



การเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ENHANCEMENT OF RESILIENCE AMONG SINGLE-MOM FAMILY STUDENTS
THROUGH GROUP COUNSELING

มารุต ศักดิ์แสงวิจิตร

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2562

การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดียวด้วยการให้คำปรึกษา
กลุ่ม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF RESILIENCE AMONG SINGLE-MOM FAMILY STUDENTS
THROUGH GROUP COUNSELING



A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for MASTER OF EDUCATION (Master of Education (Guidance Psychology))

Faculty of Education Srinakharinwirot University

2019

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดียวด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ของ

มารุต ศักดิ์แสงวิจิตร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

ที่ปรึกษาร่วม

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

(อาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุบล)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดียวด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ผู้วิจัย	มารุต ศักดิ์แสงวิจิตร
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดียว 2. เปรียบเทียบความหยุ่นตัวก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลอง 3. เปรียบเทียบความหยุ่นตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 149 คน และเลือกแบบเจาะจงนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วม จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากกลุ่มแรก

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดียวในภาพรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับ ปานกลาง 2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษากลุ่ม, แม่เลี้ยงเดียว, ความหยุ่นตัว

Title	ENHANCEMENT OF RESILIENCE AMONG SINGLE-MOM FAMILY STUDENTS THROUGH GROUP COUNSELING
Author	MARUT SAKSAENGWIJIT
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Associate Professor Doctor Monthira Jarupeng

The purposes of this research are (1) to study resilience among single-mom family students; (2) to compare resilience among single mom family students before and after participating in the experimental group in terms of group counseling; and (3) to compare resilience among single mom family students before and after participating in the experimental and control group in terms of group counseling. The samples in this study consisted of two group. 1) The first group consisted of one hundred and forty-nine Grade Ten students by simple random sampling and a second group of sixteen students from first group. Meanwhile, the subjects in experimental group included Grade Ten students whose resilience scores the 25th percentile, established by purposive sampling and voluntarily to participate in the group counseling.

The research results were as follows: 1) the resilience in study of single-mom family students as a whole was at the medium level and each dimension of resilience were at medium level; 2) the resilience of the experimental group after the experiment was and higher than before the experiment at a significantly increased level of .01; 3) the resilience of the experimental group after the experiment was higher than the control group were significantly higher at a level of .01.

Keyword : Group Counseling, Resilience Enhancement, Single Mom Family Students

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยด้วยความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยเคารพเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร. ภูริเดช พาหุยุทธ์ และ อาจารย์ ดร.วรางคณา โสมะนันท์ ที่ให้ความเมตตา ให้ความรู้ คำแนะนำ และให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง ผู้อำนวยการเรียนฤทธิ์ยะวรรณาลัย ผู้อำนวยการเรียนฤทธิ์ยะวรรณาลัย 2 ผู้อำนวยการเรียนสีกัน(วัฒนานันท์อุปถัมภ์) ผู้อำนวยการเรียนดอนเมืองจตุรจินดา และคณะครูที่ให้ความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลงานวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุชาติ ศักดิ์แสงวิจิตร คุณแม่ประคอง ศักดิ์แสงวิจิตร และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุน ห่วงใย ให้ความช่วยเหลือ และให้การดูแลด้วยความรักที่มีค่าตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย

ขอขอบคุณ กลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด และขอขอบคุณสมาชิกที่ร่วมให้ข้อมูล แบ่งปันประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมทั้งถ่ายทอดเรื่องราว ซึ่งเป็นส่วนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้วิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณ เพื่อน ๆ พี่ ๆ สาขาจิตวิทยาการแนะแนวทุกคน ที่ให้กำลังใจ ห่วงใย และในการช่วยเหลือตลอดระยะเวลาการทำวิจัยที่ผู้วิจัยศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขอขอบคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนนำมาใช้อ้างอิงในงานงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและคุณประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

มารุต ศักดิ์แสงวิจิตร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการศึกษา.....	5
ขอบเขตของการศึกษา.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
สมมุติฐานการวิจัย.....	10
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับ ความหยุนตัว.....	11
1.1 ความหมายของความหยุนตัว.....	11
1.2 องค์ประกอบของความหยุนตัว.....	13
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับ การให้คำปรึกษากลุ่ม.....	15

2.1 ความหมายของ การให้คำปรึกษากลุ่ม	15
2.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	17
2.3 แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	18
2.4 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	27
2.5 กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	28
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว.....	32
3.1 ความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว	32
3.2 สาเหตุของการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว	33
3.3 ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว	34
3.4 ปัญหาของวัยรุ่นที่เกิดจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว.....	37
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
4.1 งานวิจัยในประเทศ	37
4.2 งานวิจัยต่างประเทศ	38
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	40
1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
3. การดำเนินการทดลอง	46
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	53
5. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	54
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	56
2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	64

ความมุ่งหมายของการวิจัย	64
สมมติฐานการวิจัย.....	64
ขอบเขตการวิจัย	64
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	65
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	65
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	65
การจัดกระทำข้อมูล	66
สรุปผลการวิจัย	66
อภิปรายผลการวิจัย	66
ข้อเสนอแนะ	72
บรรณานุกรม.....	73
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก.....	79
ภาคผนวก ข.....	81
ภาคผนวก ค	88
ภาคผนวก ง	102
ภาคผนวก จ.....	106
ภาคผนวก ฉ.....	168
ประวัติผู้เขียน.....	200

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ (control group, Pretest- Posttest design)	47
ตาราง 2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่ เลี้ยงเดี่ยว	50
ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนใน ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (n = 149).....	57
ตาราง 4 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่ เลี้ยงเดี่ยว (n = 149)	58
ตาราง 5 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่ เลี้ยงเดี่ยวเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (n = 16)	59
ตาราง 6 การเปรียบเทียบความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมการให้ คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและขนาดของอิทธิพล.....	61
ตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความหยิ่งตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	62
ตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความหยิ่งตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	63

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย	9
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิด A-B-C Framework Corey (2013).....	21



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในอดีตที่ผ่านครอบครัวในสังคมไทยส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขนาดใหญ่ ซึ่งจะประกอบด้วย ปู่ย่า ตายาย รวมทั้งพ่อและแม่อยู่ด้วยกันทำให้เกิดเป็นครอบครัวที่มีความใกล้ชิด มีความผูกพันและเกิดความรู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่กับครอบครัว แต่ปัจจุบันครอบครัวในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมีการเปลี่ยนถิ่นที่อยู่อาศัยจากนอกเมืองเข้ามาสร้างครอบครัวในเมืองมากยิ่งขึ้น อีกทั้งสภาพสังคมและสภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วส่งผลให้ครอบครัวหลายครอบครัวในประเทศไทยต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ในทุก ๆ ด้านของชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม พบว่าในครอบครัวหลายครอบครัวไม่สามารถปรับตัวได้ทันเกิดเป็นปัญหาทะเลาะกันในครอบครัวส่งผลเกิดการหย่าร้างในประเทศไทยอย่างมากมาย โดยจากสถิติของครอบครัวส่วนใหญ่ในประเทศไทยพบว่ามีอัตราการการหย่าร้างที่เพิ่มมากยิ่งขึ้นในทุกปี อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2557) กล่าวว่า ปัจจุบันทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยพบว่ามีพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีโอกาสเพิ่มมากยิ่งขึ้นจากสถิติเมื่อ 10 ปีที่แล้วคู่รักที่จดทะเบียนสมรสกัน 5 คู่ จะมีคู่ที่หย่าร้างกันเพียง 1 คู่เท่านั้น แต่ในปัจจุบันพบว่ามีคู่รักที่จดทะเบียนสมรสกันกว่า 1 ใน 3 หย่าร้างกัน และจากสถิติจาก กรมการปกครอง (2560) ได้สรุปสถิติการหย่าร้างของไทยจำนวน 121,617 คู่ ซึ่งมากกว่าในปี พ.ศ. 2559 อยู่ประมาณ 3,000 คู่ และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การหย่าร้างในสังคมไทยยังส่งผล ทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย โดยสาเหตุที่ทำให้เกิดการเกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2557) ได้กล่าวไว้ว่าการที่ประเทศไทยเกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเพิ่มมากยิ่งขึ้นมากจากหลายปัจจัยยกตัวอย่างเช่น การที่พ่อแม่เสียชีวิต การแยกทางกันทั้งในกรณีจดทะเบียนสมรสและไม่จดทะเบียนสมรส การละทิ้งโดยไม่บอกกล่าว ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวและส่งผลทำให้เกิดปัญหาด้านอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย

ดังนั้น หนึ่งในปัญหาหลักที่ตามมาของปัญหาครอบครัวครัวเลี้ยงเดี่ยว คือการที่ครอบครัวบิดาหรือมารดาต้องเลี้ยงลูกคนเดียวทำให้ภาระเพิ่มมากยิ่งขึ้น รายจ่ายที่มากขึ้นกับรายรับที่เท่าเดิม ส่งผลกระทบต่อครอบครัวเป็นอย่างมาก ศิริรัตน์ แอดสกุล (2553) ได้กล่าวถึงผลกระทบของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเกิดได้ทั้งต่อตัวบิดา มารดา รวมทั้งบุตรโดย

ผลกระทบที่เกิดกับบุตรคือเด็กจะไม่สามารถปรึกษาหรือได้รับคำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพเมื่อต้องอาศัยอยู่ในครอบครัวที่เลี้ยงลูกเดียวอีกทั้งยังพบว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงจะมีพฤติกรรมเป็นต่ำกว่าวัยของตนเอง สุขชา จันทน์เอน (2542) ยังกล่าวว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวหรือครอบครัวที่บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกันว่า เด็กเหล่านี้จะขาดการดูแลที่ดี ขาดความอบอุ่น และได้รับความรักไม่เต็มที่ เด็กจะรู้สึกไม่ปลอดภัยและรู้สึกเดียวดาย (Isolation) ทำให้เด็กเกิดความตึงเครียด และเมื่อเด็กเกิดความรู้สึกไม่สบายใจเด็กจะไม่สามารถจัดการความรู้สึกนั้นได้อย่างเหมาะสม เมื่อเด็กได้ต้องเจอกับเหตุการณ์ด้านลบที่เข้ามากระทบทางจิตใจเด็กจะไม่สามารถบริหารจัดการความรู้สึกหรือจัดการความรู้สึกเหล่านั้นได้ จากงานวิจัยของ มารีมา (Malima, 2017) ได้ทำการศึกษา ผลของการเลี้ยงดูบุตรเดียวที่มีต่อผลการเรียนของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมในเมืองอารูชาประเทศแทนซาเนีย พบว่า การเลี้ยงดูบุตรที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวส่งผลด้านลบต่อนักเรียนมากกว่านักเรียนที่อยู่ในครอบครัวครุฑปกติและหนึ่งในปัญหาด้านลบ คือการปรับตัว จากงานวิจัยและผลกระทบต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา แสดงให้เห็นนักเรียนที่อยู่อาศัยในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจะเกิดผลกระทบด้านลบมากมายแล้วทั้งผลกระทบที่สำคัญต่อนักเรียนคือความสามารถในการปรับตัว หรือความหยุ่นตัว

จากปัญหาความหยุ่นตัว ดังที่กล่าวมา มีนักวิชาการจำนวนมากได้ทำการศึกษาและให้ความหมายของความหมายของ อาทิเช่น อนุวัฒน์ มลายอริศนย์ (2553) ได้กล่าวถึงความหมายของความพลังจิตใจหรือความหยุ่นตัว (Resilience) เป็นกระบวนการในการฟื้นตัวและความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคของชีวิต รวมทั้งสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบต่อจิตใจ และ American Psychological Association (2018) ยังได้กล่าวถึงความหยุ่นตัว (Resilience) ไว้ว่า คือความสามารถในการอดทนกับปัญหาหรือความรู้สึกด้านลบที่เข้ามากระทบต่อความรู้สึกของตนเองได้ โดยสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความหยุ่นตัวของเด็ก คือต้องทำให้เด็กเข้าใจและสามารถยอมรับในสิ่งตนเอง พอใจในสิ่งที่ตนเองมี รู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมี ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นและทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองด้นน้อยลงไป สิ่งที่เป็นเพื่อให้ตนเองเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลว่าแต่ละคนมีความถนัดที่แตกต่างกันออกไป และสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้คือต้องรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าตนเองมีประสิทธิภาพหรือความถนัดด้านใด การเสริมสร้างความหยุ่นตัวจะช่วยบุคคลสามารถอดทนต่อสถานการณ์ที่ส่งผลด้านลบต่อความรู้สึกของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถอาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตหรือความหยุ่นตัว (Resilience) กรมสุขภาพจิต (2555) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความหยุ่นตัว ไว้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้ ด้านความทนทานทาง

อารมณ์(พลังฮึด) คือ ความสามารถในการอดต่อเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบจิตใจ สามารถจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเองได้ไม่คล้อยตามอารมณ์ องค์ประกอบที่ 2 ด้านกำลังใจ (พลังฮึด) เป็น การมีกำลังใจทั้งกำลังใจที่เกิดจากตนเองและเกิดจากภายนอกและสามารถนำกำลังใจเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และองค์ประกอบสุดท้าย ด้านการจัดการปัญหา (พลังสู้) เป็นความสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถประเมินปัญหาและสามารถวางแผนทางในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นมานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีทางออกที่หลากหลายที่ใช้ในการแก้ปัญหา

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวสามารถทำได้หลายวิธีหนึ่งในวิธีที่สำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวคือการให้คำปรึกษากลุ่ม พนม ลิ้มอารีย์ (2548) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่ม มุ่งเน้นที่ช่วยให้บุคคลที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้สำรวจตนเอง รู้และเข้าใจตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถปรับปรุงตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ช่วยพัฒนาทัศนคติเจตคติ ขอบกพร่องของตนเองได้ รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหและรับมือกับปัญหาที่เข้ามาส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวเพื่อให้นักเรียนสามารถอดทนและปรับตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากงานวิจัยวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มที่จะช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวและงานวิจัยของ ดวงฤทัย นาสา (2557) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความยืดหยุ่นตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความยืดหยุ่นตัวเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้การให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยจึงได้นำกระบวนการให้คำปรึกษามาเสริมความยืดหยุ่นตัวให้นักเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เป็นกระบวนการที่ทำให้นักเรียนสามารถอดทนกับเหตุการณ์ด้านลบที่เข้ามาส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนได้มากยิ่งขึ้น โดยจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว คือร่วมกันหาแนวทางพัฒนาความคิด ทัศนคติ และช่วยส่งเสริมให้นักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเห็นคุณค่าแห่งตน ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา เช่น การฟัง การเงียบ การทวนซ้ำ การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ การให้กำลังใจ การถามทั้งคำถามปลายเปิดและปลายปิด โดยนำทักษะเหล่านี้มาใช้ประกอบกระบวนการให้คำปรึกษาอย่างมีมีระบบและถูกต้องตามขั้นตอน จูริชาร์คม์ พยอมนงค์ (2554) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองและเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวตามแนวทฤษฎีของ Rogers ในกลุ่มเด็กที่ด้อยโอกาสพบว่านักเรียน

หลังจากนักเรียนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองและความหยุ่นตัวเพิ่มมากยิ่งขึ้น กมลทิพย์ วิฑิตนันท์พันธุ์ (2554) ได้ทำการศึกษาและทำการทดลองผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเพิ่มความหยุ่นตัวหรือพลังสุขภาพจิต (Resilience) โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มพบว่าหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาระดับของพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นได้และจากการงานวิจัยดังกล่าว ทำให้เห็นว่าพลังของกลุ่มมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างความหยุ่นตัว (Resilience)

จากการเสริมสร้างความหยุ่นตัวในนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวพบว่าจากวิจัยของ ธัญชนก ศิริสุขชัยวุฒิ (2542) การศึกษารายกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน โรงเรียนเรียนเตรียมอุดมศึกษา เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร พบว่าจากได้ศึกษานักเรียนที่ปัญหาด้านการปรับตัว จากกรณีศึกษาทั้ง 3 กรณี มีจำนวน 2 กรณีที่มีความสัมพันธ์กับบิดาไม่ดี และบิดาไม่ค่อยอยู่บ้าน ทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมด้านลบเช่น ไม่ค่อยพูดกับเพื่อน มีอาการซึมเศร้า ขาดกำลังใจในการพัฒนาตนเอง ขาดการดูแลเอาใจใส่ที่ดี ไม่มั่นใจในตนเอง และปัญหาอื่นอีกมากมาย ผู้วิจัยได้ให้ความสนใจในการที่พัฒนาความหยุ่นตัวให้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เนื่องจากเป็นช่วงที่จะต้องพัฒนาตนเองและต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ สภาพแวดล้อมใหม่ ทั้งให้ส่วนของเพื่อน การดำเนินชีวิตและอื่นๆอีกมากมาย

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจตนเอง รู้จักศักยภาพและความสามารถของตนเอง ภูมิใจในตนเอง มีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับตนเองรวมทั้ง สามารถวางแผนเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อนักเรียนสามารถวางแผนแนวทางต่าง ๆ ได้แล้วจะผลให้นาคตนนักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของนักเรียนได้ต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ความหยุ่นตัวของนักเรียนครอบครัวครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวอยู่ในระดับใด
2. กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ผลมากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวและผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อศึกษาความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
2. เพื่อเปรียบเทียบความความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างกลุ่มทดลองที่หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ไม่รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการศึกษา

ผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยคาดหวังว่าจะเกิดประโยชน์แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์เชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางในการกำหนดแนวทางในการทำงานของบุคลากรที่เกี่ยวข้องการให้คำปรึกษากับนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อเป็นการช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนสามารถปรับตัวเอง และยอมรับในสิ่งที่ตนเองมีความสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ

ผลการวิจัยครั้งนี้เกิดประโยชน์เชิงปฏิบัติได้ดังนี้

2.1 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาได้มีแนวทางในการช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวได้อย่างเหมาะสมถูกต้องวิธี และยังช่วยเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ชีวิต การแก้ไขปัญหาในด้านต่าง ๆ โดยผ่านกระบวนการให้การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 นักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวมีการปรับตัวสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีมากยิ่งขึ้น สามารถหาแนวทางในการจัดการอารมณ์ เกิดการวางแผน รวมทั้งรู้สิทธิภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการศึกษา

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 สหวิทยาเขตวิภาวดี ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว จำนวน 5 โรงเรียน คือ โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย, โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย 2, โรงเรียนดอนเมืองจาตุรจินดา, โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง, โรงเรียนสีกัน(วัฒนานครอุปถัมภ์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลาก ได้โรงเรียนสีกัน(วัฒนานครอุปถัมภ์) โดยกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 157 คน สามารถเก็บแบบวัดคืนได้จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 92.45

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือ นักเรียนที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว จำนวน 16 คน ที่ได้รับการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มาจากจำนวนนักเรียนจำนวน 149 ที่มีคะแนนความหุนตัว ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และนักเรียนมีความสนใจในการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรจัดกระทำ คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรตาม คือ ความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความหุนตัว (Resilience) คือ กระบวนการที่นักเรียนสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่ส่งผลด้านลบต่อความรู้สึก ความคิด เพื่อที่จะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล

ให้นักเรียนสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสามารถแบ่งองค์ประกอบของความ
 หยวนตัวผู้วิจัยสามารถแบ่งได้เป็น 3 องค์ประกอบ รายละเอียดดังนี้

1.1 ด้านความทนทานทางอารมณ์ (Emotional Stability) หมายถึงการที่นักเรียน
 สามารถอดทนต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์วิกฤตที่ส่งผลกระทบรุนแรงต่อจิตใจ มีจิตใจมั่นคง ไม่
 หวั่นไหว ไม่เชื่อหรือคล้อยตามอารมณ์ได้ง่าย เมื่อเกิดความเครียดสามารถหาวิธีจัดการกับ
 ความเครียดและระบายความเครียดได้ ได้แก่ เมื่อนักเรียนกำลังรู้สึกเศร้าเสียใจ นักเรียนสามารถ
 รับรู้ได้ว่าในขณะนั้น นักเรียนกำลังรู้สึกเศร้าและเสียใจพร้อมทั้งนักเรียนต้องมีวิธีในการจัดการ
 อารมณ์ด้านลบของนักเรียนได้ วิธีการในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนอาจทำได้หลากหลายแต่ต้อง
 เป็นวิธีการที่เหมาะสมและถูกต้อง ไม่ผิดหลักกฎหมาย ไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น จึงจะสามารถเรียก
 ได้ว่าเป็นวิธีการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.2 ด้านกำลังใจ (Encouragement) หมายถึงการที่นักเรียนมีขวัญกำลังใจในการ
 ต่อสู้กับอุปสรรค เหตุการณ์ที่เข้ามากระทบต่อตนเองได้ โดยขวัญกำลังใจทั้งกำลังใจที่เกิดขึ้นใน
 ตนเอง รู้จักการให้กำลังใจตนเอง เพื่อให้สามารถผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ เห็นคุณค่าและ
 ความสามารถของตนเอง รู้สึกต่อตนเองไปในทางที่ดี และกำลังใจจากภายนอก ได้แก่ นักเรียนรับรู้
 ถึงความสามารถของตนเอง สามารถบอกได้ว่าตนเองมีถนัดด้านอะไรและมีบุคลิกภาพแบบใด
 และไม่เกิดความรู้ว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น ไม่มีความสามารถเท่ากับผู้อื่น นักเรียนต้องมีความเชื่อว่า
 นักเรียนมีศักยภาพสามารถ พัฒนาตนเองได้ ไม่นำข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น ในอดีตมาซ้ำเติมตนเอง
 อยู่กับปัจจุบันเพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ

1.3 ด้านการจัดการปัญหา (Problem management) หมายถึง การที่นักเรียน
 สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถวาง
 แนวทางการแก้ไขปัญหาได้ เพื่อช่วยนักเรียนสามารถเกิดการวางแผนการแก้ปัญหาอย่างมีระบบ
 โดยมีการตั้งเป้าหมาย ระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาวในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน ได้แก่ นักเรียน
 ต้องสามารถกำหนดเป้าหมายที่จะประกอบอาชีพในอนาคตนักเรียนได้และจะต้องวางแผนเป้าหมายทั้งใน
 ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้ อีกทั้งนักเรียนต้องมีข้อมูล
 ในการวางแผนด้วยจึงทำให้การวางแผนนั้นอย่างมีประสิทธิภาพทำให้นักเรียนกล้าที่จะเผชิญกับ
 ปัญหา เปิดใจยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างและสามารถแก้ปัญหาอย่างมีแบบแผนและระบบ
 มากยิ่งขึ้น

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อใช้ในการพัฒนาส่งเสริมความ
 หยวนตัวให้กับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดกระบวนการให้เสริมสร้างกำลังใจ สามารถวางแผน

ตั้งเป้าหมาย และสามารถจัดการอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นได้ไม่คล้อยตามอารมณ์ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักตนเองและภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น นักเรียนจะมีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างอิสระ โดยผู้วิจัยซึ่งรับบทบาทเป็นผู้นำกลุ่มนั้นจะช่วยให้เกิดกระบวนการกลุ่มและคอยส่งเสริม ให้ข้อมูลที่เหมาะสม ชี้แนะแนวทางเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มได้มีแนวทางเพิ่มเติมในการดำเนินชีวิต โดยกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น คือ ผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แจงรายละเอียดของกลุ่มให้กับสมาชิกทุกคน ทราบ วัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มที่สำคัญคือการเก็บรักษาความลับภายในกลุ่มไม่นำเรื่องของสมาชิกในกลุ่มไปเปิดเผยภายนอก รวมทั้งในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมกับสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย และสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มให้ดียิ่งขึ้น สมาชิกทุกคนจำเป็นต้องรู้จักผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม โดยในขั้นเริ่มต้นได้ประยุกต์ใช้เทคนิค การเป็นผู้ฟังที่ดี การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างใส่ใจ และการตอบสนองอย่างเหมาะสม ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อสมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดี และช่วยสร้างบรรยากาศที่มีประสิทธิภาพภายในกลุ่ม

2.2 ขั้นดำเนินการ คือ ขั้นที่ผู้นำกลุ่มนั้นจะต้องทำการสำรวจถึงปัญหาที่แท้จริงของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ถ้าสัมพันธในกลุ่มดีจะส่งผลให้ในกลุ่มมีประสิทธิภาพในการดำเนินการ และสมาชิกภายในกลุ่มจะกล้าที่แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์กับสมาชิกท่านอื่น ๆ สิ่งที่สำคัญคือผู้นำกลุ่มต้องมุ่งถึงความสำคัญของปัจจุบันให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบัน ทำให้สมาชิกทุกคนรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มไม่รู้สึกตนเองแตกแยกออกจากกลุ่ม โดยการเสริมสร้างความหย่อนตัวในด้านความทนทางอารมณ์ ได้นำเทคนิค การสอน A-B-C การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ตามแนวคิดทฤษฎีที่เน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในด้านกำลังใจได้นำเทคนิคการระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก ตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มของแอลเลอร์ เทคนิค การอธิบายความรู้สึกในอดีต การให้ข้อมูลย้อนกลับ รวมทั้งการเสริมแรง ตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และในด้านสุดท้าย ด้านการจัดการปัญหา ได้นำเทคนิคการแก้ไขปัญหา การให้ข้อมูลย้อนกลับ ตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดพฤติกรรม เทคนิค WDEP ตามแนวคิดทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง

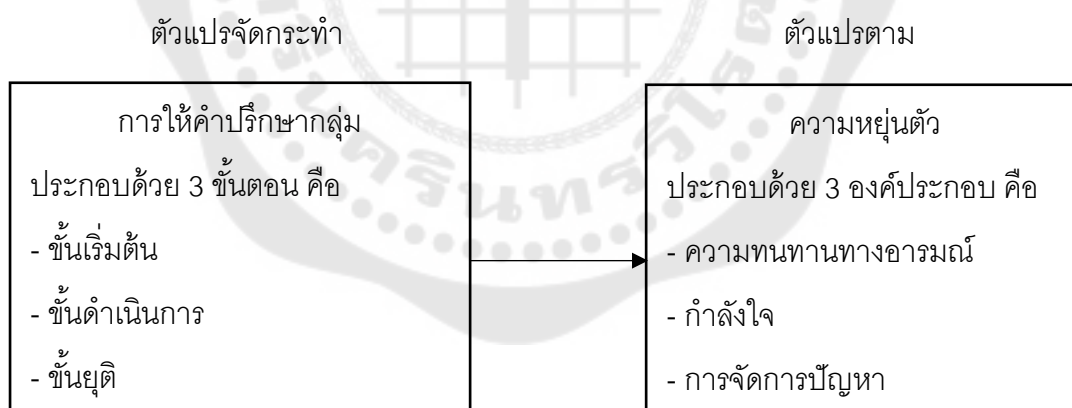
2.3 ขั้นยุติ คือ ผู้นำกลุ่มนั้นต้องให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการสรุปสิ่งที่ได้รับ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม และวิธีการนำเอาความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ เพื่อให้สมาชิก

สามารถนำไปปฏิบัติได้หลังจากยุคกลุ่ม การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้สมาชิกสามารถขจัดสิ่งที่ค้างคาในใจได้ โดยในขั้นนี้ ได้ประยุกต์ใช้เทคนิค การเป็นผู้ฟังที่ดี การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างใส่ใจ และการตอบสนองอย่างเหมาะสม ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อสมาชิกเกิดการแลกเปลี่ยน ให้ข้อมูลย้อนกลับภายในกลุ่ม

3. ครอบคลุมเดียว คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนในสหวิทยาเขตวิภาวดี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 2 ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวความคิดของผู้วิจัยได้ทำการศึกษาองค์ประกอบของความหยุนตัวของ (กรมสุภาพจิต, 2555) พบว่ามี 3 องค์ประกอบ คือ พลังอดีต พลังยึด และพลังผู้โดยใช้กระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมีขั้นตอน 3 ขั้นตอนเพื่อช่วยเสริมสร้างความหยุนตัว ประกอบด้วย ขั้นเริ่มต้น กระบวนการให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา จากแนวคิดดังกล่าวสามารถสร้างภาพกรอบแนวคิดการเสริมสร้างความหยุนตัวของนักเรียน ได้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความมุ่งมั่นตัวหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความความมุ่งมั่นตัวสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องและสรุปสาระสำคัญจากเอกสารต่าง ๆ และได้นำเสนอเป็นหัวข้อไว้ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับ ความหยุนตัว
 - 1.1 ความหมายของ ความหยุนตัว
 - 1.2 องค์ประกอบของความหยุนตัว
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับ การให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของ การให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.3 แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.4 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.5 กระบวนการ ขั้นตอน การให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
 - 3.1 ความหมายของ ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
 - 3.2 สาเหตุของการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
 - 3.3 ผลกระทบที่เกิดจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
 - 3.4 ปัญหาของวัยรุ่นที่เกิดจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับ ความหยุนตัว

1.1 ความหมายของความหยุนตัว

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความหมายของความหยุนตัว พบว่าได้นักวิชาการ นักทฤษฎีหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของความหยุนตัวหลากหลาย ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวม ไว้ดังนี้

นีแนน (Neenan, (2009) กล่าวถึงความหมายของความยืดหยุ่นตัว (Resilience) คือ การตอบสนองต่อเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ ความหมดหวังหรือความรู้สึกอื่น ๆ ลึกในด้านลบ

โคเฮน (Cohen, 2017) กล่าวถึงความหมายของความยืดหยุ่นตัว (Resilience) คือ ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก บุคคลที่มีความยืดหยุ่นตัวสูงจะสามารถปรับตัวได้ดีและมีความเครียดน้อยกว่าคนที่ความยืดหยุ่นตัวต่ำ

ทอมสัน (Thompson, 2014) กล่าวว่าความหมายของความยืดหยุ่นตัว (Resilience) คือความสามารถในการตอบสนองต่อความเครียด การปรับตัวในแต่ละบุคคลรวมถึงความสามารถในการฟื้นตัวหลังจากที่ได้พบเจอกับเหตุการณ์ที่ส่งผลด้านลบกับตนเอง

กริกเคน (Glicklen, 2006) กล่าวถึงความหมายของความยืดหยุ่นตัว (Resilience) เป็นความสามารถในการทนและการฟื้นตัวจากปัญหาที่ก่อความเครียด ความยืดหยุ่นตัวจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยทำให้มนุษย์สามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ริชชี ซูร์ตาร์ด และฮอร์ (Reich, Zautra, และ Hall, 2010) ได้กล่าวถึงความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ไว้ว่าคือความสามารถทนทานต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกด้านและสามารถฟื้นฟูจิตใจกลับมาเป็นปกติได้อย่างเหมาะสม

เชอร์รี่ (Cherry, 2017) กล่าวว่าความหมายของความยืดหยุ่นตัว (Resilience) คือ เป็นความสามารถในการฟื้นตัวจากปัญหาสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาที่เข้ามาแต่ไม่ได้หมายความว่าคนที่มีความยืดหยุ่นตัวสูงจะรู้สึกเสียใจ หรือผิดหวังกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยกว่าบุคคลอื่น แต่บุคคลที่มีความยืดหยุ่นตัวสูงจะสามารถจัดการความรู้สึกด้านลบได้เร็วกว่าบุคคลทั่วไป

รัชดา อรหันตา (2556) ได้สรุปความหมายของความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ไว้ว่าเป็นความสามารถในการเผชิญกับปัญหารวมทั้งอุปสรรคและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์นั้นพร้อมทั้งมีจิตใจที่เข้มแข็ง

อนุวัฒน์ มลายอริศุณย์ (2553) กล่าวถึงความหมายของความยืดหยุ่นตัว (Resilience) เป็นกระบวนการในการฟื้นตัวและความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคของชีวิต รวมทั้งสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบต่อจิตใจ

สมพร อินทร์แก้ว (2552) กล่าวว่าความหมายของความยืดหยุ่นตัว (Resilience) หมายถึงความของแต่ละบุคคลในการปรับตัว ปรับอารมณ์เมื่อต้องเจอเหตุการณ์ที่ส่งผลด้านลบต่อตนเอง

สมาคมนักจิตวิทยาของอเมริกา (American Psychological Association, 2018) ได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ไว้ว่า เป็นกระบวนการในการปรับตัวให้เหมาะสมกับทุกข์ที่เกิดขึ้นรวมทั้งความเครียดที่เกิดขึ้นด้วย ยกตัวอย่างอย่างเช่นปัญหาที่เกิดจากครอบครัว ปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ ปัญหาทางการเงิน และอื่น ๆ

จากการรวบรวมความหมายของความยืดหยุ่นตัวผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าความยืดหยุ่นตัวหมายถึงความสามารถในการอดทนต่อ เหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้าส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ ความรู้สึกทำให้สภาพจิตใจเกิดความท้อแท้และรู้สึกไม่มีคุณค่าโดยองค์ประกอบในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัว

1.2 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัว

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัวพบว่าได้มีนักวิชาการ นักทฤษฎีหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัวหลากหลาย ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมไว้ดังนี้

เนิร์ชา นวรัตน์ (2557) ได้ศึกษาองค์ประกอบ Resilience ของ กรอดเบอร์ก พบว่า Resilience คือ ความสามารถในการอดทนกับปัญหาอุปสรรค ความรู้สึกด้านลบ ทศนคติและสิ่งที่ตนเองเชื่อและนับถือส่งผลกระทบต่อตนเองและสามารถจัดการกับสิ่งเหล่านั้นได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

I have (สิ่งที่ตนเองมี) คือสิ่งที่นักเรียนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมและบุคคลที่อยู่รอบข้างที่จะช่วยสนับสนุนให้นักเรียนกระทำการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง เช่น นักเรียนรับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่อบอุ่นมั่นคง สามารถเชื่อใจได้ และช่วยเหลือเขาได้เมื่อเกิดปัญหาในด้านต่าง ๆ

I am (สิ่งที่ตนเองเป็น) คือการที่นักเรียนรับรู้ว่าคุณสมบัติความสามารถอะไร มีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติอย่างไร รวมทั้งรับรู้ความต้องการของตนเองเพื่อเป็นแรงสนับสนุนให้นักเรียนเข้าใจตนเองและเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

I can (สิ่งที่ตนเองสามารถทำได้) คือ ศักยภาพในตัวนักเรียนที่ตนเองสามารถทำได้เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น นักเรียนสามารถขจัดความโกรธของตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ สามารถปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อจิตใจของตนเองได้

กณิกาพร บุญชู (2555) ได้ศึกษาองค์ประกอบ Resilience ของ วูลินและโวลิน พบว่า Resilience คือ ความยืดหยุ่นตัวมีอยู่ตัวของแต่ละบุคคลเป็นความสามารถในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลนั้น สามารถแบ่งได้ออกเป็น 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การหยั่งรู้ตนเอง คือ การรู้จักตนเองและเข้าใจตนเองในทุก ๆ ด้านสามารถ
ตอบปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

2. การเป็นอิสระ คือการสร้างขอบข่ายของตนเองในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็น
ตัวช่วยในการกำหนดพฤติกรรมความรู้จักผิดชอบชั่วดี

3. สัมพันธภาพ คือ ความสนิทกับบุคคลอื่น สามารถแลกเปลี่ยนความคิดกับ
บุคคลอื่นได้อย่างเต็มความสามารถและเกิดความผูกพันระหว่างกัน

4. การเป็นผู้ริเริ่ม คือ สามารถตัดสินใจทำสิ่งใหม่ ๆ ให้กับตนเองได้

5. การมีความคิดสร้างสรรค์และความคิดเชิงบวก คือสามารถจัดการ
ความคิดและเหตุการณ์ด้านลบที่มากระทบตนเองและสามารถหาข้อดีของสิ่งที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น
ได้

6. การมีคุณธรรม คือ การรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์สุจริต ความมีเมตตา มี
น้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน รู้ว่าสิ่งไหนควรทำสิ่งไหนไม่ควรทำ

กรมสุขภาพจิต (2555) กล่าวถึงองค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) มี 3
ประการ ดังนี้

1. พลังฮึด มีความสามารถในการอดทนต่ออารมณ์ เหตุการณ์วิกฤตที่ส่งผล
กระทบรุนแรงต่อจิตใจ มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่เชื่อหรือคล้อยตามอารมณ์ได้ง่าย เมื่อเกิด
ความเครียดสามารถหาวิธีจัดการกับความเครียดและระบายความเครียดได้ รวมทั้งสามารถนำ
ส่วนที่ดี และเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้มาต่อสู้กับเหตุการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นได้

2. พลังฮึด มีขวัญกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรค เหตุการณ์ที่เข้ามากระทบ
ต่อตนเองได้ โดยขวัญกำลังใจนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.1 กำลังใจภายในตนเอง การบอกตนเองและให้กำลังใจกับตนเอง
ยกตัวอย่างเช่น ฉันทำได้ ฉันต้องไปถึงเป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ให้ได้ ฉันต้องผ่านเหตุการณ์นั้นไปให้ได้

2.2 กำลังใจจากภายนอก เป็นกำลังใจที่ได้รับจากภายนอก ยกตัวอย่าง
เช่น คำชม คำปลอบใจ การให้กำลังใจจากผู้อื่น

