นความสามารถที่จะรักและรับรักจากบุคคลอื่น 4) การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) คือ การพิจารณาตัดสินใจในการแสดงตัวตน จัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตนเอง 5) การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน (Creativity and humor) เป็นที่กำบังความปลอดภัยโดยใช้จินตนาการ เพื่อให้สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่คุกคามและบรรยายละเอียดของชีวิตใหม่ให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง และ 6) การมีศีลธรรม จริยธรรม (Moral ethics) เป็นการรับรู้สำนึกผิดชอบชั่วดี รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด มีการเห็นอกเห็นใจ ความซื่อสัตย์ ยุติธรรม

จากเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการช่วยเหลือและเสริมสร้างวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวในเบื้องต้นจากการสัมภาษณ์และให้คำปรึกษาพบว่า วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวได้รับความช่วยเหลือและการให้บริการด้านความจำเป็นขั้นพื้นฐานหรือปัจจัยสี่เป็นสวัสดิการอย่างดี แต่ขาดการดูแลความต้องการด้านจิตใจ ความรัก ความเข้าใจ และการมีปฏิสัมพันธ์ ส่วนใหญ่วัยรุ่นหญิงมักรู้สึกโดดเดี่ยว มองโลกในแง่ร้าย ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรักตนเอง มีปมด้อย ขาดความมั่นใจ ขาดความภาคภูมิใจ อารมณ์ไม่

มันคง ไม่กล้าเปิดเผยตนเอง สิ้นหวังในชีวิต และอับอายที่จะพูดเรื่องราวของตนเอง ความคิด ความรู้สึกเหล่านี้จึงส่งผลกระทบต่อจิตใจ

ผู้วิจัยจึงมองเห็นแนวทางที่จะช่วยลดผลกระทบด้านจิตใจของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวในการเสริมสร้างความหยุนตัวด้วยวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อช่วยให้ วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถใช้เสริมสร้างความหยุนตัวที่ มุ่งเน้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการป้องกัน พัฒนา พื้นฟู หรือแก้ปัญหาความเครียด ทั้งใน ด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม โดยสมาชิกกลุ่มจะมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความ กังวล ปัญหาชีวิต มีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน รวมทั้งสำรวจปัญหาเพื่อหาแนวทางในการแก้ไข ปัญหาพร้อมกับได้รับการประทับประคองจากสมาชิกกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วน หนึ่งของสังคม ได้รับการยอมรับ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ซึ่งช่วยให้วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความ รุนแรงในครอบครัวที่ขาดความหยุนตัวได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มุมมองชีวิต และ แนวทางการแก้ปัญหาใหม่ ๆ ส่งผลให้มองเห็นแนวทางในการดำเนินชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัย ได้นำแนวคิด หลักการ และเทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Counseling and Psychotherapy) เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจ ยอมรับ ตนเอง สามารถแก้ไขความคับข้องใจ ลดความขัดแย้งในใจ คลายความวิตกกังวล ช่วยให้สมาชิก กลุ่มสามารถพัฒนาตนเองให้มีความเจริญงอกงามทางจิตใจได้ และมีทิศทางของตนเองได้ด้วย การเอื้ออำนวยจากผู้นำกลุ่มให้เกิดบรรยากาศของความอบอุ่น จริงใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ในส่วนของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงความคิด ความ เชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แอลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เชื่อว่ามนุษย์ทำให้ตนเองมีปัญหาโดยมี ความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง การเปลี่ยนความเชื่อให้มีเหตุผลจะช่วยลดระดับความไม่สบายใจ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ พฤติกรรมที่ดีขึ้น (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) นอกจากนี้ ทั้งสองทฤษฎีที่ผู้วิจัยใช้ในการเสริมสร้างความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงใน ครอบครัว ด้านอารมณ์ ความรู้สึก และด้านความคิดแล้ว ผู้วิจัยยังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ เคารพความจริง (Reality Counseling and Psychotherapy) เพื่อให้สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก กลุ่มไปฝึกใช้ในสถานการณ์จริง ทุกคนมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง โดยเน้นการ ผสานเทคนิคให้มีความครอบคลุมการช่วยเหลือทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ให้บุคคล

ยอมรับความจริง รวมทั้งจุดบกพร่องของตนเอง และใช้ความสามารถในการพัฒนาเป้าหมายชีวิต (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณในครอบครัว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องการเสริมสร้างความหยั่งตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำทารุณในครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เนื่องจากพบว่าผู้ถูกกระทำทารุณในครอบครัวมักเป็นวัยรุ่นหญิง และการวิจัยตัวอย่างในพื้นที่ดังกล่าวยังไม่เคยมีผู้ทำการวิจัยมาก่อน ประกอบกับพื้นที่จังหวัดชลบุรี มีการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว โดยที่เด็กและเยาวชนเติบโตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงมาจากผลพวงของการพัฒนาความเป็นเมืองที่ทันสมัย และยังเกิดผลกระทบของการเคลื่อนย้ายแรงงานที่หลั่งไหลเข้ามาเป็นประชากรแฝงในพื้นที่ ทำให้เกิดชุมชนแออัดที่มีระบบการบริหารจัดการที่ยังไม่สามารถจัดบริการทางสังคมที่รองรับและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างทั่วถึงโดยภาพรวมแล้วปัญหาความทารุณในครอบครัวของจังหวัดชลบุรีถือว่าอยู่ในระยะวิกฤติ นอกจากนี้แล้วสถิติของผู้ใช้บริการในบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้ประสบปัญหาทางสังคมส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณในครอบครัว ดังนั้นผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการเสริมสร้างความหยั่งตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณในครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม จะช่วยลดผลกระทบด้านจิตใจ มุ่งเน้นการเสริมสร้างความหยั่งตัว เพื่อให้บุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า สามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตนเอง ช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติ ดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ตลอดจนสะท้อนให้คนในสังคมเห็นความสำคัญของปัญหาความทารุณในครอบครัว เพื่อเป็นประโยชน์ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความทารุณในครอบครัวต่อไป

คำถามของการวิจัย

การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความหยั่งตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณในครอบครัวมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหย่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว
2. เพื่อเปรียบเทียบความหย่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวของบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ เป็นการศึกษาค้นคว้าความหย่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว และการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัว ทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบความหย่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว ทำให้ทราบว่าเสริมสร้างความหย่นตัวของวัยรุ่นหญิงในด้านใดบ้างและกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างไร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาความหย่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวในประชากรกลุ่มอื่น
2. ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ การวิจัยครั้งนี้มีประโยชน์ต่อบุคลากรที่ปฏิบัติงานใกล้ชิดกับวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว จะนำแบบสอบถามความหย่นตัวที่ได้จากการศึกษาไปใช้ในการประเมินความหย่นตัว หลังจากประเมินความหย่นตัวแล้วก็นำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้สร้างขึ้นจากการวิจัยนี้ ซึ่งประกอบด้วยทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ไปเสริมสร้างความหย่นตัว เพื่อให้วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว มีความสามารถกลับสู่สังคมและดำเนินชีวิตได้ตามปกติหลังจากที่ประสบกับความยากลำบากทำให้มีความพร้อมและได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาให้เหมาะสมอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและผู้อื่นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างความหย่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากประชากรทั้งหมด คือ เป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี จำนวน 80 คน (บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี, 2559) ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความยืดหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิง คือ วัยรุ่นหญิงอายุ 13-16 ปี ที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลา 1 เดือน จำนวน 80 คน ซึ่งเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาได้ จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 100

2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการเสริมสร้างความยืดหยุ่นของวัยรุ่นหญิงโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ วัยรุ่นหญิงอายุ 13-16 ปี ที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลา 1 เดือน ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากวัยรุ่นหญิงที่มีคะแนนแบบสอบถามความยืดหยุ่นตัว ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และมีขั้นตอนดังนี้

2.1 วัยรุ่นหญิงที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว จำนวน 80 คน ตอบแบบสอบถามความยืดหยุ่นตัว

2.2 ผู้วิจัยตรวจแบบสอบถามความยืดหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว

2.3 ผู้วิจัยคัดเลือกวัยรุ่นหญิงที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวในข้อ 2.2 ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากวัยรุ่นหญิงที่มีคะแนนแบบสอบถามความยืดหยุ่นตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1) ตัวแปรต้น คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2) ตัวแปรตาม คือ ความยืดหยุ่นตัว

4. นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความยืดหยุ่นตัว (resilience)** หมายถึง ศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจหญิงของวัยรุ่นในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่ประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นความสามารถในการปรับตัวพร้อมกับช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข รวมทั้งเกิดการเรียนรู้พัฒนาจากการเผชิญปัญหาหรือวิกฤตนั้น ๆ เข้าใจชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้นส่งผลให้มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจให้ดีขึ้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ประกอบไปด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การหยั่งรู้ในตนเอง (Insight) หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเองของวัยรุ่นหญิง สามารถรับรู้ความรู้สึก ตั้งคำถามและให้คำตอบที่ซื่อสัตย์แก่ตนเอง ได้แก่ ฉันรู้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกเสียใจหรือผิดหวัง ฉันรู้สึกสับสนเมื่อเจอสถานการณ์คับขัน เป็นต้น

1.2 การเป็นอิสระ (Independence) หมายถึง การกำหนดขอบเขตของตนเองของวัยรุ่นในการจัดการเพื่อให้ตนเองเกิดความปลอดภัยและการสำนึกผิดชอบชั่วดีของตนเอง ได้แก่ ฉันคิดว่าเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น ฉันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเท่าที่ฉันพอจะทำได้ เป็นต้น

1.3 สัมพันธภาพ (Relationship) หมายถึง ความสามารถในการสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมและความผูกพันกับบุคคลอื่นอย่างเต็มที่ สามารถที่จะรักและได้รับความรักจากบุคคลอื่นได้ ได้แก่ ฉันสามารถผูกมิตรกับผู้อื่นได้ ฉันสามารถแสดงออกถึงความรักและเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น

1.4 การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาตัดสินใจในการแสดงตัวตน และจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตนเอง ได้แก่ ฉันไม่กล้าที่จะต้องทำอะไรใหม่ ๆ ด้วยตนเอง การทำอะไรที่ต่างไปจากที่เคยทำเป็นเรื่องน่ากลัวสำหรับฉัน

1.5 การมีความคิดสร้างสรรค์ และอารมณ์ขัน (Creativity and humor) หมายถึง การใช้จินตนาการของวัยรุ่นหญิงเพื่อสร้างความปลอดภัย และสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่คุกคามและปรับรายละเอียดของชีวิตใหม่ให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง ได้แก่ ฉันสามารถคิดและหาวิธีจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ฉันมีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่ทำให้ฉันยิ้มได้

1.6 การมีศีลธรรม จริยธรรม (Moral ethics) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้สำนึกผิดชอบชั่วดี รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด มีการเห็นอกเห็นใจ ความซื่อสัตย์ ยุติธรรม ได้แก่ ฉันมักช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ ฉันสามารถแยกได้ว่าสิ่งไหนจะทำให้ชีวิตของตนเองดีขึ้น

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ช่วยเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณในครอบครัว โดยผ่านกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่หลากหลายโดยวิธีบูรณาการเทคนิคต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วยทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มดังต่อไปนี้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling Theory) โดยการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นให้วัยรุ่นที่ถูกกระทำทารุณในครอบครัว ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่ง

กันและกัน มีความรู้และทักษะต่าง ๆ ในการเสริมสร้าง การหยั่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ สัมพันธภาพ การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ และการมีศีลธรรม จริยธรรม โดยให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทุกวันพุธและวันเสาร์ มีขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม ในแต่ละครั้งดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น ในขั้นนี้เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยผู้วิจัยกล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มกล่าวเปิดการสนทนาโดยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ข้อตกลงการให้คำปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ ระยะเวลา และจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม รูปแบบของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและบทบาทของสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม แก้วรุ่งนึ่งหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

2.2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงปัญหาหลักในการดำเนินชีวิต ความคิด ความรู้สึกทั้งที่ดีและไม่ดี ลักษณะของความยุ่งตัวที่บกพร่องซึ่งเป็นความสามารถของสมาชิกกลุ่มที่จำเป็นจะต้องได้รับการส่งเสริม ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการส่งเสริมความยุ่งตัวของวัยรุ่งนึ่งหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว โดยแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ รายละเอียดต่อไปนี้

2.2.1 การหยั่งรู้ในตนเอง มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ เข้าใจความคิด ความรู้สึก และตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักตั้งคำถามกับตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความซื่อสัตย์ในการให้คำปรึกษากลุ่มนอกจากใช้เทคนิคพื้นฐานแล้ว ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามหลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เช่น เทคนิคการเปิดเผยตนเอง เทคนิคการนำ เทคนิคการแลกเปลี่ยนบทสนทนา เทคนิคการสะท้อนความ/ความรู้สึก เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เทคนิคการสรุปความ

2.2.2 การเป็นอิสระในตนเอง มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงอิสระในการเลือกสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองที่ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย สามารถคิด กล้าตัดสินใจ จัดการแก้ไขปัญหา และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ การให้คำปรึกษากลุ่มนอกจากใช้เทคนิคพื้นฐานแล้ว ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามหลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เช่น เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เทคนิคสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการจัดการกับความโกรธ เทคนิคการสรุปความ

2.2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น มุ่งเน้นการเสริมสร้างกำลังใจให้กับสมาชิกกลุ่มในการจัดการกับภาวะวิกฤติ โดยการสร้างกำลังใจจากภายในตัวของตนเองและการค้นหาจากคนใกล้ชิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการค้นพบจุดแข็ง จุดอ่อนภายในและภายนอกที่ตนเองมี และเกิดทักษะการสื่อสารและประสานสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ในการให้คำปรึกษากลุ่มนอกจากใช้เทคนิคพื้นฐานแล้ว ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามหลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เช่น เทคนิค การสอนทฤษฎี A-B-C เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล เทคนิคการสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง เทคนิคการให้การบ้านด้านความคิด

2.2.4 ความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกหรือความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เพื่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย อันนำไปสู่การเกิดสติในการเผชิญปัญหา ในการให้คำปรึกษากลุ่มนอกจากใช้เทคนิคพื้นฐานแล้ว ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามหลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เช่น เทคนิคการเปลี่ยนแปลงเป็นบวก เทคนิคอารมณ์ขัน

2.2.5 การยอมรับตนเอง มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มรู้จัก เข้าใจ ยอมรับตนเองและกล้าคิดตัดสินใจด้วยตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายในชีวิตต่อไป ในการให้คำปรึกษากลุ่มนอกจากใช้เทคนิคพื้นฐานแล้ว ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามหลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม เช่น เทคนิคการฟัง เทคนิคการถาม เทคนิคการสะท้อน เทคนิคการแก้ปัญหา เทคนิคการสรุปความ

2.2.6 การเสริมสร้างความรับผิดชอบ มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มสามารถตระหนักรู้ต่อสิ่งที่ตนเองต้องรับผิดชอบด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจทำงานที่ตนเองเลือก หรือที่ได้รับมอบหมายจนกว่าจะเสร็จตามขีดความสามารถของตนเอง ตลอดจนรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง และ ไม่หลีกเลี่ยงงานที่ตนเองต้องรับผิดชอบ ในการให้คำปรึกษากลุ่มนอกจากใช้เทคนิคพื้นฐานแล้ว ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามหลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอ็กต์บุคคล เช่น เทคนิคแผนงาน WDEP เทคนิค การสะท้อน เทคนิคการแก้ปัญหา เทคนิคการสรุปความ

2.3) **ขั้นตอนการให้คำปรึกษา** เป็นขั้นที่ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกัน สิ่งที่ได้เรียนรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับ รวมไปถึงทักษะต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

3. **วัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว** หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 13–16 ปี เพศหญิง ที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 1 เดือน และมีประวัติถูกทำร้ายทางร่างกาย ทางเพศ และทางจิตใจ การไม่ให้ความสนใจ การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม หรือการทอดทิ้งอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดหรืออาจจะเกิดอันตรายต่อร่างกายหรือจิตใจ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม
การให้คำปรึกษากลุ่ม - ขั้นสร้างสัมพันธภาพ - ขั้นดำเนินการ - ขั้นยุติ	ความหยุนตัว - การหยั่งรู้ในตนเอง - การเป็นอิสระ - สัมพันธภาพ - การเป็นผู้ริเริ่ม - การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน - การมีศีลธรรม จริยธรรม

สมมติฐานของการวิจัย

วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมีความหยุนตัวเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เรื่อง การเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความยั่งยืนตัว
 - 1.1 ความหมายของความยั่งยืนตัว
 - 1.2 ความสำคัญของความยั่งยืนตัว
 - 1.3 องค์ประกอบของความยั่งยืนตัว
 - 1.4 หลักการเกิดความยั่งยืนตัว
 - 1.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความยั่งยืนตัว
 - 1.6 การพัฒนาความยั่งยืนตัว
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยั่งยืนตัว
 - 1.7.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.3 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.5 จรรยาบรรณของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษา
 - 2.6 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.7 ทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.8.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 2.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงในครอบครัว
 - 3.1 ความหมายของความรุนแรงในครอบครัว
 - 3.2 ลักษณะของความรุนแรงในครอบครัว
 - 3.3 สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อความรุนแรงในครอบครัว
 - 3.4 ผลกระทบจากปัญหาความรุนแรงในครอบครัว
4. บ้านพักเด็กและครอบครัว

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นตัว

1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นตัว

การใช้คำว่า “Resilience” หรือ “Hardiness” “Sense of Coherence” เป็นการใช้คำที่มาจากพื้นฐานเดียวกัน ปัจจุบันงานวิจัยในประเทศไทยมีการใช้คำว่า “Hardiness” เป็นภาษาไทยว่า “ความเข้มแข็งอดทน” ส่วน “Sense of Coherence” มีการใช้คำว่า “ความเข้มแข็งในการมองโลก” ส่วนคำว่า “Resilience” มีการใช้คำที่เป็นภาษาไทยแตกต่างกันออกไป เช่น ความยืดหยุ่นทนทาน, ความยืดหยุ่นทางอารมณ์, ความเป็นเลิศ, ความสามารถในการฟื้นหลัง ความเข้มแข็งทางใจ และความยืดหยุ่นตัว ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาโดยใช้คำว่า “Resilience” และใช้คำที่เป็นภาษาไทยว่า “ความยืดหยุ่นตัว”

ในทางจิตวิทยาความยืดหยุ่นตัวเป็นพลังทางบวกหรือความสามารถของบุคคล การจัดการกับภาวะกดดันอย่างรุนแรง ความเครียดหรือภัยพิบัติ อีกทั้งยังใช้ในการบ่งชี้คุณลักษณะของบุคคลในอนาคตต่อการเผชิญสถานการณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาในชีวิต เช่น การประสบอุบัติเหตุรุนแรง ภัยพิบัติทางธรรมชาติ เหตุการณ์วินาศกรรม เหตุการณ์ปัญหาทางสังคม เป็นต้น ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้ มีส่วนทำให้ชีวิตของบุคคลนั้นเกิดความเสี่ยงที่จะมีปมชีวิตในด้านลบ รู้สึกเครียด หวาดระแวง วิตกกังวล ไม่ไว้วางใจผู้อื่น ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนอาจมีการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นได้

โวลินและโวลิน (Wolin S. J. and S. Wolin, 1993) ได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นตัว ไว้ว่า ความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนกลับ (Bound back) ความทนต่อความยากลำบาก และการซ่อมแซมตนเอง

ไซเบิร์ต (Siebert, 2007).สรุปได้ว่า ความหมายจากคำนามของความยืดหยุ่นตัว (Resilience หรือ Resiliency) หมายถึง ความสามารถในการฟื้นกลับจากความทุกข์ ความเปลี่ยนแปลง กดดัน หรือเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุม ความสามารถที่จะฟื้นกลับคืนสู่

สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนกลับอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่ยุ่งยาก ความทุกข์ยาก หรือความเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่ถูกรบกวนงำหรือบกพร่องในการทำหน้าที่และในส่วนของคำภีรยาของความหยุ่นตัว (resile) คือ กลับสู่สภาพเดิม ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัว ได้ดี ในสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

นอกจากความหมายของความหยุ่นตัวดังกล่าวแล้ว ยังมีความหมายของความหยุ่นตัวที่คล้ายคลึงกัน ต่อไปนี้

สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2013) สรุปได้ว่า ความหมายของความหยุ่นตัว (Resilience) หมายถึง กระบวนการของการปรับตัวที่ดีในการเผชิญกับความยากลำบาก โศกนาฏกรรมภัยคุกคามหรือแหล่งที่มาที่สำคัญของความเครียด รวมไปถึงปัญหาในครอบครัว ความสัมพันธ์ของครอบครัว ปัญหาสุขภาพที่รุนแรง สถานที่ทำงาน และความเครียดทางการเงิน

ทวิศักดิ์ สิริรัตนธะชา (2549) สรุปได้ว่าความหยุ่นตัว หมายถึง การฟื้นคืนกลับสู่สภาพเดิม ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันทางใจที่จะทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว และไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดีหรือสามารถที่จะกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง อีกทั้งยังสามารถที่จะพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็งแกร่งกว่าเดิม

กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือปรับใจ และสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต

กณิกาพร กณิกาพร บุญชู (2555) (สรุปได้ว่า ความหยุ่นตัว หมายถึง ความสามารถของคนเราที่ใช้ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ภายหลังที่พบเหตุการณ์รุนแรงหรือความยากลำบากในชีวิต

จากการศึกษาผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าความหยุ่นตัว (Resilience) หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลในการปรับสมดุลทางจิตใจ เมื่อบุคคลต้องประสบกับสถานการณ์ที่เลวร้าย หรือประสบการณ์ในด้านลบของชีวิต ความหยุ่นตัวจะทำให้บุคคลนั้นสามารถมีความอดทน และสามารถเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด ล้มเหลว ทุกข์ทรมานต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

1.2 ความสำคัญของความยืดหยุ่นตัว

กรอทเบิร์ก (Grotberg Edith H, 1995).สรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นตัวเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะเป็นความสามารถของมนุษย์ที่จะเผชิญและเอาชนะเมื่อต้องเจอกับภาวะวิกฤตหรือการเปลี่ยนแปลงจากความทุกข์ยากของชีวิต ความยืดหยุ่นตัวจะสามารถพัฒนาไปสู่ความเข้มแข็งได้ และทุกคนต้องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบากไม่มีใครได้รับการยกเว้น

ทวีศักดิ์ สิริรัตนธาดา (2549) สรุปได้ว่า ในเด็กการสร้าง Resilience Quotient (RQ) เป็นสิ่งสำคัญ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง ซึ่งเด็กนั้นสามารถทำได้โดยการช่วยให้เด็กรู้สึกถึงความเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคมที่เติมเต็มไปด้วยความรัก ความห่วงใย ให้กำลังใจ เน้นการมีส่วนร่วมในการคิด และตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ร่วมกับพ่อแม่ อีกทั้งพ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กในการถ่ายทอดประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ชนะหรือฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา รวมถึงวิธีการในการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมให้กับเด็ก ฝึกให้เด็กรู้จักพูดคุยเล่าความรู้สึกนึกคิด ระบายความทุกข์ใจ ไม่เก็บกดไว้ และฝึกมุมมองความคิดในด้านบวก

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552) สรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นตัวจะช่วยให้ไม่จมอยู่กับความทุกข์ใจสามารถที่จะลุกขึ้นมาสู้กับปัญหาได้ ปรับตัวได้ในสถานการณ์วิกฤตโดยไม่มีปัญหาสุขภาพจิตและคนที่มีพลังสุขภาพจิตดี เปรียบเสมือนมีวัคซีนใจที่คอยป้องกันไม่ให้ทุกข์ใจมากนักหรือทำให้ไม่ย่อท้อต่อปัญหา อีกทั้งช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ

จากการศึกษาความสำคัญของความยืดหยุ่นตัวผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นตัวเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นจากสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือสถานการณ์วิกฤตที่เข้ามาในชีวิต ด้วยความแข็งแกร่ง และสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เหมือนเดิม

1.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัว (Resilience)

มีนักวิชาการที่ทำการศึกษารวบรวมเรื่องความยืดหยุ่นตัวได้สรุปองค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัวไว้เป็นจำนวนมาก และมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ดังต่อไปนี้

โวลินและโวลิน (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) อ้างอิงจาก (Wolin S. J. and S. Wolin, 1993) The Resilient self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity.) ได้จำแนกลักษณะของความยืดหยุ่นตัวไว้ 6 ลักษณะ ได้แก่

1. การหยั่งรู้ในตนเอง (Insight) คือ ความเคยชินในการตั้งคำถามและให้คำตอบที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง พัฒนาการของการตระหนักรู้เริ่มต้นที่การรับรู้ความรู้สึกหรือการหยั่งรู้ด้วยสัญชาตญาณว่าครอบครัวเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและไว้วางใจได้ มีความตื่นตัวต่อภาวะอันตราย เด็กที่มีความหยุนตัวจะเข้าใจความหมายของการเปลี่ยนแปลงลักษณะท่าทางในการเดิน การแต่งกาย การหายใจ หรือน้ำเสียงของพ่อแม่ เมื่อมีการเติบโตทางสติปัญญามากขึ้นในช่วงวัยรุ่น การรับรู้ความรู้สึกจะอาศัยการทราบถึงปัญหาของครอบครัวรวมทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ในช่วงวัยผู้ใหญ่การตระหนักรู้ในทางจิตวิทยาของผู้ใหญ่ที่มีความหยุนตัวจะเป็นการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

2. การเป็นอิสระ (Independence) เป็นการต่อรองที่ดีที่สุดของบุคคลในการต่อสู้กับความต้องการของตนเอง เป็นการกำหนดขอบเขตที่ปลอดภัยระหว่างตนเองกับปัญหาของพ่อแม่ จัดการกับสำนึกชอบชั่วดีของตนเอง และความต้องการผูกพันกับครอบครัว สัญญาณแรกของความเป็นอิสระในเด็กคือ การบ่ย่ำเบนจากเหตุการณ์ที่เจ็บปวดในครอบครัว มีความเป็นจริงอยู่ว่าความรู้สึกห่างไกลดีกว่าความใกล้ชิด ในเด็กโตและวัยรุ่นจะจัดการแยกความรู้สึกของตนเองออกจากอารมณ์ความรู้สึกผูกพันกับครอบครัว เมื่อเป็นผู้ใหญ่จะจัดการกับความรู้สึกผิดหวังและสามารถแยกตนออกมาจากปัญหาครอบครัวได้สำเร็จ

3. สัมพันธภาพ (Relationship) เป็นความใกล้ชิดสนิทสนมและความผูกพันกันอย่างใกล้ชิดกับบุคคลอื่น เป็นความสามารถที่จะรักและรับความรักจากบุคคลอื่นได้ สัมพันธภาพเป็นการชดเชยโดยตรงต่อการยืนยันว่าครอบครัวที่มีปัญหาจะละทิ้งลูก ๆ ในช่วงแรก เด็กที่มีความหยุนตัวจะแสวงหาความรักโดยการติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งดึงดูดความสนใจจากผู้ใหญ่รอบ ๆ ตัว แม้ว่าความต้องการมีสายสัมพันธ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว แต่ในการมีสายสัมพันธ์อย่างเพียงพอในช่วงวัยเด็กส่งผลให้มีความหยุนตัว มีการรับรู้เกี่ยวกับลักษณะของตนเอง เมื่อซึมซับความมั่นใจในตนเองเด็กจะมีความกระตือรือร้นที่จะสร้างสัมพันธภาพใหม่ที่ดีกับเพื่อน เพื่อนบ้าน ครู ตำรวจ หรือพระ ในฐานะตัวแทนของพ่อแม่ ตลอดเวลาของการสร้างสัมพันธภาพใหม่ทำให้เกิดความผูกพัน ซึ่งเป็นตัวกำหนดและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกันเอาไว้ ความผูกพันเกี่ยวข้องกับความสุขของการให้และการรับ รวมทั้งการยอมรับสุขภาวะของผู้อื่นว่าเป็นเรื่องสำคัญพอ ๆ กับตนเอง

4. การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) คือ การพิจารณาตัดสินใจในการแสดงตัวตนและจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตนเอง บุคคลที่มีความหยุนตัวส่วนหนึ่งของชีวิตจะสามารถควบคุมความสับสน ความยุ่งเหยิง และการเพิ่มขึ้นของปัญหาครอบครัว ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะสร้างความสามารถและรับรู้ในพลังของตนเอง ในวัยเด็กการริเริ่มจะเป็นการหันเหปัญหาของพ่อแม่

ออกไปจากความคับข้องใจและพัฒนาความอยากรู้ อยากเห็นของตนไปสู่การสำรวจ การเป็นผู้กำหนดการเปิดเผยและความใกล้ชิด การค้นหาสิ่งรอบ ๆ ตัว การลองผิดลองถูก การสำรวจพัฒนาไปเป็นการลงมือจัดการกับปัญหาในช่วงวัยผู้ใหญ่ ความพึงพอใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมโยงกับความสมบูรณ์ในการทำงาน กลายเป็นความสนใจต่อการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นการพัฒนาตนเองและส่งเสริมวงจรของการเจริญเติบโต

5. การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน (Creativity and Humor) เป็นที่กำบังปลอดภัยโดยการใช้จินตนาการ เพื่อให้สามารถหลบเลี่ยงสิ่งที่คุกคามและปรับตัวในการดำเนินชีวิต ในทางตรงกันข้ามความหยุนตัวและอารมณ์ขันจะย้อนเอาความจริงกลับออกมา ทั้งการริเริ่มกับการแสดงออกหรือการเสแสร้งเป็นวีรบุรุษ เจ้าหญิงหรือผู้ร้าย เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ถูกบีบบังคับ พลังงานที่ผลักดันการแสดงออกเป็นช่องทางนำไปสู่การตกแต่งพฤติกรรม หรือการสร้างสรรค์ศิลปะ วัยรุ่นที่มีความหยุนตัวส่วนใหญ่มักใช้การเขียนหนังสือ เล่นดนตรี การวาดภาพ หรือเต้นรำ ในการหยุดพักหรือผ่อนคลายจากการถูกบีบบังคับของปัญหา ครอบครัวและความรู้สึกผิดหวัง วัยผู้ใหญ่บางคนจะวิวัฒนาการไปสู่การเป็นผู้สร้างสรรค์กิจกรรม อย่างไรก็ตามบุคคลที่มีความหยุนตัวส่วนใหญ่จะแสดงออกอย่างมีอารมณ์ขัน

6. การมีศีลธรรม จริยธรรม (Morality) เป็นความรู้ในเรื่องสำนึกผิดชอบชั่วดี รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด พัฒนาการของศีลธรรมจริยธรรมเกิดขึ้นเมื่อเด็กในครอบครัวที่มีปัญหาความรู้สึกผิดหวัง และต้องการรู้เหตุผลว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เด็กจึงเริ่มมีการตัดสินใจต่อเหตุการณ์ประจำวัน ช่วงวัยรุ่นการตัดสินใจได้แผ่ขยายไปสู่การกำหนดคุณค่า วัยผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จศีลธรรมจริยธรรมกลายเป็นหน้าที่มากกว่าเป็นความพึงพอใจส่วนตัวหรือการชดเชยส่วนบุคคล การช่วยเหลือหรือการอุทิศเวลาเพื่อสมาคม ชุมชน และโลก

กรอทเบิร์ก (Grotberg Edith H, 1995).กล่าวถึง ความหยุนตัวเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่มีอยู่ในตัว เป็นบุคลิกภาพที่เข้มแข็งในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ซึ่งเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง จากการสัมภาษณ์สมาชิกในครอบครัวของผู้ดูแลเด็ก และมีเด็กในความดูแลจำนวน 589 คน ที่เคยเผชิญความทุกข์ยากหลากหลายรวม 15 สถานการณ์ เช่น การฆ่ากันในครอบครัว ความยากจน การหย่าร้างในประเทศต่าง ๆ จำนวน 14 ประเทศ รวมทั้งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบความหยุนตัวมี 3 ด้าน ดังนี้คือ

ด้านที่ 1 I HAVE (ฉันมี) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง (Social and Interpersonal support) เช่น มีคนรอบข้างที่รักและเข้าใจ มีกฎเกณฑ์

ระเบียบในครอบครัว การอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีตัวแบบในการทำสิ่งที่ถูกต้อง มีอิสระทางความคิดและพฤติกรรม มีคนที่ช่วยเหลือเมื่อเราเจ็บป่วยหรือต้องการเรียนรู้

ด้านที่ 2 I AM (ฉันเป็น) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับแรงใจที่มีในตัวบุคคล เช่น เป็นคนที่ผู้อื่นชอบและรัก เป็นคนที่มีความสุขที่ได้ทำความดีกับผู้อื่น เป็นคนที่เคารพตัวเองและผู้อื่น เป็นคนที่เต็มใจรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ เป็นคนที่เชื่อว่าสิ่งต่างๆ จะดีขึ้น

ด้านที่ 3 I CAN (ฉันสามารถ) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลรอบข้างและการมีทักษะในการจัดการปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) เช่น ความสามารถในการพูดกับคนอื่นในสิ่งที่รบกวนจิตใจได้ สามารถหาวิธีทางที่จะแก้ปัญหา ควบคุมตนเองได้ สามารถประเมินได้ว่าเมื่อไหร่ควรจะพูดกับใคร/ทำอะไร สามารถค้นหาใครบางคนที่จะช่วยเหลือในยามที่ต้องการ

สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association . 2013: Online) ได้สรุปว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัวซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาได้ด้วยตนเองประกอบด้วย

1. การดูแลเอาใจใส่และสัมพันธ์ภาพทางการสนับสนุนภายในและภายนอกครอบครัว
2. การมีสัมพันธ์ภาพที่ก่อให้เกิดความรักและความไว้วางใจ
3. การมีสัมพันธ์ภาพที่ให้โมเดลทางด้านบทบาท
4. การมีสัมพันธ์ภาพที่ให้กำลังใจและให้ความมั่นใจ
6. ความสามารถในการสร้างแผนการที่เป็นจริงและนำขั้นตอนต่าง ๆ ไปปฏิบัติได้
7. การมีมุมมองทางบวก เชื่อมั่นในความเข้มแข็งและความสามารถของตนเอง
8. มีทักษะในการติดต่อสื่อสาร และการแก้ไขปัญห
9. มีความสามารถในการจัดการกับความรู้สึก และแรงกระตุ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552)สรุปได้ว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) ที่จะช่วยให้คนไทยวัยผู้ใหญ่อายุ 25 ปีขึ้นไป สามารถต่อสู้ เอาชนะปัญหาวิกฤตต่าง ๆ ไปได้นั้น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. พลังฮึด หมายถึง การทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ และความทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน เช่น มีคนพูดปดลอบใจ มองสวนดี

2. พลังฮึด หมายถึง การมีกำลังใจ มีแรงใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์กดดัน และกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้ เช่น เรามีคนช่วย เราเห็นทางออกได้ การคิดถึงเป้าหมายที่ต้องการ อดทนทำงานหนักเพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ เป็นต้น

3. พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤตความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง ว่าสามารถทำได้ แก้ปัญหาได้ รวมถึงมีวิธีการแสวงหาความรู้หรือการเข้าถึงความช่วยเหลือ การปรึกษาต่าง ๆ เช่น การพูดจาต่อรอง การหาทางออกหลาย ๆ ทาง ขอคำปรึกษาหรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่น

เดวิส (ตันติมา ดั่งโยธา, 2553) อ้างอิงจาก (Davis Nancy J, 1999). แบ่งองค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัวเป็น 6 องค์ประกอบ คือ

1. ความสามารถในด้านกายภาพ (Physical competence) แสดงถึงการที่บุคคลมีสุขภาพดีและมีนิสัยยืดหยุ่น

2. ความสามารถทางสังคมและความสามารถด้านสัมพันธภาพ (Social and relation competence) แสดงถึงการที่บุคคลมีความสามารถในการพัฒนาและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี เป็นความรู้สึกผูกพัน มีความไว้วางใจเป็นพื้นฐาน และมีความเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3. ความสามารถทางด้านอารมณ์ (Emotional competence) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความสามารถในการระบอคอยความพึงพอใจ

4. ความสามารถด้านคุณธรรม (Moral competence) เป็นการอุทิศตนช่วยเหลือสนับสนุนผู้อื่น เช่น ช่วยแก้ไขปัญหา ตัดสินใจและวางแผน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหมาย

5. ความสามารถด้านการรู้คิด (Cognitive competence) การที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจถึงขั้นตอนในการจัดการกับความท้าทายทางสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่ดี มีความเชื่อว่าบุคคลสามารถประสบความสำเร็จตามที่ปรารถนา

6. ความสามารถด้านจิตวิญญาณ (Spiritual competence) เป็นความศรัทธาที่เป็นเหตุผลส่วนบุคคล การ

มองเห็นความหมายในชีวิต การมีศีลธรรม การให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ

ตาราง 1 สรุปองค์ประกอบของความหยุนตัว

องค์ประกอบ \ นักทฤษฎี	โวลิน และ โวลิน	กรอทเบิร์ต	สมาคม นักจิตวิทยา อเมริกัน	กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข	เดวิส
การหยั่งรู้ในตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓
การเป็นอิสระ	✓	✓		✓	
สัมพันธภาพ	✓	✓		✓	
การเป็นผู้ริเริ่ม	✓	✓	✓	✓	✓
การมีความคิดสร้างสรรค์และ อารมณ์ขัน	✓	✓		✓	
การมีศีลธรรม จริยธรรม	✓	✓	✓		✓

ในงานวิจัยนี้องค์ประกอบของความหยุนตัว ตามกรอบแนวคิดของโวลินและโวลิน (Wolin S. J. and S. Wolin, 1993) ครอบคลุมแนวคิดของนักทฤษฎีคนอื่น ๆ มากที่สุด จึงได้นำมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งพอที่จะสรุปได้ดังนี้

1. การหยั่งรู้ในตนเอง (Insight) คือ ความเคยชินในการตั้งคำถามและให้คำตอบที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง พัฒนาการของการตระหนักรู้เริ่มต้นที่การรับรู้ความรู้สึก หรือการหยั่งรู้ด้วยสัญชาตญาณว่า ครอบครัวเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและไว้วางใจได้ มีความตื่นตัวต่อภาวะอันตราย เด็กที่มีความหยุนตัวจะเข้าใจความหมายของการเปลี่ยนแปลงลักษณะท่าทางในการเดิน การแต่งกาย การหายใจ หรือน้ำเสียงของพ่อแม่ เมื่อมีการเติบโตทางสติปัญญามากขึ้นในช่วงวัยรุ่นการรับรู้ความรู้สึกจะอาศัยการรู้ถึงปัญหาของครอบครัว รวมทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคคล

2. การเป็นอิสระ (Independence) เป็นการต่อรองที่ดีที่สุดของบุคคลในการต่อสู้กับความต้องการของตนเอง เป็นการกำหนดขอบเขตที่ปลอดภัยระหว่างตนเองกับปัญหาของพ่อแม่ จัดการกับสำนึกผิดชอบชั่วดีของตนเอง และความต้องการผูกพันกับครอบครัว สัญญาณแรกของการเป็นเด็กคือ การบ่ายเบน (straying) จากเหตุการณ์ความเจ็บปวดในครอบครัว มีความเป็นจริงอยู่ว่าความรู้สึกห่างไกลดีกว่าใกล้ชิด ในเด็กโตและวัยรุ่นจะจัดการแยกความรู้สึกตนเองออกจากความผูกพันกับครอบครัว เมื่อเป็นผู้ใหญ่จะจัดการกับความรู้สึกผิดหวังและสามารถแยกตนเองออกมาจากปัญหาครอบครัวได้สำเร็จ

3. สัมพันธภาพ (Relationship) เป็นความใกล้ชิดสนิทสนม และความผูกพันกับบุคคลอื่นอย่างเต็มที่ เป็นความสามารถที่จะรักและรับรักจากบุคคลอื่นได้ สัมพันธภาพเป็นการชัดเจนโดยตรงต่อการยืนยันว่า ครอบครัวที่มีปัญหาจะละทิ้งลูก ๆ ในช่วงแรกเด็กที่มีความหุนหันตัว จะแสวงหาความรักโดยการติดต่อกับผู้ที่เกี่ยวข้องหรือดึงดูดความสนใจจากผู้ใหญ่รอบ ๆ ตัว แม้ว่าความต้องการมีสายสัมพันธ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นครั้งคราว และมักจะน้อยกว่าความคิด แต่ในการมีสายสัมพันธ์อย่างเพียงพอในช่วงวัยเด็กส่งผลให้มีความสามารถในการฟื้นพลัง มีความรับรู้เกี่ยวกับลักษณะของตนเอง เมื่อซึมซับความมั่นใจในตนเอง ต่อมาเด็กจะขยายไปเป็นการกระตือรือร้นที่จะสร้างสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อน ครู ตำรวจ ในฐานะตัวแทนของพ่อแม่ ตลอดช่วงเวลาของการสร้างสัมพันธภาพใหม่ ทำให้เกิดความผูกพัน ซึ่งเป็นตัวกำหนดและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกัน ความผูกพันเกี่ยวข้องกับความสุขของการให้และการรับ รวมทั้งการยอมรับสุขภาวะของผู้อื่นว่าเป็นเรื่องสำคัญพอ ๆ กับตนเอง

4. การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) คือ การพิจารณาตัดสินใจในการแสดงตัวตน และจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตนเอง บุคคลที่มีความสามารถในการหุนหันตัว ส่วนหนึ่งของชีวิตพวกเขาสามารถควบคุมความสับสน ความยุ่งเหยิง

5. การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน (Creativity and humor) เป็นที่กำบังความปลอดภัยโดยใช้จินตนาการ เพื่อให้สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่คุกคามและปรับรายละเอียดของชีวิตใหม่ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง ในทางตรงกันข้ามความสามารถในการฟื้นพลังและอารมณ์ขันจะย้อนเอาความจริงกลับออกมาทั้งการริเริ่มกับการแสดงออก หรือการเสแสร้งเป็นวีรบุรุษ เจ้าหญิงนักสำรวจพื้นที่ หรือเป็นบุคคลที่ดูร้าย เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ถูกบีบบังคับ พลังงานที่ผลักดันการแสดงออกเป็นช่องทางนำไปสู่การแต่งพฤติกรรม หรือการสร้างสรรค์ศิลปะ วัยรุ่นบุคคลที่มีความหุนหันตัวส่วนใหญ่มักใช้วิธีการเขียนหนังสือ เล่นดนตรี การวาดภาพ หรือเต้นรำ เป็นการหยุดพักเพื่อผ่อนคลายจากการถูกบีบบังคับของปัญหาครอบครัวและความรู้สึกผิดหวังของพวกเขา วัยผู้ใหญ่บางคนจะพัฒนาการไปสู่การเป็นผู้สร้างสรรค์กิจกรรมหรือมีทักษะในการสร้างสรรค์กิจกรรม อย่างไรก็ตามผู้ที่มีความหุนหันตัวส่วนใหญ่จะแสดงออกอย่างมีอารมณ์ขัน เป็นการรวมเอาความไร้สาระ ความน่ากลัว และการหัวเราะเข้าไว้ด้วยกัน ความหุนหันตัวเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้จริงว่าบุคคลหยุดการทำลายและเกิดการปรับเปลี่ยนตนไปในทางสร้างสรรค์จากประสบการณ์ที่เลวร้าย

6. การมีศีลธรรม จริยธรรม (Morality) เป็นการรู้เรื่องสำนึกผิดชอบชั่วดี รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด พัฒนาการของศีลธรรม จริยธรรมเกิดขึ้น เมื่อเด็กในครอบครัวที่มีปัญหาารู้สึกผิดหวัง

และต้องการรู้เหตุผลว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เด็กจึงเริ่มมีการตัดสินใจต่อเหตุการณ์ประจำวัน ช่วงวัยรุ่นการตัดสินใจได้แผ่ขยายไปสู่การกำหนดคุณค่า เช่น ความเหมาะสม ความเห็นอกเห็นใจ ความซื่อสัตย์ และการแสดงความยุติธรรม ผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ คือธรรม จริยธรรม กลายเป็นหน้าที่มากกว่าเป็นความพึงพอใจส่วนตัวหรือการชดเชยส่วนบุคคล การช่วยเหลือหรือการอุทิศเวลาเพื่อสมาคม ชุมชน และโลก

1.4 หลักการเกิดความหย่นตัว

เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือภาวะที่วิกฤตสามารถเกิดความหย่นตัวขึ้นได้ โดยอาศัยกระบวนการต่างๆ มีนักวิชาการกล่าวถึงหลักการเกิดความหย่นตัวไว้ดังต่อไปนี้

ไซเบิร์ต (Siebert, 2001-2013).สรุปได้ว่า วิธีการที่บุคคลจะสามารถเกิดความหย่นตัว ได้แก่

1. เมื่อบุคคลพบเจอปัญหาที่หนักหนาในชีวิต จะแสดงออกถึงความเข้มแข็งจะไม่ปล่อยให้ตนเองตกอยู่ในสภาพเดิม และมีวิธีการในการแก้ไขปัญหาให้กับตนเอง
2. เมื่อบุคคลพบเจอกับความยุ่งยากหรือการเปลี่ยนแปลง อาจจะทำให้เกิดอุปสรรค แต่อาจจะนำไปสู่อนาคตที่ดีขึ้น
3. การกล่าวโทษบุคคลอื่นในสิ่งที่ไม่ดี จะทำให้ตนเองตกอยู่ในภาวะที่เป็นเหยื่อของความไม่หย่นตัว และจะไม่สามารถกระทำการต่าง ๆ ได้เหมือนบุคคลที่มีความหย่นตัว
4. ความหย่นตัวเกิดจากความรู้สึกที่มีต่อความรับผิดชอบในการหาวิธีการที่จะเอาชนะความยุ่งยากในชีวิตและการพยายามดิ้นรนในการฟื้นกลับ เพื่อพัฒนาไปสู่ความเข้มแข็งหรือความสามารถที่มีในตัวบุคคล โดยที่บุคคลอาจยังไม่รู้ในความสามารถของตนเอง
5. จุดแข็งของความหย่นตัวที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของบุคคลพัฒนามาจากการเรียนรู้ด้วยตนเองและประสบการณ์ในชีวิต
6. การตระหนักรู้ในตนเองสามารถเพิ่มความหย่นตัวให้กับบุคคล และการที่จะเกิดความหย่นตัวได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากเอกลักษณ์ที่สร้างสรรค์จากตนเอง รวมไปถึงการมีความตระหนักรู้ในตนเอง เช่น จากการสังเกตตนเอง ประสบการณ์ และการยินดีที่จะรับข้อมูลสะท้อนกลับทุกประเภท
7. การสังเกตตัวเอง เป็นสิ่งที่สร้างทางเลือกในการพัฒนาจิตสำนึกในปฏิสัมพันธ์จากสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว โดยอาศัยประสบการณ์ในการหาทางเลือกเพื่อนำไปสู่ความรู้สึกที่มีเสถียรภาพเป็นอิสระ และควบคุมชีวิตได้ด้วยตนเอง

8. ชีวิตอาจมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แต่ถ้ามีความมุ่งมั่นตัวสูงจะทำให้สามารถเกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าของการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดขึ้น

9. เมื่อมีความมุ่งมั่นตัวสูง บุคคลจะสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงอันยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถที่จะรับมือกับอุปสรรคหรือความล้มเหลวได้อย่างรวดเร็วและง่ายขึ้น

สมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา (American Psychology Association. 2007: Online) ได้เสนอว่า วิธีการที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียดของคนหนึ่งอาจไม่ได้ผลกับอีกคนหนึ่ง ซึ่งการสร้างคามมุ่งมั่นตัวด้วย 10 วิธีดังต่อไปนี้

1. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือผู้ร่วมงาน จะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีคนคอยเป็นห่วงและสนับสนุน เมื่อเหตุการณ์ใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลก็สามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากบุคคลเหล่านี้ได้ ซึ่งทำให้คนมีความหวัง

2. การมองทุกปัญหาวิกฤตจะต้องผ่านพ้นไปได้ เนื่องจากทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นแล้วและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลสามารถที่จะเลือกแปลความในสิ่งที่เจอหรือมีปฏิกิริยาตอบสนองกับเหตุการณ์เหล่านั้น ให้พยายามคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็ก ๆ และสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อมองกลับมาในอนาคตจะเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก

3. ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อวางแผนสิ่งใดไว้แล้วนั้น แผนก็อาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

4. การมองไปยังเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป้าหมายนั้นต้องมีความเป็นไปได้ ในทางปฏิบัติแล้วลงมือทำให้เป้าหมายที่วางไว้ปรากฏออกมา

5. ความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถทำเรื่องนั้น ๆ ได้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปแล้วตนจะสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่าเรื่องที่ตนกลัวหรือไม่กล้าที่จะเผชิญนั้นจริง ๆ แล้วไม่ยากที่จะกำจัดมันออกไป

6. การมองหาโอกาสและเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับมาเป็นบทเรียนในการปฏิบัติ เมื่อเกิดเหตุการณ์ใด ๆ มาอีกครั้งก็สามารถรับมือกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

7. ความพยายามมองด้านบวกต่อตนเองและเรียนรู้การแก้ปัญหา รวมทั้งเชื่อในสัญชาตญาณของตนเอง การสร้างความมุ่งมั่นตัวให้เกิดขึ้น

8. พยายามเก็บสิ่งต่าง ๆ ไว้ในความคิดเห็น เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งใด ๆ ที่สร้างความรู้สึกเจ็บปวดให้คิดว่าสิ่งที่เจอนั้นเป็นสถานการณ์มากมายที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้แล้วใช้เวลาให้มากในการจัดการกับปัญหานั้นตามสัดส่วนที่ไม่มากเกินไป

9. การมองว่ายังมีความหวังอยู่เสมอ ทุกสิ่งในชีวิตถือเป็นสิ่งที่ดี ลองหลับตาแล้วมองในสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นมากกว่าไปกลัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

10. การดูแลตัวของตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกว่าตนเป็นเจ้าของตัวเอง ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบและหาโอกาสที่จะผ่อนคลายบ้าง ออกกำลังกายตามปกติ ช่วยให้รู้สึกว่าได้ดูแลรักษาความคิดและรูปร่างของตัวเองในการที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องใช้ความหย่อนตัวในการจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2549) สรุปได้ว่า

1. RQ เป็นความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่มาจากทั้งปัจจัยภายในของบุคคล และปัจจัยภายนอกอื่น ๆ ด้วย เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ครู เพื่อน ฯลฯ

2. RQ เป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นมาได้โดยการให้ความช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวบุคคลนั้น ๆ และการจัดการสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้เกื้อหนุน เพื่อให้ความสามารถนั้นเป็นศักยภาพที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ตลอด

3. RQ เป็นพลังสุขภาพจิตที่จะช่วยขับเคลื่อนให้คนเราสามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ มีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ สามารถต่อสู้ด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง จึงเป็นความสามารถทางจิตใจอีกด้านหนึ่งที่ความสำคัญในการดำเนินชีวิตให้ก้าวไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น

ทวีศักดิ์ ทวีศักดิ์ สิริรัตนธาดา (2549) กล่าวว่า การสร้างความหย่อนตัวให้กับเด็กเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่จะต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง ทำได้โดยช่วยให้เด็กรู้สึกถึงความเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคมที่อุดมด้วยความรัก ความห่วงใย ให้กำลังใจกันเสมอ ปลุกฝังความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เน้นการมีส่วนร่วมในการคิด และตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ร่วมกับพ่อแม่ จุดประกายความฝัน สร้างเป้าหมายในอนาคต แม้ว่าโตขึ้นจะไม่เป็นไปตามนั้น แต่ก็แสดงให้เห็นถึงความหวังต่ออนาคต เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก ถ่ายทอดประสบการณ์ของพ่อแม่ให้ลูกฟัง ชี้แนะและฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมให้กับเด็ก ฝึกให้เด็กรู้จักพูดคุยเล่าความรู้สึกนึกคิด ระบายความทุกข์ใจ ไม่เก็บกดไว้ ฝึกมุมมองความคิดในด้านบวก ไม่มองโลกในแง่ร้าย

จากการศึกษาหลักการเกิดความหุนหันตัวผู้วิจัยสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. บุคคลใช้ปัจจัยปกป้องต่าง ๆ ทั้งที่มีอยู่ในตัวบุคคลและมีอยู่ในสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้นมาจัดหรือลดผลลัพธ์ทางลบของความยากลำบากหรือลดความเสี่ยงที่เกิดขึ้น โดยกลไกการป้องกันและการยับยั้ง

2. บุคคลสามารถจัดการปัญหา ความยากลำบากหรือความเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือจัดการได้อย่างรวดเร็ว และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ตามปกติ

1.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความหุนหันตัว

ปัจจัยที่เอื้อหนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผลกระทบด้านลบที่เกิดจากสถานการณ์อันเลวร้ายมีอยู่ 2 กระบวนการใหญ่ ๆ ปัจจัยแรกคือ ความเปราะบาง (Vulnerability) เปรียบได้กับดัชนีบ่งชี้ผลลัพธ์ในด้านลบทั้งหมดที่จะเกิดขึ้นท่ามกลางสภาวะแวดล้อมที่เป็นอุปสรรค อีกปัจจัยหนึ่งคือ การปกป้อง (Protective) การได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของผลกระทบด้านลบในการบรรเทาความรุนแรงจากผลกระทบของสิ่งแวดล้อมที่เลวร้ายหรือสถานการณ์ตึงเครียด ความเปราะบางในตัวบุคคล การมองโลกในแง่ดี อันเนื่องมาจากการสนับสนุนทางสังคมมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกัน

เวอร์เนอร์ (Werner. 1995) ปัจจัยในการปกป้องที่แบ่งออกเป็น 3 ข้อใหญ่ ๆ ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย การเข้าสังคม ความชาญฉลาด
2. ครอบครัว คือ ความผูกพันใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อยที่สุด 1 คน หรือการมีผู้นำครอบครัวที่มีการจัดการกับอารมณ์ให้มั่นคง

3. ชุมชน การได้รับแรงสนับสนุนและคำปรึกษาจากบุคคลอื่นๆ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2549) กล่าวถึง ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการสร้างทักษะความหุนหันตัว

1. ปัจจัยภายนอก ได้แก่

- 1.1 มีบุคคลเป็นหลักในชีวิตหรือในครอบครัว ชุมชน
- 1.2 มีหรือสามารถแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุได้
- 1.3 มีที่ปรึกษาหรือสามารถพูดคุยเพื่อผ่อนคลายอารมณ์
- 1.4 การเข้าถึงข่าวสารแหล่งข้อมูลเพื่อการแก้ปัญหาได้

2. ปัจจัยภายใน ได้แก่

- 2.1 มีความคิดเป็นปัจจุบันมุ่งอนาคต

- 2.2 มีแนวทางในการจัดการกับความรู้สึกที่รุนแรงได้
- 2.3 มีการแปลงความรู้สึกทางลบออกมาเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์
- 2.4 มีการวิเคราะห์และไตร่ตรองข่าวสารที่รับมา
- 2.5 มีการติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างใกล้ชิดเพื่อประเมินสถานการณ์เสี่ยง

จากการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุนตัว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความหยุนตัวเกิดจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอกของตัวบุคคล เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือสภาวะวิกฤต เป็นความรู้สึกที่มีต่อความรับผิดชอบในการหาวิธีการที่จะเอาชนะความยุ่งยากในชีวิต ด้วยการพยายามดิ้นรนในการฟื้นกลับ และพัฒนาไปสู่ความเข้มแข็ง แล้วสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามเดิม

1.6 การพัฒนาความหยุนตัว

ไซเบิร์ต (Siebert. 2000) สรุปได้ว่า บางคนสามารถจัดการกับความพ่ายแพ้ของชีวิตดีกว่าคนอื่น ๆ ส่วนผู้ที่สามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ด้วยดีมักจะมี ความหยุนตัว ความอดทนรับมือกับความยากลำบากได้ นำไปสู่การเกิดความเข้มแข็งอันมาจากความยากลำบาก ในผู้ใหญ่ที่มีความหยุนตัวมากจะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดี มองโลกในแง่ดี เชื่อมมั่นในตนเอง เข้าใจในความหมายของสภาพที่เป็นจริงได้ สามารถปรับตัวได้ดี มีความหยุนตัวทางใจ มีความอดทนต่อความ ไม่ชัดเจน แก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ มีความเข้าใจผู้อื่น เชื่อในสัญชาตญาณของตน มีอารมณ์ขันในการรับมือกับความกดดัน มีความภาคภูมิใจในความแข็งแกร่งของตนเอง มีความเฉลียวฉลาด และ ไม่ถูกครอบงำจากผู้อื่นหรือการชวนเชื่อ ผลการวิจัยในด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับช่วงวัยแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความหยุนตัวทางจิตใจ เมื่อสูญเสียเพื่อนหรือคนที่รัก มักจะแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีกว่า มีชีวิตที่ยืนยาว การเรียนรู้เป็นกุญแจสำคัญในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง บุคคลที่มีความหยุนตัวย่อมได้รับสิ่งที่ดีกว่า เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มักจะอยากรู้ อยากรองเหมือนเด็ก มีการสำรวจ มีการตั้งคำถามถึงหนทางสู่ความสำเร็จ มีการเรียนรู้คุณค่าของชีวิต รู้จักที่จะให้อภัย และมีความสุขในการใช้ชีวิต

ไซเบิร์ต (Siebert. 2005) สรุปได้ว่า การเรียนรู้ในการพัฒนาให้เกิดความหยุนตัวสามารถพัฒนาได้ดังต่อไปนี้

1. สงบสติอารมณ์ภายใต้แรงกดดัน หลีกเลียงจากความเหนื่อยล้าและฟื้นคืนกลับจากความล้มเหลว
2. การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาของตนเอง

3. คงความรู้สึกที่ชื่นชอบ อารมณ์ขัน มองในแง่ดี และทัศนคติที่ดีในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

4. เอาชนะอุปสรรคภายในที่อาจขัดขวางการเกิดความมุ่งมั่น โดยการทำให้อัตนภาพในมีความเข้มแข็ง

5. เอาชนะแนวโน้มเหยื่อของความรู้สึก ไม่ตกเป็นเหยื่อความรู้สึก รวมทั้งหลีกเลี่ยงปฏิกิริยาที่จะทำให้ตกเป็นเหยื่อของความรู้สึก

6. ประเมินคุณลักษณะที่มีความซับซ้อน และพัฒนาในสิ่งที่ขาดความมุ่งมั่น

7. ค้นพบความต้องการตามธรรมชาติของตนเอง เพื่อที่จะเรียนรู้และนำไปสู่ชีวิตที่ดีกว่า

8. เปลี่ยนความโชคร้าย เพื่อให้กลายเป็นความโชคดี

สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2013) ได้เสนอวิธีการที่จะก่อให้เกิดความมุ่งมั่นไว้ 10 วิธี สรุปได้ว่า

1. การมีสัมพันธภาพที่ดี มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับคนในครอบครัว รวมไปถึงเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ที่สำคัญ มีการยอมรับ การสนับสนุน ความช่วยเหลือจากคนที่คอยให้การดูแลเอาใจใส่ อีกทั้งยังคอยรับฟัง ส่งผลให้เกิดความมุ่งมั่นอันมีประสิทธิผลมากขึ้น ในบางคนค้นพบว่าการมีกิจกรรมกลุ่มในชุมชน กิจกรรมกลุ่มในหน่วยงานที่น่าเชื่อถือ หรือกลุ่มเฉพาะอื่น ๆ ที่คอยให้การสนับสนุนทางสังคม และการช่วยเหลือเกี่ยวกับความหวังทางการเรียกร้อง การให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ ในเวลาที่เป็นยังเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ให้การช่วยเหลืออีกด้วย

2. ไม่ควรมองความวิฤตว่าเป็นปัญหาที่ไม่สามารถผ่านพ้นไปได้ บุคคลที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ อาจทำให้เกิดความเครียดในระดับสูง แต่บุคคลที่สามารถตีความและตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านี้ ลองมองจากปัจจุบันจนถึงอนาคตว่าสถานการณ์อาจจะดีขึ้นเล็กน้อย บันทึกวิธีการอย่างละเอียด อาจจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้นได้บ้างกับการที่เราจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้

3. ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต เป้าหมายบางอย่างอาจสำเร็จได้เป็นผลมาจากสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ การยอมรับสถานการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้สามารถช่วยให้บุคคลมุ่งเน้นไปที่สถานการณ์ที่บุคคลสามารถปรับเปลี่ยน

4. การมุ่งไปสู่เป้าหมาย การพัฒนาเป้าหมายให้เป็นจริงบางอย่าง การทำอะไรบางอย่างอย่างสม่ำเสมอ อาจจะเป็นแค่ความสำเร็จเล็ก ๆ น้อยก็สามารถทำให้บุคคลสามารถมุ่งไปสู่เป้าหมายได้ แทนที่จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่ไม่สามารถทำให้สำเร็จได้

5. มีการปฏิบัติอย่างแน่วแน่ต่อการกระทำที่เป็นผลร้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ปฏิบัติอย่างแน่วแน่แทนการหนีปัญหา ความเครียด และหวังว่าปัญหากับความตึงเครียดเหล่านั้นจะหมดไป

6. มองหาโอกาสเพื่อค้นพบตนเอง เมื่อบุคคลเรียนรู้บางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับตนเอง บุคคล อาจพบว่าตนเองเติบโตมาจากผลของการต่อสู้กับความสูญเสีย มีผู้คนจำนวนมากที่พบเจอกับความเศร้าโศกรวมทั้งความยากลำบาก มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น มีสัมพันธภาพดีขึ้น มีความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้น อีกทั้งจิตวิญญาณได้รับการพัฒนามากขึ้น

7. รักษามุมมองเชิงบวกของตัวเอง การพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถ ในการแก้ปัญหาและเชื่อในสัญชาตญาณของตนเอง จะช่วยให้สร้างเสริมความหยุนตัว ๆ ได้

8. เก็บรักษามุมมองในเรื่องราวต่าง ๆ ไว้ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เจ็บปวดมาก ให้พิจารณาสถานการณ์ที่ตึงเครียดในบริบทที่กว้างขึ้นรวมถึงรักษามุมมองในระยะยาว

9. รักษามุมมองของการมีความหวัง การมองโลกในแง่ดี จะทำให้บุคคลมีความหวังว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต พยายามไม่คิดถึงความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่ตนกลัว แต่ให้นึกภาพสิ่งที่ตนเองต้องการแทน

10. ดูแลตนเอง ให้ความสนใจในความรู้สึกของตน และความต้องการของตนเอง เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ชอบ หาที่ผ่อนคลาย ออกกำลังกายเป็นประจำ ดูแลร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่จำเป็นต้องมีการความหยุนตัว

นอกจากนี้การได้รับการช่วยเหลือต่าง ๆ การดูแลเอาใจใส่ของสมาชิกครอบครัว เพื่อน แหล่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ อาจเป็นประโยชน์ในการสร้างความหยุนตัวของบุคคล สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association. 2013) สรุปได้ว่า

1. การช่วยเหลือกันเองและการมีกลุ่มสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน สามารถช่วยให้บุคคลต่อสู้กับความทุกข์ยากลำบากได้ เช่น การแบ่งปันข้อมูล ความคิด และความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นการช่วยให้สมาชิกอีกคนได้รู้สึกดีขึ้น เมื่อรับรู้ว่าคุณไม่ได้ประสบกับความทุกข์ยากลำบากเพียงคนเดียว

2. หาหนังสือหรือสิ่งพิมพ์อื่น ๆ ที่เขียนจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับสถานการณ์ที่เลวร้าย เช่น การมีชีวิตรอดจากโรคมะเร็ง เรื่องราวเหล่านี้สามารถสร้างแรงจูงใจให้อ่านคิดหาวิธีในการแก้ไขปัญหาที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง

3. แหล่งข้อมูลออนไลน์ ข้อมูลในเว็บอาจจะแหล่งที่มาของความคิดที่เป็นประโยชน์ แต่คุณภาพของข้อมูลอาจแตกต่างกันไปตามแหล่งที่มา

4. วิชาชีพที่ได้รับใบอนุญาตทางด้านสุขภาพจิต เช่น นักจิตวิทยาสามารถช่วยพัฒนาวิธีการที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่สำคัญในการช่วยเหลือบุคคล ถ้าบุคคลมีความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ ซึ่งเป็นผลมาจากการถูกทำร้ายทางจิตใจ และประสบการณ์ชีวิตที่ 'ไม่ดี'

สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) สรุปได้ว่า Resilience Quotient (RQ) เป็นเรื่องที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ด้วยตนเอง ในด้านการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ การเสริมสร้างกำลังใจ และการฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา โดยเทคนิคในการเสริมสร้าง RQ ในชีวิตประจำวันที่เราสามารถทำได้

1. มีความสัมพันธ์ที่ดี มีการสร้างสัมพันธ์ภาพและความผูกพันดี ๆ กับครอบครัว ญาติ พี่น้อง เพื่อน ที่จะสามารถให้ความช่วยเหลือหรือรับฟังปัญหาของเราได้ เมื่อเกิดความคับข้อง

2. มีอารมณ์ขัน ให้ลองคิดไว้ในเหตุการณ์ดังกล่าวมีอะไรที่น่าขำอยู่บ้าง และฝึกใช้อารมณ์ขันหรือเสียงหัวเราะเวลาเกิดปัญหา เช่น ไปดูหนัง อ่านหนังสือการ์ตูนตลก ๆ ที่ทำให้เราสามารถหัวเราะได้

3. เรียนรู้จากประสบการณ์ ในแต่ละครั้งที่เกิดปัญหขึ้น ให้ลองทบทวนว่าเคยเจอปัญหาในลักษณะเดียวกันนี้มาก่อนหรือไม่ แล้วเราเคยจัดการมันอย่างไร และต้องไม่ลืมในสิ่งที่เคยทำมาแล้วที่ไม่ได้ผลดีในครั้งที่ผ่านมา

4. มีความหวังและมองโลกในแง่ดี หากเราไม่สามารถที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ให้มองไปข้างหน้า และลองมองหาเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้น แม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งในแต่ละวันให้คิดว่าวันนี้มีอะไรดีเกิดขึ้นบ้าง

5. ดูแลตัวเองให้ดี การดูแลตัวเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจถือเป็นเรื่องสำคัญเราจึงควรดูแลตัวเองให้ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หางานอดิเรกที่ชอบ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รวมถึงการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

6. ยอมรับและปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงได้ มีความยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จนเกินไป เช่น หากมีคนมาซ้ำในการนัดหมายที่ไม่สำคัญมากก็ไม่ควรจริงจังถึงขั้นยอมไม่ได้ เพราะการตรงจนเกินไปจะช่วยให้เพิ่มความเครียด ความกังวล และทำให้เป็นคนปรับตัวยาก เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่ค่อยแน่นอน

7. มีเป้าหมายในแต่ละวัน กำหนดสิ่งที่ตั้งใจว่าจะทำให้สำเร็จในวันหนึ่ง ๆ และทำให้ได้ตามนั้น เพราะการกำหนดเป้าหมายรายวันและทำให้สำเร็จ จะทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตประสบความสำเร็จทุกวัน ทำให้รู้สึกดีกับตัวเองทุกวัน แม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

8. ลงมือทำ เมื่อมีปัญหาอย่ามัวแต่คิดกังวลจนไม่ยอมทำอะไร แต่ให้คิดวางแผนว่าเราจะสามารถทำอะไรได้บ้าง จึงจะมีส่วนช่วยแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ และลงมือทำในสิ่งที่สามารถทำได้ ณ ขณะนั้น

9. สนุกกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ลองมองย้อนไปในอดีตจนถึงปัจจุบันว่าเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง เราอาจรู้สึกดีกับแง่มุมใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นของตัวเอง เช่น ตกงานแล้วทำกับข้าวเก่งขึ้น เป็นต้น

10. ชื่นชมตัวเองได้ ลองหัดคิดถึงตัวเองในแง่ที่ดี ภูมิใจในตัวเองว่าเราสามารถทำได้ หรือมีคุณสมบัติหลายอย่างที่น่ายกย่อง

11. มองให้ไกลไปกว่าตัวเองไม่คิดเฉพาะเรื่องของตัวเอง แต่ให้คิดเปรียบเทียบระหว่างเรื่องของตัวเองกับสถานการณ์ในสังคมและของโลก

ทวิศักดิ์ สิริรัตนธาดา (2549) สรุปได้ว่า หลักในการพัฒนาตนเองให้มีอาร์คิว (RQ) ที่ดี มีเทคนิคสำคัญคือ 4 ประการ 3 เติม คือ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับพฤติกรรม ปรับเป้าหมาย เติมศรัทธา เติมมิตร และเติมจิตใจให้กว้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องเตรียมให้พร้อมก่อน เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันทางใจเหมือนการฉีดวัคซีน ซึ่งต้องทำก่อนที่โรคระบาดจะมา เมื่อร่างกายมีภูมิคุ้มกันก็สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้เช่นเดียวกัน เมื่อจิตใจมีภูมิคุ้มกันก็สามารถต่อสู้กับเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ ได้ โดยมีหลักในการพัฒนาตนเองให้มีอาร์คิว (RQ) ที่ดี ดังเทคนิคสำคัญคือ 4 ประการ ได้แก่

- 1) ปรับอารมณ์ คือ การตั้งสติ ผ่อนคลายความเครียด ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
- 2) ปรับความคิด คือ การคิดในมุมบวก มองให้ลึกถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น
- 3) ปรับพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตใหม่ให้เหมาะสมกับเงื่อนไขใหม่

4) ปรับเป้าหมาย คือ การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

หลักคิดในการพัฒนาตนเองให้มีอาร์คิว (RQ) ที่ดี ดังเทคนิคสำคัญคือ 3 เติม ได้แก่

- 1) เติมศรัทธา คือ ความเชื่อที่ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก เมื่อผ่านพ้นความมืดตอนกลางคืนไปแล้วพระอาทิตย์ย่อมขึ้นมาให้แสงสว่างเสมอ

2) เติมมิตร คือ มิตรสหาย และครอบครัว ที่คอยอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ พุดคุยกับคนที่ไว้ใจเพื่อช่วยหาทางออก

3) เติมจิตใจให้กว้าง คือ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง มองไปให้ไกลออกจากตัวเรา ในขณะที่เรามีความทุกข์ยากลำบากก็ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์เช่นเดียวกับเรา บางคนอาจมีมากกว่าด้วยซ้ำ

จากการศึกษาผู้วิจัยสามารถสรุปการพัฒนาความหยุนตัวได้ว่า ความหยุนตัวเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถพัฒนาได้ด้วยตนเองและจากบุคคลอื่น โดยอาศัยการเรียนรู้ การเก็บเกี่ยวจากประสบการณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ยอมรับในการเปลี่ยนแปลง เปิดโอกาสให้กับตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น รวมไปถึงการมีมุมมองหรือทัศนคติที่ดีในการดำรงชีวิต

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุนตัว

1.7.1 งานวิจัยในประเทศ

ตันติมา ดวงโยธา (2553) ได้ศึกษาและพัฒนาความหยุนตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวช โดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความหยุนตัวสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อพัฒนาความหยุนตัวของผู้ป่วยจิตเวช ผลการวิจัยพบว่า ความหยุนตัวโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีผลให้ความหยุนตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ความหยุนตัวโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาพร จันทรพิฤกษา (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมผัสต่อความหยุนตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในชีวิต อายุตั้งแต่ 13-21 ปี อาศัยอยู่ภายใต้การดูแลของสถานสงเคราะห์เด็กชาย พบว่า เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุนตัวในระดับที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ภายในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุนตัวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ปวีณา เทียงพรม และ ฉันทนา กล่อมจิต (2554) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหยุนตัวของอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนความหยุนตัวของอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความหยุนตัวของอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนความหยุนตัวของอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

พัชรินทร์ นินทจันทร์และคณะ (2554) ได้ศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย วัดอุปประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อทดสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างเพศ บรรยากาศในครอบครัว สถานะทางการเงิน ความแข็งแกร่งในชีวิต และพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย ผลการวิจัยพบว่า เพศชายมีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อยกว่าเพศหญิง และมีพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สถานะทางการเงินมีอิทธิพลตรงทางบวกต่อความแข็งแกร่งในชีวิตและมีอิทธิพลตรงทางลบต่อพฤติกรรมเสี่ยง และยังมียิทธิพลอ้อมต่อพฤติกรรมเสี่ยงผ่านความแข็งแกร่งในชีวิต บรรยากาศในครอบครัวมีอิทธิพลตรงทางบวกต่อความแข็งแกร่งในชีวิต แต่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมเสี่ยงผ่านความแข็งแกร่งในชีวิต ส่วนความแข็งแกร่งในชีวิตมีอิทธิพลตรงทางลบต่อพฤติกรรมเสี่ยง ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงจะมีพฤติกรรมเสี่ยงน้อย วัยรุ่นชายมีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อยกว่าวัยรุ่นหญิง และมีพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าวัยรุ่นหญิง วัยรุ่นที่ได้รับเงินเพียงพอและมีครอบครัวที่รักใคร่กลมเกลียวจะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง ส่งผลให้มีพฤติกรรมเสี่ยงน้อยลง

กณิกาพร กณิกาพร บุญชู (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความหยุนตัวของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ไม่พึงปรารถนาในจังหวัดนครปฐม พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนามีการรับรู้เป็นมารดา ความเชื่อด้านสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคมจากคนใกล้ชิด แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคลากรทางแพทย์ สามารถร่วมทำนายความเข้มแข็งทางใจของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาได้ ร้อยละ 60.8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001

สุคนธ์จิต อุปนันทย์ (2556) อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อความหย่อนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้เพื่อ 1) ศึกษาระดับของความหย่อนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตนกับความหย่อนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี 3) เพื่อทำนายความหย่อนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี ด้วยการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตน ผลการวิจัยพบว่า ความหย่อนตัวทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรี อยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์การแปลผลของกรมสุขภาพจิต โดยพบว่าความหย่อนตัวทางอารมณ์ ด้านกำลังใจอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ ด้านการจัดการกับปัญหา และด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ตามลำดับ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จากครู และเพื่อน การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหย่อนตัวทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่มีเพียงการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตนเท่านั้นที่สามารถทำนายความหย่อนตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรีได้

ดวงฤทัย นาสา (2557) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหย่อนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาความหย่อนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล และ 2) เปรียบเทียบความหย่อนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลมีความหย่อนตัวด้านการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับสูงและเมื่อพิจารณาแต่ละลักษณะของความหย่อนตัวทางด้านการเรียน พบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง กำลังใจ และการจัดการกับปัญหาอยู่ในระดับสูง 2) นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความหย่อนตัวทางด้านการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และเมื่อพิจารณาแต่ละลักษณะของความหย่อนตัวทางด้านการเรียน พบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ ส่วนกำลังใจ และการจัดการกับปัญหาเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ฮอสไซนีและเบซาราส (Hosseini Hosseinia Seyedeh Asma. & Besharata Mohammad Ali (2010) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการกีฬาและสุขภาพจิตที่มีผลต่อความหย่อนตัวของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาคณะพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเตหะรานและนักกีฬาของชมรมเซปา ซานัม เพคานพาส ฟิรซชิ อิหร่าน โคโดโร อราร์ทและราชี เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดความหย่อนตัวของคอนนอร์และเดวิดสันสเกล (CD-RIS) แบบวัดสุขภาพจิต (MHI) และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการกีฬา (SAS) จากผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการกีฬาและสุขภาพจิตส่งผลทางบวกต่อความหย่อนตัวของกลุ่มตัวอย่าง และส่งผลทางลบต่อความทุกข์ทางจิตใจ นอกจากนี้ยังพบว่า ความหย่อนตัวสามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการกีฬา สุขภาพจิตและความทุกข์ทางจิตใจของนักกีฬาได้ ผู้ที่มีความหย่อนตัวสูงจะสามารถใช้อารมณ์ทางบวกในการก้าวผ่านความล้มเหลวและฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับสู่ความปกติได้อย่างรวดเร็ว บุคลิกภาพเชิงบวกมีอิทธิพลต่อการลดความทุกข์ทางจิตใจและส่งเสริมสุขภาพจิตได้ การเสริมแรงด้านความพอเพียงและความมั่นคงรายบุคคลเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการกีฬาและสุขภาพจิต ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความหย่อนตัว ดังนั้นหากต้องการพัฒนาความหย่อนตัว ควรมีการฝึกให้นักกีฬาเสริมสร้างความพอเพียง และความมั่นคงรายบุคคลอันนำไปสู่แนวโน้มของผลสัมฤทธิ์ทางการกีฬาและสุขภาพจิต อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การจัดการต่ออารมณ์ทางลบ ความอดทนอดกลั้น และน้ำใจนักกีฬาสามารถส่งเสริมความหย่อนตัวได้เช่นเดียวกัน ข้อค้นพบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือสถาบันการศึกษาควรส่งเสริมให้การพัฒนาความหย่อนตัวเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน โดยใช้การสะท้อนตนเอง (Self-Reflection) และการส่งเสริมการนำไปปรับใช้เพื่อเสริมสร้างจุดแข็ง ความตั้งใจและความอดทนในการทำงาน

เฉิน (Jih-Yuan Chen, 2011)- ศึกษาการเรียนรู้ผ่านการแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความหย่อนตัวของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้ผ่านการทำโครงการในกลุ่มย่อย โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของการเรียนรู้ผ่านการแก้ปัญหาในบริบทของการฝึกปฏิบัติงานทางคลินิกที่มีผลต่อการเสริมสร้างความหย่อนตัวของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกาสีอันใต้หวัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาความหย่อนตัว โดยการเรียนรู้ผ่านการทำโครงการในกลุ่มย่อยแบบการสะท้อนตนเอง (Self-Reflection) และแบบประเมินตนเอง (Self-Assessment) จากผลการวิจัยพบข้อสรุปดังนี้ ประการที่หนึ่ง คือ การเรียนรู้ผ่านการ

แก้ปัญหาที่มีผลทางบวกต่อความหยุนตัวของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติงานทางคลินิก ประการที่สอง คือ การสร้างปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มมีผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ผ่านการแก้ปัญหา นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับการให้ผลย้อนกลับที่มีประสิทธิภาพ การสนับสนุนและแนะแนวทางในการเรียนรู้ ซึ่งถือเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการเรียนรู้จากการทำงานร่วมกัน อาจเกิดความขัดแย้งขึ้นได้จากปัญหาการมีส่วนร่วมที่ไม่เท่าเทียมกัน ภาระงานที่มากเกินไปหรือทุนทางจิตวิทยาเชิงลบ ดังนั้นในการพิจารณาใช้การเรียนรู้ผ่านการแก้ปัญหาจึงคำนึงปัจจัยด้านทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน การมีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกัน และการสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประการที่สาม คือ ปัจจัยที่มีผลต่อความหยุนตัว ได้แก่ ความสามารถทางสังคม ความสามารถในการแก้ปัญหา ความอดทนอดกลั้นต่อความล้มเหลว การตระหนักถึงเป้าหมาย ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ประการที่สี่ คือ การพัฒนาความหยุนตัวที่มีประสิทธิภาพ ควรคำนึงถึงการใช้ตัวแบบในการเผชิญปัญหา (Role Model) ความคาดหวังต่อการสนับสนุนของผู้นำกลุ่มในการแนะแนวทางระหว่างการใช้การแก้ปัญหาของนักศึกษา โดยส่งเสริมปัจจัยที่ส่งเสริมบุคลิกภาพที่มีความหยุนตัว ได้แก่ การนับถือตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองและการพึ่งพาตนเอง ตลอดจนกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่หลากหลาย และการได้รับประสบการณ์เสริมในการปฏิบัติงานทางคลินิก เป็นต้น ประการที่ห้า คือ การทำงานในกลุ่มย่อยช่วยกระตุ้นความรับผิดชอบ การรับรู้อำนาจแห่งตน (Locus of control) ความสามารถในการแก้ปัญหา การจัดการตนเอง และภาวะผู้นำ เป็นต้น

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มมิใช่เป็นลักษณะการบอกเทคนิควิธีแก้ปัญหา ไม่ใช้การแนะนำสั่งสอน ไม่ใช้การแก้ปัญหา โดยสามัญสำนึกหรือนำวิธีการของเราไปใช้กับเขา และไม่ใช้การอธิบายให้เข้าใจเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์และความสามารถที่ว่ามีมนุษย์สามารถนำตนเองและพัฒนาตนเองได้ หากอยู่ในบรรยากาศที่เป็นมิตร อบอุ่น ปลอดภัย เกิดการยอมรับและความรู้สึกที่ดี

การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งให้เกิดกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในกลุ่มเพื่อความตระหนักในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ความรับผิดชอบต่อตนเอง การพึ่งตนเองใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ในการแก้ไข้ปัญหา นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มยังได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือกันและกัน การฝึกความไวต่อความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey.G, 2008).สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลโดยเน้นที่ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการมุ่งเน้นไปที่ปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ และโดยทั่วไปสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหา รวมถึงมีการกำหนดเป้าหมายด้วยตัวเอง เมื่อสมาชิกกลุ่มต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความวิกฤติ ความขัดแย้งหรือการเปลี่ยนแปลงเพื่อเอาชนะตนเอง จากการค้นหาศักยภาพภายในตัวเองนำไปสู่ความเจริญงอกงามในชีวิต โดยการให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อเน้นให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ ความเข้าใจอันลึกซึ้ง มีการสนับสนุนส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้องร่วมกัน เกิดการพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่มีลักษณะความคล้ายคลึงให้สามารถจัดการกับปัญหา และดำเนินชีวิตต่อไปได้ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการพัฒนาในหน้าที่ของตนเอง และการช่วยเหลือนั้นต้องอยู่ภายใต้ความถูกต้อง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2549) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่อาศัยสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาด้วยการสื่อสารสองทางจนเกิดความร่วมมือ โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือด้วยการใช้คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาและทักษะ ต่าง ๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจ เพื่อทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการ ตลอดจนสามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนปรับตัวดีขึ้น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจกัน

วัชรวิ ทรัพย์มี (2551) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นรูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็น

ของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาทางสังคมคล้ายกันมาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหา ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้

จากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการสื่อสารที่เชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยถึงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและเรื่องราวที่ขัดแย้งต่าง ๆ ให้กลุ่มทราบ และเข้าสู่การเรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาของตน เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันนำไปสนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ สู่การเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2556) ได้แบ่งเป้าหมายของการให้คำปรึกษาไว้ 2 ประเภท ได้แก่ เป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. เป้าหมายระยะสั้น เป็นเป้าหมายที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาที่เฉพาะเจาะจงในชีวิตประจำวันในเรื่องต่าง ๆ ตามที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ ซึ่งเป้าหมายระยะสั้นหลัก ๆ ของการให้คำปรึกษามีดังต่อไปนี้

1.1 เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ เช่น การกล้าแสดงออก การมีความรับผิดชอบในการทำงานหรือประสบความสำเร็จในการทำงาน มีการใช้ชีวิตที่ดี

1.2 เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจและวางแผนในอนาคต โดยการตัดสินใจในที่นี้ ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาคือช่วยเหลือให้การตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ประหยัดเวลา ลดความเสี่ยงที่เกิดขึ้นให้ได้มากที่สุดหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองน้อยที่สุด นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยผู้รับคำปรึกษาในการตัดสินใจวางแผนอนาคตโดยใช้ความรอบคอบ และพิจารณาสภาพการณ์ที่เป็นไปได้

1.3 เพื่อส่งเสริมทักษะในการแก้ไขปัญหาของผู้รับคำปรึกษาและวางแผนอนาคต โดยผู้ให้คำปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง เพื่อที่จะนำการเรียนรู้และทักษะนี้ไปใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตจริงได้ ทั้งในเรื่องโรงเรียน ครอบครัว และการทำงาน

