



การเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ENHANCEMENT OF PURPOSE IN LIFE OF ADOPTIVE PARENT STUDENTS THROUGH
GROUP COUNSELING

มนพัทธ์ ระหงษ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF PURPOSE IN LIFE OF ADOPTIVE PARENT STUDENTS THROUGH
GROUP COUNSELING



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Master of Education (Guidance Psychology))
Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ของ
มนพัทธ์ ระหงษ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	 ประธาน
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)	(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุช อรุณ วงษ์ทิม)
..... ที่ปรึกษาร่วม	 กรรมการ
(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)	(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ผู้วิจัย	มนพัทธ์ ระหงษ์
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ศรชิต แสนอุบล
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ 2) เปรียบเทียบความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม 3) เปรียบเทียบความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ปีการศึกษา 2553 ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครปฐม 6 โรงเรียน จำนวน 180 คน กลุ่มที่สองได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนกลุ่มแรกที่มีคะแนนความมุ่งมั่นในชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 14 คน แล้วสุ่มจำแนกกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิตที่มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .89 และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน และการทดสอบค่า t แบบเป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่มีผู้อุปการะส่วนใหญ่มีคะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 52.22 รองลงมาเป็นนักเรียนที่มีคะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 45.56 และนักเรียนที่มีคะแนนเท่ากับคะแนนเฉลี่ย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.22 2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสานเทคนิคช่วยเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะได้

คำสำคัญ : ความมุ่งมั่นในชีวิต, การให้คำปรึกษากลุ่ม

Title	ENHANCEMENT OF PURPOSE IN LIFE OF ADOPTIVE PARENT STUDENTS THROUGH GROUP COUNSELING
Author	MONNAPHAT RAHONG
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Dr. Kanchit Saenubol
Co Advisor	Dr. Narnimon Prayai

The purposes of this research are as follows: (1) to investigate the purposes in the lives of adoptive parents who are students; (2) to compare the purpose in life of adoptive parents, before and after participating in group counseling; and (3) to compare the purpose in life of adoptive parents between the experimental and control groups. The sample group for studying purpose in life was 180 adoptive parents in the Secondary Educational Service Area Office in Nakhon Pathom province in the 2020 academic year and the sample group for purpose in life enhancement experiment were 14 students with scores in the 25th percentile or selected by purposive sampling from the first sample group, who were willing to participate. Then, these students were randomly assigned into an experimental and a control group, each consisting of seven students. The research tools included the Purpose in Life test (PIL), a group counseling program and descriptive statistics with a t-test for the dependent and independent samples for the statistical analysis. The results of this research were as follows: (1) the scores of 94 adoptive parents were above average and represented 52.22%, followed by 82 students with below average scores and represented 45.56% and four students with the average score, represented as 2.22%, respectively; (2) the score of the experimental group after the experiment was higher than before it with a statistical significance level of .01; (3) after participating in the group counseling program, the score of the experimental group was higher than the control group with a statistical significance of .01. The results showed that group counseling with mixed-techniques can enhance purpose in life among adoptive parents.

Keyword : group counseling, purposes in life

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความสะดวกเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยเคารพเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุซอรุณ วงษ์ทิม และรองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรวานนท์ และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ ที่ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ และให้ความเมตตากรุณา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่คอยช่วยเหลือดูแล ด้วยความเมตตากรุณา และให้กำลังใจตลอดการทำปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนและคณาจารย์งานแนะแนวในโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครปฐม ที่ให้ความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลงานวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ สมาชิกทุกคนในครอบครัวและเพื่อนที่เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุน ห่วงใย ให้ความช่วยเหลือ และให้การดูแลตลอดระยะเวลาในการทำปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณ หัวหน้างานแนะแนวและเพื่อนร่วมงานในกลุ่มงาน โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา ทุกท่านที่เป็นกำลังใจและให้การช่วยเหลือตลอดการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณ เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ สาขาจิตวิทยาการแนะแนวทุกคน ที่ให้กำลังใจ ห่วงใย และให้การช่วยเหลือตลอดระยะเวลาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและในการทำปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนการนำมาใช้อ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและคุณประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจน ผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จ

มนพัทธ์ ระหงษ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต	14
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	15
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	46

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีผู้พิการ.....	48
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีผู้พิการ.....	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีผู้พิการ.....	49
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	51
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	51
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	59
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	60
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล	62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
ตอนที่ 1 การศึกษาความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการ.....	62
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการโดยการให้ คำปรึกษากลุ่ม	64
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	67
สรุปผลการวิจัย	69
อภิปรายผลการวิจัย.....	69
ข้อเสนอแนะ	74
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	74
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	75
บรรณานุกรม	76
ภาคผนวก.....	81
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและหนังสือเชิญ เป็นผู้เชี่ยวชาญ.....	82

ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	86
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	96
ภาคผนวก ง ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ	100
ภาคผนวก จ แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ.....	102
ภาคผนวก ฉ การเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม	108
ประวัติผู้เขียน.....	135



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีผู้พิการ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครปฐม	52
ตาราง 2 ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของ นักเรียนที่มีผู้พิการ	57
ตาราง 3 แบบแผนการทดลองการสุ่มสองกลุ่มมีกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง	58
ตาราง 4 จำนวน คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความมุ่งมั่นในชีวิตของ นักเรียนที่มีผู้พิการที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ($n = 180$)	62
ตาราง 5 จำนวน และร้อยละระดับความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการจำแนกตาม โรงเรียน ($n = 180$)	63
ตาราง 6 การเปรียบเทียบความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สถิติ t-test dependent ($n = 7$)	64
ตาราง 7 การเปรียบเทียบความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test independent ($n = 14$)	65
ตาราง 8 การเปรียบเทียบความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test independent ($n = 14$)	65

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	5
---	---



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่เป็นต้นแบบของชีวิตแม้จะเป็นสถาบันที่เล็กที่สุด แต่มีความสำคัญที่สุดสำหรับสังคมและประเทศชาติ เพราะครอบครัวถือเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาพฤติกรรมและหล่อหลอมลักษณะนิสัยแก่สมาชิกในครอบครัวตั้งแต่เล็กจนโต เพื่อจะก้าวเข้าสู่การเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติ ดังนั้นเด็กที่อยู่ในวัยที่กำลังเติบโตจะเรียนรู้และซึมซับพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งพัฒนาจิตสำนึกของความเป็นมนุษย์ จากบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัวเป็นสำคัญ การปลูกฝังให้เกิดความรัก ความอบอุ่น การอบรมเอาใจใส่เลี้ยงดูและรู้คุณค่าของชีวิตจะเกิดขึ้นโดยตรงกับเด็ก เมื่อเขารับรู้ถึงคุณค่าของความรัก ความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เขาจะแบ่งปันความรักที่ได้รับแก่ผู้อื่นตลอดจนสังคม และช่วยเสริมสร้างพลังอันเข้มแข็งสู่ประเทศชาติต่อไป (พูนสุข เวชวิฐาน, 2557) แต่สภาพปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ ในปัจจุบันทำให้เด็กเติบโตขึ้นท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมสังคมดังกล่าว ต้องเผชิญกับปัญหาครอบครัวแตกแยก หย่าร้าง ขาดความรักความอบอุ่นจากบิดามารดา เกิดความรุนแรงในครอบครัว เด็กบางคนหนีออกจากบ้าน เพื่อหลีกเลี่ยงสภาพปัญหาบิดามารดาทะเลาะกัน หรือหากได้รับการบีบคั้นจากสภาพปัญหาเศรษฐกิจและสังคมไทยมาก ๆ บิดามารดาอาจจะฆ่าตัวตาย ทำให้เด็กกลายเป็นเด็กกำพร้าในที่สุด (ระพีพรรณ คำหอม, 2540, หน้า 217)

จากปัญหาดังกล่าว ทำให้เด็กกำพร้าหรือในงานวิจัยนี้เรียกว่า เด็กที่มีผู้อุปการะ จำนวนไม่น้อยได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ เนื่องจากขาดทั้งบิดามารดาคอยเลี้ยงดูให้ความอบอุ่นและความเข้าใจ ทำให้เด็กกำพร้าหรือเด็กที่มีผู้อุปการะเหล่านี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าแห่งตนลดลง ไม่พอใจชีวิต ใช้ชีวิตไปอย่างไร้เป้าหมาย ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้าหรือฆ่าตัวตายได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ อรรถวรรณ หนูแก้ว (2536) พบว่า เด็กกำพร้าหรือเด็กที่มีผู้อุปการะวัดสระแก้วมีระดับของภาวะซึมเศร้ามากกว่าเด็กในครอบครัวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษา ฐานะความเป็นอยู่ และด้านครอบครัวต่ำกว่าเด็กในครอบครัวปกติ รวมทั้งเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนโดยรวมน้อยกว่าเด็กในครอบครัวปกติ เช่นเดียวกับการศึกษาของ อุ่นตา นพคุณ (2535) พบว่า ส่วนใหญ่เด็กกำพร้าหรือเด็กที่มีผู้อุปการะมีปัญหาในเรื่องการขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่มีเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้ มีความกังวลในอนาคตและความมั่นคงในชีวิตค่อนข้างมาก

ในประเทศไทยมีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความมุ่งหวังในชีวิตในกลุ่มเด็กกำพร้าหรือเด็กที่มีผู้อุปการะในสถานสงเคราะห์ ผู้ใช้สารเสพติด ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้สูงอายุ และนักเรียนนักศึกษา แต่ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความมุ่งหวังในชีวิตในกลุ่มเด็กกำพร้าหรือเด็กที่มีผู้อุปการะที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเรียกเด็กกำพร้าด้วยคำว่า นักเรียนที่มีผู้อุปการะ ซึ่งหมายถึงเด็กที่ไม่ได้อยู่กับบิดามารดาอันเนื่องมาจากบิดามารดาเสียชีวิต หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่แต่มีผู้อุปการะดูแล ซึ่งได้แก่ ญาติ พี่น้องหรือบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บิดามารดาเป็นผู้ส่งเสียเลี้ยงดู ให้ความรัก และความอบอุ่นแทนบิดามารดา

การมีความมุ่งหวังในชีวิตเป็นการรับรู้ของบุคคลด้านการดำรงชีวิตอย่างมีจุดหมายและพบว่า กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำในชีวิตได้ให้ความหมายแก่ตนเอง โดยเน้นที่การแสวงหาจุดหมายและความหมายของการดำรงชีวิต ความรู้สึกยินดี พึงพอใจในสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญอยู่ รับรู้ว่าบุคคลมีทางเลือกเป็นของตนเอง มีโอกาสในการตัดสินใจรวมทั้งรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของบุคคลนั่นเอง (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2536) Rainey (2014) ได้กล่าวไว้ว่า การมีความมุ่งหวังในชีวิตยังสามารถช่วยป้องกันความทุกข์ใจในชีวิต (ill-being) ความซึมเศร้า (depression) ความวิตกกังวล (anxiety) ลดความคิดฆ่าตัวตาย (less suicide ideation) การใช้สารเสพติด (substance abuse) ลดความเครียดจากการแข่งขันเพื่อไปสู่เป้าหมาย (stress over competing goals) สิ่งทีกล่าวนี้นี้เป็นสิ่งที่สามารถช่วยป้องกันความทุกข์ใจในชีวิต ทำให้บุคคลมีกำลังใจดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ หากบุคคลขาดความมุ่งหวังในชีวิตหรือขาดอะไรบางอย่างที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งนั้นแล้ว จะแยกตัวออกจากโลกรอบ ๆ ตัวเขา เกิดภาวะแปลกแยก (alienated) เกิดความรู้สึกตนเองไร้คุณค่า ไร้ความหมาย ซึ่งแสดงออกมาในรูปแบบของความรู้สึกทรมานใจ รู้สึกเบื่อหน่าย สิ่งรอบตัว ท้อแท้ สับสน ด้อยค่า หมดหวังในชีวิต มองโลกในแง่ลบ บุคคลที่อยู่ในภาวะเช่นนี้มักจะหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบชีวิตตนเอง ปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามยถากรรม และสุดท้ายอาจฆ่าตัวตายหรือเป็นโรคจิตและโรคประสาทได้ (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2536)

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าที่จะเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ท้ามกลางบรรยากาศแห่งการยอมรับ ไว้วางใจ เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นที่จะแสดงความคิดเห็นในการกระทำของตนและได้เรียนรู้ข้อมูลที่จำเป็นในการแก้ปัญหา (วัชรวิ ทรัพย์มี, 2549) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนทรี ศุภกรบุญ (2546) พบว่า เด็กวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง

มากกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และ พระมหาจรรยิต แสงอุบล (2546) ศึกษาพบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวนิยมช่วยเพิ่มความมุ่งมั่นในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์ได้

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการให้คำปรึกษากลุ่มโดยผสมผสานเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ในการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ เพื่อให้เด็กได้มีความพึงพอใจในชีวิต รู้ถึงโอกาสทางเลือก การตัดสินใจ มีความรับผิดชอบ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เห็นคุณค่าในตนเอง สร้างเป้าหมาย และความมุ่งมั่นในชีวิตเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนทำให้เกิดการยอมรับของบุคคลในสังคม เพื่อเป็นบุคคลที่สามารถรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต พึ่งพาตนเองได้ และเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ
2. เพื่อเปรียบเทียบความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับนักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความมุ่งมั่นในชีวิตสูงขึ้น
2. บุคลากรด้านการแนะแนว ด้านการให้คำปรึกษา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องทางการศึกษาได้มีทางเลือกเพิ่มมากขึ้นในการนำแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มมาช่วยในการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนที่มีผู้อุปการะซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครปฐม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 320 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความมุ่งมั่นในชีวิต เป็นนักเรียนที่มีผู้อุปการะซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครปฐม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 180 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 14 คน จากกลุ่มแรกที่มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตตั้งแต่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสนใจเข้าร่วมการทดลอง และสุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 7 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิต

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความมุ่งหวังในชีวิต

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความมุ่งหวังในชีวิต(Purpose in life) หมายถึง ความคิดความรู้สึกของนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่มีความปรารถนาที่อยากจะประสบความสำเร็จตามสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต มีความสามารถที่จะตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง (Capacity of self-awareness) รับรู้ว่าตนเองมีเสรีภาพและความรับผิดชอบ (Freedom and responsibility) รับรู้ว่าจะต้องมีชีวิตอยู่และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมีความหมาย (Striving for identity and establishing meaningful relationships with other) และเห็นความหมายของการมีชีวิตอยู่ (Searching for meaning) ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้ใช้แนวคิดของ Crumbaugh และ Maholick (1969)

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิต หมายถึง วิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตให้กับนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ที่มีขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียนที่มีผู้อุปการะ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ เข้าใจ ยอมรับผู้ให้คำปรึกษาและยอมรับซึ่งกันและกัน เพื่อพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการพัฒนาความมุ่งหวังในชีวิต

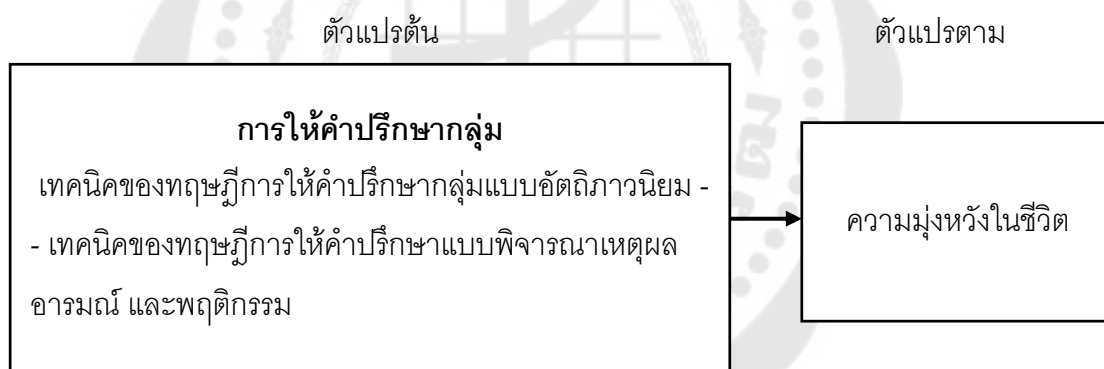
2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้การผสมผสานเทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตให้กับนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

2.3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่นักเรียนที่มีผู้อุปการะในกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแต่ละคนสรุปผลของการให้คำปรึกษา และเปิดโอกาสให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะได้ซักถาม จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

3. นักเรียนที่มีผู้อุปการะ หมายถึง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้อยู่กับบิดามารดาอันเนื่องมาจากบิดามารดาเสียชีวิต หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่แต่มีผู้อุปการะดูแล ซึ่งได้แก่ญาติ พี่น้องหรือบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บิดามารดาเป็นผู้ส่งเสีย เลี้ยงดู ให้ความรัก และความอบอุ่นแทนบิดามารดา

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ความมุ่งหวังในชีวิต ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ Crumbaugh และ Maholick (1969) และศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตและครูแนะแนวที่มีประสบการณ์ทำงานกับกลุ่มเด็กนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ส่วนการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยใช้วิธีการผสมผสานเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มทดลองมีความมุ่งหวังในชีวิตสูงขึ้นก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต และการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต

- 1.1.1 ความหมายของความมุ่งหวังในชีวิต
- 1.1.2 ความสำคัญของความมุ่งหวังในชีวิต
- 1.1.3 องค์ประกอบของความมุ่งหวังในชีวิต
- 1.1.4 มิติของความมุ่งหวังในชีวิต

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต

- 1.2.1 งานวิจัยในประเทศ
- 1.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.2 ปรัชญาของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.3 หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.4 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.5 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.6 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.7 พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.8 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.9 หลักการผสมผสานเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.10 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิต

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 2.2.1 งานวิจัยในประเทศ
- 2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีผู้ดูแล

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีผู้ดูแล

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีผู้ดูแล

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต ประกอบไปด้วย ความหมายของความมุ่งหวังในชีวิต ความสำคัญของความมุ่งหวังในชีวิต องค์ประกอบของความมุ่งหวังในชีวิต มิติของความมุ่งหวังในชีวิต การวัดความมุ่งหวังในชีวิต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความหมายของความมุ่งหวังในชีวิต

แมคไนท์และคัชดาน (McKnight & Kashdan, 2009) ได้ให้ความหมายความมุ่งหวังในชีวิตไว้ว่าหมายถึง ความมุ่งหวังเป็นศูนย์กลางของการจัดการเป้าหมายชีวิตของตนเอง ซึ่งมีส่วนในการช่วยจัดการและสร้างแรงกระตุ้นให้ไปสู่เป้าหมาย จัดการพฤติกรรม และช่วยให้รู้สึกถึงการมีความหมาย

คอเรย์ (Corey, 2011) ได้ให้ความหมายของความมุ่งหวังในชีวิตไว้ คือ การมีความตั้งใจ และมีความรู้ความเข้าใจในชีวิต หรือเป็นสิ่งที่กำหนดการกระทำ หรือการทำบางสิ่งให้สำเร็จ

เดมอน, เมนอน และ บรอน (Damon, Menon, & Bronk, 2003) ให้ความหมายของความมุ่งหวังในชีวิตไว้ว่าหมายถึง การมีความมั่นคง และมีความตั้งใจเพื่อทำบางสิ่งที่มีความหมายกับชีวิตของตนเองหรือทำบางสิ่งที่มีผลต่อโลกให้สำเร็จ โดยความสำเร็จไม่จำเป็นต้องมีผลลัพธ์เป็นรูปธรรม หรือเป็นวัตถุ อาจเป็นเพียงเป้าหมายหรือทิศทางในการดำเนินชีวิตของใครคนหนึ่ง

เทย์เลอร์ และฮิลล์ (Taylor & Hill, 2016) ได้ให้ความหมายความมุ่งหวังในชีวิตไว้ คือ การมุ่งเน้นเป้าหมาย ซึ่งประกอบไปด้วย ความมุ่งมั่น การกำกับตนเอง และมีกลยุทธ์ในการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ โดยใช้การปรับตัว

แฟรงเคิล (Frankl, 1967) ได้ยึดพื้นฐานแนวคิดเชิงปรัชญา (Philosophical Foundation) กล่าวถึง “ความมุ่งหวังในชีวิต” ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความหมายของชีวิต และเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตด้านที่เป็นปัจเจกภายในตัวบุคคล (Subjective Quality of life) ที่ให้ความสำคัญแก่การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมายและมีความพึงพอใจ โดยเน้นการแสวงหาความหมายเป็นเป้าหมายของการดำรงชีวิต เน้นที่ความรู้สึกยินดี ความพึงพอใจใน

สถานการณ์ที่ตนเองเป็นอยู่ รับรู้ถึงโอกาสและทางเลือกในชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นการตัดสินใจของ
เขาเอง

จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่าความมุ่งหวังในชีวิต หมายถึง ความคิดความรู้สึก
ของบุคคลที่มีความปรารถนาที่อยากจะประสบความสำเร็จตามสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต มีความสามารถ
ที่จะตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีเสรีภาพและความรับผิดชอบ รับรู้ว่าจะต้องมีชีวิตอยู่
และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมีความหมาย และเห็นความหมายของการมีชีวิตอยู่

ความสำคัญของความมุ่งหวังในชีวิต

เรนนี่ (Rainey, 2014) อธิบายประโยชน์ของการมีความมุ่งหวังในชีวิตไว้ว่า บุคคล
ที่รู้สึกถึงความมุ่งหวังในชีวิตของตนเองสูง จะช่วยสร้างตัวแปรจิตวิทยาทางบวกที่หลากหลาย ผู้ที่มี
ความมุ่งหวังในชีวิตสูง จะทำให้มีความสุข (well-being) ความสุขในภาพรวม (global happiness)
มีความหวัง (hope) มองโลกในแง่ดี (optimism) พึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ควบคุมตนเอง
ได้ง่าย (sense of control) ยอมรับตนเอง (self-acceptance) และเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem)
จัดการกับบาดแผลในจิตใจ (cope with and grow from traumatic experiences) นอกจากนี้
การมีความมุ่งหวังในชีวิตยังสามารถช่วยป้องกันความทุกข์ใจในชีวิต (ill-being) ความซึมเศร้า
(depression) ความวิตกกังวล (anxiety) ลดความคิดฆ่าตัวตาย (less suicide ideation) การใช้
สารเสพติด (substance abuse) ลดความเครียดจากการแข่งขันเพื่อไปสู่เป้าหมาย (stress over
competing goals)

คอเรย์ (Corey, 2011) ได้อธิบายการมีความมุ่งหวังอย่างแท้จริง (authentic
purpose) ไว้หมายถึง คนที่มีความรู้สึกที่แน่วแน่ในการกำหนดทิศทางและเป็นประโยชน์กับคนอื่นได้
ก็จะเป็นคนที่ใช้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่าและเติมเต็มความมุ่งหวังในชีวิตได้มากที่สุด

ครัมบาฟและมาโฮลิก (Crumbaugh & Maholick, 1969) ได้อธิบายดัชนีที่แสดง
ให้เห็นถึงระดับของความรู้สึกว่าตนเองไร้ความหมายคือ ความมุ่งหวังในชีวิต กล่าวคือผู้ที่ความมุ่งหวัง
ในชีวิตสูงแสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจในชีวิต มองเห็นชีวิตของตนเองมีคุณค่าและมีความหมาย
สามารถเผชิญกับความกดดันได้

อรัญญา ต้อยคำภีร์ (2536) ได้จำแนกความมุ่งหวังในชีวิตเป็น 2 อย่างคือ

1. บุคคลที่มีความมุ่งหวังในชีวิตสูง หมายถึง บุคคลที่มีการรับรู้เกี่ยวกับ
การดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย และมีความพึงพอใจ โดยเน้นที่ความพึงพอใจในสุขภาพและงาน
พึงพอใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลากร เช่น มีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่ดี สามารถสร้าง
ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดผูกพันกับผู้อื่นได้ดี มีการดำรงชีวิตอย่างมีความมุ่งหวัง เช่น มีการแสวงหา

ความหมายเป็นเป้าหมายของการดำรงชีวิต ความรู้สึกยินดี ความพึงพอใจในสถานการณ์ที่ตนเองเป็นอยู่ มีการรับรู้ถึงโอกาสและทางเลือกในชีวิตตนเอง ดำรงชีวิตอย่างมีทิศทางและสามารถควบคุมหรือกำหนดชีวิตตนเองได้

2. บุคคลที่มีความมุ่งหวังในชีวิตต่ำ หมายถึง บุคคลที่มีการรับรู้เรื่องการดำรงชีวิตอย่างไร้ความหมายและไม่เห็นความหมาย และไม่เห็นความหมายหรือคุณค่าของกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต การดำรงชีวิตมีความสับสน ไม่แน่ใจและมีความรู้สึกไม่มีความสุข มีความคิดที่ชีวิตตนเองขึ้นกับบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อม มีความท้อแท้ หดหู่ในชีวิต จนอาจฆ่าตัวตายในที่สุด

จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่าความสำคัญของความมุ่งหวังในชีวิตนั้นมีความสำคัญและประโยชน์อย่างมากกล่าวคือ บุคคลที่มีความมุ่งหวังในชีวิตสูงจะมีความพึงพอใจในสถานการณ์ชีวิตตนเองในปัจจุบัน มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นดี และใช้ชีวิตอย่างมีความมุ่งหวัง กำหนดและควบคุมชีวิตตนเองได้ หากเป็นผู้มีความมุ่งหวังในชีวิตต่ำจะใช้ชีวิตอย่างไร้จุดหมาย ไม่มีความสุข หดหู่ในชีวิตอาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

องค์ประกอบของความมุ่งหวังในชีวิต

แมคไนท์และคัชดาน (McKnight & Kashdan, 2009) ได้แบ่งองค์ประกอบที่จำเป็นของการมีความมุ่งหวังในชีวิตออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความสอดคล้องของพฤติกรรม (behavioral consistency)
2. มีวิธีในการกระตุ้นพฤติกรรม (approach motivated behaviors)
3. มีความยืดหยุ่นในเชิงจิตวิทยา (psychological flexibility)
4. มีความสามารถในการจัดการกับแหล่งข้อมูลเพื่อให้มีผลลัพธ์ทางความคิด พฤติกรรม และมีกิจกรรมทางกายภาพที่มากขึ้น

5. มีการประมวลผลทางความคิดในระดับสูงโดยใช้การทำงานของเปลือกสมอง
สเตการ์ (Steger, 2012) ได้แบ่งองค์ประกอบของความมุ่งหวังไว้ 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การรู้คิด (cognitive) ประกอบไปด้วย การเข้าใจตนเอง เข้าใจโลกรอบ ๆ ตนเอง และวิธีการใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งรอบข้างอย่างเหมาะสม
2. แรงจูงใจจากบุคคลอื่น (the other motivational) ประกอบไปด้วย สิ่งที่สร้างแรงบันดาลใจ และเป้าหมายของแต่ละคน

คอเรย์ (Corey, 2011) ได้แบ่งองค์ประกอบที่จำเป็นของการมีความมุ่งหวังในชีวิตออกเป็น 2 องค์ประกอบ

1. ความมุ่งหวังเชิงจิตวิทยา (psychological purpose) หมายถึง การมีความรู้สึกหรือมีทิศทางในชีวิต

2. การสนับสนุนทางสังคม (social contribution) หมายถึง การทำประโยชน์ให้กับชีวิตใครคนหนึ่ง