3. พลังสู้ สามารถจัดการกับปัญหาได้ ประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถ
วางแผนการแก้ไขปัญหาได้ เมื่อเป็นปัญหาที่หนักจนเกินความสามารถ อาจขอคำปรึกษากับ
ผู้อื่นหรือเสริมทักษะการต่อรอง การหาทางออกที่หลากหลายทางมากยิ่งขึ้น รวมถึงมีการ
ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

สมาคมนักจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association, 2018) หรือสมาคมจิตวิทยาของอเมริกา ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความหยุนตัวประกอบด้วย 4 ประการ คือ

1. สามารถวางแผนและกำหนดรวมทั้งสามารถปฏิบัติได้จริง
2. เชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเอง และเชื่อว่าตนเองมีคุณค่า
3. มีทักษะในการสื่อสารและแก้ไขปัญหา
4. สามารถจัดการความรู้สึกด้านลบของตนเองได้

จากการศึกษาองค์ประกอบของความหยุนตัวสรุปได้ว่า ความหยุนตัวมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. พลังยึด หมายถึง ความสามารถทนต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์วิกฤตที่ส่งผลกระทบรุนแรงต่อจิตใจ มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่เชื่อหรือคล้อยตามอารมณ์ได้ง่าย เมื่อเกิดความเครียดสามารถหาวิธีจัดการกับความเครียดและระบายความเครียดได้
2. พลังยึด หมายถึง การมีขวัญกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรค เหตุการณ์ที่เข้ามากระทบต่อตนเองได้ โดยขวัญกำลังใจทั้งกำลังใจที่เกิดขึ้นในตนเอง รู้จักการให้กำลังใจตนเอง เพื่อให้สามารถผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ เห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง รู้สึกต่อตนเองไปในทางที่ดี และกำลังใจจากภายนอก
3. พลังรู้ หมายถึง ความสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถวางแผนหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นได้ เพื่อช่วยเกิดการวางแผนการแก้ปัญหาย่างมีระบบ โดยมีการตั้งเป้าหมายชีวิตระยะสั้น กลาง ยาวในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มได้มีนักวิชาการหลายท่านผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมไว้ดังนี้

จาคอบส์ มาสสัน และฮาร์วิล (Jacobs, Masson, และ Harvill, 2009) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องช่วยกันเพื่อที่จะสามารถช่วยเหลือปัญหาของสมาชิกกลุ่มและร่วมกันเสนอความคิดเห็นมุมมองเพื่อให้สมาชิกท่านเกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้

เบิร์ก แลนด์เรธและฟอลล์ (Berg, Landreth, และ Fall, 2013) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ว่าเป็นกระบวนการที่จะช่วยสมาชิกเกิดความเข้าใจในตนเอง ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากยิ่งขึ้นโดยใช้พลังของกลุ่มเป็นสิ่งที่ช่วยขับเคลื่อน

เกรตติง (Gladding และ Gladding, 2008) กล่าวถึงความหมายการให้คำหมายปรึกษากลุ่ม คือกระบวนการที่ช่วยป้องกัน สนับสนุน และแก้ไข เป็นหนึ่งสิ่งที่จะช่วยเยียวยาจิตใจ คล้ายกับการให้คำปรึกษาเดี่ยวแต่การให้กลุ่มเป็นการพลวัตกลุ่มมาช่วยในการเยียวยาด้วย

ไนส์ตุล (Nystul, 2003) กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึงกระบวนการที่ช่วยแก้ไขปัญหาโดยใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นตัวเพิ่มแรงจูงใจ รวมเป็นถึงแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเข้าใจปัญหาและสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาได้

จันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือกระบวนการระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่สนับสนุน ส่งเสริมและอำนวยความสะดวกให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มเพื่อนำไปสู่การวางแผนการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มาลิณี จุโฑปะมา (2552) กล่าวว่า ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การช่วยบุคคลยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา รวมทั้งสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ลักขณา สิริวัฒน์ (2551) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ทางสังคมจากสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้เกิดการพัฒนาและมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

จากการรวบรวมความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มคือกระบวนการที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่ปัญหาและจุดมุ่งหมายเดียวกันและผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาที่จะช่วยสร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกปลอดภัยไว้วางใจ และผู้ให้คำปรึกษาต้องเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ร่วมแสดงความคิดเห็นให้กำลังใจรวมทั้งสามารถยอมรับความเห็นของสมาชิกท่านอื่นได้ด้วย โดยจำนวนสมาชิกของกลุ่มไม่ควรมากเกินไปควรอยู่ระหว่าง 6-8 คนเนื่องจากจะทำให้กระบวนการให้คำให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

2.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้มีนักวิชาการหลายท่านกล่าวถึงจุดหมายของการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมไว้ดังนี้

คอเลย์ Corey (2012)กล่าวว่าจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มมีทั้งหมด 13 ประการดังนี้

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ยอมรับ ไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้เกิดการรู้จักตนเองและสามารถพัฒนาตนเองตามบุคลิกภาพของตนเอง
3. เพื่อให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาและเกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม
4. เรียนรู้ที่จะรู้จักเคารพตนเองและผู้อื่น
5. เพื่อหาแนวทางและวิธีการที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งสามารถวางแผนการแก้ปัญหาได้
6. เพื่อเพิ่มมุมมองที่แตกต่างกันออกไปและสามารถรับผิดชอบตนเองได้
7. เพิ่มทักษะในการตัดสินใจในมีความคิดที่รอบคอบในการตัดสินใจ
10. สามารถวางแผนเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและปฏิบัติตามแผนที่ตนเองวางไว้เพื่อไปสู่เป้าหมายได้
11. เรียนรู้ผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดสังคมจากพฤติกรรมของตนเอง
12. เรียนรู้ที่จะสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข
13. สามารถอธิบายได้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างและนำไปประยุกต์ในชีวิตได้

มาลิณี จุโฑปะมา (2552) กล่าวว่า จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาประกอบด้วยทั้งหมด 7 วัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้ที่มารับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตนเองและปัญหาที่ระหว่างตนเองและผู้อื่น รวมทั้งได้สำรวจตนเองและสภาพแวดล้อมโดยรอบเพื่อให้เข้าใจปัญหามากยิ่งขึ้น
2. เพื่อช่วยลดความเครียดความวิตกกังวลในใจของผู้มารับคำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีทักษะการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีของผู้รับคำปรึกษา

5. เพื่อเสริมสร้างให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง รู้จักจักและเข้าใจตัวตนของตนเอง

6. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในชีวิตและสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้

7. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดกระบวนการวางแผนสิ่งต่างในทุกระยะ

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557) กล่าวว่า จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้าน ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม สามารถยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ รู้จักศักยภาพภายในตนเอง เห็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

วัชรวิทย์ ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่าจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มคือ การสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาและสามารถวางแผนในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(ลักขณา สิริวัฒน์, 2551) กล่าวว่าจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษามีดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. ช่วยให้นักเรียนสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยให้นักเรียนเกิดความกล้าในการเผชิญและยอมรับความจริง
4. ช่วยให้นักเรียนเกิดทักษะในการแก้ไขปัญหา
5. ช่วยพัฒนาความคิดของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น
6. เสริมสร้างความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียน
7. ช่วยลดปัญหาความผิดปกติด้านบุคลิกภาพ ความรู้ และปัญหาอื่น ๆ

จากการรวบรวมวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดประสงค์มุ่งที่จะให้สมาชิกทุกคนเข้าใจตนเอง ยอมรับในตนเองและผู้อื่นเข้าใจความแตกต่างพร้อมทั้งเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้นสามารถพึ่งพาตนเองได้ และช่วยให้บุคคลที่เกิดปัญหาทางจิตใจกลับคือสู่สภาวะปกติโดยการหาทางออกร่วมกัน

2.3 แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับความหยุนตัว ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาองค์ประกอบของความหยุนตัวได้ทำการรวบรวมทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่มีความเกี่ยวข้องกับความหยุนตัวไว้ดังนี้

เพ็ญนภา กุลนาคดล และคณะ (2561) ได้อธิบายทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับให้คำปรึกษาในแต่ละทฤษฎีเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความหยุนตัวไว้ดังนี้

2.3.1 ทฤษฎีการรักษานุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Therapy)

ทฤษฎีการรักษานุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อว่าบุคคลทุกคนที่เกิดมานั้นมีคุณค่าในตนเอง มีศักดิ์ศรีแห่งตน พร้อมทั้งศักยภาพของแต่ละบุคคล สามารถรับชอบและสร้างสรรค์นำตนเองไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความพร้อมและสมบูรณ์ได้ครบทุกด้าน

2.3.1.1 จุดประสงค์ของการรักษาตามทฤษฎีการรักษานุคคลเป็นศูนย์กลาง

จุดหมายของทฤษฎีการรักษานุคคลเป็นศูนย์กลางต้องคือเพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำพาตนเองไปสู่การพัฒนาศักยภาพภายในตนได้อย่างสูงสุด สามารถยอมรับตนเองอย่างปราศจากเงื่อนไขและนำไปสู่ความสอดคล้องภายในตนเองกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

2.3.1.2 หลักการของทฤษฎีการรักษานุคคลเป็นศูนย์กลาง

ตามทฤษฎีการรักษานุคคลเป็นศูนย์กลาง การที่บุคคลเกิดปัญหาจากความคิดที่ไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเอง และสิ่งตนเองมองเห็น (Self-Concept) ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบดังนี้

- ตัวตนที่เป็นจริง (Real Self) คือตัวตนที่เราเป็นจริงทั้งที่คนอื่นยอมรับพฤติกรรมของตนเองและตนเองยอมรับพฤติกรรมที่เราเป็น
- ตัวตนที่คิดว่าเราเป็น (Perceived self) คือสิ่งที่ตนเองรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็น และยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นได้อย่างปราศจากเงื่อนไข
- ตัวตนที่เราต้องการเป็น (Ideal self) คือ ตัวตนที่เราคาดหวังว่าจะเป็นซึ่งโดยส่วนใหญ่ทุกคนจะคาดหวังตนเองไปในทางบวก เช่น เป็นคนหน้าตาดี สะอาด เรียบร้อย จะไม่คาดหวังตนเองไปในทางลบ

2.3.1.3 บทบาทของผู้ให้การรักษาทฤษฎีการรักษานุคคลเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎีการรักษานุคคลเป็นศูนย์กลางคือทฤษฎีที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งทัศนคติ เจตคติของผู้ให้คำปรึกษาก็เป็นสิ่งสำคัญที่ทำการให้คำปรึกษาสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงควรแสดงออกบทบาทของตนเอง ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงออกถึงความจริงใจ หมายถึงผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงออกถึงความจริงใจในการให้คำปรึกษาและสร้างความน่าเชื่อถือต่อตัวผู้รับคำปรึกษาเมื่อผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกถึงความจริงใจความรู้สึกเหล่านี้จะส่งไปถึงผู้รับคำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงออกถึงการยอมรับปราศจากเงื่อนไข หมายถึง ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างบรรยากาศที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่น และหลีกเลี่ยงหน้าหรือโต้แย้งทางความคิด ผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับความคิดเห็นอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าความคิดหรือพฤติกรรมเหล่านั้นจะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมก็ตาม

3. ผู้ให้คำปรึกษาต้องสามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงและไวต่อความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา หมายถึง ผู้ให้คำปรึกษาต้องรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา รู้สึกมีส่วนร่วมเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่ผู้รับปรึกษาถ่ายทอดออกมา อีกทั้งไม่ควรประเมินและตัดสินเหตุการณ์ใด ๆ การใช้ความอ่อนโยนในการให้คำปรึกษา

2.3.2 ทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)

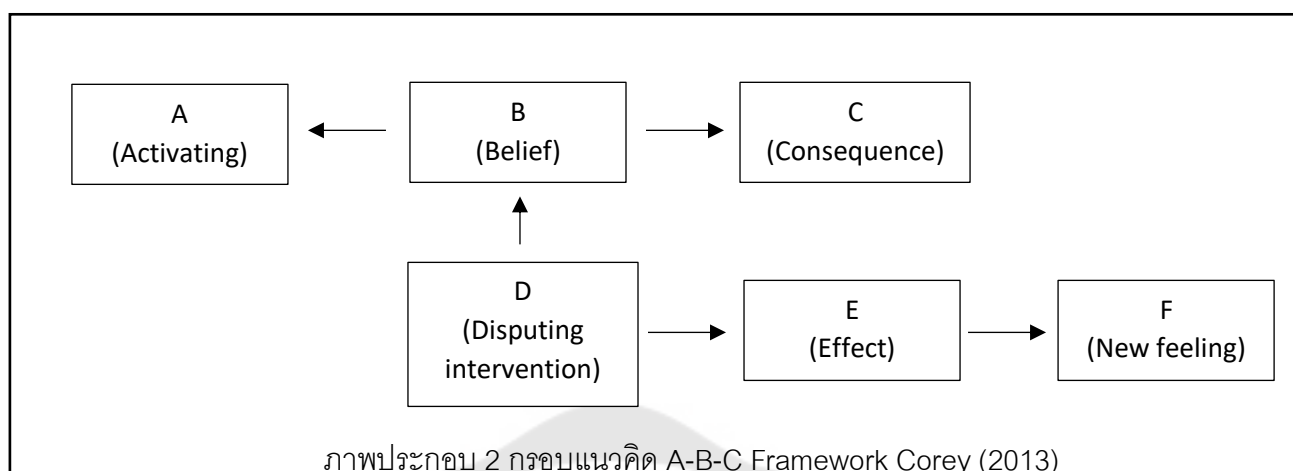
ทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมเป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าทุกคนมีเหตุผลสามารถควบคุม ความคิด ความรู้สึก รวมทั้งพฤติกรรมของตนเองได้ ถ้าบุคคลใดปล่อยให้อารมณ์มีอำนาจเหนือกว่าความคิดและเหตุผลจะทำให้เกิดความทุกข์ต่อตนเอง

2.3.2.1 จุดประสงค์ของการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม

จุดมุ่งหมายเพื่อช่วยลดความแปรปรวนของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและที่เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ให้ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความจริงทำให้ผู้ที่มารับคำปรึกษาที่รู้สึกวุ่นวายไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตหาทางออกไม่ได้หันกลับมาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ลดการกล่าวโทษตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น

2.3.2.2 หลักการของทฤษฎีเน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม

เพ็ญภา กุลนภาดล และคณะ (2561) ได้อธิบายหลักการของทฤษฎีเน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมไว้ว่าบุคคลเกิดมาพร้อมความคิด 2 ประเภท ประเภทแรกคือความคิดที่สมเหตุสมผล (Rational) และประเภทที่สองคือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational) และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นจะส่งผลให้บุคคลเกิดความผิดพลาดในชีวิต ทฤษฎีนี้จึงเน้นช่วยให้คนสามารถยอมรับได้ว่ามนุษย์ทุกคนมีโอกาสผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา คอเลย์ได้เสนอกรอบแนวคิด A-B-C Framework Corey (2013) ดังภาพประกอบ 1 เพื่อแสดงให้เห็นถึงความของทฤษฎีเน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม



A-B-C Framework เป็นสิ่งสำคัญของทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

A คือ ความจริงที่เกิดขึ้น อาจจะเป็นเหตุการณ์ พฤติกรรม รวมทั้งทัศนคติ

B คือ ความเชื่อที่ใช้ในการนำมาประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

C คือ ผลลัพธ์ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมา การตอบสนองต่อเหตุการณ์ หรือพฤติกรรมนั้น ๆ

จากกรอบแนวคิด A-B-C Framework ทำให้เห็นว่า A (เหตุการณ์) ไม่ได้ส่งผลให้เกิด C (การตอบสนอง) แต่ C เกิดจาก B (ความเชื่อ) ตัวอย่างเช่น นักศึกษาสอบเข้ามหาวิทยาลัย ไม่ได้ทำให้เกิดสภาวะซึมเศร้า A คือไม่สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ B คือความเชื่อที่ว่า การสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้คือคนที่ไม่มีคุณค่า ไร้อาาคต C คือสภาวะซึมเศร้า จะเห็นได้ว่า C ไม่ได้จาก A แต่เกิดจาก B

จาก A-B-C Framework ความหมายของ D คือสิ่งที่นำมาโต้แย้งเพื่อให้เกิดความคิดที่สมเหตุสมผลอาจจะเป็นการอภิปราย (Debating) การค้นหา (Detecting) การวินิจฉัย (Discriminating) โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องกระตุ้นให้รับคำปรึกษาค้นหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อจะหาข้อโต้แย้งทำให้เกิด E คือผลที่ตามมาจากการข้อโต้แย้ง และเกิดเป็นความรู้สึกใหม่ นั่นคือ F นั่นเอง

2.3.2.3 บทบาทของผู้ให้การรักษาตามทฤษฎีเน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม

ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีที่เน้นการลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความคิดที่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น ดังนั้นในทฤษฎีนี้บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาต้องให้

คำแนะนำรวมทั้ง เสนอแนวทางให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีแนวทางมากยิ่งขึ้น Corey (2013) ได้เสนอขั้นตอนในการดำเนินการมี 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้คำแนะนำแก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เกิดความคิดที่สมเหตุสมผล ใช้คำที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับในความคิดที่สมเหตุสมผลเช่น “ควรจะ” “น่าจะ” เป็นการโต้แย้งทางความคิดเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจความคิดของตนเองได้

ขั้นตอนที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและมีสติยอมรับในความคิดของตนเอง ถ้าผู้รับคำปรึกษายังไม่ยอมรับความคิดที่สมเหตุสมผลผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับกับความทุกข์ของตนเองที่เกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นตอนที่ 3 เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิดและทำการลบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งในบางครั้งความคิดเหล่านั้นเป็นความคิดที่ยากต่อการลบออก ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการกระตุ้นความคิดที่โทษตนเองว่าข้อเสียอย่างไร

ขั้นตอนที่ 4 เป็นขั้นตอนที่เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความคิดของตนเองและมีความคิดที่สมเหตุสมผลแล้วต้องทำให้ความคิดนี้คงอยู่ถาวร ไม่เปลี่ยนกลับไปมีความคิดเช่นเดิมยิ่งผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดและอดทนต่อด้านต่อสิ่งเร้าที่เข้ากระทบความคิดได้มากเท่าไรจะยิ่งดีมากขึ้น

2.3.3 ทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริง (Reality Therapy)

ทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริงเป็นที่ทฤษฎีที่เน้นทางด้านความคิดและพฤติกรรมในปัจจุบันของตัวผู้รับคำปรึกษา และทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในการตัดสินใจของตนภายใต้ความต้องการพื้นฐานของความจริง

2.3.3.1 จุดประสงค์ของการปรึกษาตามทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริง

ทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริงมีจุดมุ่งหมายคือทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเองได้ ทฤษฎีนี้ยังช่วยวางแผนกำหนดเป้าหมายให้ผู้รับคำปรึกษามีเป้าหมายที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกกระจ่างกับปัญหาที่ตนเองพบเจอได้มากยิ่งขึ้นและนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

2.3.3.2 หลักการของทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริง

ทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริงจะเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบันให้ได้มากที่สุดเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากความเชื่อพื้นฐานของแต่ละบุคคลดังรายละเอียดต่อไปนี้

- การเลือกและความรับผิดชอบ ทฤษฎีที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเองและมีความเชื่อว่าการตัดสินใจเลือกสิ่งใดย่อมมาจากความต้องการของผู้รับคำปรึกษาซึ่งสามารถวิเคราะห์และนำไปสู่การตั้งเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษาได้

- การปฏิเสธการเปลี่ยนแปลง ถ้าผู้รับคำปรึกษายังมีความเชื่อในอดีตอยู่ ผู้รับคำปรึกษาจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ สิ่งที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ผู้รับคำปรึกษาต้องยอมรับผลที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเองได้

- การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน เป็นทฤษฎีที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบันมากกว่าสิ่งที่เกิดในอดีต ทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักได้ความทุกข์ทั้งหมดเกิดมาจากอดีตหรือสิ่งที่ผ่านมาแล้วเพื่อให้ผู้รับปรึกษากลับมาอยู่กับปัจจุบันมากกว่า

- ไม่มุ่งเน้นลักษณะอาการของบุคคล ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความเชื่อว่าผู้ที่มารับคำปรึกษาไม่ใช่ผู้ป่วยทางจิตเวชแต่ผู้ที่มารับคำปรึกษายังไม่สามารถรับผิดชอบต่อความคิด การตัดสินใจ และพฤติกรรมของตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง

2.3.3.3 บทบาทของผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตความจริง

ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการที่อยากจะช่วยเหลือ สนับสนุน พร้อมทั้งมีความเป็นห่วงทำให้ผู้รับคำปรึกษาล้าเลียดความจริงยอมรับและเกิดความเชื่อมั่นในตัวผู้ให้คำปรึกษา สิ่งที่เป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับผู้ให้คำปรึกษาคือ ห้ามประเมินพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาไม่ว่าพฤติกรรมเหล่านั้นจะเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเสนอแนวทางเพิ่มเติมให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีแนวทางในการเลือก พร้อมทั้งถ้าผู้รับคำปรึกษายังไม่สามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อ พฤติกรรมของตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารับผลกระทบที่จะเกิดตามหลังจากผู้รับคำปรึกษากระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สุดท้ายเมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสามารถหาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้แล้วนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องสนับสนุนและส่งเสริมด้วยการร่วมวางแผนเป้าหมายจัดทำแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว

2.3.4 ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดกลุ่มแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling)

(พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ได้อธิบายทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดกลุ่มแอดเลอร์ไว้ว่าทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าคนทุกคนสามารถกำหนดและสร้างตัวตนบุคลิกภาพ

ของตนเองได้ โดยผ่านการรับรู้เพื่อเป็นแนวทางในการในการปรับบุคลิกภาพของตนเองรวมทั้ง
ทฤษฎีเน้นการให้กำลังใจบุคคลที่เกิดความท้อแท้ในชีวิต

2.3.4.1 จุดประสงค์ของการปรึกษาตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดกลุ่มแอต
เลอร์

จุดหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดกลุ่มแอต
เลอร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองรายละเอียดดังนี้

- สามารถเข้าใจความรู้สึก ความเชื่อ รวมทั้งกำหนดเป้าหมายชีวิต
- มีการสร้างสัมพันธภาพเกิดการยอมรับระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับ

คำปรึกษา

- ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

2.3.4.2 หลักการของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดกลุ่มแอตเลอร์

แนวคิดของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดกลุ่มแอตเลอร์ จะชวนให้ผู้รับคำปรึกษา
ได้ทวนชีวิตของตนเองรวมทั้งการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและการวางเป้าหมายระยะยาว แอตเลอร์
จะมองว่าเป้าหมายในระยะคือเป้าหมายของชีวิตโดยรายละเอียดของทฤษฎีมี 8 ประการดังนี้

1) การมองคนแบบองค์รวม (Holism) คือ แอตเลอร์ มองคนในภาพรวมภายใน
บริบททางด้านสังคมเช่น โรงเรียน ครอบครัว การทำงาน ความคิด ความเชื่อบุคลิกภาพ การแสดง
ความรู้สึกเหล่านี้ไม่สามารถแบ่งแยกออกจากกันได้ ผู้นำกลุ่มต้องเข้าใจพื้นฐานทางสภาพสังคม
ของสมาชิกกลุ่มเพื่อช่วยให้สามารถวางแผนกำหนดเป้าหมายของตัวผู้รับปรึกษาได้

2) การพัฒนาเป้าหมาย (Teleology) ทุกคนสามารถวางแผนเป้าหมายและเลือก
รูปแบบชีวิตของตนเองได้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาอาจจะให้สถานการณ์ที่ทำให้
แนวคิดสำหรับสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตของสมาชิกได้

3) ปรากฏการณ์ธรรมชาติ (Phenomenology) แอตเลอร์เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมี
มุมมองที่ต่างกันไปตามความเชื่อ การรับรู้ของแต่ละบุคคลมนุษย์จะตัดสินใจกระทำการอะไร
ตามการรับรู้ของบุคคลเป็น Subjective perception

4) การสร้างสรรค์และทางเลือก (Creative and Choice) แอตเลอร์เชื่อว่ามนุษย์
ทุกคนไม่ได้ถูกกำหนดจากพันธุกรรมแต่มนุษย์สามารถเลือกรูปแบบการดำเนินชีวิตได้ มนุษย์ทุก
คนต้องการให้ตนเองเป็นคนที่สมบูรณ์แต่ในความจริงมนุษย์ทุกคนไม่สามารถสมบูรณ์แบบได้

5) ความสนใจสังคม (Social Interest) ในสังคมทุกคนมีหน้าที่ในสังคมทุกคนโดยหน้าที่หลักมนุษย์ทุกคนคือ การสร้างมิตรภาพ การสร้างความใกล้ชิด การช่วยเหลือกัน จะทำการอะไรให้ถึงผลกระทบต่อของผู้อื่นเสมอ

6) ความเด่นและความด้อย (Inferiority and Superiority) มนุษย์ทุกจะสร้างความเด่นให้กับตนเองเพื่อลดความด้อยของตนเอง โดยความรู้สึกด้อยอาจมีมาตั้งแต่สมัยยังเป็นเด็กเป็นธรรมชาติที่เด็กจะรับรู้ความรู้สึกนี้ได้

7) บทบาทครอบครัว (Role of Family) แอดเลอร์เชื่อว่าบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเกิดจากวัยเด็กซึ่งครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมากในการช่วยกำหนดบุคลิกภาพของบุคคล สัมพันธภาพในครอบครัวจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

8) รูปแบบชีวิต (Lifestyle) เป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละคนจะมีแบบแผนการดำเนินชีวิตแตกต่างกันออกไป ตามพื้นฐานความคิด ความเชื่อ การเลี้ยงดูของครอบครัว

2.3.4.3 บทบาทของผู้ให้การรักษาตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดกลุ่มแอดเลอร์

ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาที่ดีและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ผู้ให้คำปรึกษาต้องต้องสำรวจเป้าหมายในชีวิตและรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าถึงชีวิตในครอบครัวและเล่าถึงประสบการณ์ในวัยเด็กของผู้รับคำปรึกษา ข้อมูลเหล่านี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงข้อผิดพลาดในอดีต เจตคติ การมองโลก ยกตัวอย่างคำถามที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองเช่น

- คุณคิดว่าชีวิตของคุณเป็นอย่างไรถ้าไม่มีปัญหานี้
- คุณคิดว่าชีวิตของคุณจะเป็นอย่างไรหากสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้

จากการรวบรวมทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละทฤษฎีจะสามารถช่วยพัฒนาและแก้ไขปัญหาที่มีความแตกต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้ทฤษฎีเหล่านี้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาเพื่อที่จะช่วยพัฒนาและแก้ไขปัญหาของสมาชิกภายในกลุ่มเนื่องจากสมาชิกภายในกลุ่มมีพื้นฐานความคิด ความเชื่อที่แตกต่างกันดังนั้นการที่ใช้ทฤษฎีที่หลากหลายจึงมีความจำเป็นอย่างมากในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3.5 ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive-Behavior Group counseling)

(พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ได้อธิบายการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิด-พฤติกรรมโดยว่า การให้คำปรึกษาจะมุ่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเริ่มจากการประเมินพฤติกรรมเป้าหมาย เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.3.5.1 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม

- เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมที่ไม่เหมาะสม

- เพื่อสร้างสภาพการเรียนรู้ใหม่ สามารถช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแก้ไขพฤติกรรมของสมาชิกที่ไม่พึงประสงค์ได้ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและประยุกต์ใช้ในชีวิตให้เกิดประโยชน์กับตนเอง

- เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.3.5.2 เทคนิคการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม

- การสอน (Coaching)
- การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
- การเสริมแรง (Reinforcement)
- การแก้ไขปัญหา (Problem solving)
- การแสดงตัวแบบ (Modeling)
- การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal)

2.3.5.3 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการรู้คิด-พฤติกรรม

- การสัมภาษณ์เบื้องต้นโดยคำนึงถึงมุมมองของสมาชิกเพื่อเป็นการประเมินและปฐมนิเทศ

- ใช้เทคนิคอย่างกว้าง ๆ ช่วยให้สมาชิกบรรลุเป้าหมาย
- สอนสมาชิกเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม และวิธีการจัดการที่จะได้รับประโยชน์ สูงสุด

จากกลุ่มและอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการสอน

- ใช้การเสริมแรงกับสมาชิก เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ได้
- ใช้การสอนให้สมาชิกรับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ใช้การสัมภาษณ์ แบบทดสอบ การอภิปรายกลุ่ม เพื่อรวบรวมข้อมูลจากสมาชิก

เพื่อให้ประเมินสมาชิก

- ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกสำหรับการยุติการให้คำปรึกษา

2.4 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัว ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมเทคนิคที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวไว้ดังนี้

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้กล่าวถึงเทคนิคที่จะนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาไว้อย่างมากมาย ผู้วิจัยจึงได้ทำการคัดเลือกเทคนิคที่นิยมใช้ในการให้คำปรึกษา ไว้ดังนี้

- เทคนิคการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Opening the interview) เทคนิคเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้การให้คำปรึกษาสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้กลุ่มเกิดบรรยากาศรู้สึกอบอุ่นและเกิดความไว้วางใจ โดยใช้ประโยคง่าย ๆ เช่น มีอะไรพอที่จะบอกให้ผมทราบได้บ้าง วันนี้เราจะคุยเรื่องอะไรกันดี ประโยคเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกดีและกล้าที่จะเล่าปัญหาของตนเอง

- เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้คำถามเพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษานั้นทราบข้อมูลที่ต้องการ ยกตัวอย่างเช่น ประวัติของผู้รับคำปรึกษา ความสนใจ ค่านิยม และไม่ควรใช้คำถามที่เป็นการตบตบสนทนา เช่น ประโยคคำถามที่ลงท้ายด้วย จริง-ไม่จริง ใช่-ไม่ใช่ ควรเป็นคำถามที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยเหตุการณ์เรื่องราวความรู้สึกของตนเอง

- เทคนิคสอบชัก (Probing) การถามแต่จะใช้หลาย ๆ คำถามติดต่อกัน ซึ่งเทคนิคมีข้อควรระวังคือหากใช้บ่อย จะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกเกร็งรีบ และส่งผลให้กระบวนการในการให้คำปรึกษาเกิดความล้มเหลวได้ เทคนิคควรเมื่อผู้ให้คำปรึกษาต้องดูความเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา

- เทคนิคการเงียบ (Silence) ผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้หลังจากที่ใช้เทคนิคการถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนคำถามและตัดสินใจในการที่จะตอบคำถามนั้น ๆ ซึ่งการเงียบนั้นอาจจะใช้เวลา 2 – 3 นาที หากนานผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดขึ้นว่า ความรู้สึกบางอย่างมันอธิบายด้วยคำพูดได้ยาก เมื่อคุณคิดได้แล้วผมจะรอฟังคุณพูด เพื่อเป็นการให้เวลากับผู้รับคำปรึกษาเพิ่มมากยิ่งขึ้น

- เทคนิคการทำทลาย (Challenge) การท้าทายเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้รับปรึกษามีความสนใจในการแก้ไขปัญหา ข้อควรระวังของเทคนิคนี้คือถ้าอาจจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกกดดันให้รับคำปรึกษาเพิ่มมากยิ่งขึ้น

- เทคนิคการแสดงความเห็นชอบ (Approval) เป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะแก้ไขปัญห ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการแสดงออกทางท่าทางหรือคำพูดก็ได้

- เทคนิคการฟัง (Listening) เป็นเทคนิคที่มีความจำเป็นอย่างมากในการให้คำปรึกษาเนื่องจากเป็นการรับข้อมูล และนำมาทำความเข้าใจกับเรื่องราวที่ผู้รับปรึกษาที่เล่า การฟังต้องแสดงออกถึงความใส่ใจในการฟังและให้ความสนใจในการฟัง ถ้าผู้รับบริการรับรู้ถึงความไม่ใส่ใจจะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกไม่อยากเล่าเรื่องของตนเอง

จากการรวบรวมเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องเรียนทุกเทคนิคให้ครบสมบูรณ์เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด และในการใช้เทคนิคต่าง ๆ สามารถใช้ได้ตั้งแต่เริ่มกระบวนการในการให้คำปรึกษาจนถึงสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษา

2.5 กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้มีนักวิชาการ นักทฤษฎีหลายท่านได้กล่าวถึงขั้นตอนกระบวนการที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้หลากหลาย ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

เบริก แลงเดสท์และคณะ (Berg และคนอื่น ๆ, 2013) ได้อธิบายกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนการให้คำปรึกษา ในขั้นก่อนการให้คำปรึกษานั้น สมาชิกจะอาจเกิดความวิตกกังวลได้เนื่องจากยังไม่ทราบวัตถุประสงค์การทำกลุ่มที่แน่ชัด รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่มดังนั้นก่อนการเริ่มต้นให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องตั้งคำถามกับตนเองและสามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้ ยกตัวอย่างเช่น

- คุณจะเริ่มดำเนินการอย่างไร
- อะไรคือสิ่งที่คุณควรพูด
- อะไรคือสิ่งที่พวกเราจะสนทนากัน
- ควรจะเลือกหัวข้ออะไรในการอภิปรายในกลุ่ม
- คุณจะใช้เทคนิคอะไรบ้างในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ในขั้นนี้เป็นขั้นที่จะเริ่มต้นเข้าใจปัญหาและแก้ไขปัญหทำให้ผู้มารับบริการอยู่กับปัจจุบันและมองปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน รวมทั้งผู้ให้คำปรึกษาต้องวิเคราะห์ความรุนแรงของปัญหาหากปัญหารุนแรงมากเกินไป ผู้ให้คำปรึกต้องส่ง

ต่อไปพบผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตเวชโดยตรง ถ้าผู้ให้บริการยังไม่เปิดเผยปัญหาและบรรยากาศภายในกลุ่มยังคงตึงเครียด ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้กลุ่มรู้สึกผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวลลง และสุดท้ายของกระบวนการผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มเข้าใจปัญหาและสามารถเริ่มวางแผนทางแก้ไขได้

ขั้นที่ 3 สิ้นสุดการให้คำปรึกษา ในขั้นตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาจะต้องมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา รวมทั้งต้องสามารถอธิบายได้สิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ประสบการณ์ความสัมพันธ์ที่เกิดในระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกันโดยให้บอกถึงความรู้สึก และสิ่งที่จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้

เพ็ญนภา กุลนภาดล และคณะ (2561) ได้อธิบายถึงกระบวนการให้คำปรึกษาประกอบด้วยขั้นตอนทั้งหมด 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ในขั้นการสร้างสัมพันธภาพผู้ให้คำปรึกษามีส่วนสำคัญในการให้คำปรึกษาและเสริมสร้างบรรยากาศที่เหมาะสม ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่น และปลอดภัยผู้ให้คำปรึกษาต้องรักษาความลับของผู้มารับคำปรึกษาถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดและทักษะเหล่านี้ต้องใช้ตลอดการดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 2 ยอมรับและตัดสินใจแก้ปัญหา ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยทำให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อมั่นและสามารถประเมินตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถรู้ตนเองได้แล้วจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

ขั้นที่ 3 วางแผนและดำเนินการ ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้น โดยในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องรับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษาเพื่อที่จะได้วางแผนและช่วยเหลือได้ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาตลอดจนร่วมกำหนดและวางแผนแนวทางการแก้ไขปัญหาพร้อมกับผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 4 ประเมินผล ในขั้นตอนของการประเมินผลผู้ให้คำปรึกษาต้องประเมินแนวทางในการแก้ไขของผู้รับคำปรึกษา เพื่อตรวจสอบในการทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นถ้าพบข้อบกพร่องให้รีบดำเนินการแก้ไขและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 5 ยุติการให้คำปรึกษา ขั้นของการยุติผู้รับคำปรึกษาต้องรู้ว่าตนเองเกิดความรู้สึกสบายใจ และได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นตนเองได้และสามารถนำแนวทางการแก้ไขปัญหาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจนกลายเป็นพฤติกรรมที่ถาวร ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถ

เข้าใจตนเองได้และด้วยข้อจำกัดทางด้านเวลาผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำการนัดหมายเพื่อเข้าสู่กระบวนการได้อีกครั้ง

สกล วรเจริญศรี (2558) ได้อธิบายกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มมีทั้งหมด 6 ขั้นตอนของ Corey ไว้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นการจัดตั้งกลุ่ม (Formation of the group) ให้ขั้นนี้ผู้นำกลุ่มต้องจัดทำแบบแผนในการให้คำปรึกษา กำหนดวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ระยะเวลา ขนาดของกลุ่มจำนวนสมาชิก รวมถึงวิธีการในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มเพื่อให้กระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial stage) ในขั้นเริ่มต้นกลุ่มผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แจงรายละเอียดของกลุ่มให้กับสมาชิกทุกคนทราบ วัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มที่สำคัญคือการเก็บรักษาความลับภายในกลุ่มไม่นำเรื่องของสมาชิกในกลุ่มไปเปิดเผยภายนอก รวมทั้งในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมกับสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย และสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มให้ดียิ่งขึ้น สมาชิกทุกคนจำเป็นต้องรู้จักผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม โดยทักษะที่ใช้ในขั้นเริ่มต้นกลุ่มประกอบด้วย 7 ทักษะดังต่อไปนี้