2. เป้าหมายระยะยาว จะเน้นเปลี่ยนแปลงที่ความคิด บุคลิกภาพ หรือพฤติกรรม ที่ค่อนข้างถาวร ซึ่งจะส่งเสริมให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยลักษณะของบุคคลที่สามารถพัฒนาได้อย่างเต็มที่ ได้แก่ บุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเอง มีพฤติกรรมคงที่สม่ำเสมอ สามารถควบคุมตนเองได้ ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาและไม่หนีปัญหา มีความมุ่งมั่นในการทำของตนเอง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาจากการสังเกตสมาชิกคนอื่นที่มีปัญหาด້ายคล้ายคลึงกัน เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน เพิ่มการยอมรับ เชื่อมั่นนับถือตนเอง อันนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง เพิ่มความสามารถในตนเอง พึ่งตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น มีความตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการและมองหาวิธีในการแก้ปัญหาคความขัดแย้งของตนเอง เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพ เสริมสร้างการใส่ใจและความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีเอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ รวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

จากการศึกษาวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้มีความเหมาะสมมากขึ้น มีการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง มีแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ พร้อมทั้งเกิดความเชื่อมั่นในวิธีการแก้ไขปัญหาของตนเอง

2.3 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) อ้างอิงจาก Corey (Corey.G, 1985) (Dyer and Vriend 1975), and (George and Dustin 1988)) สรุปได้ว่า ในการให้คำปรึกษารายงานบุคคลจะมีการเน้นเรื่องสัมพันธภาพ ความรับผิดชอบต่อตนเอง การตัดสินใจ และแนวโน้มจะพัฒนาตนเองของผู้รับคำปรึกษา แต่สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีหลักการที่มีบางเรื่องแตกต่างกัน ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีปัญหาชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน หรือสภาพปัญหาล้ายคลึงกัน แต่แตกต่างกันที่สาเหตุและสภาพจิตใจของเจ้าของปัญหา ควรมีการคัดเลือกสมาชิกโดยการสำรวจปัญหา
2. ปัญหาที่ปรึกษาควรจะเป็นปัญหาจริงของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะทำให้มีความหมายสำคัญต่อผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จ เมื่อทุกคนมองปัญหาว่าเป็นปัญหาของตนจริง
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่คอยเป็นผู้ฟัง บอกจุดมุ่งหมายและวิธีการให้ ความกระจ่างคอยผลักดันให้กลุ่มคิดและคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอดพร้อมที่จะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
4. สร้างบรรยากาศในการยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกกล้าพูด กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น รวมถึงการให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นช่วยเหลือหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน
5. การได้ตอบและช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็น เพราะบุคคลจะเกิดการมองที่ต่างไปจากมุมมองที่เคยมองอยู่ และทำให้การปฏิบัติตนแตกต่างกันออกไป
6. การสำรวจโอกาสและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ขณะเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกสามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ชัดเจนขึ้น เกิดความรับผิดชอบ และริเริ่มที่จะมีวิธีการดำเนินชีวิตใหม่
7. ควรมีการวางแผนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในระยะยาวว่าจะมีการปรึกษากี่ครั้ง และคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม
8. สำหรับบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง มีความแปรปรวนทางอารมณ์พฤติกรรม รวมทั้งการรับรู้ไม่อยู่กับสภาวะปัจจุบันมากนัก มีปัญหาความขัดแย้งในตนเองมาก ไม่เหมาะสมที่จะรับบริการปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นบุคคลที่มีปัญหาล้ายกัน เช่น กลุ่มที่มีปัญหา การปรับตัว
9. สมาชิกทุกคนจะต้องรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม และเรื่องที่พูดในกลุ่มต้องถือเป็นความลับ
10. สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องร่วมกันศึกษาสาเหตุของปัญหา และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้อำนวยความสะดวกและดำเนินการ

มาลินี บุญยรัตพันธุ์ (2549) สรุปได้ว่า กระบวนการกลุ่มจะหมายถึง วิธีการหรือการดำเนินงานเพื่อให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สามารถดำเนินงานได้ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งการที่จะสามารถเป็นกลุ่มที่ดีมีประสิทธิภาพ จะต้องประกอบด้วยกิจกรรม 3 ประการคือ

1. ดำเนินงานตามจุดมุ่งหมายของกลุ่มได้ประสบผลสำเร็จ
2. ในระหว่างการดำเนินงาน สมาชิกกลุ่มดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
3. มีการพัฒนา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ สถานะ กิจกรรม เพื่อเพิ่มความสำเร็จของกลุ่มให้สูงขึ้น

ลักษณะของการทำงานของกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ

1. สมาชิกกลุ่มมีเป้าหมายร่วมเป็นหนึ่งเดียวกัน
2. มีการกำหนดบทบาท มอบหมายอำนาจ หน้าที่ ตลอดถึงความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มไว้ชัดเจน
3. บรรยากาศในการทำงานมีลักษณะเป็นกันเอง
4. สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ
5. พยายามส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดสร้างสรรค์และเป็นประชาธิปไตย
6. มีการประชุมพิจารณาผลการปฏิบัติงานเป็นประจำ
7. สมาชิกกลุ่มมุ่งประโยชน์ของทีมเป็นหลัก
8. สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือร่วมใจ มีความไว้วางใจ และบริสุทธิ์ใจต่อกัน
9. สมาชิกกลุ่มจะร่วมมือกันหาทางแก้ไขเมื่อเกิดปัญหา
10. การตัดสินใจถือว่าสมาชิกทุกคนต้องร่วมกันรับผิดชอบ
11. สมาชิกกลุ่มทุกคนพอใจที่ได้ทำงานร่วมกัน

สรุปหลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มควรมีการคัดเลือกสมาชิกโดยการสำรวจปัญหา ซึ่งสมาชิกกลุ่มควรมีปัญหาชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน โดยผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่คอยเป็นผู้ฟัง บอกจุดมุ่งหมายและวิธีการให้ความกระจ่าง คอยผลักดันให้กลุ่มคิดและคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอดพร้อมที่จะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น สร้างบรรยากาศที่ดี เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมาย มีการพัฒนา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตามสภาพการณ์ รวมไปถึงดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1) โครงสร้างการจัดกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มควรมีการพิจารณาโครงสร้างการจัดกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกกลุ่มและสามารถดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ตั้งไว้

1. การเลือกสมาชิกกลุ่ม การเลือกสมาชิกกลุ่มขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายและการจัดกลุ่มว่าในการจัดกลุ่มนั้นจัดเพื่อกลุ่มบุคคลประเภทใดโดยเฉพาะ หรือเป็นการจัดเพื่อบุคคลโดยทั่วไป โอลเซน (Ohlsen. 1977) ใช้วิธีการสัมภาษณ์และบอกวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจปฏิบัติตนได้เหมาะสมและสมาชิกกลุ่มที่สนใจเข้ากลุ่มและมีความต้องการที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

1.1 คุณลักษณะของสมาชิกกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneity versus heterogeneity) สมาชิกกลุ่มควรมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือมีความหลากหลายภายในกลุ่ม เช่น ระดับอายุเดียวกัน มีความสนใจหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ส่วนกลุ่มที่มีลักษณะที่ต่างกันของสมาชิกกลุ่มจะมีข้อดีสำหรับความเจริญของงานส่วนบุคคล สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการทดลองพฤติกรรมใหม่ เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมและการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกที่หลากหลาย

1.2 ระดับอายุและวุฒิภาวะ (Age and maturity) ผู้นำกลุ่มมักจะจัดกลุ่มที่มีสมาชิกในระดับอายุที่ใกล้เคียงกัน เพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสบายใจในการสร้างความสัมพันธ์ ดังนั้นถ้าผู้นำกลุ่มต้องการให้อายุเป็นแนวทางในการจัดวางตำแหน่งสมาชิกกลุ่มก็ควรจะมีการปรับโครงสร้างกลุ่มใหม่ให้มีความเท่าเทียมกันในระดับวุฒิภาวะทางสังคม

1.3 เพศ (Sex) การจัดกลุ่มที่เป็นเพศเดียวกันควรเป็นกลุ่มที่มีอายุก่อนถึงวัยรุ่นมีทั้งเพศชายและเพศหญิง ควรจะเป็นกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่

1.4 ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม (Voluntary participation) การจัดกลุ่มจะต้องสร้างข้อตกลงเกี่ยวกับสมาชิกกลุ่ม เพราะหากสมาชิกกลุ่มถูกบังคับก็ทำให้เกิดการลังเลใจ ไม่แน่ใจในกระบวนการกลุ่มว่าจะให้ความช่วยเหลือได้ ในทางตรงข้ามหากมีสมาชิกกลุ่มสมัครใจก็จะได้รับประโยชน์และประสบความสำเร็จมากกว่า

2. ขนาดของกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีลักษณะเป็นกลุ่มขนาดเล็กซึ่งกลุ่มขนาดเล็กจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดนั้น โอลเซน (Ohlsen. 1977: 29) เสนอว่า ขนาดของกลุ่มที่เป็นเด็กวัยรุ่นควรมีสมาชิกกลุ่ม 6-8 คน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกกลุ่มจะได้รับความสนใจจากสมาชิกคนอื่น ๆ สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกปลอดภัย มี

ปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมายกับสมาชิกอื่น ส่วนคอเรย์ (Corey. 1985: 69) ให้ข้อสรุปว่า สมาชิกกลุ่ม 8 คน จะเป็นการเอื้อเพื่อประสิทธิภาพของกลุ่มมากที่สุด

3. สถานที่การดำเนินกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีประสิทธิภาพควรมีบริเวณเพียงพอสำหรับสมาชิกกลุ่มที่จะนั่งเป็นวงกลมตามจำนวนที่กำหนดเพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มสามารถพูดได้ยินกันทั่วถึง ห้องที่มีบริเวณกว้างขวางชี้ให้เห็นถึงความเหมาะสมของการให้ความช่วยเหลือและยังห้องมีความกว้างมากเท่าใดก็ยิ่งเหมาะสำหรับการดำเนินกิจกรรม เช่น Trust Walk การเดินรำ การเล่นดนตรี และการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเป็นพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม (Ohlsen. 1977: 29)

4. ระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม ระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่มที่เหมาะสม คอเรย์ (Corey. 2012: 99) กล่าวว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอแต่ถ้ามากกว่านี้อาจเกิดความเบื่อหน่าย โฮลเซน กล่าวว่า ควรมีการให้คำปรึกษากลุ่ม 8-10 ครั้ง ช่วงเวลาไม่ต่ำกว่า 90 นาที อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง โฮลเซน (Ohlsen. 1977: 6) กล่าวว่า ระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับวัยรุ่นคือ 60-90 นาที และควรมีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

2.4.2) การนำกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพผู้นำกลุ่มที่มีความพร้อมและสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสม ดังที่ คอเรย์ (Corey. 2012) สรุปได้ดังนี้

1. การอยู่กับปัจจุบัน (Presence) ผู้นำกลุ่มที่ดีควรตระหนักถึงความเป็นปัจจุบัน การรับรู้อย่างชัดเจนในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และสมาชิกกลุ่มได้เป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

2. พลังส่วนบุคคล (Personal power) ผู้นำกลุ่มควรมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความตระหนักว่าตนเองสามารถมีอิทธิพลกับผู้อื่น ถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีความรู้สึกรู้ว่ามีพลังในการดำเนินชีวิตแล้วก็เป็นสิ่งที่ยุ่งยากที่ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีพลังอำนาจในตนเอง ผู้นำกลุ่มควรให้การส่งเสริมโดยการให้กำลังใจ

3. ความกล้าหาญ (Courage) ผู้นำกลุ่มควรมีความตระหนักว่าพวกเขาต้องแสดงความกล้าที่จะได้ตอบกับสมาชิกกลุ่ม โดยการสร้างความเสี่ยงในกลุ่มแสดงให้เกิดความผิดพลาดในกลุ่ม และการมีปฏิริยากับปัญหาของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มต้องแสดงตาม

สัญญาตญาณและความเชื่อ สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ว่าพวกเขาจะต้องทำอย่างไรเมื่อต้องเผชิญกับข้อผิดพลาด

4. ความพร้อมในการเผชิญหน้ากับตนเอง (Willing to confront oneself) เป็นคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา มีการสำรวจถึงความบกพร่องต่างๆ และยอมรับถึงความบกพร่องนั้น โดยไม่ผลักดันให้สาเหตุของความบกพร่องหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นไปสู่สิ่งต่าง ๆ ภายนอกและไม่ได้หันมาพิจารณาตนเอง การกระทำเช่นนี้ผู้นำกลุ่มจะเป็นแรงจูงใจให้สมาชิกกลุ่มหันมาสำรวจตนเองและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับตนเองเพื่อหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

5. ความจริงใจและเป็นธรรมชาติ (Sincerity and authenticity) ผู้นำกลุ่มต้องมีการแสดงออกอย่างจริงใจกับสมาชิกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นด้านของการพัฒนาความสามารถหรือการเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งมีการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการแสดงออกอย่างเปิดเผยและจริงใจต่อประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

6. เอกลักษณ์แห่งตน (Sense of identity) ผู้นำกลุ่มที่ตระหนักถึงแรงจูงใจ ความต้องการ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง จะเป็นผู้ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองดังนั้นผู้นำกลุ่มควรมีความชัดเจนในเอกลักษณ์ของตนเองก่อนเพื่อเป็นแบบอย่าง

7. ความเชื่อในกระบวนการกลุ่มและมีความกระตือรือร้น (Belief in group process and Enthusiasm) ผู้นำกลุ่มที่มีความมั่นใจในวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มว่าสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มได้ย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้กระบวนการกลุ่มประสบความสำเร็จ เพราะผู้นำกลุ่มจะมีแรงจูงใจ มีความกระตือรือร้นต่อการดำเนินกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสร้างคุณค่า และผลประโยชน์ให้กับสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง

8. ความคิดสร้างสรรค์และแนวคิดใหม่ (Inventiveness and creativity) ผู้นำกลุ่มควรมีความสามารถที่จะใช้วิธีการใหม่ ๆ ที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของตนเองในการนำกลุ่ม เพื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ

2.4.3) สมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

จากการศึกษาผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย โครงสร้างการจัดกลุ่มที่ต้องคำนึงถึงขนาดของกลุ่ม สถานที่ในการดำเนินกลุ่ม ระยะเวลา ผู้นำกลุ่มมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษากลุ่ม และปัจจัยสมาชิกกลุ่มต้องพิจารณาคุณลักษณะของสมาชิกกลุ่ม ระดับวุฒิภาวะ เพศ และอายุ แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม

2.5 จรรยาบรรณของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีอิทธิพลและมีความสำคัญต่อกระบวนการให้ความช่วยเหลือในการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรมีความระมัดระวังในการปฏิบัติตนต่อสมาชิกกลุ่ม เพื่อแสดงถึงความปรารถนาดีที่จะปรับปรุง และพัฒนากลุ่มให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ต่อสมาชิกกลุ่ม ควรมีแนวทางเพื่อยึดเป็นหลักในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง และมีความเหมาะสม จรรยาบรรณของผู้นำกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อนำไปปฏิบัติในการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษาต่อไป

1. ผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะในทางวิชาชีพ ให้ก้าวหน้า ทันสมัย เพื่อการเป็นผู้นำกลุ่มที่มีความรู้ ความสามารถ และความชำนาญในวิชาชีพนี้ต่อไป
2. ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรับผิดชอบต่อข้อมูลของสมาชิกกลุ่ม เมื่อมีความจำเป็นจะต้องถ่ายทอดข้อมูลนั้นแก่ผู้อื่นที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม ข้อมูลนั้นควรถูกต้อง แม่นยำ และปราศจากอคติ
3. ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความซื่อสัตย์ ให้เกียรติ สนับสนุนสมาชิกกลุ่มอย่างเต็มที่ จะต้องระมัดระวังไม่ให้สมาชิกกลุ่มได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจจากการปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม
4. ข้อมูลที่ได้จากสมาชิกกลุ่มจะต้องถือเป็นความลับ และขอให้สมาชิกกลุ่มรักษาความลับของข้อมูลซึ่งกันและกัน
5. บันทึกและระเบียบต่าง ๆ ที่ได้จากการคำปรึกษา เช่น บันทึกการสัมภาษณ์ แบบทดสอบ
6. ผู้นำกลุ่มควรแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบเกี่ยวกับเงื่อนไขต่าง ๆ ของการให้ความช่วยเหลือก่อนที่จะดำเนินการกลุ่ม

2.6 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มสามารถปฏิบัติครั้งละเกินกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้ประหยัดเวลา
2. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเขา
3. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม การยอมรับของสมาชิกกลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับและเผชิญปัญหาของสมาชิกหรือกรณีต้องเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสังเกตและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเอง
4. สมาชิกกลุ่มเกิดการรู้สึกที่ตนไม่ได้อ้างว้างโดดเดี่ยวเพราะการแสดงการยอมรับของสมาชิกกลุ่มจึงเกิดการพัฒนาความรู้สึกยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล
5. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกของตนและทั้งของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ที่จะเสนอแนะแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกและตนเอง
6. ผู้นำกลุ่มได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มได้ประเมินผลการให้คำปรึกษาข้อดีและข้อเสียเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป
7. ด้านจิตวิทยา การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่มทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มที่เกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นมองตนอย่างไรและปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยานั่นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับ เคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นซึ่ง มีทัศนคติ และค่านิยมที่แตกต่างไป การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม
8. ทางด้านสังคม การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าคุณค่าที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกันทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

จากประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตน เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความใส่ใจ สนใจการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.7 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัว

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษามาผสมผสาน เพื่อให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างความหย่อนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรง เนื่องจากความหย่อนตัวประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่หลากหลาย การยึดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง จึงไม่น่าจะเสริมสร้างความหย่อนตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทฤษฎีที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งจะนำเสนอตามลำดับดังนี้

2.7.1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Counseling Theory)

คาร์ล โรเจอร์ (Carl R. Roger) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเป็นผู้พัฒนาแนวคิดนี้ขึ้น ในทศวรรษ 1930 การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางหรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อการให้คำปรึกษาแบบไม่ชี้นำทาง โดยมีความเชื่อว่าการให้คำปรึกษาควรให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริม การให้คำปรึกษาซึ่งสร้างขึ้นจากสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดระหว่างผู้รับบริการกับผู้บำบัด การที่โรเจอร์ใช้ คำว่า “ผู้รับบริการ” แทนที่คำว่า “ผู้ป่วย” แสดงให้เห็นถึงการปฏิเสธสัมพันธภาพที่เน้นอำนาจเบ็ดเสร็จระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาตามแบบแผนดั้งเดิม โดยเขามองว่าผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษามีความเท่าเทียมกัน ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้กำหนดทิศทางทั่ว ๆ ไปของการให้คำปรึกษา ในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เพิ่มการเข้าใจตนเองอย่างตระหนักรู้ (insightful self-understanding) ของผู้รับคำปรึกษาผ่านการถามคำถามอย่างไม่เป็นทางการที่ช่วยทำให้กระจ่างชัด ทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมุ่งเน้นผู้รับคำปรึกษาจากการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์และตระหนักรู้แห่งตน ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบ และความสามารถในตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง ค้นหา

พฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองด้วยการเปิดรับประสบการณ์ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นและถูกต้อง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 113-114)

โรเจอร์ เชื่อว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้การให้คำปรึกษาประสบผลสำเร็จไม่ใช่ทักษะหรือการฝึกฝนของผู้ให้คำปรึกษา แต่เป็นทัศนคติ 3 ประการของผู้ให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันเป็นหัวใจสำคัญในความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางทัศนคติเหล่านี้ได้แก่

1. ความสอดคล้องในตัวตนของผู้ให้คำปรึกษา หมายถึง ความเปิดเผย ความจริงใจของผู้ให้คำปรึกษาเป็นความเต็มใจในความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากการปิดบังภายใต้หน้ากากของผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพ ผู้ให้คำปรึกษาที่มีทัศนคติดังกล่าวจะเปิดเผยความรู้สึกของพวกเขาทั้งหมดต่อผู้รับคำปรึกษาในชั่วโมงการให้คำปรึกษา และอาจจะแบ่งปันเรื่องราวสำคัญกับผู้รับคำปรึกษา

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข หมายถึง การที่ผู้ให้คำปรึกษายอมรับผู้รับคำปรึกษาในแบบที่พวกเขาเป็นทั้งหมดโดยปราศจากการประเมินหรือการตรวจสอบ และปราศจากไม่ยอมรับความรู้สึก การกระทำหรือลักษณะนิสัยอย่างหนึ่งอย่างใดของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสื่อทัศนคติดังกล่าวไปยังผู้รับคำปรึกษาโดยการตั้งใจรับฟังปราศจากการรบกวน การตัดสิน และการให้คำแนะนำ การกระทำเช่นนี้ช่วยสร้างบรรยากาศของการไม่คุกคาม ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกเป็นอิสระในการสำรวจ แบ่งปันความรู้สึกที่เจ็บปวด การปกป้องตนเองและความรู้สึกที่ผิดปกติโดยปราศจากความกังวลเกี่ยวกับการไม่ยอมรับของผู้รับคำปรึกษา

3. การเข้าใจอย่างลึกซึ้งหรือการเข้าใจโดยมีความรู้สึกร่วมอย่างแท้จริง (accurate empathetic understanding) ผู้ให้คำปรึกษาพยายามที่จะเข้าใจสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษาจากมุมมองของผู้รับคำปรึกษาแสดงความเข้าใจอารมณ์ และไวต่อความรู้สึกตลอดชั่วโมงของการให้คำปรึกษา การเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้งได้รับการพิจารณาว่าเป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินต่อไป แต่การให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง การเข้าใจอย่างลึกซึ้งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการให้คำปรึกษาโดยตัวมันเอง วิธีการหลักในการถ่ายทอดการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) ซึ่งแสดงถึงความสนใจอย่างเอาใจใส่และรับรู้ถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูด นอกเหนือจากเทคนิคพื้นฐานของการเป็นผู้ฟังที่ดี เช่น การสบตา การให้คำปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลางยังมีเทคนิคพิเศษเรียกว่า การสะท้อนความรู้สึก (reflection) ซึ่งประกอบด้วย การทวนความ (paraphrasing) หรือสรุปความ (summarizing) สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดเทคนิคนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาฟังอย่าง

เอาใจใส่และถูกต้องเป็นการเพิ่มโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตรวจสอบความคิดและความรู้สึกของตนเองจากการได้ยินผู้อื่นทวนซ้ำให้ฟัง โดยปกติแล้วผู้รับคำปรึกษาจะตอบสนองด้วยการอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิดที่พวกเขาเพิ่งแสดงออกมา

1. เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่สำคัญแบ่งเป็น 2 ประการ ดังนี้

1.1 เพื่อความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the Group Process) ซึ่งโดยพื้นฐานของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจ ธรรมชาติในศักยภาพของสมาชิกกลุ่ม นำไปสู่ทิศทางที่สร้างสรรค์ ก้าวไปข้างหน้า ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้เกิดบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และยินดีที่จะมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มด้วยความรู้สึกที่มีอิสระ

1.2 เพื่อความเจริญงอกงาม (The Therapeutic Conditions for Growth) ความเจริญงอกงามเป็นอีกส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญสำหรับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังที่ โรเจอร์ (Rogers) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในตัวเอง สำหรับการเข้าใจและการเปลี่ยนแนวความคิดของตัวเอง พื้นฐานของทัศนคติและพฤติกรรมที่กำกับตัวเองเหล่านี้เป็นปัจจัยที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความเจริญงอกงาม ดังนั้นส่วนสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษานั้น มีเงื่อนไขหลัก (Core Conditions) ที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเจริญงอกงามได้ ดังต่อไปนี้

1) ความจริงใจ (Genuineness) องค์ประกอบแรกคือ ความจริงใจหรือความสอดคล้องกลมกลืนของผู้ให้คำปรึกษา และการแสดงออกถึงความจริงใจนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้การตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับตนเอง และการไว้วางใจตนเอง

2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) องค์ประกอบที่สองคือ ทัศนคติเชิงบวกที่เรียกว่า การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสินถูกหรือผิด ยอมรับด้วยความเอื้ออาทร ไม่วิพากษ์วิจารณ์ รวมไปถึงการสื่อสารแบบใสใจ การใช้คำพูดที่ระมัดระวัง ไม่ทำร้ายจิตใจ

3) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) องค์ประกอบสุดท้าย คือ การแสดงออกถึงความเข้าใจในความรู้สึกอย่างลึกซึ้งและการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสามารถสื่อสารความเข้าใจนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถูกต้องแม่นยำ (Accurate Empathy)

2. เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นให้ความสำคัญกับการติดตามเรื่องราวของอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่ม และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

1. การฟัง (Listening) ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีนั้น ควรจะต้องตั้งใจฟังถึงเรื่องราวต่าง ๆ จากสมาชิกกลุ่มด้วยความสนใจ มีความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม จับใจความสำคัญให้ได้ ไม่วิเคราะห์และสรุปประเด็นก่อนที่จะฟังจบ

2. การตั้งคำถาม (Questioning) การตั้งคำถามที่ดีจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในตัวเอง ส่งผลให้เกิดความเข้าใจและรู้จักตนเองมากขึ้น คำถามที่ดีควรจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึก และสะท้อนให้เกิดการรับรู้ หรือการยอมรับความรู้สึกในอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม การตั้งคำถามจะมีทั้ง คำถามปลายเปิด และคำถามปลายปิด เป็นต้น

3. เทคนิคการสะท้อน (Reflection) เทคนิคการสะท้อนนี้เป็นการพยายามที่จะสื่อสารให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริง และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

4. เทคนิคการสรุป (Summarizing) เทคนิคการสรุปนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความชัดเจนในตนเองมากขึ้น อีกทั้งการสรุปจะช่วยตรวจสอบความถูกต้องในการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม

2.7.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior Group Therapy)

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ผู้ที่เริ่มต้นแนวความคิดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะมองว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กันซึ่งความคิดความเชื่อที่ไรเหตุผลนี้จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จะมุ่งเน้นจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษา ทฤษฎีนี้จะมีการใช้เทคนิคที่หลากหลายแต่โดยภาพรวมแล้วจะใช้เพื่อการโต้แย้งและท้าทายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งจะนำไปสู่การลดความกังวลและพัฒนาการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเต็มที่ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 168)

1. ธรรมชาติความคิดและอารมณ์ของมนุษย์

เอลลิส (Ellis) มีแนวความคิดว่า อารมณ์ และเหตุผลของบุคคลมีความสัมพันธ์กันโดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึก ซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล ทฤษฎีนี้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และ

พฤติกรรมของมนุษย์ โดยเอลลิส ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์และภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดังนี้

1) มนุษย์มีทั้งความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล เมื่อได้ใช้ความคิด และการกระทำอย่างมีเหตุผล มนุษย์จะมีความสุขเป็นผู้มีความสามารถและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมของอาการทางโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่น ความคิดที่ลำเอียง ความคิดที่อคติ ยึดมั่นในตนเองสูง และความคิดที่ขาดเหตุผล เป็นต้น โดยที่อารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับความคิดอย่างต่อเนื่อง

3) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล เกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลในอดีต ซึ่งอาจเรียนรู้จากบิดามารดา และการปลูกฝังทางวัฒนธรรม

4) มนุษย์พูดหรือคิดโดยใช้สัญลักษณ์หรือภาษา การที่มนุษย์พูดหรือคิดอย่างไม่มีเหตุผล จะเป็นผลทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน

5) อารมณ์ไม่เป็นสุขไม่ได้เป็นผลมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

6) ความคิดที่ว่าตนไร้ความสามารถและนำไปสู่อารมณ์ทางลบนั้น สามารถจัดให้หมดไป โดยสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาทดแทน

2. เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะมุ่งเน้นการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในด้านการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะความคิดเป็นสิ่งที่กำหนดอารมณ์ และพฤติกรรม นอกจากเป้าหมายหลักที่เน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดแล้ว ยังมีรายละเอียดอื่นอีกดังที่วีชี ทรัพย์มี (2556: 127-129) ได้นำเสนอเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไว้สรุปได้ดังนี้

1) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าความคิดที่ไร้เหตุผลจะนำไปสู่อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความซึมเศร้า ความสิ้นหวัง ความมึนงง รู้สึกไร้ค่า ความอิจฉา และความริษยา อารมณ์เหล่านี้ไม่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่นำไปสู่การแก้ไขปัญหาหรือการพัฒนาตนเองจะส่งผลให้สถานการณ์ต่าง ๆ เลวร้ายมากขึ้น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรส่งเสริมให้ผู้รับ

คำปรึกษามีความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งนำไปสู่อารมณ์ที่เหมาะสมตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น มีความสุข กระตือรือร้น เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ เป็นต้น

2) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาใส่ใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงไม่ควรสนใจแต่ตนเอง ควรให้ความสนใจและเมตตาผู้อื่นด้วย

3) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อชีวิตและปัญหาของตนเอง สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้เมื่อจำเป็น แต่เน้นการพึ่งพาตนเองเป็นหลัก ไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยที่ตนเองไม่แสดงความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองเลย

4) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดใจมากขึ้น เข้าใจว่ามนุษย์สามารถทำผิดพลาดได้ และไม่ควรตำหนิผู้ที่ทำพฤติกรรมที่ตนเองไม่พึงพอใจ

5) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าสิ่งที่อยู่บนโลกไม่มีความแน่นอน ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาควรมีอารมณ์ที่มั่นคง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ และไม่ควรตื่นตระหนก

6) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความยืดหยุ่นทางความคิดมากขึ้น ยอมรับว่ามนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกัน เมื่อมีคนที่แสดงความคิดเห็นหรือค่านิยมที่แตกต่างจากตนเอง ไม่ควรแสดงความไม่พอใจ

7) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความพยายาม และมุ่งมั่นในการแสดงพฤติกรรมตามสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญ

8) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความกล้ามากขึ้นในการตัดสินใจตามเป้าหมายของตนเอง แม้ว่าจะต้องรับความเสี่ยงในบางครั้ง

9) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับ และหาความสุขให้ตนเอง โดยที่ไม่สร้างความสะดวกสบายให้ผู้อื่น

10) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความรอบคอบมากขึ้นในการตัดสินใจใช้วิจารณญาณในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้มากขึ้น

2.9.4 เทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

จากการศึกษามีการนำเทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้หลากหลายวิธี เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลไปสู่ความเชื่อที่มีเหตุผล ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยมีเทคนิควิธีการที่นำมาใช้ ได้แก่ เทคนิคทางด้านความคิด เน้นการคิด การโต้แย้ง การอภิปราย การโน้มน้าว การตีความ การอธิบาย และการสอน ซึ่งเทคนิคทางด้านความคิดที่สำคัญมีดังนี้

1. การสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) ในเทคนิคนี้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า การเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผลของเขาจะมีความเชื่อว่า “ควร” “ควร จะ” และ “ต้อง” เหล่านี้ ล้วนเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล จากนั้นสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอน และการแสดงให้เห็นถึงวิธีการในการนำทฤษฎี A-B-C ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน

2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Active disputing of faulty belief) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนวิธีการในการตรวจสอบ การปรับเปลี่ยนความเข้มงวด ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น รวมไปถึงเงื่อนไขในชีวิต โดยผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึง วิธีการในการตรวจสอบความรู้สึกที่ไม่ดีหรือความรู้สึกที่ต่ำต้อย มุ่งเน้นความสนใจไปที่การโต้แย้ง กับความเชื่อที่ ไม่สมเหตุผล และความไม่สอดคล้องเชื่อมโยงกันที่ไม่สมเหตุผล

3. การสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching coping self-statement) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตัวเองสามารถได้รับการแทนที่ได้ ด้วยความมีไหวพริบ มีเหตุผล สามารถแก้ไขได้โดยการพูดกับตัวเองด้วยการเผชิญกับความรู้สึกที่มีเหตุผล ผู้นำกลุ่มสอนให้สมาชิกกลุ่มโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลเป็นการเปลี่ยนแปลง คำพูดที่มองตนเองในทางไม่ดี

4. การให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive homework) สมาชิกกลุ่มจะได้รับ มอบหมายให้ทำการบ้าน ซึ่งเกี่ยวกับการใช้ความคิด โดยประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ ทฤษฎี A-B-C ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกเขียนข้อความที่ เป็นการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของตัวเอง จากนั้นเขียนความเชื่อที่สมเหตุผลแทนที่ความ เชื่อที่ไม่สมเหตุผล

5. การแก้ไขปัญหาทางด้านความคิดระหว่างบุคคล (Interpersonal cognitive problem solving) เป็นการสอนถึงการแก้ปัญหาทางด้านความคิดระหว่างบุคคลที่ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

วัชร ทรัพย์มี (2554) สรุปได้ว่า การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล โดยทำ แบบฝึกหัดคิดอย่างมีเหตุผล (Rational Self Help Form) โดยเริ่มจากกำหนดเหตุการณ์ A (Activation Experience) ให้ แล้วให้ผู้รับคำปรึกษารอกข้อความตั้งแต่หัวข้อ B ถึง E มีดังต่อไปนี้

A = Activating Experience (or Events) คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ฉันไป สอบสัมภาษณ์เข้าทำงาน ผลปรากฏว่าไม่ได้งานทำ

iB = irrational Belief คือ ความเชื่อไร้เหตุผล อันสืบเนื่องมาจากเหตุการณ์นั้นเป็นเรื่องราวแรงที่ไม่ได้รับการตอบรับเข้าทำงาน การปฏิเสธรับเข้าทำงานนี้ ทำให้ดูเหมือนฉันเป็นคนไร้ค่า ฉันคงจะไม่มีวันได้งานที่ฉันต้องการ ฉันคงจะประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานตลอดไป

UeC = Undersirable Emotional Consequences (inappropriate feeling) คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อันสืบเนื่องมาจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล เช่น ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ฉันรู้สึกว่าฉันไร้ค่า ฉันรู้สึกแค้นเคือง

D = Disputing or Debating your Irrational Beliefs คือ การวิचारณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล เช่น ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน ทำไมจึงทนต่อการถูกปฏิเสธงานไม่ได้ การถูกปฏิเสธงานทำให้ฉันเป็นคนไร้ค่าได้อย่างไร ทำไมจึงคิดว่าจะหางานที่ต้องการอีกไม่ได้ต่อไป

E = Effect or Disputing or Debating you Irrational Beliefs คือ ผลที่ตามมาจากการวิचारณ์ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง ซึ่งให้ผลทั้งในแง่ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนี้

cE = Cognitive Effects of Disputing คือ ความคิดที่มีเหตุผล เช่น ไม่ใช่เรื่องราวแรงที่ถูกปฏิเสธงาน แม้ว่าจะทำให้ฉันไม่สบายใจ การถูกปฏิเสธเข้าทำงานไม่ได้หมายความว่า ฉันไร้ค่าแต่อาจจะเป็นเพราะฉันมีลักษณะบางประการที่ไม่เหมาะกับงานนั้นหรือด้วยเหตุผลอื่น การถูกปฏิเสธงานครั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าฉันจะหางานใหม่ไม่ได้ แม้ว่าจะหางานยาก

eE = Emotional Effects (Appropriate Feeling) คือ อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น ฉันรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้งานทำ ฉันไม่สบายใจในเรื่องนี้แต่ไม่ได้ท้อแท้สิ้นหวัง ฉันมีความรู้สึกอยากลองหางานทำอีกที่ (ฮึดสู้)

bE = Behavioral Effects (Desirable Behaviors) คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น ฉันจะหางานใหม่ ฉันจะพยายามปรับปรุงตนเองให้มากกว่านี้ ฉันจะไปสมัครงานใหม่

เทคนิคทางด้านอารมณ์ สรุปได้ว่า เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดกำลังใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเข้าถึงอารมณ์ของตนเอง และจะช่วยให้มองเห็นพลังในการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น โดยเทคนิคทางด้านอารมณ์มีดังนี้

1. การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง โดยไม่มีเงื่อนไขในตัวคนที่สมาชิกกลุ่มเป็น ไม่ว่าจะทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม เพราะโดยทั่วไปสมาชิกกลุ่มมักจะกลัวที่จะต้องเปิดเผยตัวเอง เนื่องจากกลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ดังนั้นควรสร้างบรรยากาศของกระบวนการกลุ่มให้เกิดการยอมรับในตัวตน ไม่ว่าความเชื่อหรือพฤติกรรมบางอย่างนั้นจะมีความทำพ่ายก็ตาม

2. การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) เป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างที่สมาชิกกลุ่มรู้สึกไม่ดีกับเรื่องนั้น ให้สมาชิกกลุ่มฝึกการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม เทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม คือ เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน (Homework Assignment) เป็นการมอบหมายกิจกรรมให้สมาชิกกลุ่มนำไปปฏิบัติในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัติที่บ้าน แล้วจากนั้นนำมาแสดงความคิดเห็นหรืออภิปรายร่วมกัน

2.7.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling and Psychotherapy)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) เป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นพฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษาเพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นอยู่ให้เป็นพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาเอง ภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่นและการยอมรับ ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้วางแผนหรือวางโครงการภายหลังจากที่ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองอย่างมีระบบและมีเหตุผล โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง กล้าเผชิญความจริง และตอบสนองความต้องการของตนเองในโลกความเป็นจริง โดยไม่ละเมิดหรือทำร้ายตนเองและผู้อื่น อีกทั้งเน้นให้บุคคลมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

1. ธรรมชาติและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นการมองมนุษย์ในแง่ดี โดยเชื่อว่าทุกคนมีพลังแห่งการพัฒนาและงอกงาม เพื่อที่จะไปสู่การมี อัตลักษณ์แห่งความสำเร็จ และมองว่าพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมานั้นเป็นพฤติกรรมที่มีเป้าหมายและเกิดมาจากแรงผลักดันภายในมากกว่าภายนอก ซึ่งพฤติกรรมทุกอย่างนั้นมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยกลาสเซอร์ (Glasser) ได้แบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ประการ คือ

1) ความต้องการการอยู่รอด (survival) เป็นความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัยดำรงชีวิตอยู่ในภาวะสุขภาพที่ดี ความต้องการความรักและการมีส่วนร่วม (love and belonging) เป็นความต้องการความผูกพัน ต้องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ต้องการที่จะให้และรับความรัก และความต้องการรู้สึกว่าคุณค่า

2) ความต้องการอำนาจ (power) เป็นความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เป็นผู้ที่กำหนดวิถีชีวิตของตนเองได้

3) ความต้องการเสรีภาพ (freedom) เป็นความต้องการที่จะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกกระทำพฤติกรรมด้วยตนเอง

4) ความต้องการความสนุกสนาน (fun) เป็นความต้องการที่จะมีความสุข ความพอใจ สนุกสนาน รื่นเริง หรือความเบิกบานใจในชีวิตของตนเอง

2. เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

1) ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเองและเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบที่จะสนองความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญความจริง พิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพ โดยความเป็นจริง สามารถประเมินพฤติกรรมหรือการกระทำใด ๆ ที่แสดงว่าถูกต้องหรือไม่ โดยจะต้องรู้จักพิจารณาสิ่งถูก สิ่งผิด

2) ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อที่จะแก้ปัญหา มีทักษะในการคิดแก้ปัญหา สามารถวางโครงการในอนาคต และมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามโครงการที่วางไว้

3) ผู้รับคำปรึกษาช่วยเหลือตนเอง สามารถพิจารณาได้ว่าอะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดที่ควรกระทำหรือพึงละเว้น

4) ผู้รับคำปรึกษาค้นพบทางเลือกที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น

5) ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในคุณค่าของตนเอง โดยรู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น รู้จักให้และรับความรัก ความผูกพันของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าคุณค่า

3. เทคนิคการให้คำปรึกษาของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1) การสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะทักทายแสดงความเป็นมิตรต่อผู้รับคำปรึกษา มีความจริงใจ มีเมตตา อยากที่จะช่วยผู้รับคำปรึกษาพันทุกข์ ยอมรับผู้ให้คำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข

2) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) การใช้คำถามที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเองได้ประเมินพฤติกรรมของตน ประเภทของคำถามมีการตั้งคำถามให้ตอบสั้น ๆ เฉพาะเจาะจง และคำถามแบบเปิดเป็นการตั้งคำถามที่ให้ผู้รับคำปรึกษาตอบโดยไม่จำกัดขอบเขต

3) เทคนิคการพุดแบบเผชิญหน้า (Confrontation Technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะพุดเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษา เน้นเผชิญหน้ากับความเป็นจริงในปัจจุบัน การกระทำของตนเอง และผลกระทบที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง ในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาต้องเผชิญหน้ากับข้อแก้ตัวของสมาชิกกลุ่มที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องเผชิญด้วยความเข้าใจ ไม่รับฟังข้อแก้ตัว และไม่แสดงความรู้สึกไม่พอใจ

4) การเขียนหนังสือสัญญา (Contracts) ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะต้องใช้การเขียนหนังสือสัญญาที่ลงชื่อทั้งสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการย้ำเตือนให้สมาชิกปฏิบัติตามแผนการ หนังสือสัญญาจะเป็นหลักฐานในความตั้งใจของสมาชิกที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง หากสมาชิกสามารถปฏิบัติตามเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในสัญญานั้นเป็นหลักฐานว่าสมาชิกกลุ่มสามารถที่จะมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติได้จริงจนประสบความสำเร็จที่จะบรรลุถึงเป้าหมายของตนเอง

5) การสอนหรือการแนะนำ (Instruction) ในการให้คำปรึกษามชิกกลุ่มมีความต้องการทักษะเฉพาะในการพัฒนา เพื่อที่จะปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องสอนทักษะเหล่านี้ในระหว่างการให้คำปรึกษา ซึ่งสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาต้องเรียนรู้ที่จะค้นหาแนวทางเหล่านี้ด้วยกัน โดยต้องทำให้สมาชิกกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายของตนให้ได้