ซึ่งจากการรวมสององค์ประกอบเข้าด้วยกันจะแบ่งความมุ่งหวังออกเป็น 4 ลักษณะได้แก่

1. ไม่มีจุดหมายแต่มีประโยชน์ (aimless but useful)
2. ไม่มีจุดหมายและไร้ประโยชน์ (aimless and useless)
3. มีทิศทางแต่ไร้ประโยชน์ (directed but useless)
4. มีความมุ่งหวังอย่างแท้จริง (authentic purpose)

เรนนี่ (Rainey, 2014) ได้แบ่งองค์ประกอบของความมุ่งหวังในชีวิตไว้ ดังนี้

1. การดึงเอาเอกลักษณ์ในด้านจุดแข็ง ความสามารถ ทักษะ คุณค่า และความพึงพอใจของตนเองออกมา

2. การกระตุ้นให้เกิดเป้าหมายในอนาคตที่มีอิทธิพลกับการกระทำในปัจจุบัน
3. การเป็นบุคคลที่มีความหมาย และสนับสนุนผู้อื่น
4. มีความตั้งใจในการเติมเต็มชีวิต

จากการศึกษาองค์ประกอบความมุ่งหวังในชีวิตพบว่า องค์ประกอบความมุ่งหวังในชีวิต ได้แก่ การตระหนักรู้ เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถกำหนดทิศทางชีวิตตนเองได้ มีแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและทำให้เกิดความหมายในชีวิต

มิติของความมุ่งหวังในชีวิต

แมคไนท์และคัชดาน (McKnight & Kashdan, 2009) ได้แบ่งมิติของความมุ่งหวังในชีวิตออกเป็น 3 มิติ ได้แก่

1. ด้านขอบเขต (scope) เป็นด้านที่กล่าวถึงขอบเขตของความมุ่งหวังในชีวิต เนื่องจากความมุ่งหวังจัดว่าเป็นศูนย์กลางและมีผลกระทบกับชีวิต ดังนั้นจึงควรพิจารณาในเรื่องของการกระทำ ความคิด และอารมณ์ด้วย นอกจากนี้ในด้านขอบเขตยังเป็นสิ่งที่กำหนดการกระทำของบุคคลภายใต้เงื่อนไข และบริบทที่แตกต่างกัน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือความมุ่งหวังด้านขอบเขตนี้จะช่วยจัดการและรับความรู้สึกต่าง ๆ จากสภาพแวดล้อม แต่ถ้าหากมีขอบเขตกว้าง หรือมีความมุ่งหวังที่หลากหลายมากเกินไปจะทำให้จัดการได้ยาก แต่สามารถช่วยให้แสดงพฤติกรรมออกมาได้หลากหลายมากขึ้นในบริบทที่แตกต่างกัน

2. ด้านพลังกำลัง (strength) เป็นด้านที่อธิบายถึงแนวโน้มการมีอิทธิพลของความมุ่งมั่น ที่มีต่อการกระทำ ความคิด และอารมณ์ ซึ่งจะสัมพันธ์กับด้านขอบเขต ซึ่งถ้าหากบุคคลใดมีความมุ่งมั่นในชีวิตอย่างแรงกล้า ก็จะมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมมากขึ้น การมีความมุ่งมั่นในด้านขอบเขตและพลังกำลัง จะให้มีอายุยืน (longevity) มีสุขภาพดี (health) และมีความสุขในชีวิต (well-being)

3. ด้านกระตือรือร้น (awareness) เป็นด้านที่สะท้อนให้เห็นถึงการที่บุคคลตระหนักและรวมความมุ่งมั่นในชีวิตที่เข้าไว้ด้วยกัน รวมถึงการต่อยอดความมุ่งมั่นจนตระหนักถึงสิ่งที่เด่นชัด และสิ่งที่เป็นไปได้ในการแสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุความมุ่งมั่น โดยความมุ่งมั่นในด้านการตระหนักรู้จะได้รับอิทธิพลมาจากด้านขอบเขตและด้านพลังกำลัง

แฟรงเคิล (Frankl, 1967) ได้อธิบายว่ามนุษย์มีชีวิตอยู่ด้วยลักษณะองค์รวม วิเคราะห์ได้เป็น 3 มิติ คือ

1. มิติทางร่างกาย (Physical) คือ มิติของรูปลักษณะภายนอกที่ปรากฏ เช่น สีผิว และการทำงานชีววิทยา เช่น การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

2. มิติทางจิตใจ (Psychological) คือ มิติที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกของพฤติกรรมซึ่งเป็นผลที่มาจากแรงขับ (Drive) อารมณ์ ความต้องการ (Need) เช่น ความไม่มีความสุขของบุคคลที่เกิดจากการขาดการตอบสนองด้านความรัก

3. มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual) คือ มิติที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือก ความรับผิดชอบต่อการเลือก และแรงจูงใจของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ

การวัดความมุ่งมั่นในชีวิต

นักจิตวิทยา นักวิชาการ และนักให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้พัฒนาแบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิตขึ้นมาหลายฉบับดังนี้

1. แบบวัดการรับรู้ความหมายในชีวิต ฉบับภาษาไทยแปลโดย อรัญญา ต้อยคัมภีร์ (2559) ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบด้วย

1.1 แบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิต (Purpose in Life: PIL)

อรัญญา ต้อยคัมภีร์ (2559) แบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิต มีจำนวน 20 ข้อ สร้างขึ้นโดย Crumbaugh และ Maholick (1969) เพื่อใช้ประเมินการรับรู้ความมุ่งมั่นในชีวิตตามแนวคิดในเรื่องความรู้สึกว่าตนได้ความหมายของ ทฤษฎี Logotherapy แบบวัด PIL เป็นแบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง ลักษณะแบบวัดเป็น มาตรฐานประมาณค่า (rating scale) 7 ระดับ โดยค่า 1 หมายถึงไม่เห็นด้วยมากที่สุด ค่า 4 หมายถึง ไม่แน่ใจ และค่า 7 หมายถึง เห็นด้วย

มากที่สุด คะแนนแบบวัดอยู่ระหว่าง 20 ถึง 140 คะแนน (Crumbaugh & Maholick, 1969) รายงานผลการตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยนำแบบวัดไป ใช้กับกลุ่มคนปกติ 805 คน พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ย (mean $\pm$ S.D.) เท่ากับ 112.4 ± 14.1 และกลุ่ม คนไข้โรคจิตโรคประสาทไม่แยก วินิจฉัย 346 คน เท่ากับ 92.6 ± 21.4 และการทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยแบบวัด PIL ในกลุ่มคนปกติ และกลุ่มคนไข้โรคทางจิตเวช พบว่ามีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 2.2, p < .01$) แสดงให้เห็นว่าแบบวัด PIL วัดทดสอบกลุ่มคนไข้โรคทางจิตเวช ได้คะแนนต่ำ ขณะเดียวกันวัดกลุ่ม คนปกติได้คะแนนที่สูงกว่าซึ่งสนับสนุนว่าแบบวัด PIL มีความ เที่ยงตรง

รายข้อส่วนใหญ่ของฉบับภาษาไทย (ยกเว้นข้อ 14 และข้อ 15) มีค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับมาตรรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าความเที่ยง ของแบบวัด PIL ฉบับภาษาไทยอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.84 การวิเคราะห์ ปัจจัยหลักและหมุนแกนแบบแวกซ์ของแบบวัด PIL ฉบับภาษาไทย พบว่า มี 5 ปัจจัย สำคัญ ซึ่งอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 53.8 ปัจจัยสำคัญ 5 ด้านจำนวน 18 ข้อ จัดอยู่ใน กลุ่มการรับรู้เป้าหมายและความหมายในชีวิต มีด้านต่าง ๆ คือ ด้านความมุ่งหวังในชีวิต 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ ที่ 3, 4, 8, 13, 17, 20 ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 5, 9 ด้าน ทักษะต่อชีวิต 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6, 11, 15, 16 ด้านความรู้สึกว่าตนได้รับความหมาย 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 10 และ 12 ด้านการเลือกกำหนดชีวิตตนเอง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 14 และ 18

1.2 แบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG)

อรัญญา ต้อยคัมภีร์ (2559) กล่าวถึง แบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมาย ในชีวิตไว้ว่า มีจำนวน 20 ข้อ พัฒนาโดย ครัมบาฟและมาโฮลิก (Crumbaugh & Maholick, 1969) เพื่อใช้ประเมินแรงจูงใจแสวงหาเป้าหมายและความหมายในชีวิต เป็นแบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบรายงาน ตนเอง ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 7 ระดับ โดยค่า 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ค่า 4 หมายถึง ไม่แน่ใจ และค่า 7 หมายถึงเห็นด้วย มากที่สุด คะแนนแบบวัดอยู่ ระหว่าง 20 ถึง 140 คะแนน (Crumbaugh & Maholick, 1969) รายงานผลการตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยนำแบบวัดไปใช้ในกลุ่มคน ปกติที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 206 คน ค่าคะแนนเฉลี่ย (mean $\pm$ S.D.) เท่ากับ 73.4 ± 14.2 และ กลุ่มคนไข้ที่ติดสารเสพติด คนไข้โรคทางจิตเวช 103 คน เท่ากับ 85.1 ± 15.4 และค่าคะแนนเฉลี่ยทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ซึ่งสนับสนุนว่าแบบวัด SONG มีความตรง นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ในกลุ่มคนไข้โรคทางจิตเวช 106 คน ที่รักษาด้วยจิตบำบัดตามแนวทฤษฎีโลกเทอราปี ระยะก่อน

การรักษาและระยะหลังการรักษา พบว่า ค่าคะแนน เฉลี่ยแบบวัด SONG ลดลงในระยะหลังการรักษา โดยค่าคะแนนเฉลี่ย (mean $\pm$ S.D.) ของคนไข้ระยะ ก่อนรักษา เท่ากับ 88.1 ± 16.3 ระยะหลังการรักษาเท่ากับ 83.2 ± 15.4 ซึ่งแบบวัด SONG วัดกลุ่ม คนไข้โรคทางจิตเวชได้คะแนนสูงกว่าคนปกติ และสูงกว่าระยะก่อนรักษาด้วยจิตบำบัด

รายข้อส่วนใหญ่ของฉบับภาษาไทย (ยกเว้นข้อ 2, 3 และ 19) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับมาตรรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าความเที่ยง ของแบบวัด SONG ฉบับภาษาไทยอยู่ในระดับสูงโดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.79 การวิเคราะห์ ปัจจัยหลักและหมุนแกนแบบแวกซ์ของแบบวัด PIL ฉบับภาษาไทย พบว่ามี 4 ปัจจัย สำคัญ ซึ่งอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 45.1 เมื่อรวมข้อของแบบวัด PIL และแบบวัด SONG ฉบับภาษาไทย พบว่ามี 8 ปัจจัยสำคัญซึ่ง อธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 48.3 มาตรวัด ความมุ่งหวังในชีวิตฉบับภาษาไทยมีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับที่ยอมรับและเชื่อถือได้ คือมีค่าสูง ประมาณ 0.8 หรือมากกว่าซึ่งค่าความเที่ยง แบบวัด PIL และแบบวัด SONG ฉบับภาษาไทย ได้แก่ ค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในตามสูตรการหาค่าแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.84 และ 0.79 ตามลำดับ ค่าคะแนนเฉลี่ย (mean $\pm$ S.D.) ความหมายในชีวิตของนักศึกษาไทย ตามแบบวัด PIL เท่ากับ 102.8 ± 16.3 และ แบบวัด SONG เท่ากับ 86 ± 13.8 ส่วนค่าเฉลี่ย (mean $\pm$ S.D.) ตามแบบวัด SONG เท่ากับ 86 ± 13.8

การแปลผลแบบวัดความหมายชีวิตฉบับภาษาไทยประกอบด้วยแบบ วัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in Life: PIL) จำนวน 20 ข้อ มีคะแนนเต็ม 140 คะแนน และแบบ วัดแรงจูงใจค้นหาความหมาย ในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG) จำนวน 20 ข้อ มีคะแนน เต็ม 140 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่า PIL สูง	ค่า SONG สูง	มีความมุ่งหวังในชีวิตมาก
ค่า PIL สูง	ค่า SONG ต่ำ	เป็นผลดี, มีความมุ่งหวังในชีวิต
ค่า PIL ต่ำ	ค่า SONG สูง	เกิดความคับข้องใจ (ภาวะตั้งเครียดระหว่างสิ่งที่ เป็นอยู่และสิ่งที่ควรเป็น)
ค่า PIL ต่ำ	ค่า SONG ต่ำ	ไม่มีความมุ่งหวังในชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิต

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮาร์โลว นิวคอมบ์ และเบนท์เลอร์ (Harlow, Newcomb, & Bentler, 1987) ศึกษาความสัมพันธ์ของความมุ่งหวังในชีวิตกับลักษณะอื่น ๆ ในคนไข้ที่มาพบจิตแพทย์ พบว่าความมุ่งหวังในชีวิตมีความสัมพันธ์ด้านบวกกับการรู้ถึงเป้าหมายในชีวิตด้านบวก และการมีแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต นั่นคือบุคคลที่มีความมุ่งหวังในชีวิตสูงจะมีการรู้ถึงเป้าหมายในชีวิตทางบวก และมีแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิตสูง นอกจากนี้พบว่าความมุ่งหวังในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกสับสนในการดำรงชีวิต นั่นคือบุคคลที่มีความมุ่งหวังในชีวิตสูงจะมีความสับสนในการดำรงชีวิตต่ำ และพบว่าส่วนใหญ่ของบุคคลที่มาพบจิตแพทย์ด้วยสาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย มีความท้อแท้ หดหู่ในชีวิต เปื่อหน่ายสิ่งรอบตัว เป็นบุคคลที่มีความมุ่งหวังในชีวิตต่ำ

เรนนี่ (Rainey, 2014) ศึกษาความมุ่งหวังในชีวิต ความกังวลเกี่ยวกับความมุ่งหวังในชีวิต และความผาสุก ซึ่งความผาสุกประกอบไปด้วย อารมณ์ทางบวก ความทุ่มเท ความสัมพันธ์ การมีความหมายในชีวิต และการประสบความสำเร็จ โดยเปรียบเทียบจากกลุ่มที่ค้นพบความมุ่งหวังในชีวิต และกลุ่มที่ยังไม่สามารถค้นพบความมุ่งหวังในชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ชาวอเมริกาจำนวน 179 คน ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ผลการวิจัยพบว่า การมีความมุ่งหวังในชีวิตช่วยเพิ่มความผาสุกในภาพรวมและรายด้านได้ และการที่บุคคลเกิดความกังวลในการค้นหาความมุ่งหวังในชีวิต จะส่งผลให้มีความผาสุกน้อยลง

ซิลลิโอลิ และคณะ (Zilioli, Richard, Anthony, & Tara, 2015) ศึกษาความมุ่งหวังในชีวิตที่มีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ของชาวอเมริกาที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 985 คน โดยศึกษาแบบติดตามผล 10 ปี ผลการวิจัยพบว่า การมีความมุ่งหวังในชีวิตจะช่วยให้บุคคลนั้นมีความหมายและมีทิศทางในชีวิต และเมื่อมีการติดตามผลพบว่าผู้ที่มีความมุ่งหวังในชีวิตมีความเครียดสะสมอยู่ในระดับต่ำ นอกจากนี้ตัวแปรความมุ่งหวังในชีวิตสามารถเป็นตัวแปรที่มีพลังในการทำนายตัวแปรความเชื่อในอำนาจแห่งตนด้านสุขภาพ (self-health locus of control)

งานวิจัยในประเทศ

ณัฐนิช พงษ์สุวรรณ (2547) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสุนทรารวีวิทยา จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มี 6 ปัจจัย โดยได้เรียงลำดับที่ส่งผลจากมากที่สุดไปน้อยที่สุดได้ดังนี้ 1.ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ แผนการเรียนวิถีสัมพันธ์ภาพของนักเรียนกับเพื่อน สุขภาพจิต และสถานภาพสมรสของบิดา มารดาที่อาศัยอยู่ด้วยกัน

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิตทั้งในประเทศและต่างประเทศ ช้างตันสรุปได้ว่า ความมุ่งหวังในชีวิตมีความสัมพันธ์ด้านบวกกับการรับรู้เป้าหมายในชีวิตด้านบวก และการมีแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกสับสนในการดำรงชีวิต การมีความมุ่งหวังในชีวิตช่วยเพิ่มความผาสุก การที่บุคคลมีความกังวลเกี่ยวกับการค้นหาความมุ่งหวังในชีวิต จะส่งผลให้มีความผาสุกน้อยลง การมีความมุ่งหวังในชีวิตจะช่วยให้บุคคลมีความหมายและมีทิศทางในชีวิต ผู้ที่มีความมุ่งหวังในชีวิตมีความเครียดสะสมอยู่ในระดับต่ำ และตัวแปรความมุ่งหวังในชีวิตสามารถเป็นตัวแปรที่มีพลังในการทำนายตัวแปรความเชื่อในอำนาจแห่งตนด้านสุขภาพ (self-health locus of control)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ปรัชญา หลักพื้นฐาน จุดมุ่งหมายกลุ่ม หลักการ ขั้นตอน พลัง และประโยชน์ของการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค รวมถึงเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิต โดยนำเสนอต่อไปนี้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นการดำเนินการระหว่างบุคคล โดยมุ่งเน้นเรื่องของความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่เกิดขึ้นที่เกิดขึ้น โดยจะเป็นปัญหาของสมาชิกที่มีความปกติโดยไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนองค์ประกอบของบุคลิกภาพใหม่ แต่จะทำการปรับปรุงตนเองจากการค้นหาความสามารถและลักษณะเด่นของตนเอง แต่กระนั้นสมาชิกในกลุ่มอาจจะพบเจอกับสถานการณ์เลวร้าย การขัดแย้งหรือเกิดความไม่สบายใจ และพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเอง โดยที่กลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ นำมาซึ่งการเปิดเผยเรื่องราวและปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนมีการสำรวจปัญหาร่วมกัน

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง วิธีการช่วยเหลือผู้รับบริการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน ชี้นำ ให้ข้อมูลเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และพฤติกรรมภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

วรัธี ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง รูปแบบหนึ่งของการปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ที่มีปัญหามีต้องการที่จะปรับปรุงตนเองหรือมีปัญหาในเรื่องเดียวกัน และต้องการแก้ไขปัญหานั้น มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมกัน อยู่ด้วยสมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกและได้บอกเล่าประสบการณ์ของแต่ละคน ถือเป็นการได้ระบายสิ่งที่คับข้องใจ มีการสำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา ได้แบ่งปันวิธีในการในการแก้ไขปัญหหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง อีกทั้งได้ฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น และได้รับรู้ว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกคับข้องหรือมีแนวความคิดเช่นเดียวกับตน เขาไม่ได้มีปัญหายุ่งยากเพียงคนเดียว

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะป้องกันและแก้ไขปัญหในเรื่องใกล้เคียงกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาควรผ่านการฝึกประสบการณ์มาอย่างดี มีบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเองและสมาชิกทุกคนอภิปรายสิ่งที่เกิดขึ้นร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนะนำให้กำลังใจ และตัดสินใจร่วมกัน

ปรัชญาของการให้คำปรึกษากลุ่ม

โอเฮิน (Ohlsen, 1977 อ้างใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีปรัชญาในการช่วยเหลือบุคคล ดังนี้

1. การเปิดเผยตนเอง เป็นการที่สมาชิกจริงใจ บริสุทธิ์ใจที่แสดงให้สมาชิกแต่ละคนได้เกิดสายสัมพันธ์ขึ้น ทำให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การที่สมาชิกเปิดเผยตนเองจะคำนึงถึงพฤติกรรม ความรู้สึกและสิ่งที่คิดในอดีตที่สัมพันธ์กับปัจจุบันโดยเน้นให้ตระหนักถึงปัจจุบัน
2. ความซื่อสัตย์และจริงใจ โดยสมาชิกต้องเน้นในเรื่องซื่อสัตย์และจริงใจต่อการกระทำของตนเอง ความคิด ความรู้สึก อีกทั้งกระทำที่มีผลต่อพฤติกรรมของเขา
3. ความรับผิดชอบ สมาชิกทุกคนจะต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตนเองและในกลุ่ม
4. การเลือกสมาชิก ควรพิจารณาการเลือกเพื่อส่วนตัวและให้มีการพัฒนาไปเรื่อย ๆ
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ สมาชิกที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับและมีการประเมินพฤติกรรมตนเองจะทำให้สมาชิกมีความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น

6. การตัดสินใจ ผลของการตัดสินใจของสมาชิกในแต่ละคนทำให้เกิดการตัดสินใจของกลุ่มได้ เพราะเกิดจากมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคน

หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า หลักพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้

1. บุคคลย่อมมีสิทธิในความรู้สึกของตนเองตามที่ตนได้รู้สึก ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความรู้สึกออกมา และสมาชิกทุกคนในกลุ่มควรเคารพอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น
2. บุคคลในกลุ่มควรพิจารณาว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง
3. บุคคลต้องมุ่งที่จะแก้ปัญหของตนเอง
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าตัวสถานการณ์
5. การเปิดประเด็นปัญหาของสมาชิกในกลุ่มเป็นการช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ โดยไม่มีการปกป้องตนเองหรือป้องกันตนเอง
6. บุคคลเข้าใจตนเอง รับผิดชอบตนเองและควบคุมตนเองได้
7. บุคคล ต้องรับผิดชอบพฤติกรรมในตนเอง ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่บ้านและโรงเรียน โดยไม่ต้องบังคับหรือลงโทษ สามารถพึ่งตนเองได้
8. ภายในกลุ่มต้องมีการให้สมาชิกได้ลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การกระทำต้องได้ผ่านการยอมรับและความเข้าใจ
9. ในการเผชิญปัญหา ต้องมีหลากหลายวิธีให้เลือกในการแก้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาควรทำให้สมาชิกมองเห็นทางเลือก
10. สมาชิกกลุ่มต้องมีคำมั่นสัญญาให้กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายใต้การเสริมแรง
11. สิ่งที่ได้รับจากกลุ่มคือรูปแบบของประสบการณ์ เพราะจะทำให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปลงมือทำในชีวิตประจำวัน
12. ในตัวของบุคคล ถ้ารู้จักตนเองดี จะลดการป้องกันตนเอง จะเข้าใจ ยอมรับตนเองและยอมรับการที่คนอื่นติชมตนเองได้

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004) กล่าวถึง การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้รู้ตนเองได้ดีขึ้นและพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อทราบถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ ที่คล้ายกัน

4. เพื่อเพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การเคารพตนเอง ในการที่จะเพิ่มวิธีการรู้จักตนเองในรูปแบบใหม่ ๆ

5. เพื่อเสาะหาทางเลือกที่จะจัดการกับปัญหา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ตนเองและการปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น

6. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการนำตนเอง การเป็นตัวของตัวเองและความรับผิดชอบ ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

7. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตัวเลือกของตนเอง และทำการเลือกได้อย่าง เหมาะสม

8. เพื่อวางแผนอย่างเฉพาะเจาะจงที่จะลงมือปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้เหมาะสม และสร้างข้อตกลงกับตนเองที่จะทำตามแผนให้สำเร็จ

9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

10. เพื่อพัฒนาความไวในการรับรู้ต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น มากขึ้น

11. เพื่อเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ความสนใจ ความบริสุทธิ์ใจและ ความตรงไปตรงมา

12. เพื่อหลีกเลี่ยงจากการทำตามการคาดหวังของผู้อื่น โดยทำความเข้าใจที่จะดำเนินชีวิตอยู่ โดยการทำตามความคาดหวังของตนเอง

13. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมความเชื่อของตนเอง และสามารถบอก ได้ว่าค่านิยมเหมาะสมกับตนเองอย่างไร

วัชร ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้สมาชิกเปิดเผย ไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง

2. ส่งเสริมให้สมาชิกมีแนวความคิดที่ดีต่อบุคคลอื่น

3. ช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นและไม่ได้มุ่งหวัง ว่าตนจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4. ช่วยให้สมาชิกรู้จักผู้อื่นเพิ่มขึ้น

5. ช่วยให้สมาชิกมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ไม่หนีการเข้าสังคม

6. ช่วยให้สมาชิกเข้าสู่โลกของความเป็นจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกัน

ตนเอง

7. พัฒนาทักษะในการสื่อความหมายของสมาชิก เช่น ตั้งคำถามได้ตรงเป้าหมาย นุ่มนวล
8. ช่วยให้สมาชิกไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
9. ช่วยให้สมาชิกรับรู้ได้ว่าตนไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงลำพังผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่นก็เผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน
10. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเหมาะสมหรือไม่
11. ส่งเสริมให้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจแม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม
12. ช่วยให้สมาชิกรับรู้ว่าจะไม่มีวิธีแก้ปัญหาเพียงวิธีเดียว
13. ช่วยให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความจริงใจในการช่วยเหลือกลุ่ม
14. ช่วยให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของตนที่แฝงอยู่
15. ฝึกให้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
16. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เกิดความภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาส สำรวจ รู้จักยอมรับตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น มีการแสดงออก ทางความคิด อารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม โดยมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น ยอมรับข้อเสนอแนะ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ช่วยเหลือกันและกัน นำไปสู่วิธีการแก้ไขปัญหได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อให้สมาชิกได้ดำเนินชีวิตในสังคมปกติสุข

จากการศึกษากล่าวได้ว่า จุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกสำรวจศักยภาพ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถควบคุมอารมณ์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเลือกสมาชิก

วัชร ทรัพย์มี (2550) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการเลือกสรรสมาชิกดังนี้

1. อายุ มีความสำคัญในการจัดกลุ่ม ผู้ให้การศึกษาควรเลือกผู้รับบริการที่มีอายุใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความสามารถในการสื่อสารภาษาใกล้เคียงกันจะได้พูดคุยกันรู้เรื่อง
2. เพศ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมาะสำหรับคนเพศเดียวกันหรือต่างเพศนั้น แล้วแต่ปัญหาหรือเรื่องที่จะอภิปรายกัน เป็นต้นว่าถ้าเป็นหัวเรื่องการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ สมาชิกในกลุ่มอาจต้องการความคิดจากสมาชิกต่างเพศในเรื่องการปฏิบัติตนของเพื่อนหญิงและชาย ดังนั้นจึงควรนำสมาชิกหญิงและชายมาดำเนินการให้การศึกษา
3. บุคลิกภาพ ควรจัดกลุ่มบุคคลที่มีบุคลิกภาพต่างกัน เพราะสมาชิกในกลุ่มจะได้เรียนรู้และมีประสบการณ์กับการสัมพันธ์กับคนต่างบุคลิกภาพ ซึ่งจำลองสภาพการณ์ที่เป็นจริงในสังคม

จากการศึกษาในงานวิจัยนี้เลือกนักเรียนช่วงอายุ 13-15 ปี ทั้งเพศชายและหญิง เพื่อให้สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดที่หลากหลายและในวัยที่ใกล้เคียงกันซึ่งสอดคล้องกับหลักการเลือกสรรสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้ดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขนาดของกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2550) ปกติแล้วจะต้องมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน หากเป็นเด็กเล็กสมาชิกควรมีน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนอย่างพอเพียง และผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

งานวิจัยนี้เลือกขนาดของกลุ่มด้วยจำนวนนักเรียน 7 คนเนื่องจากสมาชิกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หากมีสมาชิกในกลุ่มมากจะทำให้การสำรวจปัญหาของแต่ละคนไม่ทั่วถึง

ชนิดของกลุ่ม

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554) ได้กำหนดรูปแบบของกลุ่มโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. กลุ่มที่มีการสมัครใจและไม่สมัครใจ (Voluntary and Involuntary Membership) สมาชิกที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม จะมีแรงจูงใจและความเต็มใจในการเข้าร่วมกลุ่มมากกว่าสมาชิกที่ไม่สมัครใจ สำหรับสมาชิกที่ไม่สมัครใจจะมาจากการส่งต่อจากครู ผู้ปกครอง บุคคลอื่นหรือหน่วยงานอื่น เป็นต้น
2. กลุ่มเปิดและกลุ่มปิด (Open and Closed Groups)