1) การจัดที่นั่ง (Arrange seating) โดยส่วนใหญ่การจัดที่นั่งในการให้คำปรึกษากลุ่มจะจัดที่นั่งเป็นวงกลมเพื่อที่จะช่วยให้สมาชิกทุกคนรู้สึกถึงความเท่าเทียมและความเสมอภาคกัน

2) การเปิดกลุ่ม (Open the group) การเปิดกลุ่มต้องใช้น้ำเสียงที่ทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่น และปลอดภัย โดยขั้นตอนแรกในการเปิดกลุ่มเริ่มจากการแนะนำตนเองของผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มรวมทั้งข้อจำกัดของการทำกลุ่ม เช่น เวลาในการทำกลุ่มและกระตุ้นให้สมาชิกภายในกลุ่มมีส่วนร่วมในกลุ่ม กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในการทำกลุ่ม

3) การใช้กิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพ (Getting-acquainted exercises) .ใช้กิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพดีส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยความรู้สึกและตัวตนของตนเองได้มากที่สุดโดยกิจกรรมที่นิยมใช้มากที่สุด คือ การแนะนำตนเอง การเล่าถึงประวัติตนเองสั้น ๆ เป็นต้น โดยผู้นำกลุ่มต้องผู้กระตุ้นและสังเกตปฏิกิริยาของสมาชิกภายในกลุ่มอยู่เสมอ

4) การกระตุ้นให้มีส่วนร่วม (Encourage Participation) ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องสังเกตสมาชิก ถ้าสมาชิกท่านใดมีปฏิกิริยาไม่มีส่วนร่วมในกลุ่ม ผู้นำ

กลุ่มต้องใช้เทคนิคเช่น ขอให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นหรือแสดงข้อความที่สนับสนุนกับเรื่องราวของสมาชิกท่านอื่น เพื่อดึงความสนใจของสมาชิกท่านนั้นเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม

5) การเข้าใจ (Empathic understanding) ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้นำต้องแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจและเห็นอกใจในเรื่องที่สมาชิกเล่า ทำได้หลายวิธีเช่น การสรุปความจากเรื่องของสมาชิก การแสดงออกทางด้านการฟัง วาจา การสบสายตา การสะท้อนความรู้สึกของสมาชิก สิ่งเหล่านี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจและความเข้าใจ

6) การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) การให้คำปรึกษากลุ่มผู้นำกลุ่มต้องกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง เมื่อผู้นำกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองบรรยากาศที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มสมาชิกจะเริ่มผ่อนคลายรู้สึกเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้นทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น

7) การสรุป (Summarizing) การสรุปในการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเกิดได้ทุกระยะของการทำกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นช่วงเริ่มต้นของกลุ่มจะใช้เป็นการสรุปสำหรับกลุ่มที่พบเจอกันเป็นครั้งที่สองขึ้นไปผู้นำกลุ่มจะต้องสรุปเรื่องราวในครั้งแรกเพื่อดำเนินการต่อในครั้งต่อไป การสรุปในช่วงระหว่างเวลาการดำเนินของกลุ่มเป็นการสรุปเนื้อหา เรื่องราวหรือเหตุการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม และการสรุปในช่วงสุดท้ายจะเป็นการสรุปเพื่อจะได้ทราบถึงความรู้ที่ได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นเปลี่ยนแปลง (Transition stage) ในกลุ่มบางครั้งสมาชิกจะเกิดการต่อต้านในการทำกลุ่ม เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และไม่ทราบถึงจุดหมายที่ชัดเจนในการทำกลุ่ม ดังนั้นในขั้นเปลี่ยนแปลงนี้ผู้ให้ปรึกษาต้องทำให้สมาชิกเข้าใจในกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่ม และเกิดการคลายความกังวลให้มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นดำเนินกลุ่ม (Working stage) ในขั้นดำเนินกลุ่มนั้นเป็นการสำรวจถึงปัญหาที่แท้จริงของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ถ้าสัมพันธในกลุ่มดีจะส่งผลให้ในกลุ่มมีประสิทธิภาพในการดำเนินการ และสมาชิกภายในกลุ่มจะกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์กับสมาชิกท่านอื่น ๆ สิ่งที่สำคัญคือผู้นำกลุ่มต้องมุ่งถึงความสำคัญของปัจจุบันให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบัน (Here and now) ทำให้สมาชิกทุกคนรู้สึกว่าคุณเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มไม่รู้สึกตนเองแตกแยกออกจากกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Final stage) ในขั้นการยุติการให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่มต้องให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการสรุปสิ่งที่ได้รับหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม และวิธีการนำเอาความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปปฏิบัติได้หลังจากยุติกลุ่ม การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้สมาชิกสามารถจัดสิ่งที่ค้างคาในใจได้

ขั้นตอนที่ 6 ประเมินและติดตามผล (Evaluation and follow-up) การประเมินผล และการติดตามผลหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จเรียบร้อยแล้วจะเกิดประโยชน์ทั้งต่อสมาชิก ภายในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม สมาชิกภายในกลุ่มสามารถประเมินตนเองถึงการพัฒนาของตนเองใน ด้านต่าง ๆ ได้ ส่วนผู้นำกลุ่มสามารถนำมาปรับปรุงแก้ไข เพิ่มเติมในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

จากการรวบรวมข้อมูลขั้นตอนในการคำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยสรุปได้ว่าขั้นตอนในการให้ คำปรึกษากลุ่มมีทั้งหมด 3 ขั้นตอนหลัก ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 เริ่มต้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาต้อง สร้างสัมพันธภาพและบอกถึงจุดประสงค์ของการทำกลุ่มรวมทั้งกติกาต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา กลุ่มผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้สมาชิกรู้ไว้ว่าจะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มถ้าสมาชิก ยังรู้สึกไม่ปลอดภัยการให้คำปรึกษากลุ่มจะไม่เกิดประสิทธิภาพ สิ่งสำคัญคือผู้ให้คำปรึกษาต้อง กล่าวกับสมาชิกทุกคนว่าเรื่องราวที่แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับไม่นำไป เปิดเผยภายนอก

ขั้นที่ 2 ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่นำกลุ่มต้องศึกษาและใช้ เทคนิคต่าง ๆ เพื่อเข้าใจและทำความเข้าใจปัญหาของกลุ่มอีกทั้งในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มต้องสังเกต สมาชิกภายในกลุ่ม ถ้าสมาชิกภายในกลุ่มท่านใดแยกตัวออกจากกลุ่มผู้นำกลุ่มอาจใช้คำถามเพื่อ ช่วยสมาชิกกลับมามีบทบาทภายในกลุ่มและดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มต้อง สร้างความเข้าใจในปัญหาของสมาชิกตรงกันเพื่อประสิทธิภาพในการทำกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขั้นยุติการให้คำปรึกษา เมื่อสมาชิกทุกคนเข้าใจ ในปัญหาของตนเองและสามารถวางแผนแนวทางแก้ไขปัญหาได้แล้ว ในขั้นนี้นั้นผู้นำกลุ่มอาจจะ ให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกลุ่มในครั้งนี้ รวมทั้งผู้นำกลุ่มจะช่วยเสริมการแลกเปลี่ยน ประสพการณ์ต่าง ๆ แต่หากกลุ่มยังไม่เสร็จสิ้นในขั้นตอนนี้ผู้นำกลุ่มสามารถทำการนัดหมาย สมาชิกเพื่อมาร่วมในการทำกลุ่มอีกครั้งได้

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

3.1 ความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมาย และนิยามไว้มากมาย ผู้วิจัย จึงได้รวบรวมความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวไว้ดังนี้

กุลภา วจนสาระ (2554) อธิบายว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวคือการดูแลเลี้ยงลูกโดยพ่อหรือ แม่เพียงคนเดียว สาเหตุส่วนใหญ่มักเกิดจากการการหย่าร้างและยุติความสัมพันธ์ในครอบครัว

เกิดขึ้น และอีกปัจจัยหนึ่ง คือผู้ปกครองคนใดคนหนึ่งต้องไปทำงานไกลและไม่ได้อยู่กับครอบครัว ทำให้อีกฝ่ายต้องเป็นพ่อหรือแม่เลี้ยงที่เลี้ยงลูกเพียงลำพัง

ศิริรัตน์ แอดสกุล (2553) กล่าวว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (Single Parenthood) คือ ครอบครัวที่พ่อหรือแม่ต้องเลี้ยงลูกโดยลำพัง

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2557) กล่าวว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เป็น ครอบครัวที่มีลักษณะที่แตกต่างจากครอบครัวปกติ ที่มีเพียงแม่หรือพ่อที่เลี้ยงลูกคนเดียวซึ่งเกิดมาจากได้หลากหลายสาเหตุและส่งผลกระทบออกไปในวงกว้าง

จากการรวบรวมข้อมูลความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวสรุปได้ว่าครอบครัวครัวเลี้ยงเดี่ยวคือครอบครัวที่เลี้ยงลูกเพียงคนเดียว อาจจะเป็น แม่เลี้ยงลูกโดยลำพัง พ่อเลี้ยงลูกโดยลำพัง หรือบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บิดามารดาเลี้ยงดูบุตรในอุปการะโดยลำพัง

3.2 สาเหตุของการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาสาเหตุครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึง สาเหตุครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวไว้ดังนี้

ศิริรัตน์ แอดสกุล (2553) กล่าวว่าสาเหตุของการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวนั้นแบ่งออกเป็น 2 กรณี ดังนี้

กรณีที่ 1 ครอบครัวที่แต่งงานแล้ว มีสาเหตุที่ทำให้ครอบครัวเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มี 3สาเหตุหลัก ดังนี้

- การหย่าร้าง
- การแยกทาง
- การตายของคู่สมรส

กรณีที่ 2 ครอบครัวที่ยังไม่ได้แต่งงานมีสาเหตุที่ทำให้ครอบครัวเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมี 2สาเหตุหลัก ดังนี้

- อาศัยอยู่กับผู้ปกครองของเด็กตั้งแต่เกิดมาแต่มีเหตุที่ทำให้ไม่ได้อยู่ด้วยกัน
- ไม่ได้อยู่กับผู้ปกครองตั้งแต่เกิดมา

อุสา สุทธิสาคร (2559) กล่าวว่า สาเหตุส่วนใหญ่ของการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว มาจากการหย่าร้าง การแยกทางกัน การเป็นเป็นหม้าย การเสียชีวิตของคู่สมรส การมีลูกโดยไม่ได้สมรส จากปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยส่วนใหญ่เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมและปัญหาทางเศรษฐกิจ

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2557) กล่าวว่าสาเหตุการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวหรือพ่อ/แม่เลี้ยงเดี่ยวสาเหตุหลัก 4 ประการดังนี้

- การหย่า (กรณีที่เกิดทะเบียนสมรสกัน)
- คู่สมรสเสียชีวิต
- แยกทางกัน (กรณีที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสกัน)
- ละทิ้ง (คู่สมรสหนีหายไปโดยไม่ได้ออกกล่าว)

จากการรวบรวมข้อมูลสาเหตุของการเกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวผู้ทำวิจัยขอสรุปได้ว่าสาเหตุของการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีดังนี้ การหย่าร้าง การเสียชีวิตของคู่สมรสการแยกทางสำหรับคู่ที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส

3.3 ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ศิริรัตน์ แอดสกุล (2553) กล่าวว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้นในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจากการค้นคว้าพบว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลต่อ พ่อ แม่ และลูก โดยสามารถแยกผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ดังนี้

- ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับแม่ จากการศึกษาพบว่า แม่ที่เลี้ยงลูกโดยลำพังจะเกิดความเครียดมากกว่าครอบครัวที่สมบูรณ์เนื่องจากต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงลูกเพียงคนเดียว ไม่มีเวลาเป็นของตนเอง เกิดความเหงา ผู้หญิงส่วนใหญ่ยังไม่สามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตนเองอีกด้วย ผลกระทบของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวยังส่งผลกระทบทางด้านจิตใจทำให้แม่ที่เลี้ยงลูกโดยลำพังนั้นจะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำลง ความสามารถน้อยลง และยังส่งผลให้มองโลกในแง่ร้ายมากยิ่งขึ้น

- ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับพ่อ จะมีปัญหาล้ายกับแม่ที่เลี้ยงลูกโดยลำพัง การที่ทำงานไปด้วยและเลี้ยงลูกไปด้วย เป็นปัญหาที่หนัก โดยเฉพาะลูกในวัยทารก จากการศึกษาพบว่าโดยส่วนใหญ่พ่อจะค่าคนมาช่วยดูแลลูก แต่การหาคนอื่นมาช่วยดูแลลูกนั้นกลับไม่ได้ผลดีนัก เพราะจะทำให้ลูกเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวเป็นปัญหาต่อไปในอนาคต

- ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับลูก จากการศึกษาพบว่าการก่ออาชญากรรมของเด็กที่อาศัยอยู่กับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวไม่แตกต่างจากครอบครัวปกติ แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นคือเด็กที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวขาดการให้คำปรึกษาจากผู้ปกครอง อีกทั้งสภาวะทางสังคมที่สร้างแรงกดดันให้กับสภาพจิตใจของเด็กที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวทำให้เด็กที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวแสดงบทบาทที่น้อยกว่าอายุของตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่อยู่ในครอบครัวปกติ

อุสา สุทธิสาคร (2559) กล่าวว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่เกิดจากการหย่าร้าง ดังนั้นการหย่าร้างจึงส่งผลกระทบมากมายหลายด้าน โดยได้แบ่งผลกระทบที่เกิดจากการหย่าร้างไว้ดังนี้

- ผลกระทบจากการหย่าร้าง

การหย่าร้างจะส่งผลกระทบยาวให้กับเด็ก เด็กต้องระยะเวลาในการปรับตัวให้อยู่กับสภาพแวดล้อมทางครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป แต่การหย่าร้างจะส่งผลดีหรือส่งผลเสียขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ลักษณะบุคลิกภาพของเด็ก และการปรับตัวและสภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็ก

- ผลกระทบต่อผู้ที่เป็นพ่อเป็นแม่

การหย่าร้างนั้นส่งผลทั้งทางด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจของทั้งคู่ บางรายอาจเกิดสภาวะซึมเศร้า การใช้สารเสพติดหรือสุรา และส่งผลไปถึงสุขภาพทางร่างกายที่เสื่อมโทรม ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและอีกมากมาย ดังนั้นผลของการหย่าร้างที่มีต่อพ่อแม่ มีดังนี้

1. ผลทางอารมณ์และจิตใจ ในระยะแรกของการหย่าร้างนั้นจะทำให้ส่งผลทำให้เกิดความรู้สึก อับอาย เป็นปมด้อย โทษตัวเอง รู้สึกสูญเสียและเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวในการดำเนินชีวิตขาดคนที่จะคอยให้คำปรึกษา
2. ผลทางร่างกาย จากสภาวะทางอารมณ์และจิตใจที่เปลี่ยนแปลงทำให้ส่งผลต่อร่างกายเช่น อาการเบื่ออาหาร การไม่รับประทานอาหารเช้าส่งผลให้ร่างกายขาดพลังงานในการดำเนินส่งผลต่ออวัยวะอื่น ๆ ทั่วร่างกายต่อไป
3. ผลทางเศรษฐกิจ โดยส่วนใหญ่สุขภาพทางเศรษฐกิจของคู่สมรสที่หย่าร้างจะมีสภาพเศรษฐกิจแย่ลงเนื่องจากต้องรับภาระที่เพิ่มขึ้นและเป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียวต้องทำงานเพิ่มมากขึ้นหรือหารายได้พิเศษจากช่องทางอื่น ๆ มากยิ่งขึ้น
4. ผลทางสังคม คู่สมรสที่หย่าร้างกันมีโอกาสถูกคนอื่นตำหนิ และนินทาทำให้ต้องใช้ความอดทนสูงต่อสภาพแวดล้อมเหล่านี้
5. ผลทางการงานและอาชีพ การทำงานและภาระในการเลี้ยงดูลูกทำงานประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง
6. ผลการปรับตัวทางด้านเพศ หากิจกรรมเพิ่มเติมอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเพื่อชดเชยความต้องการทางเพศ

- ผลกระทบที่มีต่อเด็ก

1. ด้านอารมณ์และจิตใจ เด็กทุกคนจะตอบสนองต่อการหย่าร้างของครอบครัว ทางด้านของอารมณ์ไม่ว่าจะเป็น การเสียใจ การรู้สึกถูกทอดทิ้ง รู้สึกไม่มีคุณค่า ขาดความอบอุ่น และอื่น ๆ เด็กที่อยู่ที่ต้องเจอกับเหตุการณ์หย่าร้างหรือแยกทางกันของครอบครัวเด็กจะต้องปรับตัวและช่วยเหลือตนเองมากยิ่งขึ้นและเด็กที่อยู่ในครอบครัวปกติจะปรับตัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดีกว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

2. ด้านพฤติกรรม โดยส่วนใหญ่เด็กจะเกิดพฤติกรรมทางด้านลบ เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว หนีเรียน พฤติกรรมติดสารเสพติด พฤติกรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นเด็กที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวไม่สามารถปรับตัวได้ ส่วนในเด็กที่สามารถปรับตัวได้ก็จะพฤติกรรมแบบเด็กปกติ

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2557) ได้สรุปผลกระทบของการเป็นพ่อ/แม่เลี้ยงเดี่ยว ไว้ดังนี้

- ด้านจิตใจ เกิดความเครียด สภาวะซึมเศร้า โดยส่วนใหญ่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจะกังวลและไม่มั่นใจว่าตนเองจะเลี้ยงลูกเพียงคนเดียวได้ เนื่องจากต้องรับภาระที่เพิ่มขึ้น ทั้งในด้านของที่อยู่อาศัย รายได้ของครอบครัว การแบ่งเวลาการทำงานและในด้านสังคมที่มักจะเจอคำถามจากคนในสังคมเป็นการเพิ่มภาวะความเครียดให้กับพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในช่วงระยะเวลาแรก ๆ ของการปรับตัว

- ด้านความเป็นอยู่ หมายถึงที่อยู่อาศัย บางครอบครัวเมื่อแยกทางต้องย้ายจากที่อยู่อาศัยเดิมไปอยู่ที่ใหม่ ในกรณีที่เป็นบ้านจะส่งผลกระทบต่อรายได้ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ด้วยภาระที่มากขึ้นรายได้เท่าเดิมทำให้ความเป็นอยู่ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก

- ด้านการดูแลบุตร หมายถึง การเลี้ยงดูบุตรเปลี่ยนแปลงจากการที่ต้องมาเลี้ยงลูกคนเดียว ผู้ปกครองบางคนขาดความเข้าใจในการเลี้ยงดูและให้คำปรึกษาแนะนำลูกด้วยข้อจำกัดที่หลากหลายเช่น เพศที่แตกต่างกัน วัยที่แตกต่างกัน ความเชื่อที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดความขัดแย้งและความเครียดภายในครอบครัวได้

- ด้านสังคม พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องตอบคำถามกับคนรอบข้างอยู่เสมอถึงเหตุผลที่ครอบครัวแยกทางรวมถึงคำถามอื่น ๆ ที่พ่อแม่ต้องเจอ สภาพแวดล้อมทางสังคมเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญมาก โดยเฉพาะผลกระทบต่อผู้เป็นแม่โดยส่วนใหญ่จะได้ผลกระทบมากกว่าพ่อ

จากการรวบรวมข้อมูลผลกระทบของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีหลายด้านด้วยกันไม่ว่าจะเป็นผลกระทบด้านครอบครัว ผลกระทบต่อตัวเด็กซึ่งทำให้นักเรียนรู้สึกขาดความรัก ขาดความอบอุ่น ไม่มีที่ปรึกษาที่สามารถปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ได้อีกทั้งเด็กยังรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าทำให้เด็กเหล่านี้แสดงพฤติกรรมออกมาในด้านลบ และส่งผลเสียออกไปในวงกว้าง

3.4 ปัญหาของวัยรุ่นที่เกิดจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2553) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลากหลายด้านและมีสาเหตุมาจากหลากหลายปัจจัยโดยปัจจัยหนึ่งอย่างที่มีความสำคัญคือครอบครัว ถ้าครอบครัวที่พ่อแม่ชอบทะเลาะกัน ขาดความรักความอบอุ่นที่ส่งไปถึงลูกแล้ว วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงจะมีความรู้สึกติดเพื่อน ชอบไปเที่ยวบ้านเพื่อน กลับบ้านไม่ตรงเวลา เมื่อเจอปัญหาต่าง ๆ รู้สึกขาดที่พึ่ง ไม่สามารถปรับตัวได้และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นการให้ความรักที่อบอุ่นจะช่วยช่วยให้เด็กปรับตัวและสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

ภาควิณี อัครทรัพย์เดโช (2551) กล่าวว่า ปัญหาของวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่บ้านไม่เป็นสุขหรือครอบครัวที่แตกแยกไม่ได้รับความรักที่เพียงพอจะส่งผลให้เกิดปัญหาที่ตามมาคือ วัยรุ่นจะหาเพื่อนที่เข้าใจอยู่ในวัยเดียวกันและจะติดเพื่อนมาก วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวลักษณะจะขาดการปรับตัวที่ดี ไม่สามารถอดทนและมีพลังในการต่อสู้กับสภาวะปัญหาที่เกิดขึ้น อาจส่งผลกระทบที่ร้ายแรงไปถึงปัญหาด้านยาเสพติด ตามมา

โสภณ นุชนาถ (2542) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมทางครอบครัว วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่ ทะเลาะกันบ่อย ๆ พ่อแม่แยกทางกัน (Broken home) พ่อแม่ที่ไม่มีเวลาเอาใจใส่เลี้ยงดูลูกได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้ลูกขาดความอบอุ่น ขาดต้นแบบทางด้านทางเพศที่เหมาะสม เมื่อเจริญเติบโตเป็นวัยรุ่นเด็กจะการเกิดปัญหาต่าง ๆ ไม่กล้าเปิดเผย นำไปสู่การผิดปกติของสภาวะทางอารมณ์และจิตใจและส่งผลเสียอื่น ๆ ตามมา

จากการรวบรวมปัญหาที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นผู้วิจัยพบว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่ขาดความรัก ความเอาใจใส่ และครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์นั้นวัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อพบเจอกับสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่สามารถอดทนและต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

เสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความหยวนตัวทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ผลปรากฏว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความเครียดน้อยกว่าก่อนได้รับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และผลของกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น พบว่าหลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักเรียนมีคะแนนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการทดลอง

รัชดา อรหันตา (2556) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลปรากฏว่า ภายหลังการเข้าร่วมการทดลอง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองมีคะแนนความหย่อนตัวเพิ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

นรีชา นวรัตน์ (2557) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กวัยรุ่น ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ได้รับการทดลองและกลุ่มควบคุมหลังได้รับการทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน

สวณีย์ สุขเจริญ (2553) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดความโกรธของวัยรุ่น ผลการศึกษาปรากฏว่า ภายหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นสามารถจัดความโกรธได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากการศึกษางานวิจัยพบว่าความหยุ่นด้านการปรับตัว (Resilience) ในวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความหยุ่นตัวต่ำ และจากผลงานการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยเสริมสร้างความหยุ่นตัวได้

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

อง เบริกแมน บิสคอนติและวาลเลนซ์ (Ong, Bergeman, Bisconti, และ Wallace, 2006) ได้ทำการศึกษาความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจความรู้สึกในทางบวกและการปรับตัวให้เข้ากับ ความเครียดในชีวิตที่ผ่านมาผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจมีผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์และความเครียดที่สูงขึ้นของความยืดหยุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ทางบวกและทางลบเป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้น และผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ประสบการณ์ของอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้บุคคลที่มีความยืดหยุ่นสูงสามารถฟื้นตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพจากความเครียดในชีวิตประจำวัน

เฟเชอร์ ดาวิด และมซาร์การ์ (Fletcher และ Sarkar, 2013) ได้ทำการศึกษาความหยุ่นทางจิตวิทยาและการทบทวนความหมายแนวคิดและทฤษฎี พบว่าความหยุ่นทางจิตวิทยามีผลต่อความความเครียด โดยการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประการคือ ความหยุ่นทางจิตใจส่งผล

ต่อการตอบสนองต่อความทุกข์และเป็นการตรวจลักษณะและกระบวนการของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ทูเกอร์ด เฟอร์ดิกสันต์ และฟิลด์แมน บาร์เรทท์ (Tugade, Fredrickson, และ Feldman Barrett, 2004) ได้ทำการศึกษาความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจและการมีอารมณ์เชิงบวกต่อการตรวจสอบประโยชน์ของอารมณ์ทางบวกและการเผชิญปัญหาสุขภาพผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าอารมณ์ทางบวกจะช่วยส่งผลให้ความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจ และอารมณ์ทางบวกยังส่งผลให้สุขภาพดีมากยิ่งขึ้น อารมณ์ทางบวกจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากในการพัฒนา

จากวิจัยในต่างประเทศแสดงให้เห็นว่าความยืดหยุ่นตัวส่งผลกระทบต่อความเครียด สุขภาพ และสามารถนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมา ดังนั้นการเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวจะช่วยลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นทำให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างระบบและมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการทดลอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 สหวิทยาเขตวิภาวดี ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว จำนวน 5 โรงเรียน คือ โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย, โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย 2, โรงเรียนดอนเมืองจาตุรจินดา, โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง, โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันทอุปถัมภ์)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยการจับฉลากได้โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันทอุปถัมภ์) โดยกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 157 คน สามารถเก็บแบบวัดคืนได้จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 92.45

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือ นักเรียนที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว จำนวน 16 คน ที่ได้รับการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มาจากจำนวนนักเรียนจำนวน 149 ที่มีคะแนนความหุนตัว ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และนักเรียนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมใน

การให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วนดังนี้

1. แบบวัดความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1 แบบวัดความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นแบบวัดมาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาตำรา เอกสาร รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวกับความหุนตัวและครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเพื่อนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้ในการสร้างแบบวัด

1.2 ผู้วิจัยได้ทำการสร้างแบบทดสอบความหุนตัวโดยปรับปรุงจากแบบวัดความหุนตัวของ (สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2557) ซึ่งมีลักษณะของเครื่องมือสอดคล้องตามนิยามศัพท์เพราะลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1.3 สร้างแบบวัดความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าทั้งหมด 5 ระดับ ดังนี้ จริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง จริงเล็กน้อย และไม่จริงเลย

1.4 เมื่อจัดทำแบบวัดความหุนตัวเสร็จ นำแบบวัดไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อ.ดร.ครรชิต แสนอุบล อ.ดร.วรางคณา โสมะนันท์ และ อ.ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ โดยมีการกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

+1	แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ถึงความหุนตัว
0	ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ถึงความหุนตัว
-1	แน่ใจว่าข้อความนั้นไม่บ่งชี้ถึงความหุนตัว

จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00

1.5 เมื่อผู้วิจัยหาค่า IOC ได้แล้วนำแบบทดสอบทำการทดลอง (Try out) ใช้นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งอาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จำนวน 103 คน และนำแบบทดสอบมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) รายข้อ

1.6 ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.34-0.77 และมีค่าความเชื่อมั่นความสอดคล้องภายใน โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) ที่ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.72

1.7 นำแบบวัดที่มีประสิทธิภาพแล้ว ดำเนินการจัดพิมพ์เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการทำการวิจัยต่อไป

จากขั้นตอนการสร้างแบบวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงสามารถนำมาสร้างแบบวัดดังตัวอย่างแบบวัดต่อไปนี้

ลักษณะของแบบวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

แบบวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว แบ่งออกเป็น 2 ตอน ซึ่งผู้วิจัยได้แนวทางมาจากแบบวัดของ (สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต, 2557) ลักษณะของเครื่องมือที่ผู้วิจัยเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามแบบลิเคิร์ต (Likert) ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นตรงกับความคิด การกระทำของนักเรียนมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นตรงกับความคิด การกระทำของนักเรียน
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นตรงกับความคิด การกระทำของนักเรียนปานกลาง
จริงเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นไม่ตรงกับความคิด การกระทำของนักเรียน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นไม่ตรงกับความคิด การกระทำของนักเรียนเลย

แบบวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ 1) ด้านความทนทานทางอารมณ์ 2) ด้านกำลังใจ 3) ด้านการจัดการปัญหา โดยคำถามในแต่ละองค์ประกอบ จะมีทั้งข้อคำถามที่เป็นด้านบวกและข้อคำถามที่เป็นด้านลบ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย

1.1 ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 11, 12

1.2 ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 3, 8, 9, 10, 13, 14

2. ด้านกำลังใจ จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย

2.1 ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 27,
28, 29, 30

2.2 ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 20, 22, 26, 31,

3. ด้านการจัดการปัญหา จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย

3.1 ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 32, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 44

3.2 ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 35, 38, 41, 42, 43, 45

ตัวอย่าง แบบวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

คำชี้แจง แบบวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นส่วนหนึ่งของปริญญา
นิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนว จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นักเรียนทำ
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่นักเรียนคิดว่าตรงกับตนเองมากที่สุด โดยนี้จะไม่มีผลใด ๆ ต่อ
ผู้ตอบทั้งสิ้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. ผลการเรียน ☐ ต่ำกว่า 2.00 ☐ 2.00-2.99 ☐ 3.00 -4.00

3. แผนการเรียน ☐ วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ☐ ศิลป์-ภาษาต่างประเทศ
☐ ศิลป์-คณิตศาสตร์ ☐ อื่น ๆ

ตอนที่ 2 ข้อคำถาม

ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ด้านความทนทานทางอารมณ์					
1. ทุกครั้งที่ฉันโมโห ฉันจะสามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ของฉันได้					
ด้านกำลังใจ					
1. ฉันมีครอบครัวและเพื่อนที่คอยให้กำลังใจเมื่อฉันรู้สึกท้อแท้					
ด้านการจัดการปัญหา					
1. เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรคหลายอย่างพร้อมกัน ฉันไม่รู้ว่าฉันควรแก้ปัญหาอะไรก่อน					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

1. ข้อที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนนได้ดังนี้

จริงที่สุด	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน
ค่อนข้างจริง	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
จริงบางครั้ง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
จริงเล็กน้อย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

2. ข้อที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนนได้ดังนี้

จริงที่สุด	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน
ค่อนข้างจริง	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
จริงบางครั้ง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
จริงเล็กน้อย	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
ไม่จริงเลย	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายแบบวัดความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพจิต, 2557) ได้ทำการแบ่งระดับของคะแนน รวมทุกด้านรายละเอียดดังต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 - 5.00	นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความยืดหยุ่นตัวสูงมาก
3.50 - 4.49	นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความยืดหยุ่นตัวสูง
2.50 - 3.49	นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความยืดหยุ่นตัวปานกลาง
1.50 - 2.49	นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความยืดหยุ่นตัวต่ำ
1.00 - 1.49	นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความยืดหยุ่นตัวต่ำมาก

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยมีรายละเอียดและขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำราวิชาการรวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทั้งหมด เทคนิค กระบวนการ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา รวมทั้งศึกษาศึกษาความยืดหยุ่นตัว (Resilience)

องค์ประกอบของความหุนตัว และสุดท้ายได้ทำการศึกษานักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เพื่อนำข้อมูลที่ได้วิจัยได้ทำการศึกษา เป็นแนวในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 กำหนดรายละเอียด ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

2.3 นำโครงสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่กำหนดขึ้น ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางด้านการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ดร. ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ดร. วรางคณา โสมะนันท์ และ อาจารย์ ดร. ภูริเดช พาหุยุทธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับเนื้อหา วิธีการ เพื่อนำข้อผิดพลาดมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป โดยกำหนดระดับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้

+1 แน่ใจว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดียวนั้นเหมาะสมและสามารถเสริมสร้างความหุนตัวด้านการปรับของนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้

0 ไม่แน่ใจว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดียวนั้นเหมาะสมและสามารถเสริมสร้างความหุนตัวด้านการปรับของนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้

-1 แน่ใจว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดียวนั้นไม่เหมาะสมและไม่สามารถเสริมสร้างความหุนตัวด้านการปรับของนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้

2.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปทดลองใช้ (Try out) ใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ที่โรงเรียนดอนเมืองจาตุรจินดา ซึ่งมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมและวิธีการดำเนินการ

2.5 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่แก้ไขสมบูรณ์แล้วไปใช้ในการวิจัย

3. การดำเนินการทดลอง

3.1 การดำเนินการทดลอง

3.1.1 แบบแผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experiment) โดยแบบแผนการทดลองแบบ (Control group, Pretest- Posttest design) มีการวัด 2 ครั้งทั้งก่อนและหลังการทดลอง (สุทธิ ชาติติยะ, 2553, 327)

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ (control group, Pretest- Posttest design)

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนเข้าร่วม	ทดลอง	หลังเข้าร่วม
	การให้คำปรึกษากลุ่ม		การให้คำปรึกษา กลุ่ม
E	Y_1	X	Y_2
C	Y_1		Y_2

ความหมาย

- E คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง
- C คือ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการทดลอง
- Y_1 คือ คะแนนความหุนตัวก่อนได้รับการทดลอง
- Y_2 คือ คะแนนความหุนตัวหลังได้รับการทดลอง
- X คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.2 วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

3.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

- 1) ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันท-อุปถัมภ์) ที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีมารดาเลี้ยงเพียงลำพัง จำนวน 149 คน ตอบแบบวัดความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
- 2) ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากประชากร ที่มีคะแนนความหุนตัวต่ำที่สุดและมีความสนใจ จำนวน 16 คน
- 3) ผู้วิจัยทำการพูดคุยเพื่อขอความร่วมมือและความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษา
- 4) ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวนกลุ่มละ 8 คนซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

5) ดำเนินการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงรายละเอียดและข้อสงสัยทั้งกลุ่มควบและกลุ่มทดลอง

3.1.2.2 ระยะเวลาทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยดำเนินการในวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

ในขั้นการเริ่มต้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นผู้วิจัยต้องสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม เป็นการทำความรู้จักกันมาเรื่อยๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดเกิดบรรยากาศในการไว้วางและยอมรับระหว่างสมาชิกและผู้วิจัย ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาในขั้นนี้ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) การถาม (Questioning) และทักษะการฟัง (Active Listening) ผู้วิจัยต้องนำทักษะเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

ในขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวนั้นผู้วิจัยต้องใช้ทักษะในการคำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การถาม (Questioning) ทักษะการฟัง (Active Listening) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การทวนซ้ำ (Restatement) การตีความ (Depth interpretation) การสรุปความ (Summary Clarification) การให้ข้อมูล (informing) การเงียบ (Silence and Listening) การเสนอแนะ (Suggesting) โดยรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวครั้งที่ 2 ถึงครั้งที่ 4 ผู้วิจัยได้ทำเสริมสร้างความหยุ่นตัวในองค์ประกอบที่ 2 คือ ด้านกำลังใจ โดยผู้วิจัยได้นำทฤษฎีจำนวน 2 ทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ในการคำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1.1 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ผู้วิจัยใช้แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดกลุ่มแอดเลอร์ (Adlerian Group counseling) โดยผู้วิจัยได้นำเทคนิค การระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) เพื่อให้สมาชิกเข้าใจพื้นฐานชีวิตของตนเอง นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของตนเองไม่นำอดีตมาซ้ำเติมตนเองเกิดการสร้างแรงบันดาลใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสมาชิกจะเกิดกำลังใจในการพัฒนา

ศักยภาพของตนเองโดยยึดหลักบนพื้นฐานชีวิตของตนเอง 1.2 การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 3 และ 4 ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy) ที่กล่าวว่า บุคคลทุกคนเกิดมามีคุณค่าในตนเอง มีศักดิ์ศรีแห่งตน พร้อมทั้งมีศักยภาพที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยในครั้งที่ 3 ผู้วิจัยให้สมาชิกแล้วถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจมากที่สุดเป็นการใช้เทคนิค การอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling) และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ เกิดการแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม สมาชิกจะเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดกำลังใจในการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ครั้งที่ 4 ผู้วิจัยจะให้สมาชิกหาจุดเด่นของตนเอง และจุดด้อยของตนเอง เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองและมีวิธีในการพัฒนาจุดด้อยของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกทั้งสมาชิกยังรู้จักจุดเด่นของตนเอง นำไปสู่การพัฒนาจุดเด่นของตนเองมากยิ่งขึ้น

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวครั้งที่ 5 ถึง 7 ผู้วิจัยได้ทำเสริมสร้างความหย่อนตัวในองค์ประกอบที่ 1 คือ ความทนทานทางอารมณ์ โดยในการการพัฒนาการจัดการอารมณ์ของตนเองนั้น ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีเน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ตามกรอบแนวคิด A-B-C Framework

3. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวครั้งที่ 8 ถึง 10 ผู้วิจัยได้ทำเสริมสร้างความหย่อนตัวในองค์ประกอบที่ 3 คือ ด้านการจัดการปัญหา ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีมาประยุกต์ใช้จำนวน 2 ทฤษฎี ซึ่งสามารถแบ่งได้ดังนี้

3.1 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ผู้วิจัยใช้แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive-Behavior Group counseling) โดยใช้เทคนิคการแก้ไขปัญห และการให้ข้อมูลย้อนกลับ 3.2 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 และ 10 ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการเผชิญความจริง ที่กล่าวว่า เป็นทฤษฎีที่ช่วยวางแผนกำหนดเป้าหมาย ทำให้สมาชิกเข้าใจความต้องการของตนเองและสามารถยอมรับการตัดสินใจของตนเองได้ เทคนิคที่นำมาใช้ในการการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้คือ เทคนิค WDEP (WDEP System)

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

ในขั้นตอนนี้ เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการให้คำปรึกษา โดยทักษะที่ใช้ในขั้นตอนนี้ คือ การถาม (Questioning) ทักษะการฟัง (Active Listening) การสรุปความ (Summary Clarification) และ การให้กำลังใจ (Assurance) โดยรายละเอียดการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งสามารถดูได้ดังตาราง 2

ตาราง 2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดทฤษฎี	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิก	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Therapy)	1. การคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening) 2. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive) 3. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 4. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response)
2	การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านกำลังใจ (Encouragement)	ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดกลุ่มแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling)	1. การระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) 2. การตีความ (Interpretation) 3. การให้กำลังใจ (Encouragement)
3	การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านกำลังใจ (Encouragement)	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Therapy)	1. การอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling) 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 3. การเสริมแรง (Reinforcement)

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดทฤษฎี	เทคนิค
4	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัวด้านกำลังใจ (Encouragement)	ทฤษฎียึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง (Person Centered Therapy)	1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 2. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic assertion) 3. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) 4. การคุณลักษณะการฟังที่ดีและ ไม่ดี (Poor and good listening)
5	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัวด้านความ ทนทานทางอารมณ์ (Emotional Stability)	ทฤษฎีที่เน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)	1. การสอนทฤษฎี A-B-C ของ การบำบัด REBT (Teaching the A-B-C of REBT) 2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สม ตุสมผล (Disputing irrational Belief)
6	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัวด้านความ ทนทานทางอารมณ์ (Emotional Stability)	ทฤษฎีที่เน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)	1. การสอนให้เผชิญและพูดกับ ตัวเอง (Teaching coping self- statement) 2. การมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance)

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดทฤษฎี	เทคนิค
7	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัวด้านความ ทนทานทางอารมณ์ (Emotional Stability)	ทฤษฎีที่เน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)	1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) 2. จินตนาการเชิงเหตุผลและ อารมณ์ (Rational-emotive imagery) 3. การมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment)
8	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัวด้านการ จัดการปัญหา (Problem management)	ทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม แบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive-Behavior Group counseling)	1. การแก้ไขปัญหา (Problem solving) 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
9	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัวด้านการ จัดการปัญหา (Problem management)	ทฤษฎีการปรึกษาเผชิญ ความจริง (Reality Group counseling)	1. เทคนิค WDEP (WDEP System) 2. ศิลปะของการตั้งคำถาม
10	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัวด้านการ จัดการปัญหา (Problem management)	ทฤษฎีการปรึกษาเผชิญ ความจริง (Reality Group counseling)	1. เทคนิค WDEP (WDEP System) 2. ศิลปะของการตั้งคำถาม

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดทฤษฎี	เทคนิค
11	ปัจเจกนิเทศสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Therapy)	1. การคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening) 2. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive) 3. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 4. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response)

3.1.2.3 ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน ตอบแบบวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว หลังจากได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

3.2.1 ขั้นตอนการเก็บข้อมูลแบบวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

3.2.1.1 ส่งหนังสือขออนุญาตไปยังหน่วยงาน

3.2.1.2 นำแบบวัดวัดความหยิ่งตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ก่อนการทดลอง จำนวน 149 คน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง จากนั้นนำแบบวัดที่ได้กรอกข้อมูลและตอบครบเรียบร้อยแล้วตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล

3.2.1.3 นำแบบวัดที่กรอกข้อมูลเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์ เพื่อดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างและดำเนินการวิจัยต่อไป

3.2.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

3.2.2.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินจัดส่งเอกสารเพื่อขออนุญาตไปยังหน่วยงาน

3.2.2.2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความหยุ่นตัวต่ำที่สุดและมีความสนใจ จำนวน 16 คน ซึ่งจะมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย

3.2.2.3 ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง

3.2.2.4 ผู้วิจัยได้ดำเนินการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวและให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองละกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวอีกครั้ง (Posttest) เป็นการเก็บข้อมูลหลังการทดลอง

3.2.2.5 วิเคราะห์ผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

5. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้โดยใช้สถิติดังนี้

5.1 วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของแบบวัดความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ดังนี้

5.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

5.1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

5.2 วิเคราะห์และตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ดังนี้

5.2.1 ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

5.2.2 หาค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายใน จากการหาค่า สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (α -Coefficient)

5.2.3 หาอำนาจจำแนกแบบวัดความหยุ่นตัวในนักเรียนครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว รายข้อและภาพรวมมีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

5.3 วิเคราะห์คุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความ
หยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยใช้การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
(Content validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหาและทฤษฎีที่
เกี่ยวข้องรวมถึงเทคนิคที่นำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม และร่วมกับความคิดเห็นของ
ผู้เชี่ยวชาญ (Index of consistency: IOC)

5.4 วิเคราะห์ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ
นักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้การวิเคราะห์ t-test dependent เพื่อวิเคราะห์
เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทดลอง และวิเคราะห์โดยใช้สถิติ
t-test Independent เพื่อการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.5 วิเคราะห์หาค่าของขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว



บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยข้อมูล ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน Distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
ES	แทน	ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสิ้น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐาน ไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหยุนตัวของนักเรียน
ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดความหยุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยง
เดี่ยวทั้งหมด มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานตามเพศ อายุ แผนการ
เรียน

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหุนตัวของนักเรียนใน
ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (n = 149)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	81	54.36
ชาย	68	45.64
รวม	149	100
2. ผลการเรียน		
ต่ำกว่า 2.00	46	30.88
2.00 - 2.99	76	51.00
3.00 - 4.00	27	18.12
รวม	149	100
3. แผนการเรียน		
วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์	12	8.05
ศิลป์-คำนวณ	22	14.77
ศิลป์-ภาษา	52	34.90
อื่นๆ	63	42.28
รวม	149	100

*หมายเหตุ แผนการเรียน หมายถึงแผนการเรียน กลุ่มทรัพยากรดนตรี, ทรัพยากรมนุษย์, และทวิภาคี

การวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 3 พบว่า นักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.36 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนอยู่ในระดับ 2.00 – 2.99 คิดเป็นร้อยละ 51.00 ลำดับรองลงมาคือ อยู่ในระดับ ต่ำกว่า 2.00 คิดเป็นร้อยละ 30.88 และนักเรียนที่อยู่ระดับผลการเรียน 3.00 – 4.00 คิดเป็นร้อยละ 18.12 ตามลำดับ แผนการเรียนของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในแผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 8.05 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในแผนการเรียนศิลป์ – คำนวณ คิดเป็นร้อยละ 14.77 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในแผนการเรียนศิลป์-ภาษา คิดเป็นร้อยละ 34.90 และนักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในกลุ่มแผนการเรียนอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 42.48

ตอนที่ 2 การศึกษาความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อการศึกษาความหุนตัวของนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (n = 149)

ตาราง 4 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (n = 149)

ความหุนตัว	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1.ความทนทานทางอารมณ์	3.27	1.19	ปานกลาง
2. กำลังใจ	3.21	1.23	ปานกลาง
3. การจัดการปัญหา	3.08	1.21	ปานกลาง
รวม	3.19	1.21	ปานกลาง

การวิเคราะห์ตารางที่ 4 พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหุนตัว ด้านความทนทานทางอารมณ์อยู่ที่ 3.27 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 1.19 ซึ่งแปลผลระดับความหุนตัวในด้านความทนทานทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนความหุนตัว ด้านกำลังใจอยู่ที่ 3.21 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 1.23 ซึ่งแปลผลระดับความหุนตัวในด้านกำลังใจอยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนความหุนตัว ด้านการจัดการปัญหาอยู่ที่ 3.08 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 1.21 ซึ่งแปลผลระดับความหุนตัวในด้านความการจัดการปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ภาพรวมของความหุนตัวทุกด้านอยู่ที่ 3.19 และคะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 1.21 ซึ่งแปลผลได้ว่าในภาพรวมของความหุนตัวด้านการปรับตัวทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ตาราง 5 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (n = 16)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	12	75.00
ชาย	4	25.00
รวม	16	100
2. ผลการเรียนรู้		
ต่ำกว่า 2.00	8	50.00
2.00 - 2.99	6	37.50
3.00 - 4.00	2	12.50
รวม	16	100
3. แผนการเรียนรู้		
วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์	1	6.25
ศิลป์-คำนวณ	3	18.75
ศิลป์- ภาษา	2	12.50
อื่นๆ	10	62.50
รวม	16	100

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 75 เป็นเพศชายจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ในส่วนของผลการเรียนพบว่า นักเรียนที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 มีจำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 50 นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้ผลการเรียนเฉลี่ย 2.00 – 2.99 มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ

ละ 37.50 และนักเรียนที่ได้ผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 – 4.00 มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 จำแนกตามแผนการเรียนพบว่าเป็นนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวแผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25 นักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวแผนการเรียนศิลป์-คำนวณ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 นักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวแผนการเรียนศิลป์-ภาษา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวแผนการเรียนอื่น ๆ มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบความหยาบตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality)

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วย ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk test พบว่าคะแนนความหยาบตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ในกลุ่มทดลองก่อนการให้คำปรึกษา ได้ค่า Sig. เท่ากับ .23 คะแนนความหยาบตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ในกลุ่มทดลองหลังการให้คำปรึกษา ได้ค่า Sig. เท่ากับ .83 คะแนนความหยาบตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ในกลุ่มควบคุมก่อนการให้คำปรึกษา ได้ค่า Sig. เท่ากับ .24 และ คะแนนความหยาบตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ในกลุ่มควบคุมหลังการ ให้คำปรึกษา ได้ค่า Sig. เท่ากับ .25 จากข้อมูลจะเห็นได้ว่ามีค่ามากกว่า .05 แสดงถึง คะแนนความหยาบตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งไม่เป็นฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t-test ดังนั้นผู้จึงจึงนำสถิติ t-test ทั้งแบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) และสถิติ t-test แบบอิสระต่อกัน (t-test for independent samples) มาใช้ในการทดสอบสมมุติฐานของการวิจัยครั้งนี้

สมมุติฐานข้อที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมีระดับความหยาบตัวเพิ่มมากยิ่งขึ้น

ตาราง 6 การเปรียบเทียบความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและขนาดของอิทธิพล

ความหยุ่่นตัว	ก่อนการ		หลั้งการ		MD	t	p-value	ES
	ทดลอง		ทดลอง					
	(n=8)		(n=8)					
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD				
1.ความทนทานทางอารมณ์	2.18	.31	3.51	.26	1.33	8.55**	.00	4.64
2. กำลังใจ	2.14	.35	3.77	.17	1.62	10.11**	.00	5.92
3. การจัดการปัญหา	2.22	.18	3.45	.19	1.22	20.51**	.00	6.64
รวม	2.18	.25	3.59	.14	1.40	13.57**	.00	6.95

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 6 พบว่าเมื่อ เมื่อเปรียบเทียบความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว หลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีความหุนตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ความทนทานทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการปัญหา ต่างสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิเคราะห์ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) การให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า ค่าอิทธิพลของการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวในอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 6.95 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ค่าอิทธิพลในแต่ละด้านอยู่ในระดับสูง ซึ่งประกอบด้วย ด้านความทนทานทางอารมณ์มีค่าเท่ากับ 4.64 ด้านกำลังใจมีค่าเท่ากับ 5.92 ด้านการจัดการปัญหามีค่าเท่ากับ 6.64 จึงสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยนำเสนอผลของการวิเคราะห์ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

สมมุติฐานข้อที่ 2 นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนมีระดับความความหุนตัวสูงกว่่านักเรียนกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยได้นำคะแนนของแบบวัดความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้งรายด้านและคะแนนรวมทั้งการทดลองและหลังการทดลองจำนวน 8 คน นำมาหาค่าเฉลี่ยรายด้าน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองโดยใช้สถิติ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent samples) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความหุนตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ความหุนตัว รายด้าน	กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง (n=8)		กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (n=8)		t	p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
1.ความทนทานทางอารมณ์	2.18	.31	2.14	.34	.22	.83
2. กำลังใจ	2.15	.35	2.21	.23	.45	.66
3. การจัดการปัญหา	2.22	.19	2.40	.38	1.19	.26
รวม	2.18	.25	2.25	.23	.96	.56

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 7 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความหุนตัวด้านการปรับของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันหรือแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทั้งในโดยรวมและรายด้าน แสดงให้เห็นว่าทั้งกลุ่มมีคะแนนของความหุนตัวใกล้เคียงกัน

ตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความหยุนตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
หลังการทดลอง

ความหยุนตัว	กลุ่มทดลอง หลังทดลอง (n=8)		กลุ่มควบคุม หลังการทดลอง (n=8)		t	p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
รายด้าน						
1.ความทนทานทาง อารมณ์	3.51	.26	1.89	.12	15.59**	.00
2. กำลังใจ	3.77	.17	2.32	.36	10.29**	.00
3. การจัดการปัญหา	3.45	.19	2.04	.34	10.34**	.00
รวม	3.59	.14	2.08	.25	14.00**	.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 8 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความหยุนตัวด้านการปรับชของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนความหยุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ซึ่งประกอบด้วย ความทนทานทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการปัญหา ต่างมีคะแนนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
2. เพื่อเปรียบเทียบความความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างกลุ่มทดลองที่หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ไม่รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความความหุนตัวหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความความหุนตัวสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 สหวิทยาเขตวิภาวดี ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว จำนวน 5 โรงเรียน คือ โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย, โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย 2, โรงเรียนดอนเมืองจาตุรจินดา โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง, โรงเรียนสีกัน(วัฒนานครูปถัมภ์)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยการจับฉลาก ได้โรงเรียนสีกัน(วัฒนานครูปถัมภ์) โดยกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 157 คน สามารถเก็บแบบวัดคืนได้จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 92.45

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือ นักเรียนที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว จำนวน 16 คน ที่ได้รับการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มาจากจำนวนนักเรียนจำนวน 149 ที่มีคะแนนความหุนตัว ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และนักเรียนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรจัดกระทำ คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรตาม คือ ความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยต้องมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 ค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.34 – 0.71 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ 0.86

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยนำรายละเอียด ขั้นตอน ทฤษฎี และวิธีการดำเนินการให้คำปรึกษาให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท คือ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้อง เมื่อเสร็จสิ้นจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.วรางคณา โสมะนันท์ และ อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการของรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง (Index of Consistency : IOC) จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้ (Try Out)

วิธีการดำเนินการวิจัย

ระยะการทดลอง ผู้วิจัยได้ขอและได้รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC/X-448/2561 จากนั้นเริ่มดำเนินการวิจัยด้วยการศึกษาความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันท์อุปถัมภ์) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 149 คน ตอบแบบวัดความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวมา

ตรวจให้คะแนน นักเรียนที่ได้คะแนนความหุนตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผู้วิจัยได้ทำการเก็บคะแนนทั้งก่อนการทดลอง Pretest และ หลังการทดลอง Posttest ผู้วิจัยได้ทำการทดลองโดยทำการให้คำปรึกษาในกลุ่มในกลุ่มทดลองจำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันท์อุปถัมภ์) ช่วงระหว่าง เดือน เมษายน – พฤษภาคม หลังการทดลองผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบทดสอบหลังการทดลองอีกครั้ง

การจัดกระทำข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติพื้นฐานที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการหาคุณภาพเครื่องมือผู้วิจัยใช้ t-test เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดความหุนตัว และใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความหุนตัว และสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐานได้แก่ t-test Dependent และ t-test Independent

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ สรุปผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีความหุนตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านได้แก่ ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวหลังการทดลองมีความหุนตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ด้าน ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการกับปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การศึกษาความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความหุนตัวก่อนการให้คำปรึกษาในภาพรวมและรายด้านอยู่ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการกับปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเป็นเพราะนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ขาดการได้รับความรักที่ถูกต้อง การเอาใจใส่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ระวีวรรณ ธรณี, 2551) ซึ่งได้ทำการศึกษา พลวัตการปรับตัวและการดำรงตนของบุตรในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน พบว่าการหย่าร้างของบิดาและมารดา ส่งผลกระทบต่อในนักเรียนในลักษณะต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับบริบทของครอบครัว เนื่องจากการเป็นอยู่ที่ยากลำบากขึ้น และส่งผลกระทบต่อทางจิตใจโดยตรง นักเรียนจะรู้สึกเสียใจ สะเทือนใจ นักเรียนบางคนไม่สามารถปรับตัวได้ มีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป เช่น กลายเป็นคนเงียบ เก็บตัวทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นทำให้เห็นได้ว่านักเรียนอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจะประสบกับปัญหาด้านการตัว ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างมากที่จะต้องได้รับการพัฒนาเพื่อให้นักเรียนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

2. ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวพบว่าหลังจากนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจและด้านการจัดการกับปัญหา มีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 งานวิจัยครั้งนี้ยังพบว่านักเรียนครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีคะแนนมากกว่านักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนการเสริมสร้างความหุนตัว ด้านความคงทนทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการปัญหาของกลุ่มควบคุมสูงกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ รู้จักการการสร้างกำลังใจและสามารถหาข้อคิดดี ๆ ของเหตุการณ์ต่าง ๆ มาเป็นพลังเสริมสร้างความหุนตัว หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว นักเรียนได้เรียนรู้การจัดการอารมณ์ การคิดบวก

รวมถึงเกิดการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้สามารถจัดการตนเอง ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาส่งผลกระทบทางจิตใจนักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามในด้านการจัดการปัญหาเมื่อเทียบคะแนนเฉลี่ยแล้วพบว่าก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนหลังการทดลองพบว่าคะแนนสูงขึ้นอยู่ในระดับปานกลางซึ่งอัตราการเพิ่มน้อยกว่าด้านการจัดการอารมณ์ และด้านกำลังใจ ทั้งนี้อาจเพราะในด้านการจัดการปัญหานักเรียนครอบคลุมเพียงเดียว ต้องใช้ความเข้าใจและการวางแผนซึ่งต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนความคิดและวางแผนในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ดวงฤทัย นาสา, 2557) ได้ทำการศึกษา ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหย่อนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นพยาบาล ซึ่งตัวแปรความหย่อนตัวเดียวกันกับงานวิจัยครั้งนี้ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนสูงกว่าก่อนกับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทั้งด้านการจัดการอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการปัญหา เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2558) ได้ทำการศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งความหย่อนตัว (Resilience) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของทุนทางจิตวิทยา ผลการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยรวมและรายองค์ประกอบทุกองค์ประกอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการให้ปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาและเสริมสร้างความหย่อนตัวได้อย่างนัยสำคัญ โดยรายละเอียดของการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการประยุกต์ในการเสริมสร้างความหย่อนตัวมีดังต่อไปนี้

2.1 การเสริมสร้างความหย่อนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านความทนทานทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิค A-B-C Framework เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์ด้านลบของตนเองนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นักเรียนจะสามารถรับรู้และสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม (เพ็ญภา กุลนาคดล และคณะ, 2561) จุดมุ่งหมายเพื่อช่วยลดความแปรปรวนของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผล ให้ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความจริงทำให้ผู้ที่มารับคำปรึกษาที่รู้สึกว่าคุณเองไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต

หาทางออกไม่ได้หันกลับมาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ลดการกล่าวโทษตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ดวงฤทัย นาสา, 2557) ได้นำทฤษฎีเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ในการพัฒนาด้านหุ่นตัวในด้านการจัดการอารมณ์ผลการวิจัยพบว่ามีความหุ่นตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการสรุปผลของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 4 พบว่าสมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาการจัดการอารมณ์ของตนเองมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น

สมาชิก A กล่าวว่า “จากการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้เข้าใจอารมณ์มากยิ่งขึ้น และจะคิดก่อนเสมอว่าอารมณ์นี้ดีหรือไม่ดีอย่างไร จะปรับอารมณ์อย่างไร”

สมาชิก C กล่าวว่า “ได้เรียนรู้ต้นเหตุการเกิดอารมณ์ ถ้าเราสามารถปรับได้ เราก็จัดการอารมณ์ได้”

จากคำพูดแสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีการเข้าใจและเรียนรู้อารมณ์มากยิ่งขึ้น และสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 การเสริมสร้างความหุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านกำลังใจ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดแอดเลอร์ (Adler group counseling) โดยใช้เทคนิค การระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้คำถาม “ครั้งหนึ่งเมื่อตอนฉันยังเป็นเด็ก.....” ความทรงจำในวัยเด็กนี้จะทำให้ทราบถึงความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิก ความรู้สึกของตนเอง การมองโลก เป้าหมายในชีวิต และแรงจูงใจ ความเชื่อและค่านิยมของสมาชิกซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของที่ว่า- สามารถเข้าใจความรู้สึก ความเชื่อ รวมทั้งกำหนดเป้าหมายชีวิต มีการสร้างสัมพันธภาพเกิดการยอมรับระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา สามารถเข้าใจความรู้สึก ความเชื่อ รวมทั้งกำหนดเป้าหมายชีวิต มีการสร้างสัมพันธภาพเกิดการยอมรับระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (รุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ, 2559) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยในการให้คำปรึกษาได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ เทคนิคการระลึกถึงความจำในวัยเด็ก เพื่อเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านการประสบความสำเร็จพบว่านักเรียนหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความทะเยอทะยานทางบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังได้ใช้เทคนิคของทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person Centered Therapy) ในการอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต (Description of past

feeling) ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการทำให้คำปรึกษาจุดหมายของทฤษฎีการปรึกษาบุคคลเป็นศูนย์กลางต้องคือเพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำพาตนเองไปสู่การพัฒนาศักยภาพภายในตนได้อย่างสูงสุด สามารถยอมรับตนเองอย่างปราศจากเงื่อนไขและนำไปสู่ความสอดคล้องภายในตนเองกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (อัศนีย์ ณ คีรี, 2558) ได้ทำการศึกษามูลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง โดยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจากผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนจะเกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป และจากการสรุปผลของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7 พบว่าสมาชิกกลุ่มมีการพัฒนากำลังใจของตัวเองมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น

สมาชิก B กล่าวว่า “เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น รู้ตัวจริง ๆ แล้วตนเองก็มีข้อดีเหมือนกัน”

สมาชิก D กล่าวว่า “ได้เห็นว่าคุณคน มีข้อดี และข้อเสีย เราสามารถพัฒนา ข้อเสียให้ได้ดี และพัฒนาสิ่งดีให้ดีขึ้นไปอีก”

จากคำกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าสมาชิกสามารถเข้าใจตนเองและเริ่มเห็นคุณค่าในตนเองมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

2.3 การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านการจัดการปัญหา ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive-Behavior Group counseling) โดยใช้เทคนิค การแก้ไขปัญหา และการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมที่ไม่เหมาะสมเพื่อสร้างสภาพการเรียนรู้ใหม่ สามารถช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแก้ไขพฤติกรรมของสมาชิกที่ไม่พึงประสงค์ได้ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและประยุกต์ใช้ในชีวิตให้เกิดประโยชน์กับตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (อสมมา มาตยาบุญ, 2557) ได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม และยังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม-ปัญญานิยม ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียนในด้านการยอมรับ จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียนในด้านการยอมรับสูงขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิดที่ผิดพลาดโดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสติและตระหนักรู้ถึงความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์ สามารถจัดการกับปัญหาและผู้วิจัยยังได้นำการ

ให้คำปรึกษาการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) โดยใช้เทคนิค WDEP (WDEP System) เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจความต้องการของตนเองรวมถึงสามารถวางแผนไปสู่เป้าหมายของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามเผชิญความจริง (เพ็ญภา กุลนาคดล และคณะ, 2561) ตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริงที่มีจุดมุ่งหมาย ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเองได้ และยังช่วยวางแผนกำหนดเป้าหมายให้ผู้รับคำปรึกษามีเป้าหมายที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกกระจ่างกับปัญหาที่ตนเองพบเจอได้มากยิ่งขึ้นและนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ซึ่งสอดคล้องกับ (อัศนีย์ ณ คีรี, 2558) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเฝ้ากะเหยิง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) ในการเสริมสร้างการรับรู้สถานภาพและหน้าที่ จากผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นชายเฝ้ากะเหยิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนการยอมรับตนเองหลังจากเข้าร่วมกลุ่มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องงานวิจัยของ (เจรจา เดชเส็ง, 2559) ได้ทำการศึกษา การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีผลต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น เฝ้ากะเหยิง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) และใช้เทคนิค WDEP ในการพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียน ด้านการเลือก ผลการวิจัยพบว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่มกลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียน ด้านการเลือกเพื่อ มีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจึงสามารถช่วยให้นักเรียนสามารถตัดสินใจ และเกิดการวางแผนเพื่อนำไปสู่การไปถึงเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและจากการสรุปผลของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 8-10 พบว่าสมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาการจัดการปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น

สมาชิก A กล่าวว่า “ได้ฝึกวิเคราะห์การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตอน”

สมาชิก H กล่าวว่า “รู้จักเป้าหมาย และการวางแผนไปสู่เป้าหมาย เป็นลำดับขั้นตอน”

สมาชิก F กล่าวว่า “ได้เปิดมุมมองการแก้ไขปัญหาใหม่ๆ จากสมาชิกท่านอื่น”

จากประโยคดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าสมาชิกเกิดการเรียนรู้และกระบวนการคิดที่เป็นลำดับขั้นตอนสามารถวางแผนวางแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอีกทั้งยังสามารถกำหนดเป้าหมายความต้องการของตนเองรู้จักการตั้งเป้าหมายเป็นช่วงระยะย่อยไปสู่เป้าหมายที่แท้จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ในการพัฒนาความหุ่นตัวของนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ควรพัฒนาให้ครบ ทั้ง 3 องค์ประกอบเพื่อจะสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

1.2 ผู้ที่จะให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหุ่นตัวควรจะต้องศึกษาข้อมูลการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีก่อนนำไปใช้ในการประยุกต์ใช้จริง

1.3 ควรศึกษาบริบทของกลุ่มนักเรียนที่นำไปใช้ก่อนนำไปโปรแกรมหรือเครื่องมือไปประยุกต์ใช้จริง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากงานวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความหุ่นตัวที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นควรมีการเสริมสร้างความหุ่นตัวของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเป็นรายบุคคล

2.2 การวิจัยครั้งต่อไป ควรนำเทคนิคการให้คำปรึกษาเชิงสร้างสรรค์เข้ามา ผสานกับกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อที่จะสามารถสร้างสัมพันธภาพให้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น และเป็นการดึงดูดความสนใจให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งต่อไป

2.3 ควรนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวไปทดลองกับกับกลุ่มเป้าหมายในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อช่วยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความความหุ่นตัวเพิ่มมากขึ้น

บรรณานุกรม

American Psychological Association. (2018). The Road to Resilience.

<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

Berg, R. C., Landreth, G. L., และ Fall, K. A. (2013). *Group counseling: concepts and procedures*. New York, N.Y.: Routledge.

Cherry, K. (2017). What is Resilience? <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

Cohen, H. (2017). What is Resilience? <https://psychcentral.com/lib/what-is-resilience/>

Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling*. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.

Fletcher, D., และ Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12.

Gladding, S. T., และ Gladding, S. T. (2008). *Groups: a counseling specialty*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson/Merrill/Prentice Hall.

Glicken, M. D. (2006). *Learning from resilient people: lessons we can apply to counseling and psychotherapy*. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.

Jacobs, E. E., Masson, R. L., และ Harvill, R. L. (2009). *Group counseling: strategies & skills*. Australia, Belmont, Calif.: Thomson/Brooks/Cole.

Malima, J. G., and Akech, P. E. (2017). *The Effect of Single Parenting on Students' Academic Performance in Secondary Schools in Arusha City, Tanzania*: GRIN Verlag.

Neenan, M. (2009). *Developing resilience: a cognitive-behavioural approach*. London, New York, N.Y.: Routledge.

Nystul, M. S. (2003). *Introduction to counseling: an art and science perspective*. Boston, Mass.: Allyn and Bacon.

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., และ Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730.

Reich, J. W., Zautra, A., และ Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford Press.

Thompson, T. L. (2014). *Encyclopedia of health communication*. Thousand Oaks: SAGE Reference.

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., และ Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.

กณิกพร บุญชู. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาใน จังหวัดนครปฐม. (ศป.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ. (จิตวิทยา และการแนะแนว).

กมลทิพย์ จิตินันท์พันธุ์. (2554). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา. (วท.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ. (จิตวิทยาคลินิกและชุมชน).

กรมการปกครอง. (2560). รายงานสถิติจำนวนทะเบียนหย่า.

http://stat.bora.dopa.go.th/stat/marry/check_yk.html

กรมสุขภาพจิต. (2555). คู่มืออบรมหลักสูตร การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับสื่อมวลชนท้องถิ่น ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สานคิด. (พิมพ์

กุลภา วจนสาระ. (2554). ภาพและชีวิตครอบครัวในสังคมไทย (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม: สถาบันวิจัย ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

กุลยา ดันดีผลาชีวะ. (2553). เข้าใจลูกวัยรุ่น (Non-fiction): กรุงเทพฯ : เรือนปัญญา, 2553. (พิมพ์ ครั้งที่ 1).

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม = *Group counseling*. นครราชสีมา: คณะ ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

เจรจา เดชแสง. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559.

ฐิษารักษ์ พยอมยงค์. (2554). ผลของการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กด้อยโอกาส *Effects of rogers's person-centered counseling on self-esteem and resilience in disadvantaged children*. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ดวงฤทัย นาสา. (2557). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความมุ่งมั่นตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. ปรินญานิพนธ์ (กศ.ม. การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2557.

- ธัญชนก, ศ. (2542). การศึกษารายกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ (กศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542.
- นรีชา นวรัตน์. (2557). ผลของการใช้โปรแกรมตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กวัยเรียน. (วท.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ. (จิตวิทยาคลินิก และชุมชน).
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา (Non-fiction): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556. พิมพ์ครั้งที่ 1.
- พนม ลิ้มอารีย์. (2548). การแนะแนวเบื้องต้น *Introduction to guidance* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น: 2545.
- เพ็ญภา กุลนาถ และคณะ. (2561). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาผู้เรียนสำหรับครู 4.0 (พิมพ์ครั้งที่ 1). ชลบุรี: เกททูเดครีเอชั่น.
- ภาคภูมิ อัครทรัพย์เดโช. (2551). 108 ปัญหา-ชีวิตวัยรุ่น (Non-fiction): ปทุมธานี : เอส.พี.มิลเลียนแนร์, 2551. พิมพ์ครั้งที่ 1.
- มาลินี จุฑาปะมา. (2552). จิตวิทยาการแนะแนว (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- ระวีวรรณ ธรณี. (2551). พลวัตการปรับตัวและการดำรงตนของบุตรในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้าง. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, กรุงเทพมหานคร.
- รัชดา อรหันตา. (2556). ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (ศศ.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น. (จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา).
- รุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินญาณินพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2551). การแนะแนวเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2, ฉบับพิมพ์ซ้ำ. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

- วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. (2556). กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ = *The counseling process : stages, rapport, skills* (พิมพ์ครั้งที่ 3..). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริรัตน์ แอดสกุล. (2553). สถาบันครอบครัว : พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลง (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สกล วรเจริญศรี. (2558). การแนะแนวเพื่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตน (*Guidance for self - esteem development*) จากแนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาผู้เรียน (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- สมพร อินทร์แก้ว. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลงสุขภาพจิต. นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สวณีย์ สุขเจริญ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. (กศ.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (จิตวิทยาการแนะแนว).
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2557). ชุดความรู้สำหรับพ่อ/แม่เลี้ยงเดี่ยว (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต. (2557). แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ. www.sorpsor.com/คู่มือ-เทคโนโลยี-วัยทำงาน-15-59ปี-ทั้งหมด/391-แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ-สำหรับสถานประกอบการ.html
- สุชา จันทน์อม. (2542). จิตวิทยาเด็กเกเร *Psychology of juvenile delinquency* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทธิ ขัตติยะ. (2553). แบบแผนการวิจัยและสถิติ: กรุงเทพฯ : สถาบันวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยเพื่อการศึกษา กรมประชาสัมพันธ์ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้จัดจำหน่าย.
- เสาวลักษณ์ ภารชาติ. (2551). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย. In: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- โสภณัท นุชนาด. (2542). จิตวิทยาวัยรุ่น โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบ (Non-fictionFestschrift): กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏธนบุรี, 2542. พิมพ์ครั้งที่ 1.
- อนุวัฒน์ มลายอริศนย์. (2553). พลังกาย พลังใจ พลังความคิด (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: เอ็ม.เอส.เอ็ม. คอนซัลแทนท์ แอนด์ เทรนนิ่ง.

อสมมา มาตยาบุญ. (2557). การวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียนโดยการให้

คำปรึกษากลุ่ม. ปรินญาณินพนธ์ (กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,

2557.

อัมพร เบญจพลพิทักษ์. (2557). ปัญหาสุขภาพจิตพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว.

<https://www.dailynews.co.th/article/282548>

อัศนีย์ ณ คีรี. (2558). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่า

กะเหรี่ยง. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,

2558.

อุสา สุทธิสาคร. (2559). จิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
หอการค้าไทย.







ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.วรางคณา ไส้มะนันท์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
3. อาจารย์ ดร. ภูริเดช พายุหุต อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง





ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และ
ใบรับรองจริยธรรมของข้อเสนอการวิจัย



หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นายมารุต ศักดิ์แสงวิจิตร
หน่วยงานต้นสังกัด : คณะศึกษาศาสตร์
รหัสโครงการวิจัย : SWUEC-448/2561X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 13 มีนาคม 2562

ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 13 มีนาคม 2562

ลงชื่อ).....
(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)
กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุรพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X-448/2561



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 12414

ที่ ศธ 6918/ 31๕

วันที่ 1 ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายมารุต ศักดิ์แสงวิจิตร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนทิรา จารุเพ็ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม พัฒนาความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 957 1773

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายมารุต ศักดิ์แสงวิจิตร และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 12414

ที่ ศธ 6918/ 316

วันที่ 1 ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายมารุต ศักดิ์แสงวิจิตร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบวัดความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม พัฒนาความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 957 1773

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายมารุต ศักดิ์แสงวิจิตร และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 6918/ 316๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๔ ธันวาคม 2561

เรื่อง ขออนุมัติโครงการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นายมารุต ศักดิ์แสงวิจิตร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.วรางคณา โสมะนันท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบวัดความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม พัฒนาความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงาน ในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติโครงการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายมารุต ศักดิ์แสงวิจิตร และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)
รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 957 1773



ที่ ศธ 6918/ 31๕0

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๗ ธันวาคม 2561

เรื่อง ขออนุมัติโครงการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เนื่องด้วย นายมารุต ศักดิ์แสงวิจิตร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม พัฒนาความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติโครงการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายมารุต ศักดิ์แสงวิจิตร และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 957 1773

ที่ ศธ 6918/ 3154



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๑- ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนดอนเมืองจาตุรจินดา

เนื่องด้วย นายมารุต คักดีแสงวิจิตร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้ แบบสอบถาม เรื่อง “ความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว” กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 150 คน และขอใช้สถานที่ห้องแนะแนว ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 957 1773

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหย่อนตัวด้านการปรับตัว

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดความหย่อนตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
2. ค่าดัชนีความสอดคล้อง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ตาราง ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดความยืดหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ความยืดหยุ่นตัวด้าน การปรับตัว	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่			$\sum R$	ความ สอดคล้อง IOC	หมายเหตุ
			1	2	3			
ความทนทานทาง อารมณ์ (Emotional Stability)	1	เมื่อฉันเกิดอารมณ์ หงุดหงิด ฉันสามารถ รับรู้อารมณ์หงุดหงิด นั้นได้	1	1	1	3	1	ผ่าน
	2	ฉันสามารถอดทนกับ ความรู้สึกเสียใจที่ เกิดขึ้นได้	1	1	1	3	1	ผ่าน
	3	เมื่อฉันร้องไห้ ฉันไม่ สามารถรับรู้ได้ว่า อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ ให้ฉันร้องไห้	1	1	1	3	1	ผ่าน
	4	เพื่อนของฉันบอกฉัน เสมอว่าฉันเป็นคน อารมณ์ดี	1	0	1	2	0.67	ผ่าน
	5	ฉันเชื่อว่าจิตใจฉัน เข้มแข็ง ไม่อ่อนไหว ต่อความรู้สึกเศร้า เสียใจที่เกิดขึ้น	1	1	1	3	1	ผ่าน

ตาราง (ต่อ)

ความหย่นตัวด้าน การปรับตัว	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนนความ			คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่	ΣR	ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
			1	2	3				
ความทนทานทาง อารมณ์ (Emotional Stability)	6	ฉันไม่สามารถระงับ อารมณ์ตนเองได้ เมื่อ ฉันรู้สึกไม่พอใจกับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	7	เมื่อฉันรู้สึกไม่สบาย ใจ เสียใจ ฉันจะ พยายามหาข้อดี เพื่อ ช่วยให้ฉันรู้สึกสบาย ใจยิ่งขึ้น	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	8	ต่อให้ฉันเสียใจสักแค่ ไหน ฉันก็สามารถ อดทนผ่านมันไปได้	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	9	เมื่อฉันเกิด ความเครียด ฉัน สามารถจัดการกับ ความเครียดที่เกิดขึ้น ได้	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	10	เวลาฉันรู้สึกไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไร ขึ้นกับฉัน	1	1	1	3	1	ผ่าน	

ตาราง (ต่อ)

ความหยาบด้าน การปรับตัว	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนนความ			ΣR	ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
			คิดเห็นของ					
			ผู้ทรงคุณวุฒิ					
			คนที่					
			1	2	3			
ความทนทานทาง อารมณ์ (Emotional Stability)	11	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมัก รู้สึกหงุดหงิดจน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	1	1	1	3	1	ผ่าน
	12	ฉันเป็นคนโกรธง่าย หากมีสิ่งที่ทำให้ไม่ พอใจ	1	1	1	3	1	ผ่าน
		ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคน อารมณ์แปรปรวน	1	1	1	3	1	ผ่าน
	13	ง่าย						
	14	ฉันเคยรู้สึกเศร้า เสียใจ จนฉันรู้สึก ท้อแท้ในชีวิต	1	1	1	3	1	ผ่าน
	15	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไร คือสาเหตุที่ทำให้ฉัน โกรธ	1	1	1	3	1	ผ่าน
	16	ทุกครั้งที่ฉันโมโห ฉัน จะสามารถจัดการ และควบคุมอารมณ์ ของฉันได้	1	1	1	3	1	ผ่าน
	17	ในแต่ละวันฉันเกิด อารมณ์โมโหอยู่ บ่อยครั้ง	1	1	1	3	1	ผ่าน

ตาราง (ต่อ)

ความหยาบด้าน การปรับตัว	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนนความ			คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่	ΣR	ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
			1	2	3				
ความทนทานทาง อารมณ์ (Emotional Stability)	18	ต่อให้ฉันรู้สึกโกรธ ผู้อื่นมากแค่ไหน ฉัน จะทบทวนอารมณ์ ของตัวเอง และ สามารถควบคุมได้	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	19	เมื่อฉันเครียด ฉันจะ อารมณ์เสีย และ หงุดหงิดง่าย	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	20	เมื่อฉันโมโห ฉันไม่รู้ จะจัดการอารมณ์นั้น ได้อย่างไร	1	1	1	3	1	ผ่าน	
กำลังใจ (Encouragement)	21	ฉันรับรู้ว่าตนเองมี ความสามารถด้าน อะไรที่โดดเด่น	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	22	ฉัน เชื่อ ว่า ฉัน มี ความสามารถไม่แพ้ คนอื่น ๆ	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	23	ทุกครั้งเมื่อฉันรู้สึก ท้อแท้ ฉันจะให้กำลังใจ ตนเองเพื่อให้ตนเอง สามารถผ่านปัญหา นั้นไปได้	1	1	1	3	1	ผ่าน	

ตาราง (ต่อ)

ความหย่อนตัวด้าน การปรับตัว	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนนความ			ΣR	ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
			คิดเห็นของ					
			ผู้ทรงคุณวุฒิ					
			คนที่					
			1	2	3			
กำลังใจ (Encouragement)	24	ฉันได้รับกำลังใจจาก คนรอบข้างของฉัน อยู่เสมอ	1	1	1	3	1	ผ่าน
	25	จากประสบการณ์ ต่างๆ ในชีวิตฉันทำ ให้ฉันเชื่อว่าฉัน สามารถผ่านทุก ปัญหาไปได้	1	1	1	3	1	ผ่าน
	26	ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นมี ความสามารถ มากกว่าฉัน	1	1	1	3	1	ผ่าน
	27	ฉันคิดว่าการพัฒนา ตนเองนั้นเป็นเรื่องที่ ทำได้ยาก	1	1	1	3	1	ผ่าน
	28	ฉันรู้ว่าตนมีข้อดีและ ข้อเสียอะไร พร้อม พัฒนาตนเอง	1	1	1	3	1	ผ่าน
	29	ฉันรู้สึกกังวลอยู่เสมอ และอยากกลับไป แก้ไข ถึงสิ่งที่ฉันทำ ผิดพลาดในอดีต	1	1	1	3	1	ผ่าน

ตาราง (ต่อ)

ความหย่นตัวด้าน การปรับตัว	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนนความ			ΣR	ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
			คิดเห็นของ					
			ผู้ทรงคุณวุฒิ					
			คนที่					
			1	2	3			
กำลังใจ (Encouragement)	30	ฉันรู้สึกท้อแท้ขาด กำลังใจในการ ดำเนินชีวิตเมื่อเจอ ปัญหาที่ยากเกิน แก้ไข	1	1	1	3	1	ผ่าน
	31	ฉันมีครอบครัวและ เพื่อนที่คอยให้ กำลังใจเมื่อฉันรู้สึก ท้อแท้	1	1	1	3	1	ผ่าน
	32	ฉันมีบุคคลที่ฉัน ไว้วางใจสามารถเล่า ปัญหาที่เกิดขึ้นกับ ฉันได้ทุกอย่าง	1	1	1	3	1	ผ่าน
	33	เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันจะคิดเสมอว่าการ ผิดพลาดคือบทเรียน และฉันจะไม่ทำ ผิดพลาดอีก	1	1	1	3	1	ผ่าน
	34	ฉันรู้สึกว่าชีวิตในวัย เด็กเป็นช่วงเวลาที่มี ความสุข	1	0	1	2	0.67	ผ่าน

ตาราง (ต่อ)

ความหย่นตัวด้าน การปรับตัว	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนนความ				ΣR	ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
			คิดเห็นของ						
			ผู้ทรงคุณวุฒิ						
			คนที่						
			1	2	3				
กำลังใจ (Encouragement)	35	ฉันมีความสามารถ หลากหลายด้าน ไม่มี ความสามารถอะไรที่ โดดเด่น	0	1	1	2	0.67	ผ่าน	
	36	ฉันขอหาประสบการณ์ ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนา ศักยภาพของตนเองอยู่ เสมอ	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	37	ฉันจะไม่นำตนเองไป เปรียบเทียบกับผู้อื่น เพราะทุกคนมี ศักยภาพที่แตกต่าง	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	38	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถ ประสบความสำเร็จได้ ด้วยตัวศักยภาพของ ฉันเอง	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	39	ฉันคิดว่ามีคนรับฟัง และให้กำลังใจฉัน เสมอหากฉันไม่รู้สึกล สบายใจ	1	1	1	3	1	ผ่าน	

ตาราง (ต่อ)

ความหยุ่นตัวด้าน การปรับตัว	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนนความ			$\sum R$	ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
			คิดเห็นของ					
			ผู้ทรงคุณวุฒิ					
			คนที่					
			1	2	3			
กำลังใจ (Encouragement)	40	เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ ฉันไม่อยากเล่าให้ใครฟัง ชอบเก็บปัญหาเหล่านั้นไว้เพียงคนเดียว	1	1	1	3	1	ผ่าน
	41	ฉันมีแผนการในการดำเนินชีวิตเพื่อชีวิตฉันก้าวไปข้างหน้า	1	1	1	3	1	ผ่าน
ด้านการจัดการ ปัญหา (Problem management)	42	เมื่อเกิดปัญหา อุปสรรคหลายอย่างพร้อมกัน ฉันไม่รู้ว่าฉันควรแก้ปัญหาอะไรก่อน	1	1	1	3	1	ผ่าน
	43	เมื่อเกิดปัญหากับฉัน จะสู้กับปัญหาและไม่หนีปัญหา	1	1	1	3	1	ผ่าน
	44	ฉันมีการวางแผนการดำเนินชีวิตของฉันอยู่เสมอ	0	1	1	2	0.67	ผ่าน

ตาราง (ต่อ)

ความหย่อนตัวด้าน การปรับตัว	ข้อ ที่	ข้อความ	คะแนนความ			คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่	ΣR	ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
			1	2	3				
ด้านการจัดการ ปัญหา (Problem management)	45	ฉันยังไม่รู้ว่าตนเอง อยากทำอาชีพและมี เหมาะกับอาชีพอะไร	1	0	1	2	0.67	ผ่าน	
	46	ฉันยังไม่ได้คิดไว้ว่า อีก 1 เดือน ข้างหน้า ฉันจะทำอะไรเพื่อไป สู่เป้าหมาย	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	47	ฉันสามารถรับฟัง ความคิดเห็นที่ แตกต่างของผู้อื่นได้ แม้ว่าฉันจะไม่เห็น ด้วยก็ตาม	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	48	ทุกครั้งที่ฉันเจอ ปัญหา ฉันจะมีวิธี แก้ ปัญหา ที่ หลากหลาย	1	1	1	3	1	ผ่าน	
	49	เมื่อฉันตั้งเป้าหมาย ฉันจะศึกษาข้อมูล อย่างละเอียดครบทุก ด้าน เพื่อ ไป สู่ เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้	1	1	1	3	1	ผ่าน	

ตาราง (ต่อ)

ความหย่นตัวด้าน การปรับตัว	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนนความ			$\sum R$	ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
			คิดเห็นของ					
			ผู้ทรงคุณวุฒิ					
			คนที่					
			1	2	3			
ด้านการจัดการ ปัญหา (Problem management)	50	ฉันไม่สามารถบอกได้ ว่า ใน อีก 10 ปี ข้างหน้า ฉันอยากจะ ทำอะไร	1	1	1	3	1	ผ่าน
	51	ฉันรู้ว่าฉันจะต้องทำ อะไรบ้างเพื่อไปถึง เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ ได้อย่างไร	1	1	1	3	1	ผ่าน
	52	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามี ทางออกเสมอ	1	1	1	3	1	ผ่าน
	53	บาง ครั้งฉันรู้สึก ท้อแท้ ไม่อยากทำ อะไร ถ้าเจอปัญหาที่ ยาก เกิ น ความสามารถของฉัน	1	1	1	3	1	ผ่าน
	54	ฉันคิดว่าวิธีการ แก้ปัญหที่ดีที่สุด คือ การนิ่งเฉยไม่ตอบโต้ และปล่อยให้ปัญหานั้น ผ่านไป	1	1	1	3	1	ผ่าน

ตาราง (ต่อ)

ความหย่นตัวด้าน การปรับตัว	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนนความ			ΣR	ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
			คิดเห็นของ					
			ผู้ทรงคุณวุฒิ					
			คนที่					
			1	2	3			
ด้านการจัดการ ปัญหา (Problem management)	55	ฉันรู้สึกหนักใจทุก ครั้งที่ฉันไม่สามารถ หาวิธีแก้ไขปัญหาได้ ด้วยตนเอง	1	1	1	3	1	ผ่าน
	56	เมื่อฉันเกิดปัญหาฉัน มักเก็บปัญหานั้นไว้ คิดมากเพียงคนเดียว	1	1	1	3	1	ผ่าน
	57	ฉันมีเป้าหมายในการ ดำเนินชีวิต	1	1	1	3	1	ผ่าน
	58	หากเป้าหมายที่ฉัน ตั้งไว้ ไม่เป็นไปตาม เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ ฉันจะวิตกกังวลอย่าง มาก	1	1	1	3	1	ผ่าน
	59	ฉันคิดว่าความคิด ของฉันมีหลักการ และเหตุผลมากกว่า คนอื่น ๆ	1	0	1	2	0.67	ผ่าน
	60	เมื่อฉันมีปัญหา ไม่ สามารถแก้ไขได้ เพียงคนเดียวต้องขอ ความช่วยเหลือ	0	1	1	2	0.67	ผ่าน

ตาราง ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้าน
การปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่	การให้คำปรึกษากลุ่ม	คะแนนความ			$\sum R$	ความ สอดคล้อง IOC	หมายเหตุ
		คิดเห็นของ					
		ผู้ทรงคุณวุฒิคน					
		ที่					
		1	2	3			
1	เรื่อง : ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพกับสมาชิก						
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	3	1	ผ่าน
2	เรื่อง : พื้นฐานชีวิตสู่การวางแผนที่มีประสิทธิภาพ						
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	3	1	ผ่าน
3	เรื่อง : ค้นหาคุณค่าแห่งตน						
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	3	1	ผ่าน
4	เรื่อง : เข้าใจในตนเอง						
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	3	1	ผ่าน
5	เรื่อง : ค้นหาต้นเหตุแห่งอารมณ์						
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	3	1	ผ่าน

6	เรื่อง : วิทยุรู้เท่าทันอารณ						
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	3	1	ผ่าน
7	เรื่อง : เติมพลังด้านบวก						
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	3	1	ผ่าน
8	เรื่อง : ระดมสมองแก้ปัญหา						
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	3	1	ผ่าน
9	เรื่อง : ตัดสินใจที่เด็ดขาด						
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	3	1	ผ่าน
10	เรื่อง : การตั้งเป้าหมาย						
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	3	1	ผ่าน
11	เรื่อง : ปัจจัยนิเทศสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม						
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	3	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	3	1	ผ่าน

ภาคผนวก ง
ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดความยั่งยืนด้านการปรับตัวของ
นักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ตาราง ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียน
ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

แบบวัดความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว		
ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ผลการคัดเลือก
1	0.36	นำไปใช้
2	0.11	ตัดทิ้ง
3	0.16	ตัดทิ้ง
4	0.27	นำไปใช้
5	0.12	ตัดทิ้ง
6	0.21	นำไปใช้
7	0.49	นำไปใช้
8	0.60	นำไปใช้
9	0.78	นำไปใช้
10	0.56	นำไปใช้
11	0.03	ตัดทิ้ง
12	0.62	นำไปใช้
13	0.50	นำไปใช้
14	0.05	ตัดทิ้ง
15	0.34	นำไปใช้
16	0.46	นำไปใช้
17	0.14	ตัดทิ้ง
18	0.46	นำไปใช้
19	0.23	นำไปใช้
20	0.34	นำไปใช้
21	0.53	นำไปใช้
22	0.47	นำไปใช้
23	0.68	นำไปใช้
24	0.49	นำไปใช้

25	0.50	นำไปใช้
26	0.21	นำไปใช้
27	0.01	ตัดทิ้ง
28	0.46	นำไปใช้
29	0.17	ตัดทิ้ง
30	0.25	นำไปใช้
31	0.43	นำไปใช้
32	0.46	นำไปใช้
33	0.32	นำไปใช้
34	0.12	ตัดทิ้ง
35	0.33	นำไปใช้
36	0.46	นำไปใช้
37	0.49	นำไปใช้
38	0.45	นำไปใช้
39	0.46	นำไปใช้
40	0.36	นำไปใช้
41	0.40	นำไปใช้
42	0.18	ตัดทิ้ง
43	0.56	นำไปใช้
44	0.44	นำไปใช้
45	-0.25	ตัดทิ้ง
46	0.27	นำไปใช้
47	0.04	ตัดทิ้ง
48	0.62	นำไปใช้
49	0.32	นำไปใช้
50	0.39	นำไปใช้
51	0.39	นำไปใช้
52	0.39	นำไปใช้
53	0.41	นำไปใช้

54	0.23	นำไปใช้
55	0.09	ตัดทิ้ง
56	0.43	นำไปใช้
57	0.40	นำไปใช้
58	0.19	ตัดทิ้ง
59	0.08	ตัดทิ้ง
60	0.33	นำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.72



ภาคผนวก จ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบวัดความหยุนตัวด้านของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

คำชี้แจง แบบวัดนี้ใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและประเมินเกี่ยวกับความหยุนตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบวัดความหยุนตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

โดยขอความกรุณาผู้ตอบแบบสอบถามตอบแบบสอบถามแต่ละข้อคำถามตามความเป็นจริง โดยใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของแต่ละข้อคำถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. แผนการเรียน

☐ วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์

☐ ศิลป์-คำนวณ

☐ ศิลป์-ภาษา

☐ อื่น ระบุ.....

3. เกรดเฉลี่ยภาคเรียนล่าสุด (GPA)

☐ ต่ำกว่า 2.00

☐ 2.00-2.99

☐ 3.00-4.00

ส่วนที่ 2 แบบวัดความหุนหันตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

คำชี้แจง ขอให้ผู้ตอบแบบวัดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วประเมินความเป็นจริงที่เกี่ยวกับผู้ตอบแบบวัด โดยให้ประเมินครบทุกข้อ

ข้อคำถาม	ระดับการประเมิน				
	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	จริง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
ด้านความทนทานทางอารมณ์ (พลังอึด)					
1. เมื่อฉันเกิดอารมณ์หงุดหงิด ฉันสามารถ รับรู้อารมณ์หงุดหงิดนั้นได้					
2. เพื่อนของฉันบอกฉันเสมอว่าฉันเป็นคน อารมณ์ดี					
3. ฉันไม่สามารถระงับอารมณ์ตนเองได้ เมื่อ ฉันรู้สึก ไม่พอใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น					
4. เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ เสียใจ ฉันจะ พยายามหาข้อดี เพื่อช่วยให้ฉันรู้สึกสบายใจ ยิ่งขึ้น					
5. ต่อให้ฉันเสียใจสักแค่ไหน ฉันก็สามารถ อดทนผ่านมันไปได้					
6. เมื่อฉันเกิดความเครียด ฉันสามารถ จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้					
7. เวลาารู้สึกไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิด อะไรขึ้นกับฉัน					
8. ฉันเป็นคนโกรธง่าย หากมีสิ่งที่ทำให้ไม่ พอใจ					
9. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนอารมณ์แปรปรวน ง่าย					
10. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไร คือสาเหตุที่ทำให้ ฉันโกรธ					

11. ทุกครั้งที่ฉันโมโห ฉันจะสามารถจัดการ และควบคุมอารมณ์ของฉันได้					
12. ต่อให้ฉันรู้สึกโกรธผู้อื่นมากแค่ไหน ฉัน จะทบทวนอารมณ์ของตนเองและสามารถ ควบคุมได้					
13. เมื่อฉันเครียด ฉันจะอารมณ์เสียและ หงุดหงิดง่าย					
14. เมื่อฉันอารมณ์โมโห ฉันไม่รู้อะไร จะสามารถจัดการอารมณ์นั้นได้อย่างไร					
รวม					
ด้านกำลังใจ (พลังใจ)					
15. ฉันรับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้าน อะไรที่โดดเด่น					
16. ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถไม่แพ้คน อื่นๆ					
17. ทุกครั้งเมื่อฉันรู้สึกท้อแท้ ฉันจะให้กำลังใจ ตนเองเพื่อให้ตนเองสามารถผ่านปัญหานั้น ไปได้					
18. ฉันได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างของฉัน อยู่เสมอ					
19. จากประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตฉันทำให้ ฉันเชื่อว่าฉันสามารถผ่านทุกปัญหาไปได้					
20. ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นมีความสามารถ มากกว่าฉัน					
21. ฉันรู้ว่าตนมีข้อดีและข้อเสียอะไร และ พร้อมที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
22. ฉันรู้สึกท้อแท้ขาดกำลังใจในการดำเนิน ชีวิตเมื่อเจอปัญหาที่ยากเกินแก้ไข					

23. ฉันมีครอบครัวและเพื่อนที่คอยให้กำลังใจเมื่อฉันรู้สึกท้อแท้					
24. ฉันมีบุคคลที่ฉันไว้วางใจสามารถเล่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันได้ทุกเรื่อง					
25. เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันจะคิดเสมอว่าการผิดพลาดคือบทเรียนและฉันจะไม่ทำผิดพลาดอีก					
26. ฉันมีความสามารถหลากหลายด้าน ไม่มีความสามารถอะไรที่โดดเด่น					
27. ฉันชอบหาประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ					
28. ฉันจะไม่นำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เพราะทุกคนมีศักยภาพที่แตกต่างกัน					
29. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถประสบความสำเร็จได้ ด้วยศักยภาพของตนเอง					
30. ฉันคิดว่ามีคนรับฟังและให้กำลังใจฉันเสมอหากฉันไม่รู้สึกลสบายใจ					
31. เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ ฉันไม่อยากเล่าให้ใครฟัง ชอบเก็บปัญหาเหล่านั้นไว้เพียงคนเดียว					
รวม					
ด้านการจัดการปัญหา (พลังผู้)					
32. ฉันมีแผนการในการดำเนินชีวิตเพื่อชีวิตฉันก้าวไปข้างหน้า					
33. เมื่อเกิดปัญหากับฉันจะสู้กับปัญหาและไม่หนีปัญหา					
34. ฉันมีการวางแผนการดำเนินชีวิตของฉันอยู่เสมอ					

35. ฉันยังไม่ได้คิดไว้ว่าอีก 1 เดือน ข้างหน้า ฉันจะทำอะไรเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้					
36. ทุกครั้งที่ฉันเจอปัญหา ฉันจะคิดวิธี ปัญหาที่หลากหลายเพื่อหาวิธีแก้ปัญหาคือ ที่สุด					
37. เมื่อฉันตั้งเป้าหมาย ฉันจะศึกษาข้อมูล อย่างละเอียดครบทุกด้านเพื่อไปสู่เป้าหมาย ที่ฉันตั้งไว้					
38. ฉันไม่สามารถบอกได้ว่าในอีก 10 ปี ข้างหน้า ฉันอยากจะทำอะไร					
39. ฉันรู้ว่าฉันจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อไปถึง เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ได้อย่างไร					
40. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ					
41. บางครั้งฉันรู้สึกท้อแท้ ไม่อยากทำอะไร ถ้าเจอปัญหาที่ยากเกินความสามารถของ ฉัน					
42. ฉันคิดว่าวิธีการแก้ปัญหาคือที่ดีที่สุด คือ การนิ่งเฉยไม่ตอบโต้และปล่อยให้ปัญหานั้น ผ่านไป					
43. เมื่อฉันเกิดปัญหาฉันมักเก็บปัญหานั้น ไว้คิดมากเพียงคนเดียว					
44. ฉันมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอยู่ เสมอ					
45. เมื่อฉันมีปัญหา ฉันไม่สามารถแก้ไขได้ เพียงคนเดียวต้องขอความช่วยเหลืออยู่ เสมอ					
รวม					

การให้คะแนน

ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 36, 37, 39 40, 44 ให้คะแนนได้ดังนี้

จริงที่สุด	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน
ค่อนข้างจริง	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
จริงบางครั้ง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
จริงเล็กน้อย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

ข้อ 3, 8, 9, 10, 13, 14, 20, 22, 26, 31, 35, 38, 41, 42, 43, 45 ให้คะแนนได้ดังนี้

จริงที่สุด	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน
ค่อนข้างจริง	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
จริงบางครั้ง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
จริงเล็กน้อย	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
ไม่จริงเลย	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน

การแปลผล

ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทั้ง 3 ด้าน

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 - 5.00	นักเรียนครอบคลุมเพียงเดียวมีความมุ่งมั่นตัวด้านการปรับตัวสูงมาก
3.50 - 4.49	นักเรียนครอบคลุมเพียงเดียวมีความมุ่งมั่นตัวด้านการปรับตัวสูง
2.50 - 3.49	นักเรียนครอบคลุมเพียงเดียวมีความมุ่งมั่นตัวด้านการปรับตัวปานกลาง
1.50 - 2.49	นักเรียนครอบคลุมเพียงเดียวมีความมุ่งมั่นตัวด้านการปรับตัวต่ำ
1.00 - 1.49	นักเรียนครอบคลุมเพียงเดียวมีความมุ่งมั่นตัวด้านการปรับตัวต่ำมาก

คะแนนที่ได้

ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความทนทานทางอารมณ์	=		คะแนน
ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านกำลังใจ	=		คะแนน
ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการจัดการปัญหา	=		คะแนน
ค่าเฉลี่ยคะแนนทั้ง 3 ด้าน	=		คะแนน

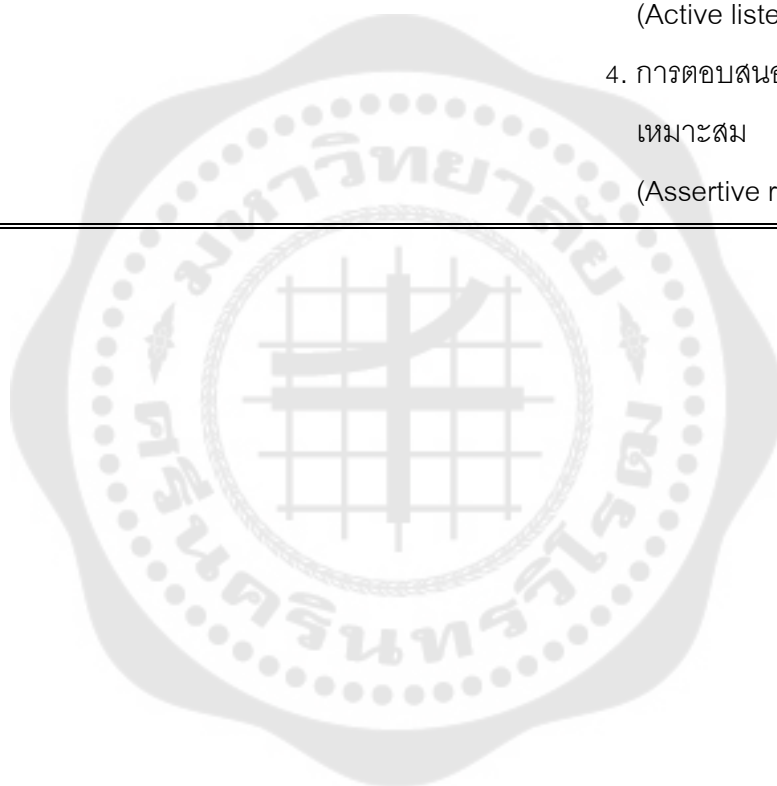
**สรุปโปรแกรมการเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียน
ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม**

ครั้งที่	การเสริมสร้างความหยุ่นตัว	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิก	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy)	1. การคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening) 2. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive) 3. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 4. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response)
2	การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านกำลังใจ (Encouragement)	ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดกลุ่มแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling)	1. การระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) 2. การตีความ (Interpretation) 3. การให้กำลังใจ (Encouragement)
3	การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านกำลังใจ (Encouragement)	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy)	1. การอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต (Description of past felling) 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 3. การเสริมแรง (Reinforcement)

4	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัวด้านกำลังใจ (Encouragement)	ทฤษฎียึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy)	1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 2. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic assertion) 3. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) 4. การคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening)
5	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัว ด้านความทนทาน ทางอารมณ์ (Emotional Stability)	ทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)	1. การสอนทฤษฎี A-B-C ของ การบำบัด REBT (Teaching the A-B-C of REBT) 2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief)
6	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัว ด้านความทนทาน ทางอารมณ์ (Emotional Stability)	ทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)	1. การสอนให้เผชิญและพูดกับ ตัวเอง (Teaching coping self-statement) 2. การมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance)

7	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัว ด้านความทนทาน ทางอารมณ์ (Emotional Stability)	ทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)	1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) 2. จินตนาการเชิงเหตุผลและ อารมณ์ (Rational-emotive imagery) 3. การมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment)
8	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัว ด้านการจัดการ ปัญหา (Problem management)	ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบ การรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive-Behavior Group counseling)	1. การแก้ไขปัญหา (Problem solving) 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
9	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัว ด้านการจัดการ ปัญหา (Problem management)	ทฤษฎีการปรึกษาเผชิญ ความจริง (Reality Group counseling)	1. เทคนิค WDEP (WDEP System) 2. ศิลปะของการตั้งคำถาม
10	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัว ด้านการจัดการ ปัญหา (Problem management) (ต่อ)	ทฤษฎีการปรึกษาเผชิญ ความจริง (Reality Group counseling)	1. เทคนิค WDEP (WDEP System) 2. ศิลปะของการตั้งคำถาม

11	ปัจฉิมนิเทศสิ้นสุด กระบวนการ ให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎียึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy)	1. การคุณลักษณะการฟังที่ดี และไม่ดี (Poor and good listening) 2. การยอมรับทางบวกอย่างไม่ มีเงื่อนไข (Unconditional positive) 3. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 4. การตอบสนองอย่าง เหมาะสม (Assertive response)
----	---	---	--



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหย่อนตัวด้านการปรับตัว ของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

หัวข้อเรื่อง : ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพกับสมาชิก

ครั้งที่ 1

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีการปรึกษานุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) เป็นเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิก และยังสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่างๆ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) การคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive) เพื่อให้บรรยากาศภายในกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทุกคนรู้สึกปลอดภัย และสมาชิกกลุ่มมีการเก็บรักษาความลับของสมาชิกทำอื่น อีกทั้งยังให้สมาชิกช่วยกันกำหนดกฎ กติกาในการอยู่ร่วมกันของสมาชิก ข้อตกลงต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อให้กลุ่มสามารถบรรลุได้ตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ตั้งไว้

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยทฤษฎีการปรึกษานุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 120-121)

1. การคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อทำความเข้าใจกับพูดและความรู้สึกผ่านคำพูดของผู้รับคำปรึกษา
2. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นการยอมรับในตัวสมาชิกโดยไม่ประเมินและตัดสินพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกมาว่าพฤติกรรมหรือความรู้สึกนั้นดีหรือไม่ดี
3. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) เป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความใส่ใจความสนใจของผู้ให้คำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงความคิดอารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาส่งผลให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถตอบสนองกับผู้รับปรึกษาอย่างเหมาะสม

4. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) คือ เป็นการติดต่อสื่อสารและสิ่งที่ไม่ส่งผลกระทบด้านลบกับผู้รับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา กฎ กติกา ข้อตกลงต่างๆ
3. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและส่งเสริมให้สมาชิกเปิดเผยตัวตน

เวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์

- กระดาษขนาด A4
- ดินสอ

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก สมาชิกอาจเกิดความวิตกกังวล รู้สึกอึดอัด ไม่คุ้นเคยกับบรรยากาศของการทำกลุ่ม สมาชิกอาจจะเกิดความสงสัยในการทำกลุ่ม รู้สึกว่าตนเองทำอะไรผิด เพราะสมาชิกยังไม่รู้ถึงสิ่งที่ตนเองจะต้องทำต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเทคนิคตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ 1) การฟังอย่างตั้งใจ 2) การคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี 3) การตอบสนองอย่างเหมาะสม และ 4) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ รู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ผู้วิจัยจึงได้ให้ทุกคนแนะนำตนเองกับสมาชิกกลุ่มท่านอื่นเพื่อเป็นให้ข้อมูลเบื้องต้นและเกิดความคุ้นเคยกันในกลุ่มมากยิ่งขึ้น

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย โดยใช้คำพูดกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มด้านความจริงใจและรู้สึกยินดี ผู้นำกล่าวถึงความรู้สึกในการทำกลุ่ม พร้อมกับจัดสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ให้สมาชิกทุกคนให้สามารถเห็นสมาชิกภายในกลุ่มท่านอื่นได้ครบทุกคน
2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง ชื่อจริง-นามสกุล พร้อมทั้งชื่อเล่นพร้อมทั้งให้สมาชิกแนะนำชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่นของตนเองให้สมาชิกทุกคนได้รู้จักกัน เพื่อสร้างความคุ้นเคยของสมาชิกให้มากยิ่งขึ้น

3. ผู้นำกลุ่มชี้แจง กฎ กติกา วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกกลุ่มทุกคน โดยข้อตกลงต่างๆจะให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยกตัวอย่างเช่น

3.1 สมาชิกทุกคนต้องรักษาความลับของกลุ่ม

3.2 ในระหว่างการทำกลุ่มขอให้สมาชิกทุกคนงดเล่นโทรศัพท์ พูดคุยกัน เป็นต้น

3.3 สมาชิกทุกคนต้องตรงต่อเวลาเพื่อให้กิจกรรมสามารถดำเนินไปได้

ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงเรื่องทั่วไป ข้อมูลพื้นฐานที่นักเรียนสามารถเปิดเผยได้ ข้อมูลเพิ่มเติมของตนเอง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี การตอบสนองอย่างเหมาะสม และ การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกได้เปิดโอกาสได้ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกเป็นคนจังหวัดใด ชอบทานอะไร เวลาชอบทำอะไร หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจึงเริ่มเข้าสู่กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยและรู้จักกันมากยิ่งขึ้น

2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกทุกคน คนละ 1 แผ่น เพื่อให้สมาชิกใช้ในการจดบันทึกข้อมูลของสมาชิกท่านอื่นๆ ภายในกลุ่ม

3. ผู้นำให้สมาชิกทุกคน เขียนชื่อเล่นของสมาชิกท่านอื่นๆลงในกระดาษ A4 ให้ครบทุกคน

4. หลังจากสมาชิกทุกคนเขียนชื่อสมาชิกท่านอื่นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกทุกจับคู่กัน เพื่อสอบถามข้อมูลโดยหัวข้อที่ใช้สำหรับการสอบถามมี (เวลาที่ใช้คู่ละไม่เกิน 10 นาที) ดังนี้

- ชื่อ นามสกุล
- วัน/เดือน/เกิด
- วิชาที่ชอบเรียนและไม่วิชาที่ไม่ชอบเรียน (พร้อมทั้งเหตุผล)
- ความใฝ่ฝัน อาชีพในอนาคตที่อยากเป็น (พร้อมทั้งเหตุผล)

5. เมื่อสอบถามข้อมูลของคู่ตนเองเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกเปลี่ยนคู่เพื่อสอบถามถามข้อมูลสมาชิกคนอื่นต่อไป

6. เมื่อเสร็จกิจกรรมให้สมาชิกทุกคน กลับมานั่งประจำที่จุดเดิม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม อาจจะเป็นความรู้สึก/ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมาย สถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม



แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหย่อนตัวด้านการปรับตัว ของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การเสริมสร้างความหย่อนตัวด้านการปรับตัว : ด้านกำลังใจ (Encouragement)

หัวข้อเรื่อง : พื้นฐานชีวิตสู่การวางแผนที่มีประสิทธิภาพ

ครั้งที่ 2

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adler Group Counseling) เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้เข้าใจพื้นฐานชีวิตของตนเอง เข้าใจความรู้ การมองโลกรวมทั้งเป้าหมายหมายชีวิตแรงจูงใจต่างๆ โดยผู้วิจัยได้นำเทคนิค การระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) และการตีความ (Interpretation) เพื่อพัฒนาองค์ประกอบด้านกำลังใจของสมาชิกคือ สมาชิกรู้และเข้าใจพื้นฐานชีวิตของตนเอง เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้นจะทำให้สมาชิกสามารถวางแผนและตั้งเป้าหมายชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้ว่าตนเองมีนัดด้านอะไรและมีบุคลิกภาพแบบใด และไม่เกิดความรู้ว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น ไม่มีความสามารถเท่ากับผู้อื่น สมาชิกต้องมีความเชื่อว่าศักยภาพสามารถพัฒนาตนเองได้ ไม่นำข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น ในอดีตมาซ้ำเติมตนเองอยู่กับปัจจุบันเพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adler Group Counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 106-107)

1. การระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มต้องรวบรวมข้อมูลด้วยการถามสมาชิกเกี่ยวกับความคิดย้อนหลังของสมาชิกเท่าที่สมาชิกจำได้ โดยใช้คำถาม “ครั้งหนึ่งเมื่อตอนฉันยังเป็นเด็ก.....” ความทรงจำในวัยเด็กนี้จะทำให้ทราบถึงความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิก ความรู้สึกของตนเอง การมองโลก เป้าหมายในชีวิต และแรงจูงใจ ความเชื่อและค่านิยมของสมาชิก

2. การตีความ (Interpretation) คือ เป็นเทคนิคที่เข้ามาช่วยให้เกิดการหยั่งรู้รูปแบบการดำเนินชีวิตด้วยแรงจูงใจ โดยสมาชิกจะได้รับการสำรวจชีวิตร่วมกันกับสมาชิกเพื่อเป็นพื้นฐานข้อมูลที่สำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจพื้นฐานชีวิตของตนเอง เพื่อเป็นการนำไปสู่การเข้าใจศักยภาพของตนเอง ไม่นำอดีตมาซ้ำเติมตนเองและเกิดกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ

เวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์

-

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจพื้นฐานชีวิต มุมมอง และเป้าหมายของตนเองรวมทั้งสำรวจตัวเอง ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ แอดเลอร์ (Adler Group Counseling) โดยใช้เทคนิค การระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็กและเทคนิค การตีความ เพื่อช่วยเสริมสร้างความเข้าใจให้กับสมาชิกมากยิ่งขึ้น