6) ทักษะการตั้งคำถาม (Skillful Questioning) ผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามอย่างตรงไปตรงมา เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ คำถามเหล่านี้คือ สิ่งที่จะชี้ให้เห็นความสำคัญในทางเลือกของสมาชิก ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในตัวสมาชิกกลุ่มมากขึ้น และควบคุมชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น เช่น พฤติกรรมของคุณในปัจจุบันสามารถที่จะทำให้ได้ในเรื่องที่คุณต้องการ และนำพาคุณไปในที่ที่คุณอยากจะไปได้หรือไม่ เป็นต้น

7) การเน้นถึงทางเลือก (Emphasizing Choice) การชี้ให้เห็นถึงการกระทำต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่มเป็นสิ่งที่เขาเป็นผู้เลือกในการปฏิบัติ ไม่ว่าเลือกที่จะทำให้ตัวเองเศร้าหรือรู้สึกโกรธ ดังนั้นสมาชิกกลุ่มสามารถเลือกที่จะมีพฤติกรรมที่สร้างสรรค์และเกิดผลในทางบวกได้ การลองฝึกซ้อม (Role-Playing) เป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝน ผู้ให้คำปรึกษาใช้

บทบาทสมมุติให้สมาชิกกลุ่มได้ลองปฏิบัติจนเกิดความพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์ เพื่อไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้

9) การสนับสนุน (Support) สมาชิกกลุ่มที่มีอัตลักษณ์แห่งความล้มเหลว เป็นผู้ซึ่งเรียนรู้ที่จะยอมรับความล้มเหลวของตนเองมักต้องการกำลังใจที่จะสร้างความสำเร็จในสิ่งที่เกิดขึ้นจากความพยายามของตนเอง เมื่อไรก็ตามที่สมาชิกกลุ่มปฏิบัติได้ตามแผน การสนับสนุน และการให้กำลังใจ จะทำให้สมาชิกกลุ่มมองโลกในแง่ดี เกิดแรงบันดาลใจ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Self-Efficacy) และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเอง (Self-Worth) มากขึ้น

10) การอภิปรายเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Debate) การอภิปรายเชิงสร้างสรรค์เกิดขึ้นเมื่อผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มได้เถียงในความคิดและค่านิยมซึ่งกันและกัน เป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความคิดและค่านิยมที่น่าสนใจ และสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มได้เถียงกันนั้นเป็นเรื่องที่จริงจางแสดงให้เห็นถึงความหมายในการให้คำปรึกษา และสมาชิกกลุ่มสามารถยกระดับ อัตมโนทัศน์ของตนผ่านการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

11) การมีอารมณ์ขัน (Humor) การใช้อารมณ์ขันอย่างเหมาะสมกับโอกาสด้วยท่าทีและความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน ช่วยสร้างให้มีบรรยากาศในการเปิดรับและเข้าใจความเป็นจริงได้ดีขึ้น แต่ถ้าผู้ให้คำปรึกษามีอารมณ์ขันที่ไม่เหมาะสมก็จะมีลักษณะประชดหรือตำหนิ ซึ่งทำให้เป็นผลลบต่อการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เป็นการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษาในการพูดเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง การต่อสู้กับปัญหาด้วยความยากลำบาก แสดงถึงความเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ซึ่งมีปัญหาเหมือนกัน มีชีวิตจิตใจ มีความผิดพลาดได้ แม้กระทั่งการพูดถึงค่านิยมบางอย่าง ซึ่งอาจจะเป็จุดที่มีปัญหาได้ การเปิดเผยอย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความรู้สึกถึงความเท่าเทียมกัน และช่วยดึงสมาชิกกลุ่มเข้าถึงความจริงมากขึ้นการติดสิ่งที่เป็นบวก (Positive Addiction) เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเลือกติดสิ่งที่เป็นบวกที่สามารถนำไปสู่ความพึงพอใจในการดำรงชีวิตอยู่ เช่น การวิ่งออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ เป็นต้น การประเมิน (Assessment) การประเมินสมาชิกกลุ่ม เช่น สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางไหน สามารถที่จะมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบได้มากขึ้นแค่ไหน สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ และยอมรับว่าตน คือ คนที่ต้องรับผิดชอบต่อตัวเอง ต่อพฤติกรรมของตนเอง และตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น

2.7.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) ได้รับการพัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical conditioning) และการเรียนรู้เงื่อนไขขงกรรม (Operant conditioning) ซึ่งทั้งสองทฤษฎีนี้มุ่งเน้นปฏิกิริยาทางความรู้ ความเข้าใจในเชิงของจิตบำบัด ทฤษฎีนี้เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่พึงประสงค์จะได้รับการเสริมแรง ส่วนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จะแสดงให้เห็นถึงการขาดกำลังใจ จึงส่งผลให้มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม อีกทั้งแนวคิดพฤติกรรมนิยมยังมีสมมุติฐานว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้เองโดยปราศจากการหยั่งรู้ ดังนั้นในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดแบบพฤติกรรมนิยมจะตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ และอาจเกิดขึ้นก่อนที่จะมีการค้นพบตัวเองในอนาคต อีกทั้งพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอาจนำไปสู่การเข้าใจในตัวเองในระดับที่มากขึ้น (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

1. เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีเป้าหมายโดยทั่วไปเพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับบุคคลในการสร้างเงื่อนไขใหม่ เพื่อการเรียนรู้ และมีเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงคือ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิกกลุ่มให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งในกระบวนการจะมีการตกลงระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่มถึงพฤติกรรมที่ต้องเปลี่ยนแปลงมีการกำหนดเป้าหมายและวิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในเบื้องต้น อีกทั้งเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตัวเอง และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม การเสริมแรง (Reinforcement) ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะมีการเสริมแรงต่อกันและกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะกล่าวถึงความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มมากกว่าการที่จะกล่าวถึงความล้มเหลว เทคนิคนี้จะช่วยให้กลุ่มเกิดบรรยากาศทางบวกมากขึ้น และการเสริมแรงทางสังคมยังเป็นวิธีการที่จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ การเสริมแรงถือเป็นเทคนิคที่สำคัญในการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการให้การเสริมแรงตนเอง เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีการพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะควบคุมตนเองและสามารถพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวันได้

นอกจากนี้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ยังมีเทคนิคอื่น ๆ ดังนี้ การใช้กลวิธีเรียนรู้จากตัวแบบ อาจทำได้หลายรูปแบบ ยกตัวอย่างเช่น ได้สังเกตพฤติกรรมของบุคคลจริง ๆ ได้สังเกตพฤติกรรมของบุคคลทางภาพยนตร์ ได้ฟังจากแถบบันทึกเสียงหรือจากภาพนิ่งประกอบเสียง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Technique) เป็นการบำบัดผู้รับการปรึกษาที่มีความเครียดที่ส่งผลให้เกิดการปวดเมื่อยศีรษะ ปวดเกร็งต้นคอ ปวดศีรษะข้างเดียว เป็นต้น

2.7.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด และพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling Theory)

คอเรย์ (Corey, G, 2008).สรุปได้ว่า เป็นแนวคิดที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อเพิ่มความสามารถของผู้รับคำปรึกษาในการควบคุมตัวเองและการมีเสรีภาพในด้านที่เฉพาะเจาะจงของชีวิตประจำวัน เช่น ปัจจัยด้านความคิด จะเน้นในการควบคุมตนเองและความเป็นอิสระของบุคคลในกลุ่มที่ออกแบบมาสำหรับการฝึกอบรม การจัดการกับความเครียด การฝึกอบรมทักษะทางสังคม

1. เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม

เป้าหมายที่เป็นรูปธรรมและมีความเฉพาะเจาะจง โดยการระบุเป้าหมายที่สมาชิกกลุ่มต้องการที่จะทำให้สำเร็จ มีการกำหนดทิศทาง โดยการให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนพฤติกรรมในเชิงของรูปธรรมที่เป็นปัญหา สิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และทักษะใหม่ ๆ ที่สมาชิกกลุ่มต้องการเรียนรู้และในส่วนของเป้าหมายเฉพาะบุคคลของสมาชิกกลุ่ม อาจรวมถึงการลดความวิตกกังวล จัดความหวาดกลัวต่าง ๆ ที่รบกวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ สามารถจัดการกับภาวะซึมเศร้า การเรียนรู้ทักษะในการสื่อสาร การพัฒนากลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหา เพื่อจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรมนิยม

1) เทคนิคการให้การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการตอบสนองต่อสมาชิกกลุ่มในเหตุการณ์ที่เป็นจุดแข็ง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมนั้นอย่างซ้ำ ๆ การให้แรงเสริมทางสังคมถือเป็นการบำบัดที่สำคัญทั้งจากผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม อาจกล่าวได้ว่านอกเหนือจากการเสริมแรงโดยผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มก็สามารถที่จะเสริมแรงสมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง จากการชม การเห็นด้วย การสนับสนุน และการให้ความสนใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีสำหรับการเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละ section เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว และจะทำให้ section นี้เป็นไปในเชิงบวก และในทางสังคมนั้นการเสริมแรงเป็นเครื่องมือ

หนึ่งที่จะช่วยในการจัดรูปแบบพฤติกรรม และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง รวมไปถึงการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะควบคุมตนเองได้

2) การบ้าน (Homework) การให้คำปรึกษาแบบรู้คิดและพฤติกรรมนั้น การบ้านมี ความจำเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการให้ทำการบ้านมีวัตถุประสงค์เป้าหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติกิจกรรมบางอย่าง การให้การบ้านเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติทักษะใหม่ และส่งเสริมให้มีการบูรณาการสิ่งอื่น ๆ ร่วมกันแล้วดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่องในการดำเนินชีวิต

3) เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นเทคนิคในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อกำหนดหนทางในการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากที่สุด และเพื่อให้การฝึกอบรมอย่างเป็นระบบทั้งในทักษะการคิดและพฤติกรรม อีกทั้งสามารถนำทักษะเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ได้ และสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ เทคนิคการแก้ปัญหประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

(1) ระบุปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งมาจากการที่สมาชิกกลุ่มได้มีการประเมิน การกำหนด และการเข้าใจในปัญหาของตนเอง

(2) ระบุสาเหตุของปัญหา พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ในเวลานั้น และวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

(3) กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา คือ คิดหาวิธีการที่หลากหลาย และมีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญห

(4) ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญห จากแนวทางที่คิดไว้พร้อมทั้ง พิจารณาถึงผลที่ตามมาจากแนวทางที่เลือกปฏิบัติ

(5) ปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกไว้ในการแก้ปัญหที่เกิดขึ้น พร้อม ทั้งประเมินผลในวิธีการแก้ไขปัญหอย่างมีประสิทธิภาพ

4) เทคนิคกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา (Strategies and attitudes in problem -solving) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบกลยุทธ์และแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นการสร้างความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา โดยมีกลยุทธ์ดังต่อไปนี้

(1) ไม่ด่วนตัดสินใจอย่างเร่งรีบ

(2) ค้นหาทางเลือกที่หลากหลาย

(3) พิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น มีความคิดเห็นอย่างไรกับปัญหานี้

(4) คิดหาวิธีการในการแก้ปัญหาที่สามารถปฏิบัติได้จริงมากที่สุด

- 5) ประเมินถึงวิธีการในการแก้ไขปัญหาด้วยความระมัดระวัง
- 6) รักษาความมุ่งมั่นและความรอบคอบ
- 7) ประยุกต์การใช้ทักษะการคิดที่สร้างสรรค์

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.8.1 งานวิจัยในประเทศ

สายสมร เฉลยกิตติ (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของพยาบาลวิชาชีพ และ 2) เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหย่อนตัว มีค่าความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพได้ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุด การติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภมรพรรณ บุระยาตร์ (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย 2) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล และ 3) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่มและการติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวม

และรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558) ได้ศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนิสิต/นักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ในมหาวิทยาลัยสังกัดของรัฐและในกำกับของรัฐทั่วประเทศ กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแรกคือ นิสิต/นักศึกษาจำนวน 707 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบทุนทางจิตวิทยา กลุ่มที่สองคือ นิสิต/นักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน เพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ผลการศึกษาพบว่า การศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาดัชนี ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความหวัง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความหยิ่งยโส ซึ่งมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทุนทางจิตวิทยาโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทุนทางจิตวิทยาโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้ทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

ทรงวุฒิ อยู่เยี่ยม และคณะ (2560) การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก และเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ที่กำลังศึกษา ปี 2559 ในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ที่มีความเครียดในระดับสูงและสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นดำเนินการ และขั้น

สรุป 2) นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกและกลุ่มควบคุมมีความเครียดในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001

2.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ร็อกฮานไชค และคณะ (Roghanchi Mahmoud; et al, 2013) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานวิธี โดยใช้แนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และการใช้ศิลปะบำบัด (การแกะสลัก) เพื่อการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นของนักศึกษามหาวิทยาลัยอิหร่าน พบว่า หลังการให้คำปรึกษานักศึกษามีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานวิธีช่วยให้นักศึกษาได้กลับมาทบทวนตนเอง ผ่อนคลายความรู้สึกบางอย่างที่มีอยู่ในใจ ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้การเข้าใจชีวิต โดยการเชื่อมโยงชีวิตอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเข้าด้วยกัน ก่อให้เกิดการดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข รวมถึงเสริมสร้างประสบการณ์ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเจริญงอกงาม เช่น ความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ ความรู้ ความปรารถนาในชีวิต เป็นต้น

ซา และคณะ (Sa'ad F.M.; et al, 2014) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและจิตวิทยาการรู้คิดบนพื้นฐานของการรับรู้ตนเองเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าและความยืดหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร จำนวน 55 คน พบว่า หลังจากการได้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นมีการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองโดยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมในบริบทรอบตัวก่อให้เกิดการยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วย ความเข้าใจ และไม่มีเงื่อนไข ทำให้อายุรุ่นสามารถจัดการตนเองได้เป็นอย่างดีทั้งความคิด อารมณ์ และความรู้สึก ทำให้อายุรุ่นมีภาวะซึมเศร้าน้อยลง และมีความยืดหยุ่นตัวในการดำเนินชีวิตมากขึ้น รวมถึงสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงในครอบครัว

ความรุนแรงในครอบครัวเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในทุกสังคม ชนชั้น ฐานะ และระดับการศึกษา โดยอาจมีรูปแบบและระดับที่ต่างกันซึ่งทำให้บุคคลได้รับอันตรายหรือเสี่ยงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ พัฒนาการ และสังคม สิทธิเสรีภาพ รวมทั้งศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ไม่ว่าในทิวส่วนตัวหรือสาธารณะ ผู้ถูกระทำความรุนแรงนั้นเป็นบุคคลในครอบครัว ซึ่งหมายถึง คู่สมรส คู่สมรสเดิม ผู้ที่อยู่กินหรือเคยอยู่กินฉันสามีภรรยา บุตร บุตรบุญธรรม สมาชิกในครอบครัวรวมทั้งบุคคลใด ๆ ที่ต้องพึ่งพาอาศัยและอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน ไม่ว่าเด็ก ผู้หญิง ผู้ชาย หรือผู้สูงอายุ โดยความรุนแรงในครอบครัวที่เกิดจากการทำร้ายมีหลายกรณี แต่ส่วนใหญ่พบว่าผู้ถูกระทำจะ

เป็นเด็กและผู้หญิง เนื่องจากทัศนคติของคนในสังคมพบว่า มีความเหลื่อมล้ำในความสัมพันธ์เชิงอำนาจเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่เท่าเทียมกัน โดยฝ่ายชายมีอำนาจเหนือกว่าฝ่ายหญิง อันเนื่องมาจากบทบาทของผู้หญิงและผู้ชายถูกหล่อหลอมทางสังคมอย่างแตกต่างกัน แต่สิ่งสำคัญที่ทำให้ความรุนแรงยังคงอยู่คือ การที่สังคมยอมรับว่าความรุนแรงในครอบครัว โดยเฉพาะความรุนแรงของสามีต่อภรรยาเป็นเรื่องปกติภายในครอบครัว บุคคลภายนอกไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยว มีการให้ความหมายความรุนแรงในครอบครัวไว้หลากหลาย ดังที่ผู้วิจัยนำเสนอต่อไปนี้

3.1 ความหมายของความรุนแรงในครอบครัว

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (2542) ได้ให้ความหมายความรุนแรงในครอบครัวว่า การทำร้ายกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ทำให้บาดเจ็บทางร่างกายและจิตใจให้อีกฝ่ายหนึ่งกระทำในสิ่งที่เขาไม่ปรารถนา ระดับความรุนแรงนั้นมีต่างกัน ตั้งแต่การทะเลาะโต้เถียงกัน ทบตี ทำร้ายร่างกายด้วยอวัยวะหรืออาวุธไปจนถึงการทำลายชีวิตหรือทำลายพัฒนาการทางบุคลิกภาพของบุคคล เช่น การบกพร่องในบทบาทหน้าที่ของสามี ภรรยาหรือบกพร่องในบทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตรอย่างเหมาะสม เมื่อปัญหาความรุนแรงเกิดขึ้นในครอบครัวย่อมมีผลกระทบต่อสมาชิกทุกคนและผลกระทบดังกล่าวจะมีผลลัพธ์ที่แตกต่างกันไปตามสถานการณ์บทบาทของสมาชิกในครอบครัวนั้น

พัชรินทร์ ศิริวิสุทธิรัตน์ (2555) ได้ให้ความหมายความรุนแรงในครอบครัวว่า การทำร้ายร่างกายการล่วงละเมิดทางเพศ และทำร้ายจิตใจระหว่างสมาชิกที่มีความสัมพันธ์ฉันท์ครอบครัวเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยาบุตรหรือญาติผู้ใหญ่ โดยความรุนแรงในครอบครัวที่เกิดจากการทำร้ายมีหลายกรณี เช่น สามีทำร้ายภรรยา ผู้หญิงถูกทำร้ายจากคู่รักของตนเอง บิดาหรือมารดาทำร้ายบุตรผู้ที่แข็งแรงกว่า ทำร้ายบุพการีที่มีความซื่อสัตย์หรือญาติผู้ใหญ่ที่มีความอ่อนแอทางสรีระ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2558) ได้ให้ความหมายความรุนแรงในครอบครัวว่า การกระทำหรือพฤติกรรมที่มุ่งประสงค์ให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือการกระทำโดยเจตนาบังคับหรือใช้อำนาจให้บุคคลในครอบครัวต้องกระทำ ไม่กระทำ หรือยอมรับการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดโดยมิชอบ แต่ไม่รวมถึงการกระทำโดยประมาทซึ่งบุคคลในครอบครัว ในที่นี้ประกอบด้วย คู่สมรส คู่สมรสเดิม ผู้ที่อยู่กินหรือเคยอยู่กินฉันสามีภรรยา ทั้งที่จดทะเบียนสมรสหรือไม่จดทะเบียนสมรส บุตร บุตรบุญธรรม สมาชิกในครอบครัว รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ที่ต้องพึ่งพาอาศัยและอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน

จากการศึกษาผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความรุนแรงในครอบครัว หมายถึง การกระทำใด ๆ ของบุคคลที่มีการกระทำความรุนแรงโดยการบังคับ ชูเชิญ ทำร้ายทุบตี คุกคาม ทำให้ได้รับบาดเจ็บทั้งทางร่างกาย จิตใจ และเพศ เช่น เด็กถูกบิดาล่วงละเมิดทางเพศ ตลอดจนใช้คำพูดหรือพฤติกรรมที่ดูถูกเหยียดหยาม ทำร้ายจิตใจ

3.2 ลักษณะของความรุนแรงในครอบครัว

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา (2550) ได้จำแนกรูปแบบการกระทำความรุนแรงออกเป็น 5 ประเภท

1. การกระทำความรุนแรงทางกาย หมายถึง การใช้กำลังและ/หรืออุปกรณ์ใด ๆ เป็นอาวุธทำร้ายร่างกายเกินกว่าเหตุ มีผลทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บ พิการหรือเสียชีวิต
2. การกระทำความรุนแรงทางจิตใจ หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีผลให้ผู้ถูกกระทำได้รับความกระทบกระเทือนด้านจิตใจหรือเสียสิทธิเสรีภาพ ได้แก่ การทอดทิ้ง การดูถูกเหยียดหยาม หรือ ดุด่า การกักขังหนองเหนียว เป็นต้น
3. การกระทำความรุนแรงทางเพศ หมายถึง การกระทำที่มีผลให้ผู้ถูกกระทำได้รับความเสียหายเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ได้แก่ การถูกข่มขืน การถูกลวนลาม อนาจาร และการถูกบังคับค้าประเวณี
4. การทอดทิ้ง หมายถึง ผู้ที่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีจิตฟั่นเฟือน
5. การล่อลวง บังคับแสวงหาผลประโยชน์ หมายถึง การใช้ผู้หญิงในกิจกรรมซึ่งสนองประโยชน์แก่คนอื่น ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ด้านการเงิน ด้านเพศ หรือด้านอำนาจทางการเมือง โดยบั่นทอนความเป็นอยู่ที่ดีทางร่างกายและจิตใจของผู้หญิง และถึงขั้นคุกคามต่อความอยู่รอดของผู้หญิงด้วยกิจกรรมเหล่านี้ ได้แก่ การใช้แรงงาน การค้าประเวณี การผลิตสื่อลามกเกี่ยวกับผู้หญิง

ชูเกียรติ สุวรรณรังสี (2551) กล่าวว่า ลักษณะความรุนแรงในครอบครัวไว้ดังนี้

1. การกระทำระหว่างสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ การฆ่ากันตายระหว่างสมาชิกในครอบครัวซึ่งเป็นอุบัติเหตุความรุนแรงในครอบครัวที่มีความร้ายแรงที่สุด โดยในประเทศไทยยังไม่มีหน่วยงานใดจัดเก็บสถิติการฆาตกรรมที่สมาชิกในครอบครัวกระทำต่อกัน
2. การกระทำรุนแรงต่อกาย (physical abuse) ลักษณะการใช้กำลังทำร้ายร่างกาย เช่น ผลัก ตบ ตีชก เตะ มัดผูก กักขัง ใช้กำลังทำร้าย จนเป็นแผลถลอกฟกช้ำ เลือดออก

รอยเจาะ รอยแตก รอยไหม้ รอยขีดข่วนต่อร่างกาย ใช้กำลังเค้นคอ บีบคอ ดึงผม กระชากผม จับผม หรือแขนขาลาก ใช้อาวุธทำร้ายร่างกาย ใช้กำลังทำร้าย หรือทำให้เสียหายซึ่งสัตว์เลี้ยงหรือทรัพย์สินของอีกฝ่าย

3. การกระทำรุนแรงต่อเพศ (sexual abuse) การพยายามกระทำหรือทำให้อีกฝ่ายกระทำกิจกรรมทางเพศโดยไม่สมัครใจ การร่วมประเวณีโดยอีกฝ่ายไม่เต็มใจใช้กำลังทำร้าย ขณะร่วมประเวณีหรือทำอันตรายต่ออวัยวะเพศ รวมทั้งการใช้วัตถุหรืออาวุธกระทำต่ออวัยวะเพศฝ่ายหญิง การใช้ปากหรือร่วมประเวณีทางทวารหนักโดยอีกฝ่ายไม่สมัครใจ การใช้กำลังบังคับร่วมประเวณีโดยไม่ป้องกันการตั้งครรภ์หรือไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การกระทำความรุนแรงทางเพศต่อเด็กในครอบครัวโดยจารีตประเพณีเกือบทุกประเทศในสังคมทั่วโลกห้ามการล่วงละเมิดทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร เช่น บิดา บิดาเลี้ยง พี่ชาย ลุง หรือญาติใกล้ชิด

4. การกระทำรุนแรงต่อจิตใจ (emotional or psychological abuse) อาจเกิดได้หลายรูปแบบ เช่น ชูเชิญจะทำอันตราย ถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยว ช่มชู้ทำให้เกรงกลัว ทำให้ขายหน้าไร้เกียรติ ถูกเหยียดหยาม นอกจากนั้นการกระทำทารุณทางด้านจิตใจมีส่วนสัมพันธ์กับการฆ่าตัวตาย (suicide) และพยายามฆ่าตัวตาย (attempt suicide)

5. การกระทำรุนแรงจากจารีตประเพณีปฏิบัติ (traditional and cultural practice) ผู้หญิงในหลายประเทศทั่วโลกได้รับความเจ็บปวดและทรมาน จากการปฏิบัติตามความเชื่อของลัทธิศาสนาหรือชนเผ่าต่าง ๆ เช่น ความเชื่อในเรื่องการขลิบอวัยวะเพศของหญิง ส่งผลให้ถึงแก่ความตายหรือเป็นหมันได้รับความเจ็บปวดทรมานและมีผลกระทบต่องานจิตใจ

6. ประเพณีการเลือกปฏิบัติต่อลูกผู้หญิงและลูกผู้ชาย ในสังคมที่มีประเพณีและค่านิยมเลือกเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิงก็มีการปฏิบัติที่รุนแรงต่อเด็กผู้หญิง เช่น การเลือกทำแท้งทารกเพศหญิงหรือการฆ่าทารกเพศหญิง นอกจากนี้ยังปรากฏว่าในประเทศที่กำลังพัฒนาหลายประเทศเด็กผู้หญิงจะได้รับการเลี้ยงดูไม่ถูกสุขลักษณะยังส่งผลให้เด็กผู้หญิงพิการหรือถึงแก่ความตายในขณะที่เป็นทารกเป็นจำนวนมาก และรวมถึงการเลือกปฏิบัติต่อเด็กผู้หญิงทั้งด้านอาหารและการรักษาพยาบาล

7. ความรุนแรงที่เกิดจากการบังคับค้าประเวณี การบังคับผู้หญิงหรือเด็กหญิงให้ค้าประเวณีหรือเพื่อธุรกิจทางเพศ โดยคู่ครองหรือบิดามารดาถือเป็นความรุนแรงต่อผู้หญิง โดยพบว่าครอบครัวที่ยากจนหรือไร้ศีลธรรมไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้มักจะขายหรือให้เช่าบุตร บุตรจึง

อาจถูกบังคับค้าประเวณีเด็กผู้หญิงมักจะถูกส่งไปใช้แรงงานในครอบครัวเด็กจึงเสี่ยงต่อการถูกทำร้ายหรือแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศโดยนายจ้าง

ยงยุทธ แสนประสิทธิ์ (2553: 2) กล่าวถึง ลักษณะและขอบข่ายของความรุนแรงในครอบครัวตามที่หน่วยงานและองค์กรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับปัญหานี้ระบุไว้ ดังนี้

1. การทำร้ายด้านร่างกาย (physiological assault) คือ การทำร้ายกันโดยใช้กำลัง เช่น ตบตี ตะค่อมรวมทั้งการใช้อาวุธ จนได้รับบาดเจ็บและการฆาตกรรม

2. การทำร้ายด้านจิตใจ (psychological/emotional /verbal abuse) คือ การกระทำความรุนแรงด้วยการใช้คำพูดหรือภาษาพูดที่หยาบคาย ดูถูกเหยียดหยามเป็นผลให้ผู้ถูกกระทำขาดความเชื่อมั่น และหมดความนับถือในตนเอง ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะมีผลทางด้านจิตใจและมีผลเสียต่อการอบรมดูแลเด็กในครอบครัว

3. การใช้ความรุนแรงในด้านสังคม (social abuse) คือ การปล่อยปละละเลยไม่ให้ความสำคัญหรือความสนใจ การขัดขวางความก้าวหน้า การจำกัดสิทธิทางสังคมที่พึงมี เช่น การปฏิเสธสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ทั้งนี้รวมถึงการจำกัดบริเวณด้วย

4. การใช้ความรุนแรงด้านเศรษฐกิจ (economical abuse) คือ การควบคุมและยึดครองทรัพย์สินต่าง ๆ ของครอบครัวรวมทั้งการจำกัดใช้จ่าย

5. การกระทำทารุณกรรมทางเพศ (sexual assault) คือ การข่มขู่ คุกคาม และล่วงละเมิดทางเพศด้วยวิธีการที่ผิดกฎหมายหรือศีลธรรม เช่น การข่มขืนหรือการกระทำอนาจารที่ทำให้เกิดความเสื่อมเสีย

จากการศึกษาผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ลักษณะของความรุนแรงในครอบครัวแบ่งออกเป็นหลายลักษณะได้แก่ การฆาตกรรม การทำร้ายกายร่างกาย การกระทำความรุนแรงทางเพศ การทำอันตรายต่ออารมณ์หรือจิตใจ ความรุนแรงเกี่ยวกับประเพณีปฏิบัติ การเลือกปฏิบัติต่อลูกผู้หญิงและลูกผู้ชาย การบังคับค้าประเวณี

3.3 สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อความรุนแรงในครอบครัว

ความรุนแรงในครอบครัวสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกระดับของสังคมและมาจากหลายปัจจัยทั้งปัจจัยด้านบุคคล ครอบครัว สังคมวัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ปัจจัยทั้งหมดล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่การกระทำความรุนแรงในครอบครัวทั้งสิ้น โดยพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ปัจจัยด้านค่านิยม เจตคติ สังคม ยังมีค่านิยมและเจตคติที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความ

ไม่เท่าเทียมกันระหว่างหญิงกับชาย เช่น แนวคิดที่ว่าภรรยาเป็นสมบัติของสามี ลูกเป็นสมบัติของพ่อแม่ ผู้ชายมีอำนาจเหนือผู้หญิง ผู้หญิงเป็นวัตถุทางเพศ เจตคติของสังคมในเรื่องบทบาทหญิงชาย ให้ความสำคัญและคาดหวังเพศชายในฐานะผู้นำ ผู้ตัดสินใจ ผู้สืบทอดเชื้อสายทางครอบครัว เพราะเพศชายมีร่างกายที่แข็งแรงกว่าสามารถปกป้องผู้อ่อนแอทางร่างกาย คือผู้หญิงและเด็กได้ มีความเชื่อที่ ผิด ๆ เกี่ยวกับปัญหาความรุนแรง เช่น ความรุนแรงในครอบครัวเป็นเรื่องส่วนตัว ความรุนแรงทางเพศเกิดขึ้นเพราะผู้หญิงเป็นฝ่ายผิดหรือสมยอมเองทำให้ผู้ประสบปัญหาพยายามปิดไว้เป็นความลับ และด้วยความเชื่อดังกล่าวทำให้คนในสังคมไม่ต้องการเข้าไปยุ่งเกี่ยวและให้ความช่วยเหลือจึงทำให้ปัญหาเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

2. ปัจจัยด้านครอบครัว ความไม่พร้อมที่จะมีครอบครัว ตั้งแต่ร่างกาย จิตใจ อายุ สุขภาพ

และฐานะทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวได้ รวมทั้งพฤติกรรมของคู่สมรสได้ก่อให้เกิดความรุนแรงในครอบครัว เช่น การนอกใจคู่สมรส การดื่มสุรา การติดยาเสพติด การไม่ช่วยแบ่งเบาภาระในครอบครัว เช่น ด้านเศรษฐกิจ งานบ้าน การดูแลลูก การขาดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี หน้าที่ของพ่อแม่การเลี้ยงดูให้ความอบอุ่นแก่ลูก การอบรมเลี้ยงดูลูกชายหญิงไม่เท่าเทียมกัน ขณะที่ลูกผู้หญิงได้รับการอบรมให้เป็นกุลสตรีว่านอนสอนง่าย ลูกผู้ชายต้องเข้มแข็ง มีความเป็นลูกผู้ชาย มีอิสระ มีเจตคติเรื่องเพศที่สามารถแสดงออกได้เต็มที่ รวมทั้งการอบรมเลี้ยงดูที่ขาดศีลธรรมจริยธรรม ขาดการศึกษาที่ทำให้ไม่รู้บทบาทหน้าที่ของตน การขาดความรู้ในเรื่องการวางแผนครอบครัว ขาดทักษะชีวิตการสื่อสารที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่ไม่ใช่เอาชนะกัน

3. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ จากปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำ การเลิกจ้างงาน ธุรกิจล้มละลายค่าครองชีพสูง ทำให้เกิดความเครียดเป็นสาเหตุที่ช่วยให้เกิดความรุนแรงทุกรูปแบบทั้งในครอบครัวและสังคม

4. สื่อภาพลามกอนาจารต่าง ๆ ที่เผยแพร่ทางสื่อต่าง ๆ เช่น วิดีทัศน์ หนังสือ ภาพยนตร์ รูปภาพ สื่อทางอินเทอร์เน็ต รวมทั้งการเสพของมึนเมาและการเที่ยวในสถานเริงรมย์ต่าง ๆ มีส่วนช่วยให้เกิดความรู้สึทางเพศ อาจชักจูงไปในทางที่ไม่เหมาะสมหรือก่อให้เกิดความรุนแรงได้

5. ปัจจัยด้านการศึกษา พบว่า ระบบการศึกษายังไม่ให้ความสำคัญในการบรรจุหลักสูตรการเรียนการสอนเรื่องจริยธรรมทางเพศ การเป็นพ่อแม่ที่ดี สิทธิสตรี สิทธิเด็ก และสิทธิมนุษยชน การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา ยังไม่เป็นที่ยอมรับอย่างจริงจัง เนื่องจากเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ปกปิดมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากลองเมื่อมีอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้น จากรายงานข้อมูลสถานการณ์ความรุนแรงของประเทศไทยพบว่า มีปัจจัยที่ก่อให้เกิดการกระทำความรุนแรงในครอบครัวดังนี้คือ การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ และเกิดการทำร้ายรองลงมาคือ ปัญหาการพนัน ปัญหาหนี้สินจนก่อให้เกิดความเครียดและปัจจัยเกี่ยวกับสื่อที่สะท้อนรั้วอารมณ์ให้เกิดการกระทำความรุนแรง ทั้งนี้ปัจจัยเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นปัจจัยที่พบมากที่สุดต่อการกระทำความรุนแรงในครอบครัว

จากการศึกษาผู้วิจัยสามารถกล่าวโดยสรุป ความรุนแรงในครอบครัว หมายถึง การใช้ความรุนแรงเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของผู้กระทำให้ได้มาซึ่งอำนาจครอบงำ และควบคุมบุคคลในครอบครัวหรือให้ได้มาซึ่งการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมดังกล่าว หากไม่ได้รับการแทรกแซงและควบคุมอย่างเหมาะสมก็จะเกิดซ้ำและขยายความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

3.4 ผลกระทบจากปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

การกระทำความรุนแรงในครอบครัวต่อเด็กวัยรุ่นก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบต่อการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ และสุขภาพของวัยรุ่น แบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1. ผลกระทบทางด้านร่างกาย ในวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวจะพบว่ามีบาดแผล รอยฟกช้ำ รอบขีดข่วน รอยถลอก รอยฉีกขาด มีเลือดออกทางช่องคลอดหรือทวารหนักมีโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้การกระทำความรุนแรงในครอบครัวอาจทำให้เกิดพัฒนาการของร่างกายชะงักงัน ขนาดร่างกาย เต็บโตช้ากว่าปกติ บางรายบาดเจ็บถึงขั้นพิการหรือรุนแรงถึงเสียชีวิตได้

2. ผลกระทบทางด้านจิตใจและพฤติกรรม การถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวส่งผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่นหญิงเป็นอย่างมาก ผลกระทบทางจิตสังคมในระยะแรกของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวจะไม่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกโดดเดี่ยว มีภาวะซึมเศร้า รู้สึกว่าตนเองมีมลทิน มีความคิดสับสน บางรายถึงกับมีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน มีพฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย มีความพยายามทำร้ายตนเอง ไม่อดทน และสับสนทางเพศ

3. ผลกระทบด้านสังคม การกระทำความรุนแรงในครอบครัวจะกระทบกระเทือนต่อการดำเนินชีวิตตามปกติในสังคมของวัยรุ่นหญิง เช่นอาจกลับไปเรียนหนังสือหรือกลับไปทำงานได้เหมือนก่อน แต่ไม่สามารถที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องในกิจกรรมใด ๆ ได้มากนัก เพราะกลัวจะมีคนรู้ บางคนอาจเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านเนื่องจากสภาพจิตใจที่อ่อนแอ เริ่มมองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีคุณค่า และสูญเสียความไว้วางใจต่อบุคคลอื่นและสังคมรอบข้าง สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นยาก ขาดทักษะทางสังคม มีปัญหาเกี่ยวกับการแสดงความรัก ความผูกพันกับผู้อื่น

พัชรินทร์ ศิริวิสุทธิรัตน์ (2555) ได้สรุปผลกระทบของปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ไว้ดังนี้

1. ความรุนแรงมีผลกระทบต่อบุคคลในครอบครัว สิ่งแรกคือ ความเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวลและอารมณ์ซึมเศร้าได้
2. ผลกระทบจากความรุนแรงในครอบครัว ทำให้ผู้ถูกกระทำมีประสิทธิภาพการทำงานลดลงสูญเสียผลของงาน เพราะเมื่อได้รับบาดเจ็บต้องหยุดการทำงานหรือไม่สามารถทำงานได้เต็มศักยภาพ
3. ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กที่ได้รับความรุนแรง ส่งผลถึงความสามารถด้านการเรียนลดลงมักมีผลการสอบต่ำเพราะเอาใจใส่ต่อการเรียนน้อยลง มักนั่งเหม่อลอย
4. สูญเสียภาวะทางเศรษฐกิจ รัฐต้องสูญเสียเงินจำนวนมากในการรักษาผู้ถูกกระทำความรุนแรง เช่น ค่ายา ค่ารักษาทางการแพทย์ ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2559: ออนไลน์) สรุปผลกระทบความรุนแรงในครอบครัวไว้ 3 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 ผลกระทบต่อผู้ถูกกระทำ ผลกระทบต่อบุคคลที่ได้รับความรุนแรงโดยตรง ผลทางร่างกายมีตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยจนถึงบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต ผลกระทบต่อจิตใจมีตั้งแต่อาการหวาดผวา หวาดกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่ความวิตกกังวล และอารมณ์ซึมเศร้าได้ บางรายพยายามฆ่าตัวตาย เพื่อหนีจากความทารุณกรรมที่เกิดขึ้นผลกระทบดังกล่าว ได้แก่

- 1) เด็กที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวจะมีปัญหาสุขภาพจิตตามมา ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคในการเจริญเติบโตไม่เหมาะสมกับวัย จนกลายเป็นผู้พิการขาดสารอาหาร และเป็นปัญหาภาระของสังคมต่อไป

2) ประสบการณ์ของเด็กที่ตกเป็นเหยื่อความรุนแรงในครอบครัวจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต มีอาการหวาดกลัว ไม่ไว้วางใจใคร ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เสียสุขภาพจิต พัฒนาการทางร่างกายช้า มีปัญหาทางการเรียนตามมา

3) เด็กที่เคยถูกทำร้ายหรือตกเป็นเหยื่อความรุนแรงในครอบครัว จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นอันธพาล หากไม่ได้รับการบำบัดเยียวยาอย่างถูกวิธี เมื่อโตขึ้นจะกลายเป็นอาชญากรหรือเป็นผู้ใช้ความรุนแรงกับผู้อื่นต่อไปเด็กที่ถูกล่วงเกินทางเพศ บางรายจะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศและพยายามที่จะทำกับคนอื่นอย่างที่ตนถูกกระทำ

5) เด็กที่เคยตกอยู่ในสถานการณ์ที่รุนแรงหรือเคยพบเห็นเหตุการณ์รุนแรง จะเกิดการเรียนรู้ต้นแบบการแก้ไขปัญหด้วยความรุนแรงและเห็นว่าเป็นเรื่องปกติ

6) ผู้หญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงทางด้านร่างกายและทางเพศ จะได้รับบาดเจ็บบางรายพิการหรือถึงแก่ชีวิต ผู้หญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศอาจตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์นำไปสู่ปัญหาการทำแท้งหรือมีบุตรโดยไม่พร้อมจนกลายเป็นปัญหาสังคมติดเอดส์หรือเป็นโรคจากการมีเพศสัมพันธ์

7) ผู้หญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวจะมีผลกระทบทางด้านจิตใจ คือ สูญเสียความมั่นใจ อับอาย กลัวสังคมไม่ยอมรับ มีความกดดัน เครียด หวาดผวา คิดว่าตนเองเป็นฝ่ายผิด ลงโทษตนเอง และที่สำคัญคิดว่าตนเองได้สูญเสียคุณค่าความเป็นมนุษย์ บางรายถึงกับมีอาการทางจิต เสียสติถ้าถูกกระทำซ้ำ ๆ

ด้านที่ 2 ผลกระทบต่อครอบครัว ครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ครอบครัวได้ เพราะความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวถูกทำลาย ครอบครัวไม่สงบสุขเกิดความห่างเหิน ขาดความรัก ความเข้าใจจนกลายเป็นครอบครัวแตกร้างเกิดการหย่าร้างมากขึ้น ส่งผลกระทบถึงสถานภาพของลูกขาดความรักความอบอุ่นกลายเป็นเด็กเก็บกด มีพฤติกรรมก้าวร้าว หนีออกไปจากบ้าน เข้ากลุ่มเพื่อนติดยาเสพติด

ด้านที่ 3 ผลกระทบต่อชุมชนและสังคม

1) สังคมไทยกลายเป็นสังคมไม่ปลอดภัยโดยเฉพาะกับเด็กและสตรี

2) การทะเลาะเบาะแว้ง ด่าทอ ทุบตี ทำร้ายกันในครอบครัวส่งผลให้เกิดความรำคาญกับเพื่อนบ้านและชุมชน ทำให้ขาดความสันติสุข

3) ครอบครัวบางครอบครัวเป็นหน่วยผลิตทางเศรษฐกิจโดยตรง ดังนั้นเมื่อเกิดความรุนแรงขึ้นจึงส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ สังคมการเมือง และสิ่งแวดล้อม

4) ปัญหาสังคมจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากสถาบันครอบครัวไม่สามารถรวมตัวเป็นพลังกลุ่มหรือชุมชนที่จะบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้

จากการศึกษาผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความรุนแรงในครอบครัวส่งผลกระทบต่อผู้ถูกระทำ ความรุนแรงเป็นอย่างมากทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และชีวิตของผู้ที่ได้รับ ความรุนแรงโดยตรงรวมไปถึงบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 13-20 ปี นับว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยวิกฤตของชีวิตเนื่องจากเป็นวัยที่มีความสับสนวุ่นวาย มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่ซับซ้อนมากที่สุด เมื่อถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวอาจทำให้วัยรุ่นหญิงไม่สามารถเผชิญปัญหาได้ และคิดหนีปัญหาด้วยการพยายามฆ่าตัวตาย แต่ถ้าวัยรุ่นหญิงสามารถปรับตัวให้ผ่านช่วงวัยนี้ไปได้จะทำให้สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้

4. บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี

บ้านพักเด็กและครอบครัวก่อตั้งขึ้นเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสังคมที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะปัญหาเด็กและเยาวชน ปัจจุบันอยู่ภายใต้การคุ้มครองเด็กและเยาวชน กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ทั้งนี้เพื่อเป็นหน่วยงานที่ให้การช่วยเหลือเด็ก สตรี และครอบครัวที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนในระยะวิกฤติ และบรรเทาปัญหาให้เบาบางลงไป ก่อนจะคืนสู่สังคมและสามารถช่วยเหลือตัวเองได้อย่างยั่งยืน

การบริการสวัสดิการทางสังคมและการสังคมสงเคราะห์แก่ผู้ประสบปัญหาทางสังคมต่าง ๆ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ช่วยเหลือด้านที่พักอาศัยและอุปการะเด็กและสตรีที่ประสบปัญหาทางสังคมทุกประเภท อาทิ เด็กกำพร้า เยาวชน พลัดหลง ถูกทอดทิ้ง ถูกกระทำทารุณกรรม ถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ เด็กประพฤติตัวไม่เหมาะสม เด็ก/หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ สตรีที่ถูกข่มขืนกระทำชำเรา

2. ช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจ เด็กในครอบครัวยากจนโดยการมอบเงินสงเคราะห์เด็ก และครอบครัวที่ขาดแคลนที่ฝากเลี้ยงตามบ้าน

3. คุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางร่างกาย เพศ และจิตใจ เด็กที่ถูก ล่อลวง/ ถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ/ถูกแสวงหาผลประโยชน์ เด็กประพฤติตนไม่สมควร เด็กที่ผู้ปกครองมีพฤติกรรมหรืออาชีพไม่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจเด็ก เด็กที่ผู้ปกครองเลี้ยงดูโดย มิชอบ

บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เดิมคือ บ้านพักฉุกเฉินเพื่อช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ประสบปัญหาทางสังคม ก่อตั้งครั้งแรกเมื่อปี 2537 ที่อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี และย้ายมาประจำอยู่ที่อำเภอบางละมุง ในปี 2548 เพื่อให้บริการบ้านพักฉุกเฉินสำหรับเด็ก เยาวชน สตรี และ

บุคคลในครอบครัวที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนเฉพาะหน้า โดยจะให้บริการในด้านที่พักอาศัย อาหาร สิ่งของ เครื่องใช้ที่จำเป็น การรักษาพยาบาล นอกจากนี้ยังให้การช่วยเหลือในเรื่องการส่งกลับภูมิลำเนา สงเคราะห์ครอบครัว ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดหางานให้ทำ หรือให้การช่วยเหลืออื่น ๆ ตามความเหมาะสม โดยมีนักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา นักพัฒนาสังคม และพนักงานคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก คอยให้คำปรึกษาแนะนำ และให้ความช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด โดยสามารถติดต่อได้โดยตรงที่บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี หรือโทรสายด่วน ศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300 ตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความคล่องตัวในการปฏิบัติงาน และทันต่อเหตุการณ์ โดยได้มีการกำหนดเป้าหมายการดำเนินงานดังนี้

1. เป็นสถานแรกรับตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546
 2. เป็นสถานพักพิงชั่วคราวตามกฎหมาย ได้แก่
พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. 2550
พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์ พ.ศ. 2551
 3. จัดบริการสวัสดิการสังคมแก่ผู้ประสบปัญหาสังคมทุกประเภท
 4. สืบเสาะและพินิจเด็กและครอบครัว เพื่อวินิจฉัย กำหนดวิธีการที่เหมาะสมในการสงเคราะห์และคุ้มครองสวัสดิภาพ
 5. รณรงค์ส่งเสริมให้เด็กและครอบครัวมีภูมิคุ้มกันสามารถป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากอันตรายและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข
 6. พัฒนาระบบการคุ้มครอง ฟื้นฟู เยียวยากลุ่มเป้าหมายเพื่อส่งต่อหรือกลับคืนสู่ครอบครัว
 7. เป็น Front Line ของศูนย์ช่วยเหลือสังคม OSCC (ONE STOP CRISIS CENTER) 1300 รับแจ้งเรื่องราว ข่าวสาร ให้คำแนะนำ บริการแก่ผู้ประสบปัญหาความเดือดร้อนทางสังคม ตลอด 24 ชั่วโมง
 8. เสริมสร้างเครือข่ายและการพัฒนากลไกในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและครอบครัว
 9. บูรณาการและปฏิบัติงานร่วมกับทีมสหวิชาชีพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนให้ความช่วยเหลือทั้งในระยะสั้นและระยะยาว สำหรับเด็กและครอบครัวในภาวะเสี่ยง
- วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาและรวดเร็วในหลายด้าน เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เด็กวัยรุ่นในบ้านพักเด็กและครอบครัวเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ซึ่งอิริคสัน (Erickson. 1968) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่

มีการพัฒนาบุคลิกภาพในหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน เช่น การพัฒนาความมีเอกลักษณ์ (identity) กับ ความสับสนในเอกลักษณ์ (identity confusion) ถ้าเด็กวัยรุ่นไม่สามารถผ่านการพัฒนาในด้านต่าง ๆ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพได้จะเกิดอาการสับสนในบทบาทตนเอง เกิดความขัดแย้ง และความคับข้องใจ อีกทั้งเด็กวัยรุ่นในบ้านพักเด็กและครอบครัวยังได้รับการอุปการะคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก ในการดูแลความจำเป็นขั้นพื้นฐานด้านการรักษาพยาบาล ด้านการศึกษา และด้านการสังคมสงเคราะห์ ถึงแม้จะมีเจ้าหน้าที่ดูแลเด็กภายในบ้านพักเด็กและครอบครัว แต่การอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากโอกาสที่จะได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างเท่าเทียมกับเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีบิดามารดาหรือญาติพี่น้องย่อมเป็นไปได้ยาก จากการศึกษาปัญหาและความต้องการของเด็กในบ้านพักเด็กและครอบครัว พบว่า ความต้องการของเด็กในบ้านพักเด็กและครอบครัวคือ ต้องการความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ ความใกล้ชิด ความผูกพันกับบิดามารดา ส่วนปัญหาที่พบในเด็กกลุ่มนี้ คือ ปัญหาด้านพฤติกรรม ปัญหาด้านอารมณ์จิตใจ และปัญหาด้านการเรียน การที่เด็กต้องถูกแยกออกจากครอบครัว ทำให้เด็กต้องเกิดภาวะเครียด ไม่รู้จักการใช้ชีวิตในสภาพครอบครัว และมักจะมีลักษณะสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นยาก รู้สึกตนเองไร้ค่า ปรับตัวยาก ลังเล ขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง มีพฤติกรรมเกรี้ยว ขาดความรับผิดชอบ ก้าวร้าว ถอยหนี และมีอารมณ์ซึมเศร้า

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความหย่นตัวมีความสำคัญต่อการเผชิญปัญหาหรือรับมือกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ทั้งนี้เนื่องจากความหย่นตัวเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และมีความสุขในชีวิต แม้ว่าจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์และความแปรปรวนในชีวิต เพราะความหย่นตัวจะทำหน้าที่ในการดึงเอาแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ของบุคคลมาใช้ในการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้น ช่วยดำรงภาวะสุขภาพ และความสุขในชีวิตของแต่ละคน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. วิธีการดำเนินการรวบรวมข้อมูล
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตการวิจัยครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวของบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากประชากรทั้งหมด คือ เป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี จำนวน 80 คน (บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี, 2559) ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิง คือ วัยรุ่นหญิงอายุ 13-16 ปี ที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลา 1 เดือน จำนวน 80 คน ซึ่งเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาได้ จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 100

2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการเสริมสร้างความหยุ่นของวัยรุ่นหญิงโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ วัยรุ่นหญิงอายุ 13-16 ปี ที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลา 1 เดือน ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากวัยรุ่นหญิงที่มีคะแนนแบบสอบถามความหยุ่นตัว ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และมีขั้นตอนดังนี้

2.1 วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จำนวน 80 คน ตอบแบบสอบถามความหยุ่นตัว

2.2 ผู้วิจัยตรวจแบบสอบถามความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

2.3 ผู้วิจัยคัดเลือกวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวในข้อ 2.2 ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากวัยรุ่นหญิงที่มีคะแนนแบบสอบถามความรุนแรงตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1. แบบสอบถามความรุนแรงตัว
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเสริมสร้างความรุนแรงตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

วิธีดำเนินการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความรุนแรงตัว เป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยและแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงตัว เพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ โดยศึกษามาจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงตัวของโวลินและโวลิน (Wolin; & Wolin. 1993)

1.2 ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการของวัยรุ่นและปัญหาที่ต้องเผชิญ

1.3 ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์ที่เหมาะสมกับความรุนแรงตัวโดยอ้างอิงจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงตัวและวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

1.4 ผู้วิจัยนำนิยามศัพท์ที่ได้มาใช้ในการสร้างข้อคำถามเพื่อวัดความรุนแรงตัวของวัยรุ่นหญิง ข้อคำถามแบ่งเป็น 6 ด้าน โดยใช้กรอบแนวคิดจากโวลินและโวลิน (Wolin; & Wolin. 1993) โครงสร้างแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับของลิเคิร์ต (Likert rating scales) ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่งจำนวน 30 ข้อ

1.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความรุนแรงตัวฉบับที่สร้างขึ้น แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามที่สร้างขึ้น สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ แล้ว นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.6 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความหยุนตัว ที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขใหม่มาให้ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) พิจารณาข้อความในแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้แล้วนำมา ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยข้อคำถามทั้งหมดผ่าน เกณฑ์จำนวน 18 ข้อ ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.66–1.00 (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

1.7 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ผู้วิจัย นำแบบสอบถามความหยุนตัวที่ผ่านเกณฑ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่สถานคุ้มครองสวัสดิภาพบ้านเอื้ออารี จำนวน 80 คน จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ แล้วทดสอบด้วย Corrected item total correlation เลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.21-0.53 (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

1.8 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามความหยุนตัวที่คัดเลือกจากข้อ 1.7 จำนวน 18 ข้อ มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .79 (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

1.9 นำแบบสอบถามความหยุนตัวที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและความเชื่อมั่น จำนวน 18 ข้อ แล้วนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

แบบสอบถามมีข้อคำถามทั้งหมด 18 ข้อ ข้อคำถามแต่ละข้อลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ คือ

มากที่สุด	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเป็นส่วนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงร้อยละ 50 หรือเพียงครึ่งหนึ่ง
น้อย	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงเล็กน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเลย

ตาราง 2 ตัวอย่างของแบบสอบถามความหยิ่งตัว

ข้อ	ความหยิ่งตัว	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	การหยิ่งรู้ในตนเอง					
0	ฉันรู้ว่าอะไรที่ทำให้ฉันรู้สึกเสียใจหรือผิดหวัง					
	การเป็นอิสระ					
00	ฉันมีอิสระในการตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต					
	สัมพันธภาพ					
000	ฉันสามารถผูกมิตรกับผู้อื่นได้					
	การเป็นผู้ริเริ่ม					
0000	ฉันไม่กลัวที่จะทำอะไรใหม่ ๆ ด้วยตนเอง					
	การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน					
00000	ฉันสามารถคิดและหาวิธีจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์					
	การมีศีลธรรม จริยธรรม					
000000	ฉันมักช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ					

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความหยิ่งตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัว กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ข้อความทางบวก	1	2	3	4	5
ข้อความทางลบ	5	4	3	2	1

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนความหย่นตัว มีดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยความหย่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว ทั้งรายด้านและโดยรวมพิจารณาตามลำดับค่าเฉลี่ย (M) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00	หมายถึง	มีความหย่นตัวอยู่ในระดับที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49	หมายถึง	มีความหย่นตัวอยู่ในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49	หมายถึง	มีความหย่นตัวอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49	หมายถึง	มีความหย่นตัวอยู่ในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49	หมายถึง	มีความหย่นตัวอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหย่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหย่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว เป็นการออกแบบแผนและกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการเชื่อมโยงแนวคิดสำคัญและเทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละทฤษฎีที่มีความสอดคล้องและสามารถนำมาเสริมสร้างความหย่นตัวเพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม มีขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางการกำหนดขั้นตอนการสร้างรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ

2.2 ผู้วิจัยทำการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้อง

2.3 การหาคุณภาพผู้เชี่ยวชาญของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหย่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ

อาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามศัพท์ วัดประสงค์ และความเหมาะสมของกิจกรรม เนื้อหาและวิธีดำเนินการของการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำมาทดลองใช้ (รายละเอียดในภาคผนวก ง และ ภาคผนวก จ)

2.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อ 2.3 แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ให้บริการในสถานคุ้มครองสวัสดิภาพบ้านเอื้ออารี จำนวน 8 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมอีกครั้งก่อนนำไปใช้ในการทดลองโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง โดยทำการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทุกวันพุธและวันเสาร์ โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหยุดยั้งตัวของวัยรุ่นที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณด้วยแบบการวิจัยกึ่งการทดสอบ (Quasi - Experimental Research) โดยใช้ดำเนินการวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและสอบหลัง (One - Group Pretest-Posttest Design) (องอาจ นัยพัฒน์. 2551) ดังที่ปรากฏในตาราง

ตาราง 3 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design

สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
T_1	X	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์

T_1 แทน การทดลองก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งตัว (Pretest)

X แทน โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งตัว (Treatment)

T_2 แทน การทดลองหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งตัว (Posttest)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในขั้นตอนการศึกษาความหย่อนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการศึกษาแบบสอบถามความหย่อนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือราชการจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ยื่นถึงผู้อำนวยการสถานคุ้มครองสวัสดิภาพบ้านเอื้ออารี และหัวหน้าบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

1.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับวัยรุ่นหญิงอายุ 13-16 ปี ที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรีเป็นระยะเวลา 1 เดือน ให้ตอบแบบสอบถามดังกล่าว โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง

1.3 ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามความหย่อนตัวแล้วคัดแยกชุดที่สมบูรณ์ออกมาตรวจให้คะแนนมาทำการแจกแจงข้อมูล นำมาวิเคราะห์ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile point) เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากวัยรุ่นหญิงอายุ 13-16 ปี ที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรีเป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยมีคะแนนความหย่อนตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบสอบถามความหย่อนตัวที่กลุ่มตัวอย่างตอบไว้มาใช้เป็นข้อมูลคะแนนก่อนการทดลอง

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้พัฒนาขึ้นมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน หลังจากยุติการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามความหย่อนตัว เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลคะแนนหลังการทดลอง

2.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

3. ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองเป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้วัยรุ่นหญิงอายุ 13-16 ปี ที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลา 1 เดือน ที่เป็นกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความหยุนตัวแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนการทดสอบก่อนทดลอง (Pretest)

3.2 ขั้นการทดลอง

ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหยุนตัวตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทุกวันพุธและวันเสาร์

3.3 ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความหยุนตัวฉบับเดียวกับที่ใช้สอบก่อนทดลอง แล้วเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบทั้งสองครั้งของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตาราง 4 ตัวอย่างการให้คำปรึกษากลุ่มในการเสริมสร้างความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	หัวข้อการให้คำปรึกษากลุ่ม
1	1	สร้างสัมพันธภาพ
2	1	การหยั่งรู้ในตนเอง
3	2	การเป็นอิสระในตนเอง
4	2	สัมพันธภาพกับผู้อื่น
5	3	ความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน
ครั้งที่	สัปดาห์ที่	หัวข้อการให้คำปรึกษากลุ่ม
6	3	การยอมรับตนเอง
7	4	การเสริมสร้างความรับผิดชอบ
8	4	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อใช้วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความหุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรีก่อนการทดลองและหลัง การทดลอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. สถิติพื้นฐานในการวิจัย

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence: IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะที่กำหนดไว้ (ชูศรี วงศ์รัตน์.2553)

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามความหุนตัว โดยใช้วิธี Corrected item total correlation (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553)

2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความหุนตัว โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่า (α -Coefficient) ของครอนบัค (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2553)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบการเสริมสร้างความหุนตัวก่อนและหลังการทดลองของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทดสอบโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent Samples) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2553)

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน Distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความทุกข์ตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

ตอนที่ 2 การศึกษาความทุกข์ตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความทุกข์ตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาการเสริมสร้างความทุกข์ตัว

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลมาจากแบบสอบถามความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานตามอายุ ระดับการศึกษา และผู้กระทำ ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว (n=80 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. อายุ		
13 ปี	14	17.40
14 ปี	32	40.00
15 ปี	17	21.30
16 ปี	17	21.30
รวม	80	100
2. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	23	28.80
มัธยมศึกษาตอนต้น	49	61.30
มัธยมศึกษาตอนปลาย	8	10.00
รวม	80	100
3. ผู้กระทำ		
บิดา	10	12.50
มารดา	15	18.80
บิดาเลี้ยง	22	27.50
มารดาเลี้ยง	15	18.80
อื่นๆ (ปู่ ย่า ตา ยาย)	18	22.50
รวม	80	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 5 พบว่า วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือ อายุ 15 ปี อายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.30 และอายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.50 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 61.30 รองลงมาคือ ชั้นประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 28.80 และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 10.00 และส่วนใหญ่ผู้กระทำเป็นบิดาเลี้ยง คิดเป็นร้อยละ 27.50 รองลงมาคือ อื่น ๆ (ปู่ ย่า ตา ยาย) คิดเป็นร้อยละ 22.50 มารดาและมารดาเลี้ยง คิดเป็นร้อยละ 18.80 และบิดา คิดเป็นร้อยละ 12.50 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความหุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความหุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว (n=80 คน)

ความหุนตัว	M	SD	การแปลผล
การหยั่งรู้ในตนเอง	3.38	0.71	ปานกลาง
การเป็นอิสระ	3.03	0.58	ปานกลาง
สัมพันธภาพ	3.40	0.64	ปานกลาง
การเป็นผู้ริเริ่ม	3.10	0.90	ปานกลาง
การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน	3.58	0.70	มาก
การมีศีลธรรม จริยธรรม	3.56	0.82	มาก
รวม	3.35	0.44	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 6 พบว่า วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวมีความหุนตัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.58 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 รองลงมาคือ การมีศีลธรรม จริยธรรม ซึ่งจัดอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 สัมพันธภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 การหยั่งรู้ในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 การเป็นผู้ริเริ่ม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 มี

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 และการเป็นอิสระ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 ซึ่งจัดอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหยุนตัว

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว (n=8 คน)

ความหยุนตัว	ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม			หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม		
	M	SD	การแปลผล	M	SD	การแปลผล
การหยั่งรู้ในตนเอง	1.75	0.49	น้อย	4.04	0.65	มาก
การเป็นอิสระ	1.79	0.43	น้อย	3.96	0.48	มาก
สัมพันธภาพ	2.37	0.43	น้อย	4.65	0.39	มากที่สุด
การเป็นผู้ริเริ่ม	1.43	0.49	น้อยที่สุด	4.43	0.62	มาก
การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน	1.91	0.15	น้อย	3.83	0.30	มาก
การมีศีลธรรม จริยธรรม	2.43	0.32	น้อย	4.12	0.35	มาก
รวม	1.95	0.12	น้อย	4.17	0.32	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 7 พบว่า ก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นหญิงมีความหยุนตัวในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ การมีศีลธรรม จริยธรรม สัมพันธภาพ การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน การเป็นอิสระ และการหยั่งรู้ในตนเอง อยู่ในระดับน้อย ส่วนการเป็นผู้ริเริ่ม จัดอยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า วัยรุ่นหญิงมีความหยุนตัวในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ สัมพันธภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนการเป็นผู้ริเริ่ม การมีศีลธรรม จริยธรรม การหยั่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ และการมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ จัดอยู่ในระดับมาก ซึ่งพบว่าหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมีค่าเฉลี่ยความหยุนตัวสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหยุนตัว

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหยุนตัว

(n=8 คน)

ความหยุนตัว	ก่อนการให้ คำปรึกษากลุ่ม		หลังการให้ คำปรึกษากลุ่ม		MD	t	p
	M	SD	M	SD			
การหยั่งรู้ในตนเอง	1.75	0.49	4.04	0.65	2.29	7.05**	.00
การเป็นอิสระ	1.79	0.43	3.96	0.48	2.16	10.85**	.00
สัมพันธภาพ	2.37	0.43	4.65	0.39	2.27	8.60**	.00
การเป็นผู้ริเริ่ม	1.43	0.49	4.43	0.62	3.00	14.19**	.00
การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน	1.91	0.15	3.83	0.30	1.91	18.45**	.00
การมีศีลธรรม จริยธรรม	2.43	0.32	4.12	0.35	1.68	12.83**	.00
รวม	1.95	0.12	4.17	0.32	2.22	20.47**	.00

**p<.01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 8 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหยุนตัวโดยภาพรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การหยั่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ สัมพันธภาพ การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และการมีศีลธรรม จริยธรรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความหยุนตัวโดยภาพรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนการเสริมสร้างความหยุนตัว

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความยืดหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว
2. เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวของบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานการวิจัย

วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมีความยืดหยุ่นตัวเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากประชากรทั้งหมด คือ เป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี จำนวน 80 คน (บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี, 2559) ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความยืดหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิง คือ วัยรุ่นหญิงอายุ 13-16 ปี ที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลา 1 เดือน จำนวน 80 คน ซึ่งเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาได้ จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 100

2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการเสริมสร้างความยืดหยุ่นของวัยรุ่นหญิงโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ วัยรุ่นหญิงอายุ 13-16 ปี ที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลา 1 เดือน ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากวัยรุ่นหญิงที่มีคะแนนแบบสอบถามความยืดหยุ่นตัว ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และมีขั้นตอนดังนี้

- 2.1 วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จำนวน 80 คน ตอบแบบสอบถามความยืดหยุ่นตัว

2.2 ผู้วิจัยตรวจแบบสอบถามความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

2.3 ผู้วิจัยคัดเลือกวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวในข้อ 2.2 ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากวัยรุ่นหญิงที่มีคะแนนแบบสอบถามความหยุนตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Index of item Objective Congruence: IOC) โดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0.66-1.00 (รายละเอียดในภาคผนวก ง) มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.21-0.53 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .79 (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

2. การให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหยุนตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว โดยนำรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท นพ. คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้อง แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง ตรวจสอบคุณภาพ และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำมาทดลองใช้ (รายละเอียดในภาคผนวก ง และภาคผนวก จ)

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณด้วยแบบการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยใช้ดำเนินการวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและสอบหลัง (One - Group Pretest-Posttest Design) (องอาจ ชัยพัฒน์, 2551) ดังที่ปรากฏในตาราง

ตาราง 9 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design

สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
T ₁	x	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

T₁ แทน การทดลองก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัว
(Pretest)

X แทน โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัว (Treatment)

T₂ แทน การทดลองหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัว
(Posttest)

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ให้วัยรุ่นหญิงอายุ 13-16 ปี ที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลา 1 เดือน จำนวน 80 คน ตอบแบบสอบถามความหยิ่งตัว ซึ่งเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาได้ จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วคัดเลือกวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีคะแนนความหยิ่งตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และให้วัยรุ่นหญิงตอบแบบสอบถามความหยิ่งตัวก่อนทดลองไว้เป็นคะแนนการทดสอบครั้งแรก (Pre-test)

2. ดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหยิ่งตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ จำนวน 8 ครั้ง โดยให้คำปรึกษาทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทุกวันพุธและวันเสาร์

3. ทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) โดยให้วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความหยิ่งตัวอีกครั้ง หลังจากวัยรุ่นหญิงได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหยิ่งตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

4. นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความหยิ่งตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

2.1 หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามความหยุนตัว โดยใช้วิธี Corrected item total correlation

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว หาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach 's Alpha)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สูตรการทดสอบค่าที (t-test for Dependent Samples)

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สรุปผลได้ดังนี้

1. การศึกษาความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวใน ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การมีความคิดสร้างสรรค์และ อารมณ์ขัน และการมีศีลธรรม จริยธรรม อยู่ในระดับมาก ส่วน สัมพันธภาพ การหยั่งรู้ในตนเอง การเป็นผู้ริเริ่ม การเป็นอิสระ อยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบความหยุนตัวก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการ เสริมสร้างความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว พบว่า หลังเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงใน ครอบครัวมีค่าเฉลี่ยของความหยุนตัวโดยภาพรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การหยั่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ สัมพันธภาพ การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และการมี ศีลธรรม จริยธรรม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความหยุนตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวมีความหย่อนตัวในภาพรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาแต่ละด้านของความหย่อนตัว พบว่า การหยั่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ สัมพันธภาพ การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และการมีศีลธรรม จริยธรรม อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจากบ้านพักเด็กและครอบครัวเป็นหน่วยงานที่ต้องดูแลเด็กที่ประสบปัญหาทางสังคมหลากหลาย ทั้งเด็กที่ถูกกระทำทารุณแรง ถูกละเมิด เด็กกำพร้า เด็กที่ถูกทอดทิ้ง เด็กที่พ่อแม่ไม่สามารถให้การเลี้ยงดูได้ เด็กเร่ร่อนและพลัดหลง ทำให้เกิดความยากลำบากในการดูแล รวมทั้งเด็กแต่ละกลุ่มมีปัญหาที่แตกต่างกัน และจำนวนเจ้าหน้าที่ในการดูแลเด็กมีไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับจำนวนเด็ก โดยเจ้าหน้าที่ 1 คน ดูแลเด็กจำนวน 20-25 คน โดยประมาณ จึงทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมมากมาย (วรกร ทรัพย์วิระปรกรณ์, 2550)

นอกจากนี้บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรีมีการจัดกิจกรรมบำบัด ฟันฟู การให้คำปรึกษา ทำให้เมื่อวัยรุ่นหญิงเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่าง ๆ จะพยายามหาทางออกและแก้ไขปัญหานั้น เพื่อไม่ให้ตนเองตกอยู่ในสภาพเดิม ซึ่งสอดคล้องกับ โวลินและโวลิน (Wolin S. J. and S. Wolin, 1993) ได้ให้ความหมายของความหย่อนตัวไว้ว่าความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนกลับ (Bound back) ความทนต่อความยากลำบากและการซ่อมแซมตนเองสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2013) สรุปได้ว่า ความหมายของความหย่อนตัว (Resilience) หมายถึง "กระดอนกลับมา" จากประสบการณ์ที่มีความยากลำบาก ความหย่อนตัวเป็นกระบวนการของการปรับตัวที่ดีในการเผชิญกับความยากลำบาก และไซเบิร์ต (Siebert, 2001-2013) โดยสรุปถึงหลักการเกิดความหย่อนตัวได้ว่า เมื่อบุคคลพบเจอปัญหาที่หนักหนาในชีวิตจะแสดงออกถึงความเข้มแข็ง จะไม่ปล่อยให้ตนเองตกอยู่ในสภาพเดิม มีวิธีการในการแก้ไขปัญหาให้กับตนเองและการพยายามดิ้นรนในการฟื้นกลับ เพื่อพัฒนาไปสู่ความเข้มแข็งหรือความสามารถที่มีในตัวบุคคล และการที่จะเกิดความหย่อนตัวได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากเอกลักษณ์ที่สร้างสรรค์จากตนเอง รวมไปถึงการมีความตระหนักรู้ในตนเอง เช่น จากการสังเกตตนเอง ประสบการณ์ และการยินดีที่จะรับข้อมูลสะท้อนกลับทุกประเภท

2. การเปรียบเทียบความหย่อนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความหย่อนตัว สำหรับกลุ่มทดลองวัยรุ่นหญิงอายุ 13-16 ปี ที่มีคะแนนความหย่อนตัวต่ำและสมัครใจเข้าร่วม จากบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี ด้วยช่วงอายุของแต่ละกลุ่มใกล้เคียงกัน รวมทั้งประสบการณ์และการดำเนินชีวิตประจำวันใกล้เคียงกัน จึงส่งเสริมให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสิทธิภาพมี เนื่องจากทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน มากขึ้น ตามที่ กาชดา (Gazda G.M, 1978). กล่าวว่า การให้

คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น เนื่องจากกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้และจัดการปัญหาของตนเอง จากการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ซึ่งอาจจะมีปัญหาที่คล้ายกัน จนเกิดการยอมรับ การสนับสนุนกันและกัน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ ค้นพบตัวเอง เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และทำให้ได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ในสภาพการณ์ต่าง ๆ ทำให้สามารถเข้าใจปัญหา สอดคล้องกับที่ (Corey Marianne S.; Corey Gerald; & Corey Cindy, 2014) กล่าวว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะประสบกับช่วงเวลาของความยุ่งยากอันเนื่องมาจากความขัดแย้งหลาย ๆ ด้าน คือ วัยรุ่นมักจะแสวงหาความใกล้ชิด แต่ในขณะเดียวกันก็กลัวความใกล้ชิดและพยายามที่จะหลีกเลี่ยง นอกจากนั้นวัยรุ่นยังต้องการการชี้แนวทางและแบบแผนที่ดี เพราะวัยรุ่นยังมีข้อจำกัดในตนเองและยังต้องการการดูแลเอาใจใส่จากผู้ใหญ่อยู่ ดังนั้นวัยรุ่นจึงยังไม่สามารถมีอิสระแห่งตนเองอย่างสมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะในขณะที่วัยรุ่นได้รับการคาดหวังว่าจะสามารถแสดงออกเช่นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะแล้ว แต่วัยรุ่นก็ยังมีโลกของตนเองและยึดถือตนเองเป็นที่ตั้ง ในขณะที่วัยรุ่นยังถูกผลักดันให้ต้องเผชิญกับความจริง และมุ่งเน้นอนาคต แต่ก็ยังมีแรงผลักดันโดยธรรมชาติที่ยังต้องการชีวิตที่มีความสนุกสนานโดยธรรมชาติ ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งและความสับสน อันจะนำไปสู่ความรู้สึกว่าเหวและโดดเดี่ยวได้ การให้คำปรึกษากลุ่มจึงมีประโยชน์ในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความวิตกกังวล และสามารถเลือกทางเลือกที่สร้างสรรค์เพื่อชีวิตที่น่าพึงพอใจมากขึ้น โดยเป็นรูปแบบที่สอดคล้องกับพัฒนาการของวัย นอกจากนี้ผลของการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ปวีณา เทียงพรม และ ฉันทนา กล่อมจิต, 2554) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความหยุนตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนความหยุนตัวทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความหยุนตัวทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความหยุนตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ (สถาพร จันทร์พุกษา, 2553) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความหยุนตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในชีวิตอายุตั้งแต่ 13-21 ปี อาศัยอยู่ภายใต้การดูแลของสถานสงเคราะห์เด็กชาย ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีประสบการณ์ทางลบใน

กลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุนตัวในระดับที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ภายในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุนตัวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยครั้งนี้พบว่า วิทยุชุมชนที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความหยุนตัวของวิทยุชุมชนที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย การหยั่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ สัมพันธภาพ การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และการมีศีลธรรม จริยธรรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความหยุนตัวของวิทยุชุมชนที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยภาพรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการเสริมสร้างความหยุนตัวของวิทยุชุมชนที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมความหยุนตัวให้กับวิทยุชุมชนที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเลือกใช้ทฤษฎีและบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้วิทยุชุมชนได้พัฒนาความหยุนตัวด้วยเทคนิคและวิธีการที่มีความหลากหลาย สามารถตอบสนองความต้องการของวิทยุชุมชนได้อย่างเหมาะสม โดยมีรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหยุนตัวของวิทยุชุมชนที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ได้แก่

(1) การหยั่งรู้ในตนเอง ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความคิด ความรู้สึก เข้าใจ และตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาพื้นฐาน ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ คำถามปลายเปิด การสะท้อนความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การใส่ใจ การสรุปความ และการอภิปรายร่วมกัน และเทคนิคอื่น ๆ ได้แก่ การระดมความคิด การเขียนเรื่องราว และระบายความรู้สึก เป็นการเริ่มต้นเพื่อกระตุ้นความต้องการในการพัฒนาตนเองด้านความหยุนตัวเพิ่มขึ้น โดยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่ดี จากนั้นให้คิดว่า “เราควรแก้ปัญหาอย่างไร วิธีใดบ้างน่าจะเหมาะสมกับตนเอง และเพราะอะไร” สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของกันและกัน ดังคำกล่าวของ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า เทคนิคดังกล่าวนี้จะเป็นการแสดงออกและการสื่อสารที่จะสื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้นำกลุ่มยอมรับและเคารพในความเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าของสมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเอง

ได้รู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจ ได้สัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง และยอมรับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับโวลินและโวลิน (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) อ้างอิงจาก (Wolin S. J. and S. Wolin, 1993) *The Resilient self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity.*) ได้กล่าวว่า การหยั่งเห็นในตนเอง (Insight) คือ ความเคยชินในการตั้งคำถามและให้คำตอบที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง พัฒนาการของการตระหนักรู้เริ่มต้นที่การรับรู้ความรู้สึกหรือการหยั่งรู้ด้วยสัญชาตญาณว่าครอบครัวเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและไว้วางใจได้ มีความตื่นตัวต่อภาวะอันตราย เด็กที่มีความหยุนตัวจะเข้าใจความหมายของการเปลี่ยนแปลงลักษณะท่าทางในการเดิน การแต่งกาย การหายใจ หรือน้ำเสียงของพ่อแม่ เมื่อมีการเติบโตทางสติปัญญามากขึ้น ในช่วงวัยรุ่น การรับรู้ความรู้สึกจะอาศัยการทราบถึงปัญหาของครอบครัวรวมทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ในช่วงวัยผู้ใหญ่การตระหนักรู้ในทางจิตวิทยาของผู้ใหญ่ที่มีความหยุนตัวจะเป็นการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

(2) การเป็นอิสระในตนเอง ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคจริงใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความเห็นอก เห็นใจ การฟัง การถาม การสะท้อนความรู้สึก และการสรุป (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561) อีกทั้งผู้นำกลุ่มเลือกใช้เทคนิคการจัดการกับความโกรธ (Thompson. 2003: 398-399) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ ประกอบกับการกำหนดสถานการณ์จำลอง (Simulation) (สายสมร เฉลยกิตติ, 2554) อ้างอิงจาก (Corey. 2004) เพื่อให้วัยรุ่นหญิงมีความเข้าใจในวิธีการของเทคนิคการจัดการกับความโกรธและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ พร้อมทั้งใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561) ในการติดตามเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึกของวัยรุ่นหญิงที่ได้บอกเล่าจากประสบการณ์ของตนเอง เพื่อช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ รับรู้ถึงอิสระในการเลือกสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และให้สมาชิกกลุ่มคิด ตัดสินใจ และแก้ไขจัดการกับปัญหาของตนเองได้ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นหญิงได้ตระหนักรู้ตนเองและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ไม่อ่อนไหวหรือถูกกระตุ้นง่ายไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และอิสระในการเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ ดังนั้นความหยุนตัวจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้วัยรุ่นหญิงสามารถผ่านพ้นหรือพ้นกลับจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้ ดังคำกล่าวของอาร์เคอร์ (Olckers. 2013) ได้กล่าวไว้ว่า ความอิสระในตนเองเป็นการที่บุคคลมีอิสระทางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความกล้าแสดงออก และการพัฒนาความสามารถของตนเอง ซึ่งเกิดจากอิทธิพลการมีจิตใจเป็นเจ้าของ โดย

บุคคลมีการเรียนรู้ประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น ส่งผลต่อทัศนคติ ทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต

(3) สัมพันธภาพกับผู้อื่น ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) ในการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active disputing of faulty belief) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) เพื่อช่วยเหลือให้วัยรุ่นหญิงได้ลดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความคิดที่อาจทำลายตนเอง ทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น และเกิดความคิดที่มีเหตุผล วิธีการเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสมนำไปสู่การมีพฤติกรรมของคนที่มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข และสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการค้นพบจุดแข็ง จุดอ่อนภายในและภายนอกของตนเอง ดังคำกล่าวของคอเรีย (Corey Marianne S.; Corey Gerald; & Corey Cindy, 2014). ที่กล่าวว่า เทคนิคการกำหนดข้อดีข้อเสีย เป็นการสำรวจความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม โดยการเล่าถึงข้อดีและข้อเสียของความเชื่อหรือพฤติกรรมของตนเอง เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน ทำให้บุคคลลดความรู้สึกกังวล และสามารถพัฒนาตนเองได้ ดังนั้นการคิดอย่างมีเหตุ มีผลโดยมุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ เกิดกำลังใจในตนเอง

(4) ความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความต้องการสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกต้อง ถูกต้อง จากการสะท้อนให้เห็นถึงคำพูดที่ตอกย้ำตนเองอันเป็นการสร้างความรู้สึกหรืออารมณ์ด้านลบต่อตนเองนำไปสู่การสำรวจแนวทางปฏิบัติว่าสมาชิกกลุ่มใช้กิจกรรมใดในการเปลี่ยนลบเป็นบวก ชี้นำการสร้างแนวทางปฏิบัติในการเปลี่ยนลบเป็นบวกโดยการให้อภัยตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองจากความต้องการและแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้นนำไปสู่การวางแผนพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จากนั้นเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ด้านลบหรือเกิดอารมณ์ด้านลบ จะประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา คือ เทคนิคอารมณ์ขัน สอดแทรกในกระบวนการ เนื่องจากเป็นวิธีที่จะช่วยในการเปลี่ยนลบให้เป็นบวก และสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายให้เกิดการเปิดเผยตนเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อเข้าถึงการสำรวจความต้องการ เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อจับประเด็นในความต้องการที่แท้จริง การสนับสนุน (Supporting) เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น (Corey, 2012:)

จากกระบวนการและเทคนิคดังกล่าว จะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับการเผชิญอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น

(5) การยอมรับตนเอง ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคความจริงใจ (Genuineness) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเอง ยอมรับตนเอง และสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม และใช้ทักษะการฟัง (Listening) การถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection) และการสรุป (Summarizing) เพื่อติดตามเรื่องราว อารมณ์ และความรู้ของสมาชิกกลุ่ม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) คอเรีย (Corey.G, 2008) สรุปได้ว่าเป็นเทคนิคในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากที่สุด และเป็นระบบทั้งในทักษะการคิดและพฤติกรรม อีกทั้งทักษะเหล่านี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้

(6) การเสริมสร้างความรับผิดชอบ ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พบกับวิถีทางที่ดีกว่าที่จะบรรลุความต้องการของตนเองและได้รับในสิ่งที่ตนเองต้องการในชีวิต โดยใช้เทคนิคแผนงาน WDEP ได้แก่ W = สำรวจความต้องการ (Want) โดยการถามสมาชิกกลุ่มว่า “คุณต้องการอะไร” ผู้นำกลุ่มจะตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้คิดไตร่ตรองถึงสิ่งที่เขาปรารถนา ได้เปิดเผยโลกส่วนตัว D = สำรวจทิศทางหรือแนวทางและการปฏิบัติ (Direction and doing) ให้มีความสำคัญกับพฤติกรรมปัจจุบัน จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเลือกวิถีทางหรือแนวทางที่จะตอบสนองความต้องการที่พึงพอใจของตนเองได้ E = การประเมิน (Evaluation) ให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง P = การวางแผน (Planning) ให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจว่า อะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจะเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะวางแผนร่วมกันเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมาย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 192-193) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล (Individual group counseling) ดังคำกล่าวของพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 100-103) กล่าวว่า มุมมองบุคลิกภาพของ Adler นั้นเปิดกว้าง เขาไม่เพียงมองบุคคลในองค์รวมเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับสังคมโดยรอบด้วย ในด้านการมองบุคคลในองค์รวมเขามองว่าบุคคลมี

ความสร้างสรรค์และเป้าหมายเป็นของตนเองและรับผิดชอบต่อชะตากรรมในชีวิตของตน ดังนั้นการที่จะมีความมุ่งมั่นได้ วิทยุจะต้องสามารถรับรู้ถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจทำงานที่ตนเองเลือก หรือที่ได้รับมอบหมายจนกว่าจะแล้วเสร็จตามขีดความสามารถของตนเอง ให้บังเกิดผลดีที่สุด ตลอดจนรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง และไม่มีการหลีกเลี่ยงงานที่ตนเองต้องรับผิดชอบ

ผู้วิจัยสังเกตพบว่า วิทยุหนึ่งซึ่งเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความสนใจ ตื่นเต้น และกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน อีกทั้งสมาชิกกลุ่มมีการแสดงออกถึงความมิตรไว้วางใจกัน มีความเอื้ออาทร มีการให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และบรรยากาศของกลุ่มยังเต็มไปด้วยความอบอุ่น สนุกสนาน ผ่อนคลาย นำไปสู่การยอมรับ ทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง จากการบอกเล่าประสบการณ์ของตนเอง รวมทั้งความคิด ความรู้สึกของตนเอง ได้แก่ การหยั่งรู้ในตนเอง (Insight) การเป็นอิสระ (Independence) สัมพันธภาพ (Relationship) การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) การมีความคิดสร้างสรรค์ และอารมณ์ขัน (Creativity and humor) และการมีศีลธรรม จริยธรรม (Moral ethics) ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบและร่วมกันแก้ไขในสิ่งที่ปัญหาหรือต้องเผชิญร่วมกัน มีความเข้าใจในปัญหาของตนเองและมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและดูแลสภาพจิตใจของตนเองเพิ่มขึ้น นำไปสู่การฟื้นกลับจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา คอเรีย (Corey.G, 2008). 5) สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อเน้นให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ ความเข้าใจอันลึกซึ้ง มีการสนับสนุนส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้องร่วมกัน เกิดการพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่มีลักษณะความคล้ายคลึง ให้สามารถจัดการกับปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2549) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่อาศัยสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาด้วยการสื่อสารสองทางจนเกิดความร่วมมือ โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือด้วยการใช้คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาและทักษะต่าง ๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจ เพื่อทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหา สาเหตุของปัญหาและความต้องการ ตลอดจนสามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนปรับตัวได้ดีขึ้น

ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มจึงสามารถส่งเสริมความมุ่งมั่นของวิทยุหนึ่งที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้วิทยุหนึ่งมีความพร้อมที่จะเผชิญและสามารถกลับกลับคืนสู่จากสถานการณ์ที่วิกฤตหรือยากลำบากจากสภาพที่

เกิดขึ้นสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก หรือความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่กดดัน ในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความหยุ่นตัวที่จะนำไปสู่การสร้างกำลังใจ ทั้งจากภายในตัวของวัยรุ่นหญิงและการค้นหากำลังใจจากคนใกล้ชิด เพื่อให้วัยรุ่นหญิงเกิดการค้นพบจุดแข็ง จุดอ่อนภายใน และภายนอกที่ตนเองมีนำไปสู่การมีจิตใจที่มุ่งมั่น ไม่ท้อถอย และมีความพยายามที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ รู้สึกเต็มใจที่จะแก้ไขปัญหา วางแผนแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล มีลำดับการคิดที่เป็นระบบ อีกทั้งยังทำให้วัยรุ่นหญิงเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะเป็นการเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับปัญหา อันมาจากการค้นหาศักยภาพภายในตัวเองที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในชีวิตต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการวิจัย ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า วัยรุ่นหญิงมีความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้น ควรมีการเปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิง โดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง เพศ อายุ สภาพปัญหา หรือกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ อาจต้องปรับรายละเอียดของโปรแกรมให้สอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มที่ผันแปรได้ เพื่อดูความแตกต่างของแต่ละปัจจัยที่อาจส่งผลต่อความหยุ่นตัว

1.2 ควรนำผลการทดลองไปใช้ในเด็กหรือวัยรุ่นในบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดอื่น ๆ หรือสถานศึกษา สถานสงเคราะห์ ศูนย์ฝึกเด็กและเยาวชน เป็นต้น หรือใช้ในกลุ่มวัยรุ่นที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาความหยุ่นตัวของวัยรุ่นในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เพื่อนำมาซึ่งความหยุ่นตัวที่มีองค์ประกอบที่ชัดเจนและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2.2 ควรมีการติดตามผลความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวหลังจากให้คำปรึกษากลุ่มไปแล้ว 3 เดือน 6 เดือน เพื่อติดตามผลความคงทนของความหยุ่นตัว

บรรณานุกรม

- American Psychological Association. (2013). The road to Resilience. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Corey Marianne S.; Corey Gerald; & Corey Cindy. (2014). *Groups Process and Practice*. 9thed. Australia:: Brooks Cole Cengage Learning.
- Corey.G. (1985). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 3rd ed. California:: Book/Cole Publishing Company.
- Corey.G. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling*. 7th ed. . California:: Thomson Brooks/Cole Inc.
- Davis Nancy J. (1999). Resilience, Status of the Research and Research-Based Programs. Retrieved from <http://mentalhealth.samhsa.gov/schoolviolence/5-28> resilience.asp
- Gazda G.M. (1978). *Group Counseling: A Development Approach*. 3rd ed. Boston:: Allymand Bacon, Inc.
- Grotberg Edith H. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Retrieved from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html>
- Hosseinia Seyedeh Asma. & Besharata Mohammad Ali. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633–638.
- Jih-Yuan Chen. (2011). Problem-based learning (PBL): Developing resilience in nursing Students. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 27, 230-233.
- Roghanchi Mahmoud; et al. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience *The Arts in Psychotherapy*, 40, 179–184.
- Sa'ad F.M.; et al. (2014). The effectiveness of person-centered therapy and cognitive psychology ad-din group counseling on self-concept, depression and resilience of pregnant out-of-wedlock teenagers. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 114, 927–932.
- Siebert. (2001-2013). Resiliency Principles. June 14, 2018.