2.1 กลุ่มเปิด หมายถึง มีสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่สมาชิกที่ออกไป ซึ่งอาจทำให้มีปัญหายุ่งยากในการเข้าร่วมกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกไม่ได้รับรู้ในสิ่งที่กลุ่มได้อภิปรายกันก่อนหน้าที่จะมาเข้าร่วมกลุ่ม และอาจมีผลเสียต่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่ม

2.2 กลุ่มปิด หมายถึง ไม่มีการเปิดรับสมาชิกใหม่ จะทำให้มีความต่อเนื่องและส่งเสริมให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

3. กลุ่มชนิดที่สมาชิกเหมือนกันและแตกต่างกัน (Homogeneous and Heterogeneous Groups) กลุ่มที่มีสมาชิกเหมือนกัน หมายถึง กลุ่มที่สมาชิกมีอายุเท่า ๆ กัน เช่น กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มผู้สูงอายุ หรือมีปัญหาที่เหมือนกัน ซึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์ของกลุ่มมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เกิดการร่วมทุกข์ร่วมสุข สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน และปัญหาที่เหมือนกันของสมาชิกจะเกิดกระตุ้นให้มีการแบ่งปันประสบการณ์ และเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

4. กลุ่มที่มีสมาชิกแตกต่างกัน หมายถึง กลุ่มที่สมาชิกมีความแตกต่างกัน ในอายุ เพศ วัฒนธรรม สภาพทางเศรษฐกิจ มีความเหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม พัฒนาการบุคคล (Personal Growth Groups) กลุ่มติตติสารเสพติดในโรงเรียน และกลุ่มสุขภาพจิต ในชุมชน จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับข้อคิดเห็นที่หลากหลายจากสมาชิกคนอื่น ๆ มีโอกาสที่จะทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ และมีการพัฒนาทักษะทางสังคม

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกชนิดของกลุ่มเป็นแบบกลุ่มปิดที่ไม่มีการเปิดรับสมาชิกใหม่ ซึ่งจะทำให้เกิดความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษากลุ่ม และสมาชิกที่เข้าร่วมนั้นเป็นสมาชิกที่มีความเหมือนกันในเรื่องของช่วงวัย สถานภาพของครอบครัว ปัญหาที่ใกล้เคียงกันซึ่งจะทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณอื่นก็เผชิญปัญหาเหมือนกันตน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

เวลาและจำนวนครั้ง

วัชร ทรัพย์มี (2550) ได้เสนอเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยปกติแล้วสำหรับวัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง หากเป็นเด็กประถมศึกษา เวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษามีน้อยอาจต้องจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่เกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งอาจกำหนดไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง

งานวิจัยนี้ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง-1 ชั่วโมงครึ่งและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 9 ครั้ง เนื่องจากเป็นเวลาที่ไม่น้อยและไม่มากเกินไปสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น

การจัดสถานที่และอุปกรณ์

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า สถานที่ที่ใช้สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มจะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มมีสมาชิกประมาณ 5 – 12 คน ต้องใช้พื้นที่ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล แต่ความสงบหรือความเป็นส่วนตัวก็ยังคงเหมือนกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ฉะนั้นต้องคำนึงถึงสถานที่ที่สะดวกและเหมาะสม และพื้นที่ใช้ต้องแยกมาจากห้องเรียน เพราะจะสะดวกต่อการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ สีของห้องเป็นสีเขียว ๆ และเป็นห้องเก็บเสียงและอากาศถ่ายเทสะดวก

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554) กล่าวว่า สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ควรมีลักษณะดังนี้คือ มีประตูปิดมิดชิดบุคคลภายนอกไม่สามารถมองเห็นได้ ขนาดของห้องควรมีความกว้างอย่างเหมาะสมกับ จำนวนของสมาชิกกลุ่ม โดยไม่แคบหรือกว้างจนเกินไป ให้มีพื้นที่ว่างเพียงพอสำหรับการสาธิตหรือ ฝึกปฏิบัติต่าง ๆ ควรจัดเก้าอี้ในลักษณะวงกลม ให้สมาชิกกลุ่มสามารถนั่งหรือยืนบนพื้นโดยไม่ต้อง ใช้เก้าอี้ได้ในอย่างสะดวกตามกิจกรรมกลุ่ม

การเตรียมตัวสมาชิก

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า เพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างราบรื่น ผู้ให้คำปรึกษาควรมีการพบปะและกล่าวให้สมาชิกได้ทราบถึงความมุ่งหมายในการให้คำปรึกษา สมาชิกจะได้ทราบเหตุผลว่าเพราะอะไรเขาถึงต้องเข้าร่วมกลุ่ม รวมไปถึงสมาชิกควรทราบวิธีการให้ความช่วยเหลือกลุ่มนั้นทำอย่างไรบ้าง และสิ่งที่เขาคาดหวังจากการเป็นสมาชิก ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนขณะอยู่ในกลุ่ม การรักษาความลับของกลุ่ม ทราบจำนวนครั้งและช่วงเวลาการเข้าร่วมในแต่ละครั้ง ความสำคัญในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงการให้ความร่วมมือและกฎระเบียบของการเป็นสมาชิก

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

หากต้องให้การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถไปสู่เป้าหมายประสบผลสำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องมุ่งมั่นให้สมาชิกมีการพูดคุยสร้างสัมพันธภาพกัน โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ช่วยเหลือให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554) ได้กล่าวเกี่ยวกับหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า

1. ขั้นตอนบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการเปิดเผย ตนเองอย่างบริสุทธิ์ใจ มีความซื่อสัตย์ ยอมรับนับถือ และใส่ใจ ตอบสนองต่อสมาชิก

ทุกคนอย่างเสมอภาค เสริมสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้เกิดความอบอุ่น ปลอดภัยเป็นมิตร เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันในการที่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวต่าง ๆ ของตนออกมาให้สมาชิกอื่น รับรู้ ตลอดจนสามารถแลกเปลี่ยนและแสดงออกของความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมได้อย่างอิสระ

2. ขั้นตอนการบทบาทหน้าที่ของผู้ในกลุ่ม ควรใช้เทคนิคและทักษะต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่เกี่ยวข้องและเหมาะสมกับปัญหาของสมาชิก เพื่อให้เกิดการระบายนอารมณ์ ความรู้สึกออกมาได้อย่างเต็มที่ ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่มีการร่วมมือร่วมใจกันเพื่อช่วยเหลือ มีความปลอดภัยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน และให้การเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการ กระตุ้นให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกันในการแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาจากแนวทางเลือกที่หลากหลาย และยังคงเป็นแบบอย่างที่ดีในการเปิดเผย ใส่ใจในความคิด ทศนคติ และปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มอย่างจริงจัง

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาบทบาทหน้าที่ของผู้ในกลุ่ม ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้รวบรวม และกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับหรือประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่ม มีการเสริมแรงให้สมาชิกกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และให้พูดถึงสิ่งที่ยังค้างคาใจต่าง ๆ ตลอดจนการจัดการกับความรู้สึกที่ต้องแยกจากกัน

บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

บทบาทของสมาชิกกลุ่มมีความสำคัญต่อการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม สุขอรุณ วงษ์ทิม (2555) กล่าวว่า บทบาทของสมาชิกกลุ่มที่จะส่งผลต่อการให้คำปรึกษากลุ่มให้มีประสิทธิภาพ มีดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่มากจนเกินไป เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มมีเวลาค่อนข้างจำกัดและเวลาสำหรับสมาชิกแต่ละคนมีไม่มาก ผู้ให้คำปรึกษาอาจไม่สามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหาที่ลึกซึ้งให้ลุล่วงได้ภายในเวลาที่จำกัด หากสมาชิกบางคนมีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่มากเกินไป จำทำให้ไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร

2. เหมาะสำหรับผู้บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็น ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น ต้องการให้ผู้อื่นเห็นตน สำคัญ ชอบปรึกษากับกลุ่มเพื่อนมากกว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และวิธีการให้บริการปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน ได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก

ได้อย่างอิสระ มีการให้กำลังใจ ยอมรับ สนับสนุน เสนอแนะข้อคิดเห็น ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะความต้องการของวัยรุ่นดังกล่าว จึงมีความเหมาะสมที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมาก

3. เป็นผู้ที่ยอมรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้อื่น เนื่องจากกระบวนการกลุ่มจะให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ แนวทางแก้ปัญหา หากสมาชิกเป็นผู้ที่ไม่เปิดใจยอมรับ หรือปฏิเสธความคิดเห็น ข้อเสนอแนะจากสมาชิกผู้อื่น จะทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จในการแก้ไขปัญหาของตน หรืออาจเกิดการขัดแย้งกับสมาชิกอื่นได้

4. เป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาการสื่อสาร กล่าวแสดงความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์แก่สมาชิกอื่น เนื่องจากในกระบวนการกลุ่มจะต้องการความคิดเห็น ประสิทธิภาพ ข้อเสนอแนะตลอดจนแนวทางในการปรับเปลี่ยนความคิด ทศนคติ และ พฤติกรรมที่หลากหลาย และเป็นประโยชน์ เพื่อให้สมาชิกสามารถพิจารณาและเลือกแนวทางได้อย่างเหมาะสมกับตน ซึ่งอาจมีการทดลองปฏิบัติหรือลองฝึกพฤติกรรมก่อน จนกระทั่งนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง ดังนั้น หากสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มเป็นบุคคลที่มีปัญหาการสื่อสาร เช่น พูดไม่ชัดเจน เจ็บ ขม พูดน้อย ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้อื่น ก็จะทำให้เกิดข้อจำกัดในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกอื่นภายในกลุ่มได้

5. เป็นผู้ที่มีความมั่นใจในสิทธิเสรีภาพผู้อื่น และเคารพข้อตกลงของสังคม ซึ่งในกระบวนการกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นต่าง ๆ อย่างเท่าเทียมกันและผู้นำกลุ่มก็จะแสดงความสนใจ ให้ความสำคัญแก่สมาชิกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน และเคารพในกฎกติกาของกลุ่ม หากสมาชิกคนใดไม่คำนึงถึงความสำคัญของประเด็นดังกล่าว จะทำให้การให้บริการปรึกษานั้นขาดประสิทธิภาพ

6. เป็นผู้ที่มีความจริงใจ เข้าอกเข้าใจและเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งในการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ข้อเสนอแนะ และให้ข้อมูลย้อนกลับต่อผู้อื่นนั้น หากสมาชิกในกลุ่มเป็นผู้ที่มีความจริงใจ เข้าอกเข้าใจ และเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ก็จะปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์แก่สมาชิกอื่น ช่วยสร้างบรรยากาศของกลุ่มที่ดีมีความผูกพันสามัคคีกัน เข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน คลายความวิตกกังวลในปัญหาของตน และร่วมกันแก้ไขปัญหาให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

จากบทบาทของผู้รับคำปรึกษากลุ่มดังกล่าวข้างต้น สมาชิกกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่มากจนเกินไป ซึ่งในบางกรณีที่สมาชิกบางคนมีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่มากเกินไป จะทำให้ไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร เนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาอาจไม่ช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหาลึกซึ้งนั้นได้ ภายใน

เวลาที่จำกัด มีความเหมาะสมสำหรับผู้ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นผู้ที่ยอมรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้อื่น เป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาการสื่อสาร กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์แก่สมาชิกอื่น เป็นผู้ที่มีความเป็นประชาธิปไตย เคารพในสิทธิเสรีภาพให้เกียรติผู้อื่น และเคารพในกฎกติกาของสังคม เป็นผู้ที่มีความจริงใจ เข้าอกเข้าใจ และเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษาจะสำเร็จอย่างราบรื่นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนั้นขั้นตอนนี้จึงมีความสำคัญมาก

คอเรย์ (Corey, 1985 อ้างใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) ได้สรุปขั้นตอน การให้คำปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง (Reality Group Counseling) ออกเป็น 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) ผู้นำกลุ่มมุ่งมั่นในการสร้างความสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกด้วยกันในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับความเห็นอกเห็นใจ เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สนับสนุนให้มีการติดต่อสื่อสารกัน มีการให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นหรือขอให้แสดงความคิดเห็นในกลุ่ม โดยเน้นที่พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบในชีวิตประจำวันของสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องเป็นแบบอย่างในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกใส่ใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันภายในกลุ่ม โดยขั้นตอนนี้จะเริ่มมีการวางแผนเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสมาชิกจะได้รับการคาดหวังว่าสามารถเผชิญปัญหาและวางแผนในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้

2. ขั้นดำเนินการ (Working Stage) สนับสนุนให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบและทางเลือกที่เหมาะสมของเขานั้นทำให้เกิดปัญหาหรือสร้างความยุ่งยากในปัจจุบันอย่างไรบ้าง โดยเน้นที่พฤติกรรมในปัจจุบันมากกว่าความรู้สึกรู้สึกหรือความคิด เพราะเชื่อว่าเมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกย่อมจะเปลี่ยนตามไปด้วย ทฤษฎีนี้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับอดีตของบุคคล โดยจะนำอดีตมาพูดถึงเฉพาะสิ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในปัจจุบันเท่านั้น ปัจจุบันและอนาคตเท่านั้นที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ฉะนั้นผู้นำกลุ่มต้องส่งเสริมให้เขาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน ว่าสามารถเป็นไปตามความต้องการของเขาหรือไม่ ผู้นำกลุ่มสามารถใช้เทคนิคการเผชิญหน้าทำให้เขาได้ตรวจสอบและให้คุณค่ากับพฤติกรรมของตนเอง และทำให้เขาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีการสนับสนุนและให้กำลังใจเมื่อสมาชิกมีพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อตนเอง ผู้นำกลุ่มต้องไม่อนุญาตให้สมาชิกใช้เหตุผลเพื่อปกป้องตนเอง แต่ต้องช่วยเหลือให้สมาชิก

กล้าที่จะเผชิญหน้ากับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเองและกล้าที่จะบอกว่าพฤติกรรมนั้นเหมาะสมหรือไม่ เป็นช่องทางนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้หรือไม่

3. ขั้นสุดท้าย (Final Stage) ผู้นำกลุ่มต้องช่วยสมาชิกในเรื่องการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่สามารถปฏิบัติได้ และสมาชิกจะต้องดำเนินการตามแผนที่วางไว้ หากปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ไม่ได้ก็ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น โดยแจ้งถึงระยะเวลาที่จะดำเนินการ ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความช่วยเหลือโดยไม่มี การวิพากษ์วิจารณ์สมาชิกและใช้เทคนิคการสนับสนุนการให้กำลังใจให้มีการวางแผนที่เฉพาะเจาะจง และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้เหมาะสมกับความเป็นจริงและเป็นไปในแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ เทคนิคที่นำมาใช้ในขั้นนี้ คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การมอบหมายงานให้ไปทำการบ้าน (Assigning Homework) การชี้แนะ และการวางแผนอย่างมีขั้นตอน สิ่งเหล่านี้ทำให้การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองตามความเป็นจริง ทำให้สมาชิกได้คิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล เป็นประโยชน์สำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกและทฤษฎีนี้ก็มี ความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในสถาบันการศึกษา เพื่อประโยชน์ในการวางแผนการเรียน การประกอบอาชีพและอื่น ๆ

สุซอรุณ วงษ์ทิม (2554) กล่าวว่าขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage) เป็นขั้นตอนของการเตรียมกลุ่ม โดยมีการวางแผนงาน กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่จะให้บริการปรึกษา กำหนดวัตถุประสงค์ การประกาศรับสมัครสมาชิกกลุ่ม (สมาชิกสมัครใจและไม่สมัครใจ) การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม การเขียนยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม การกำหนดความถี่ในการให้บริการปรึกษา ระยะเวลาของการให้บริการปรึกษา ทั้งหมด และการให้บริการปรึกษาในแต่ละครั้ง การบันทึกภาพและเสียง (Audio and Video Recording) การบันทึกเสียงจะ ช่วยให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกสามารถทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม และมีประโยชน์ สำหรับการวิพากษ์วิจารณ์กันระหว่างสมาชิกกลุ่มในภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม ส่วนการบันทึกภาพ มีประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่ม ในการรับรู้ถึงการแสดงพฤติกรรมและภาษาท่าทางที่ไม่เหมาะสม มีประโยชน์ แก่ผู้ให้บริการปรึกษาในการได้รับข้อคิดเห็นย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่ม มีประโยชน์แก่ทุกคนในการรับทราบ และได้เรียนรู้จากสถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

2. ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) เป็นขั้นตอนสำหรับการสร้างสัมพันธภาพ ทำความรู้จัก เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วย

กันเอง มีการละลายพฤติกรรม การสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การชี้แจงเงื่อนไข ข้อตกลง กฎและกติกา ขั้นตอน วิธีการสำหรับการเข้าร่วมกลุ่ม ชี้แจงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม การรักษาความลับของกลุ่ม การร่วมกันกำหนดเป้าหมายของกลุ่มและแนวทางการแก้ไขปัญหา ซึ่งบรรยากาศของกลุ่มในขณะนี้ก็จะเจียบและเชื่องช้า เนื่องจากสมาชิกยังวิตกกังวลเกี่ยวกับการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม กังวลว่าตนจะได้รับการยอมรับหรือถูกปฏิเสธจากกลุ่ม สมาชิกจะยังไม่ไว้วางใจผู้อื่น มีการใช้กลไกการป้องกันตนเอง เก็บความรู้สึกสงสัยและความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ และจะค่อย ๆ เรียนรู้กระบวนการกลุ่ม

3. ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ขั้นตอนและกระบวนการกลุ่มมากขึ้น และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบปัญหาของตน ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ดำเนินการแก้ไขปัญหา สมาชิกจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างลึกซึ้งและมีความหมาย สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนออกมาอย่างอิสระ มีการสื่อสารกันอย่างเปิดเผย และแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น อารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์ และข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ ตลอดจนการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ และการทดลองกระทำในรูปแบบใหม่นอกจากนี้สมาชิก ยังมีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม มีส่วนร่วม ใกล้ชิดสนิทสนม เอาใจใส่ซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจ เกิดความสามัคคี และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จนทำให้มีการพึ่งพาผู้นำกลุ่มน้อยลง

4. ขั้นยุติ (The Termination Stage) เป็นขั้นตอนของการสิ้นสุดของกระบวนการกลุ่ม มีการสรุปถึงสิ่งที่ได้รับและเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การกล่าวคำอำลา และนัดหมายกันเพื่อประเมินและติดตามผล โดยที่สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้สึกเศร้า และวิตกกังวลกับการลาจากกัน มีการแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน และเตรียมพร้อมสำหรับ การเผชิญหน้ากับชีวิตจริงที่ไม่มีการช่วยเหลือจากกลุ่มอีกต่อไป

5. ขั้นประเมินและติดตามผล (The Evaluation and Follow up Stage) เป็นขั้นตอนของการพบปะกันตามวันเวลาที่ได้นัดหมายกันไว้ในขั้นยุติกลุ่ม จะมีการประเมินผลของการเปลี่ยนแปลงของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ผลของการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปปฏิบัติจริง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่พบ ซึ่งผลที่ได้จากการประเมินนี้จะเป็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีการให้คำปรึกษาสำหรับผู้นำกลุ่มให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคต

จากขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ได้รวบรวมไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นก่อตั้งและเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก 2) ขั้นตอนการ 3) ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ซึ่งรายละเอียดขึ้นอยู่กับปัญหาและความเหมาะสมในกลุ่ม

พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

มีความสำคัญที่จะทำให้การดำเนินการของกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่นและครบถ้วนสมบูรณ์ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521) กล่าวถึงพลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษากลุ่ม จะต้องตระหนักรู้และยอมรับว่าต้องการที่จะรับคำปรึกษา ยอมรับที่จะบอกถึงปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะแก้ไขพฤติกรรมตนเองหลังจากได้รับคำปรึกษากลุ่ม
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) บุคคลสามารถเลือก และรับผิดชอบ ต่อสิ่งที่เลือก แม้ว่าทางที่เลือกนั้นอาจไม่ใช่ทางที่ถูกต้องแต่ต้องยอมรับผลจากการเลือกของตน
3. การยอมรับ (Acceptance) บุคคลให้การยอมรับตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้คำปรึกษากลุ่มมีอำนาจต่อสมาชิกเพิ่มขึ้น
5. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยในขณะที่อยู่ในกลุ่มเขาจะเป็นตัวของตัวเอง เมื่อมีการพูดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเขา เขาสามารถยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นที่พูดถึงตัวเขาและกล้าที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่นได้
6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนควรต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม
7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและการไม่พอใจในระดับที่พอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจทำให้เปลี่ยนพฤติกรรม แต่ความเครียดที่มากเกินไปจะทำให้สมาชิกไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ
8. บรรทัดฐานของกลุ่ม (Group Norms) สมาชิกล้วนต้องการได้รับความช่วยเหลือ ไม่ต้องการให้คนอื่นมองข้ามหรือมองว่ามีความแตกต่างไม่เหมือนสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

นิสตุล (Nystull, 2003) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้การให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เป็นการจัดหาสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับสมาชิกให้มีการทดลอง และพบกับ ประสบการณ์พฤติกรรมใหม่ ๆ กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น

2. เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสมาชิกคนอื่น
3. ประหยัดเวลา เนื่องจากการพบปะกันของสมาชิกกลุ่มหลายคน
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือผู้อื่นในขณะทำกลุ่มทำให้ความวิตกกังวล เกี่ยวกับปัญหาของคนน้อยลง
5. ปัญหาของสมาชิกถูกแก้ไขด้วยข้อคิดเห็นจากสมาชิกอื่น
6. กระบวนการของกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดพลัง มีความกระตือรือร้น และ จูงใจให้บรรลุเป้าหมายตามที่หวังไว้

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่มในทุกวัย หลายประการโดยทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการค้นพบข้อดีและข้อบกพร่องของตน เห็นคุณค่า ค้นพบเอกลักษณ์และยอมรับนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสายตาของผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมและชีวิตตนเอง นอกจากนี้ยังช่วยลดความรู้สึกในทางลบต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกผิด ปมด้อย โดดเดี่ยว และความปรารถนาที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน มีความจริงใจต่อกัน และสามารถแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ต่อกันได้

หลักการผสมผสานเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2012) กล่าวว่า ข้อตกลงเบื้องต้นในเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม จะต้องเป็นการอำนวยความสะดวกให้แก่กระบวนการกลุ่ม ไม่ใช่การดำเนินงานภายในกลุ่มอย่างคร่าว ๆ เทคนิคที่ใช้ในกลุ่มจะมีประสิทธิภาพสูงสุดก็ต่อเมื่อผู้นำกลุ่มใส่ใจอย่างแท้จริง วิธีเลือกใช้เทคนิคเพื่อส่งเสริมกระบวนการกลุ่ม จะพิจารณาถึงส่วนสำคัญของทฤษฎี ที่มีอิทธิพลต่อวิธีการที่ใช้ ลักษณะผู้นำกลุ่มยังคงเกี่ยวข้องกับเทคนิควิธีการที่เลือกใช้ สิ่งสุดท้ายคือ สมาชิกกลุ่ม เป้าหมายกลุ่ม และลำดับขั้นของการพัฒนากลุ่ม ทั้งหมดนี้สิ่งที่นำมาพิจารณาในการเลือกเทคนิค และจะต้องเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของเทคนิคและแนวคิด ทฤษฎี พร้อมทั้งรู้ว่าเหตุใดเราจึงเลือกใช้วิธีการนี้ในการเป็นผู้นำกลุ่ม และไม่มีเหตุผลใดที่จำกัดการใช้เทคนิคของวิธีการเดียวจึงควรคิดค้นหาวิธีที่จะปรับเทคนิคจากรูปแบบทฤษฎีต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่มและรูปแบบพิเศษที่ผู้นำกลุ่มปรับเทคนิคให้เหมาะสมกับรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องตอบสนองต่อสมาชิกกลุ่มด้วย

บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค

บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคมีความสำคัญเป็นอย่างมาก จะช่วยให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างราบรื่นและเกิดบรรยากาศที่ดี ตลอดการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2012) ได้กล่าวว่า บทบาทของผู้นำกลุ่มขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละทฤษฎี แต่ทฤษฎีจะอยู่บนพื้นฐานของการนิยามถึงหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และการประเมินว่าอะไรคือหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของผู้นำกลุ่มเกณฑ์ที่แน่นอนยังคงใช้ในทุกทฤษฎี ตัวอย่างเช่น ประเภทของกลุ่มและเป้าหมาย ธรรมชาติของผู้เข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้นสิ่งที่มีความสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในความเป็นผู้นำกลุ่มแบบผสมผสานจึงประกอบด้วย

1. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ริเริ่มและส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ ตามโครงสร้างของกลุ่มและ รูปแบบพฤติกรรม ให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะแบ่งปันรับกับความเสี่ยง มีความซื่อสัตย์ และการสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ
2. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ปรับทิศทางของสมาชิกให้ไปสู่กระบวนการกลุ่ม สอนบุคคลในกลุ่มให้เรียนรู้จากกลุ่มให้มากที่สุดและช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงพลวัตของกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้ที่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ไว มีการฟังอย่างใส่ใจ โดยเฉพาะการให้ความสนใจอย่างเต็มที่กับวัจนภาษา และอวัจนภาษาในการสื่อสารของสมาชิกกลุ่ม เพื่อที่จะช่วยให้พวกเขาผ่านเข้าไปสู่การค้นหาและเข้าใจตนเองในระดับที่ลึกลงไป
4. ผู้นำกลุ่มคือผู้ที่รับผิดชอบสำหรับการสร้างความปลอดภัยและสนับสนุนให้มีบรรยากาศในการค้นหาประเด็นสำคัญของแต่ละบุคคล
5. ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ที่จะต้องจัดการในขอบเขตต่าง ๆ เป็นผู้สร้างกฎของกลุ่มให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิ์และความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มดูแลและปกป้องสมาชิกกลุ่ม

สรุปได้ว่าบทบาทของผู้นำจะต้องเป็นผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ไวต่อความรู้สึก สร้างความปลอดภัยสนับสนุนให้มีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ดี และสามารถปรับทิศทางให้กับกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเรียนรู้ได้

ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ผู้วิจัยผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษา และทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สอดคล้องกับการเสริมเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ และครอบคลุมทั้งในด้านความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมซึ่งประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีหลักแนวคิดสำคัญ เป้าหมายและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมในประเทศไทยใช้หลายคำในการเรียกชื่อเช่น อัตถิภาวนิยม ภาวนิยม ภาวะนิยม ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ใช้คำว่า อัตถิภาวนิยม