ขั้นเริ่มต้น

1. กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างความคุ้นเคยมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่าง เช่น เป็นอย่างไร บ้างวันนี้ ทานข้าวหรือยังครับ เป็นต้น
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มและประสบการณ์ในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวน กฎ กติกาในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มแจกปากกาพร้อมเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการตั้งเป้าหมายอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ ต้องเริ่มจากความเชื่อ ความศรัทธาในตนเอง จะนำพาตัวเราเองไปสู่สิ่งที่ต้องการได้
2. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามชวนให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเพื่อที่สิ่งที่ดีเด่นของสมาชิกพัฒนา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้กลุ่มต้องชวนให้สมาชิกคิดถึงการมองตนเองว่า ตนเองมีความเชื่ออย่างไร

มองตัวเองอย่างไร และรู้สึกกับตนเองอย่างไร เพื่อสมาชิกได้ทำการสำรวจตนเองว่าตนเองนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร

3. หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกระลึกถึงประสบการณ์ที่ดีกับตนเองที่เกิดขึ้นในอดีต เพื่อที่จะเป็นการเสริมสร้างกำลังใจและเรียนรู้พื้นฐานชีวิตและความต้องการของสมาชิกแต่ละคน โดยผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามว่า “ครั้งหนึ่งเมื่อตอนฉันยังเป็นเด็ก.....” ให้สมาชิกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ที่ดีของตนเอง ให้ครอบคลุมถึงเป้าหมายชีวิตในช่วงวัยเด็ก ความหวังเมื่อตอนเด็กเคยตั้งความหวังอะไรไว้บ้าง

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตีความหลังจากที่สมาชิกท่านใดเล่าเรื่องราวเสร็จสิ้นแล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นได้แสดงความคิดเห็นเชิงบวก ให้กำลังใจหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองได้

5. ผู้นำกลุ่มกล่าวภาพรวมของเรื่องราวของสมาชิก

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม อาจจะเป็นความรู้สึก/ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมาย สถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหย่อนตัวด้านการปรับตัว ของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การเสริมสร้างความหย่อนตัวด้านการปรับตัว : ด้านกำลังใจ (Encouragement)

หัวข้อเรื่อง : ค้นหาคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่ 3

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการปรึกษาบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy) เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อว่าบุคคลทุกคนที่เกิดมามีคุณค่าในตนเอง มีศักดิ์ศรีแห่งตน พร้อมทั้งศักยภาพของแต่ละบุคคล สามารถรับผิดชอบและสร้างสรรค์นำตนเองไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความพร้อมและสมบูรณ์ได้ครบทุกด้าน โดยได้นำเทคนิค การอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรง เพื่อเป็นการสร้างความรู้สึกภูมิใจในตนเองและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้นการที่สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าจะส่งผลให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเองได้ เนื่องจากสมาชิกที่อยู่ในกลุ่มตัวอย่างขาดกำลังใจ ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยจึงได้นำกระบวนการและเทคนิคนี้เป็นส่วนช่วยในการดำเนินการเสริมสร้างกำลังใจ

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยทฤษฎีการปรึกษาบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 119-120)

1. การอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling) คือ สมาชิกจะเล่าเหตุการณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในอดีต เพื่อสมาชิกเกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป
2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) คือ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้ทราบข้อมูลและจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมความคิด อารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความภูมิใจในตนเอง รู้จักคุณค่าของตนเอง นำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

เวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์

-

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการปรึกษาบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy) โดยใช้เทคนิค การอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรง เพื่อเป็นการช่วยให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าในตนเองและภูมิใจในตนเอง

ขั้นเริ่มต้น

1. กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความคุ้นเคย และสามารถดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา และสิ่งที่ตนเองได้นำไปประยุกต์ใช้ต่อเหตุการณ์ในชีวิตวันอย่างไร
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวน กฎ กติกาในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนิน

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต โดยให้สมาชิกทุกคนคิดถึงเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกภูมิใจที่สุดในชีวิต อาจจะเป็นในช่วงไหนของชีวิตก็ได้ เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)
2. หลังจากให้สมาชิกทุกคนคิดถึงเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนได้เล่าประสบการณ์ความภาคภูมิใจของตนเองให้ผู้สมาชิกท่านอื่นฟัง เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ความสุข ความภูมิใจของตนเอง
3. ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของภายในตนเองของสมาชิก โดยให้สมาชิกท่านอื่นและพลังของกลุ่มเป็นสิ่งที่ช่วยขับเคลื่อน ให้สมาชิกท่านอื่นได้แสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์พร้อมทั้งเป็น

พลังใจให้สมาชิกที่เล่าเหตุการณ์รู้ว่าตนเองมีคุณค่า เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

4. เมื่อสมาชิกได้เล่าเหตุการณ์เรียบร้อยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อชี้ให้สมาชิกเห็นว่าสมาชิกมีคุณค่าในด้านต่างๆ โดยเฉพาะในด้านครอบครัว ผู้นำกลุ่มต้องชี้ให้สมาชิกเห็นว่าตนเองมีคุณค่ากับครอบครัวอย่างไร ถึงแม้ว่าครอบครัวเราจะไม่สมบูรณ์แต่ตัวเราเองก็มีคุณค่า

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกท่านอื่นๆ เสนอความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์พร้อมทั้งให้กำลังใจ ให้สมาชิกเกิดพลังด้านบวกในการดำเนินชีวิตต่อไป

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม อาจจะเป็นความรู้สึก/ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆ ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมาย สถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหย่อนตัวด้านการปรับตัว ของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การเสริมสร้างความหย่อนตัวด้านการปรับตัว : ด้านกำลังใจ (Encouragement)

หัวข้อเรื่อง : เข้าใจความเป็นตนเอง

ครั้งที่ 4

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษาบุคคลเป็นศูนย์กลางตาม(The Person Centered Therapy) โดยใช้เทคนิค การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic assertion) การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) เพื่อเป็นทำให้สมาชิกตระหนักถึงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ รู้และเข้าใจตัวตนของตนเองผ่านกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยสมาชิกจะสามารถเข้าใจตนเองรู้จักจุดเด่น-จุดด้อยของตนเองเข้าใจในความสามารถที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลเข้าใจว่าคนทุกคนมีข้อดีข้อเสียที่แตกต่างกันไม่นำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น อีกทั้งยังนำไปสู่พัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเมื่อนักเรียนรู้จักและเข้าใจตัวตนของตนเองแล้วนั้นจะทำให้สมาชิกรู้สึกกับตนเองในทางที่ดี เหล่านี้จะเป็นการช่วยเสริมสร้างกำลังใจให้สมาชิกสามารถดำเนินชีวิตต่อไปโดยไม่รู้สึกว่าตนเองด้อยหรือมีความสามารถไม่เหมือนกับคนอื่น ๆ

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยทฤษฎีการปรึกษาบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 119-120)

1. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic assertion) เป็นเทคนิคที่ถูกใช้แสดงความความรู้สึกถึงความเชื่อ ความคิดเห็นของตนเองที่มีผู้ต่อผู้อื่นในสังคม
2. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) คือ เป็นการติดต่อสื่อสารและสิ่งที่สื่อสารออกไปสู่ผู้รับคำปรึกษาไม่ส่งผลกระทบด้านลบกับผู้รับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ได้เห็นมุมมองของตนเองในทั้ง 3 ด้าน

เวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์

-

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้แนวคิดของ โรเจอร์ เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยนำเทคนิค การแสดงความเห็นอกเห็นใจ การตอบสนองอย่างเหมาะสม มาใช้เพื่อพัฒนาสมาชิกได้อย่างเต็มศักยภาพ

ขั้นเริ่มต้น

1. กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความสุภาพและเป็นมิตร ใช้คำถามเพื่อให้บรรยากาศในกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย เช่น วันนี้เป็นอย่างไรบ้างครับ ทานข้าวมาหรือยังครับ เป็นต้น
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มและประสบการณ์ที่ได้รับในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวน กฎ กติกาในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มแจกปากกาพร้อมเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตากำหนดลมหายใจเพื่อให้สมาชิกมีสมาธิและได้สำรวจตนเอง ก่อนเริ่มการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกคิดถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง ว่าตนเองคิดว่าตนเองมีอะไรที่เด่นที่สุดหรือสามารถทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จที่สุดรวมทั้งจุดด้อยที่คิดว่าตนเองควรที่จะได้รับการปรับปรุง พัฒนาให้มากยิ่งขึ้น
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองโดยให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม ให้สมาชิกท่านอื่นช่วยเสริมสร้างพลังใจและกำลังใจ ผู้นำกลุ่มต้องทำให้สมาชิกเห็นคนทุกคนมีทั้งจุดเด่นและจุดด้อย มนุษย์ทุกคนไม่สมบูรณ์แบบแต่เราสามารถพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพที่สูงขึ้นได้ ดังนั้นสมาชิกทุกคนมีจุดเด่นและจุดด้อยที่แตกต่างกัน ทุกคนมีความแตกต่างกัน บางคนอาจจะเก่งด้านเรียน บางคนอาจจะเก่งกีฬา หรือกิจกรรม เป็นต้น

4. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นต่างๆที่สมาชิกได้แลกเปลี่ยน เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการที่จะพัฒนาตนเองและไม่นำความสามารถของตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น สามารถพัฒนาความสามารถของตนเองให้เกิดประสิทธิภาพอย่างสูงสุด

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม อาจจะเป็นความรู้สึก/ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆที่เกิดจากการทำกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมาย สถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม
3. การทำภาระงานที่มอบหมายให้สำเร็จจากการให้คำปรึกษาก่อน

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหย่อนตัวด้านการปรับตัว ของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การเสริมสร้างความหย่อนตัว : ด้านความทนทานทางอารมณ์ (Emotional Stability)

หัวข้อเรื่อง : ค้นหาต้นเหตุแห่งอารมณ์

ครั้งที่ 5

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้วิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของการเกิดอารมณ์ด้านลบ และเกิดการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเมื่อสมาชิกรู้ถึงสาเหตุที่แท้จริงแล้วจะทำให้สมาชิกสามารถแก้ไขและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงได้นำเทคนิค การสอนทฤษฎี A-B-C ของการบำบัด REBT เพื่อให้สมาชิกรับรู้สาเหตุที่แท้จริง และเทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้สมาชิกเกิดการโต้แย้งและสามารถจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ สมาชิกต้องเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น ถ้าสมาชิกเชื่อว่าการที่ผู้อื่นว่ากล่าวตักเตือนเราเป็นการดูถูก ดูหมิ่น ทำให้เรารู้สึกโกรธ โมโหไม่พอใจ แต่สมาชิกสามารถเปลี่ยนความเชื่อว่าการที่คนอื่นตักเตือนเราเป็นเพราะความห่วงใย และความหวังดี จะส่งผลให้สมาชิกสามารถจัดการอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นได้ โดยผู้วิจัยตั้งประเด็นหัวข้อไปทางด้านครอบครัวเพื่อให้สมาชิกเข้าใจสาเหตุและสามารถนำไปประยุกต์ในชีวิตของสมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 120-121)

1. การสอนทฤษฎี A-B-C ของการบำบัด REBT (Teaching the A-B-C of REBT) สมาชิกกลุ่มจะได้รับความรู้เกี่ยวกับทฤษฎี A-B-C และได้เรียนรู้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกจะมีพลังเริ่มใหม่และสามารถหยุดความเชื่อที่ไม่ปกติได้ สมาชิกจะได้รับการสอนการประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของเขาได้

2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) สมาชิกจะได้รับการสอนวิธีการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข โดยผู้นำกลุ่มจะต้องสาธิตให้เห็นถึงการตรวจสอบ ความรู้สึกที่ไม่ดี ความไม่สอดคล้องเชื่อมโยงกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจสาเหตุของการเกิดอารมณ์ด้านเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการจัดการอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพของตนเองได้

เวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์

- เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5
- ใบงาน “ตามให้ทันอารมณ์”

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจสาเหตุของการเกิดอารมณ์ซึ่งเป็นสาเหตุที่แท้จริง และเกิดการโต้แย้งทางความคิดนำไปสู่การจัดการอารมณ์ ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคและทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C ของการบำบัด REBT (Teaching the A-B-C of REBT) และการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief)

ขั้นเริ่มต้น

1. กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความสุภาพและจริงใจ
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มรวมถึงประสบการณ์ในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจการเกิดอารมณ์ด้านลบที่เกิด รวมถึงทบทวน กฎ กติกาในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มแจกปากกาพร้อมเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนช่วยกันเสมอว่าอารมณ์ทางลบประกอบด้วยอะไรบ้าง เช่น โกรธ กลัว โมโห ซึมเศร้า กังวลใจ ลักษณะของอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร เช่น เมื่อเวลาารู้สึกโกรธคิ้วจะขมวด หน้าจะบึ้งตึง หรือเวลาารู้สึกกังวลใจจะมีบุคลิกอยู่ไม่สุข เหม่อลอย เป็นต้น
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนคิดถึงพร้อมเล่าเรื่องราวอารมณ์ทางลบที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง สิ่งที่ตนเองทำเมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบพร้อมทั้งให้อธิบายสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ ผลกระทบที่เกิดขึ้นให้เพื่อนสมาชิกฟัง

3. ผู้นำกลุ่มนำการสอนทฤษฎี A-B-C ของการบำบัด REBT (Teaching the A-B-C of REBT) เพื่อให้สมาชิกเข้าใจทฤษฎี ซึ่งจะช่วยอธิบายสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างแท้จริง และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยรายละเอียดของทฤษฎีสามารถอธิบายได้ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ดังนี้

A: เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Events)

B: ระบบความเชื่อ (Belief System)

C: ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence)

D: การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the Irrational Belief)

E: ผลที่ตามมาจากการโต้แย้ง (Effect)

F: อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (NEW Emotion Effect)

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์อารมณ์ตามทฤษฎี ABC เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อใหม่และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

5. ผู้นำกลุ่มยกประเด็นตัวอย่างเหตุการณ์ให้สมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้ทดลองวิเคราะห์ตนเอง คือ ถ้าในครอบครัวของนาย ก เกิดการทะเลาะกัน ครอบครัวต้องแยกทาง นาย ก มีความเชื่อว่าการที่ครอบครัวต้องแยกทางกันจะทำให้ชีวิตแย่ นาย ก เกิดอารมณ์เศร้า เสียใจ มากจนส่งผลกระทบต่อทุกด้าน ในกรณีนี้สมาชิกกลุ่มจะมีความเชื่ออย่างไรได้บ้างที่ช่วยให้นาย ก บรรเทาความเศร้าที่เกิดขึ้นได้

6. ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราวที่สมาชิกได้แลกเปลี่ยน โดยใช้คำพูดว่า “ถ้าผู้นำกลุ่มเป็นนาย ก ผู้กลุ่มจะลองเปลี่ยนความเชื่อว่าการที่ครอบครัวแยกทางกันไม่ได้เป็นเรื่องไม่ดี และจะทำให้ชีวิตไม่สามารถดำเนินต่อไปได้ เราต้องเชื่อว่าชีวิตเราจะต้องเดินต่อไปได้ อาจจะต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเท่านั้นเอง”

7. ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกกลับไปฝึกทำใบงานการวิเคราะห์อารมณ์ตามแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม อาจจะเป็นความรู้สึก/ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการทำใบงาน “ตามให้ทันอารมณ์” และร่วมวางแผนการทำอย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆ ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

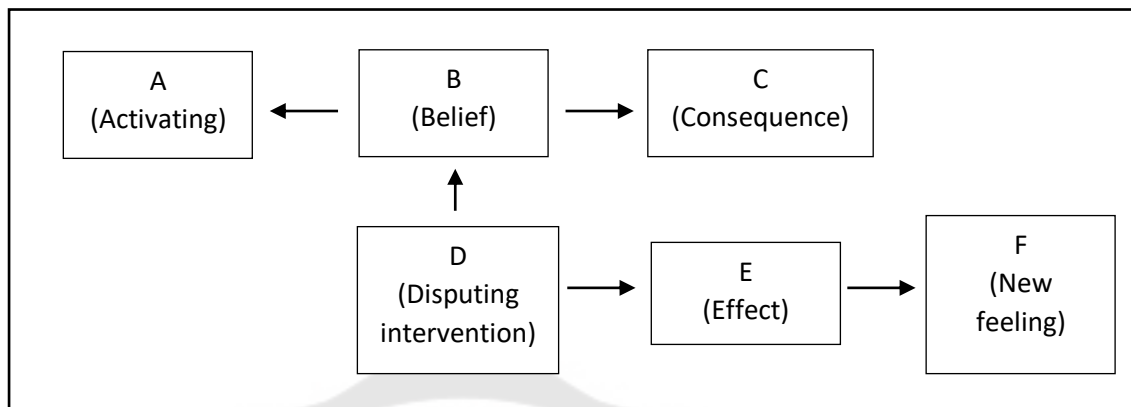
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมาย สถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม
3. การทำภาระงานที่มอบหมายให้สำเร็จจากการให้คำปรึกษาครั้งก่อน



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ทฤษฎี ABC



รายละเอียดประกอบดังนี้

- A: เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Events)
- B: ระบบความเชื่อ (Belief System)
- C: ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence)
- D: การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the Irrational Belief)
- E: ผลที่ตามมาจากการโต้แย้ง (Effect)
- F: อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (NEW feeling)



กรณีตัวอย่าง

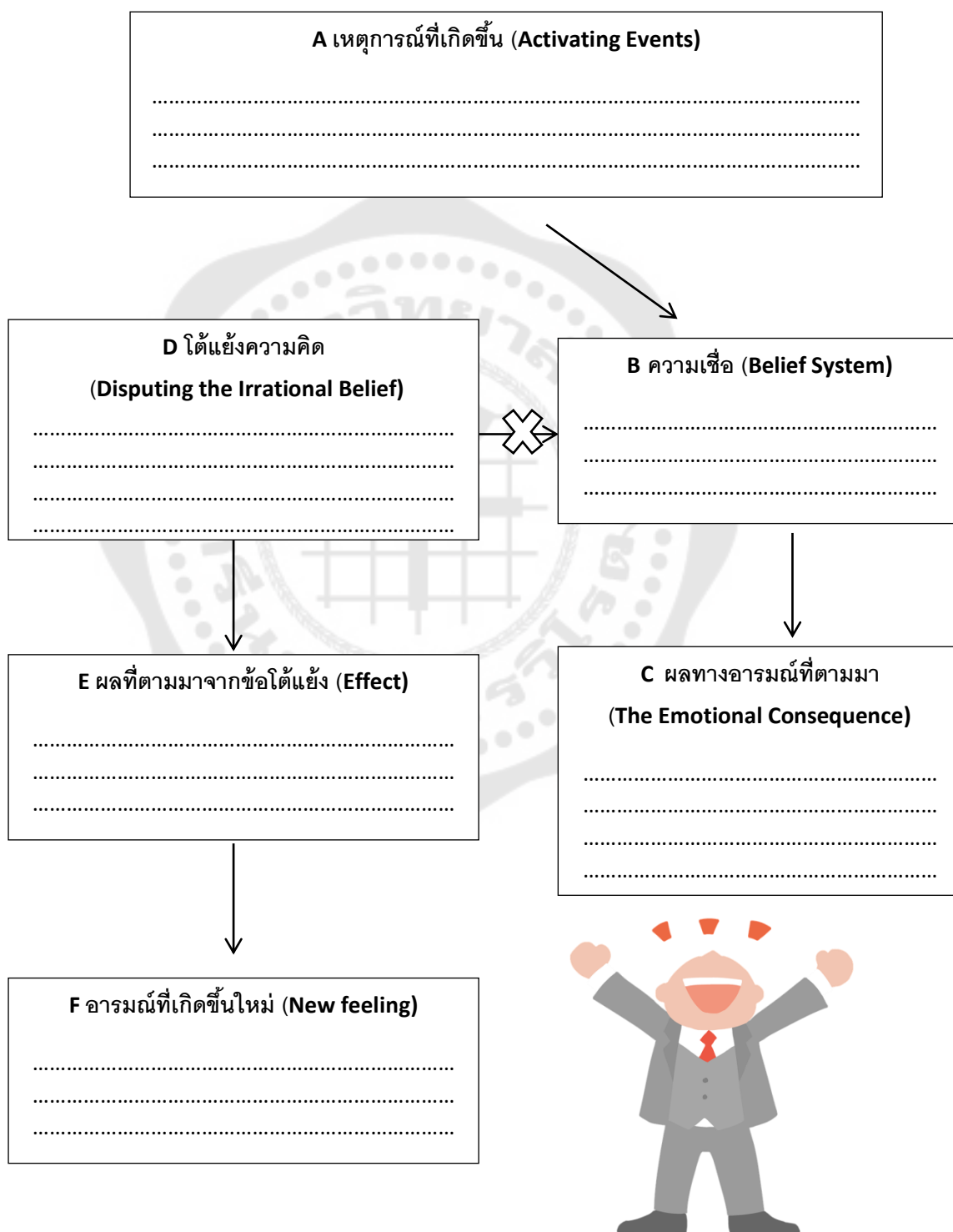
- A คือ นายเอกสอบตกวิชาคณิตศาสตร์
- C คือ นายเอกเกิดความรู้สึกเสียใจจากการสอบตก
- B คือ นายเอกมีความเชื่อว่าถ้าสอบตกวิชาคณิตศาสตร์จะตกทำให้เข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้
- D คือ เหตุผลที่โต้แย้งเช่น นายเอกอาจจะเก่งวิชาอื่นๆ เช่น วิชาวิทยาศาสตร์ เคมี ฟิสิกส์ ก็สามารถคิดแถมรวมแล้วสามารถเข้ามหาวิทยาลัยได้
- E คือ นายเอกรู้สึกว่าคุณยังมีโอกาสในการเข้าสู่มหาวิทยาลัย
- F คือ นายเอกมีกำลังใจ พยายามตั้งใจเรียนต่อไป

ข้อสรุป

จากกรณีตัวอย่างจะเห็นได้ว่าจริงๆ แล้วอารมณ์ที่นายเอกรู้สึกเสียใจ (C) ไม่ได้เกิดจากการที่นายเอกสอบตกวิชาคณิตศาสตร์ (A) แต่เกิดจากความเชื่อที่ว่าถ้าสอบตกคณิตศาสตร์จะตกทำให้เข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ (B) ดังนั้นถ้าเราสามารถหาเหตุผลโต้แย้งความเชื่อ (D) จะทำให้เกิดความรู้สึกใหม่นั้นคือ (E) และ (F) ตามมานั่นเอง

ใบงาน “ตามให้ทันอารมณ์”

คำชี้แจง ให้สมาชิกทุกคนบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกเกิดอารมณ์ในด้านลบ โดยให้วิเคราะห์ถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นๆ และหาข้อโต้แย้งต่อความคิดเพื่อนำไปสู่การเกิดอารมณ์ใหม่



แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหยุ่นตัวด้านการปรับตัว ของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การเสริมสร้างความหยุ่นตัว : ด้านความทนทานทางอารมณ์ (Emotional Stability)

หัวข้อเรื่อง : วิทยุรู้เท่าทันอารมณ์

ครั้งที่ 6

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้สำรวจอารมณ์ของตนเอง เกิดการรับรู้อารมณ์ตนเอง วิเคราะห์อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองพร้อมทั้งเข้าใจและวางแผนทางในการจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิค การสอนให้เผชิญและพูดกับตัวเอง (Teaching coping self-statement) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) รวมทั้ง การมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) เพื่อให้สมาชิกได้กลับไปวิเคราะห์ และสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้จะเปิดการให้คำปรึกษาต่อจากที่ครั้งที่ผ่านมาถึงประเด็นที่สมาชิกได้นำไปปฏิบัติว่าสมาชิกมีการปฏิบัติอย่างไรให้เกิดการแลกเปลี่ยนเพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่ดียิ่งขึ้น

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 120-121)

1. การสอนให้เผชิญและพูดกับตัวเอง (Teaching coping self-statement) คือสมาชิกจะได้ทบทวนตนเองและสำรวจตัวเอง รวมถึงสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นผ่านการสำรวจตัวเองและพูดกับตนเอง

2. การมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) คือเป็นกิจกรรมที่ผู้ให้คำปรึกษา กำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกฝนตนเอง สมาชิกจะได้รับมอบหมายงานไปปฏิบัตินอกกลุ่มและในการทำกลุ่มครั้งต่อไปผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม

3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) ผู้นำกลุ่มจะต้องยอมรับสมาชิกทุกคนอย่างแท้จริงและปราศจากเงื่อนไข หากสมาชิกท่านใดปฏิบัติไม่ถูกต้องทั้งระหว่างทำ

กลุ่มและภายหลังจากการทำกลุ่ม เทคนิคจะช่วยให้สมาชิกที่จะเปิดเผยตนเองไม่กลัวจะถูกปฏิเสธ หากสมาชิกปฏิบัติไม่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวันและแนวทางวิธีการแก้ไขเมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์

-

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจและทบทวนอารมณ์ด้านที่เกิดขึ้นกับตนเองสิ่งที่ทำเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เมื่อสมาชิกในกลุ่มสำรวจหลังจากนั้น สมาชิกคิดว่าวิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นนั้นมีวิธีการใดที่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้นำเทคนิค การสอนให้เผชิญและพูดกับตัวเอง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข รวมทั้ง การมอบหมายงานให้ทำ ตามทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์และสามารถบรรลุมรรลุมุ่งประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม อย่างเป็นกันเองและคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวน กฎ กติกาในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้ตกลงกันไว้

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนคิดถึงประสบการณ์ เหตุการณ์ พร้อมเล่าเรื่องราวอารมณ์ทางลบที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง สิ่งที่ทำเมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบพร้อมทั้งให้อธิบายสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ ผลกระทบที่เกิดขึ้นให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยนำประเด็นจากการทำงานใบงาน “ตามให้ทันอารมณ์” ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่แล้ว

2. เมื่อสมาชิกคนไหนเล่าเรื่องเสร็จผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนให้เผชิญและพูดกับตัวเอง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นทางบวก เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้รับความเห็นจากหลากหลายมุมมองรวมทั้งยังได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนแนวทางการแก้ไขจัดการอารมณ์ของที่หลากหลาย

3. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามว่า “การที่สมาชิกสามารถจัดการอารมณ์ด้านลบของตนเองได้นั้น สมาชิกคิดว่าส่งผลดีอะไรกับสมาชิกบ้าง” เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักในการรู้สึกระงับอารมณ์ของตนเอง โดยให้สมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคมอบหมายงานการบ้านให้สมาชิก กลับไปทำโดยใช้เวลา 1 สัปดาห์ การบ้านที่ผู้นำกลุ่มมอบหมายช่วยให้สมาชิกได้ตรวจสอบอารมณ์ที่เกิดขึ้นใน 1 สัปดาห์ พร้อมทั้งสามารถทำให้สมาชิกรับรู้ถึงผลของการไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยให้สมาชิกบันทึกลงในกระดาษทุกว่าในแต่ละวันสมาชิกเกิดอารมณ์อะไรบ้าง

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ อาจจะเป็นความรู้สึก/ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มร่วมวางแผนการทำอย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆที่เกิดจากการทำกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมาย สถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหย่อนตัวด้านการปรับตัว ของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การเสริมสร้างความหย่อนตัว : ด้านความทนทานทางอารมณ์ (Emotional Stability)

หัวข้อเรื่อง : เติบโตทางด้านบวกกับตนเอง

ครั้งที่ 7

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) เพื่อเป็นการให้สมาชิกฝึกคิดมุมมองด้านบวกเพื่อเป็นการเสริมสร้างกำลังใจรวมทั้งช่วยให้สมาชิกลดความวิตกกังวลและสามารถใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถหาสิ่งดีเพื่อมาทดแทนอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นโดยใช้เทคนิค การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) จินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) และการมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกวิเคราะห์เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน รวมทั้งวิเคราะห์ปัญหาที่อยู่ในครอบครัวเช่น พ่อแม่ทำงานหนักไม่มีเวลาให้ มีเหตุความจำเป็นหรือมีสิ่งดีอะไรซ่อนอยู่ในเหตุการณ์นั้นบ้าง สมาชิกจะเกิดความเข้าใจถึงสาเหตุและนำไปสู่การจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นได้หากเปลี่ยนความเชื่อ

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีที่เน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 120-121)

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) คือ ผู้นำกลุ่มจะต้องยอมรับสมาชิกทุกคนอย่างแท้จริงและปราศจากเงื่อนไข หากสมาชิกทำผิดปฏิบัติไม่ถูกต้องทั้งระหว่างทำกลุ่มและภายหลังจากการทำกลุ่ม เทคนิคจะช่วยให้สมาชิกที่จะเปิดเผยตนเองไม่กลัวจะถูกปฏิเสธ หากสมาชิกปฏิบัติไม่ถูกต้อง

2. จินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) คือ เป็นเทคนิคที่ทำให้สมาชิกได้จินตนาการถึงบางสิ่งเพื่อช่วยให้สมาชิกลดความวิตกกังวลและสามารถใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3. การมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) คือ เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้คำปรึกษา กำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกฝนตนเอง สมาชิกจะได้รับมอบหมายงานไปปฏิบัตินอกกลุ่มและในการทำกลุ่มครั้งต่อไปผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความคิดด้านบวกกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์

- ใบงาน “เติมพลังบวกให้ตนเอง”

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยคำพูดที่สุภาพ และคุ้นเคย เช่น สวัสดีครับ เป็นอย่างไรบ้างครับวันนี้ เป็นการทักทายเบื้องต้นเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและดำเนินการทำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เพื่อเสริมสร้างความคิดลดความวิตกกังวลและสามารถใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงทบทวนกฎ กติกาในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มแจกปากกาพร้อมเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการให้พลังบวกแก่ตนเอง โดย ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ให้หาข้อดีของเหตุการณ์นั้นๆ เช่น รถติดมาก มีข้อดีอะไรบ้าง ผู้คนชอบนิทานเรารวมทั้งประเด็นในด้านครอบครัวเช่น พ่อแม่ ดูว่าเรา พ่อแม่ ทำงานหนักไม่มีเวลา มีอะไรที่เป็นข้อดีบ้าง เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงครอบครัวมากยิ่งขึ้น
2. เมื่อสมาชิกเข้าใจการเติมพลังบวกให้ตนเองในด้านอื่นๆแล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกลองกลับมามองสิ่งดีใกล้ตัวของสมาชิกโดยใช้คำถาม เช่น หลังจากที่เราได้เติมพลังบวกกับชีวิตประจำวัน

ไปแล้ว ลองมาดูรอบข้างเราเช่น ในครอบครัวเราคิดว่ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้าง และในปัญหานั้นมีข้อดีอย่างไร

3. หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และแนวความคิดเชิงสร้างสรรค์ พร้อมสรุปประเด็นในการพูดคุย

4. ผู้นำกลุ่มมอบหมายใบงาน “เติมพลังบวกให้ตนเอง” ให้สมาชิกได้ทำเพื่อเป็นการฝึกพัฒนาเติมพลังด้านบวกและเสริมสร้างอารมณ์ทางบวกในตนเอง

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม อาจจะเป็นความรู้สึก/ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการทำใบงาน “เติมพลังบวกให้ตนเอง” และร่วมวางแผนการทำอย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆที่เกิดจากการทำกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมาย สถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม

3. การทำภาระงานที่มอบหมายให้สำเร็จจากการให้คำปรึกษารั้งก่อน

ใบงาน “เติมพลังบวกให้ตนเอง”

คำชี้แจง ให้สมาชิกทุกคนมองหาพลังบวกจากเหตุการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น เขียนบรรยาย มุมมอง แนวคิดทางบวกที่ได้จากการอ่านเรื่องราวลงในกรอบที่กำหนด

ลำดับที่	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	พลังบวก/ข้อดีจากเหตุการณ์นี้
1		
2		
3		
4		
5		

สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำใบงาน “เติมพลังบวกให้ตนเอง”

.....

.....

.....

.....



แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหย่อนตัวด้านการปรับตัว ของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การเสริมสร้างความหย่อนตัว : ด้านการจัดการปัญหา(Problem management)

หัวข้อเรื่อง : ระดมสมองแก้ปัญหา

ครั้งที่ 8

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive-Behavior Group counseling) โดยการนำเทคนิค การแก้ไขปัญหา (Problem solving) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อให้สมาชิกได้กระบวนการคิดวิธีในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งนี้การให้คำให้ปรึกษายังช่วยให้สามารถได้รับมุมมองวิธีการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น สมาชิกจะได้รับวิธีการ มุมมอง ทักษะ ความคิดที่หลากหลายนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นได้

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive-Behavior Group counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 160-161)

1. การแก้ไขปัญหา (Problem solving) คือการกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และการฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหาและการแลกเปลี่ยนความรู้ที่สามารถให้สมาชิกนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยมี 5 ตอนดังนี้

1.1 กำหนดทิศทางของปัญหา สมาชิกกลุ่มต้องเข้าใจถึงความสำคัญของปัญหา สามารถประเมินแนวโน้มของปัญหาที่เกิดขึ้นได้

1.2 การนิยามปัญหาและการกำหนดเป้าหมายเฉพาะอย่างเป็นระบบสมาชิกกลุ่มจะได้รับความช่วยเหลือให้เกิดความเข้าใจว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเขาสามารถเผชิญกับปัญหานั้นได้

1.3 การระดมสมองถึงแนวทางการแก้ไขปัญหา การแลกเปลี่ยนมุมมองเพื่อให้เกิดแนวทางการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย

1.4 การตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา ตรวจสอบความพร้อมในการแก้ไขปัญหา

1.5 สมาชิกกลุ่มดำเนินการแก้ไขปัญหาที่เลือกไว้ และประเมินถึงผลกระทบที่จะขึ้น

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้ทราบข้อมูลและจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ต่อการเปลี่ยน พฤติกรรมความคิด อารมณ์ ของสมาชิกกลุ่ม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ระดมสมองในการจัดการปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น วิเคราะห์ถึงสาเหตุและแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ด้วยคำถามเบื้องต้นเพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวน กฎ กติกาในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นให้สมาชิกทั้งหมดเสนอประเด็นปัญหาที่สมาชิกรู้สึกว่าเป็นปัญหา ที่สุดหรือส่งผลให้สมาชิกเกิดความทุกข์ที่สุดในชีวิตคนละ 1 ประเด็นปัญหา สมาชิกท่านไหนอาจจะ เสนอมากกว่า 1 ประเด็นได้ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลปัญหาที่เกิดขึ้น
2. หลังจากที่สมาชิกเสนอปัญหามาครบทุกคนแล้วนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกปัญหาที่คิดว่า น่าสนใจจากประเด็นปัญหาที่สมาชิกท่านอื่นเสนอมา หลังจากสามารถเลือกประเด็นปัญหาได้แล้ว นั้น ผู้นำชวนสมาชิกคิดว่าเราจะแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร โดยยังไม่ต้องเสนอความคิด
3. เมื่อสมาชิกทุกคิดเห็นแนวทางของตนเองได้ครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค การแก้ไข ปัญหา (Problem solving) โดยแจกกระดาษฟลิปชาร์ต ให้สมาชิกทุกคนเขียนหัวข้อประเด็นปัญหาที่ เราเลือกไว้ พร้อมทั้งวิเคราะห์ปัญหานั้นตามหัวข้อดังนี้

3.1 ทิศทางของปัญหา สมาชิกทุกคนต้องระดมสมองเพื่อดูว่าประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น มีแนวโน้มเป็นอย่าง ใด ผลกระทบต่อไปในอนาคตอย่างไรบ้าง

3.2 การกำหนดเป้าหมาย เป็นการกำหนดเป้าหมายว่าสมาชิกจะตั้งเป้าหมายในการจัดการปัญหานี้มากน้อยเพียงไร เช่น ตั้งเป้าหมายว่าจะสามารถลดปัญหานี้ให้ได้ ร้อยละ 80 เป็นต้น

3.3 วิธีการแก้ปัญหา ให้สมาชิกทุกคนเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ตั้งไว้ ให้สมาชิกท่านอื่นร่วมกันวิเคราะห์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากที่ใช้วิธีการแก้ปัญหานั้นๆ

3.4 สรุปการตัดสินใจแก้ปัญหานั้นหลังจากวิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบเรียบร้อยแล้วนั้นให้สมาชิกร่วมกันเลือกวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสมที่สุดพร้อมเหตุผล

4. หลังจากสมาชิกได้เลือกวิธีการแก้ปัญหานั้นแล้วผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อเป็นส่วนในการช่วยเสนอแนะความคิดเห็นเพิ่มเติม

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม อาจจะเป็นความรู้สึก/โยชน์ที่ได้รับจากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆที่เกิดจากการทำกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมาย สถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม
3. การทำภาระงานที่มอบหมายให้สำเร็จจากการให้คำปรึกษาครั้งก่อน

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหย่อนตัวด้านการปรับตัว ของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การเสริมสร้างความหย่อนตัว : ด้านการจัดการปัญหา(Problem management)

หัวข้อเรื่อง : ตัดสินใจที่เด็ดขาด

ครั้งที่ 9

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group counseling) โดยใช้เทคนิค WDEP (WDEP System) และศิลปะของการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการของตนเองนำไปสู่การตั้งเป้าหมาย เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ การที่สมาชิกจะสามารถนั้น สมาชิกต้องต้องเข้าใจความต้องการ สิ่งที่ต้องทำ สามารถประเมินพฤติกรรมตนเองได้รวมทั้งวางแผนแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 192-193)

1. เทคนิค WDEP (WDEP System) สามารถช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นเป็นบุคคลที่กล้าเผชิญความจริงและประพฤติตนได้อย่างเหมาะสมรวมถึงสามารถยอมการตัดสินใจของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ศิลปะของการตั้งคำถาม เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ การตั้งคำถามที่แน่นอนและตายตัวเกินไปให้สมาชิกเกิดกาท่อตันได้ การตั้งคำถามที่ดีควรคำนึงถึงความเหมาะสมของคำถามและเวลาที่เหมาะสมด้วย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความต้องการที่แท้จริงของตนเอง รวมทั้งสามารถวางแผนเพื่อไปถึงจุดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์

-

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group counseling) โดยใช้เทคนิค WDEP (WDEP System) และศิลปะของการตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกได้ทราบและเข้าใจความต้องการของตนเองรวมถึงสามารถวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองได้

ขั้นเริ่มต้น

1. กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอาจใช้คำถามทั่วไปเพื่อการทักทายและทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นมากยิ่งขึ้น เช่น อากาศวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง ทานข้าวมาหรือยังครับ เป็นต้น
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวน กฎ กติกาในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการให้คำปรึกษารั้งจะใช้เทคนิคกระบวนการ WDEP system ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและยอมรับตนเองได้ โดยใช้การอธิบายว่าการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และยัง สามารถวางแผนแผนการเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามโดยตั้งคำถามให้สมาชิกทุกคนมีพรวิเศษได้ 1 ข้อ สมาชิกอยากจะทำอะไรมากที่สุดและเพราะอะไร เพื่อเป็นการสำรวจความต้องการและปัญหาที่สมาชิกยังรู้สึกขาดอยู่อีกทั้งยังนำไปสู่การวางแผนการพัฒนาในครั้งต่อไป
3. หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเริ่มขอพรวิเศษ ผู้นำกลุ่มต้องชี้ให้สมาชิกเห็นว่า สิ่งที่สมาชิกได้ขอมานั้น ส่งผลอะไรหรือถ้าสมาชิกไม่ได้พรที่ขอสมาชิกรู้สึกอย่างไร เกิดความทุกข์หรือปัญหาอะไรขึ้นบ้าง บ้างกับสมาชิก รวมทั้งเหตุผลที่สมาชิกขอพรดังกล่าวคืออะไร ในการที่สมาชิกจะให้ถึงจุดหมายหรือพรที่สมาชิกตั้งเป้าหมายไว้ สมาชิกต้องทำอย่างไร
4. ในขั้นตอนต่อไปผู้นำกลุ่มต้องให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนเอง ว่าพฤติกรรมของตนเองตอนนี้สมาชิกมองว่าเป็นอย่างไร สามารถนำไปสู่ความต้องการของสมาชิกได้หรือไม่สามารถแก้ไข

ปัญหาหรือความทุกข์สมาชิกได้ไหม หากไม่ได้สมาชิกจะดำเนินการแก้ไขอย่างไร ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ดำเนินการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่มอย่างสร้างสรรค์

5. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปประเด็นโดยภาพรวมของสมาชิก พร้อมทั้งชี้แจงกับสมาชิกในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป เราจะร่วมกันวางตั้งเป้าหมายวางแผนไปสู่การพัฒนาตนเองของสมาชิก

ชั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม อาจจะเป็นความรู้สึก/ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆที่เกิดจากการทำกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมาย สถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหย่อนตัวด้านการปรับตัว ของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การเสริมสร้างความหย่อนตัว : ด้านการจัดการปัญหา(Problem management)

หัวข้อเรื่อง : การตั้งเป้าหมาย

ครั้งที่ 10

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group counseling) โดยใช้เทคนิค WDEP (WDEP System) เพื่อให้สมาชิกวางแผนเป้าหมายในการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หลังจากที่สมาชิกได้ทราบข้อมูลของตนเองแล้วสมาชิกจะวางแผนต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการที่สมาชิกมีเป้าหมายและมีระบบแบบแผนในการที่จะแก้ปัญหา สมาชิกจะสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 192-193)

- เทคนิค WDEP (WDEP System) สามารถช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นเป็นบุคคลที่กล้าเผชิญความจริงและประพฤติตนได้อย่างเหมาะสมรวมถึงสามารถยอมการตัดสินใจของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายหลักได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้สมาชิกเกิดกระบวนการตั้งเป้าหมาย ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

เวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์

- เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10
- ใบงานการตั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้สืบเนื่องจากครั้งที่แล้ว ครึ่งนี้ผู้วิจัยยังนำแนวคิดทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group counseling) โดยใช้เทคนิค WDEP (WDEP System) ในขั้นตอนสุดท้ายคือ P (Plan) การวางแผนเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และเป้าหมายระยะยาว เพื่อให้สมาชิกสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพโดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ด้วยคำถามเบื้องต้น เช่น สวัสดีครับ เป็นอย่างไรครับบ้างวันนี้ทานข้าวมาหรือยังครับ เป็นต้น
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวน กฎ กติกาในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มแจกปากกาพร้อมเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการตั้งเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคน และการตั้งเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 ซึ่งจะอธิบายรายละเอียดต่างๆของการตั้งเป้าหมาย
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงเป้าหมายของตนเองที่ตั้งไว้โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการให้คำปรึกษาในครั้งก่อนหน้าว่าจากการได้สำรวจตนเองไปแล้วคราวนี้เรามาร่วมกันวางแผนในการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้กัน
3. หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์การตั้งเป้าหมายของตนเองผ่านใบงานการตั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายหลักตามที่สมาชิกได้เล่ามาในข้างต้นและให้สมาชิกกำหนดวิธีการไปสู่เป้าหมายหลัก โดยแบ่งเป็น ระยะสั้น กลาง ยาว เป้าหมายหายทั้ง 3 ระยะต้องครอบคลุมและทำให้บรรลุเป้าหมายหลักตามที่สมาชิกตั้งไว้ โดยใช้เทคนิค WDEP (WDEP System) ในขั้นตอนสุดท้ายคือ P (Plan) การวางแผนเป้าหมาย
4. เมื่อสมาชิกวิเคราะห์การตั้งเป้าหมายเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกนำเสนอวิธีการตั้งเป้าหมายของตนเองทั้ง 3 ระยะ และให้สมาชิกท่านอื่นร่วมเสนอความคิดเห็นที่สร้างสรรค์ พร้อมเสริมแรงและให้กำลังใจสมาชิกท่านอื่น

5. ผู้นำกลุ่มกล่าวภาพรวมของการตั้งเป้าหมายของสมาชิกแต่ละท่าน

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม อาจจะเป็นความรู้สึก/ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆที่เกิดจากการทำกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมาย สถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

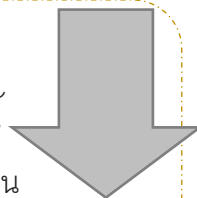
การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10

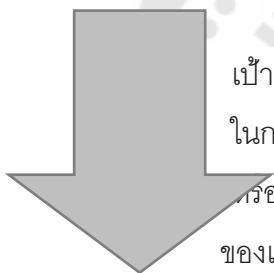
เป้าหมายระยะสั้น

เป็นเป้าหมายสามารถทำให้สำเร็จได้ในเวลาสั้นๆ เช่นทำอะไรบ้างในสัปดาห์นี้ ที่จะช่วยให้ชีวิตคุณเดินไปตามทางที่คุณวางแผนระยะยาวไว้ได้ ยกตัวอย่างเช่น หากคุณอยากเป็นนักเขียน เป้าหมายระยะสั้นของคุณอาจจะเป็น การฝึกเขียนบทความได้



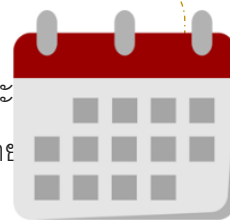
เป้าหมายระยะกลาง

เป้าหมายระยะกลางนั้นอาจใช้เวลาประมาณหนึ่งเดือนไปจนถึงหนึ่งปี ในการทำให้สำเร็จ อาจจะเป็น การฝึกงานฝึกประสบการณ์ การเรียน หรือว่าการเปลี่ยนงานของคุณก็ได้ ซึ่งทั้งหมดนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายหลักที่ตั้งไว้



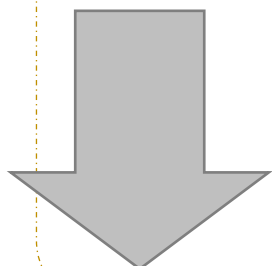
เป้าหมายระยะยาว

การกำหนดเป้าหมายระยะยาว เป้าหมายระยะนี้จะกินเวลานานหลายปีกว่าจะทำให้สำเร็จได้ โดยให้คุณกำหนดเป้าหมายนี้เป็นอันดับแรก เนื่องจากเป้าหมายระยะยาวจะมีผลต่อเนื่องกับการเลือกเป้าหมายระยะกลางและสั้นได้



เป้าหมายหลัก

เป้าหมายหลักคือเป้าหมายที่เราตั้งใจไว้ว่าเราอยากจะเป็น หรือเป็นสิ่งที่เราต้องการ โดยการกำหนดเป้าหมายหลักต้องสำรวจและเข้าใจตนเอง ความต้องการและความเหมาะสมเป้าหมายจึงจะเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ



ใบงานการตั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

เป้าหมายหลัก

.....

.....

.....

เป้าหมายระยะสั้น

.....

.....

.....



เป้าหมายระยะกลาง

.....

.....

.....



เป้าหมายระยะยาว

.....

.....

.....

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหย่อนตัวด้านการปรับตัว ของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

หัวข้อเรื่อง : ปัจฉิมนิเทศ สิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่ 11

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีการปรึกษาบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) เป็นการเสริมสร้างกำลังใจ ความเข้มแข็งทางใจเพื่อให้สมาชิกสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่างๆ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) การคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive) เพื่อเป็นการเสริมแรงและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้สามารถเผชิญกับความจริงหลังจากที่ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มมาแล้วและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ในอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยทฤษฎีการปรึกษาบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 120-121)

1. การคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อทำความเข้าใจกับพูดและความรู้สึกผ่านคำพูดของผู้รับคำปรึกษา
2. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive) เป็นการยอมรับในตัวสมาชิกโดยไม่ประเมินและตัดสินพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกมาว่าพฤติกรรมหรือความรู้สึกนั้นดีหรือไม่ดี
3. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) เป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความใส่ใจความสนใจของผู้ที่ให้คำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงความคิดอารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาส่งผลให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถตอบสนองกับผู้รับปรึกษาอย่างเหมาะสม

4. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) คือ เป็นการติดต่อสื่อสารและสิ่งสื่อสารออกไปสู่ผู้รับคำปรึกษาไม่ส่งผลกระทบด้านลบกับผู้รับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สรุปความรู้ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ได้และทำให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักถึงประโยชน์จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์

- กระดาษรูปหัวใจ
- ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยจึงได้นำทฤษฎีการปรึกษาคอนคัลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) เป็นการเสริมสร้างกำลังใจ ความเข้มแข็งทางใจเพื่อให้สมาชิกสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขั้นเริ่มต้น

1. กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวน กฎ กติกาในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มแจกปากกาพร้อมเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 10 ครั้งที่ผ่านมาถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และประโยชน์จากการให้คำปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นสิ่งที่ตนรู้สึกตลอดการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปโดยรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหย่อนตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกทุกคน

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนเขียนชื่อลงในกระดาษรูปหัวใจของตนเอง
4. หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนส่งกระดาษรูปหัวใจที่เขียนชื่อตนเองให้เพื่อนข้างเขียนความรู้สึก เขียนอวยพร เขียนให้กำลังใจ ทำจนสมาชิกครบทุกคน
5. เมื่อเขียนความรู้สึกจนครบทุกคนแล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิก อ่านสิ่งที่เพื่อนรวมทั้งผู้นำกลุ่มเขียนให้ ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปอีกครั้ง

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม อาจจะเป็นความรู้สึก/โยชน์ที่ได้รับจากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆที่เกิดจากการทำกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก จ

สรุปการให้คำปรึกษาและรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมความมุ่งมั่นตัวของนักเรียนในครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยว

เรื่อง ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันท์อุปถัมภ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ชำนาญ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจ และมีความตั้งใจ เกิดการตั้งคำถามถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ระยะเวลา ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งร่วมกันตั้งกฎเกณฑ์ระเบียบในการอยู่ร่วมกันระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย และสมาชิกกลุ่มสามารถเลือกที่นั่งตามความชอบของสมาชิกได้อย่างอิสระ

1.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มบางคนมีอาการตื่นเต้น และดูเกร็ง แต่ยังสามารถเข้าร่วมกันและดูผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นหลังจบการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรก

1.2.2 สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความคิดเห็น ไม่แสดงกิริยาที่ไม่ให้เกียรติสมาชิกท่านอื่น ทำทางเป็นมิตร

2. ขั้นตอนดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-center Theory) เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับตัวกับการดำเนินกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ยอมรับในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นและสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างอิสระ

2.1.2 จากกิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพนั้น สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นทัศนคติของตนเอง รวมทั้งสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มได้

2.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสร้างความคุ้นเคยกันได้อย่างรวดเร็ว

3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีดังนี้

- 3.1 สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากยิ่งขึ้น
- 3.2 สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้กฎกติกาในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม
- 3.3 สมาชิกกลุ่มมีเข้าใจในการให้คำปรึกษากลุ่มและเห็นถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม อีกทั้งยินดีให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มในทุกๆ ครั้ง

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกพบว่า สมาชิกบางคน มีอาการนั่งพูดน้อย แต่เมื่อสมาชิกคนอื่นเริ่มแสดงความคิดเห็นมากยิ่งขึ้นสมาชิกจึงสามารถเริ่มปรับตัวให้เข้ากับการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ส่งผลให้การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อ ๆ ไปมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยว

เรื่อง พื้นฐานชีวิตสู่การวางแผนที่มีประสิทธิภาพ

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันทอุปถัมภ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ชี้นำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ในอดีตเมื่อตอนเป็นเด็กอย่างตั้งใจ และให้ความร่วมมือโดยในแต่ละคนเล่าประสบการณ์ที่แตกต่างกันออกไป

1.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตภายในกลุ่มนักเรียนมีความรู้สึกร่วมกันภายในกลุ่ม ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มมีความสนิทกันมากยิ่งขึ้น นักเรียนการเปิดเผย ความคิดและประสบการณ์ชีวิตของตัวเอง นักเรียนสามารถเสนอความคิดเห็นและกำลังใจสมาชิกคนอื่นได้อย่างสร้างสรรค์

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้เทคนิคการ ระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก..... ตามทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adler Group Counseling) เพื่อให้สมาชิกเข้าใจพื้นฐานชีวิตของตนเอง เข้าใจศักยภาพของตนเอง เกิดกำลังใจในการฝ่าฟันต่ออุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต โดยรายละเอียดโดยสรุปมีดังนี้

นักเรียน A เล่าว่า ช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้แสดงละครบนเวที สนุก และชอบมาก เพราะในครั้งนั้นหนูรู้สึกว่ามีคนชอบในสิ่งหนูแสดง ทั้งครู ทั้งเพื่อน และแม่ทุกคนชอบหนูว่า หนูเก่งหมดทุกคน

นักเรียน B เล่าว่า ในช่วงประถมศึกษา ได้ไปเที่ยวต่างจังหวัด เป็นช่วงเวลาที่ได้พักผ่อน ไม่ต้องมาโรงเรียนอยู่กับที่บ้าน อยากทำอะไรก็ได้ทำหมดเลย จะเล่นก็ไม่มีใครว่า เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

นักเรียน C เล่าว่า ประถมศึกษาปีที่ 5 หรือปีที่ 6 ได้ไปเที่ยวต่างจังหวัด เพราะว่าหลังจากตอนนั้นก็ไม่ได้เที่ยวอีกเลย นานมากเนื่องจากทุกคนต้องทำงานหนักมากขึ้น เพราะว่าหนูโตขึ้นเขามัธยม ค่าใช้จ่ายมันสูงมาก

นักเรียน D เล่าว่า ช่วงประถมศึกษาปีที่ 4 ได้รับรางวัลจากการวาดรูป ที่คิดถึงเหตุการณ์นี้เพราะว่า รางวัลนี้เป็นรางวัลแรกในชีวิต และหลังจากนั้นก็ไม่ได้มีโอกาสได้ลงแข่งอีกเลย น่าจะมีคนที่เก่งกว่า

นักเรียน E เล่าว่า ช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้มีเพื่อนที่ดีและมีความสุขมาก ถ้าเป็นความทรงจำในวัยเด็ก จะคิดถึงที่โรงเรียน ตอนนั้นมีความสุขมาก มีเพื่อนที่จริงใจมากไม่มีใครว่าและนินทากันเลย

นักเรียน F เล่าว่า ตอนสอบเข้า ม.1 สามารถทำให้แม่รู้สึกภูมิใจได้ที่สามารถสอบเข้าโรงเรียนที่ต้องการให้แม่ได้ ได้เห็นรอยยิ้มของแม่ ปกติแม่เป็นคนขี้ม่ง่ายแต่ช่วงที่กำลังจะสอบเข้า ม.1 แม่เครียดมากไม่ค่อยยิ้มเลย หลังจากสอบเข้าได้แล้วเหมือนทุกอย่างดีขึ้นไปหมดเลย

นักเรียน G เล่าว่า ช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีเพื่อนที่จริงใจและมีเพื่อนมาก เป็นกลุ่มใหญ่ผมมีเพื่อนเป็นกลุ่มใหญ่มาก เดินไปไหนก็เห็นกันเป็นกลุ่ม ตั้งแต่มาโรงเรียนจนกลับถึงบ้านเลยปัจจุบันแทบไม่มีเลย เพื่อนแยกย้ายไปเรียนสายอาชีพหมดเลย

นักเรียน H เล่าว่า ช่วงมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นช่วงที่มีความสุขมากที่สุดเพราะตอนนั้นมีทุกอย่างเลยทั้งผลการเรียน ทั้งเพื่อนในกลุ่ม ตอนนั้นชีวิตดีมาก ๆ เรียนดีมากไม่มีตกสัปดาห์เลย เพื่อนในกลุ่มมี 1 คนตก เราก็ช่วยกันมาจนผ่านจบ ม.3 ทุกคน

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในขณะที่สมาชิกกำลังเล่าเรื่อง ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกแต่ละคนรู้สึกมีความสุขที่ได้แบ่งปันประสบการณ์เมื่อตอนที่ตัวยังเด็กและเป็นความรู้สึกที่ทำให้ เกิดกำลังใจ ที่สามารถต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ ทุกคนเปิดใจในการให้คำปรึกษากลุ่มมากยิ่งขึ้นและบรรยากาศภายในกลุ่มดูผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

3.ขั้นสรุป

3.1 สมาชิกกลุ่มเปิดใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มมากขึ้น

3.2 สมาชิกกลุ่มตั้งใจเข้าใจตนเอง และเข้าใจพื้นฐานชีวิตของตนเองมากยิ่งขึ้น

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่มหลังจากได้แบ่งปันประสบการณ์แล้ว ได้ทำการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ว่า การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทำให้เขาได้นึกถึงช่วงเวลาในอดีตที่ทำรู้สึกดีและมีความสุข จากประโยคคำถามของสมาชิกในกลุ่มท่านหนึ่งว่า “เวลาที่คิดถึงอะไรที่มีความสุข มันรู้สึกมีความสุข”

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยว

เรื่อง ค้นหาคุณค่าแห่งตน

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันทอุปถัมภ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ในกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวของตัวเองโดยไม่มีพฤติกรรม ขัดแย้ง รวมทั้งพฤติกรรมของสมาชิกให้ความร่วมมือในการเริ่มดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างดี

1.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มก่อนเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มมีการหยอกล้อเล่นกัน ทำให้เห็นได้ว่าสมาชิกจากคนละแผนการเรียนเริ่มมีการพัฒนาที่ดีมากยิ่งขึ้น และจากการสังเกตพฤติกรรม สมาชิกไม่มีความกังวลเหมือนตอนให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรก

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้นำเทคนิค การระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มของแอตเลอร์ โดยให้สมาชิกได้เล่าถึงความทรงจำในวัยเด็กที่มีความสุข โดยรายละเอียดมีดังต่อไปนี้

นักเรียน A กล่าวว่า สิ่งที่อยู่ลึกภาคภูมิใจที่สุดในชีวิตคือ การที่สามารถสอบเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้ เพราะตอนนั้นที่บ้านเครียดมาก กลัวไม่มีที่เรียนส่วนตัว อยากไปเรียนต่อในสายอาชีพเหมือนเพื่อนแต่ผู้ปกครองเห็นว่าอยากให้ต่อสายสามัญมากกว่า แต่หลังจากประกาศผลสอบ ตอนติดเราก็ตีใจและรู้สึกโล่งมาก ในขณะที่เพื่อนหลายคนไม่ติดเลยเป็นความภูมิใจที่สุดใน

นักเรียน B กล่าวว่า สิ่งที่เราภูมิใจที่สุดในชีวิตคือการที่สามารถสอบเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้เพราะว่าตั้งใจสอบเข้าที่นี้ตั้งแต่แรกแต่ในรอบโควตาไม่ผ่านการคัดเลือกในสายที่ตัวเองอยากได้ อาจารย์แนะนำยังสามารถสอบเข้าได้ ซึ่งตอนนั้นดีใจมากหลังรู้ว่าตัวสอบ

นักเรียน C กล่าวว่า เคยประกวดดนตรีและได้รับรางวัล เข้าร่วมประกวดดนตรีจากวงของโรงเรียน ตอนนั้นเหนื่อยมากซ้อมหนักมากก่อนวันไปแข่งนอนที่โรงเรียนเลย พอตอนไปแข่งไม่ได้ที่ 1 ได้รางวัลที่ 3 แต่ก็ภูมิใจที่สามารถทำได้ กลับมาหลังจากแข่งขันมีงานจ้างไปเล่น 1 งานได้เงินและมาแบ่งกันในวงดนตรี

นักเรียน D กล่าวว่า เข้าร่วมการประกวดมารยาทไทย เป็นการประกวดครั้งแรกและตื่นเต้นมาก ตอนแรกไม่ได้ตั้งใจครูที่ปรึกษาคัดเลือกไปเป็นตัวแทนห้องก่อน หลังจากเป็นตัวห้องได้รับเลือกเป็นตัวแทนนักเรียนไปประกวดภายนอก ไปประกวดผลออกมาได้รางวัลชมเชย แต่ก็สนุกตื่นเต้นมาก

นักเรียน E กล่าวว่า ช่วยแม่ขายของหน้าบ้าน ที่ภูมิใจเพราะว่าเหมือนได้ช่วยพ่อแม่แบ่งเบาภาระได้ เหมือนเป็นสิ่งเล็กๆ แต่รู้สึกภูมิใจมากที่ทำ แต่ในช่วงหลังแม่เปลี่ยนไปทำงานประจำเลยไม่ได้ขายของแล้ว แต่เป็นช่วงเวลาดี ๆ ที่เรามีความสุข

นักเรียน F กล่าวว่า เรียนได้เกรดเฉลี่ยดีมาก ตอนอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตอนนั้นได้เกรดเฉลี่ย 3.47 น่าจะเป็นเกรดครั้งเดียวที่ทำให้แม่รู้สึกมีความสุข แม่ยิ้มบ่อยมาก ไปบอกข้างบ้านด้วย หลังจากนั้นเนื้อหามันยากขึ้น ขึ้น ม.2 ติดเพื่อนเกรดลดลงทุกเทอมแม่ไม่ได้บอกอะไรแต่เรารู้ได้ว่าเขาไม่มีความสุข

นักเรียน G กล่าวว่า ตอนเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ได้ผลการเรียนผ่านหมดทุกวิชา ไม่มีการซ่อม ปกติจะต้องมี 1 วิชาอย่างน้อยที่สอบตก แต่ครั้งนั้นเป็นครั้งแรกที่ผลออกมาไม่ตกเลย ดีใจมากไม่ต้องมาแก้ตอนสอบซ่อม ได้ปิดเทอมแบบเต็มที่เลย

นักเรียน H กล่าวว่า ตอนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือ ปีที่ 5 เคยช่วยสอนการบ้านเพื่อน เพื่อนขอบคุณกันทุกคนจริง ๆ ในกลุ่มไม่ค่อยมีเพื่อนฟังความเห็นเราเท่าไรแต่มีอยู่ครั้งหนึ่ง สอบกลางภาคเพื่อนไม่เข้าใจ หนูเลยลองอธิบายให้เพื่อนฟัง หลังจากสอบเสร็จเพื่อนทำได้เพื่อนมาขอบคุณใหญ่เลย รู้สึกภูมิใจมาก จริง ๆ แล้วเราก็มีความสามารถเหมือนกัน

2.2 ข้อเสนอแนะต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในขณะที่สมาชิกทำอิน์กำลังแบ่งปันประสบการณ์ สมาชิกทุกคนตั้งใจฟังและมีข้อเสนอแนะให้เพื่อนได้อย่างสร้างสรรค์

3. ขั้นสรุป

สมาชิกรวมทั้งผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ทุกคนสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกันได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ทำให้พวกเราได้มองย้อนกลับไปหาตัวเองที่อยู่อดีต ว่าจริงแล้วในทุกชีวิตก็จะมีประสบการณ์ที่ตนเองเคยมีความสุข ชีวิตไม่ได้มีแต่ความทุกข์เสมอไป

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือดี สามารถแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองสู่สมาชิกท่านอื่นได้และการให้คำปรึกษาครั้งสามารถดำเนินไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพไม่มีอุปสรรค

**สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมความหย่นตัวของนักเรียนในครอบครัว
แม่เลี้ยงเดี่ยว**

เรื่อง เข้าใจความเป็นตนเอง

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันทอุปถัมภ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ในขั้นนำผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดคือ สมาชิกให้ความร่วมมือดี ในครั้งมีสมาชิกเดินทางมาสายกว่าเวลานัด 15 นาทีแต่สมาชิกทุกคนเข้าใจและไม่เกิดการต่อว่ากัน สามารถดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มต่อไปได้

1.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตพบว่าสมาชิกสามารถปรับตัวกับสมาชิกท่านอื่นได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยให้ทุกคนสามารถวิเคราะห์จุดเด่นและจุดด้อยของตนเองได้อย่างอิสระ โดยรายละเอียดการวิเคราะห์มีดังนี้

นักเรียน A กล่าวว่า

- **จุดเด่น** มีความอดทนในการทำงานสูง ยกตัวอย่างเช่นเวลาทำงานกลุ่ม เพื่อนไม่ยอมทำงาน หรือเวลาทำงาน ทำการบ้านเยอะ ๆ สามารถอดทำงานได้เป็นระยะเวลานาน

- **จุดด้อย** เป็นคนอารมณ์ร้อน จะหงุดหงิดมากและเพื่อเกิดอารมณ์หงุดหงิดจะเป็นคนที่แสดงออกทางสีหน้าอย่างชัดเจนเพื่อน จะไม่อยากอยู่ใกล้ เคยทะเลาะกับเพื่อนหนักมากเพราะเราดูเหวี่ยงเพื่อน

นักเรียน B กล่าวว่

- **จุดเด่น** เป็นคนตลก สนุกสนาน ไม่ค่อยคิดมากกับเรื่องราวต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหา หรืออะไรก็จะพยายามหาเรื่องตลกเพื่อให้ปัญหานั้นดูเบาลง

- **จุดด้อย** ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่มั่นใจในตัวเอง เวลาจะซื้อของแม้แต่ของเล็ก ๆ น้อย ๆ ต้องคิดแล้ว คิดอีก กว่าจะซื้อได้ เคยไปเดินห้าง 3 วันเพื่อตัดสินใจซื้อรองเท้า 1 คู่จึงเป็นคนที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ในทันที

นักเรียน C กล่าวว่

- **จุดเด่น** มีความอดทน ทำงานด้วยพร้อมกันเรียนด้วย ในทุกวันนี้ทำงานและเรียนไปด้วย ทั้ง 7 วัน หลังจากเลิกเรียนก็จะไปทำงานที่บ้าน ช่วยที่บ้านทำงาน วันเสาร์ อาทิตย์ก็ต้องทำงาน ช่วยแม่ เป็นงานรับจ้างเหมา แต่เดือนงานก็จะไม่เหมือนกันแล้วทางเขาจ้าง

- **จุดด้อย** ขี้น้อยใจ บางครั้งชอบน้อยใจเพื่อน ชอบน้อยใจแม่ ขอเงินไปซื้อของ อยากได้ของบางทีแม่ก็ไม่ให้ และเป็นคนชอบทำปากกาหาย เวลายืมเพื่อน เพื่อนบอกไม่มี แต่เราก็เห็นว่าเพื่อนมี เราก็รู้สึกน้อยใจเพื่อน ไม่อยากคุยกับเพื่อน

นักเรียน D กล่าวว่

- **จุดเด่น** มีความรับผิดชอบส่งงานทุกงานที่ได้รับมอบหมาย แต่บางงานก็อาจจะทำไม่เต็มที่ แต่ก็รับผิดชอบส่งทุกงาน ไม่ใช่แค่งานที่ โรงเรียนงานที่บ้าน ในช่วงวันหยุดแม่จะให้ช่วยเก็บของ ทำความสะอาดห้องทุกอาทิตย์ อาทิตย์ละ 1 วัน ก็จะต้องรับผิดชอบตลอด

- **จุดด้อย** อารมณ์ร้อน หงุดหงิดยาก แต่ถ้าโมโหแล้วจะอารมณ์รุนแรงมาก ถ้าไม่พอใจจะไม่เกรงใจใครจะเดินไปบอกตรง ๆ หรือถ้าเป็นแม่ก็จะตะโกนออกไปเลย เคยทะเลาะกับแม่ไม่พูดด้วยเลย หลายวันมาก

นักเรียน E กล่าวว่

- **จุดเด่น** มีความกล้าแสดงออก เช่น การแสดงดนตรี หรือพิธีกรเป็นนักร้องบ้าง บางครั้ง สามารถเต้น Cover ได้ ชอบเพลงเกาหลี และปัจจุบันเข้าร่วมชมรม Cover Dance ของทางโรงเรียนด้วย

- **จุดด้อย** พุดจาแรง เนื่องจากเป็นคนไม่ชอบคนที่ไม่มีเหตุผลเลย พุดอะไรพุดตรง ๆ คนอื่นเพื่อน ๆ และน้องจะรู้สึกไม่ดี บางครั้งเราไม่ได้ตั้งใจอยากพุดแรง เราคิดว่าสิ่งที่เราพุดไม่ได้เสียหายอะไร แต่คนอื่นกับรู้สึกกับพุดของเราเยอะมาก

นักเรียน F กล่าวว่

- **จุดเด่น** เป็นคนช่างสังเกต ชอบตั้งคำถาม เวลาเจออะไรแปลก ๆ ก็จะเกิดคำถาม ขึ้นมาตลอด ตอนอยู่ในห้องเรียน ก็มีคำแปลก ๆ ตลอด แต่บางครั้งก็ไม่กล้าถามไม่รู้จะถามทำไม ครู บางท่านดูมากก็ไม่กล้าถาม

- **จุดด้อย** ชอบอยู่คนเดียว ไม่ชอบยุ่งกับใคร กลับบ้านก็จะใช้ชีวิตอยู่คนเดียว แม้ กลับดึกไม่ค่อยได้มีเวลาคุยด้วย จนปัจจุบันชินและมีความสุขมากกว่าอยู่หลายคน ชอบคิดคนเดียว คิดอะไรไปเรื่อย ๆ แต่บางครั้งก็รู้สึกเหงา อยู่โรงเรียนก็ไม่มีเพื่อนรู้สึกเพื่อนไม่จริงใจเท่าไร

นักเรียน G กล่าวว่

- **จุดเด่น** อารมณ์ดี เข้าได้กับทุกเรื่อง บางครั้งเรื่องไม่เข้าใจ เข้า เพื่อนชอบหาว่าบ้าเข้าใจ ตลอด เข้าทุกเรื่อง แต่มันก็มีความสุขดี เหมือนกับเราไม่เครียดกับอะไรเลย เพื่อนในกลุ่มก็ชอบเข้า แต่ ที่เข้าเพราะผมเข้า ไม่ใช่จากเรื่องที่เพื่อนเล่า

- **จุดด้อย** ขี้กลัวและขี้น้อยใจ กลัวไปหมดทุกอย่าง กลัวผี กลัวเพื่อนจะน้อยใจเรา บางครั้งเห็นเพื่อนไม่คุยกับเราก็คิดว่าเพื่อนน่าจะโกรธเราที่เราพุดอะไรผิด กังวลไปหมด กับที่บ้านก็ เหมือนกัน บางวันเห็นแม่เสียบไม่พุดเราก็จะถามจนแม่บอกว่ารำคาญมาก ถามอยู่ได้ว่าเป็นอะไรหรือ เปล่า

นักเรียน H กล่าวว่

- **จุดเด่น** สนุกสนาน ร่าเริง เป็นคนที่สนุกสนาน ใจถึง เพื่อนไปไหนไปกัน อยู่ใน กลุ่มจะคอยเล่าเรื่องตลกให้เพื่อน ๆ ฟังอยู่เสมอ เพื่อนก็มักจะชอบและสนุกด้วย เพื่อนเคยบอกว่า ถ้า เราไม่มากลุ่มเสียเลย

- **จุดด้อย** คิดมาก คิดเยอะไปหมด คิดทุกเรื่อง บางครั้งรู้สึกไม่ชอบเลยที่ตัวเองคิด มาก เรื่องเล็กน้อยก็จะเก็บมาคิดจนปวดหัว แม้ว่าจะเป็นเรื่องของคนอื่น เช่น เพื่อนป่วย ก็จะเก็บมา คิดว่าถ้าเราป่วยเราจะเป็นอย่างไร ทำอย่างไร คิดมากไปหมด

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มสามารถวิเคราะห์จุดเด่น และจุดด้อยของตนเองได้ มีสมาชิกบางท่านไม่สามารถวิเคราะห์ได้ในตอนแรกแต่หลังจากได้ฟังประสบการณ์ของสมาชิกท่านอื่นแล้วนั้น ก็สามารถวิเคราะห์จุดเด่นและจุดด้อยของตนเองได้

3.ขั้นสรุป

สมาชิกทุกคนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ คือ ได้เรียนรู้ว่าตนเองมีจุดเด่นและจุดด้อยอะไร ผู้นำกลุ่มได้สรุปเพิ่มเติมว่าการที่เราได้รู้จุดเด่นก็เพื่อให้ทุกคนรู้ว่าสมาชิกทุกคนมีความสามารถทุกคนแต่มีความสามารถที่แตกต่างกันออกไป และการที่สมาชิกเรียนรู้จุดด้อยของตนเองก็เพื่อที่จะสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดได้

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกให้ความร่วมมือดี และการให้คำคำปรึกษาครั้งนี้ถือว่าประสบความสำเร็จ สมาชิกทุกคนเข้าใจวัตถุประสงค์ และเกิดความอยากพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยว

เรื่อง ค้นหาต้นเหตุแห่งอารมณ์

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันท์อุปถัมภ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ช้้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกพร้อมในการร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรม ดีขึ้นมาตรงเวลา และมาตามนัด พร้อมทุกคน

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกให้ความร่วมมืออย่างดี มีการใช้คำถาม เมื่อไม่เข้าใจในข้อความหรือเกิดข้อสงสัย

2. ช้้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้นำเทคนิค ABC ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม โดยให้สมาชิกได้เรียนรู้เทคนิค ทฤษฎีอีกทั้งฝึกการวิเคราะห์โดยรายละเอียดดังต่อไปนี้

สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปจากการได้เรียนรู้ทฤษฎี ABC และกรณีตัวอย่าง นาย ก. ว่าการแยกทางนาย ก. ต้องเปลี่ยนความเชื่อว่าการแยกทางกันไม่ได้ทำให้ชีวิตแย่ลง แต่เป็นเรื่องที่เราต้องปรับตัว และจะสามารถผ่านไปได้ที่ จากกรณีตัวสมาชิกทุกคนเข้าใจในหลักทฤษฎีและสามารถอธิบายเนื้อหาในทฤษฎีนี้ได้

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกให้ความสนใจในการเรียนเรียนรู้ทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี ABC สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนและคำถามเมื่อเกิดความไม่เข้าใจในเนื้อหา กลุ่มสามารถช่วยกัน ยกตัวอย่างและสามารถอธิบายทำความเข้าใจในทฤษฎีได้