Siebert. (2007). Definitions. Retrieved from

<http://www.resiliencycenter.com/definitions.shtml>

Wesner, E. E. (1995). *Resilience in development*. American Psychological Society 4: 81-85.

Wolin S. J. and S. Wolin. (1993). *The Challenge of The Troubled Family*. In *The ResilientSelf: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York:: Villard Books.

กณิกาพร บุญชู. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาในจังหวัดนครปฐม. (ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาชุมชน), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2549). การทบทวนวรรณกรรมเรื่อง การเสริมสร้างความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากสงครามและการก่อการร้าย. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). การอบรมโครงการพลังสุขภาพจิตสู้วิกฤติการจ้างงาน. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2558). รายงานความเสี่ยงต่อความรุนแรงในครอบครัวเพื่อการเฝ้าระวังและเตือนภัยในภาพรวม ปี 2558 (Vol. 1). กรุงเทพฯ: บริษัท แอดวานซ์พรินติ้งเซอร์วิส จำกัด.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2559). ผลการดำเนินงานรอบ 2 ปี กันยายน 2557 – กันยายน 2559. กรุงเทพฯ: บริษัท แอดวานซ์พรินติ้งเซอร์วิส จำกัด.

กระทรวงสาธารณสุข. (2557). ข้อมูลให้บริการช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงของศูนย์พึ่งได้ปี 2550-2556. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: นิวไอดีเอ็นเอสโตร.

ชูเกียรติ สุวรรณรังสี. (2551). แนวทางการดำเนินคดีเพื่อคุ้มครองผู้ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2553). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย (Vol. 12). กรุงเทพฯ: : สถาบันจิต จำกัด.

ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).

ดวงฤทัย นาสา. (2557). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหยุ่นตัวด้านการเรียนของ

- นักศึกษาพยาบาล. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์),
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ตันติมา ดั่งโยธา. (2553). การศึกษาและพัฒนาความหยุนตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้
คำปรึกษาเป็นรายบุคคล. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา),
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2549). โปรแกรมศิลปกรรมบำบัด สถาบันราชานุกูล
(Vol. 1). กรุงเทพฯ: : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ปวีณา เทียงพรม และ ฉันทนา กล่อมจิต. (2554). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการ
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหยุนตัวของเยาวชนในศูนย์
ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น. วารสารคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 6(1), 69-78.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2558). การศึกษาและการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดย
การให้คำปรึกษากลุ่ม. วารสารวิจัยทางการศึกษา, 9(2), 131-146.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์และคณะ. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย.
วารสารทางพยาบาล, 17(3), 437- 439.
- พัชรินทร์ ศิริวิสุทธิรัตน์. (2555). ข้อมูลบทความทางวิชาการสำนักพัฒนาสุขภาพจิตความรุนแรงใน
ครอบครัว. Retrieved from <http://www.klb.dmh.go.th/modules>
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้น
พลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการ
ปรึกษา), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ: .
- มาลินี บุญยรัตพันธุ์. (2549). การจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มูลนิธิปวีณาหงสกุลเพื่อเด็กและสตรี, ส. (2558). Retrieved from
<http://www.pavenafoundation.or.th/>
- รณชัย คงสกนธ์. (2548). 100 (ร้อย) เรื่องรัก...รุนแรง. กรุงเทพฯ: สหประชาพานิชย์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2551). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา (Vol. 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (Vol. 7). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาพร จันทร์พุกษา. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส
ต่อความหยุนตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ม.

(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา), มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2560). สถิติความรุนแรงในครอบครัวยังพุ่งสูง.

Retrieved from <http://www.noozup.news/318797/>

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2550). พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ.2550. Retrieved from <http://www.krisdika.go.th>

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. (2542). โครงการสัมมนาเรื่องนโยบายและแผนขจัดความรุนแรงต่อเด็กและสตรี กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ.

สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). 5 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ RQ.

Retrieved from <http://sichon.wu.ac.th/file/smd-20100409-nSxc1.pdf>

สุคนธ์จิต อุปันชัย. (2556). อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของคนที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี. (สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

องอาจ นัยพัฒน์. (2551). วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สามลดา.

อุมามน พวงทอง. (2556). พลังใจดี เริ่มที่মনารมย์. วารสารมนารมย์โรงพยาบาลมนารมย์, 7(2), 1.





รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปถ อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 6918/ 3๕4๑

วันที่ 16 ตุลาคม 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี

เนื่องด้วย นางสาวนฤมล มนต์รี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมกลุ่ม และแบบวัดความหยุ่นตัว ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 658 6372

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวนฤมล มนต์รี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

สกล วรเจริญศรี

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 6918/ 3649

วันที่ 16 ตุลาคม 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล

เนื่องด้วย นางสาวนฤมล มนต์รี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมกลุ่ม และแบบวัดความหยุ่นตัว ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 658 6372

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวนฤมล มนต์รี และ ขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

พิชญะ อ.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 6918/3144



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๖ ตุลาคม 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง

เนื่องด้วย นางสาวณฤมล มนต์รี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับ
อนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงใน
ครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมกลุ่ม และแบบ
วัดความหยุ่นตัว ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวณฤมล มนต์รี และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 658 6372



ภาคผนวก ข
หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย

ที่ ศธ 6918/ 1103



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๑๙ ธันวาคม 2560

เรื่อง ขออนุญาตขอทราบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองสวัสดิภาพบ้านเอื้ออารี

เนื่องด้วย นางสาวนฤมล มนต์รี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรง
ในครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตขอทราบข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง ความหยุ่นตัว และ
โปรแกรมกลุ่มการเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว กับวัยรุ่นที่ถูก
กระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการในสถานคุ้มครองสวัสดิภาพบ้านเอื้ออารี เพื่อเป็นข้อมูล
ในการวิจัย และ ขอใช้สถานที่ของท่าน ระหว่างเดือนมกราคม 2561 ถึงเดือนมีนาคม 2561 ทั้งนี้
นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 658 6372

พ
วิ
นางอ
ไดอาน
โท
๒๐

ที่ ศธ 6918/ 4803



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๗ ธันวาคม 2560

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน หัวหน้าบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี

เนื่องด้วย นางสาวนฤมล มนต์รี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรง
ในครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความเห็นชอบเพื่อการศึกษาวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง ความหยุ่นตัว และ
โปรแกรมกลุ่มการเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัว กับวัยรุ่นที่ถูก
กระทำรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับบริการในบ้านพักเด็กและครอบครัว เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย
และ ขอใช้สถานที่ของท่าน ระหว่างเดือนมกราคม 2561 ถึงเดือนมีนาคม 2561 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็น
ผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความเห็นชอบ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 658 6372



ภาคผนวก ค
แบบสอบถามความยั่งยืนตัว

แบบสอบถามความหยุนตัว

คำชี้แจง

แบบสอบถามความหยุนตัว เพื่อศึกษาความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว ท่านสามารถแสดงความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ คำตอบของท่านไม่มีข้อใดถูกหรือผิดและไม่มีความกระทบต่อการรับบริการอย่างใด คำตอบทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ จึงขอให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของท่านให้มากที่สุดและโปรดตอบให้ครบทุกข้อ

แบบวัดความหยุนตัวชุดนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความหยุนตัว

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ระบุถึงข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ โปรดเลือกคำตอบโดยใส่

เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

1. อายุ (โปรดระบุ).....มี

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 2. ระดับการศึกษา | ☐ ประถมศึกษา | ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น |
| | ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช. | ☐ ปริญญาตรี |
| | ☐ ไม่ได้รับการศึกษา | ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |
| 3. สถานภาพ | ☐ โสด | ☐ สมรส |
| | ☐ แยกกันอยู่ | ☐ หย่าร้าง / หม้าย |
| 4. ผู้กระทำความรุนแรง | ☐ บิดา | ☐ มารดา |
| | ☐ บิดาเลี้ยง | ☐ มารดาเลี้ยง |
| | ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |
| 6. ระยะเวลาเข้ารับบริการ | ☐ 1 เดือน | ☐ 2 เดือน |
| | ☐ 3 เดือน | |

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความหยุนตัว

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความหยุนตัวของท่าน โปรดตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงคำตอบเดียว โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ความหยุนตัว	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	การหยั่งรู้ในตนเอง					
1	ฉันรู้ว่าอะไรที่ทำให้ฉันรู้สึกเสียใจหรือผิดหวัง					
2	ฉันเข้าใจตัวเองดีว่าฉันรู้สึกอย่างไร					
3	ฉันรู้สึกสับสนเมื่อเจอสถานการณ์คับขัน					
	การเป็นอิสระ					
4	ฉันมีอิสระในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต					
5	ฉันคิดว่าเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น					
6	ฉันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเท่าที่ฉันพอจะทำได้					
	สัมพันธภาพ					
7	ฉันสามารถผูกมิตรกับผู้อื่นได้					
8	ฉันชอบอยู่คนเดียวมากกว่าที่จะพูดคุยกับคนอื่น ๆ					
9	ฉันสามารถแสดงออกถึงความรักและเห็นใจผู้อื่น					
10	ฉันไม่รู้สึกผูกพันกับใครเลย แม้ว่าเขาจะหวังดีเพียงใดก็ตาม					
11	ฉันไว้วางใจผู้อื่น					

ข้อที่	ความหยุนตัว	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	การเป็นผู้ริเริ่ม					
12	ฉันไม่กล้าที่จะทำอะไรใหม่ ๆ ด้วยตนเอง					
13	การทำอะไรที่ต่างไปจากที่เคยทำเป็นเรื่องน่ากลัวสำหรับฉัน					
	การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน					
14	ฉันสามารถคิดและหาวิธีจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์					
15	ฉันพอใจที่ฉันสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้					
16	ฉันมีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่ทำให้ฉันยิ้มได้					
	การมีศีลธรรม จริยธรรม					
17	ฉันมักช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ					
18	ฉันสามารถแยกได้ว่าสิ่งไหนจะทำให้ชีวิตของตนเองดีขึ้น					

ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามความหยุนตัว

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิง
2. ค่าอำนาจจำแนก (r) ค่าความเชื่อมั่น (α) ของแบบสอบถามความหยุนตัวของวัยรุ่นหญิง
ในภาพรวม
3. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหยุนตัว
ของวัยรุ่นหญิง

ตาราง 9 แสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือแบบสอบถามความทนตัว

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR คะแนนรวม	ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	0	1	1	2	0.66
2	0	0	-1	-1	-0.33
3	0	0	-1	-1	-0.33
4	0	1	1	2	0.66
5	0	1	1	2	0.66
6	1	1	1	3	1
7	0	0	-1	-1	-0.33
8	0	0	1	1	0.33
9	1	0	1	2	0.66
10	0	1	1	2	0.66
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1
15	1	1	1	3	1
16	1	1	1	3	1
17	0	1	1	2	0.66
18	0	1	1	2	0.66
19	1	0	1	2	0.66
20	0	0	0	0	0
21	1	1	1	3	1
22	1	0	1	2	0.66
23	1	0	1	2	0.66
24	0	0	0	0	0
25	0	0	1	1	0.33
26	0	0	1	1	0.33
27	0	1	1	2	0.66

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR คะแนนรวม	ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
28	0	0	0	0	0
29	0	1	0	1	0.33
30	0	0	1	1	0.33

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความหยิ่งตัว

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ผลการ คัดเลือก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ผลการคัดเลือก
1	0.26	คัดเลือกไว้	11	0.49	คัดเลือกไว้
2	0.61	คัดเลือกไว้	12	0.19	ตัดทิ้ง
3	0.49	คัดเลือกไว้	13	0.38	คัดเลือกไว้
4	0.33	คัดเลือกไว้	14	0.25	คัดเลือกไว้
5	0.33	คัดเลือกไว้	15	0.12	ตัดทิ้ง
6	0.28	คัดเลือกไว้	16	0.21	คัดเลือกไว้
7	0.70	คัดเลือกไว้	17	0.21	คัดเลือกไว้
8	0.30	คัดเลือกไว้	18	0.36	คัดเลือกไว้
9	0.42	คัดเลือกไว้	19	0.24	คัดเลือกไว้
10	0.60	คัดเลือกไว้	20	0.27	คัดเลือกไว้
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.79					

ตาราง 11 แสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของ
 วิทยุที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR คะแนนรวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	สร้างสัมพันธภาพ						
	แนวคิด	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นตอนดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมิน	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์	
2	การตระหนักรู้ในตนเอง						
	แนวคิด	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	0	1	3	0.66	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นตอนดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมิน	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์	
3	อิสระในตนเอง						
	แนวคิด	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR	ค่า IOC	หมายเหตุ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คะแนนรวม		
3	อิสระในตนเอง (ต่อ)						
	วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินการ	0	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นยุติ	0	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	การประเมิน	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
4	สร้างสัมพันธภาพ						
	แนวคิด	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินการ	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมิน	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
5	ความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน						
	แนวคิด	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นเริ่มต้น	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นยุติ	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	การประเมิน	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR คะแนนรวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
6	การยอมรับตนเอง						
	แนวคิด	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นเริ่มต้น	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นยุติ	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
การประเมิน	1	0	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์	
7	การยอมรับตนเอง (ต่อ)						
	แนวคิด	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	0	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินการ	0	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมิน	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์	
8	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ						
	แนวคิด	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์



ภาคผนวก จ

1. รายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การสรุปผลโปรแกรมการเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

โปรแกรมการเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรง ในครอบครัวโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่ 1

เรื่อง สร้างสัมพันธภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การพบปะกันครั้งแรกระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม มีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากเป็นการวางโครงสร้าง สืบถามความต้องการ และกำหนดทิศทาง โดยสายสัมพันธ์หรือมิตรไมตรีจะเกิดขึ้นภายในกลุ่ม เมื่อมีการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีความวิตกกังวล สิ้นเปลือง และอาจนำมาซึ่งการต่อต้านกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญสร้างบรรยากาศให้เกิดการเปิดเผยตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายด้วยการสร้างแรงจูงใจ อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มด้วยการรับผิดชอบต่อกัน กำหนดโครงสร้างวางแผนทางพัฒนากลุ่ม เพื่อเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 4-8)

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การยอมรับ (Acceptance) เป็นการรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่ม โดยไม่แสดงปฏิกิริยาใด ๆ ออกไป ไม่ท้วงติง เพียงแสดงออกด้วยการพยักหน้าเบา ๆ หรือใช้คำพูดที่แสดงว่าฟังด้วยความใส่ใจ การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสและเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง การทวนคำ (Paraphrasing) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจ่างมากขึ้น นำไปสู่ความเข้าใจตนเองที่ละเอียดละน้อย ค่อย ๆ ยอมรับสิ่งที่เคยปฏิเสธ การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) การฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจ จะทำให้สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเล่าเรื่องราวของเขา ส่วนการเงียบ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้คิดใคร่ครวญถึงเรื่องราวต่าง ๆ การใช้คำถาม (Questioning) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง เข้าใจเรื่องราวของตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งจะค้นหาเหตุผล และรู้สึกเป็นอิสระที่จะตอบคำถาม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 119-121) นอกจากนี้ใช้หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การรักษาความลับกลุ่ม ความจริงใจต่อสมาชิกกลุ่ม มีส่วนร่วมในความรับผิดชอบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยความรู้สึกและกล้าแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ

มากยิ่งขึ้น เมื่อกระบวนการกลุ่มสิ้นสุดลง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน (Corey, 2012: 23-29)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วย
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ สร้างข้อตกลงของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่น

อุปกรณ์

ฉลากคำ “นี่แหละตัวฉัน”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น รู้สึกปลอดภัย และสร้างสัมพันธภาพโดยกล่าวทักทายแนะนำตนเอง ต้อนรับสมาชิกกลุ่มด้วยรอยยิ้ม โดยบอกชื่อเล่น และกิจกรรมยามว่างกับสมาชิกกลุ่มว่า “สวัสดีค่ะ : ฉันชื่อเม่น ฉันชอบอ่านนิยาย” จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแนะนำตนเองเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและยอมรับซึ่งกัน

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ จำนวนครั้ง ระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ความหมาย ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม

1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งข้อตกลงในการเข้ากลุ่มร่วมกัน ทั้งนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการรักษาความลับ ผู้นำกลุ่มร่วมเสนอแนวคิดเกี่ยวกับกฎพื้นฐานของกลุ่มด้วยความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมด้วยกัน ผู้วิจัยเสนอข้อตกลงพื้นฐานดังต่อไปนี้

- สิ่งที่เราพูดและกระทำในกลุ่มถือเป็นเรื่องส่วนตัวและจะพูดกันแต่เพียงภายในกลุ่มเท่านั้น (กฎแห่งการรักษาความลับ: Confidentiality rule)

- สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิที่จะไม่พูดหรือกระทำ เมื่อตนเองไม่ต้องการ
- ห้ามมีการใช้กำลังข่มขู่/ตบตี หรือโต้เถียงกัน

- สมาชิกกลุ่มทุกคนมีเวลาและโอกาสที่จะพูด เมื่อต้องการจะพูดให้ยกมือขวาเพื่อแสดงสัญญาณ
- เมื่อสมาชิกกลุ่มคนใดคนหนึ่งกำลังพูด สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ จะต้องเงียบและรับฟัง

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความรู้สึก จากการที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาในกลุ่มในครั้งนี้ ได้มาทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มรวมถึงผู้นำกลุ่ม

2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความหมายของความหยิ่งหัว ว่าคือ สักยภาพทางอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่ประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นความสามารถในการปรับตัวพร้อมกับช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข รวมทั้งเกิดการเรียนรู้พัฒนาจาก การเผชิญปัญหาหรือวิกฤตนั้น ๆ เข้าใจชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้นส่งผลให้มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจให้ดีขึ้น โดยแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การหยิ่งรู้ในตนเอง 2) การเป็นอิสระ 3) สัมพันธภาพ 4) การเป็นผู้ริเริ่ม 5) การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และ 6) การมีศีลธรรม จริยธรรม

2.3 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย

2.4 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองเพิ่มเติมด้วยกิจกรรม“นี่แหละตัวฉัน”

2.5 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การเงียบ การถาม การสะท้อนเนื้อหา/ความรู้สึก ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวของตนเองด้วยกันโดยใช้วิธีการจับสลากคำถามละ 1 คำ ได้แก่

- เพลงโปรดของฉัน
- สถานที่ที่ฉันชอบไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ
- ชื่อเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน
- เดือนที่ฉันเกิด
- ชื่อสัตว์เลี้ยงของฉัน
- วันหยุดที่ฉันประทับใจที่สุด
- วิชาที่ฉันชอบเรียนมากที่สุด ฯลฯ

2.6 ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้คิดทบทวนกับคำที่แต่ละคนได้รับ โดยใช้เวลาประมาณ 3-4 นาที จากนั้นให้แต่ละคนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองผ่านบัตรคำที่จับได้ และให้สมาชิกกลุ่มสลับฉลากคำกันไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเอง ทำความรู้จักกัน รู้จักการเปิดเผยตนเอง สร้างความคุ้นเคย และไว้วางใจกันและกัน

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปประเด็นเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งนี้

3.1.1 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา วิธีการ รูปแบบ ข้อตกลงของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

3.1.2 บอกถึงความหมายของความหยิ่งตัว ความสำคัญและประโยชน์ของความหยิ่งตัว เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองต่อไป

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและชัดเจนยิ่งขึ้น

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนสำหรับความร่วมมือที่ได้รับ จากนั้นนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความสนใจ การแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกตามความเป็นจริงอย่างเสรีของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

ครั้งที่ 2

เรื่อง การหยั่งรู้ในตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การหยั่งรู้ในตนเอง เป็นการรับรู้ความรู้สึกตนเอง เข้าใจตระหนักรู้ในตนเอง สามารถตั้งคำถามกับตนเองในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความซื่อสัตย์ การนึกถึงสิ่งที่ดีในตัวเองเป็นวิธีการหนึ่งในการจัดการกับความคิด ความรู้สึกด้านลบไปสู่ด้านบวก พลังแห่งอารมณ์ของความรู้สึกที่ดีมีผลต่อตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อมรอบตัว (Robbins. 2007: 75-94)

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเอง เข้าใจ และตระหนักรู้ในตนเอง ด้วยทักษะการฟัง (Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง เข้าใจเรื่องราวของตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งจะค้นหาเหตุผล และรู้สึกเป็นอิสระที่จะตอบคำถาม การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสและเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง การทวนคำ (Paraphrasing) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง และการสรุป (Summarizing) เพื่อรวบรวมสิ่งที่พูดกันไปแล้วนั้นให้เป็นประโยคเดียวกัน จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจเรื่องราวได้ชัดเจนยิ่งขึ้น (พัชรารมณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 119-121) นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย ได้รับการยอมรับ และเอาใจใส่ ได้แก่ เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) เพื่อเป็นแสดงความจริงใจในเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มให้เกิดการหยั่งรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง และเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนมอง คิด รู้สึก และกระทำ เทคนิคการเผชิญกับสถานการณ์ทางสังคมที่กลัว (Exposure to Feared Social Situations) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) เพื่อสรุปรวบรวมประเด็นสำคัญตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการนำเพื่อให้เกิดความหยั่งรู้ (Directed Insight) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับตัวเองจากการผูกติดอยู่กับอดีตหรือความวิตกกังวลในอนาคตให้เข้ามาเริ่มรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ให้รู้จักการตอบคำว่า “อะไร” และ “อย่างไร” เทคนิคการแลกเปลี่ยนบทสนทนา (Game Dialogues) กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มถ่ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองในขณะนั้น เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) เป็นการบังคับให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกไม่ออกมา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ภาวะสมบูรณ์ของอารมณ์ได้คิดด้วยตนเองถึงการกระทำ ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนในขณะนั้น (พัชรารมณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 175-178) เนื่องจากความหยุนตัวเป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจหญิงของวัยรุ่นในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่ประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความ

ยากลำบาก เป็นความสามารถในการปรับตัวพร้อมกับช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข รวมทั้งเกิดการเรียนรู้พัฒนาจาก การเผชิญปัญหาหรือวิกฤตนั้น ๆ เข้าใจชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้นส่งผลให้มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจให้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ เข้าใจความคิด ความรู้สึก และตระหนักรู้ในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตั้งคำถามกับตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความซื่อสัตย์

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอและยางลบ
3. ขวดโหล

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงกติกากลุ่ม

1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรกถึงความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของความหยุนตัว

1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ เข้าใจความคิด ความรู้สึก และตระหนักรู้ในตนเอง 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตั้งคำถามกับตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความซื่อสัตย์

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเหตุการณ์ที่ดีที่ผ่านเข้ามาตามคำพูดของผู้นำกลุ่มโดยให้ค่อย ๆ นึกว่าวันนี้เป็นอย่างไร เมื่อวานเป็นอย่างไร อาทิตย์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไร เราได้ทำอะไรบ้าง แล้วเดือนที่ผ่านมาในแต่ละวันเป็นอย่างไร ปีที่แล้วเราเป็นอย่างไร ตลอดเวลาที่ผ่านมามีสิ่งดี ๆ เข้ามาเสมอ เราอาจมองข้ามไป และเราเริ่มเห็นมันได้ในขณะนี้ เมื่อเราโตขึ้นเราเป็นอย่างไร การหกล้มครั้งแรกใครล่ะเป็นคนพาเราลุกขึ้น ใครล่ะปลอบเรา ใครที่ดูแลเราในทุก ๆ ครั้งที่เรเจ็บป่วย ไม่สบายใครกันที่อยู่กับเรา ก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่มเรารู้สึกอย่างไร และตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร

2.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันถ่ายทอดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ได้ทบทวนตนเอง หรือเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองว่า มีสิ่งใดบ้างที่มีผลต่อความคิด ความรู้สึก และการตัดสินใจของตนเอง โดยทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา สถานการณ์ที่เคยเจอ จนทำให้เรารู้สึกไม่ดี และให้เชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนคิดว่าสิ่งที่ดีที่ควรจดจำ หรือสิ่งที่แย่ที่ไม่ควรเกิดขึ้นกับตนเอง จากนั้นให้เขียนลงไปกระดาษของตนเอง

2.4 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มคิดเชื่อมโยงว่า “เราควรแก้ปัญหาอย่างไร วิธีใดบ้างน่าจะเหมาะสมกับตนเอง และเพราะอะไร”

2.5 เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเล่าถึงสิ่งที่เขียน และเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ผู้นำกลุ่มใช้การฟัง (Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อน (Reflection) และการสรุป (Summarizing) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบายความรู้สึก เห็นมุมมองที่สะท้อนจากความรู้สึกของตนเอง และสามารถที่จะเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง อีกทั้งใช้ความจริงใจ (Genuineness) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เพื่อช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้หยั่งรู้ในตนเองและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาเอกสารประกอบเรื่อง “แก้ปัญหาหรืออารมณ์” และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันว่าสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างไร

3 ขั้นสรุป

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาที่อาจเกิดจากการควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เหมาะสม การได้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาในกลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและชัดเจนยิ่งขึ้น

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนสำหรับความร่วมมือที่ได้รับ จากนั้นนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกตามความเป็นจริงอย่างเสรีของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากข้อความกระตาะที่เขียนไว้และการเขียนบันทึกประสบการณ์

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม “แก้ปัญหาหรืออารมณ์”

หากทบทวนดูสิ่งที่เราทำไป ในเวลาที่มีปัญหาหรือรู้สึกไม่สบายใจ เช่น มีปัญหาทะเลาะกับพ่อแม่หรือเพื่อน ถูกตำหนิต่อว่าแล้วรู้สึกโกรธ น้อยใจ เสียใจ กลัว เหงา หรือเศร้าใจ จะพบว่าสิ่งที่เราทำลงไปนั้นบางอย่างก็เป็นความพยายามแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความไม่สบายใจนั้น

การแก้ปัญหาและแก้อารมณ์จึงมักเกิดขึ้นควบคู่กันไปขึ้นอยู่กับลักษณะของปัญหานั้น ๆ ว่าเรามีทางออกอะไรบ้าง คนเราทุกคนต้องการความสบายใจ หากปัญหาที่เราเผชิญอยู่เป็นสิ่งที่เรายังมองไม่เห็นทางออก หรือเรารู้สึกว่าเราทำอะไรไม่ได้ เรามีแนวโน้มใช้วิธีการจัดการอารมณ์ด้วยการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นการระบายอารมณ์ตนเอง จนบางครั้งก็ชินกับการระบายอารมณ์จนแทบไม่ได้หันมาทบทวนดู เพื่อหาทางแก้ปัญหาที่เป็นต้นเหตุของความไม่สบายใจนั้น

หลักพื้นฐานที่จะช่วยเราเลือกวิธีการที่เหมาะสม คือ ถามตัวเองว่าปัญหาที่ทำให้เราเครียดหรือไม่สบายใจนั้น มีอะไรหรือส่วนใดที่เราควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้ มีอะไรหรือส่วนใดที่เราควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ส่วนที่เราควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้ ให้เราลงมือทำเพื่อแก้ไขส่วนของปัญหานั้น ส่วนที่เราควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ให้เรายอมรับและดูแลอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองและลองดูว่าเราจะทำอะไรได้ เพื่อป้องกันปัญหาลักษณะนี้ในครั้งหน้า ส่วนที่เรายังไม่แน่ใจว่าเราควบคุมได้หรือไม่ เปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ให้หาข้อมูลเพิ่มเติม หาวิธีเจรจาท่องกับผู้อื่นเกี่ยวข้องเพื่อหาทางออกที่ลงตัว

ครั้งที่ 3

เรื่อง การเป็นอิสระในตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การเป็นอิสระในตนเอง คือ ความรับผิดชอบ ความตั้งใจ และความเต็มใจ คนที่มีอิสระคือผู้ที่ตกแต่งชีวิตของเขาเอง ตกแต่งการสัมพันธ์กับโลก เป็นผู้ที่กำลังตัดสินใจเลือกและลงมือกระทำด้วยตนเอง ทุกการเลือกหรือการมีอิสระย่อมมีข้อจำกัด ดังนั้นบุคคลอาจมีความรู้สึกขัดแย้งต่อผลหรือข้อจำกัดที่เกิดขึ้น คนที่มีอิสระอย่างแท้จริงต้องมีความรับผิดชอบต่ออิสระที่ตนเองเลือก (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 163)

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคจริงใจ (Genuineness) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เพื่อช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ รับรู้ถึงอิสระในการเลือกสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย พร้อมทั้งใช้ทักษะการฟัง (Listening) การถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection) และการสรุป (Summarizing) ในการติดตามเรื่องราว อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 119-121) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิด ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาของตนเองได้ อีกทั้งผู้นำกลุ่มเลือกใช้เทคนิคการจัดการกับความโกรธ (Coping with Anger Technique) มีเป้าหมายเพื่อให้สามารถควบคุมตัวเองได้ โดยวิธีการดังนี้ ทอมสัน (Thompson. 2003: 301) สรุปได้ว่า

1. ขั้นตอนแรกคือ ยอมรับว่ากำลังถูกกระตุ้นทางอารมณ์ จากนั้นพยายามที่จะประเมินในสถานะของตนเอง
2. หยุดคิดเพื่อรวบรวมความคิด และพยายามที่จะทำจิตใจให้สงบอีกครั้ง โดยการตอบสนองด้วยความผ่อนคลาย ยกตัวอย่างเช่น การนับ 1-10
3. มีทิศทางเลือกหรือวิธีการในการแสดงออกทางอารมณ์
4. ลงมือทำในบางสิ่งบางอย่างที่จะช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ร่วมกับการใช้สถานการณ์จำลองประกอบ (Simulation) (สายสมร เฉลยภักดี. 2554: 265; อ้างอิงจาก corey. 2004) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำลังเผชิญ ซึ่งเลียนแบบมาจากสถานการณ์จริง เทคนิคนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เกี่ยวกับความคิดของตนเองว่าเป็นอย่างไร แตกต่าง หรือคล้ายกับบุคคลอื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงอิสระในการเลือกสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองที่ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิด ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาจัดการกับปัญหาของตนเองได้

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอและยางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่เป็นมิตร เป็นกันเอง และทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย ใจกว้างใจกันและกัน

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 3 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงอิสระในการเลือกสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองที่ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิด ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาจัดการกับปัญหาของตนเองได้ ซึ่งเป็นแนวทางให้สมาชิกกลุ่มค้นหาเป้าหมายที่สำคัญของชีวิตผ่านเหตุการณ์ในอดีต และอธิบายถึงความสำคัญของการค้นพบความหมายในชีวิตด้วยตนเอง ถึงแม้ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนสำรวจตนเองและถามว่า เมื่อมีอารมณ์โกรธขึ้นมาสมาชิกกลุ่มจะมีการแสดงออกอย่างไรบ้าง แล้วผลที่ได้รับกลับมาเป็นอย่างไร จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวและแสดงความรู้สึกนึกคิดร่วมกัน

2.2 ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการกับความโกรธ (Coping with Anger Technique) มีเป้าหมายเพื่อให้สามารถรู้จักการควบคุมตนเองได้ มีอิสระในการเลือก เมื่อมีอารมณ์โกรธและเกิดการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยวิธีการดังนี้

- (1) ขั้นตอนแรก คือ การยอมรับว่ากำลังถูกกระตุ้นทางอารมณ์ จากนั้นพยายามที่จะประเมินสถานะของตนเอง
- (2) หยุดคิดเพื่อรวบรวมความคิด และพยายามที่จะทำจิตใจให้สงบอีกครั้ง โดยการตอบสนองด้วยความผ่อนคลาย ยกตัวอย่างเช่น การนับ 1-10
- (3) มีการคิดหาทางเลือกหรือวิธีการในการแสดงออกทางอารมณ์
- (4) ลงมือทำในบางสิ่งบางอย่างที่จะช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์

2.3 ผู้นำกลุ่มกำหนดสถานการณ์ (Simulation) ใบบงานที่ 3 สถานการณ์จำลอง ดังต่อไปนี้ เมื่อทำกิจกรรมหรือทำความผิดแล้วถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียน

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเสนอแนะความคิดเห็นร่วมกัน ถ้าท่านอยู่ในสถานการณ์นี้จะทำอย่างไร เพื่อควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้ โดยมีพฤติกรรมหรือการแสดงออกไปในทางที่เหมาะสม เกิดความรู้สึกผ่อนคลายลดความโกรธลงได้

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ข้อดีที่เกิดขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟัง (Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อน (Reflection) การสรุป (Summarizing) ความจริงใจ (Genuineness) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) และความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และเน้นให้สมาชิกได้เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ การมีอิสระในการเลือกวิธีการของตนเองอย่างเหมาะสม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและชัดเจนยิ่งขึ้น

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนสำหรับความร่วมมือที่ได้รับ จากนั้นนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิกกลุ่ม ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

ใบความรู้...เทคนิคการจัดการกับความโกรธ

เทคนิคการจัดการกับความโกรธ (Coping with Anger Technique)
(1) ขั้นตอนแรก คือ การยอมรับว่ากำลังถูกกระตุ้นทางอารมณ์ จากนั้นพยายามที่จะประเมินสภาวะของตนเอง (2) หยุดคิดเพื่อรวบรวมความคิด และพยายามที่จะทำจิตใจให้สงบอีกครั้ง โดยการตอบสนองด้วยความผ่อนคลาย ยกตัวอย่างเช่น การนับ 1-10 (3) มีการค้นหาทางเลือกหรือวิธีการในการแสดงออกทางอารมณ์ (4) ลงมือทำในบางสิ่งบางอย่างที่จะช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์

ใบงานที่ 3
สถานการณ์จำลอง

การเกิดทำกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่มอบหมายให้ทำไม่ครบ ซึ่งเพื่อน ๆ ในกลุ่มของเธอสามารถทำกิจกรรมได้ครบตามเป้าหมายทุกคน ยกเว้นเธอ เธอจึงถูกเพื่อน ๆ ในกลุ่มล้อว่าเธอไม่เก่ง เฉื่อยชา ทำอะไรก็ช้า ทำให้การเกิดรู้สึกโกรธเพื่อน ๆ ของเธอ จากกรณีข้างต้น หากเป็นท่านจะแก้ปัญหาอย่างไร

ครั้งที่ 4

เรื่อง สัมพันธภาพกับผู้อื่น

เวลา 1 ชั่วโมง

แนวคิดสำคัญ

สัมพันธภาพกับผู้อื่น คือ ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับระหว่างบุคคลกับบุคคล และทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อกัน มีความเกี่ยวข้องผูกพันต่อกัน และพร้อมที่จะปฏิบัติงานร่วมกัน ความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล จะทำให้เกิดความรัก ความนับถือ และความร่วมมือ หรืออีกความหมายหนึ่งคือ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข มนุษย์ไม่สามารถที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม จึงมีความต้องการที่จะติดต่อสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น จะทำให้การติดต่อและการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นเป็นไปได้อย่างดี ทำให้เกิดความสุขและการดำเนินชีวิตในที่สุด (มูทิคา คองเกรนท์, 2554: 11) ดังนั้นกำลังใจอีกหนึ่งตัวช่วยในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยเฉพาะในยามที่เราประสบปัญหาหรือท้อแท้ สิ้นหวัง หากมีใครมาช่วยให้กำลังใจก็จะช่วยให้เรามีพลังในการต่อสู้กับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น การที่เรามีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ จะทำให้เรามีพลัง กำลังใจ รับรู้ว่าไม่ได้อยู่คนเดียวบนโลกใบนี้

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) มาใช้ในการพัฒนาการมีสัมพันธภาพ และมีกำลังใจ จากการคิดที่มีเหตุผล โดยแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 168-171) สรุปได้ว่า มีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้ลดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความคิดที่อาจทำลายตนเอง ทำให้ประสบความสำเร็จในตนเอง (Self-actualized) มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น และช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น มีวิธีการเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสมนำไปสู่การมีพฤติกรรมของคนที่มีสุขภาพดี มีความสุข และสามารถเผชิญกับเหตุการณ์โชคร้ายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้ ดังนั้นการคิดอย่างมีเหตุผลจะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ เกิดกำลังใจในตนเองและให้กำลังใจผู้อื่น โดยมุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ความไม่สอดคล้องเชื่อมโยงกันของความคิดที่จะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว โดยใช้เทคนิคดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 175-178) สรุปได้ว่า

1. การสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) ในเทคนิคนี้สมาชิกกลุ่มจะได้รับ การสอนว่า การเรียนรู้อย่างไม่มีเหตุผลของเขาคือมีความเชื่อว่า “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง” เหล่านี้ล้วน เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล จากนั้นสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนและการแสดงให้เห็นถึงวิธีการใน การประยุกต์ทฤษฎี A-B-C ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน

2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active disputing of faulty belief) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนวิธีการในการตรวจสอบการปรับเปลี่ยนความเข้มงวด ความเชื่อ เกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น รวมไปถึงเงื่อนไขในชีวิต โดยผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงวิธีการในการตรวจสอบความรู้สึกที่ไม่ดีหรือความรู้สึกที่ต่ำต้อย มุ่งเน้นความสนใจไปที่การโต้แย้งกับ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และความไม่สอดคล้องเชื่อมโยงกันที่ไม่สมเหตุสมผล

3. การสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching Coping Self-Statement) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผล ที่สามารถแก้ไขได้ด้วยคำพูดที่เผชิญกับความรู้สึกอย่างมีเหตุผล

4. การให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive homework) สมาชิกกลุ่มจะได้รับมอบหมายให้ทำการบ้าน ซึ่งเกี่ยวกับการใช้ความคิด โดยประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกเขียนข้อความที่เป็นการโต้แย้ง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตัวเอง จากนั้นให้เขียนความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The Behavior Group Counseling Theory) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561:168) สรุปได้ว่า ทฤษฎีนี้เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่พึงประสงค์จะได้รับการเสริมแรง ส่วนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จะแสดงให้เห็นถึงการขาดกำลังใจจึงส่งผลให้มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ในเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะมีการให้การเสริมแรงต่อกันและกัน ผู้นำกลุ่มจะกล่าวถึงความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มมากกว่าการที่จะกล่าวถึงความล้มเหลว เทคนิคนี้จะทำให้กลุ่มเกิดบรรยากาศทางบวกมากขึ้น และการเสริมแรงทางสังคมยังเป็นวิธีการที่จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ การเสริมแรงถือเป็นเทคนิคที่สำคัญในการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการให้การเสริมแรงตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการค้นพบจุดแข็ง จุดอ่อนภายในและภายนอกที่ตนเองมีการสร้างกำลังใจจากภายในตัวตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

อุปกรณ์

1. ปากกา
2. แบบฝึกหัดการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม
- 1.2 ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มกล่าวทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา โดยใช้ทักษะการฟังและทักษะการถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดง ความคิดเห็น
- 1.3 ผู้นำกลุ่มแจกแฟ้มให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แฟ้ม ใส่อุปกรณ์ในการเข้ากลุ่มประกอบด้วย ปากกา และแบบฝึกหัดการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) มาใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ และพัฒนาการมีกำลังใจจากการคิดที่มีเหตุผล โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้ลดปัญหาที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ที่อาจทำลายตนเอง ทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น และช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น มีวิธีการเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึที่เหมาะสมนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
- 2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกวิเคราะห์ปัญหาของตนเอง โดยอธิบายการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ดังนี้ A บอกเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้น B ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์นั้น (การมองโลกในแง่ร้าย) C ผลที่เกิดขึ้นตามมาทางอารมณ์หรือพฤติกรรม D การโต้แย้งความเชื่อนั้น E ปรับเปลี่ยนความคิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล F มีความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น)
- 2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเอง ซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Belief) และให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์
- 2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อการวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัว โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยมุ่งความสนใจไปที่ความสอดคล้องเชื่อมโยงกันระหว่างอารมณ์กับความคิดอย่างมีเหตุผล ปรับความคิดทำให้เกิดกำลังใจที่ดี และบอกถึงสิ่งที่ตนเองอยากปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับการให้คุณค่าและเจตคติต่อตนเอง และผู้นำกลุ่มกล่าวเสริมแรงให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม
- 2.5 ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยให้สมาชิกกลุ่มฝึกใช้แบบวิเคราะห์ความเชื่อ ตามกรอบแนวคิดแบบทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม ในเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาที่พบเจอ เพื่อช่วยตรวจสอบความเข้าใจในการเข้ากลุ่ม เพื่อปรับความคิดต่อตนเองในทางบวกต่อการดำเนินชีวิตและนำเสนอเป็นการบ้านในการพบกันครั้งต่อไป

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับและเสริมแรงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและชัดเจนยิ่งขึ้น

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนสำหรับความร่วมมือที่ได้รับ จากนั้นนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตปฏิกิริยาของสมาชิกกลุ่มจากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถาม
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การตอบคำถาม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
3. ผู้นำกลุ่มประเมินผลจากแบบฝึกหัดการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4
ตัวอย่าง แบบวิเคราะห์ความเชื่อตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรม

- A บอกเหตุการณ์ด้านการเรียนทางลบ (สถานการณ์ที่เป็นปัญหา) ที่เกิดขึ้น
 คุณครูตำหนิฉันต่อหน้าเพื่อน ๆ หน้าห้องเรียน
- B ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์นั้น (การมองโลกในแง่ร้าย)
 คุณครูตั้งใจจะทำให้ฉันอายต่อหน้าเพื่อน ๆ
- C ผลที่เกิดตามมาทางอารมณ์หรือพฤติกรรม
 ฉันรู้สึกอายเพื่อน ๆ มาก และทำให้ฉันไม่อยากมองหน้าหรือพูดคุยกับเพื่อน ๆ ใน
 ห้องเรียน
- D การโต้แย้งความเชื่อนั้น
 ทำไมฉันถึงทนต่อการที่คุณครูตำหนิไม่ได้
- E ความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
 การที่คุณครูตำหนิฉันอาจเป็นเพราะฉันคงทำอะไรผิดไปบ้าง แต่คุณครูก็ตำหนิเพื่อน ๆ คน
 อื่น ๆ เหมือนกัน
- F มีความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (เกิดกำลังใจมากขึ้น)
 ฉันรู้สึกเสียใจบ้างเล็กน้อยจากที่คุณครูตำหนิ และฉันจะพยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นเพื่อ
 ไม่ให้คุณครูตำหนิอีก

แบบวิเคราะห์ความเชื่อตามกรอบแนวคิดแบบทฤษฎีเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรม

A : สถานการณ์ของตนเอง
สั้น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

C : ผลที่ตามมาในทางลบที่เกิดขึ้นอย่าง

ทางด้านความรู้สึก

.....