1. ความเป็นมา

แฟรงเคิล (Frankl, 1905-1997 อ้างใน วัชรวิทย์ ทรัพย์มี, 2554) เกิดและได้รับการศึกษาในเวียนนา แฟรงเคิลได้รับปริญญาแพทยศาสตร และ ปริญญาเอกในมหาวิทยาลัยเวียนนา ในช่วงปี ค.ศ. 1945 แฟรงเคิลถูกจับเข้าค่ายกักกันของนาซี เขาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความทรมาน เขาสูญเสียครอบครัว พ่อแม่ พี่ น้อง ลูก เมีย แม้แต่ชีวิตของตนเองก็แทบไม่รอด แต่เขาไม่ยอมให้ประสบการณ์นั้นมาทำลายความกระตือรือร้น ในชีวิต แฟรงเคิล ได้พัฒนาปรัชญาชีวิตขึ้นในปี ค.ศ. 1949 และได้พิมพ์เผยแพร่ เป็นหนังสือหลายเล่ม งานเขียนของเขาได้รับการแปลมากกว่า 20 ภาษา หนังสือของเขาชื่อ “Man’s Search for Meaning” (ค.ศ. 1963) เป็นหนังสือเล่มหนึ่งที่ขายดีไปทั่วโลก แฟรงเคิล เชื่อว่าจุดสำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์ก็คือ การแสวงหาจุดมุ่งหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบในการ ดำเนินชีวิตของตน โดยใช้สติปัญญามากกว่าเป็นไปโดยสัญชาตญาณ ความหมายในชีวิตของ แต่ละคนเป็นเรื่องเฉพาะตัว ซึ่งแตกต่างจากค่านิยมอันอาจมีร่วมกับผู้อื่นในสังคม เขาสามารถ เป็นผู้นำชีวิตของตนได้

เขาได้พัฒนาจิตบำบัดโดยมุ่งแสวงหาความหมายในชีวิต (Logotherapy) หรือ Therapy Through Meaning ปัญหาของคนหลายคนก็คือการให้ความหมาย ความว่างเปล่า (Existential Vacuum) ซึ่งทำให้คนเฉื่อยชา จุดประสงค์ของการช่วยเหลือก็คือการกระตุ้นให้มีการแสวงหาความหมายในชีวิตท่ามกลางความทุกข์ยาก เขาเดินทางไปบรรยายแนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Therapy) ในยุโรป ในลาตินอเมริกา เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และสหรัฐอเมริกา

2. แนวคิดพื้นฐาน

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) ได้กล่าวถึง แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมไว้ว่า

1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้บุคคลสามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างอิสระ ยิ่งพวกเขาตระหนักรู้ตนเอง มากขึ้นเท่าไร พวกเขาจะมีอิสระมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะถูกวางเงื่อนไขทางสังคมหรือข้อจำกัดอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกค้นพบเอกลักษณ์เฉพาะตนเกี่ยวกับการดำรงชีพ (Being-in-theWorld) ในกลุ่มสมาชิกมีโอกาสในการแสดงความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์

ของตน และการมองโลกของแต่ละคน สมาชิกยังต้องเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างเปิดเผย ซึ่งทางเลือกในการเพิ่มระดับของการตระหนักรู้ในตนเอง มีดังนี้

- 1.1) เราสามารถเลือกที่จะเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง หรือเลือกที่จะจำกัดขอบเขตการรับรู้ของตนเอง
- 1.2) เราสามารถกำหนดชีวิตของเราได้ หรือเราจะปล่อยให้ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมมากำหนดชีวิตของเรา
- 1.3) เราสามารถใช้ศักยภาพของเราทำสิ่งต่าง ๆ ได้หรือเราเลือกที่จะไม่ทำอะไรเลย
- 1.4) เราสามารถเลือกสร้างความผูกพันอย่างมีความหมายกับผู้อื่น หรือ เลือกที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว
- 1.5) เราสามารถแสวงหาความเป็นตัวเอง หรือจะปล่อยให้สูญเสียเอกลักษณ์โดยทำตามผู้อื่น
- 1.6) เราสามารถสร้างสรรค์และค้นพบความหมายในชีวิต หรือจะอยู่อย่างว่างเปล่าและไร้ความหมาย
- 1.7) เราสามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงและประสบการณ์ ความวิตกกังวลจากการตัดสินใจของเรา หรือเราเลือกที่จะมั่นคงโดยพึ่งพาผู้อื่น
- 1.8) เราสามารถมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันโดยยอมรับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความตายที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน หรือเราจะหลบซ่อนจากความเป็นจริงเนื่องจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

2) การกำหนดตนเองและความรับผิดชอบ (Self-Determination and Personal Responsibility) มนุษย์สามารถกำหนดชีวิตของตนเอง มีอิสระเลือกท่ามกลางทางเลือกที่หลากหลาย เพราะฉะนั้นเป็นความรับผิดชอบของเราที่จะนำชีวิตและกำหนดโชคชะตาของเรา ตามมุมมองของนักอัตถิภาวนิยมให้แนวคิด “ถึงแม้ว่าเราถูกผลักดันให้เข้ามาสู่โลกใบนี้ แต่จุดที่เราอยู่ และสิ่งที่เราเป็นนั้นเป็นผลจากการเลือกของเรา”

3) ความวิตกกังวล (Existential Anxiety) ตามมุมมองแบบอัตถิภาวนิยม ความวิตกกังวลเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่เป็นผลมาจากการต้องการเลือก โดยปราศจากการชี้นำและการไม่รู้ถึงผลที่เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกจะได้รับความช่วยเหลือเพื่อยอมรับความขัดแย้งในการดำเนินชีวิตเช่น ความมีชีวิตและความตาย ความสำเร็จและความล้มเหลว ผู้นำกลุ่มต้องสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความวิตกกังวล และช่วยให้ค้นพบความกล้าหาญที่จะ

เผชิญกับความวิตกกังวลของตนเอง และการสนับสนุนในการสร้างพันธะสัญญา และการลงมือปฏิบัติของสมาชิกกลุ่ม

4) ความตายและความไม่มีตัวตน (Death and Nonbeing)

นักอัตถิภาวนิยม อธิบายว่า ความตายเปรียบเสมือนความสำคัญในการพบความหมายและจุดมุ่งหมายของชีวิต

5) การค้นหาความหมายของชีวิต (The Search for Meaning)

การต่อสู้เพื่อค้นหาจุดหมายในชีวิตเป็นลักษณะเฉพาะที่เด่นชัดของมนุษย์ เราดำรงอยู่เพื่อค้นหาความหมายและเอกลักษณ์ส่วนบุคคล การค้นหาความหมายของชีวิตมีหลายวิธี ดังคำกล่าวของ Frankl (1963 อ้างใน Corey, 2000) ที่กล่าวว่า มีวิธีการมากมายในการค้นหาความหมายได้ โดยผ่านการทำงาน ความรัก ความทุกข์ทรมาน และผ่านการปฏิบัติต่อผู้อื่น หน้าที่ของผู้นำกลุ่มไม่ต้องบอกสมาชิกเกี่ยวกับความหมาย ในชีวิตของพวกเขาเป็นอย่างไร แต่ควรให้กำลังใจในการ ค้นหาความหมายสำหรับของสมาชิกเอง

6) การค้นหาความเป็นตัวตนที่แท้จริง (The Search for Authenticity)

การมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริงเป็นกระบวนการที่มากกว่าจุดจบที่หยุดยั้ง เราเป็นสิ่งที่แท้จริง การมีชีวิตอยู่ด้วยตัวเราจะนำไปสู่ความผูกพันกับสิ่งที่มีค่า โดยการมีชีวิตแบบนี้ให้ความรู้สึกสงบลึกซึ้งอยู่ภายในแม้ว่าการค้นหาความจริงแท้ในตัวตนมิใช่เรื่องง่าย การมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริงจึงนำการรู้และการยอมรับถึงข้อจำกัดของตนเอง ดังคำกล่าวของแฟรงเคิลที่กล่าวว่า “ถ้าเราองมนุษย์ดังที่เขาเป็นอยู่ เราก็จะมองว่าเขาแย่ แต่ถ้าเราองเขาดังที่เขาควรจะเป็น เราก็จะช่วยให้เขาเป็นตามที่เขาสามารถจะเป็นได้”

7) ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and Relatedness)

นักอัตถิภาวนิยมเชื่อว่า ในที่สุดพวกเราต่างอยู่โดยลำพัง และการอยู่อย่างโดดเดี่ยวอาจจะเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับคนที่พยายามหลีกเลี่ยงปัญหา ด้วยการนำตนเองไปสู่ความสัมพันธ์และมีกิจกรรมที่วุ่นวาย โดยเชื่อว่าพวกเขาจะช่วยให้หายกลัวได้ เรายังคงมีทางเลือกในการประสบกับความโดดเดี่ยว และพยายามค้นหาความหมายในชีวิตของตนเองแต่เราสร้างทางเลือก และรู้ถึงเอกลักษณ์ของตนเองเราก็จะเชื่อมโยงกับผู้อื่นอย่างถ่องแท้ และมีความหมายได้นั้นคือเราต้องยืนหยัดด้วยตนเอง ก่อนที่จะยื่นเคียงข้างผู้อื่น

3. เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

ดวงมณี จงรักษ์ (2548) กล่าวว่า เป้าหมายพื้นฐาน คือ การช่วยเหลือให้บุคคลพบความหมาย ค่านิยมและเป้าหมายในการดำรงชีวิต การช่วยเหลือไม่ใช่เพื่อบรรเทาอาการ

หรือเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ช่วยให้บุคคลไม่ประมาทในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน และช่วยให้เขาหลุดพ้นจากบทบาทของการตกเป็นเหยื่อ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ ผู้นำกลุ่มจะเชื้อให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญกับความวิตกกังวลที่เป็นจากมิติของการดำรงชีวิต โดยอาจจะ ขอให้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องและบทพจนานัตของตน เพื่อสะท้อนให้เขาเข้าใจถึงตัวแปรที่ขัดขวาง ช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตด้วยค่านิยมของตนเอง หรือได้เห็นถึงสิ่งที่ขัดขวางการเป็นตัวของตัวเอง ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้ทักษะที่สำคัญได้แก่ ความเข้าใจอย่างลึกและ การเป็นคนที่แท้จริง ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและการไม่ตัดสินผู้นำกลุ่ม จะช่วยให้บุคคลสามารถรับฟังอย่างไม่มีการคาดคะเนไว้ล่วงหน้าและมีความเข้าใจโลกภายในของผู้รับคำปรึกษาได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังอาจช่วยให้บุคคลตระหนักถึงความมีอิสระและความรับผิดชอบรวมทั้งข้อจำกัด เพื่อให้เขาบทพจนานการใช้ชีวิตที่จะนำไปสู่การมีความหมายและการใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554) กล่าวว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมเพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีอิสระในการค้นหาและพัฒนา ความหมายในชีวิต กล้าเผชิญต่อปรากฏการณ์ที่เป็นจริง ได้ค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตนเอง สามารถมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน “ที่นี่และขณะนี้” ส่วนอดีตนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้อนาคนตก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

ศิริบุญ สบายโกศล (2554) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมไว้ว่า คือการช่วยให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญของความหมาย ความรับผิดชอบต่อ การตระหนักรู้อิสระภาพและศักยภาพ โดยจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองเพิ่มขึ้น โดยมีเป้าหมายของการบำบัด คือ การให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักว่าภาวะที่ตนเป็นอยู่นั้นเป็นความจริง มีความไวต่อภาวะที่ตนเองเป็นอยู่ มีความใส่ใจต่อ ลักษณะเฉพาะของตนเอง ที่สำคัญคือการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความหมายและตัดสินใจ เกี่ยวกับทิศทางของชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต

จากเป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมที่ได้รวบรวมไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง รู้จักตนเอง ค้นพบเอกลักษณ์ของตน แสวงหาความหมาย จุดเด่น ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิต และช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน “ที่นี่และขณะนี้” เนื่องจากอดีตนั้นเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และอนาคตก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

4. บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษากลุ่มมีดังต่อไปนี้

1) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้ถึงความเคารพในความเป็นเพื่อนมนุษย์ การให้กำลังใจ ความห่วงใย ความจริงแท้ ในขณะที่ทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษา โดยถามถึงความหวังและเป้าหมายที่เกิดจากตัวเขาจริง ๆ ความสนใจที่เขามีความคิดและความรู้สึกในเรื่องที่เกี่ยวกับมิติการดำรงชีวิต

2) สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมของตน ผู้ให้การปรึกษาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเปลี่ยนแปลง โดยผู้ให้การปรึกษาต้องมีค่านิยมที่เน้นความมีอิสระ ในการเลือกและมีความรับผิดชอบต่อการเลือก

3) สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาล้าเผชิญกับความกลัว และพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิตใหม่ ผู้ให้การปรึกษาต้องแสดงจุดยืนในค่านิยมและความเชื่อให้คำแนะนำ เสนอแนะ ใช้อารมณ์ขัน และการแปลความหมาย โดยที่ผู้รับการปรึกษายังคงมีอิสระที่จะเลือกทำตามหรือไม่ทำตาม

4) ต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาในระดับฉันและท่าน (I to Thou) หมายถึง การมีความเคารพระหว่างกัน และมีความรู้สึกสัมพันธ์ต่อกัน สัมพันธภาพเช่นนี้จะทำให้ ผู้รับการปรึกษารู้สึกมีพลัง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554) กล่าวว่า หน้าที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มีดังนี้

1) ผู้ให้การปรึกษาจะใส่ใจและพยายามเข้าใจโลกส่วนตัวของผู้รับบริการ

2) ให้ความสัมพันธ์กับคุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและ ผู้รับการปรึกษา

3) ให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยเน้นภาวะปัจจุบันของผู้รับการปรึกษามากกว่าจะสนใจเรื่องราวในอดีต

4) ทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่ส่งผลต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษาเอง และให้ผู้รับการปรึกษารับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลง ชีวิตของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต

จากบทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ได้รวบรวมไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ให้การปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพที่กระตุ้นให้บุคคลค้นหาความหมาย และตั้งเป้าหมายในชีวิต และช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. เทคนิคและวิธีการ

คอเรย์ (Corey, 2012) กล่าวว่า รูปแบบของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มุ่งเน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์และความเข้าใจของสมาชิกกลุ่มในขณะปัจจุบันมากกว่าการใช้เทคนิค และเทคนิคการที่นำมาใช้ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องความคิด ความรู้สึก ร่วมกันโดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลต่าง ๆ เพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ดังนั้นลักษณะคำถามที่เหมาะสมจึงควรเป็นคำถามปลายเปิดแทนที่จะใช้คำถามว่า “ทำไม” ที่นำไปสู่คำตอบว่า ใช่-ไม่ใช่ จริง-ไม่จริง เท่านั้น

อริญญา ต้อยคัมภีร์ (2559) ได้กล่าวไว้ว่าเทคนิคจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตให้ความสำคัญแก่ปัญหาชีวิต โดยมีเทคนิคที่ใช้ดังนี้

1) เทคนิคลดการหมกมุ่น จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกเป็นอิสระจากปัญหาจนความกดดันลดลงและสามารถจัดการสถานการณ์ที่ยุ่งยากหรือติดขัดได้ การลดการหมกมุ่นในตนเองเป็นตัวทำให้เขานึกถึงตนเองน้อยลงแล้วให้นึกถึงคนอื่น นึกถึงเป้าหมาย อันเป็นสิ่งที่มีความหมายแก่ตัวเขามากขึ้น

2) เทคนิคการปรับทัศนคติ ช่วยให้ผู้คล้าวอกมาจากการมองตนในฐานะเหยื่อผู้ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ให้มองว่าตนทำอะไรได้บ้าง แม้ว่าในความเป็นไปได้ต่าง ๆ นั้นจะถูกจำกัดด้วยสิ่งแวดล้อมอยู่บ้าง การปรับทัศนคติจะเน้นถึงศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวเขาผ่านสถานการณ์นั้น ๆ

3) เทคนิคการพูดคุยนำทาง เป็นวิธีการนำหลักการสอนของไฮครีติสมาช่วยผู้รับการศึกษาได้สัมผัส ใฝ่ใจกับแก่นแท้ของจิตวิญญาณ ประกอบไปด้วยขั้นตอนการผ่อนคลาย การถามนำทาง การเลือกประเด็นสำคัญ การมองทางเลือกใหม่ ๆ ซึ่งในการพูดคุยผู้ให้คำปรึกษาจะรับฟังเรื่องราว และแสดงออกถึงความเข้าใจในเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา การสะท้อนถึงความเข้าใจที่เขา มี เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นปัญหาของตนชัดเจนขึ้น

ดวงมณี จงรักษ์ (2548) ได้กล่าวถึงสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลง คือตัวตนของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงบทบาทความจริงแท้ของการเป็นมนุษย์ที่มีข้อจำกัด และเป็นมนุษย์ที่สะท้อนปรัชญานี้ออกมา สิ่งสำคัญข้อต่อมาคือสัมพันธภาพที่ผู้ให้คำปรึกษา

ยินยอมให้ตนเองเกี่ยวข้องกับบุคคลระดับแน่นแฟ้น โดยมีพื้นฐานของความเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เทคนิคอื่นที่ใช้ได้แก่

1) การเข้าใจโลกของผู้รับคำปรึกษา (Being in the World) ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำความเข้าใจโลกของผู้รับคำปรึกษาให้ได้มากที่สุด เป็นโลกที่เขามีสัมพันธภาพกับตนเองและผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาอาจขอให้เขาบอกเล่าถึงเรื่องราวของครอบครัวเมื่อครั้งวัยเด็ก หลังจากฟังอย่างเข้าใจแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีเป้าหมายทำให้โลกของผู้รับคำปรึกษาเกิดสมดุล

2) การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาอย่างตั้งใจ ในขณะที่รับฟัง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการรับฟังผู้รับคำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว การรับฟังอย่างตั้งใจนี้จะทำให้รู้สึกสัมพันธเกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้ง จนผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้ตัวเองเป็นตัวกำหนดได้ว่าผู้รับคำปรึกษาคิดหรือรู้สึกอย่างไร

3) การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) หมายถึง ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้น หลังจากรับฟังเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่สมดุล การตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตน รวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

4) การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-Responsibility) ผู้ให้คำปรึกษาท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาต้องรับผิดชอบต่อการดำเนินชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน และส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อทางเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด ผู้ให้คำปรึกษาจะขัดจังหวะผู้รับคำปรึกษา เมื่อเขาแสดงการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษาพูดว่าเขาไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะตัดบททันทีโดยพูดว่า “คุณหมายถึงคุณจะไม่ทำสิ่งนั้นเหรอ” นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบในความรู้สึก ความคิด การกระทำ และใช้คำถามย้อนให้บุคคลได้คิดถึงตัวบุคคลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือบุคคลมีส่วนร่วมต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำนั้นอย่างไร

5) การระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด (Dynamite the Affect Block) ผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมใช้เทคนิคจากการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง พฤติกรรมนิยม และแบบเกสตัลท์ เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาให้สลายการสกัดกั้นความรู้สึก ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเชื่อว่า การไม่รู้จักรัดดลใจเป็นผลมาจากการไม่รู้จักรัดกั้นความปรารถนา ซึ่งมีสาเหตุจากการไม่รู้จักรู้สึก ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งคำถามค่านองว่า “คุณรู้สึกอย่างไร” หรือ “คุณต้องการอะไร” กับ

ผู้รับคำปรึกษาย่อยครั้ง นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจขอให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงอารมณ์ที่เขา พยายามหลีกเลี่ยงให้เพิ่มมากขึ้น (Emotional flooding) หรือกล่าวซ้ำถึงความรู้สึกบางอย่างโดยพูดซ้ำด้วยเสียงที่ดังมากขึ้น

6) การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจ (Help Client Make Choices) ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่เป็นผู้เสนอทางเลือกใหม่ แต่แนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาแนวทาง แต่ละแบบพร้อมข้อจำกัด ผู้ให้คำปรึกษาอาจขอให้เขาช่วยจินตนาการถึงข้อจำกัด แต่ละแนวทาง หลังจากนั้นผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้พิจารณาการตัดสินใจเลือก

7) การกระทำที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก (Paradoxical Intention) แฟรงเคิล (Frankl, 1967) เป็นผู้ริเริ่มเทคนิคนี้โดยบอกให้ผู้รับคำปรึกษาทำหรือคิดถึงสิ่งที่เขากลัวมาก คนไข้หญิงของแฟรงเคิลมีอาการกลัวการออกนอกบ้าน แฟรงเคิลบอกให้เธอเดินออกจากบ้าน และพยายามแสดงอาการเป็นลมล้มลง เธอได้พยายามทำเป็นล้มแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ วิธีการนี้ทำให้คนไข้ลดอาการกลัวเป็นลมเมื่อออกนอกบ้านได้สำเร็จ ยาโลม (Yalom, 1980 อ้างใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ได้นำหลักการนี้มาใช้กับผู้รับคำปรึกษาที่แสวงหาความหมายของชีวิต เขาเชื่อว่าการแสวงหาความหมายของคุณสมบัติของการกระทำที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก (Paradox) กล่าวคือ ถ้าบุคคลยิ่งแสวงหาเขาจะยิ่ง ไม่พบ การแสวงหาความหมายไม่ใช่สิ่งที่จะ เกิดขึ้นทันที แต่เป็นกระบวนการตลอดชีวิตที่ต้องผ่านความรู้สึกวิตกกังวล ความกลัว ผ่านกระบวนการรู้ตัว และการตัดสินใจ ดังนั้นถ้าผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะลองพฤติกรรมใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาจะบอกให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมนั้น เช่น ไปดูภาพยนตร์คนเดียว พร้อมเจตนาแสดงอาการตกใจกลัวตัวสั่นขณะจะขับรถไปโรงภาพยนตร์

8) การสะท้อนออก (Dereflection) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดยแฟรงเคิล เขาบอกให้ผู้รับคำปรึกษาลดความสนใจตนเอง เปลี่ยนไปให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายนอกตนเอง เพื่อลดการหมกมุ่นในตน ลดความวิตกกังวล วิธีการนี้ถูกนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรมด้วยผู้ให้คำปรึกษาเชื่อว่าการให้ความสำคัญกับปัญหาจะยิ่งทำให้ปัญหาเลวร้ายยิ่งขึ้น แต่จะใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจของผู้รับคำปรึกษาออกจากปัญหา โดยไม่ได้บอกให้เขาปฏิเสธปัญหาหรือเก็บกดแต่ให้ความสำคัญกับแง่มุมทางบวกหรือข้อดีของผู้รับคำปรึกษาแทน ดังนั้นการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่ขี้อาย คือพูดให้เขาร่วมกิจกรรมทางสังคมมากพอจนเขาลืมว่าตนเองเคยวิตกกังวลกับสายตาคนอื่นที่เฝ้าสังเกตอยู่ จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมข้างต้น สรุปว่าทฤษฎีนี้มีส่วน ช่วยในการเสริมสร้างและกระตุ้นให้นักเรียนวัยรุ่นแสวงหาความหมายในชีวิต มีกำลังใจ กล้าสู้ชีวิต ส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นมีการกำหนดเป้าหมาย

ในชีวิต มีการวางแผนในการดำเนินชีวิต ด้านการศึกษาต่อ ของตนเอง ซึ่งส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่น มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนของตนเองได้ดีขึ้น

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมจะเน้นให้สมาชิกมีการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจและซื่อสัตย์อย่างแท้จริงระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาให้ความสำคัญและเน้นในเรื่องของความเข้าใจ แล้วจึงเลือกเทคนิคและเทคนิคที่นำมาใช้ส่วนใหญ่ ได้แก่ เทคนิคการพูดคุยนำทาง การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ การเข้าใจโลกของผู้รับคำปรึกษา(Being in the World) การทำให้กระจ่าง การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การให้กำลังใจและการตีความ โดยงานวิจัยนี้เลือกเทคนิคการพูดคุยนำทาง การให้กำลังใจ การเข้าใจโลกของผู้รับคำปรึกษา การสะท้อนความรู้สึก และการตีความมาใช้ระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อสำรวจความหมายของชีวิต มองหาคุณค่าของชีวิต ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเรื่องเสรีภาพ และความรับผิดชอบ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมาจากชื่อในภาษาอังกฤษว่า Rational-emotive Therapy และต่อมาได้ชื่อใหม่ว่า Rational emotive behavior therapy (นิยมเขียนและเรียกกันโดยย่อว่า REBT) ผู้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมคือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เชื่อว่าบุคคลจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้ จะนำไปสู่การมีอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้คำปรึกษาแก่บุคคลเหล่านี้ จะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนจากการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

1. แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

คอเรย์ (Corey, 2004) กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีดังนี้

- 1) ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องและอิทธิพลต่อกัน
- 2) ความทุกข์ทางอารมณ์เกิดหรือมีสาเหตุมาจากความซับซ้อนขององค์ประกอบทางด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อม การทำความเข้าใจและการจัดการกับปัญหาของ

บุคคลไม่จำเป็นต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการสำรวจอดีตหรือการปลดปล่อยความปวดร้าวทางอารมณ์ที่เกินในวัยเด็ก

3) มนุษย์ได้รับผลกระทบจากบุคคลและสิ่งแวดล้อม และต้องการให้ตนมีอิทธิพลต่อบุคคลรอบข้างด้วยเช่นกัน บุคคลจะตัดสินใจหรือเลือกที่จะทำใหตนมีทุกขมีปัญหหรือไม่มีปัญหา โดยเลือกวิธีการตอบสนองต่อสิ่งที่จะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของตน

4) บุคคลที่มีความสับสนทางด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม มักมีวิธีคิดแบบยอมแพ้ ต่อความสนใจ และความต้องการของตนเอง และบุคคลอื่น ๆ ในสังคม

5) เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันบุคคลจะยึดติดกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ในลักษณะที่ว่าด้วยเหตุการณ์นั้น ต้องเป็นตามแบบที่ตนคิด เช่น ประสบความสำเร็จ ความรัก การยอมรับ การได้รับความยุติธรรม ความปลอดภัย และความสบาย

6) เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาทางอารมณ์ อีกทั้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ก็เป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาด้านบุคลิกภาพ

7) มนุษย์ส่วนมากมีความสามารถ ในการสร้างอารมณ์ที่ขุนมัวให้กับตนเองและคิดว่าการรักษาอารมณ์ให้มีสุขภาพจิตที่ดีนั้นเป็นเรื่องยาก มนุษย์ต้องตระหนักและรับรู้ทำความเข้าใจอย่างชัดเจนในความเป็นจริงเพื่อเพิ่มความพยายามในการเปลี่ยนแปลง

8) เมื่อมนุษย์มีพฤติกรรมด้านการยอมแพ้ที่ไม่พึงประสงค์หรือลด คุณค่าตนเอง เขาย่อมมีความสามารถในการตระหนักรู้วิธีการที่ความคิดความเชื่อส่งผลทางไม่ดี การตระหนักรู้และการสังเกตจะช่วยด้านการได้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้สมเหตุสมผล การเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีผลต่อการเปลี่ยนความรู้สึกไม่ดี และพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

9) เมื่อค้นพบความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแล้ว บุคคลจะใช้วิธีการผสมผสานระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม มีเทคนิคมากมายในการช่วยบุคคลให้ ลดการทำร้ายตนเอง ด้วยความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

10) ผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มต้องมีความมุ่งมั่นดังนี้

10.1) ตระหนักว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบปัญหาด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

10.2) พิจารณาวีธีคิดและความรู้สึกและพฤติกรรมของตน เมื่อไม่ต้องการให้เกิดปัญหา

10.3) บังคับตนเองให้พยายามเปลี่ยนแปลงตนเองให้ถึงที่สุด

2. เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอลลิส (Ellis, 1984) เสนอแนวความคิดว่า การให้คำปรึกษาที่ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ REBT มีเป้าหมายอย่างกว้าง ๆ คือ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริง และมีเหตุผล เป้าหมายหมายหมายหลักของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถสรุปสาระสำคัญได้คือการสอนให้บุคคลสามารถค้นหา และจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข

จุดมุ่งหมายเฉพาะของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีประเด็นสำคัญสรุปได้ 11 ประการ ดังนี้