3.ขั้นสรุป

จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้สมาชิกเข้าใจกระบวนการคิดและสามารถพัฒนาการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปทำการฝึกเพิ่มเติมในงานประกอบกรให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกเรียนรู้จากเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 และทำความเข้าใจจากการอธิบายของผู้นำกลุ่ม หากเกิดข้อสงสัยนักเรียนสามารถดำเนินการถามได้ เพื่อคลายข้อสงสัยที่เกิดขึ้น สมาชิกเข้าใจเนื้อหาได้ดี และเข้าใจงานที่ได้รับมอบหมายในครั้งนี้



สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมความหย่นตัวของนักเรียนในครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยว

เรื่อง วิทยุรู้เท่าทันอารมณ์

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันทอุปถัมภ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

พฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกมีความกังวลเนื่องจากในครั้งที่แล้วได้มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปวิเคราะห์ อารมณ์ด้านลบของตนเองรวมทั้งการเปลี่ยนความเชื่อเพื่อจัดอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น สมาชิกกลัวว่างานที่ทำมาจะไม่ถูกต้อง

1.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกมีการคุยกันกับสมาชิกท่านอื่น ในเรื่องใบงานที่ตนเองได้รับมอบหมาย แต่หลังจากเริ่มกระบวนการในขั้นของขั้นนำ ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจว่าใบงานที่ได้รับมอบหมายไม่มีผิดไม่มีถูกเพียงแต่อยากให้ร่วมแชร์ประสบการณ์และแนวคิดเพื่อช่วยจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้นำเทคนิค ABC ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแบ่งประสบการณ์จากการได้รับมอบหมายใบงานในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

นักเรียน A กล่าวว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ คือ แม่ชอบใช้พอกกลับถึงบ้านแม่ก็ใช้ ให้ช่วยงานบ้านทันที บางครั้งอยากนั่งพักก่อน แม่ก็จะบ่นตลอด รู้สึกหงุดหงิดบางครั้งโกรธมาก ไม่อยากพูดกับใครเลย มากไม่ชอบแต่ก็ต้องทำ จากใบงานในครั้งที่ 5 สามารถแก้โดยการเปลี่ยนความเชื่อที่ว่าสิ่งที่แม่ให้เราทำเป็นการบริหารจัดการเวลาในตนเอง จัดระเบียบชีวิต

นักเรียน B กล่าวว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เคยทะเลาะกับเพื่อนเป็น เรื่องเข้าห้องปกครองเพราะว่าเพื่อน ไม่แยกตัวออกจากกลุ่ม ตอนแรกอยู่เป็นกลุ่มเดียวกัน พอขึ้น เทอม 2 เพื่อนเปลี่ยนไปอยู่กลุ่มอื่น โกรธมาก ทะเลาะกันหนักมากถึงขั้น ชกต่อยกันจนเข้าห้อง ปกครอง จากใบงานในครั้งที่ 5 สามารถเปลี่ยนความเชื่อได้ โดยคิดว่าการที่เพื่อนเปลี่ยนกลุ่มน่าจะ เหตุผลที่จำเป็น เราต้องเปิดใจและยอมรับในเหตุผลของเพื่อนมากขึ้น

นักเรียน C กล่าวว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ ตอนทำงานกลุ่มเป็น ปัญหาทุกครั้ง เพื่อนบางคนไม่ทำ นัดก็ไม่ว่าง จะออกเงินอย่างเดียว ใจอยากออกเปลี่ยนกลุ่มมากแต่ ไม่สามารถทำได้ เพราะกลุ่มอื่นก็เต็มหมดแล้วหรือบางครั้งพอจะเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนก็จะไม่พอใจ ใช้ คำพูดว่าเราตลอด จากใบงานในครั้งที่ 5 เราต้องเปลี่ยนความเชื่อว่าเพื่อนเอาเปรียบเรา เป็นเราจะ ได้รับการฝึกฝนมากยิ่งขึ้น เราจะได้เรียนรู้และเก่งขึ้น

นักเรียน D กล่าวว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ ชอบรู้สึกเบื่อโลก บางครั้ง มีอาการอยากอยู่คนเดียว ถ้าเพื่อนไม่สนใจก็จะเกิดอารมณ์แบบเศร้าเสียใจ ไม่อยากคุยกับเพื่อนเลย จากใบงานในครั้งที่ 5 ต้องเปลี่ยนความเชื่อว่าการที่เพื่อนไม่คุยกับเราต้องฟังเหตุผลเพื่อนให้มาก เรา จะเข้าใจเพื่อนเพิ่มมากขึ้น บางครั้งเพื่อนอาจจะแค่เหนื่อย

นักเรียน E กล่าวว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ รู้โกรธมาก ถ้าเจอคนไม่มี เหตุผล เคยเจอครูบางคนนั้น สั่งงานไว้ พอทำเสร็จส่งเรียบร้อยแล้ว ครูบอกว่าไม่ได้ส่ง ให้เราไป ทำใหม่ ไม่มีเหตุผลเลย รู้สึกโกรธมากและไม่โอเคมาก จากใบงานในครั้งที่ 5 เปลี่ยนความเชื่อจาก ครูไม่เหตุผลเป็น เราอาจจะส่งไม่ดี วางไว้บนโต๊ะ เราอาจจะแก้ด้วยการไปขอครูหาบนโต๊ะ ถ้าหาไม่ เจอเราก็ทำส่งใหม่เป็นการทบทวนความรู้

นักเรียน F กล่าวว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ ทะเลาะกับแฟนบ่อยมาก บางครั้งเรื่องเล็ก ๆ ก็ทะเลาะกันบ่อยเพราะว่าเราเคยจับได้ว่าเขา เคยคุยกับคนอื่นในแบบชู้สาว เป็นความระหว่าดระวางไปหมด ก็เลยชอบโมโหและโกรธทุกที ที่เขาเล่นโทรศัพท์ แชทกับใครนาน ๆ จากใบงานในครั้งที่ 5 ต้องเปลี่ยนความเชื่อว่าเขาจะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ถ้าเรายังรักและ ไว้วางใจเขาเราต้องให้อภัยเขา

นักเรียน G กล่าวว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ ชอบโมโหง่ายมากบางที เบื่อตัวเองเหมือนกัน โกรธเพื่อน โกรธไปหมด เวลาโมโหจะไม่ให้ใครมายุ่งเลย ต้องอยู่คนเดียว ตอน แรก ๆ ไม่เป็นเลย มาเริ่มเป็นตอนอยู่ ม.3 รู้สึกว่าสิ่งที่เพื่อนทำไม่ว่าจะเป็นงานหรืออะไรดูซ้ำไปหมด ไม่โอเคเลย จากใบงานในครั้งที่ 5 อาจจะต้องเปลี่ยนความคิดว่าการที่เพื่อนทำงานซ้ำ ไม่ทันใจ อาจจะเป็นนิสัยในการทำงานของเขา งานเสร็จทุกอย่างก็จะโอเค

นักเรียน H กล่าวว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ รู้สึกเสียใจที่ชีวิตนี้ทำอะไรก็ไม่ค่อยสำเร็จจะมีความรู้สึกหรืออารมณ์นี้เข้ามาตลอดทุกที่ที่เห็นคนอื่นประสบความสำเร็จ หลายคนก็ชื่นชม แต่ในใจเราก็อยากประสบความสำเร็จแบบนั้นบ้าง แม้หรือคนอื่นก็จะมาชื่นชมบ้าง

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกแชร์ประสบการณ์การเกิดอารมณ์ด้านลบของตนเอง และแลกเปลี่ยนกระบวนการการคิดวิเคราะห์กันมากขึ้นสามารถสังเกตได้จากสมาชิกทุกท่านแสดงความคิดเห็นกันอย่างสร้างสรรค์ตลอดการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.ขั้นสรุป

สมาชิกรวมทั้งผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปเนื้อหา ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกทุกคนได้ฝึกวิเคราะห์ เหตุการณ์และสามารถรับรู้และเข้าใจถึงกระบวนการการเกิดอารมณ์ด้านลบ สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกสามารถเรียนรู้ทฤษฎี ABC ได้ดีและสามารถนำไปวิเคราะห์อารมณ์ของตนเองได้ และด้วยพลวัตรกลุ่ม ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนมุมมองและกระบวนการคิดซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกสามารถนำข้อมูลความรู้เหล่านี้ไปประยุกต์ในชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมความมุ่งมั่นตัวของนักเรียนในครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยว

เรื่อง เติมพลังด้านบวกกับตนเอง

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันท์อุปถัมภ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ชี้นำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่แล้ว สมาชิกกลุ่มผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น พฤติกรรมของสมาชิกมีการเตรียมความพร้อม โดยมีการคำถามถึงการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไปถึงกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มจะให้ทำเป็นอย่างไ

1.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกกลุ่มพร้อมอย่างเต็มที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม และสัมพันธภาพภายในกลุ่มถือว่าอยู่ในเกณฑ์ ดี การที่สัมพันธภาพภายในกลุ่มมีประสิทธิผลจะช่วยให้การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถดำเนินไปได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้นำเทคนิค ABC ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม โดยให้สมาชิกกลุ่มหาข้อดีของเหตุการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับสมาชิก คนละ 5 เหตุการณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างในการวิเคราะห์ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

นักเรียน A กล่าวถึงเหตุการณ์ตัวอย่างทั้ง 5 เหตุการณ์ตามใบงาน ดังนี้

- 1) แม่ชอบดู ชอบว่า พลังบวกคือ แม่เราเป็นห่วง ห่วงดีและรักเรามากที่สุด
- 2) รอคอย 2 แก้วมาโรงเรียนนานมาก พลังบวกคือ เราจะได้บริหารจัดการเวลาให้ดีขึ้น เป็นการฝึกตนเอง
- 3) เพื่อนในกลุ่มไม่ช่วยทำงาน พลังบวกคือ เราจะได้ฝึกฝนตนเอง พัฒนาตนเอง มีความสามารถที่หลากหลาย

4) ฝนตกตอนเลิกเรียน กลับบ้านไม่ได้ พลังบวกคือ ได้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากยิ่งขึ้น

5) การบ้านไม่เสร็จ เผลอหลับ พลังบวกคือ ต้องฝึกฝนและจัดการการทำงานให้ดีกว่านี้

นักเรียน B กล่าวถึงเหตุการณ์ตัวอย่างทั้ง 5 เหตุการณ์ตามใบงาน ดังนี้

1) ทะเลาะกับเพื่อน พลังบวก คือ ต้องเรียนการปรับตัวการรู้จักให้อภัย และการขอโทษ

2) ไม่ได้ทำการบ้าน ทำการบ้านไม่เสร็จ พลังบวกคือ ต้องรู้จัก และใส่ใจในงานมากขึ้น
กว่านี้ งานจึงจะสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

3) ลืมของไว้ที่บ้าน เช่น งานที่ต้องส่งวันนี้แต่ลืมไว้ที่บ้าน พลังบวกคือ เป็นประสบการณ์
ครั้งต่อไปต้องรอบคอบให้มากกว่านี้

4) เป็นคนรูปร่างไม่ดี ไม่สวย พลังบวกคือ การที่เรารูปร่างไม่ดีแต่เราก็มีความสามารถ
แบบอื่นและสามารถมีความสุขได้

5) ตอนเข้าต้นสาย มาเรียนไม่ทัน พลังบวกคือ ต้องฝึกฝนตนเอง ต้องมีความรับผิดชอบ
มากกว่านี้

นักเรียน C กล่าวถึงเหตุการณ์ตัวอย่างทั้ง 5 เหตุการณ์ตามใบงาน ดังนี้

1) สุนัขข้างบ้านทุกเข้าก่อนออกจากบ้านต้องเห่าและวิ่งไล่กัดเสมอ พลังบวกคือ ได้ออก
กำลังกายตอนเช้า เพื่อสุขภาพที่ดี

2) แม่ให้ซักผ้า ทุกวัน แม่จะไม่ชอบให้ใส่เสื้อผ้าซ้ำ พลังบวกคือ ได้ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
ปลอดภัย

3) บางครั้งแม่ไม่ให้เงินมาโรงเรียน เนื่องจาก วันนั้นแม่ลืม พลังบวกคือ รู้จักการเอาตัว
รอด และการอดออม

4) เรียนตกหลายวิชา พลังบวกคือ การวางแผน และความตั้งใจไม่มากพอ ต้องตั้งใจ
และใส่ใจกับการเรียนมากกว่านี้

5) ครูให้การบ้านเยอะมาก ทำไม่ทัน พลังบวกคือ ได้ฝึกความอดทนต่อไปเราต้องเจอ
กับงานที่หนักกว่านี้มาก

นักเรียน D กล่าวถึงเหตุการณ์ตัวอย่างทั้ง 5 เหตุการณ์ตามใบงาน ดังนี้

1) เพื่อนชอบนัดทำงานตอนเย็น ซึ่งเราต้องรีบกลับบ้าน พลังบวกคือ เราต้องบริหาร
จัดการเวลา และฝึกความรับผิดชอบในทุกหน้าที่ให้ดีที่สุด

2) แม่ชอบว่า ถ้าเรากลับบ้านช้า บางครั้งเราต้องทำงาน พลังบวกคือ แม่เรารักและเป็น
ห่วงเรามาก เราจึงต้องโทรบอกก่อนเสมอ ฝึกการดูแลใส่ใจความรู้สึกคนอื่น

3) รอรถกลับบ้านนานมาก ต้องต่อหลายต่อ ทั้ง 2 แถว มอเตอร์ไซด์รับจ้าง กว่าจะถึงบ้าน พลังบวกคือ มีเวลาในการอยู่กับตนเองมากยิ่งขึ้น ได้เดินทาง หาประสบการณ์

4) เคยกลับบ้านแล้ว ฝนตกเปียกหมดทั้งตัวเลยตอนออกมายังไม่ตก ตกตอนนั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้างแล้ว พลังบวกคือ ได้กลับถึงบ้านเร็ว ถ้ารอฝนหายอาจจะกลับถึงบ้านดึกมาก

5) การบ้านเยอะ ยิ่งตอนใกล้สอบทำงานจนบางครั้งยังไม่ได้นอน พลังบวกคือ เราไม่สามารถบริหารจัดการเวลาได้ดี ต้องพัฒนาการบริหารจัดการเวลาของตนเอง

นักเรียน E กล่าวถึงเหตุการณ์ตัวอย่างทั้ง 5 เหตุการณ์ตามใบงาน ดังนี้

1) เวลาที่เราแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน เพื่อนจะชอบมองและหาว่าเราแกล้งถามอาจารย์ให้อาจารย์สนใจ พลังบวก คือ เราเป็นคนกล้าแสดงออกเพื่อนอาจจะไม่เข้าใจแต่อย่างน้อยเพื่อนบางคนอาจจะสงสัยเหมือนเราแต่ไม่กล้าถามเราจึงเป็นตัวแทนเพื่อนได้

2) แม่ให้เงินมาโรงเรียนน้อยมาก ต้องใช้อย่างประหยัดมาก พลังบวกคือ เราจะกลายเป็นที่สามารถบริหารจัดการการเงินได้อย่างคุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย

3) ทำเงินหายบ่อยมากเป็นคนไม่รอบคอบ เก็บเงินไม่เป็น บางวันหายหมดเลยต้องเดินกลับบ้าน พลังบวกคือ ฝึกความรับผิดชอบ ต่อให้เราทำเงินเราก็จะไม่ยืมเพื่อน เพราะถ้ายืมเราก็ไม่สามารถคืนเขาได้ต้องรับผิดชอบตัวเอง เดินกลับบ้านอดข้าวไปกินข้าวที่บ้าน

4) ชอบโดนเพื่อนแกล้งเสมอ พลังบวกคือ เพื่อนน่าจะรักและความเอ็นดูเรา

5) ชอบนอนตื่นสาย เสาร์-อาทิตย์ตื่นหลังเที่ยง แม่ก็จะปลุกตลอด เราก็หงุดหงิด พลังบวกคือ แม่เป็นห่วงอยากให้เรตื่นเช้ามีเวลาในการใช้ชีวิตมากขึ้น

นักเรียน F กล่าวถึงเหตุการณ์ตัวอย่างทั้ง 5 เหตุการณ์ตามใบงาน ดังนี้

1) ชอบเดินสะดุด ประตู ท่อน้ำ ทุกทางที่สามารถสะดุดได้ พลังบวกคือ ต้องฝึกให้เป็นคนมีสติสมาธิและฝึกการสังเกตมากกว่านี้

2) มาโรงเรียนสาย ต้องวิ่ง ๆ เข้าโรงเรียนเป็นประจำ พลังบวกคือ ได้ออกกำลังกายทุกเช้า แต่การมาโรงเรียนเรียนสายเป็นสิ่งไม่ดีได้เรียนรู้วิธีการบริหารจัดการเวลาใหม่

3) แอบเล่นโทรศัพท์ในเวลาเรียน โดนยึดโทรศัพท์ พลังบวกคือ การที่ครูยึดโทรศัพท์เป็นสิ่งที่ได้ฝึกการใช้ชีวิตที่ไม่มีโทรศัพท์ได้คุยกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น

4) รู้สึกโดนเอาเปรียบเวลาซื้อข้าวที่โรงอาหาร โดนแซงคิว พลังบวกคือ คนที่แซงเขาคงรีบมาก หรือไม่มีมารยาท แต่เราสามารถอดทนรอได้

5) ครูบางคนชอบให้ช่วยงาน พิมพ์เอกสาร เรียงเอกสาร พลังบวกคือ ได้ฝึกฝนตนเองและฝึกความมีน้ำใจ

นักเรียน G กล่าวถึงเหตุการณ์ตัวอย่างทั้ง 5 เหตุการณ์ตามใบงาน ดังนี้

- 1) โดนครูทำโทษด้วยการด้นพื้น หากไม่นำหนังสือมาเรียน โดยเป็นประจำ พลังบวกคือ ได้ออกกำลังกายแต่ควรปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบมากกว่านี้
- 2) ไม่ชอบอาบน้ำเวลาอากาศหนาว พลังบวกคือ การอาบน้ำเย็นกำลังดีทำให้สุขภาพดี ผิวพรรณดี
- 3) เพื่อนไม่ชอบช่วยตอนทำงานกลุ่ม พลังบวกคือ เราอาจจะบริหารไม่ดีให้งานที่เขาไม่ถนัด เราต้องปรับงานลองหาวิธีอื่น ๆ
- 4) กลุ่มเพื่อนไม่สามัคคี ชอบทะเลาะกันในกลุ่ม พลังบวกคือ เราต้องช่วยประสานงานภายในกลุ่ม ผิดเราเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- 5) กลับบ้านช้ามาก รถติดหนักมาก พลังบวกคือ เปลี่ยนมาอยู่โรงเรียนใช้เวลากับเพื่อนให้มากขึ้น ออกกำลังกายแต่รถไม่ติด

นักเรียน H กล่าวถึงเหตุการณ์ตัวอย่างทั้ง 5 เหตุการณ์ตามใบงาน ดังนี้

- 1) การบ้านเยอะ อีกทั้งยังต้องฝึกซ้อมแข่งขันทุกเย็น พลังบวกคือ ได้ประสบการณ์การทำงานที่มากยิ่งขึ้น เป็นคนที่มีความอดทน
- 2) เพื่อนไม่เลือกเข้ากลุ่ม เป็นคนเดียวที่ต้องหากกลุ่มเพื่อนใหม่ ถ้าสมาชิกเต็มแล้ว พลังบวกคือ ได้รู้จักเพื่อนกลุ่มอื่นเพิ่มมากยิ่งขึ้น
- 3) งานกลุ่มเพื่อนจะให้เป็นคนออกเงิน เพราะหาว่าเราไม่ทำงาน พลังบวกคือ เราจะได้กลับมาวิเคราะห์ตนเองและทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- 4) เป็นคนที่ซื้อของกินเยอะมาก เกินความจำเป็นเสียจ่ายเงินมาก พลังบวกคือ ได้รู้จักและประเมินความต้องการของตัวเอง ให้สามารถใช้ได้เงินอย่างมีประสิทธิภาพ
- 5) แฟนหึงมาก นิดหน่อยเล่นกับเพื่อนไม่ได้เลย พลังบวกคือ แฟนรักและเป็นห่วงเรา

2.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกจากการวิเคราะห์ในครั้งแรกสมาชิกจะยังไม่เข้าใจอย่างเต็มที่ หรือบางเหตุการณ์สมาชิกต้องใช้เวลาคิดค่อนข้างนาน แต่ด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มทุกคนจะช่วยเสนอความคิดเห็น ทำให้เกิดการเรียนรู้ภายในกลุ่ม

3.ขั้นสรุป

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้คือ ในทุกเหตุการณ์ด้านลบย่อมมีข้อดีอยู่ต้งนั้นเราควรสิ่งต่าง ๆ ให้เป็น 2 ด้านเสมอและนำมาประยุกต์กับการดำเนินชีวิตของตนเอง

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกสามารถหาข้อดีของเหตุการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น หากวันหนึ่งสมาชิกต้องเจอกับเหตุการณ์ด้านลบสมาชิกจะสามารถประยุกต์ใช้และหาข้อดีของเหตุการณ์นั้น ๆ มาใช้กับชีวิตของตนเองได้ สมาชิกจะสามารถดำเนินได้อย่างมีความสุข



สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมความหย่นตัวของนักเรียนในครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยว

เรื่อง ระดมสมองแก้ปัญหา

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันท์อุปถัมภ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

หลังจากที่สมาชิกได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่แล้ว สมาชิกได้ฝึกกระบวนการคิด และฝึกการวิเคราะห์มากยิ่งขึ้น ในขั้นนำในการให้คำปรึกษาครั้งนี้จึงเป็นการฝึกกระบวนการคิด วิเคราะห์เพื่อนำมาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

เนื่องจากสภาพบรรยากาศวันทำการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนั้นฝนตก สมาชิกต้องเดินทางมาโรงเรียนยากลำบากทำให้ สมาชิกมีอาการเหนื่อยและเปียกฝน ผู้นำกลุ่มจึงเลื่อนเวลาในการดำเนินกิจกรรมออกไป 30 นาที เพื่อเพิ่มความพร้อมให้สมาชิกมากยิ่งขึ้น

2. ขั้นตอนดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้นำกลุ่มได้นำเทคนิคการแก้ไขปัญหา ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด พฤติกรรมโดยให้สมาชิกเลือกปัญหา และระดมสมองในการช่วยกันวิเคราะห์และแก้ไขปัญหา โดยรายละเอียดมีดังต่อไปนี้

จากประเด็นปัญหาที่สมาชิกกลุ่มร่วมกันนำเสนอ พบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นและสมาชิกกลุ่มได้ทำการวิเคราะห์แล้วพบว่า ปัญหางานการบ้านเยอะไม่สามารถจัดการปัญหาและงานที่เข้ามาได้ จากการระดมสมองในการแก้ไขปัญหา พบว่า ปัญหาเกิดจากการแบ่งเวลา ใช้เวลาไปกับการทำกิจกรรมอย่างอื่นและไม่ทำการบ้านตั้งแต่ตอนเริ่มต้นสั่งงาน ขาดการวางแผนที่ดี ดังนั้นแนวทางการ

แก้ไขปัญหาจากการที่สมาชิกได้ร่วมกันวิเคราะห์พบว่า ต้องทำตารางแบบแผนการใช้ชีวิตในแต่ละวัน และเสนอให้มีสมุดจดการบ้าน เพื่อนเป็นการตรวจเช็คภาระงานจากครูว่าเราทำไปถึงขั้นตอนไหน และอันไหนทำเสร็จแล้ว

2.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และแนวทางในการแก้ไขปัญหา สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทุกคน

3.ขั้นสรุป

สมาชิกเกิดการระดมสมองเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถคัดเลือกวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการแก้ไขปัญหา

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกเกิดกระบวนการในการวิเคราะห์แก้ปัญหาต่างที่เข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยว

เรื่อง ตัดสินใจที่ได้ดีขาด

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันทอุปถัมภ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกมีความพร้อมในการให้คำปรึกษา พฤติกรรมที่เกิดขึ้นคือสมาชิกเริ่มคิดรอบคอบมากยิ่งขึ้นจากการที่ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อเป็นพุดนำหรือตั้งคำถามชวนคิด สมาชิกจะไม่รีบตอบแต่จะใช้เวลาในการคิดอย่างรอบคอบ

1.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกบางท่านรู้สึกมีหวังเนื่องจากอาการป่วยแต่จากสอบถามแล้วพบว่าสามารถดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มต่อได้ อาการไม่เป็นอุปสรรคต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้ให้ปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยให้สมาชิกทุกคนสามารถขอพรวิเศษได้ 1 ข้อนักเรียนจะขออะไรและเพราะ โดยรายละเอียดมีดังนี้

นักเรียน A กล่าวว่า ขอให้ครอบครัวตนเองมีความสุขตลอดไป แม้จะไม่มีพ่อ เหมือนกับครอบครัวคนอื่น แต่ก็อยากให้แม่มีความสุขไม่ต้องเหนื่อยทำงานหนัก

นักเรียน B กล่าวว่า ขอให้มั่งมีเงินเยอะ เพราะเงินก็สามารถทำให้เราสบายและมีสุขได้ ถ้ามีเงินอยากไปเที่ยวไกล ๆ อยากไปเที่ยวต่างประเทศ

นักเรียน C กล่าวว่า ขอให้โลกนี้ไม่มีการสูญเสีย ตอนนี้รู้สึกว่าการสูญเสีย เราสามารถรับได้ และไม่พร้อม อยากให้แม่และเราเป็นอมตะ อยู่ด้วยกันอย่างนี้ตลอดไป

นักเรียน D กล่าวว่า ขอให้มีย่านหลังใหญ่ อยากมีบ้านหลังใหญ่ ไม่เหมือนตอนนี้อยู่เช่าบ้านอยู่ มีรายจ่ายไม่พอกับรายรับ

นักเรียน E กล่าวว่า ขอให้ตัวเองรวย และมีเงินทองใช้เท่าไรก็ได้ไม่หมด ถ้ามีเงินจะขอทุกอย่างได้ จะซื้อบ้านใหม่ ซื้อรถ จะเอาญาติที่ต่างจังหวัดมาอยู่รวมกันให้หมดทุกคน เป็นครอบครัวใหญ่

นักเรียน F กล่าวว่า ขอให้ตัวเองผ่อนคลายได้ อยากกลับไปตอนที่ตนเอง มีครอบครัวอยู่พร้อมกันทุกคน ตอนนี้อยู่คนเดียว รู้สึกไม่มีความสุขกับชีวิตเวลาที่เรารู้สึกทำอะไรก็ได้มีกำลังใจ

นักเรียน G กล่าวว่า อยากมีน้อง จะน้องสาวหรือน้องชายก็ได้ ตอนนี้อยู่คนเดียว รับปัญหา รับความอยู่คนเดียว รู้สึกเหนื่อยและไม่อยากต้องใช้ชีวิตแบบนี้เลย ไม่มีใครให้กำลังใจในปัญหาที่เกิดขึ้น

นักเรียน H กล่าวว่า ขอให้เรียนเก่ง มีอนาคตที่ดี อยากให้มีงานทำที่มั่นคง ทุกคนจะได้ไม่ต้องลำบาก ได้รับราชการ แม่จะได้รู้สึกภูมิใจ

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความรู้สึกร่วมกันและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน หากเห็นสมาชิกท่านใดเริ่มมีอาการหรือความรู้สึกในด้านลบจะเกิดการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3.ขั้นสรุป

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้คือ สมาชิกได้ทราบถึงความต้องการของตนเองและเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น และเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดี รวมทั้งได้รับแนวทางการแก้ไขปัญหาจากสมาชิกท่านอื่น

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เห็นได้ชัดว่าสมาชิกทุกคนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ร่วมกันคิดวิเคราะห์และหาทางออกของปัญหาร่วมกัน

**สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมความมุ่งมั่นตัวของนักเรียนในครอบครัว
แม่เลี้ยงเดี่ยว**

เรื่อง การตั้งเป้าหมาย

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันท์อุปถัมภ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มย้ำกับสมาชิกทุกคนในเรื่องของกฎกติกา และการรักษาความลับ สมาชิก
เข้าใจพร้อมรับการปฏิบัติตามอย่างดี

1.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกทุกคนมีความพร้อมและตั้งใจดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นอย่างดีและมี
ประสิทธิภาพ

2. ขั้นดำเนินการ

**2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา
กลุ่ม**

ผู้นำกลุ่มได้นำเทคนิค WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มา
ประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยสมาชิกตั้งเป้าหมายหลักและเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง
และระยะยาวเพื่อนำไปตั้งเป้าหมายหลักที่ตั้งไว้ โดยรายละเอียดมีดังต่อไปนี้

นักเรียน A กล่าวว่า เป้าหมายหลักคือ การเรียนให้จบหางานทำมีรายได้ช่วย
ครอบครัว

- เป้าหมาย ระยะสั้น คือ ทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่จะทำหลังจากเรียนจบ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

- เป้าหมาย ระยะกลาง คือ หลังจากทราบข้อมูลแล้ว ต้องพัฒนาตนเองเพื่อให้มี
ความสามารถในการประกอบอาชีพนั้นได้

- เป้าหมาย ระยะยาว คือ สามารถประกอบและมีรายได้เข้ามาเพื่อช่วยเหลือให้ครอบครัวได้สบายขึ้น

นักเรียน B กล่าวว่า เป้าหมายหลักคือ รับราชการเป็นครูสอนวิชาดนตรี

- เป้าหมาย ระยะสั้น คือ ศึกษาหาข้อมูลในการเป็นครูดนตรี ต้องสอบและเรียนอะไรบ้างรวมถึงมหาวิทยาลัยที่เปิดหลักสูตร

- เป้าหมาย ระยะกลาง คือ วางแผนในการอ่านหนังสือ และสะสมเกรดเฉลี่ยให้เพียงพอในการเข้าสู่สาขาดนตรี รวมทั้งตารางการฝึกฝนเพื่อเพิ่มทักษะและความสามารถทางด้านดนตรี

- เป้าหมาย ระยะยาว คือ ได้เรียนสาขาที่สามารถสอบครูดนตรีได้และวางแผนการดำเนินชีวิตในการอ่านหนังสือเตรียมสอบครู

นักเรียน C กล่าวว่า เป้าหมายหลักคือ รับราชการตำรวจ

- เป้าหมาย ระยะสั้น คือ ตั้งใจศึกษาหาหนังสือเตรียมสอบเข้าโรงเรียนนายร้อยตำรวจ แนวทางในการไปสู่อาชีพนั้น

- เป้าหมาย ระยะกลาง คือ วางแผนกำหนด สร้างตารางเวลา ในการบริหารจัดการเวลาของตนเอง ฝึกฝนทำแบบทดสอบให้มาก

- เป้าหมาย ระยะยาว คือ สามารถสอบเข้าโรงเรียนนายร้อยตำรวจได้ และศึกษาจนจบออกมาประกอบอาชีพตำรวจได้

นักเรียน D กล่าวว่า เป้าหมายหลักคือ เป็นพยาบาล ได้ดูแลคนอื่น

- เป้าหมาย ระยะสั้น คือ ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการพยาบาลทั้งหมด ทั้งเรื่องงานอุปสรรค ความก้าวหน้าในอาชีพ ลักษณะงานที่นอกเหนือจากการดูแลคนอื่น

- เป้าหมาย ระยะกลาง คือ จัดตารางแผนการดำเนินชีวิต และหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิชาที่ใช้ในการเข้าสู่อาชีพนี้ต้องสอบอะไร ใช้คะแนนอย่างไร

- เป้าหมาย ระยะยาว คือ สอบติดสาขาพยาบาล เรียนให้จบ ได้เป็นพยาบาลตามที่ต้องการ

นักเรียน E กล่าวว่า เป้าหมายหลักคือ เป็นเจ้าของธุรกิจเปิดร้านขายกาแฟ

- เป้าหมาย ระยะสั้น คือ ศึกษาการลงทุน เงินทุนที่ต้องใช้ ทำเลการขาย และประสบการณ์จากผู้ที่เคยลงทุนมาก่อน

- เป้าหมาย ระยะกลาง คือ เริ่มวางแผนการออมเงิน จำนวนเงินที่ต้องออมในแต่ละเดือนและวิธีการหารายได้เพิ่มเติม

- เป้าหมาย ระยะยาว คือ สามารถลงทุนเปิดร้านกาแฟ พร้อมทั้งศึกษาการสร้างการตลาดให้กับร้านกาแฟ ให้สามารถทำรายได้จนติดตลาด

นักเรียน F กล่าวว่า เป้าหมายหลักคือ อยากเป็นนักแสดง หรืออยู่ในวงการบันเทิง

- เป้าหมาย ระยะสั้น คือ ศึกษาเส้นทางการเข้าสู่วงการบันเทิง ยกตัวเช่น เรียนคณะนิเทศศาสตร์ สื่อสารมวลชน เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าสู่วงการบันเทิง

- เป้าหมาย ระยะกลาง คือ กำหนดแนวทางและสาขาที่เราสนใจ หากิจกรรมที่สามารถแสดงออก รวมทั้งสามารถนำไปเป็นผลงาน ในการยื่นเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย

- เป้าหมาย ระยะยาว คือ สามารถเรียนจบ สมัครงานทุกงานที่เกี่ยวกับวงการบันเทิง

นักเรียน G กล่าวว่า เป้าหมายหลักคือ อยากเป็นผู้พิพากษา อยากเรียนด้านกฎหมาย

- เป้าหมาย ระยะสั้น คือ ต้องศึกษาข้อมูล แนวทางการประกอบอาชีพ และวางตารางชีวิตในการจัดสรรเวลา อ่านหนังสือเตรียมตัว

- เป้าหมาย ระยะกลาง คือ ต้องอ่านหนังสือและฝึกทำแบบทดสอบที่ช่วยให้เราสามารถเข้าสู่มหาวิทยาลัยที่เราตั้งใจไว้ได้ เพราะจะเป็นก้าวแรกที่เราสามารถล่าชีพที่ฝันได้

- เป้าหมาย ระยะยาว คือ หลังจากเข้ามหาวิทยาลัยแล้วต้องเป็นทนาย สอบเรียนเนติบัณฑิตต่อ เพื่อเตรียมตัวสอบเข้าสู่อาชีพผู้พิพากษา

นักเรียน H กล่าวว่า เป้าหมายหลักคือ รับราชการครู เป็นครูสอนวิชาสังคม

- เป้าหมาย ระยะสั้น คือ สอบถามข้อมูลจากครูสังคมถึงเนื้อกระบวนกร ที่สามารถมาเป็นครูสังคมได้

- เป้าหมาย ระยะกลาง คือ วางแผนแนวทางการเตรียมตัว ทั้งคะแนนที่ใช้ การอ่านหนังสือ ตารางชีวิต เพื่อกำหนดให้เราสามารถจัดการตนเองได้

- เป้าหมาย ระยะยาว คือ สอบเข้าสาขาที่สามารถสอบครูสังคมได้ และต้องศึกษาเกี่ยวกับเกณฑ์ใบประกอบวิชาชีพให้ละเอียด

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกเกิดกระบวนการคิด การวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.ขั้นสรุป

จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ นักเรียนสามารถวางแผนไปสู่เป้าหมายที่สมาชิกกำหนดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้คำปรึกษาครั้งนี้



สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมความหย่นตัวของนักเรียนในครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยว

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ สิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนสีกัน(วัฒนานันทอุปถัมภ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ในขั้นนำสมาชิกทุกคนมาพร้อมเต็มที่ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งสุดท้ายอย่างตั้งใจ ผู้นำกลุ่มกล่าวว่าครั้งเป็นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย สมาชิกหลายคนกล่าวว่า อยากมีกิจกรรมแบบนี้อีก สนุกมากและมีความสุขมาก

1.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า สมาชิกสามารถปรับตัวได้ดีมากยิ่งขึ้น จากใบหน้าสมาชิกทุกคนดูสดชื่น มีกำลังใจในการใช้ชีวิตของตนเองมากยิ่งขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเขียนกระดาษรูปหัวใจส่งต่อกำลังใจให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ทุกคนตั้งใจ และ การแสดงออกทางพฤติกรรมของนักเรียนนั้น มีความสุข ยิ้มและเล่นกับสมาชิกท่านอื่นไม่มีความกังวล และดูผ่อนคลายมากกว่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก

2.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

นักเรียนร้องไห้ด้วยความยินดี ร่วมกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มในทุกครั้ง ร่วมทั้งเป็น สัมพันธภาพนอกห้องเรียนเป็นเพื่อนกลุ่มใหม่ที่ติดต่อกัน

3.ขั้นสรุป

จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้พบว่าสัมพันธภาพภายในกลุ่มอยู่เกณฑ์ดีมาก มีการให้กำลังใจ แลกเปลี่ยนกัน และจากการสอบถามพบว่านักเรียนยินดีและตั้งใจที่ได้มีเพื่อนที่มีความรู้คล้ายกัน เข้าใจกันเพิ่มมากยิ่งขึ้น

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกเกิดการพัฒนาความหยุนตัวมากยิ่งขึ้นหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมาจากคะแนนของแบบวัดความหยุนตัว



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	มารุต ศักดิ์แสงวิจิตร
วัน เดือน ปี เกิด	10 กรกฎาคม 2536
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลศิริราช
วุฒิการศึกษา	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การศึกษาระดับมหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	324 ตรอกศาลเจ้าโกบ๊อ 9 ถนนตากสิน แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี กรุงเทพฯ