.....

.....

ทางด้านพฤติกรรม

.....

.....

.....

B : ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

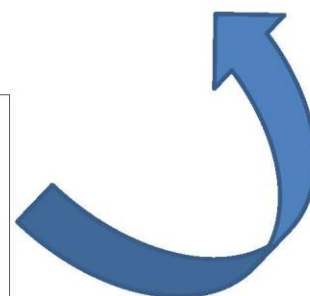
.....

.....

.....

.....

.....



D : การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**E : ความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
เกิดขึ้น (ถ้ามี)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**F : ความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น
พฤติกรรมใหม่**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 5

เรื่อง ความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ในชีวิตประจำวันของเรามีเหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่านเข้ามามากมาย โดยทั่วไปเรามองความคิดของคนเรามีทั้งด้านบวกและด้านลบ หรือแม้แต่การมองแล้วรู้สึกเฉย ๆ ไม่คิดอะไร ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นจากพื้นฐานประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนที่สะสมมาตั้งแต่อยู่ในท้อง รวมถึงปัจจัยสภาพแวดล้อมในการเลี้ยงดู การเจริญเติบโตในสังคม การที่เราไม่สามารถปฏิเสธด้านลบได้เนื่องจากสภาวะแวดล้อมของเรา ดังนั้นการยอมรับทั้งด้านบวกและลบของตนเองที่มาจากการยอมรับคำชื่นชม และคำตำหนิจากผู้อื่นด้วยความยินดีนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างสร้างสรรค์ และเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมทางบวกให้เกิดขึ้นได้อีกด้วย โดยใช้กิจกรรมปรับเปลี่ยนวิธีคิด เพื่อลดการตำหนิ หรือการตัดสินด้วยตนเองมากขึ้น เมื่อได้รับคำตำหนิหรือคำตัดสินจากผู้อื่น (Robbins. 2007: 114-115)

การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการคิดหาวิธีในการจัดการอย่างสร้างสรรค์ เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งคุกคาม โดยใช้กิจกรรมเทคนิคการเปลี่ยนลบเป็นบวก โดยเมื่ออยู่ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ (Robbins. 2007: 188-189) ทำให้เกิดการตำหนิตนเอง เมื่อเกิดการกระทำดังกล่าวซ้ำขึ้นบ่อยครั้ง จะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงให้การให้อภัยตนเองในความผิดพลาดและยอมรับในตนเองทั้งด้านบวกและลบ โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความต้องการ สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกต้อง จากการสะท้อนให้เห็นถึงคำพูดที่ตอกย้ำตนเองอันเป็นการสร้างความรู้สึกหรืออารมณ์ด้านลบต่อตนเองนำไปสู่การสำรวจแนวทางปฏิบัติว่าสมาชิกกลุ่มใช้กิจกรรมใดในการเปลี่ยนลบเป็นบวก ซึ่งการสร้างแนวทางปฏิบัติในการเปลี่ยนลบเป็นบวกโดยการให้อภัยตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองจากความต้องการและแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้นนำไปสู่การวางแผนพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จากนั้นเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ด้านลบหรือเกิดอารมณ์ด้านลบจะประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา คือ เทคนิคอารมณ์ขัน สอดแทรกในกระบวนการ เนื่องจากเป็นวิธีที่จะช่วยในการเปลี่ยนลบให้เป็นบวก และสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายให้เกิดการเปิดเผยตนเอง เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อเข้าถึงการสำรวจความต้องการ เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อจับประเด็นในความต้องการที่แท้จริง การสนับสนุน (Supporting) เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น จากกระบวนการและเทคนิคดังกล่าว จะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับการเผชิญอารมณ์ ความรู้สึกเชิงลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น (พัชรารักษ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 192-193)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิธีคิดในสถานการณ์ที่เป็นลบอย่างสร้างสรรค์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น

อุปกรณ์

1. ดินสอและยางลบ
2. สมุดบันทึก

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง และให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอการบ้านจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ได้แก่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิธีคิดในสถานการณ์ที่เป็นลบอย่างสร้างสรรค์ และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอยู่ในอารมณ์ที่ผ่อนคลาย จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มค่อย ๆ คิดตาม โดยให้นึกย้อนไปวันเวลาที่ผ่านมามีเรื่อง ๆ ในชีวิตความเป็นอยู่ที่ผ่านมาถึงการเผชิญเรื่องราว อารมณ์ความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบ การที่ได้พบเจอคนมากมายบนโลก คำพูด และพฤติกรรมของผู้คนมากมายมีทั้งด้านบวกและด้านลบส่งผลต่อเรา บางคำพูดติดหูเราหรือค้างคาจิตใจของเรามานานถึงทุกวันนี้

2.2 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) เพื่อถามสมาชิกกลุ่มว่า

“ทั้งคำชื่นชมและคำตำหนิของผู้คนส่งผลอะไรกับเราอย่างไรบ้าง”

“คำพูดเหล่านั้น ทำให้เรารู้สึกอย่างไร”

โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุดบันทึก เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการเฉพาะของตน (W) ทั้งคำชื่นชมและคำตำหนิว่าสอดคล้องกับความต้องการจากภายในด้านใด เช่น คำพูดในด้านลบของคนในครอบครัวหรือบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเรา ซึ่งอาจมีผลกระทบต่องจิตใจของเรา ที่มาจากความต้องการความรักและได้รับความรัก (Love and Belonging) ถ้อยคำดูถูก ดูหมิ่น อาจเป็นความต้องการในด้านความสำเร็จ (Power) ถ้อยคำในเชิงบังคับ ซึ่งอาจมาจากการต้องการความอิสระ (Freedom) คำพูดของเพื่อนที่ทำให้เราไม่สบายใจ อาจมาจากความต้องการความสนุกสนาน (Fun) และคำพูดที่เป็นการข่มขู่ อาจเป็นเพราะความต้องการในการอยู่รอด (Survival) เพื่อให้ทราบอย่างแน่ชัดถึง

ความต้องการ ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มพูดทวน สับสน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจแนวทางการปฏิบัติ (D) โดยให้แต่ละคนร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง ด้วยคำถามว่า

“เวลาที่ผู้อื่นชื่นชมเรา เราทำอะไร”

“เวลาที่มีคนตำหนิเรา เราทำอะไร”

จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคความขัดแย้ง หลังจากการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละวันได้เป็นการท้าทายสมาชิกกลุ่มนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง โดยผู้นำกลุ่มชี้แนะให้เห็นทั้งสองด้านควบคู่กันไป เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เราเผชิญอยู่นั้นมีทั้งด้านลบและด้านบวก

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง (E) โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning)

“ถ้าเราปรับแต่คำชื่นชมของผู้อื่นอย่างเดียว จะมีผลดี หรือผลเสียต่อตัวเราอย่างไร”

“แล้วถ้าเราปรับแต่คำตำหนิของผู้อื่นอย่างเดียว จะมีผลดี หรือผลเสียกับเราอย่างไร”

“ในชีวิตจริง มีใครที่ได้รับคำชมอย่างเดียวหรือคำตำหนิอย่างเดียวตลอดชีวิตหรือไม่อย่างไร”

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อจับประเด็นสำคัญในการประเมินพฤติกรรม การรับรู้ และความต้องการ จากการให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองและเน้นย้ำให้เห็นความสำคัญของคำพูดเหล่านั้นที่มีผลกระทบกับชีวิต ผลนั้นอาจย้อนมาทำร้ายเราหรือเกิดขึ้นในอนาคตได้ และในทางกลับกันคำตำหนินั้น อาจนำพาเราให้พัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) ยกตัวอย่าง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจยิ่งขึ้นว่า “ตอนที่ครูยังเป็นครูอัตราจ้างสอนวิชา แนะแนวที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง ครูได้บอกกับเพื่อนว่าจะสอบบรรจุนักจิตวิทยา เพื่อนถามกลับมาว่าเค้ารับกี่ตำแหน่ง ครูตอบไปว่า รับตำแหน่งเดียว เพื่อนก็หัวเราะแล้วบอกว่ายาก คำว่ายากของเพื่อนคือ ครูไม่สามารถสอบได้แน่นอน ครูจึงตั้งใจอ่านหนังสือและตั้งเป้าหมายว่าต้องทำให้สำเร็จให้ได้ เมื่อประกาศผลสอบครูได้บอกกับเพื่อนว่าได้เรียกลำดับเป็นนักจิตวิทยาแล้ว ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจในชีวิตของครูเพราะคำพูดของเพื่อน ครูจึงมีแรงบันดาลใจและทำได้สำเร็จ ในตอนนั้นถ้าครูคิดว่าคำว่ายากนั้น ใช่ว่าทำไม่ได้แน่ ๆ แล้วก็ตามหนังสือไปแบบผ่านๆ สมาชิกกลุ่มคิดว่าครูจะเป็นอย่างไร และสมาชิกกลุ่มคิดว่าครูจะบอกกับเพื่อนว่าอย่างไร” จากนั้นถามสมาชิกกลุ่มต่อไปว่า

“เราอยากบอกอะไรกับคนที่ชื่นชมเรา และเราอยากบอกอะไรกับคนที่เคยตำหนิเรา”

โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอความคิดเห็นของแต่ละคน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปถึงทัศนคติเชิงบวกที่ได้รับจากกลุ่ม

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ตรงถึงกระบวนการ W D และ E ของแต่ละคน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผน (P) การไปสู่การยอมรับคำชื่นชมและคำตำหนิจากผู้อื่นด้วยความยินดี เพื่อยอมรับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบตามความเป็นจริง ด้วยการเขียนข้อตกลงของตนเองว่า

- เมื่อมีผู้ชื่นชมฉัน ฉันจะ..... (กล่าวถึงพฤติกรรมที่แสดงออก)
- เมื่อมีผู้ตำหนิฉัน ฉันจะ..... (กล่าวถึงพฤติกรรมที่แสดงออก)

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในเรื่องของการเปลี่ยนลบเป็นบวก ด้วยวิธีการที่ทำให้เราผ่อนคลายจากสถานการณ์เชิงลบ เช่น การฟังเพลง การเล่นกีฬา เป็นต้น

3.2 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

3.3 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย จากนั้นแสดงความขอบคุณและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถาม และความร่วมมือ
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการร่วมอภิปรายถึงวิธีที่สมาชิกกลุ่มใช้ในการเปลี่ยนลบเป็นบวกและการวางแผนที่สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุดบันทึก

ครั้งที่ 6

เรื่อง การยอมรับตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การยอมรับตนเองเป็นข้อจำกัดระหว่างตนเองที่ต้องดำเนินชีวิตไปต่ออย่างมีเป้าหมายของชีวิต แต่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างมีจุดยืนของสภาพความเป็นจริง หากคนเรามีการยอมรับตนเองจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถแก้ไขปัญหา ยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง เป็นตัวของตัวเอง และไม่คิดว่าตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น (พัชรารักษ์ ศรีสวัสดิ์, 2542: 38) ดังนั้นการยอมรับตนเองหรือยอมรับพฤติกรรมในการแสดงออก ทำให้ได้ข้อยืนยันว่าสุขภาพจิตที่ดีมีปัจจัยหลักมาจากความคิดริเริ่มที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีและเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ที่ยอมรับตนเองจึงได้ชื่อว่าสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี เนื่องจากมีวิธีการมองโลกในทางบวก ลดการมองโลกในทางลบ (กุลวดี โสวัฒนสกุล, 2547: 9)

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคความจริงใจ (Genuineness) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเอง ยอมรับตนเอง และสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม และใช้เทคนิคการฟัง (Listening) การถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection) และการสรุป (Summarizing) เพื่อติดตามเรื่องราว อารมณ์ และความรู้ของสมาชิกกลุ่ม (พัชรารักษ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 119-121) และผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) (พัชรารักษ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 161) สรุปได้ว่า เป็นเทคนิคในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด และเป็นระบบทั้งในทักษะการคิดและพฤติกรรม อีกทั้งทักษะเหล่านี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ เทคนิคการแก้ปัญหาประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

1. ระบุปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งมาจากการที่สมาชิกกลุ่มได้มีการประเมิน การกำหนดและการเข้าใจในปัญหาของตนเอง
2. ระบุสาเหตุของปัญหา พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงในเวลานั้นและวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

3. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา คือ คิดหาวิธีการที่หลากหลายและมีความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

4. ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา จากแนวทางที่คิดไว้ พร้อมทั้งพิจารณาถึงผลที่ตามมาจากแนวทางที่เลือกปฏิบัติ

5. ปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกไว้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เกิดการปรับตัว พร้อมทั้งประเมินผลในวิธีการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

จากกระบวนการและเทคนิคดังกล่าวจะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถรู้จัก เข้าใจตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และสามารถพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จัก เข้าใจตนเองและกล้าคิดตัดสินใจด้วยตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความเป็นตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

สื่อ / อุปกรณ์

1. แบบฝึกหัดวิเคราะห์การแก้ปัญหา
2. ดินสอ ยางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยกล่าวทักทาย และทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จัก เข้าใจตนเองและกล้าคิดตัดสินใจด้วยตนเองได้ และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความเป็นตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอถึงประสบการณ์การแก้ปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับตนเอง ผลที่เกิดขึ้นตามมา และความประทับใจ

2.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา จากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ว่ามีความคิดเห็น ความรู้สึกต่อเขาอย่างไร ด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตร โดยผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟัง (Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการสะท้อน (Reflection) เทคนิคการสรุป (Summarizing) ความจริงใจ (Genuineness) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

2.3 ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการแก้ไขปัญหาของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน

2.4 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประเด็นปัญหาของตนเองลงในใบงาน และให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนตามลำดับ คือ

1. ระบุปัญหาที่เกิดขึ้น จากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
2. ระบุสาเหตุของปัญหา โดยมีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาของสมาชิก
3. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยคิดหาวิธีการที่หลากหลายและมีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา
4. ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา จากแนวทางที่คิดไว้ พร้อมทั้งพิจารณาถึงผลที่ตามมาจากแนวทางที่เลือกปฏิบัติ
5. ปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกไว้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น การปรับตัว พร้อมทั้งประเมินผลในวิธีการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้นำเสนอผลงาน และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามมุมมองของตนเอง จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการใช้เหตุผลในการคิดวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน และยอมรับกับการตัดสินใจอย่างไม่มีเงื่อนไข

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ การเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ปัญหา สามารถปรับตัวได้ และเกิดการยอมรับตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.7 ผู้นำกลุ่มกล่าวเพิ่มเติมในบางประเด็นให้เกิดความสมบูรณ์ และสรุปเชื่อมโยงกับประเด็นการเผชิญปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อันนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและการปรับตัวในการดำเนินชีวิตของสมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและชัดเจนยิ่งขึ้น

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนสำหรับความร่วมมือที่ได้รับ จากนั้นนัดหมายวันเวลา และสถานที่ที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสนใจ และการแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง การแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกตามความเป็นจริงอย่างเสรีของสมาชิกแต่ละคน การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพและ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6
แบบฝึกหัด...วิเคราะห์การแก้ปัญหา

1. ปัญหาที่เกิดขึ้น	
2. สาเหตุของปัญหา	
3. การกำหนดทางเลือกที่ หลากหลายในการแก้ไข ปัญหา	
4. การตัดสินใจเลือกวิธีการ ใน การแก้ปัญหานั้น ๆ	
5. ท่านจะปรับปรุงตนเอง อย่างไรบ้าง	

ครั้งที่ 7

เรื่อง การเสริมสร้างความรับผิดชอบ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

เจอร์ก (Jürg. 2007: Online) กล่าวว่า แนวคิดสำคัญของความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility principle) เป็นแนวคิดที่เกิดจากหลักการของการกำหนดตนเอง (The principle of self-determination) ทั้งนี้บุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองคือ บุคคลที่ยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ (The consequences of decisions) ของตนเอง โดยที่การตัดสินใจดังกล่าวจะต้องเป็นการตัดสินใจได้โดยอิสระ และยิ่งบุคคลมีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากเท่าไร บุคคลนั้นก็จะสามารถประเมินผลลัพธ์จากการตัดสินใจของตนเองได้ดีมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้ความสามารถในการประเมินผลลัพธ์จากการตัดสินใจของตนเอง ย่อมเกิดจากการตระหนักรู้ต่อผลลัพธ์จากการกระทำของตนเอง ดังนั้นการตระหนักรู้ที่เพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดความสามารถในการแสดงความรับผิดชอบต่อมากขึ้น

ดังนั้น การที่จะมีความหย่อนตัวได้นั้น วัยรุ่นจะต้องสามารถรับรู้ว่าคุณมีความรับผิดชอบต่อตนเองด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจทำงานที่ตนเองเลือก หรือที่ได้รับมอบหมายจนกว่าจะแล้วเสร็จ ตามขีดความสามารถของตนเอง ให้บังเกิดผลดีที่สุด ตลอดจนรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง และไม่มี การหลีกเลี่ยงงานที่ตนเองต้องรับผิดชอบ (Deci; & Ryan. 1987; Frank; et al. 1988; Russel; & Bakken. 2002; Beckert. 2005)

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พบกับวิถีทางที่ดีกว่าที่จะบรรลุความต้องการของตนเองและได้รับในสิ่งที่ตนเองต้องการในชีวิต โดยใช้เทคนิคแผนงาน WDEP ได้แก่ W = สำรวจความต้องการ (Want) โดยการถามสมาชิกกลุ่มว่า “คุณต้องการอะไร” ผู้นำกลุ่มจะตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้คิดไตร่ตรองถึงสิ่งที่เขาปรารถนา ได้เปิดเผยโลกส่วนตัว D = สำรวจทิศทางหรือแนวทางและการปฏิบัติ (Direction and doing) ให้มีความสำคัญกับพฤติกรรมปัจจุบัน จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเลือกวิถีทางหรือแนวทางที่จะตอบสนองความต้องการที่พึงพอใจของตนเองได้ E = การประเมิน (Evaluation) ให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง P = การวางแผน (Planning) ให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจว่า อะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจะเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะวางแผนร่วมกันเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมาย (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 190-191)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนเองจะต้องรับผิดชอบ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุพฤติกรรมที่แสดงว่าเขาสามารถรับผิดชอบต่อตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความรับผิดชอบต่อตนเอง ทั้งในสถานการณ์กลุ่มและในชีวิตประจำวัน

สื่อ / อุปกรณ์

1. ดินสอ ยางลบ
2. ใบงาน กฎเกณฑ์ชีวิตของฉัน
3. ใบงาน WDEP

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม
- 1.2 ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มกล่าวทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา โดยผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟังและทักษะการถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงแนวคิดเกี่ยวกับการที่สมาชิกกลุ่มก้าวสู่การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ความต้องการ ความเป็นอิสระในการกระทำในสิ่งต่าง ๆ เช่นเดียวกับการเป็นผู้ใหญ่ เช่น การมีเงินใช้ เป็นของตนเอง การเดินทาง และสัมพันธ์ภาพด้านความรัก ด้วยการสรุปว่า

สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวยังมีความแตกต่างเป็นอันมากจากภารกิจและความรับผิดชอบในวัยเด็ก และการเปลี่ยนผ่านมักเป็นช่วงของความยากลำบาก ในวันนี้เราจะมีการพูดถึงประเด็นเกี่ยวกับวิธีการในการประเมินว่า สิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการมีความเหมาะสมกับวัยของตนเองหรือไม่ และจะมีวิธีการที่จะได้มาซึ่งสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการโดยปราศจากความขัดแย้งกับผู้ปกครองได้อย่างไร การแสดงความโกรธ เอาแต่ใจจะทำให้ผู้ปกครองไม่พอใจ และสมาชิกกลุ่มจะต้องประสบกับปัญหาแทนที่จะมีอิสระดังที่สมาชิกกลุ่มต้องการ

2.2 ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน กฎเกณฑ์ชีวิตของฉัน และเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มอ่านตัวอย่าง

3 ข้อแรก

2.3 หลังจากได้อ่านเสร็จแล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเติมคำในสิ่งที่ตนเองคิดว่า มีสิ่งใดที่จำเป็น จะต้องทำเพิ่มเติมอีกบ้าง ลงในช่องว่างที่เหลืออีก 8 ข้อ

2.4 เมื่อสมาชิกกลุ่มเติมคำลงในช่องว่างเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

- สิ่งที่สมาชิกกลุ่มอ่านและเติมคำลงในช่องว่างทั้ง 11 ข้อ หมายความว่าอะไร
- การกระทำด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังกล่าว จะทำให้อะไรดีขึ้นบ้าง
- สิ่งใดที่สมาชิกกลุ่มทำเป็นประจำ
- สิ่งใดที่สมาชิกกลุ่มไม่ได้ทำหรือไม่ค่อยได้ทำบ้าง
- สิ่งใดเป็นสิ่งที่ง่ายที่สุดสำหรับสมาชิกกลุ่มที่จะเริ่มทำ
- สิ่งใดยากที่สุดที่สมาชิกกลุ่มจะเริ่มทำ

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวว่า กิจกรรมนี้เป็นการทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับในสิ่งที่ต้องการด้วยความรับผิดชอบในบ้าน และเป็นการทำให้ผู้ปกครองเห็นว่าสมาชิกกลุ่มเป็นคนหนุ่มสาวที่มีความรับผิดชอบ เพื่อที่จะเป็นผู้ที่มีอิสระมากยิ่งขึ้น สมาชิกกลุ่มคิดอะไรและมีความรู้สึกร้อยประการ

2.5 ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน WDEP เพื่อการแสดงความรับผิดชอบต่อตนเองให้แก่สมาชิกกลุ่มทุกคน เสนอแนวคิดเกี่ยวกับระบบ WDEP ของ วูบ โบลด์ดิง (Corey. 2004: 430-435; citing Wubbolding. 2002. Cycle of Managing, Supervising, Counseling and Coaching.) และอธิบายคำแนะนำในการตอบแบบฟอร์มที่ละขั้นตอน ดังนี้

1) ความต้องการ (Wants) : ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามสมาชิกกลุ่มว่า เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถรับผิดชอบต่อตนเองได้ สิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการทำคืออะไร เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ และสร้างความชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองต้องการรับผิดชอบต่อตนเอง

2) ทิศทางการปฏิบัติ (Direction and doing) : ผู้นำกลุ่มร้องขอให้สมาชิกกลุ่มมองพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่า สิ่งที่คุณเองกำลังกระทำอยู่จะนำไปสู่สิ่งที่คุณเองต้องการหรือไม่ โดยมุ่งเน้นในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่ยอมให้กล่าวถึงเหตุการณ์ในอดีต นอกจากว่าเหตุการณ์ดังกล่าวจะมีความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตเท่านั้น หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มระบุความคิดและความรู้สึกของตนเอง การที่ทำให้สมาชิกกลุ่มมุ่งเน้นในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่นั้นจะเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นว่าตนเองต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำและส่งผลต่อความรู้สึกของตนเองอย่างไร

3) การประเมิน (Evaluation) : ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับผลลัพธ์จากพฤติกรรมของตนเอง และทำการตัดสินใจว่าการกระทำของตนเองมีประโยชน์หรือไม่ หลังจากการประเมินคุณภาพของพฤติกรรมแล้ว สมาชิกกลุ่มตัดสินใจว่า อะไรที่ก่อให้เกิดความล้มเหลว และสิ่งใดที่สมาชิกกลุ่มสามารถกระทำเพื่อที่จะส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

4) การวางแผน (Planning) : ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงทางเลือกที่ล้มเหลวไปเป็นทางเลือกที่ประสบความสำเร็จ เมื่อสมาชิกกลุ่มตัดสินใจได้แล้ว ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาแผนการ เพื่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม โดยที่สมาชิกกลุ่มจะต้องเป็นผู้ริเริ่มแผนดังกล่าวด้วยตนเอง หรือด้วยความร่วมมือกันของทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

5. จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยน เพื่อร่วมกันรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม หรือเป็นแนวทางให้กับตนเองต่อไปได้

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า สมาชิกกลุ่มตั้งใจที่จะทำอะไรบ้าง เพื่อที่จะแสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความก้าวหน้า ในการที่จะกระทำในสิ่งที่ตนเองตั้งใจ

3.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้นำกลุ่มสรุปความหมายและประโยชน์ของความรับผิดชอบของตนเองของวันรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณในครอบครัว

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนสำหรับความร่วมมือที่ได้รับ จากนั้นนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกตามความเป็นจริงอย่างเสรีของสมาชิกแต่ละคน การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม

ใบงาน WDEP เพื่อการแสดงความรับผิดชอบต่อตนเอง

คำแนะนำ: ให้สมาชิกกลุ่มเติมคำลงในช่องว่างทางด้านขวาเพื่อแสดงว่าสมาชิกกลุ่มสามารถรับผิดชอบต่อตนเองได้

เพื่อที่ฉันจะสามารถรับผิดชอบต่อตนเองได้.....		คำตอบ
สิ่งที่ต้องการ (Wants)	1. สิ่งที่ฉันต้องการทำอะไร	
สิ่งที่กระทำ (Direction and Doing)	1. ฉันกำลังทำอะไรอยู่	
	2. เมื่อฉันทำเช่นนั้น ฉันกำลังคิดอะไรอยู่	
	3. เมื่อฉันทำหรือคิดเช่นนั้น ฉันรู้สึกอย่างไร	
การประเมิน (Evaluation)	1. สิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่นั้น จะทำให้ฉันได้รับสิ่งที่ฉันต้องการหรือไม่	
	2. สิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่นั้น ทำให้ฉันตั้งใจทำสิ่งที่ฉันต้องการหรือไม่	
	3. ฉันใช้ความพยายามในการเตรียมตัวปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด	
	4. สิ่งที่ฉันสัญญาว่าจะทำนั้น เป็นไปตามความต้องการของฉัน มากน้อยเพียงใด	
การวางแผน (Planning)	1. ฉันมีความชัดเจนในสิ่งที่ฉันกำลังจะทำหรือไม่	
	2. สิ่งที่ฉันต้องการที่จะทำนั้น ฉันจะทำให้สำเร็จได้หรือไม่	

เพื่อที่ฉันจะสามารถรับมือกับข้อต่อตนเองได้.....		คำตอบ
การวางแผน (Planning) (ต่อ)	3. ฉันมีวิธีการที่จะรู้ได้ว่า ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันต้องการ หรือไม่	
	4. ฉันสามารถทำสิ่งที่ฉันต้องการทันทีหรือไม่	
	5. ฉันสัญญาว่าจะทำในสิ่งที่ฉันต้องการหรือไม่	

ครั้งที่ 8

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มให้บรรลุเป้าหมายขั้นตอนสุดท้ายคือ ขั้นยุติกลุ่ม (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับกำลังใจ เกิดความกล้าแสดงออก ความมั่นใจ สามารถเผชิญกับสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เกิดการให้และรับข้อมูลตอบกลับ แบ่งปันแลกเปลี่ยนทัศนคติ การระบายสิ่งที่ค้างคาใจ เพื่อนำทักษะที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 93) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนกระดาษรูปหัวใจให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เพื่อเป็นกำลังใจให้เกิดความกล้าแสดงออกและความมั่นใจสามารถเผชิญกับสภาวะการณ์ในชีวิตต่อไปได้

การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการให้และรับข้อมูลตอบกลับ แบ่งปันแลกเปลี่ยนทัศนคติ การระบายสิ่งที่ค้างคาใจ เพื่อนำทักษะที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเองต่อกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมา การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงการมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบ และความเข้าใจ การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อตีความหมายของความรู้สึกนั้น การสรุปความ (Summarizing) เพื่อรวบรวมประเด็นต่าง ๆ การสนับสนุน (Supporting) เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มกล้าและมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น และการสิ้นสุด (Terminating) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายในสิ่งที่ได้เรียนจากการเรียนรู้ในกลุ่มและการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน (Corey, 2012: 23-29) จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความยั่งยืนตัวของวิทยุชุมชนที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความยั่งยืนตัวของวิทยุชุมชนที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

อุปกรณ์

1. ดินสอและยางลบ
2. กระดาษรูปหัวใจ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทายและพูดคุยเกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาถึงความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อยุติการให้คำปรึกษาและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันคิด ทบทวน สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และแบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคนผ่านการแลกเปลี่ยนร่วมกันภายในกลุ่ม เพื่อให้กระบวนการกลุ่มสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และเพื่อประเมินเป้าหมายของกลุ่มรวมถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มในหัวข้อต่อไปนี้

- สิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

2.2 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกกลุ่มทุกคนโดยให้เขียนชื่อ และเป้าหมายในอนาคต พฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุง จากนั้นส่งกระดาษรูปหัวใจเวียนไปให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เขียนให้การสนับสนุนหรือให้กำลังใจเจ้าของกระดาษรูปหัวใจ เพื่อเก็บความทรงจำดีๆ ความประทับใจไว้เป็นกำลังใจ เมื่อเกิดความท้อแท้ หดหู่ ไม่มีกำลังใจ ลองหยิบกระดาษรูปหัวใจใบนี้ขึ้นมาอ่าน เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนวนกันไปจนครบถึงกระดาษชื่อของตนเอง ให้แต่ละคนอ่านสิ่งที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มเขียนให้ หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินความสำเร็จของกิจกรรมที่ผ่านมาว่าบรรลุหรือไม่ ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning)

“จากกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา อะไรบ้างที่ทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำความผิด ความรู้สึก หรือกิจกรรมใดบ้างที่เรายังไม่สามารถปฏิบัติได้ และเราคิดว่าจะต้องทำอย่างไร เพื่อให้สิ่งที่เคยวางแผนทำได้จริง”

2.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความหยิ่งตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวหลังการทดลองอีกครั้ง

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงกระตารุภาพหัวใจของตนเอง และกล่าวถึงความรู้สึกที่ตนเองได้รับการเข้าร่วมกลุ่ม และให้กำลังใจแก่กัน เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติตนให้บรรลุถึงความต้องการของตนเอง

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจของตนและการนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.3 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม สร้างแรงบันดาลใจในความรับผิดชอบของตนเอง และแนะนำให้หาวิธีการต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาต่อไป การคิดอย่างมีเหตุผลจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจต้นเหตุของการเกิดอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมว่าเกิดจากความคิดหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะฉะนั้นต้องปรับความเชื่อเดิมเปลี่ยนเป็นความเชื่อใหม่ที่ถูกต้อง โดยเฉพาะความหยิ่งตัวทุกคนสามารถพัฒนาได้ บางคนมีต้นทุนชีวิตที่ต่างกัน บางคนมีครอบครัวที่อบอุ่นมาตั้งแต่เด็ก บางคนเจอปัญหาต่าง ๆ มากมาย แต่ความหยิ่งตัวเราสามารถที่จะพัฒนาเพิ่มขึ้นมาได้จากตัวเราเอง

3.4 ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยการขอบคุณสมาชิกกลุ่มในความรับผิดชอบ และการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติสัมพันธของสมาชิกกลุ่มจากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถาม และความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
3. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการทำแบบประเมินความหยิ่งตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว
4. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการสรุปเนื้อหาที่ได้รับ จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม การเสริมสร้างความหยิ่งตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว และการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของวัยรุ่น ที่ถูกกระทำทารุณในครอบครัว

ครั้งที่ 1

เรื่อง สร้างสัมพันธภาพ

ผลการดำเนินงาน

1. ชี้นำ

การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำทารุณในครอบครัว โดยมีสมาชิกกลุ่มทั้งหมด 8 คน การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่น ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีการพูดคุยทักทายกันก่อนที่จะแนะนำตัวเองอย่างเป็นทางการภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีการแนะนำตัวเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยส่วนใหญ่แล้วสมาชิกกลุ่มแต่ละคนอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมด้วยกันจึงไม่ค่อยเขินอาย แต่ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นอาการความตื่นเต้นของสมาชิกกลุ่มบางคนยังไม่กล้าสบตาเวลาพูดคุยกับผู้นำกลุ่มหรือบางคนยังมีความกังวลใจต่อสถานการณ์ภายในกลุ่ม เช่น ยังมีความกังวลในด้านเวลา เพราะอาจจะทำการกิจส่วนตัวไม่เรียบร้อย ไม่ได้ทำกิจกรรมอย่างอื่นกับเพื่อนแล้วจะมีผลกระทบ สมาชิกกลุ่มบางคนมีความกังวลว่า สิ่งที่เกิดภายในกลุ่มจะมีความยากและไม่สามารถทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้ ดังนั้นเมื่อผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นอาการความตื่นเต้นหรือความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มที่บอกเล่าชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ วัตถุประสงค์ ความสำคัญในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไม่ใช่เรื่องที่ยากและไม่มีความกระทบต่อการเรียนหรือการทำกิจกรรมอื่น ๆ ของสมาชิกกลุ่มเลย เมื่อผู้นำกลุ่มชี้แจงให้กับสมาชิกกลุ่มได้รับฟังแล้ว จึงสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความผ่อนคลายมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันสร้างข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันและยอมรับซึ่งกันและกัน ได้แก่ 1) ไม่นำเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มไปล้อเลียนกัน 2) เรื่องราวทุกอย่างเก็บไว้เป็นความลับภายในกลุ่ม 3) เมื่อต้องการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นควรรยกมือขอขานุญาตก่อนทุกครั้ง 4) ยอมรับให้เกียรติซึ่งกันและกัน เมื่อได้สร้างข้อตกลงร่วมกันแล้วผู้นำกลุ่มได้ทวนข้อตกลงให้ฟังอีกครั้งและขอให้ทุกคนเคารพในกติกาที่ได้ร่วมกันสร้างขึ้นมา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับทราบโดยทั่วกัน ซึ่งทำให้

บรรยากาศของกลุ่มมีความเป็นกันเอง สนุกสนาน ครื้นเครง เนื่องจากสมาชิกกลุ่มทุกคนเข้ามาด้วยความสมัครใจ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีความสนใจ มีความตั้งใจ ความกระตือรือร้น

2. ขั้นตอนการ

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) ซึ่งใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) การเงียบจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้คิดใคร่ครวญถึงเรื่องราวต่าง ๆ นอกจากนี้การฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจในคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ที่แสดงออกมาด้วยท่าทาง น้ำเสียง และพฤติกรรมต่าง ๆ แสดงความใส่ใจต่อผู้พูด หันหน้าเข้าหาผู้พูด สบตาผู้พูด แสดงท่าทีที่อบอุ่น ซึ่งการฟังอย่างตั้งใจจะทำให้สามารถติดตามเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่มได้ โดยที่บางครั้งสมาชิกกลุ่มไม่ได้พูดออกมา

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) โดยปราศจากความรู้สึกที่มีอคติ ได้แก่ มีการยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม ยอมรับข้อตกลงของกลุ่ม

3. การตั้งคำถาม (Questioning) สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง เข้าใจเรื่องราวของตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งจะค้นหาเหตุผล และรู้สึกเป็นอิสระที่จะตอบคำถาม โดยการใช้คำถามที่นุ่มนวลและท่าทางที่สุภาพ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น อารมณ์ความรู้สึก ความต้องการเพื่อทำให้เกิดความกระจ่าง

จากการใช้กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเริ่มทำกิจกรรมที่มีชื่อกิจกรรมว่า "นี่แหละตัวฉัน" ซึ่งกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง และเกิดสัมพันธภาพที่ดีทั้งต่อผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งจะอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป จากการทำกิจกรรมสามารถสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีความตั้งใจ กระตือรือร้น รู้สึกตื่นเต้นในการจับฉลากคำถาม และสามารถทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งแรกได้เป็นอย่างดี เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้ว สังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีการกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น โดยสังเกตได้จากการบอกเล่าความรู้สึก ความประทับใจของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เช่น

A 1 : รู้สึกประทับใจที่ได้พูดระบายออกมาในการแนะนำตัวกับกลุ่ม เพราะที่ผ่านมาไม่เคยได้ทำกิจกรรมแบบนี้มาก่อนเลย

A 2 : เมื่อได้พูดคุยกันทำให้รู้สึกผ่อนคลาย กล้าพูด กล้าคุยไม่รู้สึกเกร็ง

A 3 : ได้รู้จักตัวตนของเพื่อนมากขึ้น

A 4 : ได้เห็นรอยยิ้มของทุกคน มีเสียงหัวเราะของเพื่อนและมีมิตรภาพที่ดีต่อกัน

จากการที่ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความหมาย ความสำคัญ และลักษณะของความหยิ่งตัว พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของความหยิ่งตัว สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความตั้งใจ สนใจ โดยสังเกตได้จากการตั้งใจฟัง และการซักถาม

ถึงความหยุดนิ่งว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เองหรือเป็นสิ่งที่เราต้องสร้างขึ้นจากการเรียนรู้ โดยการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตัวเอง มีการแสดงความคิดเห็น เล่าถึง ประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับความหยุดนิ่งและบอกถึงประโยชน์ของความหยุดนิ่ง จากนั้นผู้นำกลุ่ม อธิบายเพิ่มเติมให้สมบูรณ์

3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น

3.2 สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้กฎเกณฑ์ทางสังคมในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น กติกาใน การร่วมกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนรูปแบบ และวิธีการ

3.3 สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมที่มีต่อความ หยุดนิ่งของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 ถือได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมเพรียงกัน บรรยากาศของกลุ่มมีความเป็นกันเอง ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดความอบอุ่น กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม โดยสังเกตจากการที่สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมไปถึงการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่มด้วยกัน สมาชิกกลุ่มสามารถทำกิจกรรมได้เป็นลำดับขั้นตอน ด้านการแสดงความคิดเห็นถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี การใส่ใจต่อกันถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งสังเกตได้จากการตั้งใจรับฟังผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม มีการพยักหน้าตอบรับขณะที่รับฟังเพื่อนสมาชิก ภายในกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน มีความตั้งใจในการทำกิจกรรมและสามารถนำเสนออธิบาย ถึงสิ่งที่ตนเองได้รับมอบหมายได้