- 1) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผล ทำให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย ดังนั้น สมาชิกกลุ่มควรได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการควบคุมและเอาชนะ อารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม
- 2) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดใจกว้าง ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับความคิดเห็นที่หลากหลายโดยไม่เลือกยอมรับเฉพาะความคิดเห็นของตน หรือยึดถือความคิดความเชื่อของตนเองเป็นใหญ่เหนือของผู้อื่นอยู่เสมอ
- 3) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มฝึกการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ สามารถนำเอาข้อมูล เหตุผล และวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไปใช้ประโยชน์กับตนเองและการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
- 4) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่าง ๆ อย่างใคร่ครวญ รอบคอบ มีเหตุผล และด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
- 5) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในตนเอง และยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตอยู่ และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับชีวิต โดยที่ไม่ทำ ความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น
- 6) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง สามารถกำหนดทิศทางและดำเนินชีวิตของตนเองได้ ชอบที่จะพึ่งพาตนเอง สามารถแก้ไขปัญหา

อุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ และเมื่อเขาอยากได้รับความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่น เขาก็ไม่เรียกร้องการสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

7) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มยอมรับในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยทำให้เขามีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยความสุข

8) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความอดทนต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้ เช่น ขณะที่เขาไม่ชอบพฤติกรรมของบุคคลอื่น เขาก็จะไม่ประณามหยามเหยียดผู้ ที่แสดงพฤติกรรม ซึ่งก่อให้เกิดความไม่พอใจแก่เขา

9) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล้าเสี่ยงเช่น เมื่อผู้รับการถามตนเองว่าอะไร คือสิ่งที่เขาอยากจะทำให้ชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการกล้าเสี่ยงคิด กล้าเสี่ยงทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นให้เต็มตามศักยภาพ โดยไม่กลัวมากเกินไปถึงความผิดพลาดล้มเหลวซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้

10) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำในสิ่งที่เขาสนใจ และให้ความสำคัญจนประสบผลสำเร็จ

11) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในอนาคตด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เทคนิค เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 3 ด้านได้แก่

1) เทคนิคทางด้านการคิด

เทคนิคทางด้านการคิด Corey (2012) กล่าวถึงเทคนิคทางด้านการคิดไว้ว่า ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวิธีการแยกแยะระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อให้ชีวิตที่มีความวิตก กังวลลดลง มีความสุขเพิ่มขึ้น เทคนิคทางด้านการคิดที่สำคัญมีดังนี้

1.1) การใช้ทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-C of REBT) บุคคลจะได้รับการสอนว่า การเรียนรู้อย่างไม่มีเหตุผลของเขาด้วยความ เชื่อว่า “น่าจะ” “ควรจะ” เป็นสิ่งที่ไร้สาระ สมาชิกกลุ่มมีพลังที่จะเริ่มต้นใหม่เพื่อที่จะ หยุดความเชื่อที่ไม่ปกติเหล่านี้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการแนะนำและแสดงให้เห็นวิธีการนำทฤษฎี A-B-C มาประยุกต์ใช้ในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่บุคคลเจอในชีวิตประจำวัน

1.2) การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนแนวทางการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขในการให้

คุณค่าและ เจตคติของบุคคลที่มีต่อตัวเองและผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มจะสาธิตให้บุคคลได้เห็นถึงแนวทาง การตรวจสอบ “ความรู้สึกที่ไม่ดี” ที่มุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งต่อ ความไม่มีเหตุผล ความไม่ สอดคล้องเชื่อมโยงกันอย่างมีเหตุผล ความสมบูรณ์แบบ และจุดจบของ เหตุการณ์และความคิดของ สมาชิกกลุ่ม

1.3) การสอนให้เผชิญกับการพูดของตนเอง (Teaching coping self-statement) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผล ที่สามารถแก้ไขได้ ด้วยคำพูด ที่จะเผชิญกับความรู้สึกอย่างมีเหตุผล ผู้นำกลุ่มสอนให้สมาชิกกลุ่มโต้แย้งความเชื่อที่ ไร้เหตุผล โดย การ เปลี่ยนคำพูดที่เป็นการทำลายตัวเอง

1.4) การใช้วิธีการทางจิตศึกษา (Psychoeducational method) โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับฝึกให้ลงมือและทำงานอย่างหนักนอกเหนือจากช่วงการให้คำปรึกษา สมาชิก กลุ่มที่อ่านผลงานของการให้คำปรึกษาที่เน้นการใช้ความคิดและพฤติกรรมที่พึงเพและดูวิทัศน์ รวมทั้งการเข้าฟังการบรรยาย และเข้าประชุมเชิงปฏิบัติการอยู่เป็นประจำจะ เรียนรู้และใช้แนวทาง ของ REBT ได้ดีกว่าสมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ

1.5) การให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive homework) สมาชิกกลุ่มจะได้รับมอบหมายการบ้านเกี่ยวกับการใช้ความคิด ซึ่งประกอบด้วยแนวทางใน การประยุกต์ใช้ ทฤษฎี A-B-C กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สมาชิกกลุ่มอาจจะได้รับ RBET Self-help form ที่บุคคลจะต้องเขียนประโยคที่เป็นการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของ ตัวบุคคล และเขียนความเชื่อที่สมเหตุผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล สุดท้ายบุคคลต้อง บันทึกถึงความรู้สึก และพฤติกรรมที่พวกเขารู้สึกหลังจากที่ได้บรรลุถึงความเชื่อที่สมเหตุผลนั้น

1.6) การแก้ไขปัญหาทางด้านความคิดระหว่างบุคคล (Interpersonal cognitive problem solving) เป็นการสอนถึงการแก้ไขปัญหาด้านความคิดระหว่าง บุคคลที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งระหว่างสามีกับภรรยา (Thompson, 2016)

2) เทคนิคทางด้านอารมณ์

ในการบำบัดแบบทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ถือว่าการส่งเสริม กำลังใจสมาชิกกลุ่ม โดยการเข้าถึงอารมณ์ของพวกเขา จะช่วยให้มองเห็นพลังที่ สามารถ เปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น โดยเทคนิคทางด้านอารมณ์ มีดังนี้

2.1) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) ผู้นำกลุ่มจะให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง และไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่เขาประพฤติตนไม่

เหมาะสมทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมักกลัวที่จะต้องเปิดเผยในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ เพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ ผู้นำกลุ่มจะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า แม้ว่าพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มจะผิดพลาดหรือไม่เหมาะสม แต่เขาก็ไม่ได้เป็นคนเลวหรือคนโง่เสมอไป การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเกิดการยอมรับในความเป็น ตัวบุคคล แม้ว่าความเชื่อหรือสิ่งที่แสดงออกมาบางอย่างจะถูกท้าทายอย่างมากก็ตาม

2.2) การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงอะไรบางอย่างที่เขาคิดว่ามันแย่ที่สุดสำหรับเขา และได้ฝึกฝนตัวเองที่จะปรับปรุงการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา

2.3) การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มจะใช้เพื่อปรับเปลี่ยนภาษาของสมาชิกกลุ่มให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2.4) การใช้อารมณ์ขัน (Use of humor) อารมณ์ขันมีประโยชน์ทั้งต่อการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และการใช้อารมณ์เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรใช้อารมณ์ขันในขณะบำบัด ซึ่งหมายถึงการหัวเราะกับความคิดหรือพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองของสมาชิก แต่ถ้านำเทคนิคนี้มาใช้เร็วเกินไปหรือในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดสมาชิกอาจไม่ไว้วางใจกลุ่มได้

2.5) การฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-attacking exercises) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ลองทำพฤติกรรมบางอย่างที่น่าอายในที่สาธารณะ เพื่อให้ได้ปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำและฝึกการยอมรับในตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มลดปัญหาทางอารมณ์ ในการฝึกนี้สมาชิกกลุ่มจะรายงานว่าเขาจะรู้สึก ไม่สบายใจในระยะแรก แต่ภายหลังเขาจะยอมรับมันได้เมื่อได้รับความไม่ชื่นชอบจากบุคคลรอบข้าง การฝึกนี้มีเป้าหมายเพื่อแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิด ความรู้สึกเขินอาย แต่มันเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สมาชิกกลุ่มยึดถือเกี่ยวกับการแสดง พฤติกรรมนั้น

2.6) การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นเทคนิคทั้งทางอารมณ์ และพฤติกรรมอยู่ในตัว ประกอบด้วย การใช้ความคิดประเมินความรู้สึก และความเชื่อที่ได้พบเจอมาซึ่งเป็นวิธีทางหนึ่งในการช่วยให้สมาชิกมีประสบการณ์และการเผชิญกับความรู้สึกกลัว คือ การขอให้พวกเขาได้แสดงบทบาท

2.7) แบบฝึกหัดการต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) เหตุผลของการฝึกหัดการต่อสู้กับความละอายใจก็คือว่าความวิตกกังวลมักจะมีผลมาจากความ ละอายใจ ความรู้สึกผิด ความกระอักกระอ่วนใจ และการประณามตนเอง ดังนั้นเมื่อบุคคลสามารถจัดการและเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างตรงไปตรงมาแล้ว บุคคลดังกล่าวก็จะสามารถจัดการถูกรบกวนทางอารมณ์ได้ดีขึ้น การนำการฝึกหัดการต่อสู้กับความละอายใจมาใช้เพื่อสอนให้สมาชิกกลุ่มยอมรับตนเอง และความรับผิดชอบอย่างมีวุฒิภาวะ และช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองคิดว่าเป็นสิ่งที่น่าละอายใจนั้นคือการกระทำที่สมาชิกกลุ่มเองเป็นผู้นิยามความจริงเป็นของตนเอง สิ่งสำคัญที่สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้ก็คือ การที่ไม่ได้รับการยอมรับไม่ใช่สิ่งที่สกปรกกันให้สมาชิกกลุ่มกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง แต่ความกลัวที่จะไม่ได้รับการยอมรับต่างหาก ที่เป็นสิ่งขัดขวางไม่ให้สมาชิกกลุ่มกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง การต่อสู้กับความละอายใจจึงทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับตนเองโดยปราศจากเงื่อนไขได้

3) เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

ในการบำบัดแบบ REBT เทคนิคที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น มีดังนี้

3.1) เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เป็น กิจกรรมที่กำหนดให้ฝึก เช่น การลดความวิตกกังวลอย่างเป็นขั้นตอน การฝึกทักษะกล้าแสดงออก สมาชิกกลุ่มจะได้รับมอบหมายงานให้นำไปปฏิบัติในกลุ่มหรือนอกกลุ่มก็ได้ และในการเริ่มต้นกลุ่มผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มอ่านงานที่ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติแล้วมีการอภิปรายร่วมกัน

3.2) การเสริมแรงและการลงโทษ ในการบำบัดแบบ REBT ใช้ทั้งการเสริมแรงและการลงโทษเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับการเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนในการเสริมแรงตนเอง เช่น การดูทีวี การทานอาหารที่ชอบ แต่จะทำได้ก็ต่อเมื่อได้ทำงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเท่านั้น ส่วนการลงโทษสมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดโทษให้กับตนเอง เมื่อไม่ยอมทำงานที่ได้รับมอบหมาย เช่น เมื่อไม่รักษาสัญญาที่ให้ไว้กับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็ต้องให้เงินกับผู้อื่น เป็นต้น

3.3) การฝึกฝนทักษะ จะได้รับการส่งเสริมให้ฝึกฝนทักษะ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะที่ขาดไป เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

โดยงานวิจัยนี้ได้เลือกเทคนิคข้างต้นมาใช้ดังนี้ 1) เทคนิคทางการคิด ได้แก่ การสอนทฤษฎี A-B-C เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) 2) เทคนิคทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การจินตนาการ

เชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) และ 3) เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เพื่อเสริมสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ตระหนักรู้เป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

งานวิจัยในประเทศ

กสิณา บุญแสง (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มกับกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ซึ่งอยู่ในศูนย์เมอร์ซี กรุงเทพมหานคร จำนวน 16คนที่มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตต่ำจำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยใช้แบบสอบถามความมุ่งหวังในชีวิตที่ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความมุ่งหวังในชีวิตของดรัมเบอร์ก และมาร์ฮอลลิค (Crumbaugh & Maholick, 1969) และของ อร์ญญา ต้อยคำภีร์ (2536) จำนวน 60 ข้อ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความมุ่งหวังในชีวิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตดีขึ้นไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

อร์ญญา ต้อยคำภีร์ (2536) ศึกษาผลของจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ผลการศึกษาพบว่า คะแนนความมุ่งหวังในชีวิตของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหาครรชิต แสนอุบล (2546) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์ระยะที่1 และระยะที่2 ที่ยังไม่ปรากฏอาการเจ็บป่วยหรือปรากฏอาการโรคแทรกซ้อน แต่อยู่ในระหว่างได้รับการรักษา มีสุขภาพแข็งแรงพักอาศัยอยู่ในวัดพระบาทน้ำพุ ผลการศึกษาพบว่า คะแนนความมุ่งหวังในชีวิตเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาความมุ่งหวังในชีวิตรายด้านแล้วพบว่า ผู้ติดเชื้อเอดส์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์มีความมุ่งหวังในชีวิตด้านการตระหนักรู้ตนเอง การตระหนักรู้คุณค่าของตนเอง การตระหนักรู้อิสรภาพและความรับผิดชอบแห่งตน การตระหนักรู้ภาพลักษณ์แห่งตนและการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

และการตระหนักรู้ความหมายแห่งชีวิต จุดมุ่งหมายคุณค่า และเป้าหมายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มยุรา อุดมเลิศปรีชา (2552) ศึกษาผลการรักษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีลักษณะมุ่งอนาคตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิชาติ มุกตาม่วง (2551) ศึกษาผลการรักษาแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตร ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาแบบอัตถิภาวนิยมมี การตระหนักรู้ในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุนทรี ศุภกรบุญ (2546, หน้า 154) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่ำกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่วิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้เด็กวัยรุ่นของกลุ่มทดลองทั้งสองมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยในต่างประเทศ

กอนซาล และคณะ (Gonzalez และคณะ, 2004, pp. 231-232) ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับนักเรียนที่มีความวิตกกังวลและความเครียดสูงพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนมีความวิตกกังวลและความเครียดลดลง ทั้งนี้เกิดจากการเรียนรู้และความเข้าใจว่าความเชื่อที่ตนเองมีอยู่นั้นเป็นความเชื่อที่ผิดและทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่เกิดขึ้นส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่

เปลี่ยนแปลงไปในทางบวกมากขึ้นโดยนักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองส่งผลให้นักเรียนสามารถตั้งใจเรียนและพัฒนาตนเองได้อย่างสูงสุดความสามารถ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้นส่งผลต่อคะแนนความมุ่งมั่นในชีวิตของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมีคะแนนความมุ่งมั่นในชีวิตดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กกำพร้าพบว่าในประเทศไทยใช้หลายคำในการเรียกชื่อ เช่น เด็กกำพร้า เด็กบ้านแตก เด็กถูกทอดทิ้ง โดยงานวิจัยในครั้งนี้ใช้คำว่า “นักเรียนที่มีผู้อุปการะ”

ความหมายของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

ดวงพร หิรัญรัตน์ (2543) กล่าวถึงคำจำกัดความคำว่า “เด็กกำพร้า” คือเด็กที่พลัดพรากหรือสูญเสียบิดาและมารดา หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่ทางสมาคมสวัสดิการเด็กแห่งประเทศไทยได้รวบรวมบทความที่เกี่ยวข้องและได้จำแนกเด็กกำพร้าแบ่งออกเป็น 3 กรณี คือ

1. เด็กกำพร้าที่ไร้ที่พึ่งโดยสิ้นเชิง ขาดบิดามารดา ญาติพี่น้อง ที่จะให้การดูแลเลี้ยงดู ในที่สุดเด็กเหล่านี้จะต้องเข้าไปอยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์
2. เด็กกำพร้าบิดา มารดา แต่ยังมีญาติพี่น้องหรือผู้ให้การเลี้ยงดู ซึ่งอาจจะให้ความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างเพียงพอหรือด้อยกว่า
3. เด็กกำพร้าเทียม คือเด็กที่ยังคงมีบิดา มารดา แต่ไม่ได้รับตอบสนองด้านความต้องการความรัก ความอบอุ่นอย่างเพียงพอจากบิดามารดา

จากข้อมูลข้างต้นเด็กกำพร้าหรือที่ในงานวิจัยนี้เรียกว่านักเรียนที่มีผู้อุปการะหมายถึง เด็กที่ไม่ได้อยู่กับบิดามารดาอันเนื่องมาจากบิดามารดาเสียชีวิต หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ แต่มีผู้อุปการะดูแล ซึ่งได้แก่ ญาติ พี่น้องหรือบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บิดามารดาเป็นผู้สงเคราะห์เลี้ยงดูให้ความรัก และความอบอุ่นแทนบิดามารดา

สาเหตุการเกิดนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

กองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์ (วัลลภ ตังคณานุกาญช์, 2535) ได้สรุปว่า สาเหตุการเกิดเด็กกำพร้ามีดังนี้

1. ครอบครัวแตกแยก ซึ่งอาจจะเป็นไปในรูปแบบของการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือทิ้งฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง
2. ครอบครัวมีฐานะยากจน มีลูกหลายคนแต่มีผู้ดูแลครอบครัวเพียงคนเดียว หรือต้องพึ่งพาอาศัยญาติพี่น้อง
3. หัวหน้าครอบครัวหรือบุคคลในครอบครัว เป็นโรคติดต่อเรื้อรัง ติดการพนัน สุรา ยาเสพติด พิกการ ปัญญาอ่อน ต้องโทษจำคุก
4. บุคคลในครอบครัวขาดความรักความผูกพันและความเห็นอกเห็นใจต่อกัน
แม้ว่าจะเป็นเด็กกำพร้าด้วยสาเหตุใดก็ตาม เด็กกำพร้าที่ขาดทั้งพ่อแม่คอยเลี้ยงดู ขาดความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจที่ควรจะได้รับจากพ่อแม่ เมื่อเด็กขาดทั้งอาหารกายและอาหารใจ จะเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่อ่อนแอ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่พอใจชีวิต และไม่มีความรักให้แก่ผู้อื่น ยิ่งไปกว่านั้นอาจมีแนวโน้มในการกระทำความผิดได้ โดยง่ายกว่าเด็กที่มีพ่อแม่คอยดูแลอย่างใกล้ชิด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีผู้อุปการะได้ข้อมูลดังนี้

วรารณ์ แสงคำ (2552) ศึกษาผลการศึกษาความว่าเหวและการใช้โปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กกำพร้าและยากจน วัดสระแก้ว จังหวัดอ่างทอง ซึ่งได้สัมภาษณ์เด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์วัดสระแก้วจำนวน10คนพบว่า เด็กกลุ่มที่มีการปรับตัวได้ดี จะมีความไว้วางใจผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ต่างกับเด็กที่มีการปรับตัวไม่ดี จะต้องการความรักจากผู้อื่นมาก ขาดเป้าหมายในชีวิต ไม่ไว้วางใจเพื่อน ชอบอยู่คนเดียว

อุ้นตา นพคุณ (2535) ศึกษาผลการศึกษาสถานภาพและนโยบายเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนผู้ด้อยโอกาส : เด็กถูกทอดทิ้ง พบว่า ส่วนใหญ่เด็กกำพร้ามีปัญหาในเรื่องการขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่มีเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจได้ มีความกังวลในอนาคตและความมั่นคงในชีวิตค่อนข้างมาก

อรรณ หนูแก้ว (2536) ศึกษาผลของความซุกซนของภาวะความซึมเศร้าและความสัมพันธ์กับปัจจัยทางจิตสังคม การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเด็กวัดสระแก้วกับเด็กในครอบครัวปกติพบว่า เด็กกำพร้าวัดสระแก้วมีระดับของภาวะซึมเศร้ามากกว่าเด็กในครอบครัวปกติอย่างมีนัยสำคัญ มีความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษา ฐานะความเป็นอยู่ และด้านครอบครัวต่ำกว่าเด็กในครอบครัวปกติ รวมทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนโดยรวมน้อยกว่าเด็กในครอบครัวปกติ

จากงานวิจัยที่ค้นคว้ามาข้างต้นสรุปได้ว่า เด็กกำพร้าหรือเด็กที่มีผู้อุปการะมีการปรับตัวได้ดีจะมีความไว้วางใจผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ส่วนใหญ่เด็กกำพร้ามีปัญหาในเรื่องการขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่มีเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจได้ มีความกังวลในอนาคตและความมั่นคงในชีวิต และเด็กกำพร้ามีระดับของภาวะซึมเศร้ามากกว่าเด็กในครอบครัวปกติ มีความคาดหวังในชีวิต ด้านการศึกษา ฐานะความเป็นอยู่ และด้านครอบครัวต่ำกว่าเด็กในครอบครัวปกติ รวมทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนโดยรวมน้อยกว่าเด็กในครอบครัวปกติ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการดำเนินการวิจัยไว้ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ทั้งหมดจำนวน 29 โรงเรียน จำนวน 320 คน ที่ได้มาจากการสอบถามข้อมูลกับฝ่ายแนะแนวของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐม ที่เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ โรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ทั้งหมด 6 โรงเรียน (สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2563)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระดับความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะเป็นนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐม จำนวน 180 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, n.d. อ้างใน บุญชม ศรีสะอาด, 2554, หน้า 43) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนได้ $\pm 5\%$ โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 กำหนดประชากรที่เป็นนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐม จำนวนทั้งสิ้น 29 โรงเรียน ซึ่งมีจำนวน 320 คน ได้มาจากการสอบถามข้อมูลกับฝ่ายแนะแนวของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐม

2.2 สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 ด้วยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกโรงเรียน โดยได้แบ่งขนาดของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐมเป็น โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ โรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก จากนั้นจับฉลากมาจำนวน 6 โรงเรียนที่เป็นหน่วยของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์ โรงเรียนสามพรานวิทยา โรงเรียนพลอยจตุรจินดา และโรงเรียนบ้านหลวงวิทยา

2.3 จากนั้นดำเนินการสุ่มตัวอย่างครั้งที่ 2 ด้วยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อให้ได้นักเรียนที่มีผู้ดูแล ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาจำนวน 180 คน ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีผู้ดูแล ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัศึกษานครปฐม

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐม	โรงเรียน	จำนวน ประชากร	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง
โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ	โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา	83	60
โรงเรียนขนาดใหญ่	โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา	62	17
	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศ ศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์	66	38
โรงเรียนขนาดกลาง	โรงเรียนสามพรานวิทยา	45	35
โรงเรียนขนาดเล็ก	โรงเรียนพลอยจตุรจินดา	26	12
	โรงเรียนบ้านหลวงวิทยา	38	18
รวม	6 โรงเรียน	320	180

3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนที่มีผู้ดูแลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โดยผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตได้ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ จำนวน

14 คน แล้วดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่ม (random assignment) เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษา กลุ่ม จำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 7 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย 2 ส่วนคือ

1. แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มี

ผู้อุปการะ

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือทั้ง 2 ชุด ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ จากนั้นผู้วิจัยทำการเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

1.2 ผู้วิจัยทำการสร้างแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ โดยปรับปรุงจากแบบวัด Purpose in Life: PIL ของ Crumbaugh และ Maholick (1969) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยและหาคุณภาพของแบบวัดโดย อรัญญา ต้อยคัมภีร์ (2559) ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่าที่ให้ผู้ตอบแสดงความรู้สึก/ความคิดเห็นต่อประเด็นที่สอบถามแบบสองทางคือทางบวกและทางลบ โดยพิจารณาจากข้อความที่มีลักษณะตรงกันข้ามกันเกี่ยวกับความมุ่งหวังในชีวิต แบ่งระดับการวัดความรู้สึก/ความคิดเห็นออกเป็น 7 ระดับ มีค่าคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 7 ของ ออสกู๊ด (Osgood Scale) จำนวน 19 ข้อ

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะจำนวน 19 ข้อ ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 แล้วผู้วิจัยนำข้อคำถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้(Try Out)กับนักเรียนที่มีผู้อุปการะโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐมที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item - Total Correlation) ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .25 - .79 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .89 จากนั้นได้นำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะมาปรับปรุง และนำไปใช้ในการศึกษาจริงต่อไป

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะไปเก็บข้อมูลจริงกับนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐม ได้แก่ โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์ โรงเรียนสามพรานวิทยา โรงเรียนพลอยจตุรจินดา และโรงเรียนบ้านหลวง วิทยาตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

1.7 ผู้วิจัยตรวจสอบแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่มีการตอบครบถ้วนสมบูรณ์ จากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ตัวอย่างแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

คำชี้แจง นักเรียนโปรดพิจารณาว่าคำคุณศัพท์ที่มีลักษณะตรงกันข้ามเกี่ยวกับความมุ่งหวังในชีวิตในลักษณะต่างกัน ใช้เวลาทำ 30 นาที แล้วแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่มีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ โดยทำเครื่องหมาย ○ ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับระดับความคิดเห็น/ความรู้สึกของนักเรียน และค่ากลาง หรือค่า "0" แสดงว่านักเรียนไม่แน่ใจ ขอให้นักเรียนใช้ค่า "0" ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

เลือกหมายเลข 3 ทางด้านคุณศัพท์ทางบวก ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับคำคุณศัพท์ทางบวก

เลือกหมายเลข 2 ทางด้านคุณศัพท์ทางบวก ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยมากกับคำคุณศัพท์ทางบวก

เลือกหมายเลข 1 ทางด้านคุณศัพท์ทางบวก ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยกับคำคุณศัพท์ทางบวก

เลือกหมายเลข 0 ถ้านักเรียนมีความรู้สึกปานกลางกับคำคุณศัพท์นั้น

เลือกหมายเลข 1 ทางด้านคุณศัพท์ทางลบ ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยกับคำคุณศัพท์ทางลบ

เลือกหมายเลข 2 ทางด้านคุณศัพท์ทางลบ ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยมากกับคำคุณศัพท์ทางลบ

เลือกหมายเลข 3 ทางด้านคุณศัพท์ทางลบ ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับคำคุณศัพท์ทางลบ

0.ฉันมักมีความรู้สึก...

3	2	1	0	1	2	3
รำเริงกระตือรือร้น			ไม่แน่ใจ	เบื่อหน่ายทุกอย่าง		

00.ชีวิตฉันดูเหมือนจะ...

3	2	1	0	1	2	3
มีเรื่องตื่นเต้นเสมอ			ไม่แน่ใจ	ซ้ำซากจำเจ		

000.ชีวิตฉัน

3	2	1	0	1	2	3
มีเป้าหมาย			ไม่แน่ใจ	ไม่มีเป้าหมาย/จุดมุ่งหมายที่ชัดเจน		

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลกระบวนการวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลกระบวนการให้คะแนนแบ่งออกเป็น 7 ค่า ตามระดับความเชื่อ และทิศทางของข้อคำถาม ดังนี้

ตัวเลข 3 สำหรับคำคุณศัพท์ทางบวก ได้ 7 คะแนน

ตัวเลข 2 สำหรับคำคุณศัพท์ทางบวก ได้ 6 คะแนน

ตัวเลข 1 สำหรับคำคุณศัพท์ทางบวก ได้ 5 คะแนน

เลือกหมายเลข 0 ถ้านักเรียนมีความรู้สึกปานกลางกับคำคุณศัพท์นั้น ได้ 4 คะแนน

ตัวเลข 1 สำหรับคำคุณศัพท์ทางลบ ได้ 3 คะแนน

ตัวเลข 2 สำหรับคำคุณศัพท์ทางลบ ได้ 2 คะแนน

ตัวเลข 3 สำหรับคำคุณศัพท์ทางลบ ได้ 1 คะแนน

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค และเทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่มให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยกำหนดแนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ และเนื้อหาให้มีสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเวลาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่มไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่มมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท

2.4 จากนั้น ผู้วิจัยนำโปรแกรมการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่มไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.67-1.00 แล้วผู้วิจัยนำโปรแกรมการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่มมาทำการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่มไปทำการทดลองใช้เก็บข้อมูลกับนักเรียนที่มีอุปการะโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครปฐมที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน แล้วนำมาปรับปรุงและพัฒนาให้มีคุณภาพเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างก่อนนำไปทดลองจริงต่อไป

2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มไปทำการทดลองจริงกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม กลุ่มทดลองจำนวน 7 คน ทั้งหมด 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

ตาราง 2 ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี	เทคนิค
1	การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้วิจัย และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎเกณฑ์ การอยู่ร่วมกัน รวมถึงระยะเวลา และสถานที่ให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของความมุ่งมั่นในชีวิต	ทฤษฎี อัตถิภาวนิยม	1. การฟัง 2. การตั้งคำถาม 3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 4. การให้กำลังใจ 5. การสรุปความ 6. การเอาใจใส่และการรักษาความลับ
2	สำรวจความหมายของชีวิต	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความหมายในชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ความหมายในชีวิต เพื่อเป็นเป้าหมายในชีวิตต่อไป	ทฤษฎี อัตถิภาวนิยม	1. การฟัง 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 3. เทคนิคการตีความ 4. การให้กำลังใจ 5. การสรุปความ 6. เทคนิคการพูดคุยนำทาง

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี	เทคนิค
3	มองหาคุณค่าของชีวิต	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักได้ว่าชีวิตมีคุณค่าและมีศักยภาพในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นพบความหมายในชีวิตจากการได้สำรวจคุณค่าของตนเองจากประสบการณ์ที่การมุ่งมั่นทำสิ่งต่าง ๆ และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	ทฤษฎี อัตถิภาวนิยม	1. การฟัง 2. การเทคนิคการพูดคุยนำทาง 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 5. การให้กำลังใจ 6. การสรุปความ

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design โดยใช้การสุ่ม 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง แสดงให้เห็นได้ในแบบแผนการทดลอง (ชูศรี วงศ์รัตน์ และ องอาจ นัยพัฒน์, 2551, หน้า 39) ดังตาราง 2

ตาราง 3 แบบแผนการทดลองการสุ่มสองกลุ่มมีกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม	วัดก่อน	ทดลอง	วัดหลัง
E	T ₁	X	T ₂
C	T ₁	-	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

T₁ แทน การวัดก่อนที่จะจัดกระทำทดลอง (Pre-Test)

T₂ แทน การวัดหลังจากที่จัดกระทำทดลอง (Post-Test)

X แทน การจัดกระทำ (Treatment) โดยการเสริมสร้างความมุ่งมั่นหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีอุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

- แทน ไม่ได้ได้รับการจัดกระทำ (Non-Treatment) ใด ๆ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ระยะศึกษาความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่มีผู้พิการระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐม ประกอบด้วย โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศ ศาสดา ในพระสังฆราชูปถัมภ์ โรงเรียนสามพรานวิทยา โรงเรียนพลอยจตุรจินดา และโรงเรียนบ้านหลวงวิทยา จำนวน 180 คน ทำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการ จากนั้นผู้วิจัยทำการหาคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ตั้งแต่ 25 ลงมา ได้จำนวน 45 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการโดยการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 14 คน จากนั้นผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มแบบสุ่ม (Random Assignment) เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 7 คน

2. ระยะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยนำโปรแกรมการเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการโดยการให้คำปรึกษากลุ่มไปทำการทดลองใช้ (Try out) จำนวน 4 โปรแกรมกับนักเรียนที่มีผู้พิการโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐม ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน เพื่อทำการปรับปรุงและพัฒนาให้มีความเหมาะสม และนำไปใช้จริงกับนักเรียนที่มีผู้พิการกลุ่มทดลองจำนวน 9 ครั้ง รูปแบบออนไลน์ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

3. ระยะหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการ (posttest)

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-046/2563E ที่ทำในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แต่ไม่รับรองได้หมดอายุเมื่อวันที่ 31/03/2564 ผู้วิจัยจึงได้ทำแบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยเพื่อขอต่ออายุการรับรอง ฉบับลงวันที่ 10 มีนาคม 2564 โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-046/2563E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1) และเมื่อผู้วิจัยได้รับหนังสือรับรองพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยตามที่

กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด โดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบเหตุผลล่วงหน้า

2. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์ โรงเรียนสามพรานวิทยา โรงเรียนพลอยจาตุรจินดา และโรงเรียนบ้านหลวงวิทยา จังหวัดนครปฐม จำนวน 180 คน เพื่อให้นักเรียนที่มีผู้ดูแลตอบแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแล จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

3. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม เพื่อให้นักเรียนที่มีผู้ดูแลระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

4. ผู้วิจัยจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มแบบสุ่ม (Random Assignment) นักเรียนที่มีผู้ดูแลออกเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนที่มีผู้ดูแลกลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน ที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และนักเรียนที่มีผู้ดูแลกลุ่มควบคุม จำนวน 7 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ได้รับคำแนะนำเรื่องการสร้างความมุ่งหวังในชีวิต จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนที่มีผู้ดูแลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลในระยะก่อนการทดลอง

5. ผู้วิจัยเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

6. ผู้วิจัยเก็บแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

7. ผู้วิจัยนำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลในระยะก่อนและหลังการให้คำปรึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การศึกษาความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลโดยใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การเปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลการะกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยแบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

3. การเปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลการะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย คะแนนเฉลี่ย (Mean) ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

4.2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

4.2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลการะ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation)

4.2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลการะทั้งฉบับได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

4.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน มีดังนี้

4.3.1 การเปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลการะกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

4.3.2 การเปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ดูแลการะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

M แทน คะแนนเฉลี่ย (Mean)

SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

t แทน ค่าสถิติที (t-value)

p แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)

** แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

1. การศึกษาความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ
2. การเปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษา

กลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะด้วยการใช้ค่าสถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย คะแนนเฉลี่ย (Mean) ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตาราง 4-5

ตาราง 4 จำนวน คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n = 180)

	จำนวน (คน)	M	SD
ความมุ่งหวังในชีวิต	180	86.23	3.49

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีผู้อุปการะ มีจำนวน 180 คน และมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 86.23 คะแนน

ตาราง 5 จำนวน และร้อยละระดับความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะจำแนกตามโรงเรียน (n = 180)

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ มีระดับความมุ่งหวังในชีวิต					
		ต่ำกว่า		เท่ากับ		สูงกว่า	
		คะแนนเฉลี่ย		คะแนนเฉลี่ย		คะแนนเฉลี่ย	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา	60	24	40	1	1.67	35	58.33
โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา	17	5	29.41	1	5.88	11	64.71
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศ ศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์	38	17	44.74	2	5.26	19	50
โรงเรียนสามพรานวิทยา	35	16	45.71	0	0	19	54.29
โรงเรียนพลอยจตุรจินดา	12	6	50	0	0	6	50
โรงเรียนบ้านหลวงวิทยา	18	14	77.78	0	0	4	22.22
รวม	180	82	45.56	4	2.22	94	52.22

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนที่มีผู้อุปการะส่วนใหญ่มีระดับความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 52.22 จำแนกเป็นนักเรียนในโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จำนวน 35 คน โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จำนวน 19 คน โรงเรียนสามพรานวิทยา จำนวน 19 คน โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา จำนวน 11 คน โรงเรียนพลอยจตุรจินดา จำนวน 6 คน และโรงเรียนบ้านหลวงวิทยา จำนวน 4 คน ขณะเดียวกันก็พบว่า มีนักเรียนที่มีระดับความมุ่งหวังในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยจำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 45.56 โดยนักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จำนวน 24 คน รองลงมา โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จำนวน 17 คน โรงเรียนสามพรานวิทยา จำนวน 16 คน โรงเรียนบ้านหลวงวิทยา จำนวน 14 คน โรงเรียนพลอยจตุรจินดา จำนวน 6 คน โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา จำนวน 5 คน ส่วนนักเรียนที่มีระดับความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับคะแนนเฉลี่ยมีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.22 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา

ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จำนวน 2 คน โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จำนวน 1 คน โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา จำนวน 1 คน ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลของนักเรียนที่มีผู้อุปการะมาทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ภายในกลุ่มทดลองซึ่งเป็นการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้การทดสอบคะแนนเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test independent) โดยแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 การเปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สถิติ t-test dependent (n = 7)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ความมุ่งหวังในชีวิต	59.57	15.15	100.00	6.63	-7.76**	.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิต หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมเท่ากับ 100.00 และคะแนนเฉลี่ยก่อนการเข้าร่วมเท่ากับ 59.57 คะแนน

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

ก่อนการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ทดสอบการแจกแจงโค้งปกติ (Normality Test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Shapiro-wilk พบว่า กลุ่มทดลองช่วงก่อนและหลังการทดลอง มีค่า sig. เท่ากับ 0.42 และ 0.92 ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มควบคุมช่วงก่อน-หลังการทดลองมีค่า sig. เท่ากับ 0.52 และ 0.83 ตามลำดับ ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 แสดงว่า

ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงได้ทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิตต่อไป

เบื้องต้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลของนักเรียนที่มีผู้อุปการะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง มาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิต โดยใช้การทดสอบคะแนนเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test independent) ผลดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test independent (n = 14)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ความมุ่งหวังในชีวิต	59.57	15.15	62.14	6.67	-.41	.07

จากตาราง 7 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 59.57 คะแนน และ 62.14 คะแนน

จากนั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลของนักเรียนที่มีผู้อุปการะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง(หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลอง) มาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิต โดยใช้การทดสอบคะแนนเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test independent) ผลดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 การเปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test independent (n = 14)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ความมุ่งหวังในชีวิต	100.00	6.63	62.14	6.44	10.83**	.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 8 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 100.00 คะแนน และ 62.14 คะแนน



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ 2) เปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 3) เปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับนักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ 2 ข้อ คือ 1) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มทดลองมีความมุ่งหวังในชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม 2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครปฐม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ทั้งหมดจำนวน 29 โรงเรียน ได้มาจากการสอบถามข้อมูลกับฝ่ายแนะแนวของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐม โดยเลือกเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ โรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ทั้งหมด 6 โรงเรียน ซึ่งมีจำนวน 320 คน (สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2563)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระดับความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะเป็นนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครปฐม จำนวน 180 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โดยผู้วิจัยใช้เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตได้ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ จำนวน 14 คน

แล้วดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะเป็นแบบวัดที่เป็นแบบมาตรฐานประมาณค่า 7 ระดับ จำนวน 19 ข้อ ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์เฉพาะ (Item Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.67-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .25 - .79 และมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .89

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะมีลักษณะเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มุ่งเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต โดยผู้วิจัยหาคุณภาพและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามเฉพาะ วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.67-1.00 แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 4 โปรแกรมกับนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน แล้วนำมาปรับปรุงและพัฒนาให้มีความเหมาะสม ก่อนนำไปทดลองกับนักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มทดลองจำนวน 9 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ในรูปแบบออนไลน์

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

2. ผู้วิจัยหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะทั้งฉบับหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

3. ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานด้วยการเปรียบเทียบความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ กลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่าง

ของคะแนนเฉลี่ยแบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples) และเปรียบเทียบความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนที่มีผู้อุปการะมีคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิต เท่ากับ 86.23 คะแนน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.49 เมื่อพิจารณาระดับความมุ่งหวังในชีวิตพบว่า มีนักเรียนที่มีผู้อุปการะส่วนใหญ่มีคะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 52.22 รองลงมา เป็นนักเรียนที่มีผู้อุปการะมีคะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 45.56 และนักเรียนที่มีผู้อุปการะมีคะแนนเท่ากับคะแนนเฉลี่ย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.22 ตามลำดับ
2. นักเรียนที่มีผู้อุปการะที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความมุ่งหวังในชีวิตหลังได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่มีผู้อุปการะที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความมุ่งหวังในชีวิตหลังได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่านักเรียนที่มีผู้อุปการะที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีผู้อุปการะมีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยอยู่เป็นจำนวนมากกว่านักเรียนที่มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตต่ำ ทั้งนี้เป็นอาจเป็นเพราะการเลี้ยงดูของผู้ที่ดูแลนักเรียน แทนบิดามารดา ที่ให้ความรัก ความเอาใจใส่ ทำให้นักเรียนมีการปรับตัว มองเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่บวก การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนหรือบุคคลรอบข้าง และประสบการณ์ชีวิตของนักเรียน ทำให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะหลายคนมีความมุ่งหวังในชีวิตที่ดี รู้ถึงความต้องการของตนเอง มีเป้าหมายในการใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ วราภรณ์ แสงคำ (2552) ซึ่งได้สัมภาษณ์เด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ วัดสระแก้วจำนวน 10 คน พบว่า เด็กกลุ่มที่มีการปรับตัวได้ดีจะมีความไว้วางใจผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีจุดหมายในชีวิต ต่างกับเด็กที่มีการปรับตัวไม่ดี จะต้องการความรักจากผู้อื่นมาก ขาดเป้าหมายในชีวิต ไม่ไว้วางใจเพื่อน ชอบอยู่คนเดียว นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ ล็อก และลาแทม (Locke & Latham, 1990) ที่กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต บุคคลย่อมมีความปรารถนาที่จะตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยบุคคลมีความผูกพันต่อเป้าหมาย

ของตนเอง โดยมีการเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองกระทำ โดยมีความตั้งใจในการทำตามเป้าหมาย โดยการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งบุคคลที่ได้รับการเสริมแรงเชิงบวก ย่อมมีขวัญและกำลังใจในการทำเป้าหมายนั้นให้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนที่มีผู้อุปการะที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความมุ่งมั่นในชีวิตสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะได้ทบทวนความมุ่งมั่นในชีวิตของตนเอง สามารถตระหนักรู้ถึงความหมายในชีวิตตนเอง และมองเห็นภาพเป้าหมายได้อย่างชัดเจนมากขึ้น โดยใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) ทำให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะได้สำรวจว่าอะไรคือสิ่งที่มีค่าหรือมีความหมายที่สำคัญที่สุดในชีวิตของตนเอง และสิ่งที่ทำให้ตนเองขาดแรงจูงใจที่จะทำบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เกิดความหมายในชีวิตของตนเอง เพื่อให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะได้สำรวจความหมายในชีวิตของตนเอง และเพื่อให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะเกิดการตระหนักรู้ความหมายในชีวิตเพื่อเป็นเป้าหมายในชีวิตต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2545, หน้า 359-360) กล่าวว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่า มีลักษณะเฉพาะของตนเอง มีชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีการแสวงหาความหมายของชีวิตตนเองและทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายโดยมนุษย์ทุกคนจะมีการแสวงหาความหมายของชีวิตตนเอง สอดคล้องกับ ศิริบุรณ สบายโกศล (2554, หน้า 202) ที่ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของความหมาย ความรับผิดชอบ การตระหนักรู้ถึงสภาพ และศักยภาพของตนเอง การใช้ชีวิตที่ตื่นตัวเรื่องราวตัวอย่าง เพื่อให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะได้ค้นพบความหมายในชีวิตผ่านการเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งใช้เทคนิคพูดคุยนำทางว่า “หากเราว่ามีเวลาเหลือเพียง 1 สัปดาห์ ที่เราจะใช้ชีวิตอยู่บนโลกนี้ อะไรคือสิ่งที่เราต้องการทำมากที่สุดเพื่อให้เรารู้สึกว่าคุ้มกับเวลาของชีวิตที่เหลือเพียง 1 สัปดาห์ ” เพื่อให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะได้สำรวจความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และเห็นคุณค่าของชีวิตที่มีอยู่เมื่อได้ทำอะไรเพื่อตนเองหรือบุคคลที่รัก ซึ่งนักเรียนที่มีผู้อุปการะบางคนตอบว่าอยากใช้เวลาอยู่กับครอบครัวให้มากที่สุดพาครอบครัวทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน มองเห็นข้อผิดพลาดที่ต้องการจะแก้ไข อยากขอโทษคนที่ทำไม่ดีด้วย อยากทำอะไรที่ไม่เคยได้ทำมาก่อน เพื่อให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะตระหนักเห็นคุณค่าของตนเองผ่านประสบการณ์ ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว โดยให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะตอบคำถามข้อสุดท้ายโดยใช้เทคนิคเทคนิคพูดคุยนำทางถามว่า “อะไรหรือใครที่มีคุณค่ากับเราที่สุด ” ซึ่งนักเรียนที่มีผู้อุปการะหลายคนกล่าวถึง บุคคลที่เลี้ยงดูมา เช่น ยาย ป้า และนักเรียนที่มีผู้อุปการะบางคนตอบเพื่อนและคนรัก ตระหนักรู้และยอมรับถึงสิ่งทำผิดพลาดในอดีตต่อบุคคลที่มีคุณค่ามากที่สุด

และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ไปในทางที่ดีขึ้นเพื่อบุคคลที่เป็นที่รักของตนเอง ดังที่คอเรย์ (Corey, 2012, pp. 173-174) ได้กล่าวว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การสำรวจประสบการณ์ส่วนตัวของสมาชิก แต่ละคนเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่จะให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าไม่ควรนำตนเองไปอยู่ในอดีตหรืออนาคต แต่ควรเรียนรู้จากอดีตแล้วนำมาเปลี่ยนแปลงอนาคตของตนเองใหม่ สามารถยอมรับกับข้อจำกัดของตนเองและเข้าใจว่าทุกคนไม่จำเป็นที่จะต้องสมบูรณ์แบบถึงจะรู้สึกมีคุณค่า ทำให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของชีวิตที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นาถยา คงขาว (2559, หน้า 47-70) ที่ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในขณะเดียวกันนักเรียนกลุ่มทดลองยังสามารถค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าและความหมายในชีวิตของตนเองได้

การใช้ชีวิตที่สนใจเรื่องราวตัวอย่างถึงการตระหนักรู้ความต้องการของตนเอง และเสรีภาพ ในการตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของเรา ซึ่งนักเรียนที่มีผู้อุปการะได้กล่าวถึงหากตนเองเป็นตัวละคร เองดั่งในวิถีทัศน์เกือบทุกคนก็จะเลือกตัดสินใจแบบเดียวกับตัวละครเอก แม้ว่าจะต้องเผชิญ ความทุกข์ยาก เสียทางเลือกอื่นที่อาจจะดีกว่าทางเลือกนี้ แต่อย่างไรก็ตามครอบครัวหรือบุคคลที่ มีความหมายต่อชีวิตเราต้องมาก่อน และพร้อมรับสิ่งที่ตามมาจากการเลือกของเรา ดังที่ พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557, หน้า 133-134) กล่าวว่าความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ทำให้บุคคลมีเสรีภาพในการเลือกตัดสินใจชีวิตตนเองหรือเลือกสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิต เมื่อ ตระหนักรู้ตนเองมากขึ้น ก็จะมีเสรีภาพมากขึ้น แม้จะมีการวางเงื่อนไขทางสังคม หรือข้อจำกัดอื่น ๆ

การใช้ชีวิตที่สนใจเรื่องราวตัวอย่างเกี่ยวกับความรับผิดชอบ เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะ ได้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับการเลือกทางเดินชีวิตและการตัดสินใจ ผ่านการสำรวจประสบการณ์ ชีวิตตนเอง ซึ่งนักเรียนที่มีผู้อุปการะได้กล่าวถึงสิ่งที่เลือกและรับผิดชอบต่อผลจากการเลือกนั้น คือ เรื่องการเลือกคบแฟน และเรื่องการเลือกแผนการเรียนที่อาจมีผลกระทบจากการเลือกในอนาคต แต่หากเป็นการตัดสินใจของตนเองแล้วก็ต้องยอมรับผลที่ตามมาได้ ดังที่ คอเรย์ (Corey, 2012, pp. 237-239) ได้กล่าวไว้ว่าความรับผิดชอบต่อเราที่จะกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง และเราต้อง ยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดจากการเลือกของตนเอง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาทางด้านความคิดมาใช้ในการสำรวจปัญหา เพื่อทำให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะตระหนักถึงปัญหาที่ตนเผชิญมาจากการตีความที่ไม่สมเหตุสมผลดังที่ ทอมสัน (Thompson, 2016, p. 191) ได้อธิบายเทคนิคการสอนABC ไว้ว่าเป็นเทคนิคที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าเหตุการณ์ไม่ได้เป็นผลทำให้เกิดอารมณ์ แต่เป็นความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าวที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา โดยใช้เทคนิคโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Belief) ซึ่งผู้วิจัยให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะทำใบงาน ABCDE เป็นการบ้าน ใช้เทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะได้ต่อสู้กับความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้กิจกรรมหรือการบ้านไปปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะได้รู้ตัวและเข้าใจถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่ภายใต้อารมณ์ของตนเอง (บัวทอง สว่างโสภาคกุล, 2545, หน้า 271) จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวในใบงาน ส่วนใหญ่สมาชิกกลุ่มพูดว่าตนเองเป็นคนที่เพื่อนไม่ต้องการคบ ครอบครัวยุติกัน ดุด่า เหยียด จึงเชื่อว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของเพื่อน บุคคลในครอบครัว ผู้วิจัยจึงทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ถ้าเพื่อนไม่ต้องการคบกับสมาชิกกลุ่มแล้วเพราะอะไร เพื่อนถึงให้อยู่กลุ่มทำงานด้วย ถ้าครอบครัวยุติกันแล้วเพราะอะไรครอบครัวถึงใส่ใจ ติดตามเราเสมอ จึงทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อสมเหตุสมผลมากขึ้นว่าตนเองยังเป็นที่ต้องการของเพื่อน ครอบครัวยังรักและใส่ใจสมาชิกกลุ่มตลอดเวลา ซึ่งสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปได้ว่าตนเองมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผลภายใต้อารมณ์ได้เพิ่มมากขึ้น และหลีกเลี่ยงไม่แสดงพฤติกรรมออกมาตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ดังที่ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, หน้า 175) กล่าวว่า การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบความรู้สึกที่ต่ำต้อยไร้คุณค่าของตนเอง โดยมุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งต่อความไม่มีเหตุผล ให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

การเสริมสร้างการตระหนักรู้เป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะมีการนำเทคนิคการจินตนาการ(Rational Emotive imagery)ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ร่วมกันเพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการถึงช่วงชีวิตตนเองในช่วงเวลา อดีต ปัจจุบัน และสามารถมองภาพอนาคตของตนเองได้ มีอิสระในการตัดสินใจเลือกการกระทำและการดำเนินชีวิตของตนในอนาคต หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้ถึงความมุ่งหวังของตนเองที่ต้องการในอนาคตอย่างชัดเจนและสามารถจินตนาการถึงภาพแห่งความสำเร็จของตนเองในอนาคตได้ มีความเข้าใจตนเองมากขึ้น มองเห็น

คุณค่าในตนเอง โดยให้สมาชิกเขียนหรือวาดภาพใบกิจกรรมไทม์ไลน์ชีวิต ซึ่งสมาชิกกลุ่มแสดงความคิดถึงอดีตของตนเองที่ใช้เวลาอย่างไม่มีจุดหมาย ไม่รู้ความต้องการของตนเอง และปัจจุบันที่เริ่มมองเห็นความต้องการของตนเองเช่น รู้ว่าตนเองชอบเรียนวิชาใดและทำวิชาอะไรได้ดี และมองถึงอนาคตที่ตนเองอยากเรียนต่อในสิ่งที่ชอบ การเปิดใจตนเองในการคบเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มยุรา อุดมเลิศปรีชา (2552, หน้า 70-88) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีลักษณะมุ่งอนาคตระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีลักษณะมุ่งอนาคตระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

3. จากผลการวิจัยที่พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีผู้อุปการะกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้เป็นเพราะผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค (Technical Eclecticism) โดยใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ช่วยให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะได้ตระหนักรู้ในตนเอง และใช้ศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ค้นหาความหมายในชีวิตของแต่ละคน ผ่านการทบทวนประสบการณ์ การเลือกและการรับผิดชอบชีวิตของตนเอง จากสิ่งที่เลือก มองเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง และดำรงชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย สมาชิกรู้ว่าตนเองกำลังดำเนินชีวิตเพื่ออะไรและเพื่อใคร ทำให้การใช้ชีวิตในแต่ละวันมีคุณค่าและมีจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น ผ่อนคลายและเป็นกันเองต่อสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความมุ่งหวังในชีวิตอย่างเปิดเผย มีการแบ่งปันและแลกเปลี่ยนเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน จากที่นักเรียนที่มีผู้อุปการะที่ยังไม่มีความมุ่งหวังในชีวิตที่ชัดเจน ไม่มีเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต ทำให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะมีการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง โดยมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตชัดเจนขึ้น ซึ่งนักเรียนที่มีผู้อุปการะบางคนอยากเรียนสายการเรียนศิลป์-จีน อยากเป็นคนที่เพื่อน ๆ ให้การยอมรับ ในขณะที่นักเรียนที่มีผู้อุปการะบางคนก็อยากเรียนสายอาชีพและอยากทำงานระหว่างเรียน ทำให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะมีความมุ่งมั่นตั้งใจพยายามโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่จะเกิดขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีความมุ่งหวังในชีวิตที่ดีขึ้น ดังที่ สกล วรเจริญศรี (2560, หน้า 16) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีความเจริญงอกงาม เกิดความเห็นอกเห็นใจและยอมรับซึ่งกันและกัน มีการเปลี่ยนแปลงมุมมองใหม่เกิดขึ้นและกำหนดเป้าหมายได้อย่างชัดเจนมากขึ้น อีกทั้ง ทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006 อ้างใน พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ได้อธิบายว่า การให้คำปรึกษา

กลุ่มเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาใกล้เคียงกันมาช่วยกันหาแนวทางที่จะแก้ปัญหาในบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาคือที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นผู้มีความรู้ มีประสบการณ์และมีทักษะการให้คำปรึกษามาเอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นไปตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะนุช เผื่อนทอง (2560, หน้า 88) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 5 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตโดยรวมและรายด้านประกอบด้วย ด้านความเพียรพยายามต่อสู้กับอุปสรรค ด้านความสามารถ ในการวางแผนและด้านดำเนินการเพื่อเป้าหมายที่ต้องการในอนาคต ด้านความสามารถในการควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้ และด้านความสามารถในการคาดการณ์ไกล เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากงานวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนที่มีผู้ดูแลมีความมุ่งมั่นในชีวิตสูงขึ้นได้ ซึ่งความมุ่งมั่นในชีวิตนั้นสำคัญกับนักเรียนที่มีผู้ดูแลมากเพราะจะทำให้นักเรียนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้ว่าชีวิตตนเองมีคุณค่า มีความหมายต่อบุคคลรอบข้างและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ ดังนั้นการให้คำปรึกษาควรให้เวลาในช่วงการสร้างสัมพันธภาพค่อนข้างมาก เพื่อให้นักเรียนที่มีผู้ดูแลรู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจ ที่จะเล่าเรื่องราว จะทำให้สามารถดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตได้อย่างราบรื่น
2. จากงานวิจัยพบว่า ความมุ่งมั่นในชีวิตที่ดีมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า และการคิดฆ่าตัวตาย ดังนั้นครูแนะแนวหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทางการศึกษา ควรนำแบบวัดและโปรแกรมจากงานวิจัยนี้ไปใช้เพื่อคัดกรองหรือประเมินผู้เรียนที่เป็นกลุ่มเฉพาะแบบกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างทันท่วงที
3. ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากนำแบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิตมาใช้กับกลุ่มเฉพาะแบบกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ โดยใช้แบบวัดก่อน-หลังทุกครั้งที่จะใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และใช้โปรแกรมในงานวิจัยให้ครบทั้ง 9 โปรแกรม เพื่อให้เกิดการเสริมสร้าง

ความมุ่งหวังในชีวิตครบทุกขั้นตอน และการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งอาจจะต้องยืดหยุ่นในเรื่องของเวลาให้ไปตามสถานการณ์เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีผู้อุปการะเกิดการเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไปแล้ว เพื่อศึกษาความคงทนของความมุ่งหวังในชีวิต
2. ควรนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะไปทดลองกับนักเรียนที่มีผู้อุปการะในระดับชั้นอื่น ๆ เช่น นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะในระดับชั้นอื่น ๆ



บรรณานุกรม

- Corey, G. (2000). *Theory and practice of group counseling* (5th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling* (6th ed.). CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling* (8th ed.). Canada: Brooks/Cole.
- Corey, L. M. K. (2011). Authentic purpose: the spiritual infrastructure of life. *Journal of Management Spirituality & Religion*, 8(4), 281-297.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the purpose in life test*. Munster: Psychometric Affiliates.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The Development of Purpose During Adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128.
- Ellis, A. (1984). Rational emotive behavior therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 166-201). Australia: Thomson Brooks.
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and Existentialism*. New York: Washington Square Press.
- Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Gonzale et al. (2004). Rational Emotive Therapy with Children and Adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(4), 222-235.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1987). Purpose in Life Test Assessment Usin Lalent Variable Methods. *Brittsh Journal of Clinical Psychology*, 26(3), 235-236.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A Theory of Goal Setting & Task Performance*. New Jersey: Prentice Hall.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-Being: an integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251.
- Nystull, M. S. (2003). *Introduction to Counseling an Art and Science Perspective*. Boston: Allyn and Bacon.

- Rainey, L. (2014). *The Search for Purpose in Life: An Exploration of Purpose, the Search Process, and Purpose Anxiety*. (Master's thesis). University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 165-184). London: Taylor & Francis Group.
- Taylor, R., & Hill, P. L. (2016). Discovering the Differences between Meaning in Life and Purpose in Life. *Personality and Individual Differences*, 101, 520.
- Thompson, R. A. (2016). *Counseling techniques: Improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. New York: Apex CoVantage.
- Zilioli, S., Richard, B. S., Anthony, D. O., & Tara, G. (2015). Purpose in life predicts allostatic load ten years later. *Journal of Psychosomatic Research*, 79(5), 451-457.
- กสิณา บุญแสง. (2544). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม จิตวิทยาการแนะแนว).
- บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอ เอส.พรินต์ติ้ง เฮาส์.
- คมเพชร ฉัตรสุมาลย์. (2521). บริการสนเทศ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชูศรี วงศ์รัตน และ องอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์. (ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา).
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). เอกสารประกอบการสอนเรื่อง การปรึกษาแบบกลุ่ม. ปัตตานี: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี ไทย-ญี่ปุ่น.

- นาถยา คงขาว. (2559). ผลการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญานิพนธ์ วท.ม. จิตวิทยาการศึกษา).
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- บัวทอง สว่างใสภากุล. (2545). จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปิยะนุช เผื่อนทอง. (2560). การให้คำศึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษารอบครัว. ใน สาขาศึกษาศาสตร์ (Ed.), แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (หน้าหน่วยที่ 13). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พระมหาครุฑิต แสนอุบล. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื่อเฮดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน เรื่องการให้คำศึกษากลุ่มเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำศึกษากลุ่ม (Group Counseling). กรุงเทพฯ: แดเน็ก อินเทอร์เน็ตคอร์ปอเรชั่น.
- พูนสุข เวชวิฐาน. (2557). ทฤษฎีครอบครัวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- มยุรา อุดมเลิศปรีชา. (2552). ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (ปริญญานิพนธ์ วท.ม. จิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ระพีพรรณ คำหอม. (2540). สถาบันครอบครัว มุมมองของนักสวัสดิการสังคม. กรุงเทพฯ: J Print.
- วรภรณ์ แสงคำ. (2552). การศึกษาความว่าเหวและการใช้โปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กกำพร้าและยากจนวัดสระแก้ว จังหวัดอ่างทอง. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรวิ ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ* (พิมพ์ครั้งที่ 2).

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรวิ ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัลลภ ตังคณานุรักษ์. (2535). *เด็กที่ถูกกลืนในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริบุญชัย สายโกศล. (2554). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สกล วรเจริญศรี. (2560). *เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น*.

กรุงเทพฯ: ProTexts.com.

สำนักคณะกรรมการการศึกษาธิการขั้นพื้นฐาน. (2563). *ข้อมูลพื้นฐานโรงเรียน สังกัด สพม.เขต 9*

(สุพรรณบุรี-นครปฐม). 18 พฤศจิกายน 2563, http://data.bopp-obec.info/emis/school.php?Area_CODE=101709

สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2554). การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม. ใน สาขาศึกษาศาสตร์ (Ed.), *แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา* (หน้า หน่วยที่ 14). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุนทรี ศุภกรบุญ. (2546). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถาน สงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. (ปริญญาณิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

อภิชาติ มุกตาม่วง. (2551). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตร. (ปริญญาณิพนธ์ วท.ม. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

อรรวรรณ หนูแก้ว. (2536). ความสุขของภาวะซึมเศร้า และความสัมพันธ์ด้านปัจจัยจิต สังคม การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเด็กวัดสระแก้วกับเด็กในครอบครัวปกติ. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 24(2), 49-64.

อรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2559). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2536). ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งมั่นในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี.

(ปริญญาณิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยาสังคม). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

อุ้นตา นพคุณ. (2535). รายงานผลการวิจัยการศึกษาสถานภาพและนโยบายเกี่ยวกับเด็กและ
เยาวชนผู้ด้อยโอกาส : เด็กถูกทอดทิ้ง (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โครงการสตรีและ
เยาวชนศึกษา สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.







ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและหนังสือเชิญ
เป็นผู้เชี่ยวชาญ

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ
และการเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์ | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ | อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1930

วันที่ 25 กันยายน 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวมนพัทธ์ ระหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบวัด และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และ จะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 082 777 1559

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวมนพัทธ์ ระหงษ์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1930

วันที่ 25 กันยายน 2563

เรื่อง ขออนุญาตเสนอแนะโครงการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวมนพัทธ์ ระหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบวัด และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 082 777 1559

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเสนอแนะโครงการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวมนพัทธ์ ระหงษ์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย





ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
และไปรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ที่ อว 8718/439



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

2 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์

เนื่องด้วย นางสาวมนพัทธ์ ระหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัด เรื่อง ความมุ่งมั่นในชีวิต (สแกนคิวอาร์โค้ด) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 758 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ในเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 777 1559

ที่ อว 8718/439



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

2 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพลอยจตุรจินดา

เนื่องด้วย นางสาวมนพัทธ์ ระหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความมั่งหวังในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัด เรื่อง ความมั่งหวังในชีวิต (สแกนคิวอาร์โค้ด) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 85 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ในเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 777 1559

ที่ อว 8718/439



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

2 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

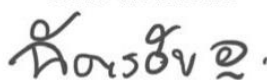
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกำแพงแสนวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวนพพัทธ์ ระหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความมั่งหวังในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัด เรื่อง ความมั่งหวังในชีวิต (สแกนคิวอาร์โค้ด) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 1,200 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ โรงเรียนของท่าน ในเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 777 1559

ที่ อว 8718/439



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

2 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหลวงวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวมนพัทธ์ ระหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความมั่งหวังในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัด เรื่อง ความมั่งหวังในชีวิต (สแกนคิวอาร์โค้ด) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 200 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ในเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 777 1559

ที่ อว 8718/439



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

2 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวมนพัทธ์ ระหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้พิการโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัด ความมุ่งมั่นในชีวิต และ 2) เอกสารโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียน ของนักเรียนที่มีผู้พิการ กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 1,842 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนเมษายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานใน รายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 777 1559

ที่ อว 8718/439



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

2 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสามพรานวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวนพพัทธ์ ระหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความมั่งหวังในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัด เรื่อง ความมั่งหวังในชีวิต (สแกนคิวอาร์โค้ด) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 700 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ในเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 777 1559



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 046/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้ปกครองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวนพภัฏ ระหงษ์

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 31 มีนาคม 2563
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 31 มีนาคม 2563
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 31 มีนาคม 2563
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 31 มีนาคม 2563

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-046/2563

วันที่ให้การรับรอง : 31/03/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 31/03/2564



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

31 มีนาคม 2563

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 046/2563E

เรียน นางสาวมนพัทธ์ ระหงษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-046/2563

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้พิการโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 046/2563E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2563 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E/G-046/2563
Date of Approval	31 มีนาคม 2563 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	31 มีนาคม 2564
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 31 มีนาคม 2564)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ใคร่ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-046/2563) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430

โทรสาร 0-2259-1822



MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G-046/2563E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง : การเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ชื่อผู้วิจัยหลัก : นางสาวมนพัทธ์ ระหงษ์

สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่เสนอพิจารณาทบทวน :

แบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย เพื่อขอต่ออายุการรับรอง ฉบับลงวันที่ 10 มีนาคม 2564

วันที่ประชุม : 17 มีนาคม 2564 การประชุมครั้งที่ : 3/2564

ผลการพิจารณา : รับรอง

ข้อเสนอแนะ : โปรดปฏิบัติตามแนวปฏิบัติการดำเนินงานโครงการวิจัยในมนุษย์ช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงณัฏฐา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-G046/2563

วันที่ให้การรับรอง : 01/04/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 31/03/2565



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
2	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
3	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
4	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
5	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
6	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
7	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
8	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
9	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
10	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
11	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
12	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
13	0	1	1	2	0.67	คัดเลือกไว้
14	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
15	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
16	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
17	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
18	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
19	1	0	1	2	0.67	คัดเลือกไว้

**การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียน
ที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผล รวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ							
วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ นิยามศัพท์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เนื้อหาสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 2 สสำรวจความหมายของชีวิต							
วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ นิยามศัพท์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เนื้อหาสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 3 มองหาคุณค่าของชีวิต							
วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ นิยามศัพท์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 4 ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเรื่องเสรีภาพ							
วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ นิยามศัพท์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ			ผล รวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	ผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 5 ความรับผิดชอบ							
วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ นิยามศัพท์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 6 มองเห็นคุณค่าในตนเอง							
วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ นิยามศัพท์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 7 มองเห็นคุณค่าในตนเอง 2							
วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ นิยามศัพท์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 8 ตระหนักรู้เป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต							
วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ นิยามศัพท์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 9 ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ							
วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ นิยามศัพท์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้



ภาคผนวก ง
คำอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต
ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

(n = 30)

ข้อ	r	ผลการพิจารณา
1	0.75	คัดเลือกไว้
2	0.79	คัดเลือกไว้
3	0.66	คัดเลือกไว้
4	0.66	คัดเลือกไว้
5	0.52	คัดเลือกไว้
6	0.73	คัดเลือกไว้
7	0.25	คัดเลือกไว้
8	0.25	คัดเลือกไว้
9	0.66	คัดเลือกไว้
10	0.48	คัดเลือกไว้
11	0.72	คัดเลือกไว้
12	0.67	คัดเลือกไว้
13	0.27	คัดเลือกไว้
14	0.61	คัดเลือกไว้
15	0.65	คัดเลือกไว้
16	0.46	คัดเลือกไว้
17	0.56	คัดเลือกไว้
18	0.69	คัดเลือกไว้
19	0.61	คัดเลือกไว้

แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยรวมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ

0.89



ภาคผนวก จ

แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ

แบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิต

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความมุ่งมั่นในชีวิต
2. แบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิตมี จำนวน 19 ข้อ
3. ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด ตัวเลขที่อยู่ปลายสุดของแต่ละด้านเป็นค่าที่แสดงความรู้สึกตรงกันข้ามกันเสมอ และค่ากลางหรือค่า “0” แสดงว่านักเรียนไม่แน่ใจ ขอให้นักเรียนใช้ค่า “0” ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
4. แบบวัดฉบับนี้ใช้สำหรับการศึกษาวิจัยเท่านั้น การตอบแบบวัดนี้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ในการศึกษา จึงขอความกรุณานักเรียนให้ตอบให้ตรงกับความรู้สึกนักเรียนมากที่สุด และโปรดตอบแบบวัดให้ครบทุกข้อ



แบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิต

คำชี้แจง นักเรียนโปรดพิจารณาว่าคำคุณศัพท์ที่มีลักษณะตรงกันข้ามเกี่ยวกับความมุ่งมั่นในชีวิตในลักษณะต่างกัน ใช้เวลาทำ 30 นาที แล้วแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่มีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ โดยทำเครื่องหมาย ○ ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับระดับความคิดเห็น/ความรู้สึกของนักเรียน และค่ากลาง หรือค่า “0” แสดงว่านักเรียนไม่แน่ใจ ขอให้นักเรียนใช้ค่า “0” ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

เลือกหมายเลข 3 ทางด้านคุณศัพท์ทางบวก ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับคำคุณศัพท์ทางบวก

เลือกหมายเลข 2 ทางด้านคุณศัพท์ทางบวก ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยมากกับคำคุณศัพท์ทางบวก

เลือกหมายเลข 1 ทางด้านคุณศัพท์ทางบวก ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยกับคำคุณศัพท์ทางบวก

เลือกหมายเลข 0 ถ้านักเรียนมีความรู้สึกปานกลางกับคำคุณศัพท์นั้น

เลือกหมายเลข 1 ทางด้านคุณศัพท์ทางลบ ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยกับคำคุณศัพท์ทางลบ

เลือกหมายเลข 2 ทางด้านคุณศัพท์ทางลบ ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยมากกับคำคุณศัพท์ทางลบ

เลือกหมายเลข 3 ทางด้านคุณศัพท์ทางลบ ถ้านักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับคำคุณศัพท์ทางลบ

1. ฉันมักมีความรู้สึก...

3	2	1	0	1	2	3
รำเริงกระตือรือร้น			ไม่แน่ใจ	เบื่อหน่ายทุกอย่าง		

2. ชีวิตฉันดูเหมือนจะ...

3	2	1	0	1	2	3
มีเรื่องตื่นเต้นเสมอ			ไม่แน่ใจ	ซ้ำซากจำเจ		

3. ชีวิตฉัน

3	2	1	0	1	2	3
มีเป้าหมาย			ไม่แน่ใจ	ไม่มีเป้าหมาย/จุดมุ่งหมายที่ชัดเจน		

4. การมีชีวิตอยู่ของฉัน

3	2	1	0	1	2	3
มีจุดมุ่งหมายและมีความหมาย			ไม่แน่ใจ	ไม่มีจุดมุ่งหมายและไร้ความหมาย		

5. ทุก ๆ วันจะ...

3	2	1	0	1	2	3
มีสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นเสมอ			ไม่แน่ใจ	เหมือนเดิมทุกอย่าง		

6. ถ้าเลือกได้ ฉัน...

3	2	1	0	1	2	3
จะเกิดใหม่ให้เหมือนชาตินี้			ไม่แน่ใจ	ไม่อยากเกิดมาอีกเลย		

7. หลังจากจบม.ต้น ฉันปรารถนาที่จะ...

3	2	1	0	1	2	3
ทำในสิ่งที่อยากจะทำ			ไม่แน่ใจ	ไม่อยากทำอะไรเลยในชีวิตที่เหลืออยู่		

8. ในการดำเนินชีวิตที่จะให้ประสบความสำเร็จ ฉัน...

3	2	1	0	1	2	3
กำลังสร้างความสำเร็จให้แก่ชีวิต			ไม่แน่ใจ	ไม่ได้สร้างความก้าวหน้าใด ๆ เลย		

9. ชีวิตของฉัน..

3	2	1	0	1	2	3
อยู่ท่ามกลางสิ่งดี ๆ ที่ทำให้มีความสุขเสมอ			ไม่แน่ใจ	ว่างเปล่ามีแต่ความสิ้นหวัง		

10. ถ้าวันนี้ฉันต้องตายไป ฉันรู้สึกว่าคุณชีวิตฉัน...

3	2	1	0	1	2	3
มีคุณค่ามาก			ไม่แน่ใจ	ไร้คุณค่า		

11. เมื่อคิดถึงชีวิต ฉัน..

3	2	1	0	1	2	3
เข้าใจเหตุผลในการมีชีวิตอยู่เสมอ			ไม่แน่ใจ	สงสัยบ่อยครั้งว่าทำไมยังมีชีวิตอยู่		

12. เมื่อมองโลกรอบตัวที่เกี่ยวข้องกับฉัน โลกนี้..

3	2	1	0	1	2	3
ดูลงตัวมีความหมายต่อฉัน			ไม่แน่ใจ	สร้างความสับสนแก่ฉันเสมอ		

13. ฉันเป็นคนที่...

3	2	1	0	1	2	3
มีความรับผิดชอบ			ไม่แน่ใจ	ขาดความรับผิดชอบ		

14. ในเรื่องเสรีภาพของคนที่จะเลือกในสิ่งที่เขาต้องการ ฉันเชื่อว่า

3	2	1	0	1	2	3
มีเสรีภาพเต็มที่			ไม่แน่ใจ	มีเสรีภาพจำกัด		

15. เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ฉัน..

3	2	1	0	1	2	3
ไม่เคยนึกถึงเลย			ไม่แน่ใจ	นึกถึงเสมอว่าเป็นการแก้ปัญหา		

16. การค้นหาบางสิ่งที่เป็นเป้าหมายและความหมายในชีวิต ตลอดจนห่มเทศน์เองเพื่อสิ่งนั้น ฉัน...

3	2	1	0	1	2	3
มีความสามารถมาก			ไม่แน่ใจ	ไม่สามารถทำได้		

17. ชีวิตของฉัน

3	2	1	0	1	2	3
ฉันเป็นผู้กำหนด			ไม่แน่ใจ	บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนด/อยู่นอกเหนือ การควบคุมของฉัน		

18. การเผชิญหน้ากับการเรียนในชีวิตประจำวันของฉัน..

3	2	1	0	1	2	3
เป็นสิ่งที่สนุก น่าพึงพอใจ			ไม่แน่ใจ	เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย/ทรมาน		

19. ฉันพบว่าชีวิตของฉัน..

3	2	1	0	1	2	3
มีเป้าหมายชัดเจน			ไม่แน่ใจ	ไม่มีจุดมุ่งหมายที่จะทุ่มเทตัวเอง เพื่ออะไร		



ภาคผนวก จ

การเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ครั้งที่ 1

เรื่อง

การสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพเป็นการทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักผองเพื่อนคลาย เพื่อทำความรู้จักซึ่งกันและกัน โดยเป็นการรู้จักชื่อและแลกเปลี่ยนข้อมูลส่วนตัว มีการเปิดเผยข้อมูล เป็นจุดเริ่มต้นของความไว้วางใจกัน คอเรีย (Corey, 1985 อ้างใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) ได้อธิบายถึงขั้นตอนเริ่มต้นกลุ่มว่าเป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม แจ้งวัตถุประสงค์สร้างความไว้วางใจ ข้อตกลงและกำหนดบทบาทของสมาชิกกลุ่มร่วมกันรวมถึงผู้ให้คำปรึกษาเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก หากขั้นตอนเริ่มต้นกลุ่มประสบความสำเร็จจะส่งผลให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554) ได้กล่าวเกี่ยวกับบทบาทของผู้นำกลุ่มที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษากลุ่มอย่างราบรื่น ได้แก่ ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการเปิดเผยตนเองอย่างบริสุทธิ์ใจ มีความซื่อสัตย์ ยอมรับนับถือ และใส่ใจ สมาชิกทุกคนอย่างเสมอภาค และการรักษาความลับ ผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษาครั้งแรกในการอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันและกำหนดทิศทางกลุ่มร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้วิจัย และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกัน รวมถึงระยะเวลา และสถานที่ให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของความมุ่งมั่นในชีวิต

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอและยางลบ

วิธีดำเนินการ

การสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรกเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนจะมีความกังวล ไม่ไว้วางใจ ไม่กล้าเปิดเผยตนเองต่อบุคคลที่ไม่คุ้นเคย ดังนั้นผู้วิจัยจะสร้างบรรยากาศที่ทำให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย และไว้วางใจกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟัง และการเปิดเผยตนเอง เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเปิดเผยตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียดเบื้องต้นที่สมาชิกกลุ่มควรทราบเพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มโดยการกล่าวต้อนรับและแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบ รวมถึงสมาชิกพูดคุยเรื่องทั่วไป

1.2 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนรวบรวมข้อมูลของเพื่อนสมาชิกคนอื่น เช่น ชื่อ ระดับชั้น สีที่ชอบ เป็นต้น จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอข้อมูลดังกล่าว เพื่อเป็นการเริ่มต้นให้สมาชิกได้รู้จักและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ

1.3 ผู้วิจัยได้แจ้งข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของผู้วิจัย บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.4 ผู้วิจัยอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและการอยู่ร่วมกัน พร้อมทั้งให้สมาชิกช่วยกันสร้างกฎเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกันและกฎระเบียบในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพ โดยกฎเกณฑ์ที่มุ่งเน้นเป็นหลักได้แก่

- 1) การรักษาความลับของสมาชิกภายในกลุ่ม
- 2) การไม่ล้อเลียนหรือก่อกวนในระหว่างที่เพื่อนสมาชิกกำลังเปิดเผยเรื่องราวหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- 3) การมีความรับผิดชอบช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มคนอื่นในการแก้ไขปัญหา

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกกลุ่มถึงความเข้าใจในคำว่าความมุ่งหวังในชีวิตตามมุมมองของสมาชิกกลุ่ม จากนั้นสรุปความเข้าใจของสมาชิกกลุ่มและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความมุ่งหวังในชีวิตเพื่อให้สมาชิกเข้าใจและมีเป้าหมายร่วมกัน

2.2 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าตนเองขาดความมุ่งหวังในชีวิต และแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงโดยพูดถึงประโยชน์ที่จะได้รับหลังจากมีความมุ่งหวังในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก

3.2 ในกรณีที่สมาชิกเกิดความสงสัย ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและมีการนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและทำการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ครั้งที่ 2

เรื่อง

สำรวจความหมายของชีวิต

แนวคิดสำคัญ

มนุษย์ทุกคนมีคุณค่า มีลักษณะเฉพาะของตนเอง มีชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีการแสวงหาความหมายของชีวิตตนเองและทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายโดยมนุษย์ทุกคนจะมีการแสวงหาความหมายของชีวิตตนเอง (ซูครี เลิศรัตน์เดชากุล, 2545, หน้า 359-360) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) นี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจชีวิตของตนเองมีความหมาย ต้องการที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของความหมาย ความรับผิดชอบ การตระหนักรู้อิสรภาพ และศักยภาพ เทคนิคที่นำมาใช้ ได้แก่ เทคนิคการถามนำทาง เทคนิคการตีความ (Interpretation) เพื่อนำไปสู่การเข้าใจและเกิดความกระจ่างในความหมายของชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความหมายในชีวิตของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ความหมายในชีวิตเพื่อเป็นเป้าหมายในชีวิตต่อไป

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอและยางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ขึ้นเริ่มต้น
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม ในการพบกันครั้งที่ 2 และพูดคุยเรื่องทั่วไป
 - 1.2 ผู้วิจัยกล่าวหัวข้อที่จะพูดคุยในครั้งนี้

1.3 ผู้วิจัยชวนสมาชิกกลุ่มทบทวนกติกาของการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาร่วมกัน

2. ขั้นตอนในการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มหลับตาและลองนึกถึงอะไรคือสิ่งที่มีค่าหรือมีความหมายที่สำคัญที่สุดในชีวิตของตนเอง และสิ่งนั้นอาจเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองอยากมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งนี้ โดยให้สมาชิกแต่ละคนตอบ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนช่วยรับฟัง สะท้อนความคิดเห็น ยอมรับและไม่ตัดสิน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ความหมายในชีวิตตนเอง

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสำรวจสิ่งที่ทำให้ตนเองขาดแรงจูงใจที่จะทำบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เกิดความหมายในชีวิตของตนเอง ด้วยกิจกรรมทบทวนตนเอง โดยให้สมาชิกลองย้อนนึกถึงอดีตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันของตนเองว่ามีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้ตนเองต้องพลาดสิ่งสำคัญ อันเกิดมาจากการขาดแรงจูงใจที่จะทำเพื่อสิ่งนั้น

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายและบอกความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมทบทวนตนเองนี้ร่วมกัน

2.5 ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกำจัดสิ่งที่เป็นอุปสรรค/ขัดขวาง ในการไปสู่สิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตได้

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ในกรณีที่สมาชิกเกิดความสงสัย ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและมีการนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและทำการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ครั้งที่ 3

เรื่อง

มองหาคุณค่าของชีวิต

แนวคิดสำคัญ

คอเรย์ (Corey, 2012) ได้กล่าวว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การสำรวจประสบการณ์ส่วนตัว ของสมาชิกแต่ละคนเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่จะให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าไม่ควรนำตนเองไปอยู่ในอดีตหรืออนาคต แต่ควรเรียนรู้จากอดีตแล้วนำมาเปลี่ยนแปลงอนาคตของตนเองใหม่ สามารถยอมรับกับข้อจำกัดของตนเองและเข้าใจว่าทุกคนไม่จำเป็นที่จะต้องสมบูรณ์แบบถึงจะรู้สึกมีคุณค่า ทำให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของชีวิตที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบัน โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเรื่องราวที่น่าเสนอมากขึ้น เทคนิคการให้กำลังใจเป็นการเสริมแรงเพื่อช่วยเหลือ สมาชิกที่เผชิญความทุกข์ และเทคนิคการพูดคุยนำทาง เป็นวิธีการนำหลักการสอนของโสเครติ สมาช่วยผู้รับการปรึกษาได้สัมผัส ใสใจกับแก่นแท้ของจิตวิญญาณ (อรัญญา ตัญค์มกีร์, 2559)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักได้ว่าชีวิตมีคุณค่าและมีศักยภาพในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นพบความหมายในชีวิต จากการได้สำรวจคุณค่าของตนเอง จากประสบการณ์ที่การมุ่งมั่นทำสิ่งต่าง ๆ และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอและยางลบ
3. คลิปวิดีโอ คอนเสิร์ตข้างถนน Street Concert

<https://www.youtube.com/watch?v=k0KzquDdSM8>

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มทุกคน และกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อนหน้านี้ เพื่อเชื่อมโยงในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

1.3 ผู้วิจัยชวนสมาชิกกลุ่มทบทวนกติกาของการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาร่วมกัน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตผ่านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกโดยใช้คำถามชี้นำว่า เหตุการณ์ใดในชีวิตที่สมาชิกได้ทำอะไรเพื่อตัวเองและผู้อื่นบ้าง จากนั้นเปิดคลิปที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของเด็กผู้ชายหนึ่งซึ่งเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่เขารัก แต่เขาก็ไม่ยอมแพ้และพยายามสู้เพื่อบุคคลที่เขารัก เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาว่าชีวิตที่เหลืออยู่นั้นจะมีคุณค่าเมื่อได้ทำอะไรเพื่อตนเอง บุคคลที่รักหรือผู้อื่น

2.2 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นหลังจากได้ดูวิดีโอเกี่ยวกับชีวิตของคนที่ไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง ข้อจำกัดของชีวิตที่ทุกคนล้วนต้องเจอเหมือนกัน

2.3 ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกมองเห็นถึงคุณค่าของชีวิตที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบัน พร้อมทั้งใช้เทคนิคพูดคุยนำทางกับสมาชิกว่า “หากเราจะมีเวลาเหลือเพียง 1 สัปดาห์ ที่เราจะมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ อะไรคือสิ่งที่เราต้องการทำมากที่สุดเพื่อให้เรารู้สึกว่าคุ้มกับเวลาของชีวิตที่เหลือเพียง 1 สัปดาห์” เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และเห็นคุณค่าของชีวิตที่มีอยู่เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกได้ตั้งคำถามกับตนเอง และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองต้องการจะทำลงในกระดาษ

2.4 ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกตระหนักเห็นคุณค่าของตนเองผ่านประสบการณ์ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว และให้สมาชิกตอบคำถามข้อสุดท้าย “อะไรหรือใครที่มีคุณค่ากับเราที่สุด ” โดยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

2.5 ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ พร้อมทั้งให้กำลังใจสมาชิก

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ในกรณีที่สมาชิกเกิดความสงสัย ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและมีการนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและทำการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ครั้งที่ 4

เรื่อง

ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเรื่องเสรีภาพ

แนวคิดสำคัญ

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557, หน้า 133-134)กล่าวว่าความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ทำให้บุคคลมีเสรีภาพในการเลือกตัดสินใจชีวิตตนเองหรือเลือกสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิต เมื่อตระหนักรู้ตนเองมากขึ้น ก็จะมีเสรีภาพมากขึ้น แม้จะมีการวางเงื่อนไขทางสังคม หรือข้อจำกัดอื่น ๆ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) จะทำให้สมาชิกกลุ่มค้นพบเอกลักษณ์เฉพาะตนเกี่ยวกับการดำรงชีวิต (Being-in-the-Word) มีโอกาสในการแสดงความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์ของตนและการมองโลกของแต่ละคน สมาชิกยังต้องเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างเปิดเผยและเรียนรู้ที่จะจัดการกับความวิตกกังวล ทางเลือกในการเพิ่มระดับของการตระหนักรู้ในตนเอง มีดังนี้ 1) บุคคลสามารถเลือกที่จะเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง หรือเลือกที่จะจำกัดขอบเขตการรับรู้ของตนเอง 2) บุคคลสามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้ หรือจะปล่อยให้ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมมากำหนดชีวิตของตนเอง 3) บุคคลสามารถใช้ศักยภาพของตนเอง ในการทำสิ่งต่าง ๆ หรือจะเลือกที่จะไม่ทำอะไรเลย 4) บุคคลสามารถเลือกสร้างความผูกพันอย่างมีความหมายกับผู้อื่น หรือเลือกที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว 5) บุคคลสามารถแสวงหาความเป็นตัวเอง หรือจะปล่อยให้สูญเสียเอกลักษณ์โดยทำตามผู้อื่น 6) บุคคลสามารถสร้างสรรค์และค้นพบความหมาย ในชีวิต หรือจะอยู่อย่างว่างเปล่าไร้ความหมาย 7) บุคคลสามารถเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงและ ประสบการณ์ความวิตกกังวลจากการตัดสินใจของตนเอง หรือเลือกที่จะมั่นคงโดยพึ่งพาผู้อื่น เทคนิคที่ใช้คือ การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้น หลังจากรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ ปฏิเสธศักยภาพของตน รวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (ดวงมณี จงรักษ์ 2549, หน้า 171-172)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับเสรีภาพในการเลือกของตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. กระดาษ A4
3. คลิปหนังสั้น มาลัย <https://www.youtube.com/watch?v=UZlhRlwU668>

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
- 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกบางสิ่งบางอย่างในชีวิต
- 2.2 ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้บอกเล่าถึงเหตุผลที่ตัดสินใจเลือกมาจากอะไร และให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่ความสำคัญของการเลือก
- 2.3 ผู้วิจัยเปิดคลิปเรื่อง “มาลัย” ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้รับชม
- 2.4 เมื่อสมาชิกกลุ่มดูคลิปจบแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ลองสมมุติว่าหากตนเองเป็นตัวเอกของคลิปนี้จะทำอย่างไร ให้แก่ผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกกลุ่มได้รับฟัง
- 2.5 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการเลือกว่า เมื่อเราตระหนักถึงความต้องการของตนเอง เราจะมีเสรีภาพในการตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของเรา แต่อย่าลืมว่าสิ่งที่เราเลือกในตอนนี้อย่อมส่งผลต่อชีวิตของเราในวันข้างหน้าเช่นกัน

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ในกรณีที่สมาชิกเกิดความสงสัย ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและมีการนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและทำการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ครั้งที่ 5

เรื่อง

ความรับผิดชอบ

แนวคิดสำคัญ

ความรับผิดชอบ หมายถึง การเป็นเจ้าของทางเลือกของตนเอง และสิ่งที่เราเลือกนั้นเกี่ยวข้องกับเสรีภาพท่ามกลางทางเลือกที่หลากหลาย ดังนั้นเป็นความรับผิดชอบของเราที่จะกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง และยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดจากการเลือกของตนเอง เป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง อิสรภาพและความรับผิดชอบแห่งตน (Self-Determination, Freedom and Personal Responsibility) (Corey, 2012) จะทำให้สมาชิกกลุ่มค้นพบเอกลักษณ์เฉพาะตนเกี่ยวกับการดำรงชีวิต (Being-in-the-Word) มีโอกาสในการแสดงความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์ของตน และการมองโลกของแต่ละคน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อการกระทำและผลที่เกิดขึ้นกับตนเองที่เกี่ยวข้องกับเสรีภาพในการเลือก

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอและยางลบ
3. วีดีโอเรื่อง ความรับผิดชอบ <https://youtu.be/l1bihli5G4s>

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยเริ่มให้สมาชิกพูดถึงเสรีภาพในการตัดสินใจเลือกในสถานการณ์ต่าง ๆ และรับผิดชอบต่อการกระทำและผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2. ขั้นให้คำปรึกษา

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกในสถานการณ์ต่าง ๆ และรับผิดชอบต่อการกระทำและผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2.2 สมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ รับฟัง และร่วมมือกันเสนอแนวทางเพื่อแก้ไขปัญหา

2.3 ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอเรื่องความรับผิดชอบต่อ เพื่อให้สมาชิกได้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับการเลือกทางเดินชีวิตและการตัดสินใจเพื่อให้สอดคล้องกับจินตนาการ สำรวจประสบการณ์ชีวิตตนเอง จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้ทบทวนและนึกถึงการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิตที่มีผลต่อชีวิตของตนเอง และร่วมกันแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้วิจัยชี้ชวนให้สมาชิกเห็นว่าการมาอยู่ตรงนี้เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบต่อเขาหรือเป็นสิ่งที่เขาต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง

2.4 ผู้วิจัยกล่าวสรุปจากคลิปวิดีโอว่า “ท่ามกลางการตัดสินใจเลือก สิ่งที่ต้องมาพร้อมกันคือ “การรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง” ไม่ใช่ “มอบการรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองให้คนอื่นถือไว้” และหากเราทุกคนมีโอกาสได้เลือกและตัดสินใจใหม่อีกครั้ง ผู้วิจัยชวนสมาชิกลองจินตนาการถึงชีวิตตนเองว่าจะเป็นอย่างไรหากเลือกตัดสินใจต่างไปจากเดิม แล้วให้สมาชิกอธิบายและร่วมกันแสดงความคิดเห็น

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกในสถานการณ์ต่าง ๆ และรับผิดชอบต่อการกระทำและผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง

3.2 สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและทำการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ครั้งที่ 6

เรื่อง

มองเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการสอน ABC จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาทางด้านความคิดมาใช้ในการสำรวจปัญหา เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าปัญหาที่ตนเผชิญมาจากการตีความที่ไม่สมเหตุสมผลดังที่ ทอมสัน(Thompson, 2003, p. 191)ได้อธิบายเทคนิคการสอนABC ไว้ว่าเป็นเทคนิคที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าเหตุการณ์ไม่ได้เป็นผลทำให้เกิดอารมณ์ แต่เป็นความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าวที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา และเทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ต่อสู้กับความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้กิจกรรมหรือการบ้านไปปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาจะได้เห็น รู้ตัว และเข้าใจถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่ภายใต้อารมณ์ของตนเอง (บัวทอง สว่างโสภาคกุล, 2545, หน้า 271)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าในตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง เทคนิค ABC
2. ใบงาน ABCDE
3. ดินสอ ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ในการมองเห็นตนเอง ตระหนักว่าตนเองมีคุณค่า ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิก ต่อสู้กับความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยผู้วิจัยให้การบ้านไปปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้เห็นและเข้าใจถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่ในอารมณ์ของตนเอง (บัวทอง สว่างโสภากุล, 2545, หน้า 271) และผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค ABC จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาการขาดการตระหนักว่าตนเองมีคุณค่าอันเกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุผล และเปลี่ยนความคิดใช้ขั้นตอนของเทคนิค ABC โดยผู้วิจัยดำเนินการสอนเทคนิค ABC ให้กับสมาชิกตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนถึงการให้คำปรึกษารั้งที่ 5
- 1.2 ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยเริ่มจากการสำรวจปัญหาการขาดการตระหนักว่าตนเองมีคุณค่าของสมาชิก โดยการให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงเรื่องราวที่รู้สึกว่าคุณค่าหรือไม่มีความหมายกับสิ่งใด ๆ คนละ 1 เหตุการณ์

2.2 ผู้วิจัยสอบถามถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์เหล่านั้น และสำรวจความคิดความเชื่อของสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว โดยการถามความเห็นของสมาชิกว่าใครเป็นต้นเหตุให้เกิดเหตุการณ์นั้น อะไรทำให้เราต้องตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว

2.3 ผู้วิจัยซักถามถึงการตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ข้างต้นว่าสมาชิกมีอารมณ์และการกระทำอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น

2.4 ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการตามเทคนิค ABCDE ที่ละขั้นตอนโดยแจกใบความรู้เรื่องเทคนิค ABC และใบงาน ABCDE จากนั้นสอนเทคนิค ABC ให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ

2.5 ผู้วิจัยสรุปและเชื่อมโยงระหว่างเหตุการณ์ ความคิด และผลที่เกิดขึ้นเพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าผลที่เกิดขึ้น เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของสมาชิก สาเหตุที่ทำให้สมาชิกตกอยู่ในความทุกข์ และขาดการมองเห็นคุณค่าของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกตั้งคำถามกับความคิดของตนเองว่าความคิดความเชื่อที่ถูกต้องควรเป็นแบบใด ควรมีความคิดแบบใดจึงจะสามารถมองเห็นคุณค่าของตนเองในแบบที่เป็น

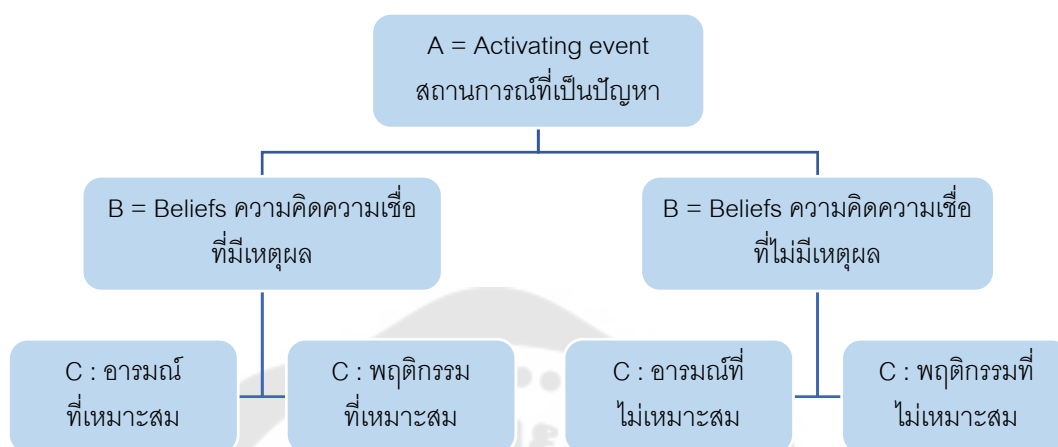
3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้รับในการเข้าร่วมกลุ่ม
- 3.2 ผู้วิจัยให้ใบงาน ABCDE กับสมาชิกเพิ่มอีกคนละ 1 แผ่น เป็นการบ้านเพื่อทบทวนวิธีการใช้เทคนิค ABCDE อีกครั้ง
- 3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
- 3.4 ในกรณีที่สมาชิกเกิดความสงสัย ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและมีการนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและทำการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก

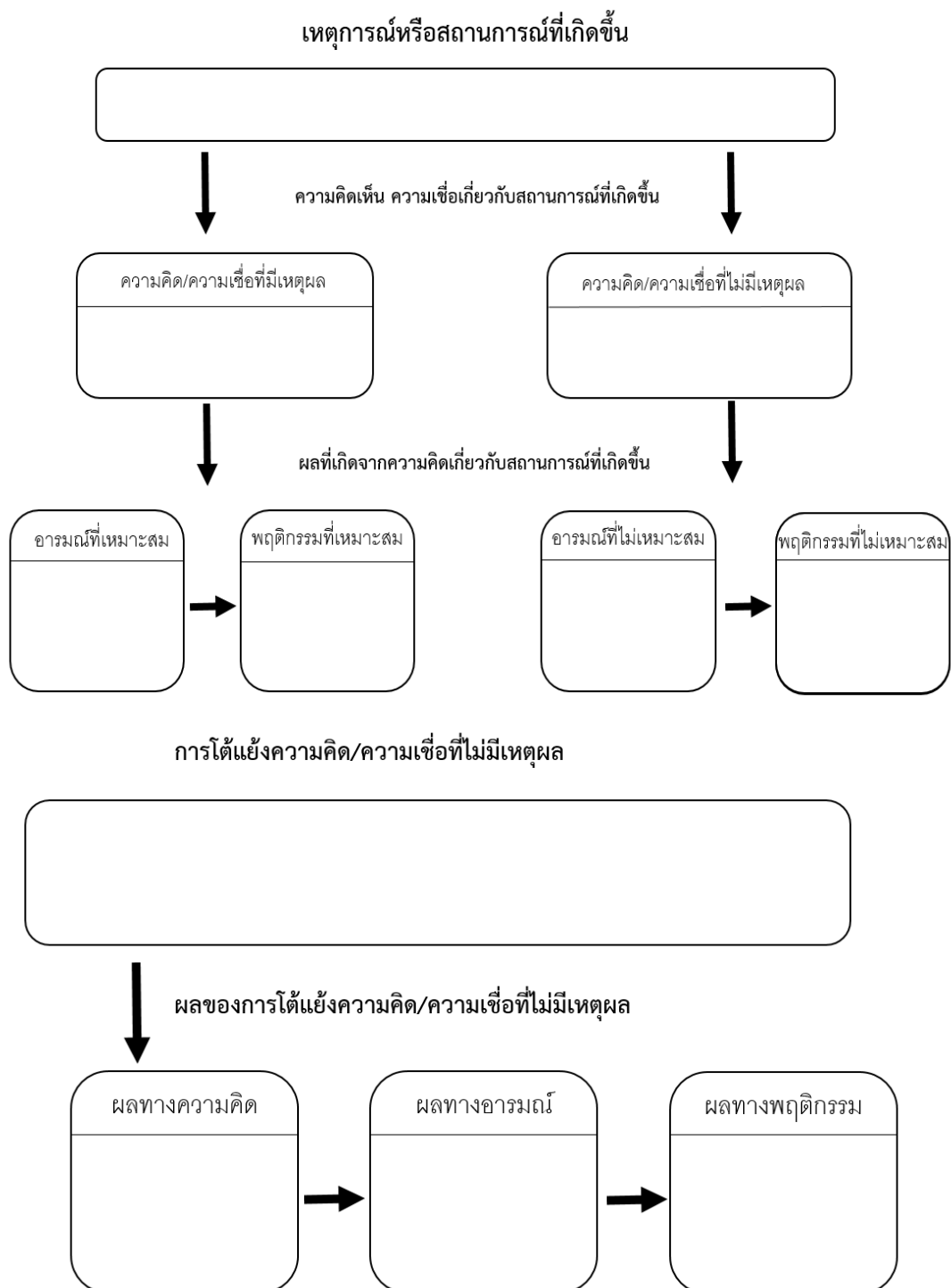
ใบความรู้ เรื่องเทคนิค ABC ของการบำบัดแบบ REBT



จาก Diagram การสอนทฤษฎี A-B-C สามารถอธิบายได้ดังนี้

- A = Activating Event บอกเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับปัญหาการขาดการตระหนักรู้ว่าตนเองมีคุณค่า (สถานการณ์ที่เป็นปัญหา) ที่เกิดขึ้น
- B = Beliefs ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์นั้น
- C = Consequences เกิดผลที่ตามมาทางอารมณ์หรือพฤติกรรม
- D = Disputing ดำเนินการโต้แย้งความเชื่อนั้น
- E = Effect ทำให้มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (เกิดการปรับความคิด)
- F = Feeling มีความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น

ใบงาน ABCDE



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ครั้งที่ 7

เรื่อง

มองเห็นคุณค่าในตนเอง 2

แนวคิดสำคัญ

สาเหตุของการขาดการตระหนักรู้ว่าตนเองมีคุณค่ามาจากความรู้สึกเบื่อหน่าย โดดเดี่ยว อ้างว้าง ท้อแท้ใจ มีความรู้สึกแปลกแยกจากผู้อื่น นอกจากนี้บุคคลที่ขาดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วจะรู้สึกหมดหวังในชีวิต และมักมองโลกในแง่ลบ (อรัญญา ตัญญ์ศิริ, 2554, หน้า 17) ผู้วิจัย จึงได้นำเทคนิคการโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาทางด้านความคิดมาใช้ในการสำรวจ ปัญหา เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่ามีวิธีการคิดอีกมากมายที่ทำให้เขาเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกการโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน ABCDE
2. ดินสอ
3. ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ในการใช้เทคนิค ABCDE เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ว่าตนเองมีคุณค่า ขั้นตอนการโต้แย้ง ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อของ สมาชิก ผู้วิจัยจึงได้นำเทคนิคนี้มาฝึกการโต้แย้งความคิดของตนเอง และให้สมาชิกคนอื่นช่วยกัน

เสนอแนะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และสมาชิกจะได้ ทบทวนการใช้เทคนิค ABCDE ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6
- 1.2 ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
- 1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนนำใบงาน ABCDE มาเพื่อเตรียมอภิปรายถึงการบ้านที่ได้รับมอบหมายในการให้คำปรึกษาเมื่อครั้งที่ 6 พร้อมทั้งสอบถามถึงปัญหาในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกลำเสนอเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่ได้รับมอบหมาย เป็นการบ้านโดยนำเสนอทีละ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มซักถามเพิ่มเติมได้
- 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและตรวจสอบวิธีการคิด เจตคติ การตระหนักเห็นคุณค่าของตนเอง และแสดงความคิดเห็นในสถานการณ์ของตนเองว่าความคิด ความเชื่อต่อสถานการณ์ของตนที่ได้เกิดขึ้นนั้นสมเหตุสมผลหรือไม่ และส่งผลให้เกิดปัญหาตามมาอย่างไรหากเลือกตัดสินใจแบบนั้น
- 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้อภิปรายการโต้แย้งความคิดความเชื่อของตนเอง และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าการโต้แย้งความคิดความเชื่อของแต่ละคนนั้นมีความสมเหตุสมผลมากน้อยเพียงใด หรือมีวิธีคิดไหนที่สมเหตุสมผลมากกว่านี้
- 2.4 เมื่อสมาชิกได้อภิปรายครบแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจตนเองถึงเหตุการณ์นั้น มีอะไรที่สมาชิกเปลี่ยนแปลงได้ อะไรบ้างที่สมาชิกเปลี่ยนแปลงไม่ได้ และหากเปลี่ยนแปลงไม่ได้ สมาชิกยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้หรือไม่

2.5 ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าหลังจากได้เรียนรู้เทคนิค ABC และทำใบงาน ABCDE มีการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อแล้ว สมาชิกมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอย่างไรบ้าง

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิด และความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
- 3.2 ในกรณีที่สมาชิกเกิดความสงสัย ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและมีการนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำใบงาน ABCDE
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ ครั้งที่ 8

เรื่อง

ตระหนักรู้เป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต

แนวคิดสำคัญ

การค้นหาคำหมายและจุดมุ่งหมายด้วยการทำให้เขาพบแรงจูงใจที่มาจากความปรารถนาที่แท้จริง และความตั้งใจเป็นหนึ่งในเป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) หากความต้องการหรือความคิดที่กำลังถูกขัดขวางอยู่นั้นได้รับการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองได้อย่างรวดเร็ว (Frankl, 1967) เทคนิคที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้คือเทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive imagery) (Corey, 2004) เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการถึงช่วงชีวิตตนเองในช่วงเวลา อดีต ปัจจุบัน และจินตนาการถึงอนาคต จากนั้นให้สมาชิกเขียนหรือวาดภาพใบกิจกรรมใหม่ในชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย แสวงหาสิ่งที่มีความหมายในชีวิต

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ดินสอและยางลบ
2. ใบกิจกรรมใหม่ในชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มทุกคน และกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อนหน้านี เพื่อเชื่อมโยงในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสำรวจสถานภาพตนเองในช่วงเวลาหนึ่งของเมื่อ 3 ปีที่ผ่านมาว่ามันเป็นอย่างไร แล้วในปัจจุบันชีวิตตนเองเป็นแบบใด มีความแตกต่างจากเมื่อ 2 ปีก่อนอย่างไรบ้าง

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive imagery) เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการถึงอนาคต โดยให้สมาชิกลองจินตนาการตนเองไปอีก 2 ปีข้างหน้าว่า หวังว่าชีวิตตนเองจะเป็นอย่างไร

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนลองสรุปเรื่องราวของตนเองเป็นเรื่องราวหรือภาพวาดจากที่สมาชิกได้ลองถึงช่วงชีวิตของตนเอง ใน อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ในใบกิจกรรมที่มีไลน์ชีวิต

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวจากการที่ได้ลองสำรวจตนเองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม พร้อมให้กำลังใจในการสนับสนุนซึ่งกันและกัน และผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงเหตุการณ์ปัจจุบันได้ให้ความหมายที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์ในอนาคต ผลในอนาคตได้กำหนดแนวทางในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าปัจจุบันทำให้มองเห็นแนวทางที่ไปสู่จุดมุ่งหมายในอนาคตได้

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

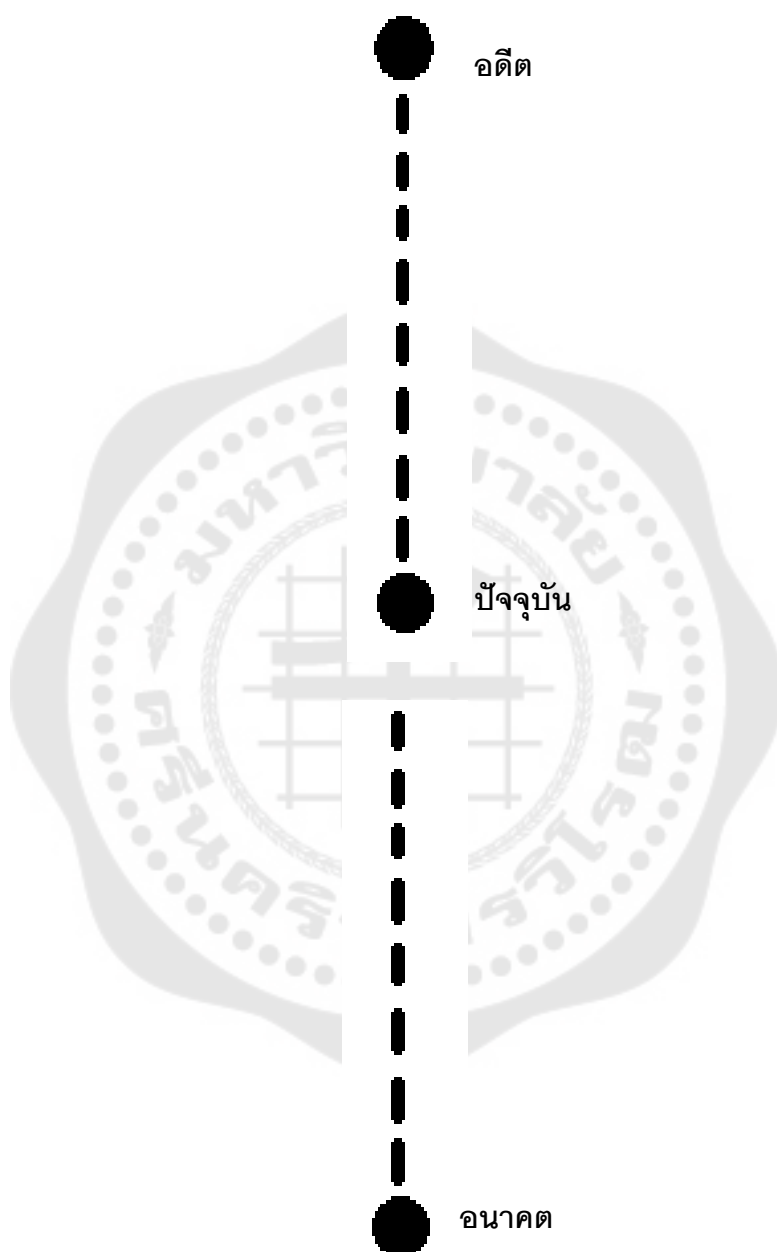
3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ในกรณีที่สมาชิกเกิดความสงสัย ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและมีการนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและทำการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก

TIMELINE ชีวิต



**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในชีวิต
ของนักเรียนที่มีผู้อุปการะ
ครั้งที่ 9**

เรื่อง

ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

แนวคิดสำคัญ

คอเรีย (Corey, 2010) ได้อธิบายขั้นตอนยุติการให้คำปรึกษาไว้ว่า สมาชิกจะต้องเก็บรวบรวมประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากในกลุ่มและพัฒนาเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยได้ใช้ ขั้นตอนสุดท้ายในการเตรียมความพร้อมให้ สมาชิกแต่ละคนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันหลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงสะท้อนให้สมาชิกเห็นความเปลี่ยนแปลงในศักยภาพของตนเอง สร้างกำลังใจ และประเมินผลหลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้และความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้สรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ความมุ่งมั่นในชีวิต และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ดินสอและยางลบ
2. แบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไรบ้าง

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกเล่าถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากได้รับคำปรึกษาไปทั้งหมด 8 ครั้ง

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงสิ่งที่ตนได้นำไปใช้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกเพื่อสร้างความมั่นใจ และให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นให้กำลังใจ ซึ่งและกัน

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากให้คำปรึกษาในครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมในการให้ ความร่วมมือ มีความกระตือรือร้นและการมีความรับผิดชอบในการพัฒนาตนเองของสมาชิก

3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต หลังการทดลอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและทำการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก
3. ผลการทำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวมนพัทธ์ ระหงษ์
วัน เดือน ปี เกิด	1 มิถุนายน 2535
สถานที่เกิด	สมุทรสาคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2553 มัธยมศึกษา โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทรเดชา พ.ศ. 2558 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2563 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	29 ซ.นาคนิวาส15 เขต/แขวง ตลาดพร้าว กทม.10230