ครั้งที่ 2

เรื่อง การหยั่งรู้ในตนเอง

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ในการทบทวนถึงเกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยเฉพาะการรักษาความลับ สมาชิกกลุ่มระบุงถึงการรักษาความลับ การให้ยอมรับให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มบอกว่าทุกคนต้องไม่นำเรื่องนี้ไปพูดกับเพื่อนคนอื่น เพราะเรื่องราวของกลุ่มเป็นความลับ ไม่พูดแทรกขณะเพื่อนกำลังพูด และบอกถึงข้อตกลงของการเข้าร่วมกลุ่มได้อย่างครบถ้วน

1.2 ในการทบทวนถึงความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของความหยั่งรู้ตัว สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจ กระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น ซึ่งบรรยากาศเป็นกันเอง ผ่อนคลาย มีส่วนร่วมขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเหตุการณ์ที่รู้สึกดีหรือประทับใจในช่วงวันนี้ว่าเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อวานเป็นอย่างไร อาทิตย์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง มีการบ้างมีค้อย่อยเคียงข้างเรา สมาชิกกลุ่มได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนเอง เช่น

A 3 : เหตุการณ์ที่รู้สึกประทับใจ คือ การได้ไปเที่ยวทะเลกับครอบครัว เป็นบรรยากาศที่อบอุ่นได้อยู่ด้วยกัน ก่อนเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นี้รู้สึกดีใจ ไม่รู้ว่าจะได้ทำกิจกรรมอะไรอีก ขณะนี้รู้สึกผ่อนคลาย อยากมีกิจกรรมแบบนี้ต่อไป

A 8 : สัปดาห์ที่ผ่านมาเหตุการณ์ประทับใจ คือ เป็นตัวแทนโรงเรียนในการเข้าร่วมแข่งขันการวาดภาพตามจินตนาการ เพราะเป็นสิ่งที่ตนเองชอบ สนใจในการวาดภาพมาโดยตลอด ก่อนเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นี้รู้สึกดีใจ เพราะชอบบรรยากาศที่เป็นกันเอง

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มพอสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจ และรู้สึกดีใจ ตื่นเต้นเมื่อได้นึกถึงเหตุการณ์ที่รู้สึกประทับใจ

2.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองว่า มีสิ่งใดบ้างที่มีผลต่อความคิด ความรู้สึก และการตัดสินใจของตนเอง โดยทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เคยพบเจอแล้วทำให้เรารู้สึกไม่ดี โดยให้สมาชิกกลุ่มได้ถ่ายทอดเรื่องราว ความรู้สึกของตนเองผ่านการเขียนลงในกระดาษ เช่น

A 5 : ถูกบิดาทำร้าย มารดามีครอบครัวใหม่ ครอบครัวมีผลทำให้หนูรู้สึกแย่ ทำให้ไม่ต้องเกิดมาเจอกับเหตุการณ์เช่นนี้ จนบางครั้งส่งผลให้ตนเองควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ คิดอยากทำร้ายตนเอง

A 3 : รู้สึกเครียดหนักมากเมื่อช่วงใกล้สอบ จะไม่อยากคุยกับใครเลย ใครทำอะไรไม่ให้พอใจก็จะหงุดหงิดง่าย ใช้คำพูดหยาบคาย และเคยใช้คำพูดหยาบคายกับบิดา

A 6 : เหตุการณ์บิดามารดาเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถชน ทำให้หนูต้องมาอยู่ที่นี้ หนูคิดถึงครอบครัวที่อบอุ่น แต่วันเวลาไม่สามารถย้อนกลับไปได้ คิดเสมอมาว่าวันนี้ให้ดีที่สุด บิดามารดาเฝ้ารอคอยความสำเร็จของหนูอยู่บนสวรรค์

A 7 : บิดาเสียชีวิต ซึ่งตอนนั้นอายุหนูประมาณ 10 ขวบ ก่อนที่บิดาจะเสียชีวิตหนูได้เอน้ำให้พ่อดื่ม นั่นคือ ครั้งสุดท้ายที่เคยทำให้บิดา ส่งผลให้บางครั้งยังนึกถึงเหตุการณ์นั้น ๆ เมื่อตนเองต้องเสิร์ฟน้ำให้ผู้อื่น ค่อนข้างใช้เวลาในการลบเลือนความรู้สึกจนปัจจุบันเหตุการณ์เหล่านั้นไม่ค่อยเกิดขึ้นในความคิด ความรู้สึกของหนูแล้ว

จากการเขียนเรื่องราวผ่านกระดาษทำให้เห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจ ตระหนักรู้ตนเองถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นและถ่ายทอดความรู้สึกของตนเองได้ดี

2.3 ผู้นำกลุ่มช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดเชื่อมโยงว่า “เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ เครียด เรามีวิธีแก้ไขปัญหอย่างไร วิธีใดบ้างน่าจะเหมาะสมกับตนเอง และเพราะอะไร” เช่น

A 5 : พูดคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจ เพราะตนเองชอบอยู่กับผู้อื่น มีเพื่อนที่คอยให้กำลังใจกันและกัน

A 6 : ผ่อนคลายความเครียดด้วยการฟังเพลง เนื่องจากเป็นคนที่มีรักในเสียงเพลง

A 7 : เมื่อรู้สึกไม่สบายใจจะนั่งทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จากนั้นจะไปทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือไปนั่งพูดคุยกับเพื่อน ๆ

A 4 : เวลาที่รู้สึกว้าวุ่นหงุดหงิดง่าย ก็จะพยายามอยู่ห่าง ๆ จากคนอื่น อยู่ในห้องตนเอง พยายามหงุดหงิดแล้วค่อยออกมา

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกเล่าความรู้สึกของตนเองจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เช่น

A 1 : ได้เรียนรู้ว่า เวลาที่เรารู้สึกดีเป็นอย่างไรและเวลาที่ไม่ดีเป็นอย่างไร และได้รู้จักวิธีในการจัดการกับความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

A 2 : ได้รับทราบถึงเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

A 3 : ได้รู้จักวิธีการแก้ไขปัญหาของเพื่อน ๆ ที่แตกต่างกัน

A 4 : ได้เขียนระบายความรู้สึกของตนเอง และเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ จากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

A 6 : วันนี้ได้เรียนรู้ทั้งเหตุการณ์ที่ดีและเหตุการณ์ที่ไม่ดี ทำให้ได้ใช้เวลาอยู่กับตนเองมากขึ้น และมองเห็นภาพว่าเราควรอยู่กับปัจจุบัน

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

บรรยากาศภายในกลุ่มมีความราบรื่น เป็นกันเอง สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกันดี มีสื่อนำยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อให้แสดงความคิดเห็นสมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ใส่ใจรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม มีการบอกเล่าความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น

ครั้งที่ 3

เรื่อง การเป็นอิสระในตนเอง

ผลการดำเนินงาน

1. ชำนาญ

1.1 ในการทบทวนถึงเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อาจเกิดจากการควบคุมอารมณ์ของตนไม่ได้และแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม การจัดการตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความคิด ความรู้สึกทางลบที่เหมาะสม การได้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และประโยชน์ที่ได้รับ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.2 จากการที่ผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงอิสระในการเลือกสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองที่ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดตัดสินใจ และแก้ไขจัดการกับปัญหาของตนเองได้ พบว่าสมาชิกกลุ่มมีความสนใจ บรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง

2. ชำนาญในการ

2.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) ด้วยทักษะการฟัง (Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อน (Reflection) และการสรุป (Summarizing) เพื่อให้ความสำคัญในการติดตามเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม เมื่อมีอารมณ์โกรธขึ้นมาสมาชิกกลุ่มจะมีการแสดงออกอย่างไรบ้าง แล้วผลที่ได้รับกลับมานั้นเป็นอย่างไร

A 8 : เคยรู้สึกโกรธแม่ตอนที่อยู่ที่บ้าน คือโกรธมาก แล้วก็ระบายความโกรธ โดยการขว้างโทรศัพท์ทิ้ง พอหายโกรธก็รู้สึกเสียดายของ แม่ก็บอกว่าเห็นไหมทำลายข้าวของแล้วมันก็เสียดายไม่มีอะไรดีขึ้นเลย

A 6 : รู้สึกโกรธตอนที่เพื่อนเอาเงินจกปลอมมาแอบใส่ในกระเป๋า ซึ่งเป็นสัตว์ที่ตัวเองเกลียดและกลัวมาก เมื่อเพื่อนรู้เพื่อนจึงเอามาแลก แล้วได้ใช้คำพูดหยาบคายไปกับเพื่อนคนนั้น ทำให้เพื่อนไม่พอใจที่เราใช้คำพูดแบบนั้นไป

A 5 : รู้สึกโกรธและไม่พอใจเมื่อต้องมาปฏิบัติตามกฎระเบียบ ซึ่งก่อนหน้านี้ตนเองไม่เคยอยู่ในกฎระเบียบ มีบางครั้งที่ตนเองไม่ปฏิบัติตามกฎ เช่น นอนดึ้นสาย ใช้คำพูดไม่สุภาพ จึงถูกงดร่วมกิจกรรมทำเพื่อน

2.2 ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการกับความโกรธ (Coping with Anger Technique) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้สามารถควบคุมตัวเองได้ เมื่อมีอารมณ์โกรธ และเกิดการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยความอิสระของตนเอง

2.3 ผู้นำกลุ่มกำหนดสถานการณ์ (Situation) ไปงานที่ 3 สถานการณ์จำลองจากการทำกิจกรรมไม่ครบและไม่ทันตามเวลาที่เจ้าหน้าที่กำหนดแล้วถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียน แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเสนอแนะ ความคิดเห็นร่วมกัน ถ้าทำอยู่ในสถานการณ์นี้จะทำอย่างไร

A 2 : ถ้าเราไม่ทันหรือทำแล้วไม่สำเร็จอีกทั้งถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียน จะทำให้เสียความรู้สึกมาก แต่ก็พยายามปรับปรุงตนเอง

A 7 : จะพยายามไม่คุยกับเพื่อนคนที่ล้อเลียน เพราะตนเองเป็นคนใจร้อน ต่างคนต่างอยู่กันไปก่อน แต่ก็พยายามคิดทบทวนว่าเกิดจากอะไร ทำไมเพื่อนทำสำเร็จ แล้วเราล่ะ? ก็ต้องพยายามต่อไป

A 3 : จะไม่สนใจคำพูดของเพื่อน แต่จะตั้งใจใหม่ในครั้งต่อไป

A 5 : ให้คำพูดของเพื่อนกลับมาเป็นแรงใจในการทำให้สำเร็จ

A 1 : “เราจะจำไว้เป็นบทเรียน และก็จะไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำอีก”

A 6 : ก็จะอยู่เฉย ๆ คนเดียว เพื่อนล้อก็ช่างเขา แต่เราจะทำตัวเองให้ดีขึ้น”

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ผลข้อดีที่เกิดขึ้น และเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมอารมณ์

A 4 : การควบคุมอารมณ์ของตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะถ้าเราควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ไปทำลายข้าวของ ก็อาจทำให้สิ่งที่อยู่รอบข้างเราเสียหายไปหมด”

A 5 : ถ้าเราควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ จากเรื่องเล็กก็อาจจะบานปลายเป็นเรื่องใหญ่ได้”

จากการสังเกตพบว่า การให้คำปรึกษาในกลุ่มในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง ผ่อนคลาย สมาชิกกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์อย่างกระตือรือร้น มีความเต็มใจในการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และมีอิสระในการคิด ร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สรุปว่า ได้รับทราบถึงเรื่องราวของเพื่อน ๆ ได้รับรู้และเข้าใจเพื่อน ๆ มากขึ้น ได้รู้จักวิธีการในการควบคุมอารมณ์ของเพื่อน ๆ ไปปรับใช้กับตัวเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มได้สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกันดี โดยสังเกตได้จากความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น ไม่คุยกันเองในกลุ่ม การช่วยเข้าหากันเมื่อเพื่อนพูดเสียงเบา มีสัมพันธภาพ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความเป็นกันเอง มีความสนุกสนานและครื้นเครง

ครั้งที่ 4

เรื่อง สัมพันธภาพ

ผลการดำเนินงาน

1. ชี้นำ

ในการทบทวนถึงเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา ที่อาจเกิดจากอารมณ์โกรธ ความไม่พอใจ วิธีการในการควบคุมอารมณ์ของตนให้เหมาะสม รวมถึงเทคนิคการจัดการกับความโกรธ (Coping with Anger Technique) และความสำคัญในการควบคุมอารมณ์โกรธที่เหมาะสม สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

จากการสังเกตในการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ที่ผ่านจนครบทุกประเด็น

2. ชี้นำเน้นการ

2.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล – อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) มาใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ พัฒนาการมีกำลังใจ จากการคิดที่มีเหตุผล โดยเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้ลดปัญหาที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ที่อาจทำลายตนเอง เพื่อไม่ให้ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับผู้อื่นได้ ทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น และช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น มีวิธีการเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมนำไปสู่การมีพฤติกรรมของตนเองที่มีสุขภาพดี และมีความสุข ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการรับฟัง ไม่คุยกัน และสบตาผู้นำกลุ่มขณะที่พูด

2.2 หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยอธิบายการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พร้อมยกตัวอย่าง ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจฟังเป็นอย่างดี และมีซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ได้เล่าถึงการปรับตัวที่เข้ามาอยู่ที่นี่ เพราะต้องอยู่กัน กินด้วยกัน นอนด้วยกัน อยู่ในกฎระเบียบที่กำหนด เป็นต้น

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อการวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยมุ่งความสนใจไปที่ความสอดคล้องเชื่อมโยงกันระหว่างอารมณ์กับความคิดอย่างมีเหตุผล ปรับความคิด ทำให้เกิดกำลังใจที่ดี และบอกถึงสิ่งที่ตนเองอยากปรับปรุงเกี่ยวกับการให้คุณค่าและเจตคติที่ดี พร้อมทั้งผู้นำกลุ่มกล่าวเสริมแรงให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอปัญหาการปรับตัวที่ทุกคนพบเจอด้วยกัน โดยกล่าวถึง

วิธีการปรับตัวและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังต่อไปนี้ A บอกเหตุการณ์ด้านการปรับตัว (สถานการณ์ที่เป็นปัญหา) กฎระเบียบ การกินนอนด้วยกันเป็นเวลา B ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์นั้น (การมองโลกในแง่ร้าย) ทำให้ต้องมาอยู่ในกฎระเบียบ รู้สึกเบื่อ อึดอัด บางครั้งคิดอยากจะหนีออก เนื่องจากรู้สึกไม่เป็นอิสระ ต้องทำทุกอย่างเป็นเวลา C ผลที่เกิดตามมาทางอารมณ์หรือพฤติกรรม บางครั้งหากไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ จะถูกเจ้าหน้าที่ลงโทษโดยดัดทำกิจกรรม งดกินขนม ล้างห้องน้ำ เป็นต้น ทำให้เรารู้สึกท้อ เหนื่อย ไม่มีกำลังใจ มีอคติที่ไม่ดีกับเจ้าหน้าที่ D การโต้แย้งความเชื่อนั้น ทำไมต้องเป็นเรา ทำไมโดนตำหนิ ทำไมเพื่อนคนอื่น ๆ ถึงไม่โดน ทำไมเราถึงไม่ได้ทำกิจกรรมเหมือนเพื่อน ทำไมเจ้าหน้าที่บางคนเข้มงวด E ความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การที่เจ้าหน้าที่ตำหนิเรา อาจเป็นเพราะว่า ท่านต้องการสอนให้เราได้รู้จักการปรับตัวอยู่กับผู้อื่นในสังคม มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม จริยธรรมที่ดี การที่เราไม่ได้ทำกิจกรรมเหมือนเพื่อน ๆ อาจเป็นเพราะเจ้าหน้าที่ต้องการให้เรา รู้จักคิดทบทวนตนเองกับสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อนำมาได้แต่ทำไมเราถึงทำไม่ได้ F มีความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (เกิดกำลังใจในอยู่ด้วยกันมากขึ้น) ฉันรู้สึกเสียใจบ้างเล็กน้อยจากที่เจ้าหน้าที่ตำหนิ และฉันจะพยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ตำหนิหรือลงโทษอีก

2.4 ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยให้สมาชิกกลุ่มฝึกใช้แบบวิเคราะห์ความเชื่อตามกรอบแนวคิดแบบทฤษฎีเหตุผล – อารมณ์ และพฤติกรรม ในเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเองที่พบเจอ เพื่อช่วยตรวจสอบความเข้าใจในการเข้ากลุ่มเพื่อปรับความคิดต่อตนเองในทางบวก และนำเสนอเป็นการบ้านในการพบกันครั้งต่อไป

จากการสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนาน เป็นกันเอง ผ่อนคลาย สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกันแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มกำหนด โดยสังเกตได้จากการยกมือขอตอบคำถามหรือการแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมในประเด็นที่เพื่อนพูด มีความเต็มใจในการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สรุปว่าได้รับทราบถึงวิธีการในการปรับความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ให้เกิดความสมเหตุสมผล ให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมถึงในเรื่องการปรับตัว ทำให้มีกำลังใจในดำเนินชีวิตมากขึ้น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวสรุปเพิ่มเติม รวมถึงนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกันดี โดยสังเกตได้จากความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น โดยสังเกตได้จากการยกมือขอแสดงความคิดเห็นและร่วมบอกเล่าประสบการณ์ ไม่คุยกันเองในกลุ่ม การขยับเข้าหากันเมื่อเพื่อนพูดเสียงเบา มีสัมพันธ์ภาพและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความเป็นกันเอง

ครั้งที่ 5

เรื่อง ความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน

ผลการดำเนินงาน

1. ชื่นนำ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิธีคิดในสถานการณ์ที่เป็นลบอย่างสร้างสรรค์ และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบได้ เมื่อเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มพร้อมถามสมาชิกกลุ่มเพื่อทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งที่ผ่านๆ มา จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 ให้สมาชิกกลุ่มรับทราบโดยทั่วกัน และดำเนินกิจกรรมต่อไป โดยเริ่มจากให้สมาชิกกลุ่มอยู่ในอารมณ์ที่ผ่อนคลาย

จากการสังเกตในการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านๆ มาครบทุกประเด็น

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มค่อย ๆ นึกย้อนไปวันเวลาที่ผ่านๆ มา ในชีวิตความเป็นอยู่ที่ผ่านมาในการเผชิญเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบ การที่ได้พบเจอคนมากมายบนโลก คำพูด และพฤติกรรมของผู้คนมากมายที่ส่งผลต่อเรา บางคำพูดติดหูเราหรือค้างคาใจของเรา มาจนถึงทุกวันนี้

2.2 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มเขียนความรู้สึกไม่ดีที่ส่งผลต่อตนเอง เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงสิ่งที่ได้เขียนไว้ให้สมาชิกกลุ่มฟัง ซึ่งจากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เช่น

A 2 : เวลาโกรธ ไม่มีสมาธิ ทำอะไรไม่ถูก ร่างกายอ่อนเพลีย นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ

A 5 : ไม่ค่อยได้คำชมจากใคร เลยตัวเองทำอะไรก็ผิด เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีจะรู้สึกใจสั้น ตกใจ ตัวร้อน หูอื้อ แต่ทำได้ยั้ง ๆ คนเดียวสักพักก็จะดีขึ้นได้บ้าง

A 8 : เมื่อได้คำชื่นชมจะรู้สึกดี แต่เมื่อรู้สึกไม่ดีกับพ่อแม่ จะโกรธ ไม่พูด แล้วเดินออกไปที่อื่น

A 6 : เวลารู้สึกไม่ดี จะไม่มีสมาธิ ฟังอะไรก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง กระวนกระวาย

A 1 : ใจจะจดจ่ออยู่กับเรื่องเดิม ๆ จนบางครั้งนั่งเหม่อลอย แต่เมื่อได้คำชื่นชมจะรู้สึกดี

บ๊มออก

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองว่า“เวลาที่ผู้อื่นชื่นชมเรา เราทำอะไร” “เวลาที่มีคนตำหนิเรา เราทำอะไร” เช่น

A 4 : เวลามีคนชื่นชมจะรู้สึกดี รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า แต่เมื่อได้รับคำตำหนิจะรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ ทำให้เราทำผิดอะไรกันหนา

A 5 : เมื่อมีคนชมจะรู้สึกเฉย ๆ เพราะส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีชม เมื่อโดนดูจะรู้สึกโกรธ อยากกรีดร้อง”

A 6 : เมื่อมีคนชมเราจะรู้สึกว่าตัวเองทำได้ดี แต่เมื่อไรโดนดูจะรู้สึกเสียใจ ทำให้ผิดอีกแล้ว”

A 1 : เมื่อมีคนชมหนูรู้สึกว่าหนูไม่ใช่คนเก่ง แต่หนูตั้งใจได้ทำสิ่งที่ดีที่สุด แต่เมื่อไรโดนดู บางครั้งก็โกรธ ไม่พอใจ รู้สึกไม่ดีกับตนเองและคนอื่น”

2.4 จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคความขัดแย้งหลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มแต่ละคนร่วมกันแลกเปลี่ยน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละวัน เป็นการท้าทายสมาชิกกลุ่มนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ว่า

“ถ้าเราับแต่คำชื่นชมของผู้อื่นอย่างเดียวจะมีผลดี หรือผลเสียกับตัวเราอย่างไร”

“แล้วถ้าเราับแต่คำตำหนิของผู้อื่นอย่างเดียวจะมีผลดี หรือผลเสียกับเราอย่างไร”

“ในชีวิตจริง มีใครที่ได้รับคำชมอย่างเดียวหรือคำตำหนิอย่างเดียวตลอดชีวิตหรือไม่อย่างไรบ้าง”

A 4 : ถ้าได้รับคำชื่นชมอย่างเดียวก็คงมีคนมองว่าเราไม่เคยทำผิดบ้างหรอก คนอื่นอาจไม่เชื่อเราก็ได้ แต่ถ้าได้รับแต่คำตำหนิก็จะรู้สึกตนเองไม่มีค่า จะอยู่ในโลกนี้ทำไม ในชีวิตส่วนใหญ่เจอคำตำหนิมากกว่าคำชื่นชม เพราะคนเรามองความดีไม่ค่อยเห็น แต่เมื่อไรทำไม่ดีก็จับผิดเต็มที่”

A 7 : ถ้าได้รับแต่คำชมอย่างเดียวไม่ค่อยดี ส่วนใหญ่ชมแล้วก็ดูด้วย จนบางครั้งคิดว่าตบหัวแล้วลูบหลัง ในชีวิตนี้ยังไม่เคยว่าได้รับคำชมหรือคำตำหนิอย่างเดียว

A 5 : ถ้าเราแต่คำชมจากคนอื่นเราอาจจะได้ใจ จนลืมนิดที่จะชื่นชมผู้อื่นบ้างก็ได้

2.5 เมื่อกิจกรรมผ่านพ้นไป ผู้นำกลุ่มสังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองและเห็นความสำคัญของคำพูดเหล่านั้นที่มีผลกระทบต่อชีวิต ผลนั้นอาจย้อนมาทำร้ายเราหรือเกิดขึ้นในอนาคตได้ และในทางกลับกันคำตำหนินั้นอาจนำพาเราให้พัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผน (P) การไปสู่การยอมรับคำชื่นชมและคำตำหนิจากผู้อื่นด้วยความยินดี เพื่อยอมรับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบตามความเป็นจริง ด้วยการเขียนข้อตกลงของตนเองว่า “เมื่อมีผู้ชื่นชมฉันฉันจะ.....”, “เมื่อมีผู้ตำหนิฉัน ฉันจะ.....” พบว่าสมาชิกกลุ่มบางคน

A 2 : “เมื่อมีคนชื่นชม ฉันจะกล่าวขอบคุณ” “เมื่อมีคนดู ฉันจะคิดทบทวนตนเอง”

A 8 : “เมื่อมีคนชื่นชม ฉันจะกล่าวขอบคุณ ยอมรับ และจะทำหน้าที่ให้ดีที่สุด” “เมื่อมีคนดู ฉันจะคิดยอมรับในสิ่งที่ผิดพลาด และปรับปรุงตนเอง”

A 4 : “เมื่อมีคนชื่นชม ฉันจะกล่าวยกมือไหว้ พร้อมกับจะทำดีต่อไป” “เมื่อมีคนดู ฉันจะไม่โทษตัวเองแต่จะคิดหาทางออก”

A 7 : “เมื่อมีคนชื่นชม ฉันจะกล่าวยิ้มและพูดขอบคุณค่ะ หรืออาจจะทำตัวไม่ถูก” “เมื่อมีคนดู ฉันจะนั่งและคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไปดี”

A 3 : “เมื่อมีคนชื่นชม ฉันจะรู้สึกดีใจ และยอมรับพร้อมทำสิ่งที่ดีต่อไป” “เมื่อมีคนดู ฉันจะไม่โกรธหรือโมโหง่าย คิดหาเหตุผล”

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับและสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สรุปว่า

A 4 : จะไม่โทษตัวเอง ไม่โทษครอบครัว จะล้าที่ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกในด้านดีให้มากขึ้นกว่าเดิม”

A 2 : แต่ก่อนรู้แค่ว่ามีผลเฉพาะกับจิตใจ แต่ตอนนี้ทำให้รู้ว่ามีผลไปถึงร่างกายเราด้วย

A 3 : คนเรามีหลากหลายมุมมอง หลากหลายความคิด คิดได้ทั้งบวกและลบ แต่หากเรารู้จักปรับเปลี่ยนเป็นทางบวกก็จะทำให้ตนเองสบายใจขึ้น

A 8 : อยู่กับตนเองมากขึ้น

A 1 : รู้สึกดีที่ได้เรียนรู้ถึงการปรับเปลี่ยนความคิด พอได้เห็นผลเสียต่าง ๆ แล้ว ตอนนี้ไม่ยากรู้สึกไม่ติดกับตนเอง และกับใครเลยล่ะ

A 6 : ได้รู้ถึงผลเสียของอารมณ์ ความรู้สึกไม่ดี

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวสรุปเพิ่มเติม รวมถึงนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

จากการสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปเป็นกันเอง ผ่อนคลาย สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกันแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มกำหนด โดยสังเกตได้จากการยกมือขอตอบคำถามหรือการแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมในประเด็นที่เพื่อนพูด มีความเต็มใจในการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกันดี โดยสังเกตได้จากความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น โดยสังเกตได้จากการยกมือขอแสดงความคิดเห็นและร่วมบอกเล่าประสบการณ์ ไม่คุยกันเองในกลุ่ม การขยับเข้าหากันเมื่อเพื่อนพูดเสียงเบา มีสัมพันธภาพและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความเป็นกันเอง

ครั้งที่ 6

เรื่อง การยอมรับตนเอง

ผลการดำเนินงาน

1. ชี้นำ

ในการทบทวนถึงเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งผ่านมาถึงความคิด ความรู้สึก ของตนเองที่ผลที่เกิดขึ้นตามมานั้นรู้สึกพึงพอใจอย่างไร เพราะอะไร และส่วนไหนที่ยังไม่พึงพอใจอยากจะปรับเปลี่ยน และการฝึกการเผชิญกับการพูดกับตนเองในทางบวก รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างโดยเริ่มต้นกล่าวว่า “ความสำเร็จบางครั้งก็ต้องเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ และไม่มีใครไม่เคยทำผิด นอกจากคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดใจในรับรู้รับฟัง สิ่งต่าง ๆ หรือประสบการณ์ของบุคคลอื่น ๆ ในมุมที่กว้างมากขึ้น

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงประสบการณ์การแก้ไขปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับตนเอง ผลที่เกิดขึ้นตามมา ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกัน เช่น

A 6 : ได้เรียนรู้วิธีการในการแก้ไขปัญหาของเพื่อน ๆ ในบางปัญหาที่เหมือนกันกับเรา

A 8 : ทำให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น เพราะคนอื่นเขาก็เจอเหมือนเรา เขายังผ่านมันไปได้เลย

A 5 : ไม่ว่าชีวิตจะดีหรือไม่มันคือบทเรียน ประสบการณ์ของเรา เพราะฉะนั้นเราทำได้อีกก็ต้องทำได้

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงข้อคิดที่ได้รับ และเราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตได้หรือไม่

A 7 : ความสำเร็จที่ได้มาบางครั้งก็ต้องแลกกับอุปสรรค

A 8 : คนอื่นที่เขาเจอปัญหาเขาก็ยังสามารถที่จะแก้ไข และผ่านมันมาได้ ดังนั้นเราก็ต้องทำให้ได้เราก็จะนำวิธีการของเพื่อน มาปรับใช้เพื่อแก้ไขปัญหากับตนเอง

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ประโยชน์ที่ได้รับ และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สรุปว่า ได้เห็นว่าเพื่อนคนอื่น ๆ ที่เจอปัญหาหรืออุปสรรคคล้าย ๆ กับตัวเอง แต่สุดท้ายเขาก็

สามารถที่จะฝึาพินกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ และคิดว่าคนอื่นเขาทำได้เราก็กต้องทำได้เหมือนกัน จากนั้น ผู้นำกลุ่มได้สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายในการพบกัันครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทากิจกรรมร่วมกันดี โดยสังเกตได้จากความกระตือรือร้น ในการแสดงความคิดเห็น ไม่คุยกันเองในกลุ่ม การขยับเข้าหากันเมื่อเพื่อนพูดเสียงเบา มีสัมพันธ์ภาพ และ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้ด้วยความเป็นกันเอง มีความสนุกสนาน และครันเครง

ครั้งที่ 7

เรื่อง การเสริมสร้างความรับผิดชอบ

ผลการดำเนินงาน

1. ชี้นำ

1.1 ในการทบทวนข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มยังสามารถร่วมกันสรุปสาระสำคัญได้อย่างชัดเจน และยืนยันในการปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

1.2 ในการทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ผ่านมา สมาชิกกลุ่มยืนยันถึงการนำประสบการณ์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. ชี้นำในการ

2.1 ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรม “กฎเกณฑ์ชีวิตของฉัน” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อความรับผิดชอบตนเอง คำตอบซึ่งเป็นผลลัพธ์จากการใช้กิจกรรมดังกล่าวมีดังนี้

A 5 : “เมื่อฉันทำหกละเทอะ ฉันก็บอกให้เรียบร้อย ฉันทำความสะอาดให้เรียบร้อย”

A 7 : “เมื่อฉันใช้ของหมดแล้ว ฉันจะนำไปทิ้ง ฉันก็หาซื้อใหม่ ฉันต้องหาของใหม่ฉันเอาทั้งขยะ”

A 3 : “เมื่อฉันทำของหาย ฉันจะหาจนกว่าจะเจอ ฉันต้องรับผิดชอบ ฉันหาของด้วยตนเอง ฉันก็ตามหา”

A 4 : “เมื่อฉันรับประทานอาหารเสร็จ ฉันจะล้างจานให้สะอาด

A 2 : “เมื่อฉันทำแก้วแตก ฉันก็เก็บเศษแก้วที่แตก”

A 1 : “เมื่อฉันไปโรงเรียน ฉันต้องตื่นแต่เช้า”

A 8 : “เมื่อฉันเจอของตก ฉันก็เก็บคืนเจ้าของ”

A 6 : “เมื่อฉันอยากนอน ฉันก็ไปนอน”

2.2 ผู้นำกลุ่มเลือกใช้เทคนิคแผนงาน WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุพฤติกรรมที่แสดงว่าเขาสามารถรับผิดชอบตนเองได้ ได้แก่

A 4 : 1) สิ่งที่ต้องการ (Wants)

สิ่งที่ฉันต้องการทำคืออะไร : ทำงานที่รับผิดชอบ

สิ่งที่กระทำ (Direction and Doing)

ฉันกำลังทำอะไรอยู่ : ฉันกำลังร้องเพลง

เมื่อฉันทำเช่นนั้น ฉันกำลังคิดอะไรอยู่ : ฉันคิดว่าวันพรุ่งนี้ฉันจะทำอะไรดี
เมื่อฉันทำหรือคิดเช่นนั้น ฉันรู้สึกอย่างไร : ฉันรู้สึกดีใจที่ได้ทำอะไรทำ

2) การประเมิน (Evaluation)

สิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่นั้น จะทำให้ฉันได้รับสิ่งที่ฉันต้องการหรือไม่ : ได้

สิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่นั้น ทำให้ฉันตั้งใจทำสิ่งที่ฉันต้องการหรือไม่ : ตั้งใจ

ฉันใช้ความพยายามในการเตรียมตัวปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด : ปานกลาง

สิ่งที่ฉันสัญญาว่าจะทำนั้น เป็นไปตามความต้องการของฉัน มากน้อยเพียงใด : มาก

3) การวางแผน (Planning)

ฉันมีความชัดเจนในสิ่งที่ฉันกำลังจะทำหรือไม่ : ไม่มาก

สิ่งที่ฉันต้องการที่จะทำนั้น ฉันจะทำให้สำเร็จได้หรือไม่ : ไม่แน่ใจ

ฉันมีวิธีการที่จะรู้ได้ว่า ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันต้องการ หรือไม่ : ไม่แน่ใจ

ฉันสามารถทำสิ่งที่ฉันต้องการทันที หรือไม่ : ไม่แน่ใจ

ฉันสัญญาว่าจะทำในสิ่งที่ฉันต้องการ หรือไม่ : สัญญา

A 6 : 1) สิ่งที่ต้องการ (Wants)

สิ่งที่ฉันต้องการทำคืออะไร : ฉันต้องการความรู้

สิ่งที่กระทำ (Direction and Doing)

ฉันกำลังทำอะไรอยู่ : นั่ง

เมื่อฉันทำเช่นนั้น ฉันกำลังคิดอะไรอยู่ : คิดอะไรที่อยากคิด

เมื่อฉันทำหรือคิดเช่นนั้น ฉันรู้สึกอย่างไร : มีความสุข สนุกสนาน

2) การประเมิน (Evaluation)

สิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่นั้น จะทำให้ฉันได้รับสิ่งที่ฉันต้องการหรือไม่ : ได้

สิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่นั้น ทำให้ฉันตั้งใจทำสิ่งที่ฉันต้องการหรือไม่ : มาก

ฉันใช้ความพยายามในการเตรียมตัวปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด : มาก

สิ่งที่ฉันสัญญาว่าจะทำนั้น เป็นไปตามความต้องการของฉันมากน้อยเพียงใด : มาก

เพราะสนุกสนาน

3) การวางแผน (Planning)

ฉันมีความชัดเจนในสิ่งที่ฉันกำลังจะทำหรือไม่ : ไม่

สิ่งที่ฉันต้องการที่จะทำนั้น ฉันจะทำให้สำเร็จได้หรือไม่ : สำเร็จ

ฉันมีวิธีการที่จะรู้ได้ว่า ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันต้องการ หรือไม่ : มี

ฉันสามารถทำสิ่งที่ฉันต้องการทันที หรือไม่ : ไม่ทันที

ฉันสัญญาว่าจะทำในสิ่งที่ฉันต้องการ หรือไม่ : สัญญา

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกันดี โดยสังเกตจากพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มสามารถแบ่งปันประสบการณ์และเรียนรู้เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อตนเอง ด้วยการระบุถึงพฤติกรรม ความต้องการ การประเมินพฤติกรรม และการวางแผนเกี่ยวกับการแสดงความรับผิดชอบต่อตนเองได้อย่างชัดเจนในสถานการณ์กลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มยังสามารถร่วมกันสรุปนิยามความรับผิดชอบต่อตนเอง และยืนยันถึงการนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ครั้งที่ 8

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

ผลการดำเนินงาน

1. ชำนาญ

1.1 จากการทบทวนถึงเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาถึงหลักการในการเสริมสร้างความผูกพันตัว กิจกรรมที่ประทับใจ และการนำเสนอประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาไปประยุกต์ใช้กับตนเอง สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.2 จากการที่ผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อทำการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีต่อกันหลังการให้คำปรึกษา เพื่อก่อให้เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือในการแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกันและกัน และให้กำลังใจในซึ่งกันและกัน

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันและแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน

A 7 : ประทับใจกิจกรรมการเรียนรู้การเสริมสร้างความผูกพันตัว เพราะถ้ารู้จักเรารู้จักตนเองก็จะทำให้เราเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลมากขึ้น เป็นการสร้างพลังให้กับตนเองในการดำเนินชีวิต จะทำให้เราไม่หมกหมุ่นอยู่กับเรื่องเดิม ๆ ทำให้จิตใจเราสดใส ร่าเริง

A 3 : ประทับใจทุก ๆ กิจกรรมที่ได้เข้าร่วม เพราะเป็นกิจกรรมที่ไม่ยากสำหรับนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

A 2 : ประทับใจที่ได้เรียนรู้ในเรื่องการเสริมสร้างความผูกพันตัว เพราะส่วนมากเราจะอยู่กับอดีต คิดแต่ในแง่ลบ ไม่รู้ว่าจะแก้ไขตนเองอย่างไร ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีค่ะ ที่ได้เข้ากลุ่มครั้งนี้

A 1 : ประทับใจกิจกรรมที่ได้หาการหยั่งรู้ตนเองค่ะ เพราะทำให้ได้คิดทบทวนและรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเอง เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

A 4 : รู้สึกชอบและประทับใจในทุก ๆ กิจกรรมค่ะ เพราะไม่ยากต่อการทำความเข้าใจเลยจริง ๆ ก่อนเข้ากลุ่ม ก็คิดว่าต้องยากแน่นอน เกือบจะไม่มาซะแล้ว ฮ่า ๆ ๆ (หัวเราะ)

A 5 : ก่อนเข้ากลุ่มก็คิดอยู่เหมือนกันค่ะว่า จะได้อะไรถ้าเข้ามา จะเป็นการกับตัวเองมัย แต่พอเข้ากลุ่มแล้วทำให้รู้สึกว่าได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่มค่ะ สนุกและได้รู้วิธีที่สามารถเอาไปใช้ได้จริงค่ะ

A 6 : ได้พัฒนาตัวเองขึ้นอีกอย่างนะคะ ซึ่งปกติก็ไม่เคยได้ใส่ใจกับเรื่องพวกนี้มาก มีแต่ปล่อยผ่านตลอด แต่พอเข้ากลุ่มก็ทำให้ได้กลับมาทบทวนตัวเองอีกครั้งคะ”

A 8 : ประทับใจการเข้ากลุ่ม มีวิธีที่สามารถนำไปใช้ได้หลายวิธี ได้ใส่ใจตัวเองและคนรอบข้างมากขึ้น”

2.2 ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษรูปหัวใจและดินสอแก่สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากจะบอก และสิ่งที่ยากจะขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มคนละ 1 แผ่น สมาชิกกลุ่มมีสีหน้าที่ตื่นเต้นที่ได้เขียนความรู้สึกของตนเองในกระดาษรูปหัวใจ เพื่อมอบให้แก่เพื่อนสมาชิกกลุ่มทุกคนตั้งใจเขียนและบรรจงตกแต่งกระดาษรูปหัวใจของตนเอง

2.3 เมื่อการเขียนนั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มมาเข้ารวมกลุ่มอีกครั้งและให้สมาชิกกลุ่มคนที่พร้อมจะบอกเพื่อน เริ่มพูดก่อน โดยมีการหันหน้าเข้าหากัน มองหน้ากัน บอกกล่าวและเอ่ยลากัน แล้วจึงมอบกระดาษที่ตนเขียนให้เพื่อนตามที่ระบุชื่อไว้ และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ทำเช่นนั้นจนครบ

A 2 : รู้สึกขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคน ถึงแม้ว่าจะไม่ได้สนิทกันมาก่อน แต่ทุกคนก็รับฟังเรื่องราวของกันและกัน และคอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

A 3 : รู้สึกขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคน ที่กิจกรรมนี้เป็นความทรงจำที่ดี ได้เรียนรู้ว่าเมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น จะตั้งใจรับฟังเหตุผลรอบข้างให้มาก ๆ ไม่เอาความคิดตัวเองเป็นหลัก มีสติค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ ฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มาก

A 1 : มอบให้เพื่อน ๆ ทุกคนเลย และก็อยากจะบอกกับเพื่อน ๆ ทุกคนว่า เรารู้สึกดีใจมากเลยนะที่เราได้มาทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งนี้ ซึ่งกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้เราได้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น

A 4 : เรามอบให้เพื่อน ๆ ทุกคนเลยเหมือนกัน เพราะเราอยากจะให้กำลังใจกับเพื่อนทุกคนในกลุ่มเลย และเราก็อยากให้คอยช่วยเหลือกันแบบนี้ตลอดไป

A 5 : รู้สึกประทับใจกับกิจกรรมดี ๆ ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมแบบนี้มาก่อน ทำให้รู้จักตนเองและเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลมากขึ้น

A 6 : ขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ ที่ทำให้รู้สึกสัมผัสได้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นความทรงจำที่ดี

A 7 : รู้สึกดีใจมากที่ทำให้วันนี้เราได้อยู่ด้วยกันจนกระทั่งกิจกรรมสุดท้าย สิ่งที่เราได้เรียนรู้กันและกันเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ เป็นกำลังใจให้กับทุกคนนะ”

A 8 : เป็นเรื่องไม่ง่ายเลยที่เราจะได้มานั่งอยู่ด้วยกันแบบนี้เวลาสั้น ๆ แต่ทำให้เก็บความทรงจำดี ๆ ได้ตลอดไป

2.4 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการพัฒนาความหยิ่งตัวของตนเอง

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สรุปว่าได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และได้รับประสบการณ์มากมาย

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกันดี โดยสังเกตได้จากความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น ไม่คุยกันเองในกลุ่ม มีสัมพันธภาพและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความเป็นกันเอง มีความสนุกสนานและเป็นกันเอง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นฤมล มนต์วี
วัน เดือน ปี เกิด 4 ตุลาคม 2533
สถานที่เกิด นครศรีธรรมราช
วุฒิการศึกษา พ.ศ. 2549 มัธยมศึกษาตอนปลาย (ศิลป์-ภาษาจีน)
พ.ศ. 2552 ศิลปศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) เกียรตินิยมอันดับ 2
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี จังหวัดปัตตานี
พ.ศ. 2561 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)
สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
แขนงวิชา จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา
จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร

