

การศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น: กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา
เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุชะฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ตุลาคม 2556

การศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น: กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา
เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุริยบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ตุลาคม 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น: กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา
เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุष्ฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ตุลาคม 2556

รัก ชุณกาญจน์. (2556). การศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น: กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา, อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง.

การวิจัยเรื่องการศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น : กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบและหาปกติวิสัยของการให้อภัยของวัยรุ่น 2) เพื่อศึกษาลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่น 3) เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และ 4) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามี 2 กลุ่ม ตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย คือ กลุ่มที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบการให้อภัย เป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี จำนวน 556 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา คือ วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ที่มีคะแนนการให้อภัยต่ำกว่า 25 เปอร์เซนต์ และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน ได้สุ่มเข้ากลุ่ม 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน กลุ่มทดลอง 8 คน เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และกลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งไม่ได้รับการให้คำปรึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ที่มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .220 - .640 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (ค่าแอลฟา) เท่ากับ .906 และโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล มีค่า IOC อยู่ระหว่าง .8 - .9

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น พบว่า องค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่นประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ โดยองค์ประกอบการให้อภัยมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ อยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. เกณฑ์ปกติของการให้อภัยของวัยรุ่น มีค่าคะแนนปกติวิสัย (Normalized T-score) ตั้งแต่ 23 – 75 และมีคะแนนการให้อภัย อยู่ระหว่าง 216 – 234 จากคะแนนเต็ม 324 คะแนน

3. ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย โดยมีการให้อภัยตนเอง และการให้อภัยผู้อื่น อยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย แต่ในการให้อภัยผู้อื่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับปานกลาง

4. ผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ซึ่งมีการให้คำปรึกษา ทั้งสิ้น 9 ครั้ง โดยเปรียบเทียบการให้อภัยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและเมื่อสิ้นสุดระยะติดตามผล พบว่า

4.1 ก่อนการทดลอง การให้อภัยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

4.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการให้อภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีระดับการให้อภัยที่สูงกว่า

4.3 เมื่อสิ้นสุดระยะติดตามผลและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการให้อภัยโดยรวม การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. จากข้อมูลเชิงคุณภาพในด้านประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา พบว่า กระบวนการของการให้คำปรึกษา และเทคนิคการให้คำปรึกษา สามารถทำให้วัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ที่เป็นกลุ่มทดลอง มีวิธีการคิด มีการเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวก และมีการลดลงของอารมณ์เชิงลบ ทำให้เกิดการให้อภัยได้มากขึ้น



A STUDY OF FORGIVENESS IN TEENAGERS: A CASE STUDY OF COUNSELING
INTERVENTION TO DEVELOP THE SENSE OF FORGIVENESS FOR TEENAGER
AND UNWANTED PREGNANCY TEENAGERS



Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the
Doctor of Education Degree in Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

October 2013

Ruck Chunhakan. (2013). *A Study of Forgiveness in Teenagers: A Case Study of Counseling Intervention to Develop the Sense of Forgiveness for Teenager and Unwanted Pregnancy Teenagers*. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr. Nanta Sooraksa, Dr. Niyada Chittcharat , Dr. Sakesan Tongkhambanchong.

The purposes of this research topic "A study of forgiveness in teenagers: a case study of counseling intervention to develop the sense of forgiveness for teenager and unwanted teenagers pregnancy" were 1) to study the components and norm of the teenager's forgiveness. 2) to study the teenager's characteristics of forgiveness. 3) to construct individual counseling program to develop forgiveness for teenagers, and 4) to study the effect of individual counseling program to develop forgiveness for teenager. The samples of the study were divided into two groups on the purpose. The first group were 565 of teenagers age between 14 to 16 years old .They were selected randomly by multistage random sampling. The second group included 16 volunteered teenager and unwanted teenagers pregnancy who has got forgiveness scores lower than 25 percentile. They were then randomly divided into two groups, classified as an experimental group and control group. Each group consisted of 8 teenager and unwanted teenagers pregnancy. The experimental group participate in the forgiveness individual counseling's program while the control group did not receive any counseling. The research instruments were the forgiveness scales for teenagers with the discrimination value ranged from .220 - .640 and the reliability coefficient (alpha) of .906, and the forgiveness individual counseling program with the IOC from .8-.9

The research results were as follows:

1. The confirmatory factor analysis significantly confirmed that the forgiveness assessment for teenagers consisting of 3 components: forgiveness of self, forgiveness for others, and forgiveness for situation were found congruent with the empirical data. The factor loading of these 3 components were statistically high at .01level.

2. The norms of forgiveness of teenager was a Normalized T-score from 23 to 75 with raw scores ranged from 216 to 234 while the grand total raw score was 324.

3. The characteristic of teenagers, they had over all forgiveness at the rather level. In term of self forgiveness and forgiveness for others they had forgiveness at "rather" level. However, in forgiveness for others the teenagers had forgiveness at middle range level.

4. The effectiveness of the forgiveness individual counseling program for 9 sessions by comparing forgiveness's scores between experimental and control groups before the experimental, after the experimental, and the end of the follow-up session revealed as follow:

4.1 No significant differences in the forgiveness was found between the experimental group and the control group before the experiment.

4.2 Statistically significant differences in over all of forgiveness at .05 level. The experimental group had higher level than control group.

4.3 Statistically significant differences in over all of forgiveness existed between the experimental group and the control group at the end of the follow-up session and after the experimental .05 level.

5. By the qualitative data in term of effectiveness of the counseling program, it find that process and technique for counseling can increase positive emotion and reduce negative emotion finally increase forgiveness in teenager and unwanted pregnancy teenagers.



ปริญญาโทฉบับนี้ ได้รับทุนสนับสนุน
จาก

กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
และ

ทุนสนับสนุนการวิจัยงบประมาณแผ่นดิน ระดับปริญญาเอก
ประจำปีการศึกษา 2553

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาบัตรฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ทั้งนี้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา ประธานกรรมการควบคุมปริญญาบัตร อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส และ อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง กรรมการควบคุมปริญญาบัตร ที่ได้กรุณาสละเวลา กำลังกาย กำลังใจ เพื่อให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือ และตรวจแก้ไขปริญญาบัตรฉบับนี้ จนสำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและตระหนักในพระคุณที่ท่านอาจารย์กรุณามอบให้มาโดยตลอด ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ช่อลัดดา ขวัญเมือง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศวรรษ มณีศรีขำ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้ข้อแนะนำ เพื่อให้ปริญญาบัตรฉบับนี้มีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ปรากฏนามในปริญญาบัตรฉบับนี้ ที่กรุณาสละเวลาในการตรวจเครื่องมือและให้ข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการทำปริญญาบัตร

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาตามหลักสูตรจิตวิทยาการศึกษา การกราบขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศที่ปรากฏนามในปริญญาบัตรฉบับนี้ แม้ว่าผู้วิจัยจะไม่ได้รับการถ่ายทอดความรู้จากท่านโดยตรง แต่ได้รับความรู้จากผลงานวิชาการของท่าน

ขอกราบขอบพระคุณกองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และทุนสนับสนุนการวิจัยงบประมาณแผ่นดิน ระดับปริญญาเอก ประจำปีการศึกษา 2553 ที่มอบทุนส่วนหนึ่งในการทำปริญญาบัตรฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ เพื่อนๆ พี่ๆ นักสังคมสงเคราะห์ และสมาชิกบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี บ้านพักเด็กและสตรี หน่วยงานสถานศึกษาที่ปรากฏนามในปริญญาบัตรฉบับนี้ ที่ให้โอกาส ให้ข้อแนะนำ ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกกับผู้วิจัยในการเก็บข้อมูลวิจัยจนสำเร็จลุล่วง

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่กรุณาให้ข้อแนะนำ ให้เวลาและให้กำลังใจอันเป็นประโยชน์ทำให้ปริญญาบัตรฉบับนี้สำเร็จลุล่วง ด้วยความเรียบร้อย

ขอขอบคุณพี่ๆ และเพื่อนๆ ปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ให้คำปรึกษา ที่ให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือแก่กันตลอดระยะเวลาการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ศิรินภา เนื่องเจริญ เตี้ยสิงห์ และแม่จ๋า ขอบคุณ พี่ น้อง หลานๆ คุณชุมพล และลูกเตี้ย ที่เป็นกำลังใจที่สำคัญที่สุด ให้ความช่วยเหลือ ดูแลเอาใจใส่ ผู้วิจัยเป็นอย่างดี มาโดยตลอด

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอน้อมระลึกถึงพระคุณ บิดา มารดา ที่ให้การอบรมเลี้ยงดูมาเป็นอย่างดี ขอระลึกถึงพระคุณครู อาจารย์ทุกท่านที่ถ่ายทอดความรู้ต่างๆ ให้ผู้วิจัยมาตลอดจนปัจจุบัน คุณความดี และประโยชน์ที่พึงมีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณยิ่งทุกท่าน

รัก ชุณหกาญจน์



สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	7
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	8
ตัวแปรที่ศึกษา	8
ข้อตกลงเบื้องต้น	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
สมมติฐานในการวิจัย	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย	14
ความหมายของการให้อภัย	14
ประโยชน์ของการให้อภัย	18
ลักษณะของการให้อภัย	19
การไม่ให้อภัย หรือการให้อภัยไม่ได้	26
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้อภัย	26
แนวคิดที่เกี่ยวกับการให้อภัย	26
ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้อภัย	34
พัฒนาการของการให้อภัย	43
การประเมินการให้อภัย	45
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย	51
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา	52

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล	53
ประโยชน์ของการให้คำปรึกษารายบุคคล	54
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาการให้ภัย	56
โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อสนับสนุนและพัฒนาการให้ภัย	71
งานวิจัยเกี่ยวกับการให้ภัยและการให้คำปรึกษา	76
การตั้งครรภ์ไม่พร้อม	78
ความหมายของการตั้งครรภ์ไม่พร้อม	78
สถานะที่ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมต้องเผชิญ	79
การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม	80
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อม	81
3 วิธีดำเนินการวิจัย	84
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	84
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย	86
แบบประเมินการให้ภัยสำหรับวัยรุ่น	86
โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้ภัยสำหรับวัยรุ่น	89
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	92
การเก็บรวบรวมข้อมูล	95
การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล	96
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	101
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล	101
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	102
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ	102
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาการให้ภัย ปกติวิสัยและองค์ประกอบของการให้ภัย ของวัยรุ่น	102

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 (ต่อ)	
ตอนที่ 2 การให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม	102
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย สำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ...	103
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	103
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	156
ความมุ่งหมายของการวิจัย	156
สมมติฐานการวิจัย	156
ขอบเขตของการวิจัย	157
ข้อตกลงเบื้องต้น	158
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	159
การเก็บรวบรวมข้อมูล	163
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	165
สรุปผลการวิจัย	168
การอภิปรายผล	178
ข้อเสนอแนะ	194
บรรณานุกรม	196
ภาคผนวก	204
ภาคผนวก ก	205
ภาคผนวก ข	208
ภาคผนวก ค	221
ภาคผนวก ง	231
ภาคผนวก จ	239

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ประวัติย่อผู้วิจัย	287



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ และจำนวนข้อ	88
2 กำหนดการการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น	91
3 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design ...	93
4 สถิติและเกณฑ์ที่ใช้ในการตรวจสอบความกลมกลืนเชิงสมบูรณ์	98
5 รายละเอียดการดำเนินการวิจัยตามระยะเวลา	100
6 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไป ของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง	104
7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการแปลผลของคะแนน การให้อภัยของวัยรุ่น โดยภาพรวมและตามองค์ประกอบ	105
8 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ	107
9 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น จำแนกตามอายุ	107
10 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบการให้อภัยของวัยรุ่น จำแนกตามระดับการศึกษา ..	108
11 คะแนนเต็ม ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรวม การให้อภัยของวัยรุ่นรายองค์ประกอบหลักและโดยรวม	109
12 ปกติวิสัยของคะแนนมาตรฐาน T-Score ของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นโดยรวม	109
13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ขององค์ประกอบย่อยการให้อภัยของวัยรุ่น	111
14 คำนวณน้ำหนักองค์ประกอบ (λ_i) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบ นัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยัน	112
15 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการให้อภัย ของวัยรุ่น	114
16 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไป ของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม	117
17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการแปลผลของคะแนน การให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยภาพรวมและรายองค์ประกอบ	118
18 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ของกลุ่มทดลอง จำแนกตามองค์ประกอบการให้อภัย ลักษณะของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล	121

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
19 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ของกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบการให้อภัย ลักษณะของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล	122
20 เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ภายในกลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล จำแนกตามองค์ประกอบหลัก.....	124
21 เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ภายในกลุ่ม จำแนกตามองค์ประกอบย่อย	127
22 การเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลัก	131
23 การเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อย	135
24 เรื่องราวที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยตนเอง สาเหตุที่ทำให้ลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง และของกลุ่มทดลอง	144
25 เกณฑ์การแปลความหมายปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น	166
26 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น	209
27 คำอธิบายจำแนกของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น จำนวน 111 ข้อคำถาม ..	214
28 คำอธิบายจำแนกแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 49 ข้อ คำถาม	218
29 คำสัมประสิทธิ์เองฟ้าของครอนบาค จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ และ โดยรวม ของ แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น	220
30 ระดับคะแนนดิบ และการแปลผลคะแนน	230
31 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการให้อภัยตนเองของ วัยรุ่น รายข้อคำถาม	232
32 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการให้อภัยผู้อื่นของ วัยรุ่น รายข้อคำถาม	234
33 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการให้อภัยสถานการณ์ ของวัยรุ่น รายข้อคำถาม	237

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดขององค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น	11
2 กรอบแนวคิดของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล	12
3 Biopsychosocial stress-and-coping theory of Forgiveness	36
4 โครงสร้างผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการสะสมความขุ่นเคืองใจ	37
5 ขั้นพัฒนาการของความยุติธรรมและการให้อภัย	44
6 ปกติวิสัยรายองค์ประกอบและโดยรวม แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน T – score ตาม รูปแบบของฮอลแลนด์และก๊อตเฟรดสัน	110
7 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ขององค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่น	116
8 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่นจำแนกตามองค์ประกอบหลักใน ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลของกลุ่มทดลอง	125
9 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่นจำแนกตามองค์ประกอบหลัก ในระยะก่อนการทดลองหลังการทดลองและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลของกลุ่มควบคุม	126
10 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลัก ในระยะก่อนการทดลอง	132
11 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลัก ในระยะหลังการทดลอง	133
12 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลัก ในระยะสิ้นสุดการติดตามผล	134
13 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อย ในระยะก่อนการทดลอง	138
14 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อย ในระยะหลังการทดลอง	139
15 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อย ในระยะสิ้นสุดการติดตามผล	140

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การให้อภัย (Forgiveness) เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์ หากแต่เป็นสิ่งที่ยากยิ่งในการที่จะให้ (พระธรรมโกศาจารย์. ม.ป.ป.: 35 – 37) มีผู้ที่ให้ความหมายของการให้อภัย ไว้หลากหลายแตกต่างกันไปในทางพุทธศาสนา การให้อภัย เป็นทฤษฎีหนึ่ง หมายถึง การที่บุคคลไม่ผูกโกรธ คือ ไม่มีความรู้สึกขุ่นมัว ไม่พอใจ ไม่อาฆาตจองเวร คือ การหมดซึ่งความคิดที่ อยากจะแก้แค้นต่อผู้ที่กระทำให้อภัยรู้สึกขุ่นเคืองใจ และยังเป็น การไม่ถือความผิด หรือการลวงเกินกระทบกระทงั้นนั้นว่าเป็นโทษ (สมเด็จพระญาณสังวร. ม.ป.ป.: 11 – 18) ทั้งนี้ นักจิตวิทยาและนักทฤษฎีจากหลายศาสตร์ ได้เริ่มทำการศึกษาค้นคว้าในเรื่องของการให้อภัยอย่างจริงจัง เมื่อประมาณ 3 ทศวรรษที่ผ่านมา (Cosgrove; & Varda. 2008: 1) โดยผ่านฐานความคิด ด้านศาสนาและวัฒนธรรมตะวันตก การศึกษาเรื่องการให้อภัยยังทวีความน่าสนใจในการศึกษาค้นคว้ามากยิ่งขึ้น เมื่อมีผลงานวิจัยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นถึงคุณประโยชน์ของการให้อภัย ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต ผ่านกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือ เยียวยา บำบัดและการให้คำปรึกษา เพื่อให้มนุษย์มีสภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น หลายชีวิตสามารถที่จะลุกขึ้นมาเพื่อดำเนินชีวิตได้ต่อไป หลากหลายปัญหา ซึ่งเคยเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตเพียงเพราะเป็นเรื่องที่ลืมและให้อภัยไม่ได้ ได้มีการแก้ไข และรื้อถอน ก่อให้เกิดการให้อภัย อุปสรรคหรือปัญหาเหล่านั้นก็หมดไป และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติอย่างมีความสุข โดยทั่วไปเราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่า ในการดำเนินชีวิตประจำวันจะปราศจากเรื่องที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจอันเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัย ดังนั้นนักวิจัยจึงให้ความสนใจในการศึกษาและพัฒนาการให้อภัย เพื่อให้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือมนุษย์โดย เฉพาะในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น จิตวิทยา

ศาสตร์ด้านจิตวิทยา มีการศึกษาการให้อภัยในหลายมิติ เช่น ประสาทวิทยา การรู้คิด พัฒนาการ บุคลิกภาพ สังคม เชิงคลินิก วัฒนธรรม และการเมืองการปกครอง (Ballester. 2009: 605) อีกทั้งยังมีการศึกษา การให้อภัย ในกลไกการเกิดขึ้นของการให้อภัย องค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของการให้อภัย ประเภทของการให้อภัย ลักษณะของการให้อภัย ความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยกับตัวแปรเชิงจิตวิทยาต่างๆ เช่น บุคลิกภาพ (Personality) ความเครียด (Stress) และความผูกพัน (Attachment) เป็นต้น ตลอดจนการนำการให้อภัยมาใช้ในการบำบัด และการให้คำปรึกษา โดยมีการสร้างรูปแบบการให้ความช่วยเหลือที่มีความหลากหลายในการพัฒนา เพื่อก่อให้เกิดการให้อภัยที่มีความเหมาะสมกับสภาพเฉพาะของปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านของสัมพันธภาพ ปัญหาของการเป็นผู้ที่ถูกระทำ (Victim) และความต้องการการให้อภัยของผู้กระทำผิด (Offender)

จากการศึกษาด้านเอกสาร บทความ และงานวิจัยเรื่องการให้อภัย ผู้วิจัยพบว่า ผู้นำในการศึกษาในด้านของการให้อภัยที่สำคัญ มีอย่างน้อย 3 ท่าน คือ ไมเคิล อี แมคคัลลอคซ์ (McCullough. 1995, 1997, 2001) ได้ให้ความสนใจศึกษาด้านความหมาย กระบวนการเกิดขึ้นของลักษณะการให้อภัย ความสัมพันธ์ของการให้อภัยกับแนวคิดเชิงศาสนา จิตวิญญาณ และความสัมพันธ์ของการให้อภัยในบริบทต่างๆ เพื่อสร้างองค์ความรู้และพัฒนาความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับจิตวิทยาการให้อภัย (Psychology of Forgiveness) ท่านที่ 2 คือ โรเบอรัท ดีเอ็นไรจซท์ (Enright. 1994, 1989, 2000, 2008) นักจิตวิทยาพัฒนาการที่ให้ความสนใจกับการศึกษาการให้อภัย การพัฒนารูปแบบของการให้อภัย ที่มุ่งเน้นการสร้างการให้อภัยกับผู้อื่นในเชิงจิตวิทยา และสร้างเครื่องมือในการประเมินการให้อภัย นอกจากนั้นยังศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการการตัดสินใจในการให้อภัยของบุคคลในวัยต่างๆ ซึ่งพบว่า การให้อภัยมีพัฒนาการที่ชัดเจนขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และท่านที่ 3 คือ อีพเวอร์เรท เอล จูเนียร์ วอร์ทิงตัน (Worthington. 1998, 2001, 2005, 2006) เป็นผู้ให้ความสนใจในประเด็นของโครงสร้างการตัดสินใจให้อภัย นำการให้อภัยมาใช้ในการบำบัดการให้คำปรึกษา ทั้งการให้คำปรึกษารายบุคคล คู่สมรส ผู้ปกครองและบุตร การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษาครอบครัวและการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ เพื่อสร้างทฤษฎีการเผชิญความเครียดด้วยการให้อภัย (A Stress and Coping Theory of Forgiveness) ซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจในบริบทของการเกิดขึ้นของความตึงเครียด ซึ่งก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยและการคลี่คลายความตึงเครียดดังกล่าวเพื่อให้เกิดการให้อภัย จากข้อมูลดังกล่าวมาทำให้ผู้วิจัยทราบถึงมิติ และแนวทางในการศึกษาและพัฒนาการให้อภัยในภาพรวม

ในการศึกษาลักษณะและแนวโน้มของการให้อภัย (Disposition Forgiveness) โดยทั่วไป การให้อภัยของบุคคลนั้น มีลักษณะหรือองค์ประกอบเป็นอย่างไรนั้น พบว่า การให้อภัยของบุคคลมีลักษณะที่สามารถจำแนกได้เป็น 2 รูปแบบที่สำคัญ (Worthington. 2006: 18) รูปแบบที่ 1 คือ การให้อภัยระหว่างบุคคล (Interpersonal Models of Forgiveness) ซึ่งมองว่า การให้อภัยเป็นเรื่องระหว่างบุคคลสองคนหรือระหว่างบุคคลกับสิ่งต่างๆ ประกอบด้วย การให้อภัยผู้อื่น (Forgiveness for others) และ การให้อภัยต่อสถานการณ์ (Forgiveness for situation) และรูปแบบการให้อภัยแบบที่ 2 คือ การให้อภัยภายในบุคคล (Intrapersonal Models of Forgiveness) ในมุมมองนี้มองว่า การให้อภัยเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นจากภายในของบุคคลและเกิดขึ้นได้กับตนเองประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง (Self-Forgiveness) ทั้งนี้การที่บุคคลเกิดความไม่พอใจ มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือมีอารมณ์โกรธนั้นมีสาเหตุเกิดจาก ตนเองเป็นผู้กระทำด้วยตนเอง หรืออาจเกิดจากบุคคลอื่นเป็นผู้ที่กระทำต่อตนเอง หรือเกิดจากสถานการณ์ที่ตนเองประสบ ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้ บางครั้งสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัวหรือความโกรธ อาจเกิดจากเหตุใดเหตุหนึ่ง หรือสองสาเหตุร่วมกัน หรือเกิดร่วมกันทั้ง 3 สาเหตุ ทั้งนี้ล้วนแต่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัย การให้อภัย จึงอาจเป็นผลจากการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ ดังนั้นเพื่อที่จะให้ความช่วยเหลือ

ได้อย่างเหมาะสมในการศึกษาการให้อภัยของบุคคลจึงควรพิจารณา องค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องการให้อภัยของสไนเดอร์และ โลเปซ (Snyder;& Lopez. 2005: 280 - 283) ที่กล่าวว่า การให้อภัย ประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ จากลักษณะขององค์ประกอบของการให้อภัยดังกล่าว เป็นฐานความรู้ที่ได้จากการศึกษาในประเทศตะวันตก สำหรับในประเทศไทยยังไม่ได้มีการศึกษาในประเด็นดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเกิดข้อสงสัยว่าการให้อภัยของคนไทยนั้นจะมีองค์ประกอบหรือมีลักษณะเป็นอย่างไร

การที่จะศึกษาว่า การให้อภัยนั้นมีองค์ประกอบหรือมีลักษณะเป็นอย่างไร สามารถทำได้โดยการใช้เครื่องมือในการประเมินการให้อภัยของบุคคล ซึ่งจากการศึกษาของผู้วิจัยในเรื่องของการประเมินการให้อภัย ได้มีการสร้างเครื่องมือประเมินอย่างหลากหลาย โดยส่วนใหญ่เป็นการประเมินการให้อภัยในลักษณะที่เป็นเฉพาะด้าน เช่น เครื่องมือประเมินการให้อภัยตนเอง เครื่องมือประเมินการให้อภัยผู้อื่น เป็นต้น เครื่องมือประเมินการให้อภัย ที่นิยมใช้ คือ Multidimensional Forgiveness Inventory หากแต่เครื่องมือดังกล่าว มีการประเมินการให้อภัยในด้านของการให้อภัยตนเอง และการให้อภัยผู้อื่นเท่านั้น จากการศึกษาค้นคว้าผู้วิจัยพบว่า เครื่องมือที่ใช้ประเมินการให้อภัยที่ประเมินได้ครบทุกลักษณะของการให้อภัย คือ The Heartland Forgiveness Scale (HFS) ซึ่งเป็นเพียงเครื่องมือเดียวในปัจจุบันที่มีการประเมินการให้อภัย ใน 3 องค์ประกอบ คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ และเป็นเครื่องมือที่ได้รับการยอมรับว่ามีคุณสมบัติทางทฤษฎีที่ดี (Thompson; et al. 2005: 315) สำหรับประเทศไทย ผู้วิจัยพบว่า ยังไม่มีเครื่องมือที่ใช้ประเมินหรือศึกษาลักษณะของการให้อภัยที่มีครบทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ทั้งการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ มาใช้ ดังนั้นเพื่อศึกษาหาคำตอบว่าองค์ประกอบของการให้อภัยของวัยรุ่นมีลักษณะเป็นอย่างไร ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างเครื่องมือที่ใช้ประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น โดยนำกรอบโครงสร้างของ HFS มาใช้ เพื่อให้ได้เครื่องมือประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และศึกษาองค์ประกอบของการให้อภัยของวัยรุ่นว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร ทั้งนี้องค์ประกอบที่ได้จะนำมาสู่การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น อันเป็นวัตถุประสงค์หลักที่สำคัญในงานวิจัยครั้งนี้

ในส่วนของโปรแกรมพัฒนาการให้อภัยจากการศึกษา ผู้วิจัย พบว่า มีผลการวิจัยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อมีการสนับสนุนให้เกิดการให้อภัยกับบุคคล ไม่ว่าจะด้วยโปรแกรมการบำบัดและการให้คำปรึกษาล้วนแต่ก่อให้เกิดการให้อภัยได้ และการให้อภัยมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยพิจารณาจากการถูกละเลยของปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยส่วนใหญ่โปรแกรมที่พัฒนาสนับสนุนให้เกิดการให้อภัยจะเป็นโปรแกรมที่สร้างเสริมการให้อภัยกับตนเอง ผู้อื่น หรือบุคคลที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดไม่สบายใจ วอร์ทิงตัน (Worthington. 2006) เป็นนักจิตวิทยาผู้หนึ่งที่ได้ใช้เวลากว่า 20 ปี ในการศึกษา

และพัฒนาโปรแกรมที่ใช้ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการให้อภัย ที่ใช้ชื่อว่า REACH to Forgiveness ซึ่งใช้ในการพัฒนาการให้อภัย โดยออร์ทิงตัน มีฐานคิดว่า การที่บุคคลจะพัฒนาหรือมีการให้อภัยได้นั้นจำเป็นต้องลดลักษณะของการให้อภัยไม่ได้ หรือการไม่ให้อภัย (Unforgiveness) ลงก่อน และการที่บุคคลเกิดความรู้สึกของการให้อภัยไม่ได้นั้น มีฐานคิดอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎี Biopsychosocial Stress and Coping Theory of Forgiveness การให้อภัยสามารถพัฒนาขึ้นได้ ทั้งการให้อภัยภายในบุคคลและการให้อภัยระหว่างบุคคลกับบุคคลหรือการให้อภัยของบุคคลกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ (Worthington, 2006) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การให้อภัยสามารถที่จะพัฒนาได้โดยมีกระบวนการที่เป็นระบบ สำหรับในประเทศไทย ผู้วิจัยพบว่า ยังไม่มีโปรแกรมหรือหลักสูตรที่เสริมสร้างหรือพัฒนาให้เกิดการให้อภัยที่มีความชัดเจน แต่มีการใช้แนวคิดในเรื่องของพุทธศาสนา เช่น ความเชื่อในเรื่องของกรรม หรือการให้อภัย เป็นวิธีในการทำบุญวิธีหนึ่ง ที่เรียกว่า อภัยทาน มาเป็นสิ่งที่มุ่งใจเพื่อให้เกิดการให้อภัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้ศาสตร์ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการของการให้ความช่วยเหลือบุคคลอย่างเป็นระบบมาใช้ในการพัฒนาให้เกิดการให้อภัย

จากการทบทวนวรรณกรรมด้านงานวิจัยเชิงจิตวิทยาของประเทศไทย พบว่า มีงานวิจัยจำนวนไม่มากนักที่ให้ความสนใจศึกษาเรื่องของการให้อภัย โดยมีการศึกษาในบริบทของการให้อภัยระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์แบบเพื่อน (วิไลลักษณ์ รุ่งเรืองอนันต์, 2544) และผลของการให้อภัยและการผูกมัดระหว่างบุคคลต่อสุขภาพทางจิต (พิมลรัตน์ ทิศภาคย์, 2548) ในแง่มุมมองเชิงการบำบัดการให้คำปรึกษา และในเชิงของการพัฒนาหรือการเสริมสร้างให้เกิดการให้อภัย พบว่า ยังไม่มีปรากฏ

ในศาสตร์ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา อันเป็นศาสตร์ที่ศึกษาและนำวิธีการทางจิต วิทยา มาใช้ในการช่วยเหลือเยียวยาสภาพจิตใจของบุคคล เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง และมีความสุขมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้วิจัยเกิดข้อคำถามที่ว่า ด้วยกระบวนการของการให้คำปรึกษา และเทคนิคการให้คำปรึกษา จะสามารถพัฒนาให้เกิดการให้อภัยได้หรือไม่ เพื่อตอบคำถามดังกล่าวผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัย ทั้งนี้ก่อนที่จะสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยได้นั้นผู้วิจัยจะต้องเลือกประชากรที่จะใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาก่อนในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร มาเป็นประชากรที่ใช้ศึกษา เนื่องจากการให้อภัยนั้น มีการพัฒนาได้อย่างสมบูรณ์ในวัยรุ่น (Enright; & The Human Development Study Group, 1994: 238) และวัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะการเกิดอารมณ์เชิงลบหรือการไม่ให้อภัยได้ง่าย และค่อนข้างจะมีอารมณ์ที่รุนแรง มีลักษณะของการตอบโต้ต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจอย่างรวดเร็ว ตามความรู้สึกที่ตนเองได้รับ ซึ่งมักจะก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น เมื่อโดนเพื่อนทำร้าย อาจจะมีการตอบโต้ที่รุนแรงถึงกับเอาชีวิต ตามที่ปรากฏตามสื่อต่างๆ วัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มที่น่าจะได้รับการพัฒนาการให้อภัย

ก่อนที่จะทำการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงต้องทำการศึกษาถึงลักษณะองค์ประกอบของการให้อภิภัยของวัยรุ่นว่า มีลักษณะเป็นอย่างไร ทั้งนี้การที่จะได้มาซึ่งคำตอบว่า การให้อภิภัยของวัยรุ่นมีองค์ประกอบและมีลักษณะเป็นอย่างไร ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือแบบประเมินการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่น โดยทำการศึกษาจากเอกสารงานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้อภิภัย นำมาพัฒนาแบบประเมินการให้อภิภัย และทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นอายุ 14 – 16 ปี เป็นนักเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 การวิจัยขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะนำผลการศึกษามาวิเคราะห์องค์ประกอบ แล้วนำองค์ประกอบที่ได้มาเป็นเป้าหมายในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภิภัย โดยประมวลเทคนิคและทฤษฎีด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษามาเป็นกลวิธีในการพัฒนาการให้อภิภัย และเพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภิภัยมาใช้ ผู้วิจัยนำโปรแกรมดังกล่าวมาใช้พัฒนาการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่นที่มีคะแนนการให้อภิภัยต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งได้จากการตอบแบบประเมินการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในข้างต้น

ทั้งนี้การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา นอกจากจะทำการศึกษากับวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยมีความเห็นว่าน่าจะมีการนำแบบประเมินการให้อภิภัยและโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภิภัยไปใช้ในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นผู้ที่ถูกระทำและมีลักษณะเชิงประจักษ์ของการไม่ให้อภิภัยที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นการยืนยันความเที่ยงตรงของแบบประเมินการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่น และประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภิภัยของวัยรุ่นอีกครั้งหนึ่ง ในที่นี้ผู้วิจัยเลือกวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่ได้รับผลกระทบที่มีสถานะของความเป็นเหยื่อ ทั้งเหยื่อจากผู้ที่ทำให้กระทำผิดและเหยื่อเชิงสังคม

ในปัจจุบันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้รับการยอมรับว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของปัญหาสังคม ผู้วิจัยได้ทำงานกับกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มุมมองในสังคมไทยเรื่องการตั้งครรภ์โดยที่ไม่ได้เกิดการสมรสหรือการตั้งครรภ์ในเวลาที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การตั้งครรภ์ระหว่างเรียน การตั้งครรภ์ในขณะที่ยังไม่มีความพร้อมในการเลี้ยงดูตนเองและบุตร ถือว่าเป็นเรื่องที่เสื่อมเสีย เป็นเรื่องที่สร้างความอับอายและเป็นภาระให้กับตนเองและครอบครัว ผู้วิจัยพบว่า วัยรุ่นหญิงและครอบครัว เมื่อประสบปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีวิธีการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย เช่น การทำแท้ง การย้ายที่อยู่ การย้ายที่เรียน การย้ายออกจากชุมชนที่คุ้นเคย การอยู่ให้ห่างจากญาติ พี่ น้องและคนรู้จักเพื่อปกปิดสภาพปัญหา หรือเลี่ยงความรู้สึกอับอาย และยังพบว่า ในบางกรณีการตั้งครรภ์ไม่พร้อมเป็นเรื่องที่รู้กันเฉพาะระหว่างแม่กับบุตรสาวเท่านั้น ไม่สามารถให้สมาชิกคนอื่นในครอบครัวทราบเรื่องได้ สะท้อนให้เห็นถึงสภาวะของแรงกดดันที่ทำให้วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมเกิดความขุ่นเคืองใจ และนำมาสู่ลักษณะของการไม่ให้อภิภัย จากการศึกษาผู้วิจัยยังพบว่า วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมเกือบทุกรายมีความรู้สึกโกรธผู้ที่มากระทำกับตนเอง โกรธเด็กที่อยู่ในท้องที่เป็นเหตุ

ทำให้ตนเองต้องมีสภาพของการตั้งครรภ์ไม่พร้อม โกรธตนเองที่มีส่วนทำให้เกิดภาวะการณดังกล่าว รู้สึกไม่พอใจกับภาวะการตั้งครรภ์ นอกจากนั้นวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมบางส่วน มีการกล่าวโทษเหตุการณ์ดังกล่าวโทษบุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน หรือผู้ปกครองที่มีส่วนทำให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกวรรณ และคนอื่นๆ (2548) ที่พบว่า วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม บางคนรังเกียจ โกรธเด็กในครรภ์ โทษสถานการณ์ โกรธตนเอง และโกรธผู้ที่กระทำ ภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมดังกล่าวล้วนแต่สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของการไม่ให้อภัยที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม

จากข้อมูลข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมองว่า วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม เป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ควรได้รับการพัฒนาการให้อภัย โดยผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาในกลุ่มของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม อายุระหว่าง 14 – 16 ปี ที่อยู่ในสถานบำบัด บ้านพักฉุกเฉิน หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ ในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้รูปแบบการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยใช้ ทั้งในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม คือ การให้คำปรึกษารายบุคคล ด้วยการคำนึงถึงความสอดคล้องของคุณ ลักษณะเชิงวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคมไทย ในประเด็นที่ว่า ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ หรือเหตุการณ์ที่เป็นเรื่องเชิงลบที่นำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง มักจะไม่นำมาพูดคุยกันในกลุ่มบุคคล และใช้วิธีการศึกษาในส่วนนี้โดยใช้รูปแบบของกรณีศึกษา

จากเหตุข้างต้นผู้วิจัยจะได้ทำการวิจัยศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยในวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำถามการวิจัย

1. แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ประกอบด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง และมีปกติวิสัยเป็นอย่างไร
2. การให้อภัยของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีลักษณะการให้อภัยเป็นอย่างไร
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะสามารถพัฒนาวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ให้มีการให้อภัยเพิ่มขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายหลักที่สำคัญ คือ การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยมีความมุ่งหมายตามลำดับการศึกษา ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดย
 - 1.1 ศึกษาองค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น
 - 1.2 หาปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น

2. เพื่อศึกษาการให้อภัยของวัยรุ่น
3. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น
4. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้มีความสำคัญของการวิจัย คือ ทำให้ได้แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ที่มีคุณภาพ มีความเที่ยงตรง ความเชื่อมั่น และได้ปกติวิสัย ที่สามารถใช้ในการประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ทราบลักษณะการให้อภัยของบุคคลได้อย่างเที่ยงตรง นอกจากนี้ยังได้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นที่สามารถนำมาใช้ในการให้ความช่วยเหลือเยียวยาด้านจิตใจสำหรับวัยรุ่น และวัยรุ่นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดการไม่ให้อภัย เช่น วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม หรือกลุ่มอื่นๆ เพื่อพัฒนาให้เกิดการให้อภัย อันส่งผลต่อความรู้สึกผาสุก ในการดำเนินชีวิต และโปรแกรมการให้คำปรึกษาสามารถประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลในบริบทอื่นๆ ได้ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยนี้ มีรูปแบบการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยแบ่งการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบและลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร
2. การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่น และศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยประชากร 2 กลุ่ม ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัย และศึกษาการให้อภัย คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2554
2. ประชากรที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2554 และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งขอรับ

ความช่วยเหลืออยู่ในสถานบำบัด บ้านพักฉุกเฉิน และหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการให้อภัยต่ำกว่า 25 เปอร์เซนต์ไทล์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยและศึกษาการให้อภัย คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2554 จำนวน 565 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัย จำนวน 16 คน ประกอบด้วย วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียน ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 8 คน และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งอยู่ในสถานบำบัด บ้านพักฉุกเฉิน หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็ก ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน โดยทั้งหมดมีคะแนนการให้อภัยต่ำกว่า 25 เปอร์เซนต์ไทล์ ลงมา กลุ่มตัวอย่าง จะได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ประกอบด้วย วัยรุ่น 4 คนและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม 4 คน จะได้เข้ารับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามโปรแกรมการให้คำปรึกษา และกลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของการให้อภัยของวัยรุ่น ประกอบด้วย
 - 1.1 การให้อภัยตนเอง (Forgiveness of Self)
 - 1.2 การให้อภัยผู้อื่น (Forgiveness for Others)
 - 1.3 การให้อภัยต่อสถานการณ์ (Forgiveness for Situation)
2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาการให้อภัย ได้แก่
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การให้อภัยของวัยรุ่น

ข้อตกลงเบื้องต้น

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีพื้นฐานความคิดบางประการในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษา มี 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มวัยรุ่น และ

2) กลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่งทั้ง 2 กลุ่ม เป็นบุคคลที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี มีคะแนนการให้อภัยต่ำกว่าแปดเซ็นไทล์ ที่ 25 ในระดับคะแนนที่ใกล้เคียงกัน สาเหตุที่ผู้วิจัย นำกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมเข้ารับการวิจัยในขณะนี้ด้วย เนื่องจาก ผู้วิจัยต้องการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาว่าโปรแกรมสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการให้อภัยกับกลุ่มวัยรุ่นที่มีลักษณะเสี่ยงต่อการไม่ให้อภัยได้หรือไม่ ทั้งนี้ ด้วยข้อจำกัดเรื่องเวลา ผู้วิจัยจึงทำการวิจัยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มควบคู่กันไป โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง แบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design เพื่อให้ผลที่ได้จากการศึกษา มีความถูกต้องมากที่สุด

2. ในการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัย ผู้วิจัยได้ทำการหาปกติวิสัย (Norm) ของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการแปลผลคะแนน สำหรับผู้ที่จะนำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นไปใช้ ซึ่งเป็นการศึกษาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

นอกจากนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้พัฒนาเกณฑ์การให้คะแนน โดยการพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนน และความหมายของคำตอบตามมาตรวัด นำมากำหนดเป็นเกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน ที่ใช้เฉพาะในงานวิจัยครั้งนี้

3. กำหนดค่านัยสำคัญในการเปรียบเทียบค่าทางสถิติ ที่ระดับ .05 และกำหนดค่านัยสำคัญในการเปรียบเทียบค่าทางสถิติในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ที่ระดับ .01

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้อภัย (Forgiveness) หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของวัยรุ่นที่มีต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความรู้สึกชุนเคืองใจ ความเจ็บปวด และความสูญเสีย โดยการลดความรู้สึกความคิดและพฤติกรรมเชิงลบ คือ ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว การหลบหลีก และความต้องการแก้แค้นที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุนเคืองใจลง และแทนที่ด้วยการเพิ่มความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมเชิงบวก คือ การมีความเข้าใจ การมีการยอมรับ การมีความหวังและการให้ออกาสกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุนเคืองใจได้ โดยมีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การให้อภัยตนเอง (Forgiveness of self) หมายถึง พฤติกรรมการตอบ สอนองของวัยรุ่นที่มีต่อตนเองในฐานะที่เป็นสาเหตุแห่งการก่อให้เกิดความรู้สึกเดือดร้อน ชุนเคืองใจ หรือความสูญเสีย โดยการลดความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมแห่งความโกรธ ความเกลียด ความต้องการแก้แค้นที่มีต่อตนเองลงและเพิ่มการมีความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในการมีความเข้าใจ มีการยอมรับ มีความหวัง และมีการให้ออกาสกับการกระทำที่ผิดพลาดของตนเองได้

1.2 การให้อภัยผู้อื่น (Forgiveness for others) หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของวัยรุ่นที่มีต่อบุคคลที่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน เกิดความชุนเคืองใจ หรือเกิดความสูญเสีย โดยการลด

ของความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมที่แสดงถึงความโกรธ ความเกลียด ความเคียดแค้นและการหลบหลีกที่มีต่อบุคคลผู้นั้น และมีความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีความเข้าใจ มีการยอมรับ มีความหวังและการให้โอกาสกับบุคคลอื่นที่เป็นสาเหตุแห่งความซุนเคืองใจได้

1.3 การให้อภัยสถานการณ์ (Forgiveness for situation) หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของวัยรุ่นที่มีต่อเหตุการณ์เลวร้ายที่ไม่มีใครสามารถควบคุมได้ อันเป็นสาเหตุแห่งความเคียดแค้น ความซุนเคืองใจ และความสูญเสียที่เกิดขึ้น โดยการลดลงของความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมที่แสดงถึงความโกรธ ความเกลียด ความเคียดแค้น และการหลบหลีกที่มีต่อสถานการณ์นั้น และเพิ่มการมีความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมที่แสดงถึงการยอมรับ การมีความเข้าใจ การมีความหวังและการมีการให้โอกาสกับสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุแห่งความซุนเคืองใจ และความสูญเสียนั้นได้

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น หมายถึง แบบแผนการดำเนินการ การให้คำปรึกษารายบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย การให้คำปรึกษาทั้งหมด 9 ครั้ง เพื่อเสริมสร้างให้วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์เพิ่มขึ้น โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในการดำเนินการ แต่ครั้งของการให้คำปรึกษามีขั้นตอนการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้วิจัยในการสร้างความคุ้นเคย สร้างความรู้สึกไว้วางใจ เป็นระยะของการทำความเข้าใจร่วมกันในการดำเนินการการให้คำปรึกษา และเป็นระยะของการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาเพื่อนำเข้าสู่การให้คำปรึกษาในครั้งปัจจุบัน

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัย ดำเนินการเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและประเมินตน เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ และแนวทางที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ในการจัดการกับอุปสรรค หรือปัญหาของผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัย ทั้งนี้เพื่อสำรวจตนและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดมุมมองใหม่ในการจูงใจให้เกิดการให้อภัย ดำเนินการตามขั้นตอนของการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย การระลึกถึงเหตุการณ์ การเข้าถึงจิตใจและความรู้สึก การรู้ประโยชน์ของการให้อภัย การมุ่งมั่นที่จะให้อภัย และการคงความรู้สึกของการให้อภัย

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาและผู้วิจัยร่วมกันสรุปประเด็นในการให้คำปรึกษาว่าผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้อะไร และได้รับประโยชน์อะไรจากการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง และเป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ รวมถึงการนัดหมายในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

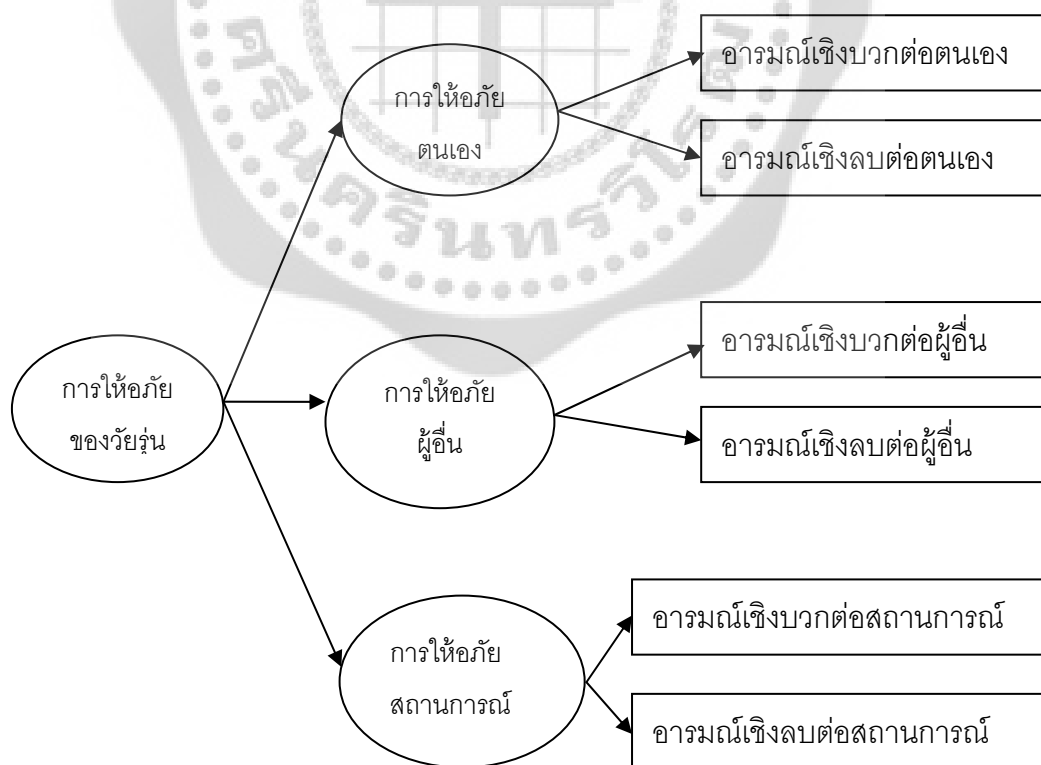
3. **วัยรุ่น** หมายถึง วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2554

4. **วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม** หมายถึง ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ที่มีการตั้งครรภ์ในขณะที่ยังไม่มีความพร้อมในการเลี้ยงดูตนเอง และการเลี้ยงดูบุตร อันมีเหตุจากคู่วัก และการถูกล่วงละเมิด ซึ่งมาขอรับการช่วยเหลืออยู่ในสถานบำบัด บ้านพักฉุกเฉิน หรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กในกรุงเทพมหานคร ระหว่าง พฤษภาคม 2554 – ตุลาคม 2555

กรอบแนวคิดในการวิจัย

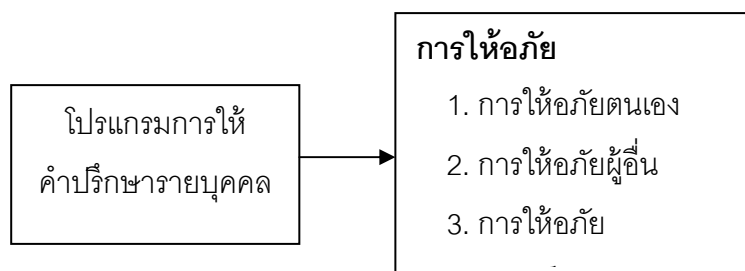
ในการวิจัยนี้ มีกรอบแนวคิดในการวิจัย เป็น 2 ส่วน คือ การพัฒนาแบบประเมินการให้อภัย สำหรับวัยรุ่น โดยศึกษาค้นคว้าประกอบของแบบประเมิน และการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้

1. กรอบแนวคิดองค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดองค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น

2. กรอบแนวคิดของโปรแกรมการให้คำปรึกษา



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล

สมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐานในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีสมมติฐานในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ระยะ มีรายละเอียด ดังนี้

ระยะที่ 1 การยืนยันองค์ประกอบ มีสมมติฐาน คือ

โมเดลการวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ระยะที่ 2 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีสมมติฐาน ดังนี้

1. ภายหลังการให้คำปรึกษา และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม กลุ่มทดลองที่เข้ารับการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย มีคะแนนการให้อภัยโดยรวมและรายด้าน แตกต่างกับคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เป็นกลุ่มควบคุม

2. คะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม กลุ่มทดลองที่เข้ารับการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย มีคะแนนการให้อภัยโดยภาพรวมและรายด้าน ภายหลังการให้คำปรึกษาและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลการให้คำปรึกษา แตกต่างจากคะแนนก่อนการเข้ารับการให้คำปรึกษา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น: กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย ประกอบด้วย
 - 1.1 ความหมายของการให้อภัย
 - 1.2 ประโยชน์ของการให้อภัย
 - 1.3 ลักษณะของการให้อภัย
 - 1.4 การไม่ให้อภัย หรือการให้อภัยไม่ได้
 - 1.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย
 - 1.6 พัฒนาการของการให้อภัย
 - 1.7 การประเมินการให้อภัย
 - 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
 - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล
 - 2.2 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษารายบุคคล
 - 2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาการให้อภัย
 - 2.4 โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อสนับสนุนและพัฒนาการให้อภัย
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยและการให้คำปรึกษา
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 3.1 ความหมายของการตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 3.2 สภาวะที่ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมต้องเผชิญ
 - 3.3 การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย

1.1 ความหมายของการให้อภัย

ในการศึกษาเรื่องการให้อภัย มีผู้ให้คำนิยามและความหมายของการให้อภัยไว้หลากหลาย ทั้งจากพื้นฐานของการทำงาน การศึกษา การค้นคว้าและการวิจัย มีรายละเอียด ดังนี้

อาร์ ดี เอนไรจท์ และกลุ่มศึกษาพัฒนาการมนุษย์ (Enright; & The Human Development Study Group. 1994: 219 – 248) ได้สรุปความหมายของการให้อภัยไว้ว่า การให้อภัย เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความเจ็บปวดของบุคคลอันเกิดจากการกระทำของบุคคลอื่น การให้อภัยดูเหมือนจะเกี่ยวข้องกับความยุติธรรม แต่ก็มีความแตกต่างจากความยุติธรรม การให้อภัย ต้องการเวลา ความอิสระและเป็นทางเลือกที่ปราศจากเงื่อนไข โดยแท้จริงแล้ว การให้อภัยไม่ได้ต้องการให้ผู้ที่ทำให้ชุนเคืองใจหันกลับมาเอาใจใส่ หรือต้องการให้ผู้ที่ทำให้รู้สึกชุนเคืองใจมีความรู้สึกเจ็บปวด การให้อภัยขึ้นอยู่กับระดับของความเจ็บปวด การให้อภัยเป็นส่วนหนึ่งของการประนี ประนอม แต่การประนีประนอมอาจจะเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องมีการให้อภัยก็ได้ การให้อภัยไม่ใช่การลืม ไม่ใช่การขอโทษ หากแต่การให้อภัยเป็นสิ่งที่เหยื่อ มีความเต็มใจที่จะมีความคิด มีพฤติกรรม มีความรู้สึกเชิงบวกกับผู้ที่กระทำให้เกิดความชุนเคืองใจ และเกิดขึ้นได้ระหว่างบุคคลเท่านั้น

อาร์ ซี โรเบิร์ตส์ (Roberts. 1995: 290) กล่าวว่า การให้อภัย หมายถึง แนวโน้มในการยุติความโกรธของบุคคล การปราศจากความรู้สึกโกรธที่มีต่อบุคคลที่ได้รับการประณามหรือ ได้รับการตำหนิว่าเป็นผู้ที่กระทำผิด โดยการมองการกระทำเหล่านั้นด้วยความเมตตา และการใช้เหตุผล ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของการให้อภัย

บิวมิสเตอร์ และคนอื่นๆ (Baumister; et al. 1998: 88) ได้ให้ความหมายของการ ให้อภัย ใน 2 มิติ คือ มิติที่ 1 การให้อภัย เป็นการแสดงออกถึงจิตภายใน (Intrapsychic) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงทัศนคติ ลักษณะอารมณ์ ที่ใช้ความรู้สึกเป็นพื้นฐานในการประเมินและการอธิบาย มิติที่ 2 การให้อภัย เป็นการแสดงออกทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล (Interpersonal Act) ที่เป็นขั้นตอนนำไปสู่การคืนดี หรือ การฟื้นฟูสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยการใช้เงื่อนไขที่เกิดขึ้นก่อนที่จะเกิดความชุนเคืองใจ การให้อภัยมีความหมายว่า เหยื่อจะไม่แสวงหาการแก้แค้น หรือไม่มีความต้องการที่จะได้รับการชดเชย และยังหมายความถึง การที่เหยื่อมีความต้องการให้ผู้ที่ทำให้ชุนเคืองใจไม่ต้องมีความรู้สึกผิด หรือต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเหยื่ออีกต่อไป

เดนตอน และ มาร์ติน (Denton; & Maertin. 1998: 281 – 292) ได้ทำการศึกษาและการสำรวจเชิงคลินิก เพื่อศึกษาถึงการให้ความหมายของการให้อภัย กับนักสังคมสงเคราะห์ จำนวน 101 คน พร้อมทั้งทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า ความหมายที่สำคัญของการให้อภัย คือ การคลายลงของความรู้สึกทางลบ เช่น ความโกรธ ความอยากแก้แค้น การให้อภัยไม่ใช่การขอโทษ การให้อภัยเป็นความต้องการของบุคคลสองคน และการให้อภัยเป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไปซึ่งไม่ใช่เป็นการลืม หรือ เป็นการประนีประนอม

เจ อาร์ เคนซ์ (Kanz. 2000: 174 – 186) ได้สรุปผลการศึกษากับนักเรียนที่ตอบคำถามว่า การให้อภัยคืออะไร พบว่า โดยทั่วไปนักเรียนมีความเห็นว่า การให้อภัยเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ที่บุคคลจะให้อภัยผู้อื่นโดยที่บุคคลนั้นปราศจากการตระหนักรู้ในเรื่องของการให้อภัย การให้อภัยไม่ใช่เรื่องของความอ่อนแอ การให้อภัยไม่ใช่การขอโทษหรือเป็นการแสดงพฤติกรรม ที่บริสุทธิ์ซึ่งมีผลต่อความเจ็บปวดของผู้ที่กระทำผิด และเมื่อเกิดการให้อภัยความโกรธจะลดลง

แมคคัลลอจซ์ และคณะ (McCullough; et al. 2001) ได้สรุปฐานคิดจากการทำ งานด้านการให้อภัย ความหมายของการให้อภัย คือ การเพิ่มแรงจูงใจทางสังคม ซึ่งแสดงออกถึงการไม่หลบหลีก หรือการลดความต้องการการแก้แค้น ที่มีต่อผู้ที่กระทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจลง และมีการเพิ่มความต้องการในการแสดงออกที่ดีต่อผู้ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ การที่บุคคลจะให้อภัยได้นั้น เป็นไปได้เฉพาะเมื่อเป้าหมายของการกระทำผิด คือ บุคคลอื่น

วอร์ทิงตัน และคณะ (Worthington; et al. 2001: 109) ได้ให้คำจำกัดความของการให้อภัยว่า การให้อภัย เป็นการยับยั้งอารมณ์แห่งการไม่ให้อภัยด้วยการใช้การเจือปน (Contamination) ระหว่างประสบการณ์ที่มีความเข้มข้นทางอารมณ์ อารมณ์เชิงบวก และมีอารมณ์รัก เป็นพื้นฐานเมื่อระลึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งการใช้พื้นฐานของอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์รักสามารถก่อให้เกิดความเข้าใจ ในความคิดความรู้สึกของบุคคล เกิดการเข้าถึงจิตใจ และมีความรู้สึกเมตตา และเกิดความรักให้กับสิ่งที่ทำให้ขุ่นเคืองใจได้

เคอร์นส์ และ ฟินชาม (Kearns; & Fincham. 2004: 838 – 855) ได้ทำการศึกษาความหมายที่สำคัญของการให้อภัยว่า ความหมายของการให้อภัยประกอบด้วย การพูดความจริง ความจริงใจ การเปิดใจ ยอมรับ การดูแลเอาใจใส่ การให้โอกาสกับบุคคลอื่น การเรียนรู้ข้อบกพร่อง การกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง การค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา การแสดงออกซึ่งความรัก การยอมรับคำขอโทษของบุคคล การเข้าใจว่าทุกคนสามารถทำผิดพลาดได้ และเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีที่เกิดขึ้นในภายหลัง

มุลเลท และคณะ (Mullet; et al. 2004: 76 – 78) ได้ทำการศึกษาการให้ความหมายของการให้อภัย โดยการสำรวจการยอมรับแนวความคิดเกี่ยวกับการให้อภัยที่ปรากฏในวรรณกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอยู่ในชุมชนขนาดใหญ่ จำนวน 1,029 คน ผลการศึกษาพบว่า การให้อภัย มีความหมายว่า การแทนที่อารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้ที่กระทำผิดด้วยอารมณ์เชิงบวก การให้อภัยเป็นกระบวนการที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ระหว่างผู้กระทำผิดและผู้ได้รับผลจากการกระทำเท่านั้น ไม่ใช่กระบวนการที่ลดคุณค่าของผู้ที่ได้รับการให้อภัย และเป็นกระบวนการที่สนับสนุนให้เกิดความประพฤติดีที่ดียิ่งขึ้นในอนาคต

ยังเกอร์ และคณะ (Younger; et al. 2004: 875) ได้แสดงให้เห็นผลการศึกษาที่สำคัญ 4 ประการจากการศึกษาคำตอบของนักเรียนที่มีต่อการให้คำจำกัดความของการให้อภัย พบว่า การให้อภัย คือ การเลิก

ความรู้สึกเชิงลบ การยอมรับและการคิดว่าจะผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้ การคืนดีหรือการฟื้นฟูสัมพันธภาพ และการลืมหรือการไม่คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ทอมป์สัน และคณะ (Thompson; et al. 2005: 310) ได้ให้ความหมายของ การให้อภัยว่า การให้อภัย เป็นการวางแผนหรือการสร้างกรอบความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับความชุนเคืองใจ เช่น การตอบโต้ของบุคคลที่มีต่อผู้ที่ทำให้เกิดความชุนเคืองใจ การโต้ตอบต่อเรื่องที่ชุนเคืองใจ และสภาพที่เกิดขึ้นจากความชุนเคืองใจ ซึ่งทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนจากความรู้สึกที่เป็นลบไปสู่ความรู้สึกที่เป็นกลางหรือความรู้สึกที่เป็นบวก ความสำคัญของการให้อภัย คือ สาเหตุหรือแหล่งกำเนิดของความชุนเคืองใจ ซึ่งเป็นได้ทั้งตนเอง บุคคลอื่น หรือสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือ จากการควบคุมของบุคคล (เช่น ความเจ็บป่วย หรือภัยธรรมชาติ) ดังนั้นการให้อภัย จึงสามารถเกิดได้ใน 3 ลักษณะคือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยบุคคลอื่นและการให้อภัยต่อสถานการณ์

เอนไรท์ และคณะ (Enright; et al. 2008: 7) ได้ให้ความหมายของการให้อภัยว่า เป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสุข โดยมีความเต็มใจที่จะเลิกความรู้สึกชุนเคืองใจ เลิกการตัดสินใจที่จะปฏิเสธและการเมินเฉยต่อผู้ที่กระทำผิด แล้วแทนที่ด้วยการให้ความกรุณา มีความใจกว้าง และมีความเมตตากับบุคคลเหล่านั้น การให้อภัยมีข้อจำกัดคือ การให้อภัยสามารถกระทำได้เฉพาะกับบุคคลและบุคคลสามารถให้อภัยกับบุคคลอื่นได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นบุคคลผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว (Enright. 2008: 43) แต่ในการให้อภัยต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ ไม่สามารถกระทำได้

ไมเรندا สตีล (Miranda, Steel. 2001: 268) ให้ความหมายของ การให้อภัย คือ การยอมให้ปลดปล่อย การละเว้นโทษและการยอมรับอย่างหนักแน่น ต่อสาเหตุทั้งหมดของการกระทำผิด หรือภาวะลำบากที่เกิดขึ้น แนวคิดและประโยชน์ของการให้อภัยได้รับการพิสูจน์ทั้ง ในความคิดเชิงศาสนา สังคมศาสตร์ และทางการแพทย์ ในเบื้องต้นการให้อภัยได้รับการพิจารณาในประเด็นของบุคคลซึ่งประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง ทั้งในกรณีของบุคคลที่ได้รับการให้อภัย หรือ ในกรณีของสัมพันธภาพของผู้ที่ให้อภัยและผู้ที่ได้รับการให้อภัย ในบางบริบทการให้อภัยอาจได้รับการยอมรับโดยปราศจากความคาดหวังในการฟื้นฟูความถูกต้องหรือชดเชย และปราศจากการตอบสนองจากผู้ที่ทำให้ผิดในทุกด้าน เช่น การให้อภัยกับบุคคลที่ขาดการติดต่อกับผู้อื่น หรือเสียชีวิตไปแล้ว

พอล พรอคเตอร์ (Procter. 1995: 550) ได้ให้ความหมายของการให้อภัยว่า หมายถึง ความเต็มใจในการแสดงออก ซึ่งการหยุดการให้ร้าย หรือหยุดความโกรธที่มีต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งที่ได้เคยทำลงไป

บาลเลสเตอร์และคณะ (Ballester; et al. 2009: 605) ได้ทำการศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับการให้อภัย พบว่า การให้อภัย เป็นความสอดคล้องกันระหว่างการลดความรู้สึกเชิงลบซึ่งนำไปสู่การเพิ่มความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อผู้ที่ทำให้ชุนเคืองใจ จึงเป็นกระบวนการที่ไม่ได้มีข้อจำกัดเฉพาะแค่เหยื่อ และผู้ที่ทำให้ชุนเคืองใจเท่านั้น

สารานุกรมวิกิพีเดีย (Wikipedia Encyclopedia. Online) การให้อภัยได้รับการให้ความหมายว่าเป็นการยุติความต้องการการลงโทษหรือความต้องการในการได้รับการชดเชยคืน (Restitution) การให้อภัยเป็นกระบวนการ ที่ประกอบด้วย ความขุ่นเคืองใจ (Resentment) ความเดือดดาล (Indignation) หรือความโกรธ อันเป็นผลที่ได้รับจากการกระทำผิดที่หลากหลายหรือการโดนทำร้าย โจมตี (Offence) และข้อผิดพลาดต่างๆ

เจียร์ซีย์ เคียมวอเมธ (เจียร์ซีย์ เคียมวอเมธ. 2537: 1302) กล่าวถึงความหมายของการอภัยว่าการให้อภัย เป็นการปราศจากภัย เป็นการไม่ถือโทษ หรือเป็นการยกโทษ

ประยูทธ์ ปยุตโต (ประยูทธ์ ปยุตโต. 2543: 784) ได้ให้ความหมายของการให้อภัย ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า การให้อภัยคือ การให้ความไม่มีภัย หรือให้ความปลอดภัย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน. 2542: 1331) ได้ให้ความหมายของคำว่า อภัยคือ ความไม่มีภัย ความไม่ต้องกลัว เมื่อนำมาใช้ประกอบกับคำว่า ให้อภัย จึงมีความหมายว่า เป็นการยกโทษให้

พระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาสภิกขุ (สถาบันบันลือธรรม. ม.ป.ป.: 35) กล่าวถึง ความหมายของการให้อภัยว่า การให้อภัยคือ การที่ให้ความไม่ต้องกลัวแก่บุคคลนั้นคือ การให้ความไม่มีภัยต่อคนอื่นที่แสดงออกได้ทั้งทางกาย ทางวาจาและทางใจ

พระราชสังวรญาณ หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย (สถาบันบันลือธรรม. ม.ป.ป.: 124) ได้ให้ความหมายของการให้อภัย ว่าเป็นทานชนิดหนึ่งคือ การให้ ซึ่งหมายรวมว่าเป็นการยกโทษ การไม่ถือโทษโกรธเคืองกับผู้ที่สร้างความปวดร้าวใจ สร้างความทุกข์สร้างความเสียหายให้กับเรา การให้อภัยทำให้ใจสงบไม่มีเวรมีกรรมต่อกัน

มานิต มานิตเจริญ (2547: 952) ได้กล่าวถึง ความหมายของ อภัย ว่า หมายถึง การยกโทษให้การไม่ถือโทษ และการไม่ให้ความเป็นภัยกับบุคคลอื่น

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สถาบันบันลือธรรม. ม.ป.ป.: 11) ได้ให้ความหมายของการให้อภัยว่า เป็นการยกโทษให้ เป็นการไม่ถือความผิด หรือการกระทบกระทั่งว่าเป็นโทษ เป็นการไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาตจองเวร ไม่พยาบาทคิดร้ายผู้อื่นแม้แต่ศัตรู

จากความหมายของการให้อภัยที่กล่าวมาทั้งหมด ในการวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยสรุปความหมายของการให้อภัยคือ การลดลงของอารมณ์เชิงลบ ได้แก่ การถือโทษ การมีความรู้สึกเกลียด ความต้องการแก้แค้น การคิดเชิงลบ การผูกใจเจ็บอาฆาต และการหลีกเลี่ยงกับสิ่งที่เป็นมูลเหตุของความขุ่นเคืองใจ ได้แก่ ตนเอง บุคคลอื่น และสถานการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของตนเอง เช่น ภัยธรรมชาติ และการเจ็บป่วย และการเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวก ได้แก่ การเข้าใจ การยอมรับความผิดพลาด การมีความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นและมีความหวัง และโอกาสที่จะผ่านพ้นสภาพปัญหาได้

นอกจากความหมายของการให้อภัย ทำให้เกิดความเข้าใจได้ว่า การให้อภัยมีการให้ความหมาย มีมุมมองและมีการให้คำจำกัดความที่หลากหลาย ถ้าดับต่อไปผู้วิจัยของเสนอเนื้อหาในส่วนของประโยชน์ของการให้อภัย ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้มีการนำการให้อภัยมาใช้เป็นเครื่องมือ หรือเป็นวิธีการในการให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้บุคคลพ้นจากความรู้สึกไม่มีความสุข และยังทำให้การพัฒนาการให้อภัยเป็นที่นิยมแพร่หลายอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมผลการ ศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของการให้อภัย โดยจะเสนอในหัวข้อต่อไป

1.2 ประโยชน์ของการให้อภัย

ในการศึกษาเรื่องของการให้อภัยและการบำบัดโดยใช้การให้อภัย นักวิจัยได้ให้ความสนใจศึกษาในประเด็นของประโยชน์ที่ได้รับอันเกิดจากการให้อภัยเพื่อใช้เป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือและสำหรับนักบำบัดหรือนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาได้ทำการศึกษาเพื่อจะนำประโยชน์ของการให้อภัยมาเป็นสิ่งกระตุ้น และโน้มน้าวใจ ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ว่า การให้อภัยเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการช่วยคลี่คลายปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการของการพัฒนาให้เกิดการให้อภัย (Ferch. 1998: 261) โดยมีผู้กล่าวถึง ประโยชน์ของการให้อภัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

วอร์ทิงตัน (Worthington. 2006: 271 – 272) ได้กล่าวถึงประโยชน์ ของการให้อภัยว่า การให้อภัยไม่ใช่ยาที่แก้สารพัดโรค แต่การให้อภัยจะให้ผลที่ดีในองค์ประกอบที่เกี่ยวกับความยุติธรรม สัจธรรม และระดับของสังคมส่วนรวมในชีวิตของมนุษย์ อย่างไรก็ตามการให้อภัยมีประโยชน์อย่างมากต่อบุคคล ทุกคน คู่คนเคย เพื่อน สมาชิกในครอบครัว และสังคม การให้อภัยมีประโยชน์ในการส่งเสริมด้านจิตวิญญาณ (Spirit) บุคคลมักจะสร้างความคิดและความรู้สึกที่ดีให้กับตนเอง เมื่อรู้สึกว่าได้เป็นผู้ให้มากกว่าการเป็นผู้ที่อยู่เฉยๆ หรือการใช้กำลังในการคัดค้าน หรือต่อต้าน

ประโยชน์ของการให้อภัยในด้านของสุขภาพจิต มีงานวิจัยหลายชิ้นที่มีผลการ ศึกษาว่า การให้อภัยสามารถลดความโกรธ ความขี้มเคี้ยว ความวิตกกังวล ความเครียด และความกลัวลงได้ (Maltby; et al. 2007: 555 – 566, Harris; et al. 2006: 715 – 733) นอกจากนี้ยังพบว่า การให้อภัยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้สึกผาสุก (Well-being) (Wuthnow. 2000: 124 – 137, Toussaint; & Webb. 2005: 349 – 362) การให้อภัยทำให้ผู้ที่ได้รับความเสียหายหรือเหยื่อมีสุขภาพจิตดีขึ้น และพบว่าประโยชน์ของการให้อภัยสามารถสังเกตได้ในขณะที่ทำการบำบัด โดยนักบำบัดสามารถสังเกตเห็นได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการบำบัดในเรื่องของ อารมณ์ (Mood) เชิงบวก มุมมองพื้นฐานของชีวิต และความรู้สึก มีความสุขที่เพิ่มมากขึ้น ในการบำบัดผู้ที่มีอาการทางจิตด้วยการให้อภัย พบว่า มีการลดลงของอาการทางจิต เช่น ความขี้มเคี้ยว การมีอารมณ์โกรธที่รุนแรง ความรู้สึกโดดเดี่ยวและอาการหวาดระแวง (Enright. 2008: 16 – 17)

ประโยชน์ของการให้อภัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ จากการศึกษาพบว่า เมื่อบุคคล มีการให้อภัย จะมีการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายได้ดีขึ้น ฟรายด์แมน และคณะ (Friedman; et al. 1986: 653 – 665)

ได้ทำการฝึกอบรมการให้อภัยให้กับผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ที่มีภาวะความเสี่ยงกับอาการหัวใจวาย ภายหลังการฝึกอบรมพบว่า ผู้ป่วยที่เข้าร่วมหลักสูตรได้พัฒนาพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่า มีอาการที่แสดงถึงปัญหาของโรคหัวใจลดลงดีกว่า ผู้ป่วยที่ได้รับเฉพาะการดูแลตามมาตรฐานเท่านั้น ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าว ยังมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เอนไรจท์ (Enright, 2008: 51 – 52) ที่กล่าวถึงผลการศึกษากการไหลเวียนของโลหิตในหัวใจ ซึ่งพบว่า เมื่อผู้ป่วยมีการย้ำคิด (Rumination) ถึงสิ่งที่ทำให้โกรธ การไหลเวียนของโลหิตจะมีลักษณะที่ผิดปกติ และเป็นอันตรายต่อภาวะโรคหัวใจ สำหรับผู้ป่วยที่มีการลดความโกรธลงจะพบว่า ระบบการไหลเวียนของโลหิตที่มีลักษณะเป็นปกติดีขึ้น

ประโยชน์ในด้านของสัมพันธภาพ การให้อภัยก่อให้เกิดการลดความตึงเครียดในความขัดแย้งระหว่างบุคคลลง บุคคลที่มีการให้อภัยกับผู้อื่นจะช่วยให้ผู้ที่ให้อภัยมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น บางครั้งความโกรธเป็นสิ่งที่ทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Enright, 2008: 45 – 46) ดังนั้นถ้ามีการให้อภัยจะก่อให้เกิดการฟื้นฟูสัมพันธภาพที่ดีต่อไปได้ หรืออย่างน้อยที่สุดคือ ไม่มีลักษณะของการทำลายกัน ซึ่งในประเด็นของสัมพันธภาพนั้น ได้ส่งผลกระทบต่อทั้งในระดับบุคคล ระดับองค์กร ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการให้อภัย ซึ่งได้จากการศึกษาและวิจัย จะเห็นได้ว่าการให้อภัยเป็นสิ่งที่ควรมีการพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล เพื่อนำไปสู่การลดสภาพปัญหาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาลักษณะการให้อภัยโดยคาดว่า จะเป็นประโยชน์ในการให้ความช่วยเหลือบุคคลให้พ้นจากสภาพของความทุกข์ หรือเป็นวิธีในการบรรเทาความทุกข์ให้เบาบางลงได้ ซึ่งสังเกตได้จากการลดลงของความรู้สึกทางลบและการเพิ่มขึ้นของความรู้สึกทางบวก และก่อนที่จะพัฒนาสิ่งใดนั้นควรมีการทราบถึงลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา ก่อน ในลำดับต่อไปผู้วิจัยจึงขอเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับลักษณะของการให้อภัยจากมุมมองของนักคิด นักทฤษฎี และนักวิจัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.3 ลักษณะของการให้อภัย

การศึกษาเรื่องการให้อภัย มีผู้กล่าวถึงลักษณะของการให้อภัยในลักษณะที่แตกต่างกันไป มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

พระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาสภิกขุ (สถาบันสันติธรรม. ม.ป.ป.: 35 – 36) ได้แสดงแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของการให้อภัยว่า ลักษณะของการให้อภัยประกอบด้วยส่วนประกอบ 3 ส่วน คือ การให้อภัยทางกาย การให้อภัยทางวาจา และการให้อภัยทางใจ

การให้อภัยทางกายคือ เมื่อผู้ที่ทำให้เรารู้สึกขุ่นเคืองใจมาขอขมา แล้วเราก็รับไว้ การรับไว้นี้หรือการยอมรับนี้ ถือว่า เป็นการให้อภัยทางกาย

การให้อภัยทางวาจาคือ การบอกอโหสิกรรม เมื่อมีผู้ที่มาขอรับการอภัย มาขอโทษ แล้วเราได้กล่าวคำให้อภัย กล่าวคำให้การยกโทษหรือแม้แต่ที่ไม่มีผู้มาขอ หากแต่เราได้เปล่งวาจาในการรับการขอโทษ

การยอมที่จะให้อภัย การกล่าวอโหสิกรรม ถือว่า เป็นการให้อภัยทางวาจา

การให้อภัยทางใจคือ การที่บุคคลละทิ้งความโกรธ ความอาฆาตจองเวร ความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกเกลียด ที่มีต่อบุคคลที่ทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด ถือว่า เป็นการให้อภัยทางใจ

บิวมิสเตอร์ และคนอื่นๆ (Baumister; et al. 1998: 88 – 90) แสดงให้เห็นว่า การที่บุคคล จะแสดงออกซึ่งการให้อภัยได้นั้น เกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างระดับของจิตภายใน (Intrapsychic State) และการแสดงออกระหว่างบุคคล (Interpersonal Act) ซึ่งก่อให้เกิดเป็นลักษณะของการให้อภัย ใน 4 ลักษณะ คือ

1. การไม่ให้อภัย (No forgiveness) คือ การที่บุคคลไม่มีการแสดงออกเชิงสังคมนะหว่าง บุคคลหรือไม่ได้คิดถึงสัมพันธภาพที่มีมาก่อนเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ชุ่นเคืองใจ และไม่มีการคิดหรือการประเมิน เกี่ยวกับการให้อภัยอยู่ในจิตใจเลย ทำให้บุคคลมีลักษณะของการ ไม่ให้อภัยทั้งกับผู้ที่ทำให้เกิด ความชุ่นเคืองใจ หรือกับการกระทำของตนเอง โดยมีความชุ่นเคืองใจ ความโกรธ อยู่เสมอเป็นพื้นฐาน

2. การให้อภัยแบบไร้แก่นสาร (Hallow forgiveness) คือ การที่เหยื่อไม่ได้รู้สึกถึงการให้อภัย แต่มีการแสดงออกต่อผู้ที่กระทำทำให้ชุ่นเคืองใจว่า เขาได้ให้อภัยแล้ว ซึ่งเป็นการกระทำเมื่อเหยื่อรู้สึกว่ามาตรฐาน ทางสังคมส่วนใหญ่ต้องการให้ตนให้อภัย คือได้รับแรงกดดันทางสังคม เหยื่อส่วนใหญ่จะกระทำในลักษณะนี้ ซึ่งได้แสดงให้เห็นว่า เป็นการให้โอกาสกับผู้ที่กระทำผิดให้หลุดออกจากหลุมพราง เหยื่อยังคงความรู้สึก เริงลอบอยู่ ดังนั้นเหยื่อจะได้ประโยชน์เล็กน้อยในด้านของการปฏิบัติต่อบรรทัดฐานทางสังคม โดยเป็น การบรรเทาแรงกดดันที่ได้รับจากสังคม ที่แสดงให้เห็นถึงการยอมตามบรรทัดฐานทางสังคมเหล่านั้น

3. การให้อภัยเงียบ (Silent forgiveness) เป็นลักษณะที่บุคคลเกิด ความรู้สึก และมี ความคิดที่จะให้อภัยไปยังผู้ที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ แต่ไม่ได้พูดอะไรหรือไม่มีการแสดง ออกระหว่าง บุคคล การอภัยเงียบมีประโยชน์มากต่อเหยื่อ โดยทำให้บุคคลสามารถรู้สึกถึงความสงบสันติ แต่กระนั้น อาจยังคงมีความชุ่นเคืองใจอยู่บ้างแต่ว่ามีระดับที่ลดลง และบางครั้งยังคงเป็นอุปสรรคต่อการยอมรับผู้ ที่กระทำทำให้ชุ่นเคืองใจ เหยื่อต้องการให้ผู้กระทำผิดคงความรู้สึกผิด และมีการแสดงออกของการขอโทษ หรือการชดเชย

4. การให้อภัยอย่างสมบูรณ์ (Total forgiveness) เป็นการให้อภัยจากภายในจิตใจ ของเหยื่อ ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติ ที่แสดงออกไปสู่ผู้ที่กระทำให้เกิดความชุ่นเคือง ใจ การให้อภัยในลักษณะนี้ ทั้งเหยื่อและผู้ที่ทำให้ชุ่นเคืองใจได้รับประโยชน์ทั้งคู่

ลักษณะการให้อภัยทั้ง 4 แบบดังกล่าวไม่ได้มีการจัดเป็นลำดับใดๆ หากแต่ที่สามารถ เกิดขึ้นได้ในบุคคล และสามารถปรับเปลี่ยนได้ขึ้นอยู่กับระดับของความชุ่นเคืองใจและสถานการณ์แวดล้อม ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

วอร์ทิงตัน (Worthington. 2006: 56 – 59) ได้กล่าวถึงลักษณะการให้อภัย ใน 2 รูปแบบ คือ การให้อภัยจากการตัดสินใจ (Decisional forgiveness) และการให้อภัยทางอารมณ์ (Emotional forgiveness) มีรายละเอียด ดังนี้

1. การให้อภัยจากการตัดสินใจ (Decisional forgiveness) เป็นการเน้นที่พฤติกรรมของบุคคล ในการแสวงหาการกระทำที่เป็นการตอบโต้ที่มีต่อบุคคลที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจและความรู้สึกขุ่นเคืองใจนั้น การที่บุคคลยอมที่จะให้อภัยอาจตัดสินใจที่จะปลดปล่อย ผู้ที่กระทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจจากความผิดที่ได้กระทำลงไป แต่ยังคงมีอารมณ์ที่ว้าวุ่น มีการย่ำคิดที่นำไปสู่ความโกรธ ความวิตกกังวล และยังมีอาการที่ก่อให้เกิดความซึมเศร้า มีแรงจูงใจที่นำไปสู่การแก้แค้นหรือการหลีกเลี่ยง อย่างไรก็ตาม การให้อภัยจากการตัดสินใจสามารถกระตุ้นให้เกิดการให้อภัยทางอารมณ์ได้

การให้อภัยจากการตัดสินใจ เป็นการใช้ความคิดโดยมีการใช้เหตุผลเชิงตรรก และความเป็นไปได้มาเป็นพื้นฐาน บ่อยครั้งที่พบว่า บุคคลได้พูดว่าเขาได้ตัดสินใจที่จะให้อภัย แม้ว่าไม่ได้รู้สึกอยากที่จะให้อภัย การยอมให้อภัยลักษณะนี้ไม่ใช่มาจากความเชื่อที่ว่า เหตุผลของการให้อภัยมีความเหมาะสม แต่มีความเชื่อว่าการยอมให้อภัยนั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงให้กับความเชื่อด้านศีลธรรมของตนเอง การให้อภัยจากการตัดสินใจสามารถเกิดได้ก่อนการให้อภัยทางอารมณ์ โดยทั่วไปเมื่อมีการตัดสินใจให้อภัยแล้วมักจะนำมาสู่การให้อภัยทางอารมณ์ แต่ในบางกรณี บุคคลมีการเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อผู้ที่กระทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจก็สามารถก่อให้เกิดการตัดสินใจที่จะให้อภัยได้เช่นเดียวกัน ผู้ที่ตัดสินใจที่จะให้อภัยจะมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติเชิงลบกับสิ่งที่ทำให้ขุ่นเคืองใจลดลงในขณะที่มีแรงจูงใจเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการตัดสินใจจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีการลดการแก้แค้น ลดการหลีกเลี่ยงและลดความไม่พอใจลง ในขณะที่เดียวกันจะสร้างความรู้สึกกรุณา (Benevolently) ให้เพิ่มมากขึ้น

2. การให้อภัยทางอารมณ์ (Emotional forgiveness) เป็นการให้อภัยที่เกิดจากรากฐานทางด้านอารมณ์ มีลักษณะใกล้เคียงกับการปรับอารมณ์ที่มีต่อผู้อื่นให้เป็นอารมณ์เชิงบวกเพื่อด้านอารมณ์เชิงลบ ซึ่งจากการปรับเปลี่ยนอารมณ์ในลักษณะนี้ อาจก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นกลางๆ หรือเป็นการแทนที่อารมณ์เชิงลบด้วยอารมณ์เชิงบวก ซึ่งอาจจะแทนทั้งหมด หรือแทนที่ได้ในบางส่วน อารมณ์เชิงบวกที่จะนำมาสู่การให้อภัยทางอารมณ์ ประกอบด้วย การเข้าถึงจิตใจ (Empathy) ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) ความสงสาร (Compassion) ความรัก (Romantic love) และความรักที่เอื้อประโยชน์ให้ผู้อื่น (Altruistic love) อารมณ์เชิงบวก จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญที่ใช้ในการถอนพิษของการไม่ให้อภัย แม้ว่าในท้ายที่สุด บุคคลจะไม่ได้มีอารมณ์เชิงบวกกับผู้ที่ทำให้ขุ่นเคืองใจ แต่การให้อภัยสามารถที่จะก่อให้เกิดอารมณ์กลางๆ ที่ไม่ใช่อารมณ์เชิงลบกับผู้ที่ทำให้ขุ่นเคืองใจได้

จากลักษณะของการให้อภัย ในแนวคิดของวอร์ทิงตัน แสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลจะเกิดการให้อภัยได้นั้น มีลักษณะที่สำคัญอยู่ 2 ประการ คือ 1) การรู้จักที่ใช้ตรรกและความเป็นเหตุผล

เป็นพื้นฐาน เพื่อก่อให้เกิดการตัดสินใจในการให้อภัย และ 2) การปรับอารมณ์ การปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบที่บุคคลมีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจให้เป็นอารมณ์เชิงบวก ด้วยการลดอารมณ์เชิงลบลง หรือแทนที่อารมณ์เชิงลบด้วยอารมณ์เชิงบวก ซึ่งสามารถก่อให้เกิดการให้อภัยได้

สnyder และ Lopez (Snyder; & Lopez. 2007: 280 – 283) ได้กล่าวถึงลักษณะของการให้อภัยว่า ลักษณะของการให้อภัยของบุคคลนั้น ประกอบไปด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังต่อไปนี้

ลักษณะการให้อภัยลักษณะที่ 1 คือ การให้อภัยตนเอง (Forgiving oneself) ได้รับการให้คำจำกัดความว่า เป็นกระบวนการของการปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเอง เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจ การกระทำที่ผิดพลาดหรือการกระทำผิดของตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลเลิก หรือยุติความรู้สึกและการกระทำในเชิงลบที่เป็นการทำร้ายตนเอง เนื่องมาจากการกระทำของตนเอง เช่น ความรู้สึกผิด (Guilt) หรือความละอายใจ (Shame) ในการบำบัดทางคลินิก ผู้บำบัดต้องมีการเตรียมความพร้อมสำหรับความจำเป็นในการ ใช้การให้อภัยตนเองอยู่เสมอ เมื่อผู้รับการบำบัดกำลังเกิดความรู้สึกผิด หรือมีความละอายต่อการกระทำของตนเอง ซึ่งอาจจะสะท้อนมากับคำพูด เช่น “ฉันเป็นคนเลว” โดยเฉพาะความรู้สึกที่แสดงถึงความละอายใจที่มีต่อสถานการณ์ อันส่งผลกระทบต่อมุมมองแวดล้อมที่เกี่ยวกับตนเองทั้งหมด เช่น การไม่มีอำนาจ การไม่มีความสามารถและรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ในทางตรงข้าม ความรู้สึกผิดจะตอกย้ำมุมมองเชิงลบที่มีต่อตนเอง เฉพาะในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น “ฉันได้ทำสิ่งที่เลวร้าย” บุคคลที่มีความรู้สึกผิด มักจะมีความรู้สึกสำนึกผิด และมักจะเสียใจกับบางสิ่งที่ได้ทำลงไป เพื่อที่จะแก้ไขความรู้สึกผิดจึงมีการแสดงออกถึงการชดเชยในบางส่วน เช่น การสารภาพ การยอมรับผิด หรือการขอโทษ กระบวนการที่จะช่วยเหลือให้บุคคลลดความละอายใจ จึงเป็นเรื่องที่ยากกว่าการช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกผิดน้อยลง เนื่องจากความละอายใจจะเกิดได้จากสถานการณ์ที่มีความหลากหลายมากกว่าความรู้สึกผิดซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะเหตุการณ์

ในประเด็นของการให้อภัยตนเองนั้น Worthington. (2006: 191) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ต้องการการให้อภัยตนเองจะมีลักษณะดังนี้ เป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมชอบตำหนิตนเอง (Self-condemners) และเป็นบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) การให้ความช่วยเหลือควรมีการแสดงให้เห็นถึงความคิดที่ว่า ผลของการที่ไม่ให้อภัยตนเองนั้นมีความรุนแรงมากกว่าการไม่ให้อภัยผู้อื่น เนื่องจากบุคคลจะต้องอยู่กับตนเองไปตลอด การช่วยเหลือด้วยการให้บุคคลแต่ละคนตั้งเป้าหมาย และรับผิดชอบต่อการกระทำที่ไม่ดีเหล่านั้น เป็นวิธีการบำบัดเพื่อลดการตีตนเองลง และนำไปสู่การที่บุคคลสามารถดำเนินชีวิตไปพร้อมกับภาระดังกล่าวได้ ในความเป็นจริงผู้รับการบำบัดทุกคนที่มีความหมกมุ่นในการย้ำคิดเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านบวกมาก ๆ หรือด้านลบมาก ๆ จะรู้สึกเหมือนโดนไล่ทัน ดังนั้นผู้ให้ความช่วยเหลือต้องพยายามที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดเกิดความเข้าใจว่า พวกเขาควรจะหมกมุ่นความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของพวกเขาในเชิงบวกได้อย่างไร

ลักษณะการให้อภัยลักษณะที่ 2 ที่ สнайเดอร์ และ โลเปซ กล่าวถึง คือ การให้อภัยผู้อื่น (Forgiving another person) เป็นการตอบสนองในลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่นที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวด โดยการลดความรู้สึก ความคิด ตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่ดีที่มีต่อบุคคลนั้นลง หรือเป็นการเอาชนะตนเอง โดยการเลิกหรือยุติการมีความรู้สึก มีความคิด และมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อบุคคลที่กระทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งอาจจะแทนที่ด้วยความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ อันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ให้อภัย (Enright. 2008: 34) ทั้งนี้การเกิดการไม่ให้อภัยผู้อื่นเป็นสิ่งที่เกิดได้ง่าย บ่อยและมีลักษณะคงทน ดังนั้นการให้อภัยผู้อื่น จึงเป็นการแสดงออก ซึ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ที่ให้อภัยและผู้ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ โดยการลดความรู้สึกเชิงลบที่มีต่อผู้ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งสามารถให้อภัยได้โดยไม่จำเป็นต้องจำแนกว่าผู้กระทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจจะต้องรับรู้ (Enright. 2008: 39)

ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เกิดการให้อภัยผู้อื่นอาจเริ่มต้นด้วยการประเมินสัมพันธภาพของบุคคล เนื่องจากการที่บุคคลเคยมีสัมพันธภาพที่ดี มีความใกล้ชิดสนิทสนม มีความพึงพอใจในสัมพันธภาพ หรือมีข้อผูกมัดต่อกัน มักจะเป็นปัจจัยที่ดี ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการให้อภัยได้ เนื่องจากบุคคลมีความต้องการในการคงสัมพันธภาพนั้นไว้ (McCullough. 2001: 89) การให้ความช่วยเหลือจะกระตุ้นให้เกิดการปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจที่มีต่อบุคคลที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ การเข้าถึงจิตใจ การให้ความเห็นอกเห็นใจต่อการกระทำของบุคคลอื่นนั้น ก่อให้เกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ เกิดความเมตตา (Mercy) และเกิดความสงสาร (Compassion) ซึ่งนำมาสู่การให้อภัยได้ (Worthington. 2006: 74 – 76)

ลักษณะการให้อภัยลักษณะสุดท้ายที่ สнайเดอร์ และ โลเปซ กล่าวถึง คือ การให้อภัยต่อสถานการณ์ (Forgiveness of a situation) ซึ่งได้ให้ความหมายว่า การที่บุคคลมีความรู้สึก มีความคิด และมีการกระทำในแง่ลบต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของตนเอง ในบางครั้งบุคคลจะเกิดความรู้สึกโกรธ รู้สึกสูญเสีย รู้สึกเจ็บปวดต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งอยู่เหนือการควบคุมของตนเอง เช่น ภัยธรรมชาติหรือความเจ็บป่วย การแสดงออกของการไม่ให้อภัยต่อสถานการณ์สามารถแสดงออกมาโดยการบ่น การทำลายข้าวของ การย่ำคิดถึงแต่เหตุการณ์นั้น การหลีกเลี่ยง ความต้องการแก้แค้น หรือความรู้สึกกลัวสถานการณ์นั้นๆ ในบางกรณี เช่น บุคคลผู้ติดเชื้อ HIV มีความคิดอยากแก้แค้นต่อการได้รับเชื้อ โดยการมีเพศสัมพันธ์ โดยปราศจากการป้องกันเพื่อแพร่เชื้อให้กับบุคคลทุกคน (McCullough. 2001: 45) การต้องเผชิญกับผลของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ และผลที่เกิดขึ้นยังคงอยู่กับบุคคลไปตลอดชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่ต่อยอดถึงความเลวร้ายของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้การไม่ให้อภัยสถานการณ์จึงดูเหมือนว่าจะบรรเทาไม่ได้ยาก

ในกรณีของภัยพิบัติทางธรรมชาติ สнайเดอร์ และ โลเปซ (Snyder; & Lopez. 2007: 282) ได้แสดงให้เห็นว่า การให้อภัยสามารถเกิดขึ้นได้กับสถานการณ์ โดยยกตัวอย่างของผู้รับการบำบัด ซึ่ง

ประสบภัยพิบัติจากพายุทอร์นาโดที่เกิดขึ้น บ้านของผู้รับการบำบัดได้ถูกพายุพัดทำลายลงจากเหตุการณ์ดังกล่าว ผู้รับการบำบัดเกิดความรู้สึกโกรธ ขมขื่นกับการสูญเสีย และย่ำคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอยู่เกือบตลอดเวลาเป็นเวลาหลายปี ในการให้ความช่วยเหลือ ผู้บำบัดได้ตั้งเป้าหมายให้ผู้รับการบำบัดหยุดความคิดเกี่ยวกับพายุทอร์นาโดลง และให้หยุดการตำหนิที่มีต่อสถานการณ์ เพื่อที่จะทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ซึ่งการช่วยเหลือที่สำคัญคือ การช่วยให้ผู้รับการบำบัดกำจัดความขมขื่นหรือความล้มเหลวที่มีต่อสถานการณ์ที่เลวร้ายที่ได้พบในชีวิต การชี้ให้เห็นว่าไม่มีเพียงเราคนเดียวที่เผชิญกับปัญหานี้ ยังมีบุคคลอื่นที่ประสบปัญหาเช่นเดียวกับเราหรือประสบปัญหามากกว่าเรา ซึ่งบุคคลเหล่านั้นยังสามารถที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้ การชี้แนะในลักษณะนี้นำมาซึ่งความหวังในการดำเนินชีวิตที่จะต้องดำเนินต่อไป ลักษณะของบุคคลที่ควรจะต้องพัฒนาการให้อภัยต่อสถานการณ์คือ บุคคลที่มีการตำหนิสิ่งที่เกิดขึ้น สถานการณ์ และสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การให้อภัยต่อสถานการณ์จะเป็นสิ่งที่ช่วยลดการหมกมุ่นอยู่กับอดีต และเพิ่มความสามารถที่จะทำให้นักลมองไปยังอนาคตของตนเองได้

เอ็ม เอ็ดเวิร์ด ฮัลโลเวลล์ (วิงรอน นิฎกกาญจน์, 2552: 40 – 43; อ้างอิงจาก เอ็ม เอ็ดเวิร์ด ฮัลโลเวลล์) ได้กล่าวถึง ลักษณะของการให้อภัยว่า มีลักษณะที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเงื่อนไขต่างๆ เช่น ระดับของการกระทำผิด ได้แก่ การกระทำนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดมาก หรือรู้สึกเจ็บปวดน้อย ฐานะหรือตำแหน่งของบุคคลในประเด็นของการให้อภัย ได้แก่ เป็นบุคคลที่เป็นผู้ที่ให้อภัย หรือเป็นบุคคลที่แสวงหาการได้รับอภัย หรือต้องการได้รับการให้อภัย รูปแบบของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้อภัยและผู้ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ได้แก่ เป็นคนแปลกหน้าหรือเป็นบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น โดยสามารถแบ่งลักษณะของการให้อภัยออกเป็น 9 ประเภท ประกอบด้วย

ประเภทที่ 1 การที่มีบุคคลได้กระทำผิด และบุคคลนั้นได้ขออภัย ขอให้ยกโทษให้ สถานการณ์ลักษณะดังกล่าวนำมาสู่การยกโทษหรือให้อภัยได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าสถานการณ์มีความรุนแรง สร้างความเจ็บปวดที่ลึกซึ้ง อาจจะไม่เกิดการให้อภัยแม้ว่าจะมีการขอโทษหรือมีการชดใช้ให้ก็ตาม

ประเภทที่ 2 การที่บุคคลได้กระทำผิดแล้วบุคคลนั้นไม่รู้ตัวว่าได้กระทำผิด จึงไม่ได้ขอโทษ ในกรณีแบบนี้ การได้รับคำขอโทษเป็นเรื่องที่ยาก แต่การดำเนินการให้อภัยสามารถดำเนินการได้

ประเภทที่ 3 การที่มีบุคคลกระทำผิดแต่ไม่สามารถทราบได้ว่าเป็นใคร ทำให้ไม่สามารถจะไปตำหนิ หรือกล่าวโทษใครหรือจะให้อภัยกับบุคคลใด เช่น ในกรณีที่มีการบุกรุกห้องพัก ในขณะที่เจ้าของห้องไม่อยู่ มีการทำลายข้าวของเสียหาย ซึ่งการกระทำดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย และสูญเสียต่อผู้ที่ถูกกระทำโดยไม่สามารถควบคุมได้

ประเภทที่ 4 การที่เป็นบุคคลทำผิดตระหนักว่าได้กระทำผิด และดำเนินการขออภัยต่อผู้ที่เสียหายด้วยการขอโทษหรือด้วยการชดใช้ การกระทำดังกล่าวแม้ว่าจะไม่ได้รับการให้อภัยจากผู้เสียหาย แต่เป็นการกระทำที่นำมาสู่การให้อภัยตนเองได้

ประเภทที่ 5 การที่บุคคลได้กระทำผิดและคิดว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นเป็นสิ่งที่เหมาะสม และไม่จำเป็นต้องขออภัย ในกรณีนี้แม้ว่า จะไม่เกิดการให้อภัยหากแต่ถ้าจะนำมาใช้เป็นประเด็นในการเตือนตนเองที่จะไม่ให้กระทำผิดซ้ำในแบบเดียวกันอีก

ประเภทที่ 6 การที่บุคคลรู้ว่าตนเองทำผิด แต่ไม่กล้าบอก หรือขออภัยกับผู้เสียหาย สถานการณ์แบบนี้ มักจะสร้างความรู้สึกลึกผิดไม่เพียงเฉพาะผิดกับผู้อื่น หากแต่เป็นการผิดต่อตนเองด้วย ความรู้สึกผิดเหล่านี้จะคุกคามตนเอง การที่บุคคลได้มีโอกาสเปิดเผยเรื่องราวหรือได้ระบายความรู้สึกกับบุคคลที่ไว้วางใจอาจเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะนำมาสู่การให้อภัยตนเอง

ประเภทที่ 7 เมื่อมีการกระทำที่ผิด ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้แก้ตัวในเรื่องที่พวกเขาได้กระทำ และไม่มีขออภัย กรณีนี้อาจจะจบลงได้ถ้ามีผู้ที่ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยที่ดี

ประเภทที่ 8 เมื่อมีการกระทำผิดมีบางคนรับรู้ว่าจะต้องมีการรับผิดชอบ และขออภัย แต่ก็มีบางคนที่นิ่งเฉยเสีย การนิ่งเฉยอาจเป็นลักษณะหนึ่งของการให้อภัย และสำหรับผู้ที่แสดงความรับผิดชอบหรือพยายามที่จะขออภัย มักได้รับการยอมรับว่า เป็นผู้ที่แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบและมีความซื่อสัตย์ในตนเอง

ประเภทที่ 9 การถือว่า การกระทำผิดเป็นชะตากรรม ไม่อาจตำหนิใครได้ มีบางคนที่รู้สึกผิดและพยายามที่จะขออภัย ในขณะที่คนอื่นรู้สึกโกรธและต้องการแก้แค้น เช่น กรณีของการเป็นโรคติดต่อยาแรง เป็นต้น

จากแนวคิดของฮัลโลเวลล์ที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ลักษณะของการให้อภัย มีความสอดคล้องกับลักษณะการให้อภัยตามแนวคิด ของ สนาเยเดอร์ และ โดเปซ ซึ่งประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ โดยการให้อภัยประเภทที่ 1, 2 และ 7 เป็นการให้อภัยที่มีลักษณะที่ความสอดคล้องกับลักษณะของการให้อภัยผู้อื่น การให้อภัยประเภทที่ 4, 5 และ 6 เป็นการให้อภัยที่มีเป็นลักษณะที่สอดคล้องกับการให้อภัยตนเอง และการให้อภัยประเภทที่ 3, 8 และ 9 มีลักษณะของการให้อภัยที่สอดคล้องกับการให้อภัยต่อสถานการณ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้อภัยนั้นเป็นเรื่องที่สามารถจะกระทำได้อย่างหรือง่ายขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่หลากหลาย ทั้งนี้การให้อภัยสามารถกระทำได้ในลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยต่อสถานการณ์

จากเนื่อหาดังกล่าวข้างต้น ได้แสดงให้เห็นถึงลักษณะในการแสดงออกซึ่งการให้อภัยที่หลากหลาย ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำมาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาเครื่องมือประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น เพื่อศึกษาว่าวัยรุ่นไทยมีลักษณะการให้อภัยเป็นอย่างไร อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาลักษณะการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นต่อไป โดยแบบประเมินที่จะสร้างขึ้นมีองค์ประกอบใหญ่ของการให้อภัยคือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ ซึ่งประกอบด้วยตัวชี้วัดคือ อารมณ์เชิงลบ และอารมณ์เชิงบวก ที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ

จากเนื้อหาที่ได้นำเสนอในประเด็นของความหมายของการให้อภัย ประโยชน์ของการให้อภัย และลักษณะของการให้อภัยดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เพื่อให้เนื้อหาของการให้อภัยมีความชัดเจนยิ่งขึ้น การที่บุคคลจะมีการให้อภัยได้นั้น ควรจะมีการพิจารณาเหตุปัจจัยที่สำคัญซึ่งทำให้เกิดการให้อภัยได้ นั่นคือ การเกิดความรู้สึกของการไม่ให้อภัยหรือการให้อภัยไม่ได้ ดังนั้นเนื้อหาลำดับต่อไป ผู้วิจัยจะกล่าวถึง คือ การไม่ให้อภัยหรือการให้อภัยไม่ได้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.4 การไม่ให้อภัย หรือการให้อภัยไม่ได้ (Unforgiveness)

การไม่ให้อภัย หรือการให้อภัยไม่ได้ วอร์ทิงตัน (Worthington, 2006: 49 – 50) ได้ให้คำจำกัดความว่า การไม่ให้อภัย เป็นปฏิกิริยาอย่างหนึ่งในการตอบสนองต่อการกระทำและการต่อต้านที่รุนแรง อันเป็นผลมาจากการประเมินผลที่เกิดจากความขุ่นเคืองใจ (Transgression) ซึ่งปฏิกิริยานั้น สามารถแสดงออกมาได้ทั้งทางพฤติกรรมและอารมณ์ การแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น การคิดแค้น หรือการทำร้ายร่างกาย และการแสดงออกทางอารมณ์ สามารถแสดงออกได้หลายรูปแบบ เช่น การแสดงความไม่พอใจ (Resentment) การแสดงออก ซึ่งความรู้สึกขมขื่น (Bitterness) การแสดงความเป็นศัตรู (Hostility) การแสดง ความเกลียด (Hatred) การแสดงถึงความโกรธ (Anger) และการแสดงออกถึงความรู้สึกกลัว (Fear) ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้ประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ

การไม่ให้อภัยจึงเกิดจากการที่บุคคลได้รับความขุ่นเคืองใจ โดยมีสาเหตุที่เกิดได้ทั้งจากการกระทำของตนเอง การกระทำของผู้อื่น หรือจากสถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ ดังนั้นความขุ่นเคืองใจ จึงเป็นมูลเหตุที่สำคัญ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกของการไม่ให้อภัย หรือการให้อภัยไม่ได้ อันเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญของการเกิดการให้อภัย รายละเอียดของความขุ่นเคืองใจ มีการนำเสนออยู่ในส่วนของแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยในลำดับต่อไป ดังนี้

1.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย

การศึกษาเรื่องการให้อภัย มีการศึกษาและวิจัยมาเป็นระยะเวลากว่า 3 ทศวรรษ ก่อให้เกิดแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้อภัยไว้อย่างหลากหลาย ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยขอเสนอเนื้อหาใน 2 ส่วน คือ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยและทฤษฎีการให้อภัย มีรายละเอียด ดังนี้

1.5.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย

วอร์ทิงตัน (Worthington, 2006: 18 – 25) ได้ให้ข้อสรุปในการศึกษาเรื่องการให้อภัยไว้ว่า ในปัจจุบันมีมุมมองเรื่องการให้อภัยเป็น 2 แนวคิด คือ แนวคิดที่ 1 มีมุมมองว่าการให้อภัยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล (Intrapersonal of Forgiveness) และแนวคิดที่ 2 มองว่า การให้อภัยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล (Interpersonal of Forgiveness) ซึ่งทั้งสองส่วน มีความเกี่ยวข้องกับลักษณะของการให้อภัยทั้ง การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ มีรายละเอียด ดังนี้

1.5.1.1 รูปแบบการให้อภัยภายในบุคคล (Intrapersonal Models of Forgiveness) มีนักวิจัยและนักวิชาการจำนวนหนึ่งที่ได้ทำการศึกษาและสนับสนุนให้กับแนวคิดที่ว่า การให้อภัยเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ได้มีการอธิบายโดยมีแบบโครงสร้างที่แตกต่างกันไป 6 รูปแบบ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.5.1.1.1 แบบโครงสร้างที่เป็นการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (A Classical Conditioning Model)

วอร์ทิงตัน (Worthington. 1998: 59 – 76) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการให้อภัยโดยใช้แบบโครงสร้างเงื่อนไขเชิงอารมณ์ (Emotional conditioning model of Forgiveness) โดยอธิบายว่า สิ่งกระตุ้นจากสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ เป็นการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ทำให้เกิดทั้งอารมณ์โกรธและอารมณ์กลัว ซึ่งการตอบสนองต่ออารมณ์ดังกล่าวในสัตว์ อาจแสดงออกโดย การอยู่นิ่ง การพยายามยกเลิกหรือยุติพฤติกรรม การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นหรือแสดงออกโดยการต่อสู้ การตอบสนองเหล่านี้ เปรียบเทียบได้กับการตอบสนองของมนุษย์ ที่มีต่อความขุ่นเคืองใจที่เกิดจากความโกรธและความกลัว มนุษย์บางคนก็ใช้การนิ่งเฉย บางคนพยายามที่จะหยุดพฤติกรรมนั้น หรือหลีกเลี่ยงที่จะไม่พบกับสถานการณ์ และบางคนใช้การตอบโต้ แก่แค้นเป็นการต่อสู้ ถึงแม้ว่า จะมีการให้อภัยแล้วต่อมามีภายหลังอาจเกิดการลดลงของการให้อภัยหรือเกิดการไม่ให้อภัยได้อีก เนื่องจากการคืนสภาพของการตอบสนองที่มีต่อความโกรธและความกลัว ซึ่งเกิดได้จากการที่บุคคลได้มีโอกาสอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจอีกครั้ง หรือกรณีที่มีการกระตุ้นควบคู่ไปกับการวางเงื่อนไขของผู้อื่น (ถ้าถูกทำให้เจ็บอีกครั้ง) หรือมีการเตือนความทรงจำมีการระลึกถึงการคุกคามเดิม หรืออยู่ในสถานการณ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับความเจ็บปวดที่เคยประสบมาก่อน

1.5.1.1.2 แบบโครงสร้างที่ใช้การตัดสินใจเป็นพื้นฐาน (Decision- Based Model)

ไดบลาสิโอ (DiBlasio. 1998: 77 – 94) ได้ศึกษาเรื่องการให้อภัยโดยใช้การตัดสินใจเป็นพื้นฐาน อธิบายว่า ความคิดที่มีต่อความไม่พอใจและความขมขื่นเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความต้องการการแก้แค้น อย่างไรก็ตามไม่จำเป็นที่จะต้องจบด้วยความเจ็บปวดและบาดแผลในอารมณ์เสมอไป แนวคิดนี้มองว่าการให้อภัยเป็นการกระทำที่เกิดจากความเต็มใจในการเลือกที่จะเลิกหรือจะคงไว้ซึ่งความขุ่นเคืองใจของบุคคล และบุคคลมีศักยภาพ มีความสามารถในการแยก แยะความคิด ความไม่พอใจและความขมขื่นได้จากความรู้สึกเจ็บปวดที่ตนเองได้รับ ซึ่ง ไดบลาสิโอ (DiBlasio) ได้ใช้มุมมองนี้ในการบำบัดครอบครัวและในการบำบัดคู่สมรส

1.5.1.1.3 แบบโครงสร้างด้านกรู้คิด (Cognitive Models)

นักทฤษฎีการให้อภัยบางคน เช่น กอร์ดอน และคณะ (Gordon; & et al. 2000: 203 – 227) ได้สร้างทฤษฎีการรู้คิดการให้อภัย ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การให้อภัยเป็นสิ่งที่สำคัญ เมื่อบุคคลเคยมี

โครงสร้างทางความคิดจากการถูกทำร้าย หรือจากความเสียหายที่ก่อให้เกิดความคิดในการไม่ให้อภัย โครงสร้างทางความคิดประกอบด้วย การสันนิษฐาน ความเชื่อ ระดับมาตรฐานในการรับรู้ของสิ่งที่เกิดขึ้น ดังนั้นเพื่อให้เกิดการให้อภัย การที่จะช่วยเหลือควรมีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดใหม่ ซึ่งโครงสร้างทางความคิดเป็นเรื่องภายในบุคคล ดังนั้น กอร์ดอน และคณะ (Gordon; et al. 2005: 407 – 422) จึงได้ใช้การบำบัดการรู้คิดและการบำบัดพลวัตทางจิต เป็นมาตรฐานในการรักษาเพื่อให้บุคคลเปลี่ยนการรู้คิดของตนเองอันจะก่อให้เกิดการให้อภัย

ทอมป์สัน และคณะ (Thompson; et al. 2005: 301 – 312) ได้เสนอแบบโครงสร้างเชิงความคิดของการให้อภัย โดยอธิบายว่า การให้อภัย เป็นการสร้างการรับรู้ที่มีต่อความขุ่นเคือง เช่น การตอบสนองของบุคคลต่อบุคคลที่กระทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ การตอบสนองต่อความขุ่นเคืองใจที่เกิดขึ้น และการตอบสนองต่อความขุ่นเคืองใจที่เคยมีมาก่อน ซึ่งจะได้ รับการเปลี่ยนแปลงจากความรู้สึกเชิงลบไปสู่ความรู้สึกที่เป็นกลางหรือความรู้สึกเชิงบวก แหล่งที่ มาของความขุ่นเคืองใจเกิดได้ทั้งจากตนเอง บุคคลอื่น รวมถึงสถานการณ์ ซึ่งทั้งหมดถูกนำมาเป็นเป้าหมายของการให้อภัย แม้กระทั่งสถานการณ์ที่ได้รับการมองว่ามีมูลเหตุที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของทุกๆ คน เช่น การเจ็บป่วย เคราะห์กรรม หรือภัยพิบัติจากธรรมชาติ ทอมป์สันได้ให้ความช่วยเหลือเชิงความคิด ด้วยกระบวนการการสร้างความคิดใหม่ (Reframing) เช่น การให้ผู้รับการบำบัดได้เล่าเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกขุ่นเคืองใจ การพูดถึงผู้ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจในมุมมองใหม่ และการที่ให้ผู้รับการบำบัดพูดถึงตนเอง ในฐานะของการเป็นผู้ที่ให้อภัย นอกจากนั้นยังได้มีการอธิบายว่า บุคคลที่มีการให้อภัยจะสามารถมองเห็นผู้ที่ทำร้ายตนเองด้วยวิธีการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ทอมป์สัน และคณะ ได้นำแนวคิดในเชิงการรู้คิด (Cognitive) มาใช้โดยมีข้อสรุปว่า สถานการณ์เป็นต้นเหตุที่สำคัญของความขุ่นเคืองใจ และเป็นเป้าหมายของการให้อภัย ดังนั้นการให้อภัยจึงมีลักษณะที่กระทำได้ทั้งต่อบุคคลอื่น ตนเอง และสถานการณ์ หลายๆ คน ไม่เห็นด้วยว่า สถานการณ์เป็นต้นเหตุของความเจ็บปวดหรือความไม่สบายใจ เพราะสถานการณ์หรือเหตุการณ์ไม่สามารถมีความผิดเชิงศีลธรรมได้ อย่างไรก็ตามในการรับรู้เชิงความคิดของ ทอมป์สัน และคณะ พบว่า บุคคลสามารถให้เหตุผลได้อย่างสมเหตุสมผลต่อสถานการณ์ ซึ่งเป็นการสนับสนุนแนวคิดที่ว่า ความคิดของบุคคลเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการให้อภัย

1.5.1.1.4 แบบโครงสร้างที่เป็นกระบวนการ (Process Model)

แบบโครงสร้างที่เป็นกระบวนการ ที่นำเสนอในงานวิจัยนี้ มี 2 รูปแบบ เป็นการใช้อโครงสร้างที่เป็นกระบวนการซึ่งเป็นแนวคิดของเอนไรจซ์ท์ และแนวคิดของแมคคัลลอคซ์ มีรายละเอียด ดังนี้

แบบโครงสร้างกระบวนการเชิงพฤติกรรม ความรู้สึก การรู้คิดของ เอนไรจซ์ท์ (Enright's cognitive affective behavioral process model) (Worthington. 2006: 22) เอนไรจซ์ท์ เป็นบุคคลผู้หนึ่งที่ทำการศึกษาเรื่องของจิตวิทยาการให้อภัยเป็นระยะ เวลาที่ยาว นาน การศึกษาในระยะแรก

เป็นการศึกษาถึงทิศทางพัฒนาการ การให้เหตุผลเกี่ยวกับการให้อภัยต่อสถานการณ์ทั้งของเด็กและผู้ใหญ่ โดยทำการศึกษาคู่ขนานกับขั้นพัฒนาการของการใช้เหตุผล ในการตัดสินใจของ โคล์เบอร์ก (Kohlberg) แบบโครงสร้างของ เอนไรจซ์ท์ ใช้การรู้คิดเป็นพื้นฐาน อย่างไรก็ตาม เขาได้พัฒนาให้แบบโครงสร้างกระบวนการ การให้อภัยมีความชัดเจนขึ้น โดยนำมาใช้ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อสนับสนุนให้เกิดการให้อภัย เอนไรจซ์ท์ ได้ทำการเปรียบเทียบระหว่างความคาดหวังเชิงอารมณ์และความคาดหวังเชิงพฤติกรรม ที่มีต่อการเข้าใจ การให้อภัยได้อย่างชัดเจน โดยเชื่อว่าลักษณะที่มีความจำเป็นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมี 3 ประการ คือ การรู้คิด ความรู้สึกอารมณ์ และพฤติกรรม ถ้าบุคคลจะเกิดการให้อภัยได้ บุคคลนั้นต้องมีการเตรียมพร้อม ทางอารมณ์ การรู้คิด และพฤติกรรมเพื่อการให้อภัยก่อนที่บุคคลจะได้รับผลของการให้อภัย เอนไรจซ์ท์ และ ฟิตสคริปบอน (Enright; & Fitzcrippon. 2000: 137 – 168) ได้ให้มุมมองว่า แบบโครงสร้างกระบวนการ เชิงพฤติกรรม ความรู้สึก การรู้คิดของ เอนไรจซ์ท์ เป็นรูปแบบโครงสร้างกระบวนการที่ดีที่สุดในยุคนี้

แบบโครงสร้างการเปลี่ยนแปลงการให้อภัยตามกาลเวลาของ แมคคัลลอชซ์ (McCullough's model of changing forgiveness over time) แมคคัลลอชซ์ และคณะ (McCullough; et al. 2003: 540 – 557) ได้สร้างทฤษฎีที่อธิบายว่า กระบวนการของการให้อภัย จะมีการเปลี่ยนแปลง ทางความคิดอยู่ตลอดเวลาได้อย่างไร ได้มีการอธิบายเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องอยู่ 3 ประการ คือ ถ้าเรา จินตนาการถึงภาพบุคคล 2 คน ที่ได้รับความไม่พอใจอันเกิดจากสถานการณ์เดียวกัน เช่น การถูกครุฑำหนิ เรื่องการคุยกันในช่วงเย็น สามารถเห็นถึงความแตกต่างที่เกี่ยวข้องกับความคิดในการให้อภัย โดยดูที่ การตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เดียวกันนั้นว่าเป็นอย่างไร ซึ่งจะประเมินทันทีหลังจากโดนตำหนิ ถ้าประเมินว่า เป็นการแก้แค้นและอยากหลีกเลี่ยงเป็นแรงจูงใจทางลบ และถ้ามองว่าความกรุณาของ คุณครูเกิดเป็นแรงจูงใจเชิงบวก ไม่แปลกที่จะพบว่าบุคคล 2 คน มีระดับของแรงจูงใจทางลบที่ต่างกัน แมคคัลลอชซ์และคณะ ได้ให้คำอธิบายว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างในกรณีนี้คือ ความอดทนและอดกลั้น ของบุคคลที่มีต่อแรงจูงใจทางลบของตน

แมคคัลลอชซ์ กล่าวว่า บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจที่มีต่อบุคคลที่เคยทำให้เกิด ความขุ่นเคืองใจอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีการประเมินเกิดขึ้น และมีการแทนที่ความขุ่นเคืองใจด้วยจุดและ ลากเส้นตรงเชื่อมต่อกันจะพบว่า ถ้าเส้นตรงที่เชื่อมต่อบริเวณจุดการวัด ซึ่งเรียกว่า เส้นแนวโน้มของการให้อภัย มีลักษณะชันและลาดลงแสดงว่ามีแนวโน้มการให้อภัยสูง ถ้ามีความลาดชันน้อยแสดงว่ามีแนวโน้มการให้อภัยต่ำ ดังนั้น ตั้งแต่แรกเริ่ม ถ้าบุคคล 2 คน มีค่าความอดทนอดกลั้นที่เท่าเทียมกัน ภายหลังจากการถูกตำหนิ 3 สัปดาห์ มีการประเมินพบว่า บุคคลที่ 1 มีแรงจูงใจในการไม่ให้อภัยต่ำ และมีแรงจูงใจเชิงบวกสูงกว่า บุคคลที่ 2 ดังนั้นบุคคลที่ 1 มีแนวโน้มในการให้อภัยสูงกว่าบุคคลที่ 2 โดยทั่วไปในการให้อภัยของบุคคล แรงจูงใจ ทางลบจะไม่ลดลงอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา เนื่องจากทุกๆ จุดที่มีการวัด ซึ่งตกอยู่บนเส้นตรง ระหว่างจุด เริ่มต้นถึงจุดสิ้นสุด อาจจะมีเหตุการณ์หลายๆ เหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์หลายๆ อย่าง

หรือก่อให้เกิดเหตุผลในการตัดสินใจของชีวิต ซึ่งเป็นได้ทั้งทางบวกและทางลบ อาจจะเป็นสาเหตุให้เกิด ความความเบี่ยงเบน แมคคัลลอคซ์และคณะ เรียก ความเบี่ยงเบนที่เกิดขึ้นบนเส้น ตรงที่ลดลงของเส้น แนวโน้มการให้อภัยนี้ว่า การให้อภัยแบบชั่วคราว (Temporary forgiveness)

1.5.1.1.5 แบบโครงสร้างที่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ (Emotion - Centered Models)

มัลคอล์ม และ กรีนเบอร์ก (Malcolm; & Greenberg. 2000: 179 – 202) ได้สร้างรูปแบบโครงสร้างการให้อภัย ที่ได้ให้ความสำคัญกับการเน้นที่การบำบัดอารมณ์ โดยกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ เพื่อก่อให้เกิดการให้อภัย คือ

1. การยอมรับและการตระหนักรู้ความเข้มแข็งของอารมณ์ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้าและอารมณ์เสียใจ

2. การยอมตามหรือคล้อยตามความต้องการที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเคยเกิดขึ้นมาก่อนระหว่างบุคคล

3. การเปลี่ยนจากการไม่ให้อภัยเป็นการให้อภัยโดยมองจากมุมมองของบุคคลที่เป็นผู้ที่กระทำผิด

4. การพัฒนาความเข้าใจจิตใจ (Empathy) ของผู้ที่กระทำผิด

5. การสร้างหรือฟื้นฟู เรื่องเล่าเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในมุมมองใหม่ เหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ได้ถูกมองว่าเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้คิดในภายหลัง ซึ่งจะปรากฏชัดเจนในภารกิจที่ยังไม่สำเร็จหรือ การค้างคาใจ (Unfinished business) ในการศึกษาของกรีนเบอร์ก (Greenberg) มีการค้นพบว่า ภารกิจที่ยังไม่สำเร็จสามารถแก้ไขได้ด้วยสิ่งที่กรีนเบอร์ก เรียกว่า การตรวจสอบตนเอง (Self-validation) การวินิจฉัยตนเอง (Self-assertion) และการให้ความสำคัญต่อผู้อื่น ภาวะค้างคาใจอาจจะแก้ไขได้ด้วยการมีมุมมองใหม่ต่อผู้อื่น การให้อภัยบุคคลอื่น จึงอยู่ภายใต้การพัฒนามุมมองใหม่ที่มีต่อผู้อื่นด้วย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้รับการมองว่าไม่ได้เกิดจากการหยั่งรู้ของการรู้คิด แต่เกิดจากการหยั่งรู้ในอารมณ์ ในการทำจิตบำบัดนั้น การตำหนิหรือการตีเตียนมักจะพบได้เสมอในการบำบัดด้วยเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty-chair technique) การใช้การจินตนาการในการสนทนากับผู้ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ทำให้เกิดการแสดงความโกรธ ความเกลียดหรือความเศร้าเสียใจหรือความรู้สึกอ่อนแอออกมา การยอมรับสภาพทำให้เกิดการตระหนักรู้ความรู้สึกและอารมณ์ ทำให้บุคคลทราบถึงความจำเป็นหรือความต้องการที่เกิดขึ้นของผู้ที่ทำให้ขุ่นเคืองใจ

มัลคอล์ม และคณะ (Malcolm; et al. 2005: 379 – 391) ได้รายงาน ความก้าวหน้าในการให้คำปรึกษา และการวิจัยที่เกี่ยวกับการให้อภัยว่า การบำบัดด้วยเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า ทำให้เห็นมุมมองของบุคคลอื่น ที่ก่อให้เกิดการเข้าถึงจิตใจ (Empathy) ผู้อื่นมีเพิ่มมากขึ้นจนท้ายที่สุด จึงเกิดการให้อภัยตามมา

1.5.1.1.6 แบบโครงสร้างที่ให้ความสำคัญกับการเข้าถึงจิตใจ (Empathy - Centered Model)

แมคคัลลอคซ์ และคณะ (McCullough; et al. 1997: 28 – 44) ได้สร้างแบบโครงสร้างที่สนับสนุนให้เกิดการให้อภัย ด้วยการมีพื้นฐานของการใช้การเข้าถึงจิตใจของผู้ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ มีความเชื่อว่าแม้ว่าการเข้าถึงจิตใจเพียงอย่างเดียวจะไม่เพียงพอที่จะสนับสนุนให้เกิดการให้อภัย แต่การเข้าถึงจิตใจก็เป็นสิ่งที่จำเป็นในการสนับสนุนให้การให้อภัยนั้นมีประสิทธิภาพ และพบว่าการมีการเข้าถึงจิตใจเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้เกิดการขอโทษและเกิดประสบการณ์ของการให้อภัย

สมมติฐานความใกล้เคียงทางอารมณ์ (Emotional Juxtaposition Hypothesis) ในการทบทวนวรรณกรรมที่เกิดขึ้นในปี 1999 วอร์thingตัน และ เวด (Worthington; & Wade. 1999: 385 – 418) ได้อธิบายแบบโครงสร้างพลวัตที่บุคคลสามารถตอบสนองต่อความขุ่นเคืองใจในเชิงบวก โดยการเปลี่ยนเป็นอารมณ์อื่นที่ใกล้เคียงกัน เพื่อต่อต้านอารมณ์ของการไม่ให้อภัย โดยได้สร้างสมมติฐานว่า ความขัดแย้งของอารมณ์ที่ตรงข้ามกันจะนำไปสู่การแทนที่อารมณ์เชิงลบด้วยอารมณ์เชิงบวก แบบโครงสร้างนี้ใช้การแทนที่ทางอารมณ์มาเป็นสมมติฐาน ซึ่งผลจากการศึกษานี้ แมคคัลลอคซ์ ได้มีการปรับเปลี่ยนอยู่ 3 ประการ คือ การให้ความสำคัญที่จะเปลี่ยนจากการเน้นการปรับเปลี่ยนแรงจูงใจ เป็นการเน้นที่การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ นอกจากการใช้การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่มีต่อผู้อื่นในเชิงบวก ต่อมาได้มีการเผยแพร่ โดยใช้การแทนที่ทางอารมณ์และยังได้สร้างสมมติฐานเป็นกลไก เพื่อที่จะอธิบายว่าการให้อภัยทางอารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

เนื่อหาดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นถึงแนวคิดเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของการให้อภัยว่าเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นได้ภายในตนเอง ซึ่งสามารถเกิดได้จาก การเรียนรู้ การวางเงื่อนไข การตัดสินใจ การปรับเปลี่ยนการรู้คิด รวมถึงการปรับเปลี่ยนในเรื่องของอารมณ์ ซึ่งการให้อภัยมีลักษณะเป็นพลวัต คือ มีการปรับเปลี่ยนตนเองอยู่ตลอดเวลา และสามารถเกิดได้ทั้งกับบุคคลไม่ว่าจะเป็นตนเอง บุคคลอื่นหรือแม้กับผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว และยังมีแนวคิดที่สนับสนุนว่าการให้อภัยสามารถเกิดได้กับสถานการณ์อีกด้วย

1.5.1.2 รูปแบบการให้อภัยระหว่างบุคคล (Interpersonal Models of Forgiveness)

(Worthington. 2006: 18 – 20) เป็นฐานคิดที่มองว่าการให้อภัยเป็นสิ่งที่เกิดได้ระหว่างบุคคล โดยมี 5 แบบ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.5.1.2.1 แบบโครงสร้าง บิวมิสเตอร์ (Baumeister Models)

บิวมิสเตอร์ และคณะ (Baumister; et al. 1998: 79 – 104) ได้ระบอบองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบของการให้อภัย คือ องค์ประกอบภายในบุคคล และองค์ประกอบ ระหว่างบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล สามารถส่งผลกระทบต่อ การให้อภัยที่เกิดขึ้น ภายในบุคคลได้ องค์ประกอบระหว่างบุคคลประกอบด้วย การแสดงออกในการให้อภัยของบุคคลไปยังบุคคลที่ก่อให้เกิดความรู้สึกว่า ให้อภัยไม่ได้

1.5.1.2.2 แบบโครงสร้างที่ใช้การประนีประนอมเป็นพื้นฐาน (Reconciliation-Based Model) ในแบบโครงสร้างนี้ เป็นการที่ใช้การประนีประนอมมาเป็นพื้นฐานของการให้อภัย มี 2 แนวคิด คือ แนวคิดของซาโพลสกีและแชร์ และ แมคคัลลอจซ์ (Worthington. 2006: 18) มีรายละเอียด ดังนี้

ซาโพลสกี และ แชร์ (Sapolsky; & Share. 2004: 534 – 541) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะเกิดการให้อภัยได้นั้น สามารถเกิดขึ้นได้เช่นเดียวกับการเกิดการประนีประนอม ซึ่งจากการศึกษาของซาโพลสกี แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนจากทฤษฎีวิวัฒนาการ เพื่อสร้างความเข้าใจในเรื่องการประนีประนอมว่า พิธีกรรมทางศาสนาบางศาสนามีความจำเป็นที่จะ ต้องนำสัตว์มาแสดงประกอบในการทำพิธี โดยธรรมชาติสัตว์จะมีการขัดขืนต่อการฝึก ดังนั้นจึงต้องมีการนำสัตว์เหล่านั้นเข้ามาอยู่ในสังคมอย่างใกล้ชิดเพื่อมารับการฝึกการแสดง ได้มีการพิสูจน์วิธีการที่ทำให้ลดการต่อต้านขัดขืนต่อการฝึกการแสดงของสัตว์ลง โดยใช้การสร้างสัมพันธภาพทางสังคมให้ใกล้ชิดกับสัตว์มากขึ้น แล้วจึงค่อยๆ ฝึกสัตว์ ซึ่งจะทำให้เกิดความก้าวหน้าในการฝึกสัตว์เพื่อการแสดง การฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปจะทำให้สัตว์ลดการต่อต้าน หรือมีการต่อต้านน้อยลง โดยการกระตุ้นเชิงอารมณ์ต่างๆ ควบคู่ไปกับการให้การสนับสนุนในการดำรงชีวิต เช่น การให้อาหาร หรือ ให้น้ำ และการให้ความเป็นมิตร ความใกล้ชิดทางสังคมจะทำให้สัตว์ที่ใช้ในการแสดงฝึกได้ง่ายขึ้น วิธีการดังกล่าวเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดการประนีประนอม ซึ่งจากการศึกษาดังกล่าว สามารถนำแนวคิดมาปรับเพื่อพัฒนาให้เกิดลักษณะการให้อภัยในมนุษย์ได้ คือ การที่บุคคลจะช่วยให้บุคคลอื่นเกิดการให้อภัยได้นั้น ควรใช้รูปแบบในลักษณะของการประนีประนอม โดยการให้ความใกล้ชิด ตอบสนองในสิ่งที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความเป็นมิตร

1.5.1.2.3 แบบโครงสร้าง 2 ระบบของแมคคัลลอจซ์ (McCullough's Two-system model) ได้สร้างทฤษฎีบนพื้นฐานของการให้เหตุผล โดยมีเหตุผลอยู่ 2 ระบบ คือ แบบโครงสร้างกระบวนการคู่แข่ง (Opponent-process Model) และระบบการเข้าถึงจิตใจในเรื่องความผูกพัน (Attachment-empathy system) ซึ่งทั้งสองระบบจะมีความสมบูรณ์ เกิดขึ้นได้ด้วยการย้ำคิด (Rumination) เกี่ยวกับกระบวนการที่ได้รับการดูแลจากสังคม และการเป็นผู้ให้ต่อสังคม แม้ว่าในเวลาอื่น การครุ่นคิด การตัดสินใจ หรือการแก้แค้นจะเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลอย่างมาก แต่ในบางครั้งการให้อภัยอาจเกิดขึ้นได้ก่อน อย่างไรก็ตาม รูปแบบโครงสร้าง 2 ระบบของ แมคคัลลอจซ์ เป็นรูปแบบโครงสร้างของการให้อภัยระหว่างบุคคล ที่มีการพิจารณาถึงการเข้าถึงจิตใจ ความผูกพันของบุคคลที่มีต่อบุคคลและสังคม และการพิจารณาระดับของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสภาพแวดล้อมว่ามีลักษณะของการเป็นคู่แข่งมากน้อยเพียงไร

1.5.1.2.4 มี 4 แห่งกำเนิดของการให้อภัย ของ ฮาร์กราว (Hargrave's Four Stations of Forgiveness) ฮาร์กราว และ เซลล์ (Hargrave; & Sells. 1997: 41 – 62) ได้ตั้งสมมติฐานทฤษฎีการให้อภัยระหว่างบุคคล โดยมีพื้นฐานจากทฤษฎีการบำบัดครอบครัวของ บอสโซเมเนีย-นาเก้ (Boszormenyi-Nagy; & Spark. 1973: 28 – 36) ฮาร์กราว และ เซลล์ ได้อธิบายว่า การที่จะทำให้

บุคคลเกิดการให้อภัยได้นั้น จะมีแรงขับเคลื่อนที่ก่อให้เกิดการให้อภัยคือ การปลดปล่อยให้พ้นจากความผิด (Exoneration) และการให้สิทธิ (Entitlement) ซึ่งได้กำหนดแหล่งกำเนิดของการให้อภัยเป็น 4 แหล่ง แต่ละแหล่งสามารถเป็นจุดเริ่มต้นของการให้อภัย แต่ไม่ได้เป็นกระบวนการที่จะต้องดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอน (Hargrave. 2001)

1.5.1.2.4.1 การหยั่งรู้ (Insight) คือ การที่บุคคลมีการรู้แจ้งเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ประกอบด้วย การระลึกถึงพลวัตของความชุ่นเคืองใจว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และมีทิศทางเป็นอย่างไร นำไปสู่พฤติกรรมอะไรได้บ้าง

1.5.1.2.4.2 การเข้าใจ (Understanding) คือ การตระหนักรู้ ยอมรับและเข้าใจได้ว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจที่แท้จริง มีอะไรได้บ้าง

1.5.1.2.4.3 การยอมให้มีการชดเชย (Allowing for compensation) คือ ภาวะที่มีการย่ำคิด และยอมรับการชดเชย การยอมรับการตอบแทน จากตนเอง ผู้อื่น และสังคมต่อการกระทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ เน้นที่ระบบของความรับผิดชอบ

1.5.1.2.4.4 การเปิดเผยการให้อภัย (Explicit forgiving) คือ การที่บุคคลได้แสดงให้เห็นถึงการให้อภัย อาจจะทำโดยการกล่าวคำให้อภัย หรือมีพฤติกรรมในเชิงบวก หรือเป็นกลางๆ ต่อสิ่งที่กระทำให้ชุ่นเคืองใจ

ทั้งแหล่งกำเนิดที่ 1 และ 2 เป็นแหล่งกำเนิดที่ก่อให้เกิดแรงขับเคลื่อนที่ ฮาร์กราฟ เรียกว่า การปลดปล่อยให้พ้นจากความผิด (Exoneration) ในบริบทของการบำบัดระบบครอบครัว และระบบความรับผิดชอบต่อปัญหา เมื่อบุคคลได้เกิดการหยั่งรู้ และมีการเข้าใจกระบวนการของการเกิดขึ้นของปัญหา และทราบทิศทางที่ตนเองได้ทำการตอบโต้ทุกแง่มุมมากขึ้น มักจะก่อให้เกิดความรู้สึกละเอียดใจ บุคคลอาจจะแสดงวิธีการตอบได้ว่า ไม่ใช่เป็นเรื่องของราย บุคคลที่จะต้องรู้สึกผิด ในแหล่งกำเนิดที่ 3 และ 4 ก่อให้เกิดแรงขับเคลื่อนที่เรียกว่า การให้สิทธิ (Entitlement) เป็นการให้โอกาส การยอมรับการชดเชย ให้สิทธิกับผู้กระทำผิดได้แสดงการชดเชย และให้สิทธิต่อเหยื่อในการแสดงออกในการให้อภัย ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสังคม ฮาร์กราฟ และ เซลล์ อธิบายว่า แรงขับเคลื่อนดังกล่าว เป็นลักษณะของการให้อภัยระหว่างบุคคล การยอมรับ การชดเชยถูกพิจารณาว่าเป็นความรับผิดชอบของผู้ที่กระทำผิด การเปิดเผยการให้อภัย ได้รับการพิจารณาว่าเป็นการแสดงออกของการให้อภัยจากเหยื่อของผู้กระทำผิด เช่นเดียวกับที่ผู้ที่กระทำผิดได้ทำ

1.5.1.2.5 แบบโครงสร้างทฤษฎีการพึ่งพิงกันของการให้อภัย (An Inter-dependence Theory Model of Forgiveness)

รัสบัลท์ และคณะ (Rusbult; et al. 2005: 185 – 206) ได้สนับสนุนมุมมองการให้อภัยระหว่างบุคคล โดยได้อธิบายว่า การให้อภัยเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อการกระทำ

สิ่งที่ผิดอย่างทันทีทันใด เป็นการแสดงให้เห็นลักษณะเฉพาะของแรงจูงใจในการแก้แค้นและอารมณ์โกรธ คนส่วนใหญ่สามารถที่จะอดกลั้นในการแสดงออกได้ไม่กี่วินาที บุคคลอาจจะมีประสบการณ์ทางการคิด ประสบการณ์ทางอารมณ์และแรงจูงใจ ที่นำพาพวกเขาไปสู่พฤติกรรมที่ต่อต้านความสัมพันธ์และลักษณะของการให้อภัย ซึ่งแสดงออกในรูปแบบของการตอบโต้ (Active) ในการแสดงออกแบบคล้อยตาม (Passive) เป็นผลกระทบต่อสัมพันธภาพทั้งด้านบวกและลบ การแสดงออกนี้ได้รับการเรียกว่า การตอบโต้แบบ “เสียงร้อง” (Voice) เป็นการตอบโต้ทางบวก “ความจงรักภักดี” (Loyalty) เป็นการคล้อยตามทางบวก “การจากไป” (Exit) เป็นการตอบโต้ทางลบ และ “การละเลย” (Neglect) เป็นการคล้อยตามทางลบ

จากเนื้อหาข้างต้นสะท้อนแนวคิดที่สนับสนุนว่า การให้อภัยเกิดขึ้นได้ในระหว่างบุคคล เป็นเรื่องระหว่างบุคคล ทั้งระหว่างเหยื่อหรือผู้ถูกกระทำกับผู้กระทำผิด หรือมีมุมมองที่มองถึงผู้ที่กระทำผิด เหยื่อ สิ่งแวดล้อมและสังคม การให้อภัยเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ดียิ่งขึ้นเมื่อมีการพิจารณาถึงรูปแบบของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกระทำที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ดังนั้น แบบโครงสร้างการให้อภัยระหว่างบุคคลจึงจะมีคุณค่าในตนเอง

จากแนวคิดทั้งหมดที่ผู้วิจัยนำมาเสนอในงานวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้อภัยเกิดขึ้นได้อย่างไร ทั้งแนวคิดที่กล่าวถึง รูปแบบการให้อภัยภายในบุคคลที่แสดงว่า การให้อภัยเป็นสิ่งที่เกิดได้ทั้งจากเชิงความคิด การปรับเปลี่ยนอารมณ์ภายในตัวของบุคคล และรูปแบบการให้อภัยระหว่างบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์และการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับบุคคล หรือบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ตามฐานความเชื่อของนักคิดและนักทฤษฎีแต่ละท่าน ดังนั้นการศึกษาในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยจะได้นำแนวคิดดังกล่าวมาใช้ประกอบในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่น โดยคำนึงถึงการให้อภัยที่เกิดขึ้นภายในบุคคล คือ ความคิดและอารมณ์ และการให้อภัยระหว่างบุคคล คือ สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และสังคม

เนื้อหาลำดับต่อไปที่ผู้วิจัยจะได้นำเสนอคือ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้อภัย ซึ่งมีผู้ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการให้อภัยหลายท่าน และนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างขึ้นเป็นทฤษฎี ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอเสนอเฉพาะทฤษฎีการให้อภัยที่ผู้วิจัยใช้เป็นฐานคิดในการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.5.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้อภัย

การวิจัยครั้งนี้มีทฤษฎีการให้อภัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

1.5.2.1 ทฤษฎีความเครียด และการจัดการกับปัญหาเชิงชีวจิตสังคมของการให้อภัย (The Biopsychosocial stress- and- coping Theory of Forgiveness) เป็นทฤษฎีที่ วอร์ทิงตัน (Worthington, 2006: 30 – 68) ได้พัฒนาขึ้นจากพื้นฐานของแนวความคิด ทฤษฎีความเครียดและการจัดการกับความเครียด (Stress - and- coping Theory) ของลาซารัส (Lazarus) และ โฟล์คแมน (Folkman) โดยวอร์ทิงตันได้

นำมาพัฒนาเข้าสู่บริบทของการให้อภัย ด้วยการผสมผสานแนวความคิดด้านสังคมมิติ แนวความคิดด้านชีววิทยาและแนวความคิดด้านจิตวิทยาเข้าด้วยกัน โดยมีฐานความคิดว่า ความซุนเคืองใจ (Transgression) เป็นแรงกดดันระหว่างบุคคล บุคคลจะต้องเผชิญและรองรับแรงกดดันจากแหล่ง กำเนิดที่เป็นตัวกดดัน ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งบุคคลหรือสถานการณ์ โดยที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ นอกจากนั้น สถานการณ์อาจเกิดขึ้นซ้ำๆ ได้อีกด้วย

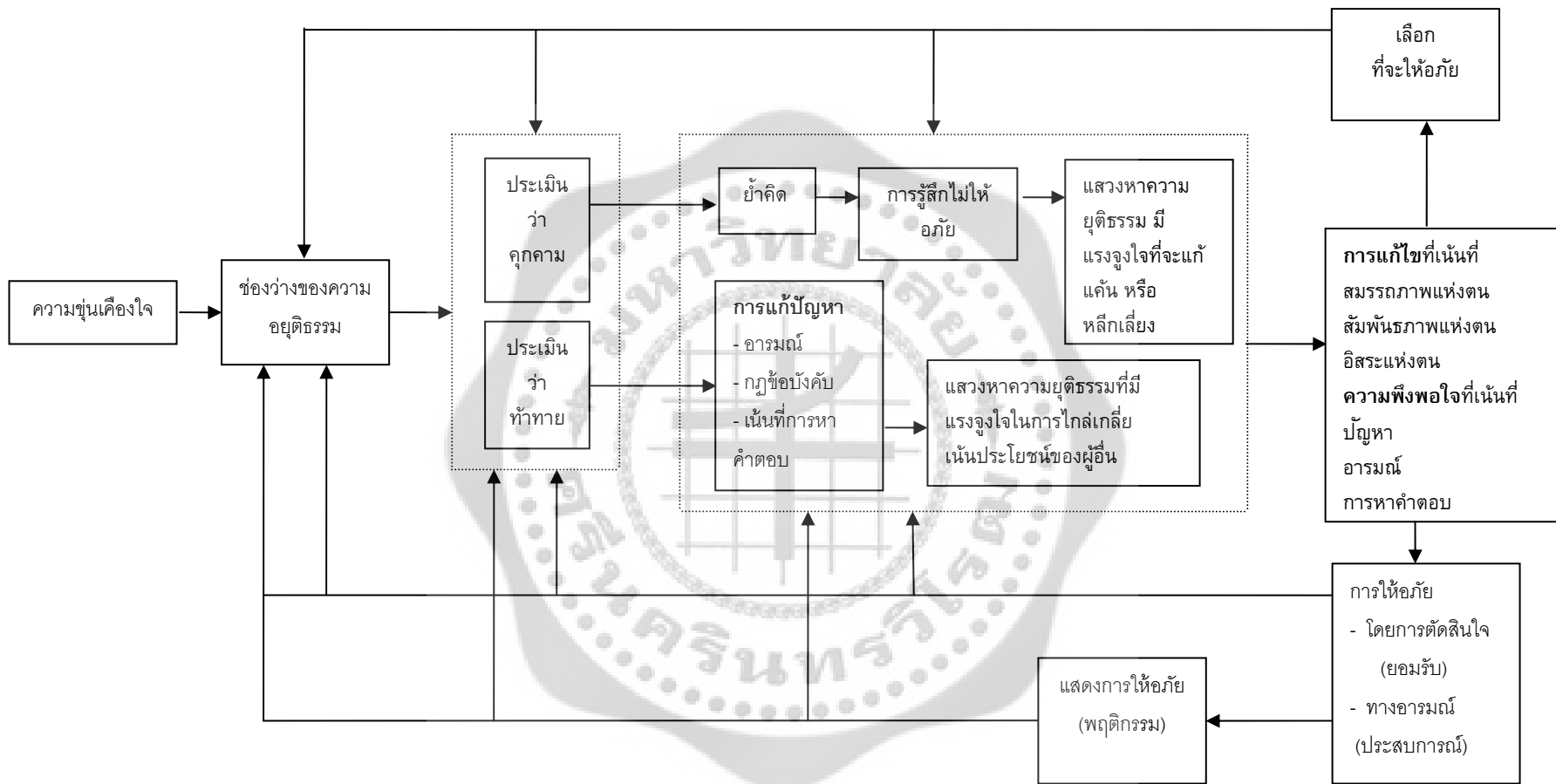
ทฤษฎีนี้อธิบายว่า ความซุนเคืองใจนำมาสู่การรับรู้ ช่องว่างของความยุติธรรม ความซุนเคืองใจจึงขึ้นอยู่กับบุคคลว่า มีระดับของการรับรู้ของระดับความยุติธรรมที่เกิดขึ้นว่า มีระดับมากหรือน้อยเพียงไร และสิ่งที่เป็นต้นเหตุของความซุนเคืองใจที่บุคคลได้พบเป็นอย่างไร บุคคลจะมีการประเมินความตึงเครียดระหว่างบุคคลออกเป็น 2 ด้าน คือ การคุกคาม (Threat) หรือความท้าทาย (Challenge)

เมื่อบุคคลประเมินว่าความซุนเคืองใจที่ได้รับคือ การคุกคาม จะเกิดการย่ำคิด (Rumination) และเริ่มรู้สึกได้ถึง การไม่ให้อภัยหรือการให้อภัยไม่ได้ นอกจากนั้นยังเกิดแรงจูงใจในการแสวงหาความยุติธรรม เช่น แก้แค้น หรือการหลบหนีผู้ที่ทำให้เกิดความซุนเคืองใจ

เมื่อประเมินแรงกดดันระหว่างบุคคลที่ได้รับเป็นความท้าทาย บุคคลจะมีความพยายามที่จะจัดการกับปัญหา ควบคุมอารมณ์ตนเอง และพยายามที่จะหาคำตอบจากเหตุการณ์ ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจด้านความยุติธรรม การไกล่เกลี่ย หรือการมองที่ประโยชน์ของผู้อื่นเป็นสำคัญ

วิธีการที่บุคคลจะตัดสินใจจัดการกับความซุนเคืองใจว่าเป็นการคุกคามหรือเป็นการท้าทาย นั้น ขึ้นอยู่กับการใช้สมรรถภาพของตนเอง การใช้ความเป็นอิสระแห่งตนหรือการใช้สัมพันธภาพของตนเอง บุคคลพยายามที่จะจัดการกับปัญหาโดยการเน้นที่ปัญหา เน้นที่อารมณ์หรือเน้นที่วิธีการในการจัดการกับปัญหา

วอร์ทิงตันได้อธิบายทฤษฎี โดยเริ่มจากการที่บุคคลเกิดความซุนเคืองใจ นำไปสู่ช่องว่างของความยุติธรรม และมีการประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นการคุกคามหรือ เป็นการท้าทาย และจะนำไปสู่การย่ำคิด หรือการแก้ปัญหานั้น ซึ่งท้ายที่สุดอาจจะนำไปสู่การให้อภัยหรือการไม่ให้อภัย มีรายละเอียดปรากฏตามภาพประกอบ 3

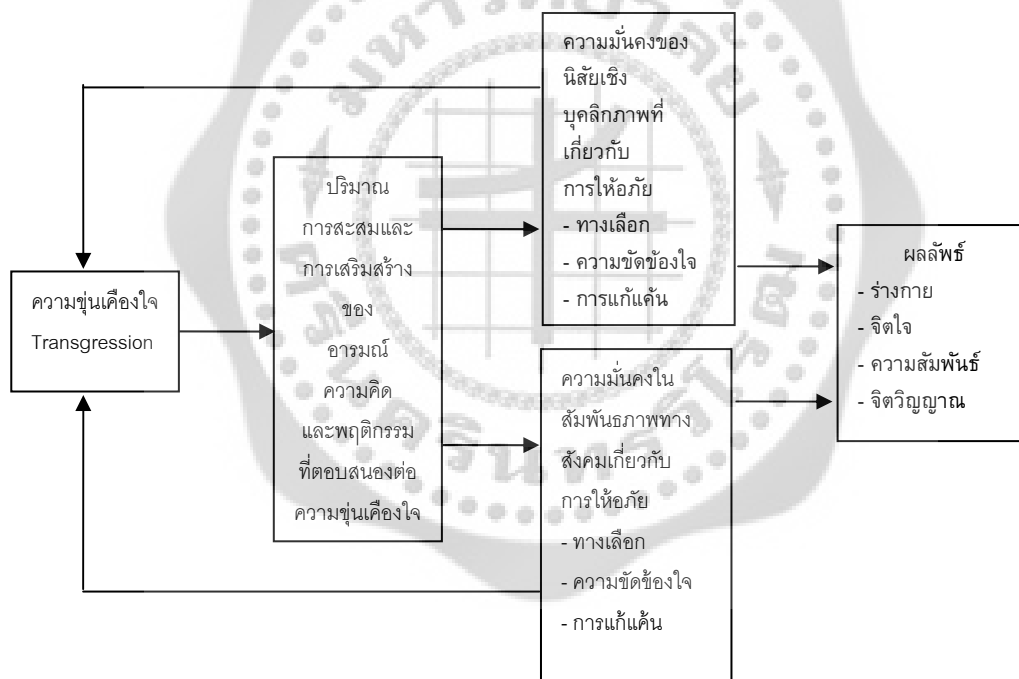


ภาพประกอบ 3 Biopsychosocial Stress-and-coping Theory of Forgiveness

ที่มา: (Worthington. 2006: 30)

จากภาพประกอบ 3 มีการให้คำอธิบายในรายละเอียด ดังนี้

ความขุ่นเคืองใจ (Transgression) ประกอบด้วยมูลเหตุพื้นฐานอยู่ 2 ด้าน คือ ความเจ็บปวด (Hurt) และการกระทำผิด (Offense) ความเจ็บปวดคือ การได้รับการล่วงละเมิดหรือคุกคามในขอบเขตของร่างกายและจิตใจ ส่วนการกระทำผิด คือ การได้รับการล่วงละเมิดหรือคุกคามในขอบเขตเชิงศีลธรรม (Moral) ในเชิงสังคมมิติ (Sociometer) อันเป็นศาสตร์ที่ให้ความสนใจศึกษาว่า โลกในเชิงสังคมของมนุษย์เป็นอย่างไร ได้มองว่าความขุ่นเคืองใจเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์เชิงลบ เมื่อบุคคลรู้สึกเจ็บปวด หรือได้รับผลกระทบจากการกระทำผิด จะกระตุ้นให้เกิดความกลัวและความโกรธ หรือเกิดขึ้นได้ทั้งสองอย่าง สำหรับบุคคลที่ได้รับความเจ็บปวด มักจะเกิดความรู้สึกทั้งกลัวและโกรธ ในขณะที่บุคคลที่ได้รับการกระทำผิด ที่เป็นการละเมิดขอบเขตของศีลธรรม สังคมมิติมองว่า เป็นการกระตุ้นให้เกิดความโกรธ และสามารถแสดงออกในลักษณะของความเดือดดาล หรือแค้นเคืองเพื่อความถูกต้องหรือเพื่อเป็นการแสวงหาความยุติธรรม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงลักษณะของการไม่ให้อภัย



ภาพประกอบ 4 โครงสร้างผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการสะสมความขุ่นเคืองใจ

ที่มา: (Worthington, Everett. L. (2006). *Model of consequence of buildup of transgressions*.

วอร์thingตัน (Worthington. 2006: 33 – 35) ได้อธิบาย แผนภาพแสดงผลที่เกิดขึ้นจากความชุ่นเคืองใจ มีรายละเอียดดังภาพประกอบ 4 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมื่อบุคคลมีความชุ่นเคืองใจที่เกิดจากความเจ็บปวดและการกระทำผิด จะมีการสะสม ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรม ที่จะนำมาตอบโต้กับความชุ่นเคืองใจนั้นๆ ในบางเหตุการณ์อาจจะเคยเกิดขึ้นมาก่อน แต่ผู้ที่ถูกกระทำอาจจะยังไม่รู้สึก หากแต่เมื่อมีการสะสมเกิดขึ้นหลายๆ ครั้ง หรือมีเหตุกระตุ้นที่สอดคล้องที่ช่วยส่งเสริม ทำให้เกิดเป็นความชุ่นเคืองใจ ก่อให้เกิดเป็นอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความชุ่นเคืองใจนั้นได้ ซึ่งจะนำไปสู่ลักษณะนิสัยเชิงบุคลิกภาพที่มั่นคง และความสัมพันธ์เชิงสังคมของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย คือ การหาทางออกหรือทางเลี่ยง แสดงความคับข้องใจหรือการแค้น ซึ่งอาจจะนำย้อนกลับมาสู่ความชุ่นเคืองใจ และแสดงผลลัพธ์ออกมาทางด้านร่างกาย เช่น การนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ผลลัพธ์ด้านจิตใจ เช่น มีความเครียดวิตกกังวล ด้านสัมพันธภาพ เช่น การไม่สามารถพูดคุย หรือให้ความไว้วางใจใครได้ และทางด้านจิตวิญญาณ เช่น การรู้สึกว่าตนเป็นคนบาป หรือได้รับการลงโทษจากพระเจ้า เป็นต้น

ช่องว่างของความยุติธรรม (Injustice gap) ในบางมุมมอง การให้อภัยได้รับการมองในประเด็นของความยุติธรรม ภายหลังจากที่บุคคลได้รับความชุ่นเคืองใจแล้ว ผู้ที่ได้รับความเสียหาย มักจะมองเห็นถึงผลของการกระทำ ในมุมมองของผู้เสียหายมองว่าอะไรคือสิ่งที่เหมาะสมที่ผู้ที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจควรจะได้รับ เพื่อให้เกิดความยุติธรรม ขณะเดียวกัน ในมุมมองของผู้ที่ทำให้ชุ่นเคืองใจมองว่า จากเหตุการณ์ดังกล่าว อะไรคือสิ่งที่เหมาะสมที่เขาควรกระทำ ความแตกต่างของความยุติธรรมของทั้งสองฝ่ายก่อให้เกิดช่องว่างที่เรียกว่า ช่องว่างของความยุติธรรม ในบางครั้ง คนส่วนใหญ่มองความยุติธรรม คือการตอบโต้แบบตาต่อตาฟันต่อฟัน ซึ่งจะนำมาสู่การแค้น ซึ่งในมุมมองดังกล่าวมองว่าความยุติธรรมเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการให้อภัย (McCullough. 2001: 138)

การประเมินว่าเป็นการคุกคาม หรือความท้าทาย (Appraisal of Threat or Challenge)

การที่บุคคลพยายามที่จะยุติความชุ่นเคืองใจ บุคคลจะประเมินความชุ่นเคืองใจนั้นว่าเป็นแรงกดดันที่กำลังต้องการให้เกิดการปรับตัว โดยมักจะเกิดคำถามว่า แรงกดดันนั้นเป็นอันตรายต่อบุคคลและสามารถแก้ไขได้หรือไม่ ถ้าคำตอบ คือ แรงกดดันนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถแก้ไขได้ แรงกดดันนั้นจะกลายมาเป็นการท้าทาย (Challenge) แต่ถ้าแรงกดดันเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ แรงกดดันนั้นจะกลายมาเป็นการคุกคาม(Threat) ซึ่งไม่ว่าจะเป็นการทำลายหรือการคุกคาม ล้วนแต่มีอิทธิพลต่อวิธีการที่บุคคลจะพยายามใช้ในการจัดการกับปัญหา

การประเมินแรงกดดันที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจว่า จะเป็นในทิศทางใด ขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นและความสามารถของบุคคล (Competence) ขอบเขตของความผูกพัน (Attachment) และสัมพันธภาพ (Relationship) หรือ อิสระแห่งตน (Autonomy) และความตั้งใจของตนเอง (Self-determination)

การประเมินว่า ความซุ่นเคืองใจเป็นการทำทนาย จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการจัดการกับปัญหาที่เน้นด้านอารมณ์ การใช้กฎระเบียบหรือกฎหมายต่างๆ และสิ่งที่ไม่ให้ความ สำคัญ ซึ่งจะนำมาสู่ความยุติธรรมที่เป็นแรงจูงใจในการไกล่เกลี่ย หรือจูงใจโดยให้เห็นประโยชน์ของบุคคลอื่นเป็นสำคัญ อันจะนำไปสู่การจัดการกับปัญหา

การประเมินความซุ่นเคืองใจว่าเป็นการคุกคาม บุคคลส่วนใหญ่มีการตอบสนองต่อการคุกคาม ใน 3 รูปแบบใหญ่ คือ แข็งขึ้นหรือการตกระลึง (Freeze)หนีหรือหลบหนีอย่างรวดเร็ว (Flee or Flight) และต่อต้านหรือต่อสู้ (Hostile or Fight) ถ้าเป็นมุมมองเชิงสังคม เมื่อบุคคลได้รับการคุกคามจะมีการแสดงออกในลักษณะของการยอมตาม การมีความโน้มเอียง(Tend) และการให้ความช่วยเหลือ โดยเฉพาะการช่วยเหลือจากสังคมในขณะที่อยู่ในสภาวะคุกคามนั้น การคุกคามจะนำมาซึ่งการย่ำคิด การไม่ให้อภัย และการแสวงหาความยุติธรรมในลักษณะของการแก้แค้น หรือการหลบหนี

การย่ำคิด (Rumination) วอร์ทิงตัน กล่าวว่า การที่บุคคลจะให้อภัยได้ขึ้นอยู่กับ การตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อความซุ่นเคือง การตอบสนองทางอารมณ์ดังกล่าวได้สร้างช่องว่างของความยุติธรรม และในกรณีที่มีการประเมินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นการคุกคาม บุคคลจะมีความรู้สึกอ่อนแอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้สึกของความกลัดกลุ้มใจ (Stewing) การย่ำคิด (Ruminating) ความรู้สึกของการไม่ให้อภัย(Feeling of Unforgiveness) และเต็มไปด้วยความไม่พอใจ (Grudge) ซึ่งล้วนแต่ทำให้เกิดการย่ำคิดตั้งแต่สิ่งที่เกิดขึ้น การย่ำคิดนี้ พบว่า เป็นปัจจัยที่เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล

ได้มีการศึกษาพบว่า การย่ำคิด เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงลบ และพบว่า อารมณ์เชิงลบเป็นตัวกระตุ้นเชื่อมโยงไปสู่การรู้คิด (Cognitive) แรงจูงใจ (Motivation) และอารมณ์ (Emotion) การเชื่อมโยงดังกล่าว สามารถกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่ส่งผลกระทบต่อ การประเมินแรงกดดันและพฤติกรรมของบุคคล พบว่า ผลกระทบที่เกิดจากการย่ำคิด ก่อให้เกิดความซึมเศร้า และทำให้เพิ่มอารมณ์โกรธที่มีต่อต้นเหตุได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่มีการย่ำคิดจะมีความโกรธมากกว่าคนที่ไม่ได้ย่ำคิด เช่น ถ้าให้ต่อยกระสอบทราย ในขณะที่มีการย่ำคิดถึงสิ่งที่ก่อให้เกิดความโกรธ จะพบว่าบุคคลสามารถแสดงออกถึงความก้าวร้าวโดยการต่อยกระสอบทรายได้แรงกว่าและถี่กว่าการต่อยกระสอบทรายในขณะที่ไม่ได้คิดอะไร

การไม่ให้อภัย (Unforgiveness) เป็นการตอบสนองที่มีต่อความซุ่นเคืองใจ การที่บุคคลมีความรู้สึกให้อภัย ไม่ได้จะเป็นแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหของบุคคลด้วยการไม่ให้อภัย ซึ่งสามารถแสดงออกได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการแก้แค้น หรือการหลบหนี ซึ่งยังคงมีลักษณะของความซุ่นเคืองใจอยู่ และจะนำมาสู่การจัดการกับปัญหาต่อไป

การจัดการปัญหา (Coping) ภายหลังจากการที่บุคคลได้มีการตอบสนอง ต่อผลของการประเมินแรงกดดันแล้ว บุคคลจะมีการแก้ปัญห ซึ่งจัดการปัญหาด้วยวิธีใดนั้น มีความเกี่ยวเนื่องมาตั้งแต่การประเมิน

ความขุ่นเคืองใจที่เกิดขึ้น การจัดการปัญหานั้นขึ้นอยู่กับความสามารถ สัมพันธภาพและความเป็นอิสระแห่งตนของผู้ที่ให้อภัยกับผู้ที่ทำให้ขุ่นเคืองใจ รวมถึงการมีความพึงพอใจที่จะจัดการปัญหาโดยเน้นที่ปัญหาหรือจัดการปัญหาโดยเน้นที่อารมณ์ หรือการจัดการปัญหาโดยเน้นที่สิ่งที่ไม่สำคัญ ทั้งนี้การจัดการปัญหาจะนำมาสู่ทางเลือกที่จะให้อภัยหรือการตัดสินใจที่จะให้อภัย หรือเกิดการให้อภัยทางอารมณ์ อันจะนำมาสู่การแสดงพฤติกรรมการให้อภัย ทั้งนี้ถ้าการจัดการปัญหายังไม่เหมาะสม ก็จะมีช่องว่างของความอยู่ดีธรรมอยู่ ซึ่งอาจต้องกลับมาประเมินความขุ่นเคืองใจที่เกิดขึ้นอีกครั้ง

ทฤษฎีความเครียดและการจัดการปัญหาเชิงจิตสังคมของการให้อภัย (The Biopsychosocial stress- and- coping Theory of forgiveness) ที่กล่าวมานั้น แสดงให้เห็นลักษณะของการเกิดความรู้สึกของการไม่ให้อภัย และการเกิดขึ้นของการให้อภัย โดยแสดงเนื้อหาที่ให้ความสำคัญกับการรู้คิด (Cognition) ที่เกิดขึ้นจากความขุ่นเคืองใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดทั้งการให้อภัย และการไม่ให้อภัย

1.5.2.2 ทฤษฎีการจัดการความเครียดทางอารมณ์เพื่อการให้อภัย (The Emotion Stress and Coping Theory of Forgiveness) เป็นทฤษฎีที่วอร์ทิงตัน พัฒนาขึ้นโดยเน้นที่การจัดการกับอารมณ์ (Worthington, 2006: 73 – 80) เพื่อให้เกิดการให้อภัยทางอารมณ์ ซึ่งจะนำมาสู่การตัดสินใจให้อภัยและการให้อภัยได้อย่างแท้จริง มีรายละเอียด ดังนี้

จากฐานคิดที่ว่า การไม่ให้อภัยเป็นการตอบสนองอย่างทันทีต่อสิ่งที่เกิดขึ้น จากความขุ่นเคืองใจ อันอาจเกิดจากความซับซ้อนของอารมณ์เชิงลบ การทำให้รู้สึกขุ่นเคืองใจ ความเจ็บปวดที่เกิดจากความโกรธและความกลัว ในทฤษฎีนี้ได้ให้มุมมองว่า บุคคลจะมีการให้อภัยเกิดขึ้นได้จะต้องมีการลดหรือลบด้านความรู้สึกของการไม่ให้อภัยให้ได้ ซึ่งสามารถกระทำได้โดยการแทนที่อารมณ์ที่จะไม่ให้อภัยด้วยการปรับอารมณ์เชิงลบที่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ให้อภัยให้เป็นอารมณ์เชิงบวกที่เชื่อมต่อการเกิดการให้อภัย อารมณ์เชิงลบที่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ให้อภัย ประกอบด้วย ความขุ่นเคืองใจ (Resentment) ความขมขื่น (Bitterness) ความเป็นศัตรู (Hostility) ความเกลียด (Hatred) ความโกรธ (Anger) และความกลัว (Fear) การปรับอารมณ์เชิงลบให้เป็นอารมณ์เชิงบวก เพื่อให้เกิดการให้อภัยนี้สามารถทำได้ 2 วิธี คือ 1) การแทนที่อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ให้อภัยหรืออารมณ์เชิงลบด้วยอารมณ์เชิงบวก และ 2) การส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกที่เป็นอารมณ์ซึ่งมีลักษณะต่อต้านการไม่ให้อภัย

1.5.2.2.1 การแทนที่อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ให้อภัยหรืออารมณ์เชิงลบ ด้วยอารมณ์เชิงบวกคือ การนำอารมณ์เชิงบวกมาแทนที่อารมณ์เชิงลบแล้วก่อให้เกิดการให้อภัย อารมณ์เชิงบวกที่นำมาใช้ประกอบด้วย การเข้าถึงจิตใจ (Empathy) ความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) ความสงสาร (Compassion) และการให้ความรักโดยเน้นที่ผู้อื่นเป็นสำคัญ (Altruistic love) มีรายละเอียด ดังนี้

การเข้าถึงจิตใจ (Empathy) เป็นความสามารถของบุคคลในการกำหนดและตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่น ทั้งเชิงความคิดและความรู้สึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถในการจำแนก

อารมณ์ของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกถึงอารมณ์ของผู้อื่น การรู้สึกว่าคุณรู้สึกอย่างไร และการแสดงความสงสารในภัยพิบัติของผู้อื่น นอกจากนั้นการเข้าถึงจิตใจยังรวมถึงความสามารถของบุคคลในการค้นพบสาระทางอารมณ์ที่ผู้อื่นส่งผ่านมาให้ได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ ในกรณีที่คุณทำให้ผู้อื่นเคืองใจมีความมั่งร่ำรวยหรือข้อที่น่ารังเกียจอย่างแท้จริง การเข้าถึงจิตใจในประเด็นของความถูกต้องอาจไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นสำหรับการให้อภัย การเข้าถึงจิตใจของผู้ที่กระทำผิดอย่างถูกต้อง จะเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้ถูกกระทำเกิดความเข้าใจถึงแรงจูงใจ ความต้องการ แรงกดดัน การโดนทำร้าย การถูกคุกคาม หรือการถูกกระตุ้นของผู้ที่ทำให้ผู้อื่นเคืองใจที่เป็นสาเหตุให้ผู้ที่ทำให้ผู้อื่นเคืองใจต้องมากระทำกับเหยื่อ ถ้าเหยื่อมีความสามารถในการเข้าถึงจิตใจของผู้ที่ทำให้ผู้อื่นเคืองใจได้ จะสามารถพัฒนาความรู้สึกสงสาร ความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) หรือความรักโดยเน้นที่ผู้อื่นเป็นสำคัญไปสู่ผู้ที่ทำให้ผู้อื่นเคืองใจ มีนักจิตบำบัดจำนวนหนึ่งได้ให้ข้อสังเกตว่า การเข้าถึงจิตใจจึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการให้อภัยกับผู้ที่ทำให้ผู้อื่นเคืองใจ (Worthington, 2006: 101)

ความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) เป็นอารมณ์เชิงบวกที่สร้างขึ้น และถ่ายทอดไปยังบุคคลอื่น ภายหลังจากการที่มีความเข้าใจในมูลเหตุและแรงจูงใจในการกระทำของผู้ที่ทำให้ผู้อื่นเคืองใจ เช่น การแสดงออกถึงความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น และความรู้สึกเห็นใจกับสิ่งที่เขาต้องประสบหรือเผชิญอยู่เป็นต้น

ความสงสาร (Compassion) ได้รับการมองว่าเป็นเรื่องของคุณงามความดี ศีลธรรม และความถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับหลักศาสนา ความสงสารมีความเกี่ยวข้องกับความยุติธรรมและการตัดสินใจ เมื่อบุคคลมีความเข้าใจผู้ที่ทำให้ผู้อื่นเคืองใจได้อย่างแท้จริง และมีความรู้สึกเห็นใจบุคคลเหล่านั้น จะก่อให้เกิดความสงสาร ต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือผู้ที่ทำให้ผู้อื่นเคืองใจ ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจหรือการดำเนินการที่จะกระทำต่อผู้ที่ทำให้ผู้อื่นเคืองใจ

การให้ความรักโดยเน้นที่ผู้อื่นเป็นสำคัญ (Altruistic love) เป็นความต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข การเกิดความรู้สึกรักโดยมองที่ประโยชน์ของผู้อื่นเป็นสำคัญ เป็นปัจจัยสุดท้ายที่ทำให้คนเกิดการให้อภัยทั้งทางด้านอารมณ์และการตัดสินใจ เป็นการใช้กระบวนการทางความคิดมาเป็นตัวปรับความรู้สึก การคิดโดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่น ประโยชน์ของบุคคลแวดล้อม ประโยชน์ของสถานการณ์แวดล้อม และประโยชน์ของสังคมเป็นที่ตั้ง เป็นต้น

1.5.2.2.2 การส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกที่มีลักษณะต่อด้านการไม่ให้อภัย เป็นการลดอารมณ์เชิงลบด้วยการส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกที่มีลักษณะที่ต่อด้านการไม่ให้อภัย ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude) การอ่อนน้อมถ่อมตน (Humility) การสำนึกผิด (Contrition) และความหวัง (Hope) มีรายละเอียด ดังนี้

ความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude) เป็นความรู้สึกที่ตรงข้ามกับการไม่ให้อภัย ความรู้สึกขอบคุณ นำไปสู่การสร้างสรรค์สัมพันธภาพที่มีต่อผู้ที่ทำให้ขุนเคืองใจให้ดีขึ้น หรือเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเหยื่อได้รับความขุนเคืองใจแล้ว มีบุคคลอื่นได้ให้อภัยต่อเหยื่อ ความรู้สึกขอบคุณ ได้รับการอธิบายว่าเป็นคุณลักษณะเชิงศีลธรรม เช่นเดียวกับการเข้าถึงจิตใจ การเห็นอกเห็นใจ ความรู้สึกผิดและความละอายใจ ความรู้สึกขอบคุณได้ถูกนำมาเชื่อมต่อกับมาตรฐานเชิงศีลธรรม ที่แสดงให้เห็นถึงการตอบสนองที่มีความใจกว้างให้กับผู้อื่น เป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจเชิงศีลธรรม ในการศึกษาของแมคคัลลอคจซ์ (McCullough, 1997: 323) พบว่า ความรู้สึกขอบคุณเป็นการปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงบวกไปสู่ผู้อื่น และความรู้สึกขอบคุณมีผลที่ดีต่อประสิทธิภาพของอารมณ์

การอ่อนน้อมถ่อมตน (Humility) บุคคลที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ใช่บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่เป็นคนที่มองคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นลักษณะที่สนับสนุนให้เกิดการให้อภัยได้ เช่น การที่ผู้ทำให้ขุนเคืองใจก่อความเสียหายให้กับบุคคล ไม่ได้หมายความว่า คุณค่าในตนเองได้ถูกทำลายลงไปด้วย หากแต่ว่าการประเมินคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงไม่ได้นำไปเทียบเคียงกับบุคคลอื่น หรือเมื่อเทียบเคียงกับคุณค่าของตนเองก่อนเกิดเหตุการณ์ คุณค่าในตนเองก็ยังคงมีอยู่ การส่งเสริมให้เกิดการอ่อนน้อมถ่อมตนย่อมก่อให้เกิดการให้อภัยทางอารมณ์ได้

การสำนึกผิด (Contrition) เป็นลักษณะของความรู้สึกที่ว่า ไม่มีใครที่ไม่มี ความบกพร่องในศีลธรรม การที่บุคคลได้สำนึกในสิ่งที่ตนเองกระทำผิด จะเป็นสิ่งที่สามารถนำมาเทียบเคียงกับผู้ที่ทำให้เกิดความขุนเคืองได้ ในฐานะของการเป็นมนุษย์ด้วยเหตุ และปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ย่อมมีโอกาสที่จะกระทำผิด และมีโอกาสที่จะมีความบกพร่องในศีลธรรม จากแนวคิดดังกล่าวสามารถก่อให้เกิดการให้อภัยได้

ความหวัง (Hope) เป็นอารมณ์เชิงบวกที่สัมพันธ์กับความเชื่อในเรื่องของผลลัพธ์ ถ้าปราศจากความหวังบุคคลจะต้องค้นหาแรงจูงใจในการไกล่เกลี่ยในระยะเวลานั้นๆ แต่ถ้าบุคคลมีความหวัง การให้อภัยจะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด หรือพัฒนาสัมพันธภาพให้ดีขึ้นได้ ถ้าปราศจากความหวังที่จะทำให้อภัย ร่างกาย หรือจิตวิญญาณดีขึ้นได้ บุคคลจะไม่สามารถให้อภัยได้เลย ถ้าปราศจากการเห็นประโยชน์แห่งการให้อภัย

จากแนวคิดที่กล่าวมาได้ให้มุมมองของการให้อภัยว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ภายในตนเอง และการให้อภัย เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม และจากทฤษฎีที่ให้การอธิบายถึงการก่อเกิดการให้อภัย โดยมีมุมมองทั้งด้านชีววิทยา สังคมมิติและจิตวิทยาที่ผู้วิจัยได้นำเสนอมาทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวมาเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นต่อไป

ในการศึกษาเรื่องของลักษณะการให้อภัยนั้น พบว่า การให้อภัยสามารถพัฒนาได้และการให้อภัยมีลำดับขั้นตอนของการพัฒนา ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอ พัฒนาการของการให้อภัย มีรายละเอียดดังนี้

1.6 พัฒนาการของการให้อภัย

พัฒนาการของลักษณะการให้อภัย (Development of the Disposition to forgive) ดาร์บาย และ เซอเลนเคอร์ (Darby; & Schlenker. 1982: 742 – 753) คือ นักวิจัยกลุ่มแรกที่สังเกตระดับของอายุกับลักษณะการให้อภัย ซึ่งพบว่า บุคคลทั่วไปจะมีการให้อภัยเพิ่มมากขึ้นเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น และเริ่มจะมีพัฒนาการการให้อภัยที่สมบูรณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

เอนไรชท์ และคณะ (Enright; et al. 1989: 95 – 112) กล่าวว่า อายุตามปฏิทิน และการให้เหตุผลเกี่ยวกับการให้อภัย มีความสัมพันธ์เชิงบวก ในกลุ่มตัวอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเด็กวัยรุ่น และผู้ใหญ่ ชาวอเมริกันอย่างมาก

จิราร์ด และ มุลเลทท์ (Girard; & Mullet. 1997: 209 – 220) ได้ศึกษาความแตกต่างของความเต็มใจที่จะให้อภัยใน เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ชาวฝรั่งเศส อายุระหว่าง 15 – 97 ปี พบว่า ในการประเมินจากระดับของการกระทำผิดที่หลากหลาย ผู้สูงอายุมีความเป็นไปได้ที่จะมีการให้อภัยสูงกว่าวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ และพบว่า ผู้ใหญ่มีการให้อภัยที่สูงกว่าวัยรุ่น

จากการศึกษาพัฒนาการของการให้อภัย ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับระดับอายุกับการให้อภัย โดยนำมาเชื่อมโยงระหว่างระดับอายุกับการรู้คิดทั่วไป หรือพัฒนาการด้านจริยธรรม โดย เอนไรชท์ และกลุ่มการศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ (Enright; & The Human Development Study Group. 1994: 219 – 248) ได้ตั้งสมมติฐานว่า การให้เหตุผลเกี่ยวกับการให้อภัยมีการพัฒนาโดยตลอด เปรียบเหมือนกับวงจรพัฒนาการการให้เหตุผลด้านศีลธรรมของ คอห์เบิร์ก (Kohlberg. 1976) การเชื่อมโยงนี้ก่อให้เกิดการศึกษาพัฒนาการของการให้อภัย โดยกลายเป็นขั้นของพัฒนาการการตัดสินใจในการให้อภัย ซึ่งแสดงว่าบุคคลมีพัฒนาการของการตัดสินใจในการให้อภัย อยู่ 6 ขั้น โดยแบ่งเป็นขั้นตอนของความยุติธรรม (Stages of Justice) และขั้นตอนของการให้อภัย (Stages of Forgiveness) รายละเอียดแสดงใน ภาพประกอบ 5

ขั้นที่	ขั้นของความยุติธรรม (Stage of Justices)	ขั้นของการให้อภัย (Stage of forgiveness)
1	การลงโทษและการปรับตัวยอมตามเชื่อว่า ความ ยุติธรรมควรได้รับการตัดสินจากผู้มีอำนาจ หรือจากบุคคลที่สามารถลงโทษได้	การให้อภัยที่เกี่ยวกับการแก้แค้น คือ การให้อภัยจะเกิดขึ้นได้เฉพาะเมื่อมีการแก้แค้นหรือทำโทษที่เท่าเทียมกันกับสิ่งที่ได้รับมา
2	ความยุติธรรมที่มีเงื่อนไขการที่จะเกิดความยุติธรรม ต้องมีข้อตกลงแลกเปลี่ยนที่เหมาะสมกัน เช่น เธอ ช่วยฉัน แล้วฉันจะช่วยเธอ	การให้อภัยเมื่อได้รับการชดเชยหรือการทดแทน เช่นจะให้ให้อภัยได้ถ้าได้รับสิ่งที่สูญเสียกลับคืนมา หรือ ฉันรู้สึกผิดกับการไม่ให้อภัยฉันจะให้ให้อภัยเพื่อชดเชยกับความรู้สึกผิดของตนเอง
3	ความยุติธรรม คือ การเป็นคนดี มีเหตุผล ที่สอดคล้องกับการตัดสินใจของกลุ่มว่า ถูกหรือผิด ก็จะคิดเหมือนกับกลุ่ม	การให้อภัยตามความคาดหวัง คือการให้อภัยซึ่งขึ้นอยู่กับแรงกดดันจากผู้อื่น การให้อภัยเกิดขึ้นได้ เพราะเป็นการคาดหวังจากผู้อื่น
4	ความยุติธรรมตามกฎหมายและข้อบังคับ กฎหมาย หรือข้อบังคับของสังคมเป็นเครื่องชี้แนะ ความยุติธรรม	การให้อภัยเป็นไปตามกฎ เช่น ฉันจะให้ให้อภัยเมื่อเป็นความต้องการทางศาสนา หรือเป็นไปตามกฎหมาย
5	ความยุติธรรมเพื่อความสงบของสังคมเป็นการให้ความใส่ใจกับการรักษาโครงสร้างทางสังคม	การให้อภัยเพื่อความสงบของสังคม เช่น ฉันจะให้ให้อภัยเมื่อเป็นการฟื้นฟูหรือทำให้สัมพันธ์ภาพ กับสังคมดีขึ้น การให้อภัยลดความขัดแย้งและ แรงต้านในสังคมได้อย่างสมบูรณ์ การให้อภัยเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดความสงบในสังคม
6	ความยุติธรรมเป็นหลักจริยธรรมสากล ความยุติธรรมอยู่บนพื้นฐานของการรักษาความถูกต้องของแต่ละคนเป็นสติผู้ผิดชอบมากกว่ากฎหมาย	การให้อภัย คือการให้ความรักแก่เพื่อนมนุษย์ การให้อภัยไม่มีเงื่อนไข เกิดจากความรักอย่างแท้จริง การกระทำของบุคคลไม่ได้ทำให้ความรักลดลง

ภาพประกอบ 5 ขั้นพัฒนาการของความยุติธรรมและการให้อภัย

ที่มา: Enright. 1994: 234.

จากขั้นพัฒนาการของการให้อภัยที่ปรากฏ ขั้นพัฒนาการการให้อภัย ขั้นที่ 1 และ ขั้นที่ 2 ได้รับการประเมินว่า มีการให้อภัยระดับต้น ขั้นพัฒนาการการให้อภัยขั้นที่ 3 และขั้นที่ 4 มีการให้อภัยระดับปานกลาง ขั้นพัฒนาการการให้อภัยขั้นที่ 5 และขั้นที่ 6 มีการให้อภัยในระดับสูง นอกจากนี้ ยังพบว่า การให้อภัยจะมีการพัฒนามาตั้งแต่ในวัยเด็ก และเริ่มมีความสมบูรณ์ขึ้นในระดับมัธยมศึกษา ในการวิจัยนี้ จะเป็นการวิจัย เพื่อศึกษาการให้อภัยในกลุ่มของวัยรุ่นที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษา

พัฒนาการของการให้อภัยดังที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่าการที่บุคคลคิดให้เหตุผลต่อการให้อภัยนั้น ขึ้นอยู่กับการให้เหตุผลกับตนเอง การให้อภัยมีพัฒนาการที่เป็นลำดับขั้นจนกระทั่งเกิดเป็นการให้อภัยในระดับต่างๆ การที่จะประเมินว่าบุคคลใด มีระดับการให้อภัยระดับใดนั้น ได้มีการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการให้อภัยไว้อย่างหลากหลาย ลำดับต่อไปผู้วิจัยจะเสนอ เนื้อหาเกี่ยวกับการประเมินการให้อภัย ในการศึกษาการให้อภัยที่ผ่านมา มีการวัดหรือการประเมินเป็นอย่างไรบ้าง

1.7 การประเมินการให้อภัย

สำหรับการประเมินการให้อภัย มีนักวิจัยหลายท่านได้คิดค้นรูปแบบและวิธีการในการประเมินการให้อภัย และได้มีการสร้างแบบประเมินการให้อภัยในหลายรูปแบบ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา ในหัวข้อการประเมินการให้อภัยนี้ ผู้วิจัยจะเสนอเนื้อหาในส่วนของรูปแบบของการประเมินการให้อภัย เพื่อทำให้ทราบมุมมองมิติของการประเมินการให้อภัย และตัวอย่างของเครื่องมือประเมินการให้อภัยที่มีความนิยมนำมาใช้ในปัจจุบัน เพื่อให้ทราบถึงรายละเอียดในการประเมินการให้อภัย มีเนื้อหา ดังนี้

1.7.1 รูปแบบของการประเมินการให้อภัย

จากการศึกษาการให้อภัยของ แมคคัลลอคจ์ และคณะ (McCullough; et al. 2001: 65) ได้สรุปรูปแบบของการประเมินการให้อภัยที่มีผู้ดำเนินการไว้ใน 3 มิติ คือ ระดับที่เป็นลักษณะเฉพาะ (Level of specificity) ทิศทางที่ใช้ในการประเมิน (Direction of Measurement) และวิธีการในการประเมิน (Method of assessed) โดยได้อธิบายอยู่ในรูปแบบของ แฟคทอเรียล (factorial) $3 \times 2 \times 4$ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

มิติที่ 1 ระดับของลักษณะเฉพาะ (Level of specificity) คือ การประเมินในระดับลักษณะเฉพาะของเรื่องราวที่ทำให้ชุ่นเคืองใจ โดยมีการประเมินอยู่ 3 ลักษณะ ประกอบด้วย

1. การประเมินเฉพาะลักษณะของการกระทำที่ทำให้ชุ่นเคืองใจ (Offense-specific) เป็นการประเมินขอบเขตของลักษณะการให้อภัยที่บุคคลได้เคยกระทำกับผู้ที่ทำให้ชุ่นเคืองใจหรือการแสวงหาการให้อภัยที่เคยทำมา ทั้งในขอบเขตของความชุ่นเคืองใจระหว่างบุคคล และในบริบทของตนเองที่มีต่อลักษณะเฉพาะของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การให้อภัยกับหัวหน้างานที่ดำหนิการทำงานจนทำให้รู้สึกโกรธ
2. การประเมินคู่ (Dyadic) เป็นการแสดงให้เห็นบทสรุปของการประเมินการให้อภัยหรือการแสวงหาการให้อภัยในรายบุคคล ในการประเมินค่าการให้อภัยของแต่ละบุคคลควรมีการประเมิน

ทั้งในภาวะที่เกี่ยวข้องกับความชุ่นเคืองใจเฉพาะในเรื่องเดียว จนถึงเรื่อง รวบรวมที่มีความหลากหลายที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ดังนั้นการประเมินผู้ จึงมีความแพร่หลาย มากกว่าการประเมินเพียงเฉพาะลักษณะใดลักษณะหนึ่งของความชุ่นเคืองใจ ซึ่งได้ข้อสรุปว่า ในการประเมินสัมพันธภาพเพียงอย่างเดียว การให้อภัยของบุคคลเป็นการตอบสนองต่อการเกิดขึ้นของความชุ่นเคืองใจที่มาจากหลายสาเหตุ เช่น การที่บุคคลเกิดความชุ่นเคืองใจกับหัวหน้างานนั้น อาจจะได้ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการถูกตำหนิในเรื่องงานเพียงอย่างเดียว แต่อาจจะมีสาเหตุอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย ซึ่งควรนำมาพิจารณาควบคู่กันไป ดังนั้นจึงต้องมีการประเมินในลักษณะที่ควบคู่กับสาเหตุอื่นหรือความชุ่นเคืองใจอื่นๆ ด้วย

3. การประเมินลักษณะของการให้อภัย (Disposition) เป็นการประเมินที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะการยอมที่จะให้อภัยของบุคคลที่มีต่อความชุ่นเคืองใจที่เกิดขึ้นภายในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังนั้นการประเมินลักษณะของการให้อภัยสามารถจะแสดงให้เห็นถึงความหมายที่มีน้ำหนัก ซึ่งเกิดจากผลรวมของการให้อภัยที่มีต่อความชุ่นเคืองใจของบุคคลผ่านความหลากหลายของความชุ่นเคืองใจ และสัมพันธภาพ

มิติที่ 2 ทิศทางที่ใช้ในการประเมินการให้อภัย (Direction of forgiveness measurement) เป็นการมองที่บุคคลที่ควรได้รับการประเมินการให้อภัย ซึ่งประกอบด้วยทิศทางในการประเมินการให้อภัย 2 ทิศทาง มีรายละเอียด ดังนี้

1. การประเมินการให้อภัยจากผู้ที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ การประเมินการให้อภัยจากมุมมองของบุคคลที่แสวงหาการให้อภัย หรือยอมรับการให้อภัยดูเหมือนจะยังไม่ค่อยได้รับการพัฒนา และมีส่วนน้อยที่ประเมินการให้อภัยในทิศทางของการแสวงหาการให้อภัย หรือการยอมรับการให้อภัย (Seeking / Accepting forgiveness) จากมุมมองของผู้ที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ พบว่า มีงานวิจัยเพียงเล็กน้อยที่ศึกษาโครงสร้างของ การแสวงหาหรือการยอมรับการให้อภัยจากผู้อื่น

2. การประเมินจากเหยื่อ หรือผู้ที่ถูกกระทำ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับผลจากการทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ โดยส่วนใหญ่ในการประเมินการให้อภัย ทิศทางที่ใช้ในการประเมิน คือ การประเมินการยอมให้อภัย (Granting forgiveness) จากมุมมองของผู้ที่จะให้อภัยซึ่งก็คือ เหยื่อ หรือผู้ที่ได้รับความสูญเสีย นั่นเอง

มิติที่ 3 วิธีการในการประเมินการให้อภัย (The method of forgiveness measurement) เป็นวิธีการที่ใช้ในการประเมินการให้อภัยของบุคคล โดยวิธีการที่นิยมใช้ในการประเมินการให้อภัย ไม่ว่าจะเป็นการยอมให้อภัยและการได้รับการให้อภัย มีอยู่ 4 ประเภท คือ

1. วิธีการประเมินตนเอง (Self-report methods) ซึ่งกระทำได้ในผู้ที่มีความชุ่นเคืองใจ และผู้ที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ โดยผู้ที่ได้รับความชุ่นเคืองใจจะสามารถรายงานระดับของสิ่งที่ได้เคยให้อภัยในการกระทำผิดของบุคคลใกล้ชิด หรือผู้กระทำผิดสามารถรายงานสิ่งที่เคยแสวงหาการให้อภัยจากการกระทำผิด

ที่ตนเองเคยได้รับ

2. วิธีการรายงานจากผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ร่วมกระทำ (Partner-report methods) ในการกระทำผิดต่อสัมพันธภาพ การกระทำทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจนั้น ในบางครั้งอาจมีผู้ร่วมกระทำที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ซึ่งผู้ร่วมกระทำสามารถรายงานระดับของความ สัมพันธ์ที่ถูกทำลาย หรือผู้ร่วมกระทำผิดสามารถแสดงความรู้สึกที่เคยได้รับจากการให้อภัยและการได้รับการให้อภัย

3. การประเมินจากผู้สังเกตการณ์ภายนอก (Outside observer) อาจเป็นบุคคลที่สามารถประเมินระดับของการให้อภัย และการได้รับการให้อภัยในการกระทำผิดต่อสัมพันธภาพ หรือการแสวงหาการให้อภัยที่เคยปรากฏมาก่อนของผู้ที่ได้รับความชุ่นเคืองใจและผู้ที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ

4. การประเมินโครงสร้างพฤติกรรมที่นำไปสู่การทำลายสัมพันธภาพ หรือการเลิกกระทำพฤติกรรมที่นำไปสู่การทำลายสัมพันธภาพของบุคคล สำหรับบุคคลที่ไม่มั่นใจในภาษาหรือการเขียนรายงานแบบประเมินโครงสร้างพฤติกรรม สามารถที่จะนำมาใช้ในการสุระดับของการให้อภัยที่บุคคลเคยได้รับ หรือสำหรับผู้ที่ทำให้กระทำผิด จะใช้เป็นแนวทางในการแสวงหาการให้อภัยจากผู้ที่ได้รับความชุ่นเคืองใจจากการกระทำของตน

จากมุมมองในการประเมินการให้อภัยของ แมคคัลลอคจอร์ที่กล่าวมานั้น ได้แบ่งลักษณะของการประเมินเป็น 3 มิติ คือ มิติของการประเมินการให้อภัยในลักษณะเฉพาะของเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มิติของการประเมินการให้อภัยจากบุคคลที่เป็นเหยื่อ (ถูกกระทำ) หรือบุคคลที่เป็นผู้กระทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ และมิติสุดท้ายคือ วิธีการที่ใช้ในการประเมินการให้อภัย ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย จะได้มีการประเมินการให้อภัยจากลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นไทย เพื่อศึกษาถึงผลรวมของการให้อภัยของวัยรุ่นที่มีต่อความชุ่นเคืองใจที่เกิดขึ้น และในมิติของบุคคลที่ใช้ในการวิจัยจะใช้การประเมินในทิศทางของผู้ถูกกระทำที่ได้รับผลจากการกระทำที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจคือ วัยรุ่นในฐานะของการเป็นบุคคลที่ถูกกระทำ ทั้งจากเหตุการณ์ต่างๆ และการเกิดภาวะการตั้งครรภไม่พร้อม ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์โดยตรง เนื่องจากการเกิดขึ้นของการกระทำที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจนั้น บุคคลที่เป็นเหยื่อหรือผู้ที่ได้รับผล กระทบของการกระทำจะอยู่ในภาวะที่มีความเครียด เจ็บช้ำต่อความเสียหายที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยพิจารณาว่าบุคคลที่อยู่ในสถานะของการเป็นเหยื่อเป็นบุคคลที่ควรได้รับการช่วยเหลือเยียวยา จึงเลือกที่จะทำการศึกษาทิศทางของเหยื่อ หรือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการกระทำให้ชุ่นเคืองใจ และในมิติของวิธีการที่ใช้ในการประเมินการให้อภัย ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการประเมินตนเองเนื่องจากมีความเหมาะสม กับกลุ่มตัวอย่าง และระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้

1.7.2 แบบประเมินที่ใช้ประเมินการให้อภัย

แบบประเมินที่ใช้ประเมินการให้อภัยที่ได้รับความนิยมนำมาใช้ในการศึกษาการให้อภัย มีหลายฉบับ ซึ่งแบบประเมินแต่ละฉบับมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการศึกษา ในงานวิจัย

ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมแบบประเมินการให้อภัยที่มีการตีพิมพ์เผยแพร่และเป็นที่ยอมรับในเรื่องของคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อทำให้ทราบถึงรายละเอียดของการประเมินการให้อภัยในมิติต่างๆ อันเป็นประโยชน์ในการนำมาพัฒนาเครื่องมือประเมินลักษณะการให้อภัยที่จะนำมาใช้ในงานวิจัยนี้ต่อไป มีรายละเอียดดังนี้

1.7.2.1 เครื่องมือประเมินการแสวงหการให้อภัย (Seeking Forgiveness Assessment) เป็นเครื่องมือที่มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินลักษณะความต้องการการให้อภัยของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ คิดค้นโดย มุลเลทและคณะ (Mullet; et al. 2003: 1 – 19) ชื่อ The Forgiveness Questionnaire มีจำนวนข้อคำถามฉบับเต็ม 38 ข้อ โดยให้ผู้รับการประเมิน ทำการให้น้ำหนัก จำนวน 19 ระดับ จาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” เป็นแบบ สอบถามที่ใช้มุมมองพื้นฐานที่มีต่อกระบวนการของการให้อภัย โดยสังเคราะห์ตามแนวคิดของ วอร์ทิงตัน (Worthington. 2006: 175) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ

1.7.2.1.1 มาตรฐานวัดความคงทนของความไม่พอใจ (The Lasting Resentment Scale) ประกอบด้วยเนื้อหาที่แสดงถึงนิสัยของเหยื่อ เช่น การคงไว้ ซึ่งอารมณ์ทางลบ ความคิดเชิงลบ และการแสดงพฤติกรรมที่หลบหลีกบุคคลที่เป็นผู้ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นบวก เช่น ฉันทยังรู้สึกลำบากใจที่จะให้อภัยแม้ว่าผู้ที่กระทำผิดจะมาขอโทษ ผลจากแบบสอบถามจะแสดงถึงการแสดงออกทางร่างกายที่มีต่อสถานการณ์ที่เป็นอันตราย และมีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับคุณลักษณะและบุคลิกภาพ

1.7.2.1.2 มาตรฐานวัดความไวในการรู้สึกต่อสถานการณ์ (The Sensitivity to Circumstances Scale) ประกอบด้วย การแสดงออกซึ่งความสามารถของเหยื่อในการวิเคราะห์ การสนับสนุน และการต่อต้านสถานการณ์ที่อันตรายที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่หลากหลาย เพื่อการตัดสินใจว่าจะให้อภัย หรือไม่ให้อภัยผู้ที่กระทำผิด เช่น ฉันทรู้สึกให้อภัยได้ง่ายขึ้นเมื่อผลที่เกิดจากอันตรายนั้นได้รับการยุติ

1.7.2.1.3 มาตรฐานวัดการให้อภัยโดยปราศจากเงื่อนไข (The Unconditional Forgiveness Scale) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงนิสัยที่ซ่อนทัศนคติเชิงบวกที่มีต่อผู้ที่กระทำผิด แม้จะเป็นสถานการณ์เชิงบวก เช่น ฉันทสามารถให้อภัยได้อย่างง่ายดายตายแม้ว่า ผลของการกระทำจะทำให้เกิดความไม่พอใจค่อนข้างจะรุนแรง ความเต็มใจในการให้อภัย ได้แสดงให้เห็นผลกระทบของแนวความคิดของบุคคลเกี่ยวกับการให้อภัยในอุดมคติที่มีความจำเป็น เช่น การให้อภัยจากพระเจ้า แบบวัดนี้ได้รับการยอมรับว่า เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอิทธิพลจากบุคลิกภาพ และมีค่าสหสัมพันธ์ที่สูงกับ FLS (Forgiveness Likelihood Scales) ของเรย์และคณะ (Rey; et al. 2001)

1.7.2.2 เครื่องมือประเมินการให้อภัย FLS (Forgiveness Likelihood Scales) ของ เรย์และคณะ (Rey; et al. 2001:260 – 277) เป็นเครื่องมือที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อใช้ในการศึกษาการยุติการมีสัมพันธภาพแบบโรแมนติก ประกอบด้วยเรื่องเล่า 10 เรื่อง ต่อมาได้มีการพัฒนาเป็น 15 เรื่อง ประกอบด้วยสมมติฐานของการกระทำผิด และให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองจะมีการตัดสินใจต่อการให้อภัยในแต่ละกรณี

อย่างไร เป็นแบบวัดที่มีความแม่นยำภายใน (Internal consistency) มีค่าความเชื่อมั่นแบบวัดซ้ำที่ดี และมีสหสัมพันธ์เชิงบวกกับ Enright Forgiveness Inventory และเป็นที่ยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาข้ามวัฒนธรรมได้อย่างกว้างขวาง (Snyder; & Lopez. 2002: 448)

1.7.2.3 แบบประเมิน Multidimensional Forgiveness Inventory พัฒนาโดย เทนเนย์ และคณะ (Tangney; et al. 1999: 112 – 128) ได้พัฒนาเครื่องมือที่ประกอบด้วย เรื่องราวจำนวน 16 เรื่อง แต่ละเรื่องประกอบด้วยประโยค 1 – 2 ประโยค ที่มีลักษณะคำตอบที่เป็นทางเลือกระหว่างแนวคิดของผู้ที่กระทำผิดและเหยื่อ แบบประเมินนี้ แสดงคำตอบเป็นความน่าจะเป็นที่จะได้รับการขอให้เกิดการให้อภัย และการให้อภัยตนเอง เมื่อตนเองอยู่ในบทบาทของผู้ที่กระทำผิด จากการศึกษาพบว่า เป็นเครื่องมือที่มีความแม่นยำภายใน (Internal Consistency) ที่ดี

1.7.2.4 แบบประเมินลักษณะการให้อภัย Heartland Forgiveness Scale (HFS) เป็นแบบวัดการให้อภัยที่ประเมินลักษณะการให้อภัย ในสามบริบทคือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ (Thompson; et al. 2005) เป็นแบบประเมินตนเองที่ประเมินลักษณะการให้อภัย (Dispositional Forgiveness) โดยมีหัวข้อย่อยในการประเมิน ประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ ประกอบด้วย ข้อคำถาม 18 ข้อ ที่ประเมินลักษณะ หรือแนวโน้มที่มีต่อการให้อภัยเป็นรายบุคคล โดยมีการตอบสนองต่อการให้อภัยใน 3 ประเด็น คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ แต่ละประเด็นประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย เนื้อหาเชิงความคิดและเนื้อหาเกี่ยวกับอารมณ์ (การแค้น การยอมรับ อารมณ์ การคิด ความหวัง และความเข้าใจ) โดยเป็นข้อความเชิงลบ 3 ข้อ ข้อความเชิงบวก 3 ข้อ การให้คำตอบ ในแต่ละข้อจะมีการประเมินคำตอบเป็นระดับ ตั้งแต่ 1 – 7 โดย 1 หมายถึง ไม่จริงที่สุด และ 7 หมายถึง จริงมากที่สุด การแปลผล ถ้ามีคะแนนสูงในด้านใดแสดงว่ามีการให้อภัยในด้านนั้นสูง และมีเกณฑ์ของคะแนนรวมทุกด้าน เพื่อแปลผลคะแนนการให้อภัยโดยรวมได้ แบบประเมิน HFS เป็นเครื่องมือที่ได้รับการพัฒนา และได้รับการยอมรับว่า ได้แสดงให้เห็นถึง คุณสมบัติการวัด (Psychometric) ทางด้านการให้อภัยที่ดี และครอบคลุมโครงสร้างของการให้อภัย (Thompson; et al. 2005: 313)

1.7.2.5 เครื่องมือประเมินลักษณะทั่วไปของการให้อภัย (General forgiveness) ของ เทรเนอร์ (McCullough. 2000: 67; citing Trainer. 1981) เป็นแบบประเมินตนเอง จำนวน 9 ข้อ ในประเด็นของการให้อภัยเฉพาะลักษณะของความซุนเคื่องใจ เช่น การปราศจากความเป็นปรปักษ์ การคงไว้ซึ่งความซุนเคื่องใจ การมีความรู้สึกเชิงบวก และความหวัง สำหรับความสุขใจของผู้ที่ทำให้ซุนเคื่องใจ ต่อมา เทรียเนอร์ ยังคงพัฒนาเครื่องมือในการวัดแรงจูงใจในการให้อภัย ประกอบด้วยแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) 14 ข้อ แรงจูงใจในประโยชน์ (Expedient Motivation) 10 ข้อ และ แรงจูงใจในบทบาทที่คาดหวัง (Role – expected Motivation) 10 ข้อ มีระดับการวัด 4 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นที่ .77 – .89 ต่อมา

การปรับปรุง โดย พาร์ค และ เอนไรท์ (Park; & Enright. 1997: 393 – 402) ได้ใช้ 7 ใน 9 ข้อของ General forgiveness scale และเพิ่ม 3 ข้อใหม่ รวมเป็น 10 ข้อ มีค่า ความเชื่อมั่นแบบแอลฟา = .87

1.7.2.6 แบบประเมินการให้อภัยของวาร์ด Ward's Forgiveness Scale (McCoullough. 2001: 68; citing Ward. 1987, 1989) วาร์ด ได้พัฒนาแบบประเมินตนเอง ในการประเมินการยอมให้อภัย มีจำนวนข้อคำถาม 81 ข้อคำถามที่ประเมินการให้อภัย ใน 9 มิติ เป็นเครื่องมือที่สามารถจำแนกบุคคล ได้เป็น 2 กลุ่ม คือ บุคคลที่รายงานว่า ตนเองเป็นผู้ที่ให้อภัยผู้ที่ทำให้อุ่นเคืองใจและบุคคลที่ไม่ให้อภัยผู้ที่ทำให้อุ่นเคืองใจ

1.7.2.7 แบบประเมิน Transgression-Related Interpersonal Motivations (TRIM Inventory) (McCoullough. 2001: 69) แมคคัลลอคซ์ และคณะ (1998) ได้พัฒนาแบบประเมิน TRIM โดยใช้พื้นฐานจาก แบบประเมินการให้อภัยของวาร์ด พัฒนาเป็นแบบประเมินตนเองที่มีข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ที่ออกแบบให้ประเมิน แรงจูงใจทางลบ 2 ประการ อันเป็นปัจจัยจากทฤษฎีของ แมคคัลลอคซ์ และคณะ (1997, 1998) ที่กล่าวว่า ธรรมชาติของการให้อภัยระหว่างบุคคล ประกอบด้วย 1) แรงจูงใจในการหลีกเลี่ยงผู้ที่ทำให้ไม่พอใจ (Avoidance) และ 2) แรงจูงใจในการแสวงหาการแก้แค้น (Revenge) ส่วนประกอบที่สำคัญของการให้อภัย คือ การลดลงของแรงจูงใจระหว่างบุคคล ทั้ง 2 คือ การลดแรงจูงใจในการหลีกเลี่ยง และการลดแรงจูงใจในการแก้แค้นผู้ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ ซึ่งได้รับการพิจารณาว่าเป็นการให้อภัย แบบประเมิน TRIM ประกอบด้วยการประเมิน 2 ส่วน คือ 1) การประเมินระดับแรงจูงใจในการหลีกเลี่ยงผู้กระทำผิด (การหลบหลีก) และส่วนที่ 2) คือ การประเมินความเสียหายที่ได้กระทำต่อผู้ที่กระทำผิด (การแก้แค้น) TRIM เป็นเครื่องมือที่มีความแม่นยำภายใน (Internal Consistency) และมีค่าความเที่ยงตรง (Validity) ในเชิงทฤษฎีที่มีลักษณะเฉพาะของโครงสร้าง 2 องค์ประกอบที่ดี (การหลบหลีกและการแก้แค้น) ในแต่ละข้อย่อยของเครื่องมือ TRIM พบว่า มีสหสัมพันธ์สูงกับโครงสร้างเชิงทฤษฎีของแมคคัลลอคซ์ ที่แสดงให้เห็นปัจจัยของการให้อภัย ที่ประกอบด้วย ความพอใจ ความผูกพัน ความใกล้ชิด การขอโทษ ความใส่ใจ และการย่ำคิด (McCoullough. 2001: 69)

1.7.2.8 แบบประเมินการให้อภัยของ เอนไรท์ Enright Forgiveness Inventory (EFI) (McCoullough. 2001: 69) เป็นเครื่องมือที่ได้รับการพัฒนาโดย เอนไรท์ และคณะ มีข้อคำถาม จำนวน 60 ข้อ ที่แบ่งเป็น 6 ส่วนย่อย เป็นเครื่องมือที่ใช้ประเมินการให้อภัยผู้อื่น โดยประเมินค่าผลกระทบที่เหยื่อได้ประสบ การรู้คิด และพฤติกรรม รวมถึงการยอมรับพฤติกรรมมารยาทของผู้กระทำผิด ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ

1.7.2.9 แบบประเมิน Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF) มีวัตถุประสงค์ เพื่อการให้คำตอบตอบว่าเราจะให้อภัยผู้ที่ทำให้ผิดได้อย่างไร ผู้ที่กระทำผิดอาจเป็นเพื่อนร่วมชั้น เพื่อน หรือลูกพี่ลูกน้อง TNTF มีค่าความเชื่อมั่นแบบวัดซ้ำได้ดี (Test-retest reliability)

1.7.2.10 แบบประเมิน Trait Forgivingness Scale พัฒนาโดย เบอร์รี่ และคณะ (Berry; et al. 2000) ได้พัฒนาข้อคำถาม มีลักษณะคำตอบที่แสดงการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับ 10 ข้อความที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยของผู้ตอบแบบประเมินนี้มีค่าความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงในระดับที่เหมาะสม

จากเนื้อหาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ในการศึกษาเรื่องการให้อภัยมีการพัฒนาเครื่องมือในการประเมินการให้อภัยไว้ในหลายมิติ และมีรูปแบบที่แตกต่างกันไป ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาใช้เครื่องมือที่ชื่อว่า แบบประเมินลักษณะการให้อภัย Heartland Forgiveness Scale (HFS) มาเป็นกรอบในการพัฒนาเครื่องมือประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น เนื่องจากเป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยพิจารณาว่า มีความเหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยเป็นแบบประเมินตนเอง ที่มีการประเมินการให้อภัยในลักษณะของการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ โดยให้ผลการศึกษาทั้งการให้อภัยโดยรวม หรือจะแยกผลการศึกษาตามลักษณะของการให้อภัยในแต่ละลักษณะก็ได้ นอกจากนี้ภายในเนื้อหาของข้อคำถาม ยังประกอบด้วย การจัดการให้อภัยโดยการใช้ความรู้คิด และการให้อภัยทางอารมณ์ ซึ่งเป็นข้อคำถามที่แสดงให้เห็นลักษณะของการให้อภัย ซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎี ความเครียดและการแก้ปัญหาเชิงชีวจิตสังคมของการให้อภัย (The Biopsychosocial stress- and- coping Theory of Forgiveness) ที่เน้นที่การใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหาทำให้เกิดการให้อภัย และทฤษฎีการจัดการความเครียดทางอารมณ์เพื่อการให้อภัย (The Emotion Stress and Coping Theory of Forgiveness) ที่เน้นการปรับเปลี่ยนอารมณ์เพื่อให้เกิดการให้อภัย ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาต่อไป

ในการศึกษาและการวิจัยเกี่ยวกับการให้อภัย ได้มีการวิจัยที่แพร่หลาย โดยลำดับเนื้อหาต่อไป ผู้วิจัยจะนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย มีรายละเอียด ดังนี้

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยนี้ผู้วิจัย มีรายละเอียด ดังนี้

ทอมป์สัน และคณะ (Thomson; et al. 2005: 313 – 359) ได้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมิน Heartland Forgiveness Scale (HFS) ศึกษาแก่นักศึกษา จำนวน 1,111 คน พบว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสม โดยมีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ โดยทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันที่ระดับ .01 การให้อภัยตนเองมีความสัมพันธ์กับการให้อภัยสถานการณ์สูงสุด และการให้อภัยตนเองกับการให้อภัยผู้อื่น มีความสัมพันธ์ต่ำที่สุด และในแต่ละองค์ประกอบหลัก ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย คือ การมีอารมณ์ลบ และการมีอารมณ์บวก

จากการศึกษาของผู้วิจัยพบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยในประเทศไทยนั้น ยังคงมีการศึกษาอยู่ไม่มากนัก ดังต่อไปนี้

วิลด์ลักษณะ รุ่งเรืองอนันต์ (2544) ได้ศึกษาผลของความใกล้ชิดและการรับรู้ ความรุนแรงของสถานการณ์ต่อการให้อภัยระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ฉันเพื่อน กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีจากสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ จำนวน 320 คน พบว่า บุคคลที่มีระดับของความใกล้ชิดระดับสูง จะทำให้เกิดความให้อภัยได้มากกว่าบุคคลที่มีระดับความใกล้ชิดต่ำ ทั้งในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธเคือง และในสถานการณ์ที่ทำให้เสียใจ การรับรู้สถานการณ์ว่ามีความรุนแรงน้อย จะทำให้เกิดการให้อภัยได้มากกว่า การรับรู้ว่า สถานการณ์ว่ามีความรุนแรงมาก และยังพบว่าสถานการณ์ที่ทำให้เสียใจ จะทำให้เกิดการให้อภัยได้มากกว่าสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเคือง

พิมลรัตน์ ทิศาภาคย์ (2548) ได้ศึกษาผลของการให้อภัยและการผูกมัดระหว่างบุคคลต่อสุขภาวะทางจิต โดยการผูกมัดระหว่างบุคคลคือ ความผูกพันของบุคคลทางด้านจิตใจที่มีให้กับบุคคลอื่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา จำนวน 240 คน เป็นการวิจัยเชิงทดลอง พบว่า ในเงื่อนไขการผูกมัดสูง พบว่า การให้อภัยต่อผู้ที่กระทำผิด ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกทางบวกมากกว่า ในเงื่อนไขการผูกมัดต่ำ พบว่า การให้อภัยต่อผู้ที่กระทำผิดก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวกมากกว่า แต่มีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าการไม่ให้อภัย การให้อภัยผู้กระทำผิดที่มีการผูกมัดสูงก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบมากกว่าการให้อภัยผู้กระทำผิดที่มีการผูกมัดต่ำ การให้อภัยก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกทางบวกมากขึ้น และมีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าการไม่ให้อภัย

เห็นได้ว่าจากงานวิจัยที่กล่าวมา เป็นการศึกษาวิจัยที่มุ่งเน้นศึกษาถึงปัจจัยหรือลักษณะที่ส่งผลต่อการให้อภัยในลักษณะของการให้อภัยผู้อื่น และจากการศึกษาผู้วิจัยยัง พบว่า ไม่มีมีงานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษาลักษณะของการให้อภัยและการพัฒนาการให้อภัยให้กับบุคคลในกลุ่มใดๆ เลย จึงเป็นมูลเหตุจูงใจให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำมาเป็นตัวแปรตามในการศึกษาและพัฒนาโปรแกรม การให้คำปรึกษาในงานวิจัยฉบับนี้

เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นที่จะใช้การให้คำปรึกษามาเป็นกลไกในการสนับสนุนให้เกิดการให้อภัย เนื้อหาที่จะนำเสนอต่อไปเป็นเนื้อหาที่มีความเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย การให้คำปรึกษารายบุคคล แนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีรายละเอียด ดังนี้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษามีรูปแบบของการดำเนินการได้หลายรูปแบบ ได้แก่ การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษาครอบครัว ซึ่งแต่ละรูปแบบมีจุดมุ่งหมาย และมีลักษณะของการดำเนินการแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา และลักษณะของผู้เข้ารับคำปรึกษา

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบของการให้คำปรึกษารายบุคคลมาเป็นวิธีการในการพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ด้วยเหตุผลเชิงวัฒนธรรมในสังคมไทย เรื่องที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อตัวบุคคลโดยเฉพาะที่กระทบในเรื่องทางเพศมักจะไม่นำมาพูดในกลุ่มหรือกับบุคคลที่ไม่มีความไว้วางใจ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยอันเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย วัยรุ่น ปกติ และมีวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่งผู้วิจัยใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษา ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย จึงเลือกให้การให้คำปรึกษารายบุคคลมาเป็นวิธีการในการพัฒนาลักษณะการให้อภัย และจากการศึกษาเอกสารของลักษณะและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้อภัยที่ได้นำเสนอมาแล้วนั้น ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เน้นที่การพัฒนาลักษณะการให้อภัยที่เกิดขึ้นภายในตนเอง โดยเน้นที่การปรับความคิดและอารมณ์ ผู้วิจัยขอเสนอเนื้อหาการให้คำปรึกษาเฉพาะในส่วนที่สัมพันธ์กับการให้คำปรึกษารายบุคคล แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เน้นอารมณ์ และด้านการรู้คิด มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

การให้ความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้ ไนสตุล (Nystul, 2003: 21) ได้ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษารายบุคคล เป็นกระบวนการพลวัต ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝน เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีเรื่องที่กังวลใจ ในกระบวนการนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กลวิธีต่างๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่งเสริมทักษะ การเผชิญปัญหา การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีการปรับปรุงสัมพันธภาพ

เจียร์นีย์ ทงซัยกุล (เจียร์นีย์ ทงซัยกุล, 2523: 407) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นการให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับคำปรึกษา โดยให้การปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ มีทักษะในการแก้ปัญหาได้เองอย่างเหมาะสม สามารถวางแผน โครงการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2529: 179) ได้ให้ความหมายของ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่า การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล คือ สัมพันธภาพของการช่วย เหลือส่วนบุคคล ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำ ปรึกษาเกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับในตนเอง ยอมรับในสิ่งแวดล้อม และสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่จนสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากเนื้อหาข้างต้นผู้วิจัยได้สรุปเป็นความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมเฉพาะราย ที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสถานการณ์แวดล้อมได้ดีขึ้น นำมาสู่

ความสามารถในการเผชิญกับปัญหา ด้วยทักษะในการเผชิญปัญหาทางด้านความคิด อารมณ์และการตัดสินใจ ซึ่งสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองโดยเฉพาะศักยภาพในด้านการให้ภัยให้มีระดับที่ดีขึ้น ทำให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นวิธีหนึ่งในการช่วยเหลือบุคคล อันก่อให้เกิดประโยชน์ในการช่วยให้บุคคลสามารถผ่านภาวะวิกฤติหรือหลุดพ้นสภาวะแห่งความยากลำบากมาได้ ประโยชน์ ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษารายบุคคล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.2 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2523: 411) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษารายบุคคล มีดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขา จากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในการปรึกษาแต่ละครั้ง เขาจึงเป็นผู้ที่ควรจะได้รับประโยชน์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขได้ถูกต้องรวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็นและความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่นนอกจากของผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขา ในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

จากประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลที่กล่าวมานั้น เป็นมูลเหตุให้ผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากมีความเหมาะสมกับกรณีตัวอย่างในการศึกษา ซึ่งเป็นวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่งในสังคมไทย เป็นที่ยอมรับว่า เรื่องที่เสื่อมเสีย เรื่องราวของความผิดพลาด หรือเรื่องราวที่มีเรื่องทางเพศเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาเป็นเรื่องที่ไม่ควรมีการนำมาพูดคุย เป็นกลุ่ม หรือเป็นสาธารณะ และในกระบวนการของการให้คำปรึกษาบางช่วง ผู้รับคำปรึกษาจะมีการเปิดเผยเรื่องราวที่เกี่ยวกับปัญหาอย่างลึกซึ้ง ดังนั้นในการให้คำปรึกษารายบุคคล จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาสะดวกใจในการที่จะเปิดเผยเรื่องราวได้ดียิ่งขึ้น ในการให้คำปรึกษารายบุคคลมีขั้นตอนกระบวนการในการดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยทั่วไปประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ที่ใช้ในการดำเนินการการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเริ่มต้นการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นตอนที่สร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาและสร้างแรงจูงใจให้กับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความร่วมมือกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อแก้ปัญหา

นั้น ถึงแม้ว่าผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่จะยังไม่มี ความชัดเจนกับปัญหา โดยมีลักษณะของการสกัดกั้นภายใน คือ การที่ยังไม่ยอมรับปัญหา ไม่ตระหนักถึงในอารมณ์ ความคิด หรือพฤติกรรมของคนที่ เป็นสิ่งที่รบกวน ให้มีสภาพจิตใจที่ไม่สงบ หรือส่งผลออกมาในรูปของอาการทางกาย ในขั้นตอนนี้มีเป้าหมายเพื่อสร้างสัมพันธภาพในการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เข้าใจถึงบทบาทและข้อตกลงต่างๆ เช่น จริยธรรมในการให้คำปรึกษา ลักษณะหรือรูปแบบที่ผู้รับคำปรึกษาต้องปฏิบัติ สร้างความไว้วางใจ และการกำหนดเป้าหมายในลักษณะที่เจาะจงให้มากที่สุด ในขั้นตอนนี้อาจมีการประเมินและสำรวจพฤติกรรม บริบทแวดล้อม และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษาเพื่อสร้างพื้นฐานของความเข้าใจและทราบพฤติกรรมที่เป็นพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษาให้ได้มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจตน จะเริ่มต้นเมื่อผู้ให้คำปรึกษา รู้สึกได้ว่า ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกมีแรง ในสัมพันธภาพและเริ่มมีความมั่นใจในตัวผู้รับคำปรึกษา เป้าหมายของขั้นตอนนี้ คือ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินตนเอง เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง ทศคติ หรือความคิดของตนเอง ในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาจะได้รับทราบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการจัดการกับปัญหา เมื่อผู้รับคำปรึกษาเริ่มตระหนักถึงประสบการณ์ในอดีตว่า ได้ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกในปัจจุบัน มีความเข้าใจในปัญหาอย่างเข้าใจ และมีการยอมรับความรู้สึก และพฤติกรรมรวมถึงกลไกต่างๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ในการป้องกันตนเอง ซึ่งเป็นแรงจูงใจให้เกิดการแก้ไข ปัญหา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากขึ้น ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอดีตกับความเป็นปัจจุบันของตนเอง ด้วยเทคนิคการให้คำปรึกษาที่หลากหลาย และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้วางแผนและดำเนินการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และมีการประเมินความก้าวหน้าในการดำเนินการตามแผนในทุกกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เกิดขึ้นเมื่อผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินแล้วว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดการกับปัญหาของตนได้สำเร็จ และสามารถดำเนินชีวิตได้โดยปราศจากความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา โดยในการยุติการให้คำปรึกษาทุกครั้ง ควรมีการสรุป หรือทบทวนว่า ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการให้คำปรึกษา ประเมินสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาว่า ยังมีสิ่งใดค้างคาใจ เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงแผนการในอนาคต หรือสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาจะนำไปปฏิบัติภายหลังจากการยุติการให้คำปรึกษา และอาจมีการตกลงร่วมกันในการนัดหมายการติดตามผล มีการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถมารับคำปรึกษาได้ ถ้ามีความจำเป็นที่จะขอรับคำปรึกษาในโอกาสต่อไป

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยจะนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาขั้นตอนในโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้คำปรึกษา โดยใช้เป็นกรอบในการดำเนินกิจกรรมในทุกครั้งของการให้คำปรึกษา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการให้อภัย ผู้วิจัยได้ตระหนักว่าการให้อภัยนั้นเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความคิด และอารมณ์ ของบุคคล และให้ความสำคัญกับการเกิดการให้อภัยภายในบุคคล ซึ่งแสดงว่ามนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาให้เกิดการให้อภัยได้ด้วยตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงให้ความสนใจกับทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ และมุมมองเชิงมนุษยนิยม มีรายละเอียด ดังนี้

2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาการให้อภัย

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา (Counseling Theory) คือ สิ่งที่ช่วยอธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพของการให้คำปรึกษา เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถประเมินผลการปรับปรุงวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษา และยังเป็นกรอบคิดในการดำเนินการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาเป็นไปไม่ได้ ที่จะใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวนำมาช่วยเหลือ บุคคลได้ หากแต่ต้องมีการประมวลหรือนำทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษาที่หลากหลายมาใช้ร่วมกันเพื่อให้เกิดความเหมาะสม และสามารถสนับสนุนการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Sharf, 2008: 4) ดังนั้นในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาหลายทฤษฎีมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา เพื่อให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ โดยมีสาเหตุแห่งการพิจารณา ดังนี้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษามีหลากหลายทฤษฎี ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามฐานความเชื่อ และแนวความคิดของนักทฤษฎี เนลสัน - โจนส์ (Nelson-Jone, Richard, 2003: 16 – 19) กล่าวว่า แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาสามารถนำมาจัดแบ่งเป็นกลุ่มได้ 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1. กลุ่มพลวัตทางจิต (Psychodynamic school) เป็นกลุ่มที่มีแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับจิตไร้สำนึก (Unconscious) มีเป้าหมายที่สำคัญ คือ การเพิ่มความสามารถในการควบคุมจิตสำนึก (Consciousness) ให้มีลักษณะที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ทฤษฎีที่สำคัญในกลุ่มนี้ คือ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ และทฤษฎีการบำบัดโดยการวิเคราะห์ (Analytic therapy) ของ คาร์ล จุง (Carl Jung)

2. กลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic school) เป็นกลุ่มที่ใช้ความเป็นมนุษยนิยม มาเป็นพื้นฐานของแนวคิด มีค่านิยมและความเชื่อที่สำคัญว่า คุณภาพชีวิตของมนุษย์จะสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ และมนุษย์ยังมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ โดยให้ความสำคัญกับการสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่เผชิญกับความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตนเอง ด้วยความเข้าใจ ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ถึงความสมบูรณ์ (Self - actualize) ในความเป็นบุคคลของตนเอง ทฤษฎีที่สำคัญในกลุ่มนี้ คือ การบำบัดแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered therapy) ของ คาร์ล โรเจอร์ (Carl Roger) และ การบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ของ ฟริทซ์ เพอเลอร์ (Fritz Perls)

3. กลุ่มพฤติกรรมและความคิด (Cognitive-behavioral school) เป็นกลุ่มที่มีฐานคิดที่ให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สังเกตได้ โดยการให้ผู้รับคำปรึกษามีมุมมองเกี่ยวกับปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น หรือการมีมุมมองปัญหาที่แตกต่างไปจากเดิม นอกจากนั้นยังให้ความสำคัญกับผลของการได้รับรางวัล แนวคิดกลุ่มนี้ ได้รวมความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความคิดที่มีความมั่นคงทางความคิด และเปลี่ยนความคิดที่มีต่อปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะประเมินผู้รับคำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือโดยมุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ทำให้เกิดปัญหาหรือทำให้ปัญหายังคงดำรงอยู่

จากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยและลักษณะของการเกิดขึ้นของการให้อภัย ในข้างต้นที่กล่าวว่า การให้อภัยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ภายในตนเอง การให้อภัยจะเกิดขึ้นได้จากการปรับ ความคิดและปรับเปลี่ยนอารมณ์ ซึ่งแสดงให้เห็นความสอดคล้องเชิงความคิด แนวคิดทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยมที่มีความเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนมีเมื่อมนุษย์มีความเข้าใจในความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเองแล้ว นอกจากนั้นยังพบว่า แนวคิดดังกล่าว ยังมีความสอดคล้องกับกลุ่มแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมและความคิด ที่ให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนความคิดที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือการปรับความคิดที่ทำให้ปัญหายังคงมีอยู่ ดังนั้นในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิค การให้คำปรึกษาในกลุ่มของมนุษยนิยมและกลุ่มพฤติกรรมและความคิด มาใช้เป็นฐานคิดในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาลักษณะการให้อภัยรายบุคคล โดยเสนอรายละเอียดของทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา

2.3.1 การให้คำปรึกษา การบำบัดแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) (Sharf. 2008: 300 – 330)

การบำบัดแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy : REBT) เป็นการให้คำปรึกษาที่จัดอยู่ในกลุ่มของจิตวิทยาพฤติกรรม และความคิด ซึ่งได้รับการพิจารณาว่า เป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่มีรูปแบบเทคนิคที่หลากหลาย มีทิศทางที่ชัดเจน และมีประสิทธิภาพอย่างมากต่อการพัฒนาเชิงความคิด หลักการของ REBT แสดงให้เห็นว่า ถ้าบุคคลสามารถที่ตอบสนองกับอารมณ์เริ่มแรกที่เป็นปัญหา และกำหนดทิศทางที่จะต่อสู้กับความ คิดที่ไร้เหตุผลอย่างเข้มแข็งได้ จะส่งผลทำให้ไม่เกิดความรู้สึกล้มเหลวหรือพ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์และเป็นโอกาสให้เกิดความสุขและความพึงพอใจได้ (Gregory; & Malachy. 2004: 176 – 178) REBT ได้รับการพัฒนาขึ้นมาในช่วงทศวรรษที่ 1950s โดย อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert, Ellis) นักจิตวิทยาคลินิก เอลลิส ได้เริ่มวิธีการที่เชื่อว่า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการบำบัดทางจิต อย่างได้ผล และมีประสิทธิภาพมากขึ้น วิธีการของเอลลิสเป็นการเริ่มต้นของการใช้ความคิด (Cognitive) ซึ่งมีอิทธิพลต่อลักษณะของอารมณ์ (Emotive) และพฤติกรรม (Behavioral) แนวความคิดที่สำคัญของการบำบัดแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) (Gregory; & Malachy. 2004: 178 – 185) ประกอบด้วย

1. ธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ หลักการที่เป็นรากฐานที่สำคัญของ REBT คือ มุมมองที่ว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับความสามารถในการใช้เหตุผล (ทั้งเชิงสุขภาพ ตรรกะ และการสร้างสรรค์) และความสามารถในการใช้ความรู้สึก (ความเป็นอันตราย ความเด็ดขาด และความล้มเหลว) ทั้งในด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม มนุษย์มีเป้าหมายของชีวิต ซึ่งก็คือ มีความรักในตนเอง มีความต้องการยอมรับทางสังคม และพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความสุข แต่ในความเป็นจริงต้องยอมรับว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะมีการทำร้ายตนเอง ขึ้นสมความสมบูรณ์แบบ มีความคิดที่จะหลบหนี ขอบเขตอ่อน และมีการล้มเลิกเพิกถอนมาตั้งแต่เกิด ดังนั้น REBT จึงยอมรับว่าแนวโน้มดังกล่าวจะนำไปสู่ความรู้สึกผิดและอารมณ์ที่ทำร้ายตนเอง ซึ่งจะมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นได้เนื่องจากการรับอิทธิพลจากลักษณะของครอบครัวและอิทธิพลของสังคม อันเป็นการให้ความสำคัญกับแหล่งกำเนิดทางชีววิทยาของบุคคล

2. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Holism) เอลเลียต กล่าวว่า พื้นฐานกระบวนการการคิด อารมณ์ (ความรู้สึก) และพฤติกรรมของมนุษย์ มีความสัมพันธ์กัน และโดยทั่วไปเกิดขึ้นในขณะเดียวกัน ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ แต่จะสามารถทำงานร่วมกัน บูรณาการร่วมกัน ในลักษณะขององค์รวมคือ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

3. รูปแบบ ABC ในแนวคิดของ REBT รูปแบบ ABC คือ กลไกของการเกิดอารมณ์ที่ทำร้ายตนเอง และกลไกในการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รูปแบบของกลไกดังกล่าวทำให้บุคคลได้เห็นถึงทิศทางของเป้าหมาย ซึ่งจำแนกได้เป็นเป้าหมายหลักและเป้าหมายรองโดย ที่รากฐานของเป้าหมาย คือ การมีชีวิตรอด การมีอิสระจากความเจ็บปวด และมีเหตุผลที่น่าพอใจหรือเป็นเหตุผลที่สำคัญ เป้าหมายหลักที่สำคัญ ประกอบด้วย การมีความสุขเมื่ออยู่ลำพัง การมีความสุขเมื่ออยู่กับผู้อื่นทั้งสัมพันธ์ภาพกับบุคคลใกล้ชิดหรือกับสังคม และการมีความสุขกับการหาความรู้ การพักผ่อน เศรษฐกิจและการสร้างสรรค์กิจกรรมใหม่ๆ ด้วยเหตุผลของการทำให้บรรลุเป้าหมายเหล่านี้ บุคคลจะประสบกับความเครียดหรืออุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ขัดขวางความพยายามของตนเอง ด้วยรูปแบบ ABC จะทำให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น ซึ่งมีการอธิบาย ดังนี้

A (Activating Event) คือ สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งกระตุ้น หรือเป็นข้อมูลที่เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมาย เช่น การตั้งครกไม่พร้อม ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามที่คาดหวังไว้

B (Beliefs) คือ ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ของแต่ละบุคคล ทั้งที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล เช่น การคิดว่าเมื่อตั้งครกไม่พร้อมแล้วทำให้หมดอนาคต

C คือ เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการรวมกันของพฤติกรรมและอารมณ์หรือ การตอบสนองที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นสิ่งกระตุ้น และเป็นผลของความเชื่อเฉพาะที่มีต่อเหตุการณ์ เช่น รู้สึกท้อแท้ หมดหวัง ตัวเองเป็นคนที่ไม่ดี ไม่อยากจะทำอะไร เป็นต้น

ดังนั้นในการบำบัดแบบ RENT เชื่อว่า ถ้ามีการแย่งความคิดในขั้นตอนของ A หรือ B ย่อมก่อให้เกิด C ในลักษณะใหม่ได้ ซึ่งในปัจจุบัน เอลลิส ได้พัฒนารูปแบบ ABC เป็น รูปแบบ ABCDEF โดยอธิบายว่า

D (Disputing Disturbance-Producing Beliefs) คือ การแย่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลด้วยเทคนิคการให้คำปรึกษาทั้งที่เอลลิสคิดขึ้นเอง และเทคนิคการให้คำปรึกษาจากแนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาอื่นๆ ซึ่งในขั้นตอนนี้ถือว่า เป็นขั้นตอนที่สำคัญต่อการปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมเป็นขั้นตอนที่ต้องใช้เวลา และเทคนิคการให้คำปรึกษาที่หลากหลาย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

E (New and Effective Rational Outlook) คือ ประสิทธิภาพที่เกิดขึ้นจากการมีเหตุผลใหม่ ที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของความคิด พฤติกรรมและอารมณ์

F (New feeling) คือ ความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้นจากการมีความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป

จากการพัฒนารูปแบบของการให้คำปรึกษาดังกล่าวในตำราบางเล่มจึงเขียนรูปแบบ ABC ใหม่ ว่า รูปแบบ ABCs เนื่องจากยังคงมีการพัฒนาต่อเนื่องเรื่อยๆ และ ผลลัพธ์ที่เกิดจากสิ่งกระตุ้นและความเชื่อของมนุษย์เป็นสิ่งที่ไม่มีที่สิ้นสุด

4. ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Beliefs) จากการศึกษาของ เอลลิส ในประเด็นของความเชื่อที่ไร้เหตุผล พบว่า ความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั้นมีปัจจัยที่มาจากความต้องการหรือความคิดที่ต้องได้ ต้องทำอยู่ 3 ประการสำคัญ คือ

4.1 ความต้องการเกี่ยวกับตน (Demands about the self) ซึ่งเป็นความเชื่อที่บุคคลคาดหวัง หรือเป็นความต้องการที่เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งมักจะนำมาสู่ความรู้สึกวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความละอายใจ และความรู้สึกผิด นอกจากนี้ยังแสดงออกเป็นพฤติกรรมของการหลีกเลี่ยง หลบหลีก การล้มเลิก และการติดสารเสพติด มักจะแสดงให้เห็นความคิดในลักษณะ ดังนี้ “ในครอบครัวของฉัน ฉันจะต้องเป็นคน que ประสบความสำเร็จในทุกเรื่อง และต้องพยายามแสดงความสามารถของตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้เป็นคนสำคัญของครอบครัว”

4.2 ความต้องการเกี่ยวกับผู้อื่น (Demands about others) เป็นความเชื่อที่มีต่อบุคคลอื่น โดยมักจะทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ เดี๋ยวเดียว ตอบโต้ และแก้แค้น โดยมีการแสดงพฤติกรรมของการต่อสู้หรือหลบหนี มักจะแสดงความคิดเห็นในลักษณะดังนี้ “คนอื่นต้องดูแลและปฏิบัติต่อฉันอย่างใจเย็น สุภาพ ให้ความเท่าเทียมเสมอภาค และให้ความยุติธรรมกับฉันเสมอ”

4.3 ความต้องการเกี่ยวกับเงื่อนไขในการดำเนินชีวิตหรือทางโลก (Demands about the world / living condition) เป็นความเชื่อที่เป็นผลมาจากความเดือดดาล ความสงสารตนเอง และการมี

ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ มักจะแสดงพฤติกรรมด้วยการยกเลิก ผลัดวัน ประกันพ่วง หนองเหนียว และติดสารเสพติด

วัตถุประสงค์ของการบำบัดแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) คือ เป็นวิธีการที่ประยุกต์ใช้การรู้คิด อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational) เป้าหมายโดยทั่วไปของ REBT คือ การช่วยให้บุคคลลดการรบกวนทางด้านอารมณ์ของตนเอง และการลดพฤติกรรมที่เป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายตนเองลง จนกลายมาเป็นผู้ที่รับรู้ตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการที่สามารถนำไปสู่การเพิ่มความสุขในการใช้ชีวิต เป้าหมายย่อยที่สำคัญคือ การช่วยให้บุคคลคิดอย่างถ่องแท้ และมีเหตุผลมากขึ้น มีความรู้สึกที่เหมาะสมมากขึ้น และมีการกระทำที่มีประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพมากขึ้น การบรรลุเป้าหมายของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข บุคคลเรียนรู้ที่จะจัดการกับความรู้สึกที่ไม่ดีอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ความรู้สึกโศกเศร้า เสียใจ คับข้องใจ และรำคาญใจ บุคคลจะจัดการกับความรู้สึกทางลบที่ไม่เหมาะสม เช่น ซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความรู้สึกไร้ค่าได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อมีการใช้แนวความคิดทางด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

วิธีการที่สำคัญของการทำงานกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลคือ การโต้แย้ง (Disputing) ซึ่งรวมถึง การสืบค้น การวินิจฉัย และการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยให้ความสำคัญในการทำความเข้าใจของรูปแบบ ABCs ของพัฒนาการของความเชื่อที่ไร้เหตุผล อย่างไรก็ตาม REBT ยังใช้กลยุทธ์รู้คิดวิธีอื่นอีก ซึ่งใช้วิธีการพูดอย่างสร้างสรรค์เกี่ยวกับตัวเองซ้ำๆ การฟังเทป และการใช้เครื่องมือทางด้านจิตวิทยาอื่นๆ มาร่วมในการให้คำปรึกษา เช่น เทคนิคการให้คำปรึกษาที่จัดการด้านอารมณ์ REBT ได้ใช้วิธีจินตนาการควบคู่ไปกับการแสดงอารมณ์ การฝึกฝนต่อสู้กับความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง และการสนทนากับตัวเองอย่างมีพลัง นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เข้ากับพฤติกรรม ซึ่งครอบคลุมถึงการให้การบำบัดภายหลังการบำบัด การฝึกทักษะที่จำเป็นและการเสริมแรงสำหรับพฤติกรรมที่ต้องการ การบำบัดแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มีการนำเทคนิคการให้คำปรึกษา ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการบำบัดแบบอื่นๆ มาใช้เป็นจำนวนมาก เช่น การบำบัดแบบการรู้คิด การบำบัดพฤติกรรม และวิธีการบำบัด ซึ่งเอลเลียตคิดค้นด้วยตนเอง เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาจำนวนมาก ในการต่อสู้กับความเชื่อที่ไร้เหตุผลอย่างเข้มแข็ง

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ดังที่กล่าวมาและเป็นเทคนิคที่นิยมนำมาใช้ มีรายละเอียด ดังนี้

1. เทคนิคการโต้แย้งความคิด (Disputing) เป็นเทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อใช้ในการปรับความคิด ซึ่งใช้ในการโต้แย้งความคิดและความเชื่อที่ไร้เหตุผล ในการให้คำปรึกษาแบบ REBT สามารถปฏิบัติได้จากหลายเทคนิค เช่น การใช้การอุปมา (Metaphors) การบรรยาย (Lecture) ในการแสดงให้เห็นว่า ทำไมความคิดที่ไร้เหตุผลจึงทำร้ายผู้รับคำปรึกษา การโต้แย้งแบบโซคราติก (Socratic debate)

เป็นการชี้ให้เห็นถึงการขาดเหตุผล หรือการขาดความสอดคล้องกันของข้อโต้แย้งกับความเชื่อของผู้รับคำปรึกษา และการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) ทั้งนี้ในการโต้แย้งความคิดจะสามารถ กระทำได้ 4 แนวทาง คือ

1.1 การโต้แย้งความคิดโดยใช้ตรรกะ (Logical disputing) มีจุดประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาดูการมีความเชื่อที่ไร้เหตุผลลง โดยการชี้ให้เห็นถึงข้อบกพร่องของความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั้น ด้วยการให้เหตุผล เช่น “ดูเหมือนว่าความคิดนี้ทำให้คุณรู้สึกปลอดภัยขึ้นใช่หรือไม่”

1.2 การโต้แย้งความคิดจากการสังเกตหรือการทดลอง (Empirical disputing) เป็นการแย้งความคิดโดยที่ผู้รับคำปรึกษาได้ให้ความชัดเจนกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล เป็นวิธีการที่พยายามแสดงให้เห็นว่า ความเชื่อที่ไร้เหตุผลเป็นสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ เป็นความจริงที่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น “หลักฐานที่ทำให้คุณเชื่อว่าเป็นอย่างนั้นอยู่ที่ไหน”

1.3 การโต้แย้งความคิดโดยใช้ผลของการปฏิบัติ (Functional disputing) มีเป้าหมาย เพื่อแสดงให้เห็นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่าไม่มีประโยชน์อะไรที่จะคงความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั้นต่อไป เพราะจะทำให้พฤติกรรม ภาระหน้าที่เป็นปัญหานั้น ยังดำรงอยู่ เช่น “ถ้าคุณยังมีความเชื่อนี้อยู่ ชีวิตของคุณจะเป็นอย่างไร” “บอกความรู้สึกที่คุณได้รับการมีความเชื่อนี้ให้ฟังหน่อย”

1.4 การโต้แย้งด้วยการให้เหตุผลทางเลือก (Rational alternative disputes) ใช้เพื่อการปรับปรุงความเชื่อที่ปรับไม่ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่ต้องคำนึงอยู่เสมอว่า ไม่มีทางที่ความเชื่อจะเปลี่ยนแปลงได้ด้วยเหตุผลเดียว โดยเฉพาะความเชื่อที่มีลักษณะที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง จนกว่าจะมีความเชื่อที่เป็นทางเลือก ซึ่งมีความเหมาะสมหรือให้คุณค่าที่มากกว่า เช่น “ถึงแม้ว่าจะรู้สึกผิดหวังมาก ถ้าไม่ได้เกรด A แต่ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ร้ายแรงจนทำให้โลกแตกหรือกลัว”

2. การแก้ปัญหาด้วยการพูดกับตัวเอง (Coping self-statements) เป็นเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ใช้ในการปรับความคิดที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเป็นการพัฒนาคำพูดในการแก้ปัญหา ซึ่งจะสนับสนุนให้ความเชื่อที่มีเหตุผลเข้มแข็งขึ้น ตัวอย่างเช่น บุคคลที่กลัวการพูดในที่สาธารณะ อาจจะมีบันทึกการพูดและพูดซ้ำกับตัวเองหลายๆครั้งต่อวัน เช่น “ฉันต้องการพูดอย่างไม่มีข้อบกพร่อง แต่ฉันก็พอใจ ถ้าฉันจะพูดไม่ได้เช่นนั้น” “ไม่มีใครที่ถูกฆ่าเพราะพูดไม่เก่ง” หรือ “ฉันเป็นคน πουพูดได้อย่างชัดเจน”

3. การวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน (Cost-benefit analysis) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการปรับความคิด เป็นวิธีที่ใช้ได้ผลดีช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับ หรือความสูญเสียที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการตัดสินใจและการประเมินสภาพปัญหาได้ทุกแง่มุมครอบคลุมมากขึ้น และก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเผชิญกับปัญหา

4. วิธีการให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Psycho educational methods) เป็นการให้ความรู้ความเข้าใจ ในขั้นตอนของการให้คำปรึกษา หรือการให้ความรู้พื้นฐานกับผู้รับคำปรึกษาในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา หรือการให้ความรู้เกี่ยวกับการบำบัดแบบ REBT ซึ่งอาจจะนำเสนอในรูปแบบของสื่อ

วิทยุ แผ่นพับ หนังสือ หรือการบรรยายที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถจดจำข้อเสนอแนะของผู้ให้คำปรึกษา ได้ดีขึ้น ในขณะที่อยู่ระหว่างการบำบัด

5. การแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นการช่วยเหลือบุคคลให้เพิ่มทางเลือก เกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาต้องการที่จะทำและต้องการที่จะเป็น REBT ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่มีเหตุผลมากกว่าการให้คำแนะนำที่คิดว่าถูกต้องเสมอโดยความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาแนว REBT ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดออกและมีทางเลือกที่จะดำรงอยู่ได้ โดยการจัดการกับทั้งปัญหาทางการปฏิบัติ (ตัดสินใจว่าเป็นภาระงาน) และปัญหาทางด้านอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำ (รู้สึกเป็นทุกข์และกังวลกับงาน)

6. เทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) เทคนิคทางด้านอารมณ์ใช้ได้ ทั้งในช่วงของการบำบัดและการมอบหมายการบ้าน เทคนิคบางอย่าง เช่น การจินตนาการ (Imagery) และการนึกภาพ (Visualization) สามารถฉายภาพความคิด อารมณ์หรือพฤติกรรม โดย เน้นไปที่ลักษณะทางอารมณ์ การจินตนาการเป็นวิธีการให้ความช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ การแสดงบทบาทสมมติเป็นองค์ประกอบทางพฤติกรรม อารมณ์ และความคิด และถูกใช้เพื่อที่จะสร้างความเข้มแข็งให้กับความเชื่อที่มีเหตุผล โดยมีความเชื่อว่าวิธีการที่เข้มแข็ง หรือมีพลังเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไร้เหตุผล ตัวอย่าง เช่น การฝึกต่อสู้กับความอาย (Shame-attacking exercises) การพูดกับตัวเองอย่างมีพลัง (Forceful self-statements) และบทสนทนากับตนเองที่มีพลัง (Forceful self-dialogue) เทคนิคทั้งหมดเหล่านี้ถูกใช้และได้รับการยอมรับจากนักบำบัดและผู้ให้คำปรึกษาเป็นอย่างมาก ไม่เพียงแต่ผู้ที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาจะยอมรับผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น หากแต่ผู้ให้คำปรึกษายังพยายามที่จะติดต่อสื่อสาร และให้ผู้รับคำ ปรึกษาเกิดการยอมรับนี้ด้วย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับตนเอง

7. เทคนิคการจินตนาการ (Imagery) การจินตนาการมักจะถูกใช้ใน REBT เป็นเทคนิคที่ใช้ในการปรับอารมณ์ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมไปสู่ความรู้สึกที่เหมาะสม เช่น การจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และให้จับความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า คืออะไร เกิดขึ้นจากอะไร การจินตนาการว่าถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวไม่มีอยู่จริง ผู้รับคำปรึกษาจะมีความรู้สึกอย่างไร เป็นต้น

8. การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นเทคนิคที่ใช้ได้ทั้งการปรับด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ลองทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อที่จะดึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาออกมา จะสามารถเผยให้เห็นอารมณ์ที่ก่อนหน้านี้ผู้รับคำปรึกษา ไม่เคยได้ตระหนักรู้มาก่อน ทำให้เกิดความเข้าใจถึงสาเหตุของการกระทำ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนทำพฤติกรรม ขณะทำพฤติกรรม และภายหลังการทำพฤติกรรม

9. การฝึกต่อสู้กับความอาย (Shame-attacking exercises) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการปรับความคิดอารมณ์และพฤติกรรม โดยจุดมุ่งหมายของการฝึกนี้คือ การช่วยให้ผู้รับคำ ปรึกษาไม่รู้สึกอาย

ต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เขารู้สึกว่า ไม่เป็นที่ยอมรับ กิจกรรมนี้สามารถฝึกได้ทั้งใน ช่วงของการบำบัด และ นอกช่วงการบำบัด

10. การพูดกับตัวเองอย่างมีพลัง (Forceful self-statements) เป็นการสร้างคำพูด ที่ต่อต้านความเชื่อด้วยคำว่า “ต้องทำ” (Masturbating) ในลักษณะที่มีพลังและเป็นวิธีการที่สามารถ ช่วยเหลือในการแทนที่ความเชื่อที่ไร้เหตุผลด้วยความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษาบอกตัวเองว่า “มันน่ากลัวและร้ายแรงมากที่จะถ้าสอบแล้วได้เกรด C” การพูดกับตัวเองอย่างมีพลังจะเข้าไปแทนที่การพูด กับตัวเองเช่นนี้ ด้วยคำพูดที่มีพลังและมีความเหมาะสมมาก กว่า เช่น “ฉันต้องผ่านการสอบนี้ไปให้ได้ ฉันทำได้”

11. การสนทนากับตนเองอย่างมีพลัง (Forceful self-dialogue) การสนทนากับตนเอง มีความคล้ายคลึงกับตัวอย่างบทสนทนาแบบโซคราติค (Socratic) คือ การพูดโต้ตอบกันด้วยเหตุด้วยผล สามารถใช้ในการช่วยให้เกิดการโต้แย้งอย่างรุนแรง และสร้างความเข้มแข็งในการต่อสู้ต่อความเชื่อที่ไร้เหตุผล ได้อย่างมาก ในบรรดาสาระทั้งหมดที่มาจากผู้รับคำปรึกษา การสนทนากับตนเองอย่างมีพลังมีประโยชน์ มากกว่าบทสนทาระหว่างนักบำบัดและผู้รับคำปรึกษา การบันทึก เสียงการสนทนา การฟังบทสนทนา ซ้ำแล้วซ้ำอีก และการที่มีการให้ผู้ฟังได้มีโอกาสตัดสิน ถ้าการโต้แย้งของบุคคลมีพลังอย่างแท้จริง จะสามารถ ช่วยผู้รับคำปรึกษาเกิดความประทับใจในพลังของตัวเองได้

12. กิจกรรมการบ้าน (Activity homework) การต่อสู้ของผู้รับคำปรึกษาระหว่าง ความต้องการและสิ่งที่ต้องทำ ผู้ให้คำปรึกษาอาจมอบหมายกิจกรรมที่จะลดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เมื่อผู้รับ คำปรึกษาอยู่ในสถานการณ์ที่พวกเขาารู้สึกว่า คนอื่นควรจะปฏิบัติกับพวกเขาอย่างยุติธรรม ผู้ให้คำปรึกษา แบบ REBT อาจแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่อึดอัดใจ และสอนตัวเองเพื่อที่จะจัดการกับภารกิจที่หนัก และอึดอัดใจนั้น ตัวอย่างเช่น แทนที่จะลาออกจากงาน ผู้รับคำปรึกษาอาจจะยังคง ทำงานให้กับเจ้านายที่ไร้เหตุผล และรับฟังการวิพากษ์วิจารณ์ แม้ว่าจะไม่สมเหตุผลผลและทำการโต้แย้ง มีการวิจารณ์ในใจและไม่ยอมรับความเชื่อของเจ้านาย เนื่องจากเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผล

13. การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcements and penalties) เป็นเทคนิค ทางด้านพฤติกรรม เป็นวิธีการที่ใช้ได้ดีในการปรับพฤติกรรม เมื่อบุคคลทำภารกิจสำเร็จ เป็นสิ่งที่ดีที่จะให้ รางวัลกับตนเอง ตัวอย่างเช่น บุคคลที่ซื่อสัตย์ได้เสนอบทสนทนากับเจ้าหน้าที่ฝ่ายขาย เขาอาจจะให้รางวัล กับตัวเอง โดยการอ่านนิตยสารที่เขาชอบ บุคคลที่ล้มเหลวในความพยายามต่อภารกิจอาจจะลงโทษตนเอง

จากแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ REBT ซึ่งเป็นแนวคิดในกลุ่มจิตวิทยาพฤติกรรม และความคิด ได้แสดงให้เห็นถึงฐานความคิดในการมองมนุษย์ว่า มนุษย์เป็นผู้ที่พัฒนาได้ มนุษย์เกิดมา พร้อมกับความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไร้เหตุผล มนุษย์มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และมีความต้องการ ที่จะทำให้ตนเองเกิดความสุข แต่ในการดำเนินการไปให้ถึงเป้าหมายนั้นอาจมีอุปสรรค และอุปสรรคที่สำคัญ

คือ ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ดังนั้นเมื่อบุคคลเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดจากความคิด ย่อมส่งผลกระทบถึงอารมณ์และมีผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา ดังนั้นการแก้ไขจึงต้องเริ่มที่การปรับเปลี่ยนความคิด และได้รับการพัฒนาในเรื่องของอารมณ์เพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งนำไปสู่การเดินทางสู่เป้าหมายของชีวิตได้อย่างมีความสุข การปรับเปลี่ยนความคิดจะเป็นไปตามกระบวนการรูปแบบ ABCs ซึ่งเป็นแนวทางที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาให้อยู่ในความเหมาะสม โดยการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่คิดค้นจากผู้ก่อตั้งทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาจากแนวคิดทฤษฎีอื่น ที่สามารถนำมาใช้ในการปรับความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และเสริมสร้างให้เกิดความเชื่อที่มีเหตุผลให้แข็งแรงขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ REBT ที่กล่าวมา ผู้วิจัยพิจารณาว่า ในการเกิดการให้อภัยในบุคคลนั้น ในเชิงทฤษฎีของการให้อภัยและเนื้อหาในส่วนของโปรแกรมพัฒนา การให้อภัย จะให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนความคิด และอารมณ์ ซึ่งมีความสอดคล้องกับรูปแบบแนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ REBT ผู้วิจัยจึงนำเทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของ REBT มาใช้ประกอบในโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

2.3.2 การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Therapy (Corey. 2005: 150 – 220)

ผู้นำของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl , Rogers) เป็นผู้ที่พัฒนาการให้คำปรึกษาที่รู้จักกันในชื่อของ การให้คำปรึกษาแบบไม่ชี้นำ (Nondirective Counseling) ที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีทิศทางหรือทางเลือกของตนเอง อันจะเป็นทางเลือกที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถผ่านพ้นกับปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ได้อย่างมีพลัง โรเจอร์ส เชื่อว่า ผู้รับคำปรึกษาควรอยู่ในบทบาทของผู้เชี่ยวชาญ ในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาควรอยู่ในบทบาทของผู้ให้ความช่วยเหลือ โดยให้ความสำคัญกับความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจกับผู้รับคำปรึกษา และสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

แนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Degeneffe, Charl, Edmund; & et al. 2004: 100 – 101) ที่ต้องคำนึงถึง มีด้วยกัน 3 ประการ คือ

1. ความจริงใจ (Genuineness) ผู้ให้คำปรึกษาที่มีบทบาทเป็นผู้ที่ให้ความช่วยเหลือควรมีลักษณะของความจริงใจ บนความเป็นจริง (Realness) และมีความสอดคล้องลงรอยกัน (Congruence) กับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรแสดงความเสแสร้ง ด้วยการแสดงความสนใจ แสดงความตั้งใจ หรือเข้าใจ และไม่ควรพูดในสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือยอมทำพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ ความจริงใจเป็นสิ่งที่ได้มาจากการสำรวจเชิงลึกเกี่ยวกับตนเองและ

การยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องมีการตระหนักรู้ตนเอง การยอมรับตนเอง และการเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง

2. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เป็นแนวคิดที่กล่าวถึงการให้การยอมรับและให้ความใส่ใจต่อผู้รับคำปรึกษา เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงถึงเจตคติทางบวก การยอมรับเจตคติของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น การยอมรับทางบวกสามารถแสดงออกโดยการสื่อสารอย่างใส่ใจที่ไม่มีเงื่อนไข ไม่มีการประเมินหรือการตัดสินความคิด ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งหมายถึง การที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความสำคัญและยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากการกำหนดเงื่อนไขและความคาดหวังเพื่อให้เกิดการยอมรับ เป็นการยอมรับในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเป็น

3. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นการแสดงออก ซึ่งความเข้าใจ แบบเห็นอกเห็นใจ ภายในกรอบของแต่ละคน ซึ่งเป็นความสามารถที่จะมองเห็นโลกของอีกคนหนึ่งด้วยความเข้าใจ ภายในกรอบของบุคคลผู้นั้น ความเห็นอกเห็นใจเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำไปสู่การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงตนเองได้เป็นอย่างดี

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาของทฤษฎีนี้มี 4 ประการ (Corey, 2005: 168 – 169) คือ

1. การเปิดรับประสบการณ์ (Openness to experience) การให้คำปรึกษามุ่งเน้นที่การเปิดรับประสบการณ์ เรื่องราวทุกรูปแบบของผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีข้อจำกัด หรือเงื่อนไขใดๆ เป็นการยอมรับ การเข้าใจ อย่างจริงใจไม่มีอคติ ไม่มีความคิดส่วนตัวของผู้ให้คำปรึกษา

2. การไว้วางใจตนเองของผู้รับคำปรึกษา (Trust in themselves) การให้คำปรึกษามุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับ การตระหนักรู้และไว้วางใจในศักยภาพ ความคิด และความสามารถของผู้รับคำปรึกษา

3. การประเมินแหล่งกำเนิดจากภายใน (Internal source of evaluation) การให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินสาเหตุ แหล่งที่มาของสิ่งที่เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นด้วยจากความคิด ความเข้าใจที่เกิดขึ้นภายในตัวตนของผู้รับคำปรึกษา

4. เต็มใจที่จะเจริญงอกงามต่อไป (Willing to continue growing) การให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีวิธีการในการเผชิญ และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยเปรียบเหมือนการเจริญงอกงามที่สามารถพัฒนาตนเองไปยังทิศทางที่เหมาะสม มีการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วย

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditioning Positive Regard and Acceptance) เป็นเทคนิคที่เน้นการยอมรับผู้รับคำปรึกษา ด้วยความใส่ใจอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่มีการประเมิน ตัดสินกับความคิดและความรู้สึกของผู้เข้ารับคำปรึกษา
2. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการฟังที่ให้ความสนใจ ตั้งใจรับฟัง และทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด จับใจความสำคัญได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้ารับคำปรึกษา ไม่วิเคราะห์หรือสรุปประเด็นจนกว่าจะรับฟังจนจบ ซึ่งการฟังนั้นประกอบด้วย การใส่ใจ ในลักษณะท่าทางของร่างกาย การแสดงกิริยา และคำพูดของผู้รับคำปรึกษา
3. การถาม (Questioning) เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจออกมาให้ได้มากที่สุด เป็นคำถามที่สนใจให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกกระฉับกระเฉงในสิ่งที่ปัญหา หรือ สิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ เพื่อให้เกิดการรับรู้ และเกิดการยอมรับกับความรู้สึกและอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ ลักษณะของคำถามจึงควรเป็นคำถามปลายเปิด ที่ให้โอกาสกับผู้รับคำปรึกษามีอิสระที่จะพูดตามที่ต้องการ และใช้คำถามปลายปิดในกรณีที่ต้องการคำตอบสั้นๆ เท่านั้น
4. การสะท้อน (Reflecting) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ใช้ในการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจและรับรู้ถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเผชิญอยู่ โดยการสะท้อนความรู้สึกสะท้อนประสบการณ์ รวมถึงการสะท้อนเนื้อหาสาระของปัญหาที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเผชิญอยู่
5. การสรุป (Summarizing) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในการช่วยเน้นความคิดต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษาที่มีความหลากหลายและกระจัดกระจายในระหว่างการให้คำปรึกษาให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น และยังช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่มีต่อผู้รับคำปรึกษาอีกด้วย
6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจ มีความกระจ่างในเรื่องราว สถานการณ์ ความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวถึง
7. การเงียบ (Silence) เป็นวิธีการที่ใช้ความเงียบ โดยเป็นช่วงเวลาที่ไม่มีการสนทนา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินเรื่อง ราวและความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง ได้สัมผัสกับอารมณ์ ทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง และยังเป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพัก คลายอารมณ์ภายหลังจากการพูดระบายอารมณ์ความรู้สึกของตนเองออกมา
8. การให้กำลังใจ (Reassuring) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้การสื่อสารด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจ มีพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเองไปยั้งสิ่งที่ดีขึ้น

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคที่กล่าวข้างต้นมาใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น

2.3.3 การให้คำปรึกษาตามแนวคิดสตรีนิยม (Feminism) (Sharf. 2008: 435 – 473)

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดสตรีนิยม เป็นกลุ่มวิธีการการให้คำปรึกษาที่มีจุดมุ่งเน้น ในการให้คำปรึกษาเพื่อก่อให้เกิดความคิดในบริบทของความเสมอภาคของผู้รับคำปรึกษากับสังคม ซึ่งเป็นมีแนวทางในเชิงการปรับความคิดและอารมณ์ เป้าหมายหลัก 5 ประการของสตรีบำบัด คือ การตระหนักถึงความเสมอภาค ไม่มีผู้ใดที่เป็นเหยื่อและไม่มีผู้ใดที่เป็นผู้คุมอำนาจ มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพและมีคุณค่าในตนเอง การสร้างความสมดุลระหว่างการพึ่งตนเองและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การส่งเสริมอำนาจในการดูแลตนเองและการให้คุณค่าที่หลากหลายในตนเองสตรีบำบัดมุ่งมั่น เพื่อการปฏิรูปผู้รับการให้คำปรึกษาแต่ละคนและสังคม โดยปราศจากการแบ่งแยก

ในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดสตรีนิยมนี้ ได้มีการพัฒนาที่มุ่งเน้นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่เกิดความรู้สึกหรือมีความคิดว่าตนเองเป็นเหยื่อของสังคม เป็นพลเมืองชั้นสอง หรือเป็นบุคคลที่คิดว่า ในการดำรงอยู่ของตนจะต้องอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่น ในแนวคิดนี้มีได้ข้อจำกัดในการนำมาให้การช่วยเหลือเฉพาะสตรีเท่านั้น หากแต่สามารถใช้ได้กับบุคคลที่เป็นเพศชาย เพศหญิง ผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ และใช้ได้กับทุกช่วงวัย

เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบสตรีนิยมที่นิยมนำมาใช้ในการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย

1. เทคนิคการยกระดับจิตสำนึก เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแยกความแตกต่างระหว่าง สิ่งที่ถูกสอนว่าเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับและสิ่งที่เป็นความปรารถนาของสังคมคืออะไร และอะไรคือความสมบูรณ์ตามที่แท้จริงสำหรับแต่ละบุคคล
2. การเสริมสร้างอำนาจ (Empowerment) ถือว่าเป็นหัวใจของกลยุทธ์สตรีบำบัด โดยให้ความสนใจอย่างระมัดระวังเกี่ยวกับ ประเด็นการบอกการยินยอม วิธีการอภิปราย การมีส่วนร่วมในการระบุเป้าหมาย วิธีการในการให้คำปรึกษาอย่างเสมอภาค
3. การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) ผู้ให้คำปรึกษาแบบสตรีนิยม ใช้เทคนิคการบำบัดแบบการเปิดเผยตนนำไปสู่ความเสมอภาคในสัมพันธภาพของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาเพื่อการรวบรวมประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา เพื่อเสริมสร้างอำนาจให้ผู้รับคำปรึกษาและเพื่อการสร้างการยินยอม เพื่อช่วยบรรเทาความแตกต่างของอำนาจ ระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
4. การวิเคราะห์บทบาททางเพศ (Gender-Role Analysis) เป็นการสำรวจผลกระทบของการคาดหวังบทบาททางเพศ ในความรู้สึกที่ดีของผู้รับคำปรึกษา หรือความเศร้าโศกและการใช้ข้อมูลในการตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งบทบาททางเพศในอนาคต

5. การช่วยเหลือนบทบาททางเพศ (Gender-Role Intervention) โดยการกำหนดเป้าหมายของความกังวลใจในบริบทของบทบาททางสังคมที่ได้รับการคาดหวังคือ การจัดให้ผู้รับคำปรึกษาได้หยั่งเห็นถึงปัจจัย ซึ่งเป็นสิ่งที่กระทบกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา และแนะนำให้ตระหนักว่าความคาดหวังนั้น มันมีความจำเป็นมากน้อยเพียงใด เพื่อให้เกิดความตระหนักที่ที่เหมาะสม ที่ควรจะเป็นและไม่ก่อให้เกิดปัญหา

6. การวิเคราะห์อำนาจและการวิเคราะห์การให้ความช่วยเหลือ (Power analysis and Power Intervention) เป็นวิธีการที่ให้ความสำคัญกับการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตระหนักในความแตกต่างของอำนาจระหว่างบุคคลในสังคม และเป็นการเสริมสร้างอำนาจให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้นำตนเองและนำชีวิตของตนได้ การวิเคราะห์อำนาจประกอบด้วย การยอมรับประเภทความแตกต่างของอำนาจที่ผู้รับการบำบัดควบคุมหรืออำนาจที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำได้ สามารถระบุประเภทของอำนาจที่เลือกได้

7. วรรณกรรมบำบัด (Bibliotherapy) เป็นวิธีการที่ใช้หนังสือรวมถึงสื่อต่างๆ สามารถนำมาใช้เป็นแหล่งข้อมูลในการให้คำปรึกษาได้ วรรณกรรมอาจเป็นปลายทางของการให้คำปรึกษาแต่เป็นวิธีที่ทำให้มีปัจจัยในการอภิปรายได้มากขึ้น การอ่านหรือการบริโภคสื่อที่เหมาะสม สามารถส่งเสริมสิ่งที่ได้เรียนรู้มาจากการพบปะในการให้คำปรึกษา ซึ่งทำให้สามารถเรียนรู้บทเรียนที่มีคุณค่าเกี่ยวกับอิทธิพลต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาที่เผชิญอยู่

8. การฝึกความกล้าแสดงออก (Assertiveness Training) โดยการสอน และให้การสนับสนุนพฤติกรรมการกล้าแสดงออก การตระหนักถึงสิทธิของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ถูกต้องของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งต้องพิจารณาว่าอะไรคือ ความเหมาะสม โดยเฉพาะความเหมาะสมเชิงวัฒนธรรม สำหรับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ผู้รับคำปรึกษาบางคนอาจเลือกที่จะไม่แสดงออกทางพฤติกรรม อย่างเหมาะสมในบางสถานการณ์ก็ย่อมทำได้

9. การเปลี่ยนกรอบและการเปลี่ยนความหมาย (Reframing and Relabeling) เป็นวิธีการเปลี่ยนกรอบความคิด ซึ่งแสดงความหมายที่เปลี่ยนจาก “การกล่าวโทษเหยื่อหรือผู้ที่ทำผิด” ไปสู่การพิจารณาในเชิงบวกให้มากขึ้น หรือการพิจารณาในแง่มุมมองอื่นที่ให้ผลที่แตกต่างไปจากเดิม โดยการเปลี่ยนกรอบ เน้นที่จะช่วยเหลือนปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ในปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมากกว่าปัจจัยทางจิต และให้ความสำคัญในการตรวจสอบกับสังคมกลุ่มใหญ่

แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบสตรีนิยม เป็นแนวคิดที่มีประโยชน์ที่ใช้ในการพัฒนาบุคคลที่มองตนเองว่าเป็นเหยื่อ หรือเป็นผู้ถูกกระทำ ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาว่ามีความสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้ และเทคนิคในการให้คำปรึกษามีลักษณะที่มุ่งเน้นการปรับด้านความคิด ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการให้คำปรึกษาได้

จากแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น เทคนิคการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยนั้น ได้พิจารณาโดยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาเลือกเทคนิคการให้คำปรึกษาคือ จุดประสงค์ของเทคนิคการให้คำปรึกษา ที่มีความสอดคล้องกับการก่อให้เกิดการให้อภัย เป็นเทคนิคที่มีการปรับพัฒนาด้านความคิด และเทคนิคที่มีผลต่อการปรับและพัฒนาด้านอารมณ์ นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับโปรแกรมพัฒนาการให้อภัยที่ได้ศึกษามาข้างต้น ซึ่งมีการให้ความรู้เรื่องการให้อภัย มีการสร้างแรงจูงใจในการให้อภัย การสร้างความรู้สึกรับรู้ถึงจิตใจของผู้ที่ทำให้ชุ่นเคืองใจ รู้สึกเห็นอกเห็นใจ มีความรู้สึกสงสาร มีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย และการคงไว้ซึ่งวิธีการในการก่อให้เกิดการให้อภัย เทคนิคการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในงานวิจัยฉบับนี้ มีรายละเอียดพอสังเขป ดังนี้

เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) ผู้วิจัยจะใช้เทคนิควิธีการให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Psycho educational methods) มาใช้ในการแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษา มีความรู้และสร้างความเข้าใจในสาระของการให้อภัย ความเข้าใจในเรื่องศักยภาพของมนุษย์ ในด้านการพัฒนาตนเอง เพื่อใช้เป็นกรให้ข้อมูลและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการที่จะให้อภัย ในขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ผลประโยชน์ ตอบแทน (Cost-benefit analysis) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับจาก การให้อภัย และการไม่ให้อภัย รวมถึงได้ทบทวนความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นจากการให้อภัยและไม่ให้อภัย ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการโต้แย้งความคิด สร้างแรงจูงใจในการให้อภัย กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตัดสินใจที่จะให้อภัยได้ ใช้เทคนิคการจินตนาการ (Imagery) และการแสดง บทบาทสมมุติ (Role playing) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการประเมิน และสำรวจความคิด ความรู้สึกจากสิ่งที่ได้ประสบที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัย ทำให้เกิดความชัดเจนในมุมมองที่ตนเองเป็นอยู่ สามารถนำมากำหนดเป้าหมายในการแก้ไข เพื่อให้เกิดการให้อภัย นอกจากนี้ยังใช้เป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเข้าถึงจิตใจของบุคคลที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ การใช้เทคนิคการแก้ปัญหาด้วยการพูดกับตัวเอง (Coping self-statements) เป็นเทคนิคการให้ปรึกษา ที่ใช้เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมุ่งมั่นและมีพลังที่จะให้อภัยและผู้วิจัยอาจมีการนำเทคนิคการฝึกต่อสู้กับความอาย (Shame-attacking exercises) มาใช้ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาที่มีความรู้สึกอายต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งความรู้สึกนี้ก่อให้เกิดความคิดหรือความรู้สึกที่ไม่ดีทั้งกับตนเอง ผู้อื่นและสังคมซึ่งทำให้เกิดความไม่ให้อภัย ใช้เทคนิคกิจกรรมการบ้าน (Activity homework) มาใช้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่นอกเหนือจากการให้คำปรึกษา สร้างความมุ่งมั่นในการที่จะให้อภัย ซึ่งตลอดกระบวนการของการให้คำปรึกษาในโปรแกรมมีการใช้เทคนิคการเสริมแรง(Reinforcements) เพื่อพัฒนาและสนับสนุนให้เกิดการให้อภัย และเป็นกรป้องกันเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ให้อภัย

เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่ผู้วิจัยนำมาใช้คือ การฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การถาม การสะท้อน การทำให้กระจ่างและ

การเฝ้ายาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสในการระบายอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น นำไปสู่การลดลงของอารมณ์เชิงลบ นอกจากนี้การถาม การสะท้อนและการทำให้กระจ่าง ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจ และมีการยอมรับ ซึ่งเป็น การเพิ่มขึ้นของอารมณ์บวกที่ก่อให้เกิดการให้อภัยได้ สำหรับการให้กำลังใจ เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เพื่อเป็นการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการให้อภัยกับผู้รับคำปรึกษา

เทคนิคการให้คำปรึกษาจากแนวคิดสตรีนิยมที่ผู้วิจัยนำมาใช้คือ เทคนิคการยกระดับจิตสำนึก เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อการปรับความคิดของผู้รับคำปรึกษาให้มีมุมมองในเชิงสังคมที่มีผลให้ผู้รับคำปรึกษาลดภาวะของการต้องการแก้แค้น หรือลดความรู้สึกทางลบที่มีต่อเหตุการณ์ลง ใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และเพื่อสร้างให้เกิดการยอมรับ การยินยอม ทำให้เกิดความราบรื่นในการให้คำปรึกษา ใช้เทคนิคการเสริมสร้างอำนาจ (Empowerment) เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย และมีส่วนร่วมในการวางแผน เพื่อการพัฒนาการให้อภัยของแต่ละบุคคล ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์บทบาททางเพศ (Gender-Role Analysis) นำมาใช้เพื่อสำรวจความคิด ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่เป็นผลกระทบมาจากสังคมแวดล้อม และสำรวจความคาดหวังในการมีมุมมองที่ดีของผู้รับคำปรึกษาและผู้อื่น อันจะนำมาสู่การจูงใจให้เกิดการให้อภัย เทคนิคการวิเคราะห์อำนาจ (Power analysis) ผู้วิจัยใช้เพื่อเป็นการกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยโดยตนเอง มีอำนาจในการดำเนินการได้ด้วยศักยภาพของตนเอง อาจมีการใช้เทคนิควรรณกรรมบำบัด มาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีมุมมองของประโยชน์ และโทษของการให้อภัยและการไม่ให้อภัยผ่านสื่ออื่นๆ ที่นอกเหนือจากการบำบัด เป็นกิจกรรมที่สามารถสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการให้อภัยได้ เทคนิคการเปลี่ยนกรอบและการเปลี่ยนความหมาย (Reframing and Relabeling) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อการปรับเปลี่ยนความคิด หรือแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดมุมมองในปัญหาที่มีความหลากหลายยิ่งขึ้น สามารถทำให้เกิดความเข้าใจถึงจิตใจของผู้ที่กระทำให้ชุ่นเคืองใจได้

รายละเอียดของวิธีการดำเนินการเทคนิคต่างๆ จะได้มีการให้รายละเอียดอีกครั้ง ในโปรแกรมการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัย

ในงานวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์หลักของการศึกษาที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญที่สุดประการหนึ่งคือ การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่จะพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่น ซึ่งจากเนื้อหาในเชิงแนวคิดและทฤษฎีของการให้อภัยที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าโปรแกรม หรือหลักสูตรที่มีผู้ทรงคุณวุฒินักคิดและนักทฤษฎีในด้านการให้อภัยได้พัฒนาขึ้น เพื่อใช้ในการพัฒนาการให้อภัย โดยส่วนใหญ่เป็นการจัดทำโปรแกรมในลักษณะของหลักสูตรการสอน และการให้คำปรึกษา สำหรับในประเทศไทยยังไม่พบโปรแกรมหรือหลักสูตรที่พัฒนาลักษณะของการให้อภัย แต่มีแนวความคิดว่า การพัฒนาการให้อภัยเป็นประเด็นแง่มุมในเชิงศาสนา ดังนั้น ในเนื้อหาต่อไปนี้จะนำเสนอเฉพาะโปรแกรมพัฒนาการให้อภัย ซึ่งสามารถนำมาพัฒนาโดยการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาลักษณะการให้อภัย มี

รายละเอียด ดังนี้

2.4 โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อสนับสนุนและพัฒนาการให้อภัย

จากการศึกษาของผู้วิจัย พบว่า มีนักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญหลายท่านที่ได้พัฒนาโปรแกรมหลักสูตรหรือวิธีการที่ก่อให้เกิดการให้อภัย ในงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอเฉพาะโปรแกรมพัฒนาการให้อภัยที่พัฒนาขึ้นโดยนักจิตวิทยา ซึ่งใช้โปรแกรมหรือหลักสูตรดังกล่าวในรูปแบบของการให้คำปรึกษาเท่านั้น นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาได้ตระหนักถึงการให้การให้อภัยเป็นเครื่องมือหนึ่งในกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งมีประโยชน์สามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถดำเนินการจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โปรแกรมการให้คำปรึกษา จึงได้ถูกพัฒนาขึ้นในหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับฐานความคิดของผู้ที่สร้างโปรแกรมและประสิทธิผลของการใช้โปรแกรม ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.4.1 กระบวนการของการให้อภัยของ เฟรดเดอริก ลัสกิน (Frederic, 2009: Online) ได้พัฒนาโปรแกรมพัฒนาการให้อภัย ในลักษณะของโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self help Program) โดยพัฒนามาจากโปรแกรมการพัฒนาการให้อภัยของ เอนไรจท์ ซึ่งได้สร้างเป็น 9 ขั้นตอนที่นำมาสู่การให้อภัย ใช้ชื่อโปรแกรมว่า 9 ขั้นตอน สู่การให้อภัย (Nine Step to Forgiveness) การให้อภัยสามารถเกิดขึ้นได้โดยมีลำดับ ดังนี้

1. ให้อภัยกับความรู้สึกเจ็บปวด โกรธ หรืออาย โดยไม่ต้องปฏิเสธความรู้สึกเหล่านั้น และให้สัญญากับตนเองว่าจะกระทำบางอย่างกับความรู้สึกเหล่านั้น เช่น ยอมรับว่า รู้สึกเสียใจกับการที่ได้รับการตำหนิ และให้สัญญากับตนเองว่าจะต้องพยายามจัดการให้ความรู้สึกเสียใจน้อยลง
2. ไม่นั่นที่การหาเหตุผลที่ทำให้บุคคลอื่นมาทำร้ายเรา แต่ให้พิจารณาว่า พฤติกรรมใดที่เป็นสิ่งที่ทำร้ายเรา เป็นการพิจารณาหาเหตุผลที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ เช่น ไม่ต้องคิดว่าอะไรที่เป็นเหตุที่ทำให้ได้รับการตำหนิ แต่ให้พิจารณาว่าข้อความที่เกิดจากการตำหนิ หรือพฤติกรรมใดที่ทำให้เกิดความเสียใจ
3. สร้างการยอมรับและการตระหนักว่าจะไม่ต้องการการแก้แค้น หรือหาบุคคลที่จะมาชดเชยความเสียใจ และตัดสินใจแน่วแน่ที่จะให้อภัย การเปลี่ยนแปลงความเจ็บปวดในขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญต่อการให้อภัย
4. ให้พิจารณาความเป็นเหตุเป็นผล โดยเฉพาะในด้านของประโยชน์สำหรับการให้อภัย เช่น การให้อภัยจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ถ้ายังคงมีความแค้นจะรู้สึกมีความสุขน้อยลงหรือไม่หลับ ไม่สบายใจ เป็นต้น
5. ให้พิจารณาผู้ที่กระทำผิดในทุกแง่มุม และมองแง่มุมเหล่านั้นด้วยความเข้าใจจิตใจของผู้ที่กระทำผิดอย่างเข้าใจ เช่น จากการกระทำของเรา ที่ก่อให้เกิดข้อผิดพลาดดังกล่าว ซึ่งอาจทำให้เขาได้รับผลกระทบในการทำงานอย่างรุนแรง

6. ยอมรับความเจ็บปวดจากประสบการณ์ของตนเอง จากเหตุการณ์อื่นที่ตนเองได้รับ และไม่ละเลยกับผู้ที่ทำให้ชุนเคืองใจ เช่น การนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เคยได้รับการตำหนิจากบุคคลอื่น หรือจากการกระทำอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดความเสียใจ และให้พิจารณาในประเด็นที่ผู้ที่ทำให้ชุนเคืองเคยได้รับการตำหนิ

7. เลือกว่าจะขยายความรู้สึกที่ดี และความเมตตาไปสู่ผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นมีความสุข ผู้อื่นในที่นี้ หมายถึง บุคคลที่แวดล้อมตนเองที่ได้รับผลกระทบจากการเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือผู้อื่นที่เป็นบุคคลรอบข้างของผู้ที่กระทำให้ชุนเคืองใจ เช่น เพื่อนในที่ทำงานที่ได้ผลกระทบจากความชุนเคืองใจของผู้ที่ถูกตำหนิที่ต้องเผชิญกับบรรยากาศของความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

8. ให้พิจารณาถึงความรู้สึก ถ้าได้ปลดปล่อย และเป็นอิสระจากภาวะ หรือความชุนเคือง ปล่อยให้อารมณ์ผ่อนคลาย แสวงหาความหมายจากประสบการณ์ของตนเองอย่างอดทน

9. ทำความเข้าใจกับความขัดแย้ง หรืออุปสรรคที่มีต่อการให้อภัย เช่น การให้อภัยผู้ที่กระทำผิด เป็นวิธีการที่จะทำให้เผชิญกับความเป็นจริง และเป็นการทำให้เกิดความบริสุทธิ์ใจความถูกต้องให้กับตนเอง

2.4.2 โมเดลการพัฒนาการให้อภัย (REACH to Forgiveness Model)

จากการศึกษาของ วอร์ทิงตัน (Worthington, 2006: 169 – 186) ได้พัฒนารูปแบบของการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถพัฒนาลักษณะการให้อภัย โดยมีชื่อเรียกว่า “REACH to Forgiveness” ซึ่งเป็นโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการให้อภัยโดยใช้ระยะเวลาในการฝึกอบรมประมาณ 6 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 6 – 18 ชั่วโมง ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญทั้งหมด 5 ขั้นตอน แต่ก่อนหน้าที่จะเข้ารับการฝึกอบรมจะเริ่มต้นขั้นตอนแรกของการฝึกการให้อภัย ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมีความเข้าใจในการให้คำจำกัดความของการให้อภัยใน 2 ลักษณะคือ การให้อภัยจากการตัดสินใจ (Decisional forgiveness) และการให้อภัยทางอารมณ์ (Emotional forgiveness) โดยการทำความเข้าใจดังกล่าวจะอยู่ในรูปแบบของการให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Psycho education) ในช่วงระยะแรกของการฝึกอบรมก่อน แล้ว จึงค่อยดำเนินการตามโปรแกรม REACH to Forgiveness ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การระลึกถึงความรู้สึกเจ็บปวดที่ได้รับ (R = Recall the Hurt) ในขั้นตอนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสทบทวน พิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้น การที่บุคคลได้มีโอกาสระลึกถึงความเจ็บปวดเป็นวิธีการหนึ่งที่เป็นประโยชน์ เพราะโดยปกติผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะมีอารมณ์ที่หลากหลาย ดังนั้นจึงต้องเริ่มต้นจากสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความเสียหายโดยตรงก่อน โดยการระลึกถึงความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ว่าอะไรที่เป็นสาเหตุที่แท้จริงที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวด และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น มีการสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงออกทางอารมณ์ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นสำหรับผู้นำการฝึกอบรม และเป็นจุดเริ่มต้นที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พิจารณา และตระหนักถึงสาเหตุที่แท้จริง ส่วนหนึ่งของการประเมินคือ การฟังเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม ซึ่งบางครั้ง

อาจใช้เครื่องมือ การใช้แบบประเมินที่เป็นมาตรฐานเข้าช่วย ผนวกกับข้อมูลที่ได้จากการสนทนา ในขั้นตอนนี้ อาจให้ผู้รับการฝึกอบรมจินตนาการถึงบุคคลที่ทำให้เกิดความซุ่นเคื่องใจ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความซุ่นเคื่องใจ ทั้งก่อนที่เกิดเหตุการณ์ ขณะที่เกิดเหตุการณ์และภายหลังจากที่เกิดความซุ่นเคื่องใจ มีการสนทนาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในจินตนาการ ให้ผู้รับการฝึกอบรมได้แสดงออกถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ผู้นำการฝึกอบรมอาจจะใช้การแย้งความคิด (disputing) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรม คิดถึงความเจ็บปวดด้วยมุมมองใหม่ๆ มากกว่ามุมมองความคิดแบบเดิมๆ ซึ่งมุมมองใหม่นี้ต้องเป็นประโยชน์ในการนำไปสู่การให้อภัย

ขั้นตอนที่ 2 การเข้าถึงจิตใจเข้าถึงความรู้สึกของบุคคล (E = Empathy) ในขั้นตอนนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อการลดหรือปรับอารมณ์เชิงลบ เช่น ความคิดเชิงลบ ความรู้สึกเกลียด ความโกรธ การหลบหลีก การแก้แค้น ความกลัวให้ลดลง โดยการแทนที่ด้วยอารมณ์เชิงบวก (Other-oriented positive emotions) อันได้แก่ การเข้าถึงจิตใจ (Empathy) การเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) การให้ความสงสาร (Compassion) เป็นต้น ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้รับการฝึกอบรมสร้างความเข้าถึงจิตใจของบุคคลที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคื่องใจ ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจถึงความรู้สึกของบุคคลที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด โดยอยู่ในกรอบของการมีความเข้าใจ ในวิถีชีวิต ประวัติ แรงกดดัน และสภาวะของชีวิตในขณะที่สร้างความซุ่นเคื่องใจ ความคิด ความรู้สึกที่เป็นไปได้ของบุคคล ก่อนที่เกิดเหตุการณ์ ขณะที่เกิดเหตุการณ์และภายหลังการเกิดเหตุการณ์ โดยให้ผู้รับการฝึกอบรมได้พูดถึงประสบการณ์ที่เคยได้ประสบกับผู้ที่ทำให้เกิดความซุ่นเคื่องใจ และเปิดโอกาสให้นำการฝึกอบรม ได้ให้ข้อแนะนำในมุมมองสาเหตุอื่นที่พอจะเป็นไปได้ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความซุ่นเคื่องใจ นอกจากนี้ผู้รับการฝึกอบรมจะได้รับประสบการณ์ของการเข้าถึงจิตใจบุคคลที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคื่องใจแล้ว ในขั้นนี้ผู้นำการฝึกอบรมจะกระตุ้นให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) ในลักษณะของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งเกิดขึ้นภายหลังจากที่เกิดการเข้าถึงจิตใจของผู้ที่กระทำซุ่นเคื่องใจแล้ว ถ้าผู้รับการฝึกอบรมมาเป็นบุคคลนั้นที่อาจทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดกว่าที่ผู้รับการฝึกอบรมเคยได้รับ ผู้รับการฝึกอบรมจะรู้สึกอย่างไร และต้องการอะไร หรือคิดว่าจะดำเนินการอย่างไรต่อ เมื่อเกิดความเห็นอกเห็นใจบุคคลนั้นแล้ว ลำดับต่อไปผู้นำการฝึกอบรมกระตุ้นให้ผู้รับการฝึกอบรมคิดว่าแล้วจะช่วยเหลือบุคคลนั้นได้อย่างไร เพื่อให้พ้นจากสภาวะดังกล่าวอันจะก่อให้เกิดความสงสารหรือความกรุณา ในขั้นตอนนี้อาจต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก และใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่หลากหลาย เช่น การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair) การรับฟังอย่างตั้งใจ การโต้แย้งความคิด และการคิดอย่างมีเหตุผล เมื่อผู้รับการฝึกอบรมมีการพัฒนาปรับอารมณ์เชิงลบให้เป็นอารมณ์เชิงบวก จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมได้มีโอกาสทบทวนปัญหาอีกครั้ง อย่างไรก็ตามการฝึกการเข้าถึงจิตใจ และเข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่น ต้องมีปรากฏในแผนการดำเนินการเพื่อให้เกิดการให้อภัย สิ่งที่สำคัญ คือ การติดตามและการสนับสนุนให้ผู้รับการฝึกอบรมพยายามที่จะพัฒนาความรู้สึกเชิงบวกไปยังบุคคลหรือสิ่งทำให้เกิดความซุ่นเคื่องใจ

ขั้นตอนที่ 3 การให้อภัยโดยการถือเอาการให้โดยคำนึงถึงประโยชน์เป็นสำคัญ (A = Give an Altruistic Gift of Forgiveness) คือ ขั้นตอนที่ทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดการให้อภัยที่ไม่ใช่ด้วยเหตุผลที่มองที่ประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ เช่น การให้อภัยเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต สัมพันธภาพ หรือด้านจิตวิญญาณของตนเอง หากแต่ผู้รับการฝึกอบรมได้รับมุมมองว่า การให้อภัย จะเป็นประโยชน์กับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งอาจเป็นบุคคลแวดล้อมของผู้รับการฝึกอบรม ผู้ที่กระทำให้ชุ่นเคืองใจ บุคคลแวดล้อมของผู้ที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจหรือบุคคลในสังคมแวดล้อม ในขั้นตอนนี้ผู้นำการฝึกอบรมจะให้ผู้รับการฝึกอบรมทบทวนความรู้สึกเมื่อผู้รับการฝึกอบรมได้เคยกระทำการใดๆ โดยการถือเอาประโยชน์ของผู้อื่นเป็นสำคัญให้กับบุคคลอื่น ได้อธิบายถึงสิ่งที่ได้กระทำ ขณะที่ทำว่ารู้สึกอย่างไร ความรู้สึกภายหลังจากที่ได้กระทำลงไปแล้ว เป็นอย่างไร และมีแนวทางพัฒนาการส่งเสริมทัศนคติที่ถือเอาประโยชน์ของผู้อื่นเป็นสำคัญว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร ขั้นตอนนี้ผู้นำการฝึกอบรมพยายามให้ผู้รับการฝึกอบรมมองผลกระทบที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น เนื่องมาจากการให้อภัย ซึ่งผู้รับการฝึกอบรมกำลังจะกระทำ หรือให้พิจารณาว่า คนทุกคนมีโอกาสที่จะกระทำผิดกันได้ ดังนั้นการมองว่าความผิดที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของโอกาสที่บุคคลจะเกิดความผิดพลาดได้ จะให้โอกาสในการให้อภัยกับบุคคลนั้นได้หรือไม่ แม้ว่าความคิดที่จะสร้างการคิดแห่งการให้ในรูปแบบที่ถือเอาประโยชน์ของผู้อื่นเป็นสำคัญให้เกิดขึ้นกับสิ่งที่ทำให้ชุ่นเคืองใจจะเป็นเรื่องที่ยาก แต่เป็นสิ่งที่จำเป็น และมีคุณค่าอย่างมากมาย ที่จะสร้างให้เห็นความแตกต่างในประสิทธิผลของความพยายามในการให้อภัยได้อย่างแท้จริง

ขั้นตอนที่ 4 การมุ่งมั่นที่จะให้อภัย (C = Commit to forgiveness) ในขั้นตอนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะให้ผู้รับการฝึกอบรมได้มีโอกาสที่จะเผชิญกับความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย ซึ่งการมุ่งมั่นที่จะให้อภัยมีหลายระดับ ในกระบวนการของการฝึกอบรม การสร้างความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยจะขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างผู้นำการฝึกอบรมและผู้รับการฝึกอบรม ถ้าผู้รับการฝึกอบรมรู้สึกถึงอันตรายที่จะเปิดเผยหรือแสดงความรู้สึกเจ็บปวดของตนเอง ผู้รับการฝึกอบรมอาจจะมีการบ่น หรือแสดงออกถึงการต่อต้าน การเปิดเผยถึงความไม่พอใจในตนเอง ดังนั้นสิ่งสำคัญในการให้ความช่วยเหลือคือ การสร้างความมุ่งมั่นที่ผู้รับการฝึกอบรมจะพยายามให้อภัย นำการฝึกอบรมต้องคอยกระตุ้นให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความกล้าที่จะเผชิญกับความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย เพื่อแทนที่ความกลัวผลที่อาจเกิดขึ้นจากการให้อภัย และระลึกถึงความรู้สึกเมื่อเคยได้รับการให้อภัยจากผู้อื่น เพื่อที่จะเน้นที่ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้รับการฝึกอบรมเมื่อได้รับการให้อภัย อันจะทำให้ทราบถึงคุณประโยชน์ของการให้อภัย สร้างความรู้สึกซาบซึ้งที่มีให้กับผู้ที่ให้อภัย ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจที่ก่อให้เกิดความพยายามในการให้อภัย และทำให้ความมุ่งมั่นในการให้อภัยประสบความสำเร็จ ในขั้นตอนนี้ก่อให้เกิดการตัดสินใจที่จะให้อภัย จากการผ่านขั้นตอนในการให้คำปรึกษาขั้นที่ 1 – 4 มาแล้วให้ผู้รับการฝึกอบรมประเมินการลดลงของอารมณ์เชิงลบ เช่น ความต้องการการแก้แค้น ความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกชุ่นเคืองต่างๆ ว่า มีลักษณะเป็นอย่างไร ไม่จำเป็นว่า ทุกคนจะต้องไม่มีอารมณ์

เชิงลบเหลืออยู่เลย หรือจะต้องมีอารมณ์เชิงบวกเท่านั้น แต่ในระดับนี้อาจจะมีความรู้สึกกลางๆกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้ายังคงมีความรู้สึกเชิงลบอยู่มากควรต้องมีการย้อนกลับ ไปทำขั้นที่ 1 – 3 ใหม่ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติของบุคคล และเมื่อผู้รับการฝึกอบรมมีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยแล้ว ให้ผู้รับการฝึกอบรมคิดถึงวิธีการที่จะแสดงออกว่าเราจะให้อภัยได้อย่างไร และอาจจะนำเทคนิคการให้คำปรึกษา เช่น การซักซ้อมบท หรือการพูดกับตนเอง (Self-talk) มาใช้สร้างประสบการณ์ให้กับผู้รับการฝึกอบรม เพื่อสร้างความมุ่งมั่นในการให้อภัย

ขั้นตอนที่ 5 การคงอยู่ของการให้อภัย (H = Hold Onto the Forgiveness) โดยธรรมชาติของบุคคลภายหลังจากการให้อภัยทางอารมณ์และมีการตัดสินใจให้อภัย แล้วมักจะเกิดความไม่แน่ใจขึ้น ภายหลังจากความไม่แน่ใจนี้อาจเกิดจากประสบการณ์ด้านอารมณ์และการตัดสินใจที่เกิดขึ้นได้ทั้งภายในบุคคลหรือเกิดจากเฉพาะ เหตุการณ์หรือเฉพาะปัญหา ดังนั้นเป็นเรื่องที่ยากที่จะรู้ว่าบุคคลจะมีการปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบได้อย่างสมบูรณ์เกิดขึ้นได้อีกเมื่อไร เช่น การที่บุคคลได้เห็นบุคคลที่เคยทำร้ายตนเองมาก่อน บุคคลรู้สึกว่าจะไม่มีการให้อภัยเกิดขึ้นกับบุคคลนั้นอีก ถ้ามีการให้อภัยเกิดขึ้นแล้ว คลื่นแห่งความโกรธจะไม่มีปรากฏ แต่ถ้ายังคงรู้สึกโกรธ ก้าว เกิดขึ้นมาอีก แสดงว่ายังมีความไม่แน่ใจเกิดขึ้น

ผู้นำการฝึกอบรมจึงมีภาระงานอีก 4 ประการที่จะช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมที่ได้ให้อภัยแล้วนำไปปฏิบัติเมื่อเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจต่อการให้อภัยที่เกิดขึ้นคือ การสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้รับการฝึกอบรมว่า ความโกรธและความกลัวที่เกิดขึ้นไม่ใช่การคงความรู้สึกของการไม่ให้อภัยอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นภาระที่สำคัญที่สุด ภาระงานที่ 2 คือ การช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมลดความรู้สึกเชิงลบเมื่อเริ่มมีความรู้สึกเชิงลบเกิดขึ้น ภาระงานที่ 3 คือ การช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมหยุดการย่ำคิดถึงสิ่งๆที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงลบเมื่อเริ่มต้นมีการพัฒนาเกิดขึ้น โดยการฝึกควบคุมการย่ำคิดและความกังวลใจด้วยการแย่งความคิดเพื่อให้เกิดการหันเหการคิดย่ำในเรื่องเดิมๆ และภาระงานขั้นสุดท้าย คือ การช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรม มีความคิดเชิงบวกไปสู่บุคคลที่กระตุ้นให้เกิดการตอบโต้เชิงลบ

การให้อภัยการที่ผ่านกระบวนการฝึกอบรมในโปรแกรม REACH to Forgiveness สามารถที่ให้ผลที่เป็นความสงบที่สมบูรณ์ได้ แต่เนื่องจากความเป็นมนุษย์ ที่ตลอดเวลาอาจต้องพบกับความผิดหวังหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจได้อยู่ตลอดเวลา ผู้รับการฝึกอบรมมักจะหวังว่าจะไม่พบกับการไม่ให้อภัยอีก ซึ่งในความเป็นจริงเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ความขุ่นเคืองใจใหม่ๆอาจเกิดขึ้นได้อีกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นความล้มเหลวที่เกิดขึ้นอีก แต่เป็นการทำทนายว่า ในรูปแบบของการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอน ใน REACH of Forgiveness นั้น สามารถนำมาใช้กับความขุ่นเคืองใจใหม่ได้อย่างไร ดังนั้นผู้นำการฝึกอบรมอาจให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ทบทวน หรือ ฝึกสิ่งที่ได้กระทำในขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วในการปรับความคิดและอารมณ์เพื่อให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม

รูปแบบของโปรแกรมที่ใช้พัฒนาการให้อภัยที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าทั้ง 2 โปรแกรมที่นำเสนอมีส่วนที่คล้ายคลึงกันคือ มีการให้ความสนใจกับการปรับเปลี่ยนด้านความคิดที่มีต่อมูลเหตุที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ และการปรับเปลี่ยนอารมณ์จากความรู้สึกในเชิงลบ ไปสู่ความรู้สึกที่เป็นกลางหรือเป็นความรู้สึกเชิงบวก วิธีการที่ทั้ง 2 โปรแกรมมุ่งเน้นให้เกิดคือ การเข้าถึงจิตใจของบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ และการระลึกถึงความรู้สึกของตนเองเมื่อตนเองได้เคยรับการให้อภัย ล้วนแต่เป็นขั้นตอนที่กระตุ้นใจให้บุคคลเกิดการให้อภัย จากรูปแบบของโปรแกรมการฝึกอบรมดังกล่าว ผู้วิจัยจะได้นำมาใช้เป็นกรอบในการดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาลักษณะการให้อภัย โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการให้อภัยในการวิจัยฉบับนี้ต่อไป

เนื้อหาที่จะนำเสนอต่อไปคือ เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยและการให้คำปรึกษามีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.5 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้อภัยและการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย ที่ใช้กระบวนการในการให้คำปรึกษามาใช้ในการศึกษาวิจัย มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

วาด วอร์ทิงตัน และ เฮค (Wade, Worthington; & Haake. 2009: 143 – 151) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลการให้ความช่วยเหลือให้เกิดการให้อภัยกับทางเลือกในการบำบัดวิธีอื่นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อการสนับสนุนลักษณะเฉพาะของเทคนิคที่ก่อให้เกิดการให้อภัย ซึ่งมีความจำเป็นในการช่วยให้บุคคลสามารถให้อภัยผู้อื่นได้ในที่นี้คือ โปรแกรม REACH of Forgiveness โดยทำการศึกษากับอาสาสมัครจำนวน 187 คน ที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการให้อภัยเพื่อลดความเครียดระหว่างตนเองกับผู้ที่ทำให้ขุ่นเคืองใจ ผลการศึกษพบว่า โปรแกรม REACH of Forgiveness ได้ช่วยให้บุคคลเกิดการให้อภัยกับความขุ่นเคืองใจ และผู้ที่ทำให้ขุ่นเคืองใจได้ และพบว่า กลุ่มตัวอย่างลดลักษณะของการไม่ให้อภัย และเพิ่มการให้อภัย โดยไม่คำนึงถึงเงื่อนไขของตัวแปรจัดกระทำ คือ การมีและไม่มี ความเข้าถึงจิตใจของผู้ที่ทำให้ขุ่นเคืองใจ ในขณะที่เงื่อนไขทางเลือกในการบำบัดที่นำมาใช้คือ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงเครียด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเต็มรูปแบบ(มีการเข้าถึงจิตใจผู้อื่น) มีการให้อภัยสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษาไม่เต็มรูปแบบ และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญ

ทอมป์สัน และคณะ (Thompson; et al. 2005: 313 – 359) ได้ทำเผยแพร่ผลการวิจัยจำนวน 6 ชิ้น เป็นการวิจัยในประเด็นของลักษณะของการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยต่อสถานการณ์ โดยงานวิจัยชิ้นที่ 1 – 3 เป็นงานวิจัยที่มีจุดมุ่งหมายในการวิจัย เพื่อพัฒนาแบบวัด Heartland Forgiveness Scale (HFS) และในงานวิจัยชิ้นที่ 4 – 6 เป็นงานวิจัยที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการให้อภัยที่ได้จากแบบวัด HFS กับตัวแปรอื่นๆ กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยแต่ละชิ้น

เป็นนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า แบบวัด HFS ซึ่งเป็นเครื่องมือประเมินตนเอง เกี่ยวกับการให้อภัยทั้งในภาพรวม และองค์ประกอบย่อย คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ เป็นเครื่องมือที่แสดงให้เห็นถึงการมีความสามารถในการวัดได้ดี (Good psychometric) การให้อภัยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการคิดยืดหยุ่น การแสดงออกเชิงบวกและการหย่อนใจ และการให้อภัยมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการย้ำคิด การแค้น และความรู้สึกเป็นศัตรู การให้อภัยใช้สามารถทำนายองค์ประกอบของความผาสุก (Well-being) ได้ 4 องค์ประกอบ คือ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความพึงพอใจในชีวิต การให้อภัยต่อสถานการณ์ได้สามารถอธิบายความแปรปรวนในองค์ประกอบของความผาสุกทางด้านจิตใจได้ การให้อภัยแสดงให้เห็นถึงความเสมอภาคกันกับความรู้สึกเป็นศัตรู ในทางตรงข้ามการให้อภัยมีความเกี่ยวข้องกับระยะเวลาของสัมพันธ์ภาพ การให้อภัยสามารถอธิบายความแปรปรวนในความพึงพอใจในสัมพันธ์ภาพได้ เช่น เกี่ยวกับการควบคุมความไว้วางใจ ระดับของการให้อภัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการลดลงของการเขียนข้อความเชิงลบในการบรรยายถึงสิ่งที่ชวนเคืองใจทั้งในปัจจุบันและในอดีต

แมคคัลลอคจซ์ และ วอร์ทิงตัน (McCullough; & Worthington, 1995: 55 – 68) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสนับสนุนให้เกิดการให้อภัย โดยการเปรียบเทียบผลการให้ความรู้ทางจิตวิทยาอย่างสั้นๆ โดยการใช้การให้เหตุผลที่เอื้อประโยชน์กับตนเอง (Self – enhancement) และการให้เหตุผลในเชิงสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ซึ่งงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองโดยมีรูปแบบของการให้ความรู้ทางจิตวิทยาทั้งสองแบบมาใช้ มีตัวแปรตามคือ การให้อภัย กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 86 คน กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการสุ่มเพื่อเข้ารับเงื่อนไข โดยทั้ง 2 กลุ่ม จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบการให้ความรู้ทางจิตวิทยา โดยผู้นำกลุ่ม คือนักศึกษาปริญญาเอกด้านการให้คำปรึกษาจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน โดยทุกกลุ่มจะได้รับกิจกรรมด้านการสอน การฝึกปฏิบัติรายบุคคล การอภิปราย การฝึกการเข้าถึงจิตใจผู้อื่น การเปลี่ยนกรอบความคิดเกี่ยวกับผู้ที่ทำให้ชวนเคืองใจ โดยแต่ละกลุ่มจะมีการให้เหตุผลที่ต่างกัน คือ กลุ่มหนึ่งให้เหตุผลที่พิจารณาจากประโยชน์ที่ตนเองได้รับ และกลุ่มที่เหลือจะพิจารณาเหตุผลโดยให้ความสำคัญกับสัมพันธ์ภาพ ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับคำปรึกษาทั้ง 2 กลุ่ม มีการลดความรู้สึกต้องการแค้นแค้นลง และมีความรู้สึกทางบวกกับผู้ที่ทำให้ชวนเคืองใจเพิ่มมากขึ้น จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การให้ความรู้เชิงจิตวิทยาเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดความรู้สึกแค้นแค้น และทำให้ความรู้สึกของการให้อภัยเพิ่มขึ้นได้

คอย และ เอนไรจซ์ (Coyle; & Enright, 1997: 1042 – 1045) ได้ทำการวิจัยผลการให้ความช่วยเหลือด้านการให้อภัยกับผู้ชายที่รู้สึกเจ็บปวดภายหลังจากที่คู่รักไปทำแท้ง โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง ผู้ชายจำนวน 10 คน ใช้เวลาในการให้ความช่วยเหลือ จำนวน 12 สัปดาห์ ในการให้คำปรึกษาครั้งละ 90 นาที เป็นรายบุคคล โดยใช้โปรแกรมการให้ความช่วยเหลือที่พัฒนาโดย เอนไรจซ์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการให้ความช่วยเหลือด้วยโปรแกรมของ เอนไรจซ์ มีความรู้สึกของการให้อภัย

มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการให้ความช่วยเหลือตามปกติ และมีการลดลงของความวิตกกังวล ความโกรธ และความโศกเศร้า นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดการให้อภัยตนเองเพิ่มขึ้นด้วย

งานวิจัยการให้อภัย และการให้คำปรึกษาที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการใช้กระบวนการการให้คำปรึกษาที่สามารถเสริมสร้างให้เกิดการให้อภัยได้ และจากผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การให้อภัยนั้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้สึกรู้สึก หรือคุณลักษณะเชิงบวก และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับคุณลักษณะทางลบที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหากับบุคคล ที่ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถบรรเทาและลดสภาวะของปัญหาหรือความทุกข์ใจลง อันเป็นการแสดงให้เห็นคุณประโยชน์ที่ได้รับจากการเกิดความให้อภัย งานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้ที่ผู้วิจัยจะทำการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นได้

3. การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

การตั้งครรภ์ไม่พร้อมเป็นปรากฏการณ์ที่ได้รับการมองว่า เป็นปัญหาสังคมประเภทหนึ่งที่นับวันดูเหมือนว่าจะมีความรุนแรงในลักษณะของปริมาณผู้ที่ประสบสภาวะดังกล่าวที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น ในการศึกษาเรื่องของภาวะการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในสังคมไทยนั้นได้รับความสนใจศึกษาในศาสตร์ด้านเพศวิถี และสตรีศึกษา แต่ยังคงมีการศึกษาไม่แพร่หลายนัก ผลการศึกษาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเชิงสำรวจโดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ มีประเด็นในการศึกษาในด้านของสาเหตุของปัญหาสภาวะที่ผู้หญิงท้องไม่พร้อมต้องเผชิญ และทางเลือกที่เป็นทางออกของสภาวะท้องไม่พร้อม (สุทธิดา. 2531; กนกวรรณและคณะ. 2548; สิรินุช. 2548; พรศักดิ์. 2548)

3.1 ความหมายของการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ฉลาดชาย รมิตานนท์ (กนกวรรณ และคณะ. 2548: คำนิยม; อ้างอิงจาก ฉลาดชาย รมิตานนท์) ได้อธิบายความหมายของการตั้งครรภ์ไม่พร้อมว่า เป็นประสบการณ์ที่มีปัญหาอย่างยิ่งต่อการทำความเข้าใจและการอธิบาย เนื่องจากส่วนหนึ่งการตั้งท้อง มักถูกมองควบคู่ไปกับการแต่งงาน กล่าวคือถ้าไม่แต่งงานก็ท้องไม่ได้ การท้องไม่พร้อมถือว่าเป็นภาวะทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจและการเมืองที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านเวลา สถานที่และวิถีชีวิตของผู้คนที่ไม่ได้อยู่ในกติกาของครอบครัว เครือญาติและชุมชนที่เคร่งครัดอีกต่อไป

กนกวรรณ ธีรารัตน และคณะ (2548: 16) กล่าวว่า การตั้งท้องไม่พร้อมเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจของผู้หญิงผู้เป็นเจ้าของปัญหา เป็นภาวะของการตั้งครรภ์นอกสมรส ซึ่งเป็นเรื่องที่ขัดต่อวัฒนธรรมในสังคมไทย

สิรินุช เสี่ยมศักดิ์ (2548: 15) ได้ให้ความหมายของการตั้งครรภ์ไม่พร้อมว่าเป็นการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นโดยผู้หญิงไม่ต้องการ ซึ่งอาจเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น การถูกล่วงละเมิด การมีปัญหา

ในด้านของเศรษฐกิจ การมีปัญหาด้านของการดำรงชีพ เป็นภาวะที่ผู้หญิงไม่ต้องการให้ภาวะตั้งครรภ์ดำเนินต่อ หรือไม่สามารถดูแลบุตรที่จะเกิดมาได้

ศิริพร หนูนวล (2541: 10) การตั้งครรภ์ไม่พร้อมคือ การตั้งครรภ์ที่เกิดจากความไม่พร้อมและความไม่ต้องการจะมีบุตร เป็นการที่ผู้หญิงท้องโดยที่ไม่มีความเต็มใจ และไม่มีความพร้อมในการเป็นมารดา ทั้งทางด้านวุฒิภาวะ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ เป็นต้น ดังนั้นเมื่อเกิดการตั้งครรภ์จึงทำให้ผู้หญิงขาดความพร้อมและไม่สามารถจะดูแลบุตรได้

3.2 สภาวะที่ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมต้องเผชิญ

การตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้หญิง ถ้าเกิดขึ้นจากความตั้งใจ เป็นความต้องการของผู้ที่เป็นพ่อหรือผู้ที่เป็นแม่อย่างแท้จริงแล้ว ย่อมนำมาซึ่งความรัก และความปลื้มปิติยินดีของผู้ที่อยู่รอบข้าง แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าการตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจ ด้วยปัจจัยหลากหลายที่ไม่เอื้อให้เกิดความพร้อมในการดูแลเด็กที่จะเกิดมา ลักษณะเช่นนี้ได้สร้างความวิตกกังวล ความกลัว ความละอาย ความเสียหายที่ไม่อาจปฏิเสธได้ ทางเลือกหรือสิ่งที่ผู้หญิงจะต้องเผชิญ นอกจากความเสียหายและความรู้สึกที่กล่าวมาแล้ว ผู้หญิงมีทางเลือกอยู่ 2 ประการ เท่านั้นคือ การทำแท้ง และการตัดสินใจที่จะตั้งครรภ์ต่อไป ซึ่งไม่ว่าจะเลือกทางใดก็ล้วนแต่นำมา ซึ่งความเจ็บปวดและความสะเทือนใจทั้งสิ้น (สิรินุช เสงี่ยมศักดิ์. 2548: 17)

การทำแท้ง เป็นทางเลือกที่มีข้อจำกัดหลายประการ ทั้งด้านการแพทย์ ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุครรภ์ สุขภาพของแม่ ทางกฎหมายในประเทศไทยการทำแท้งยังคงเป็นเรื่องที่ผิดกฎหมาย จะสามารถกระทำได้เฉพาะในบางกรณีเท่านั้น และในด้านศีลธรรม ที่ประณามว่าบุคคลที่ทำแท้งเป็นคนบาป เป็นการแสดงถึงนิสัยที่โหดร้าย ทั้งนี้ทางเลือกที่จะทำแท้งยังก่อให้เกิดความเสี่ยงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ การทำแท้งที่เกิดจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริง โอกาสที่จะเกิดอาการแทรกซ้อน หรือภาวะอันตรายจะมีไม่มากนัก ในความเป็นจริงพบว่า ผู้หญิงจำนวนมากที่ยอมเสี่ยงทำแท้งกับหมอเถื่อน หรือผู้ประกอบการเจ้าของคลินิกที่ผู้หญิงไม่มีโอกาสรู้ว่าเป็นใคร เนื่องจากการทำแท้งในสังคมไทย ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดกฎหมาย การทำแท้งที่มีอยู่จึงเป็นลักษณะของการลักลอบดำเนินการและต้องกระทำอย่างปิดบัง ผู้หญิงจึงไม่มีสิทธิต่อรองหรือเลือกได้มากนัก จากการศึกษาของ กนกวรรณ (2548) พบว่า มีผู้หญิงจำนวนมากต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล เนื่องจากมีอาการแทรกซ้อนจากการทำแท้ง เช่น อาการตกเลือด เยื่ออุโพรงมดลูกอักเสบ การติดเชื้อ ซ้ำซ้อนจากการเจ็บป่วย และบางรายเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต

การเลือกที่จะตั้งครรภ์ต่อไป สิ่งที่ต้องเผชิญไม่ได้มีลดน้อยไปกว่าการทำแท้งเลย และยังส่งผลกระทบต่อระยะยาวต่อการดำเนินชีวิต สำหรับผู้หญิงที่เลือกที่จะตั้งครรภ์ต่อ ซึ่งในกรณีของวัยรุ่น พบว่า มีผลกระทบไปถึงบุคคลในครอบครัวในการที่จะต้องมีการเลี้ยงดูเด็ก ทั้งนี้ในสังคมไทยเป็นสังคมที่ยึดมั่นพื้นฐานทางสังคมที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ และบทบาทของความเป็นแม่ การตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เกิดจาก

ความผิดพลาดหรือความไม่ตั้งใจ ถูกประณามและตำหนิจากสังคมว่า เป็นผู้ที่ไม่เป็นบรรทัดฐานของสังคม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและตั้งครรภ์ อาจเป็นสาเหตุให้ถูกไล่ออกจากสถานศึกษาทำให้หมดอนาคตทางการศึกษา การที่ดำเนินการตั้งครรภ์ต่ออาจต้องมีการหลบซ่อนเพื่อรอกำหนดคลอด ในสถานที่ที่ไม่มีใครรู้จัก ต้องแบกรับความเจ็บปวดรวมถึงภาวะในการเลี้ยงดูลูก และถูกตีตราจากสังคมว่าเป็นผู้หญิงที่ไม่ดี ประพฤติตัวไม่เหมาะสม สร้างความอับอายให้กับครอบครัวให้ไม่สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น บุคคลทั่วไป ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมหลายคนต้องนำตัวเองมาขอความช่วยเหลือจากองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือเพื่อรอกำหนดคลอด โดยที่คนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวไม่รู้ เมื่อครบกำหนดคลอด บางคนโชคดีที่ครอบครัวได้ให้โอกาสและยอมรับเด็กที่เกิดมาได้ ก็สามารถกลับไปดำเนินชีวิตในครอบครัวได้ตามปกติ แต่ยังคงความรู้สึกผิดต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว ซึ่งจะต้องเข้ามาเผชิญกับแรงกดดันทางสังคมในการตั้งครรภ์ไม่พร้อม การที่ต้องให้คำตอบเกี่ยวกับที่มาของเด็กที่เกิดใหม่ บางครอบครัวใช้การบอกว่า เป็นหลานนำมาฝากเลี้ยง และพอนานไปสภาพความเป็นจริงย่อมปรากฏก็ก่อให้เกิดความเจ็บปวด ทั้งกับตัวผู้หญิง เด็กที่เกิดมา และบุคคลในครอบครัวได้

จากการประมวลสิ่งที่ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมต้องเผชิญ จะพบว่า ทุกอย่างต่างส่งผลกระทบต่อและต่อย้ำความเจ็บปวดทั้งต่อตัวผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ เด็กที่เกิดมา ครอบครัวบุคคลใกล้ชิด และสังคมโดยรวมที่ไม่อาจปฏิเสธได้ ในงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยจึงมองเห็นถึงความจำเป็นในการที่จะให้ความช่วยเหลือผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมด้วยการพัฒนาการให้ก่อภัย โดยใช้กระบวนการทำให้คำปรึกษารายบุคคล กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่งมีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี ที่อยู่ในสถานบำบัด บ้านพักฉุกเฉิน หรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ ในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมีความหวังว่าจะเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะได้ใช้ความรู้ที่ได้จากการศึกษาด้านการให้คำปรึกษามาก่อนให้เกิดประโยชน์กับบุคคลในสังคม ผู้ที่ยังคงเป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ เหตุการณ์ที่ผิดพลาดเป็นบทเรียนในชีวิต แต่ไม่ได้เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

3.3 การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมในกรุงเทพมหานคร สามารถจำแนกสถานที่หรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ เป็น 2 ประเภท ตามสังกัดของหน่วยงานคือ การให้ความช่วยเหลือโดยภาครัฐ และการให้ความช่วยเหลือโดยภาคเอกชน (กนกวรรณ ธรรววรรณ; และคณะ. 2548: 216 – 218)

การให้ความช่วยเหลือโดยภาครัฐ จะอยู่ภายใต้การดำเนินงานของ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยในเขตกรุงเทพมหานคร มีหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ได้แก่ บ้านพักเด็กหญิงราชวิถี บ้านเกร็ดตระการ และบ้านพักเด็กและครอบครัว

การให้ความช่วยเหลือโดยภาคเอกชน ได้แก่ บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระบรมราชินูปถัมภ์ บ้านพักภคินีศรีชุมพบาล โดยมีองค์กรที่ประสานงานการให้ความช่วยเหลือ คือ

มูลนิธิผู้หญิง มูลนิธิเพื่อนหญิง สหทัยมูลนิธิ และมูลนิธิส่งเสริมโอกาสผู้หญิง มูลนิธิมิตรมวลเด็ก

จากการศึกษาของผู้วิจัยโดยการสัมภาษณ์ ผู้อำนวยการฝ่ายสังคมสงเคราะห์ บ้านพักฉุกเฉิน (วไลพร วรสุข. 2553: สัมภาษณ์) พบว่า ลักษณะของการช่วยเหลือวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมขององค์กร ทั้งภาครัฐ และองค์กรเอกชน ในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมของแต่ละองค์กร มีลักษณะของการให้ความช่วยเหลือที่มีความคล้ายคลึงกันคือ การให้คำปรึกษาและข้อแนะนำในเรื่องทางเลือก เมื่อประสบปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม การให้ที่พักสำหรับผู้หญิงในระหว่างการตั้งครรภ์ การดำเนินการในเรื่องสิทธิในการรักษาพยาบาล การดูแลให้ความช่วยเหลือในเรื่องของที่พักอาศัย อาหาร การให้ความรู้ ในการดูแลครรภ์ และการรักษา พยาบาลทั้งด้านร่างกายและจิตใจจนกระทั่งคลอด เมื่อคลอดบุตรแล้ว ในกรณีที่วัยรุ่นไม่ต้องการบุตร ทางหน่วยงานจะได้ดำเนินการติดต่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือดูแลเด็ก ดำเนินการเรื่องการยกบุตร ในกรณีที่วัยรุ่นมีความต้องการในการเลี้ยงดูบุตร ในบางองค์กรมีการรับฝากเด็กในช่วงระยะ 1 ขวบปีแรก ในบางองค์กรมีบริการที่พักสำหรับแม่และเด็ก และมีการสนับสนุนในเรื่องของการเลี้ยงดูบุตร ทั้งในเรื่องของการดูแลสุขภาพ การรับวัคซีน การส่งเสริมพัฒนาการ อาหาร และของอุปโภคบริโภคต่างๆ และในส่วนของวัยรุ่น องค์กรได้ให้การสนับสนุนในเรื่องของการให้การศึกษาทั้งการศึกษาในระบบ และการศึกษาในระบบ มีการให้ความรู้การฝึกทักษะอาชีพ ระยะสั้น เช่น การนวดแผนไทย เสริมสวย การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การทำอาหาร การตัดเย็บ และคอมพิวเตอร์ และการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาตนเองซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีองค์กรจากภายนอกเป็นผู้เข้ามาจัดกิจกรรมให้ เป็นครั้งคราว เช่น การทำศิลปะบำบัด เป็นต้น การดำเนินการการให้ความช่วยเหลือดังกล่าวจะดำเนินการจนกว่าวัยรุ่นจะมีความพร้อมที่จะกลับคืนสู่ครอบครัวซึ่งใช้เวลาประมาณ 1 – 2 ปี จากการดำเนินการการให้ความช่วยเหลือดังกล่าว แต่ละหน่วยงานมิได้ละเลยในเรื่องของสภาพจิตใจของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม หากการให้ความช่วยเหลือดำเนินการในลักษณะของการพูดคุยโดยนักสังคมสงเคราะห์ และในบางรายที่มีความเครียดจะมีการส่งไปพบจิตแพทย์ ซึ่งการทำงานของเจ้าหน้าที่นักสังคมสงเคราะห์ ซึ่งมีภาระงานในหน้าที่หลายประการ การดูแลและให้ความช่วยเหลือในลักษณะของการให้คำปรึกษา เพื่อจะช่วยเหลือด้านจิตใจ และความคิดกับวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีปรากฏเพียงบางหน่วยงานเท่านั้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความช่วยเหลือด้านจิตใจยังดำเนินการได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในประเทศ มีรายละเอียด ดังนี้

กนกวรรณ ธรรมวรรณ และคณะ (2548) ได้ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง ทางเลือกของผู้หญิง ที่ท้องเมื่อไม่พร้อม โดยทำการศึกษาดังวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ผู้หญิงที่มีภาวะท้องไม่พร้อม จำนวนทั้งสิ้น 77 คน เพื่อรวบรวมประสบการณ์ของผู้หญิงเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อมอย่างเป็นระบบ และนำผลการศึกษามาเผยแพร่ เพื่อให้เกิดการผลึก ดันนโยบายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้หญิง

ที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม และการทำแท้งได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น ผลการศึกษาได้นำเสนอภาพรวมของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีอายุระหว่าง 14 – 45 ปี ในประเด็นที่หลากหลาย เช่น การคุมกำเนิด และทัศนคติต่อการทำแท้ง การแสวงหาข้อมูลของการทำแท้งและผลกระทบ ประสบการณ์เฉพาะของผู้หญิงที่มีภาวะการท้องไม่พร้อม และทางเลือกที่เป็นที่ต้องการของผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม

สุทธิดา ฉายาลักษณ์ (2531) ได้ศึกษาสาเหตุและปัญหาของการเป็นมารดาวัยรุ่น : ศึกษาเฉพาะกรณี ผู้ป่วยสูติกรรม โรงพยาบาลราชวิถี ระหว่างเดือนพฤษภาคม – มิถุนายน 2531 ผู้ป่วยสูติกรรมที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ทุกรายที่มารับบริการคลอดบุตรจำนวน 136 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่สำคัญที่เป็นสาเหตุของการเป็นแม่วัยรุ่นคือ ปัจจัยด้านครอบครัวเดิมของวัยรุ่น ทั้งด้านสัมพันธภาพที่ไม่ดีในครอบครัว สถานทางเศรษฐกิจที่ต่ำ และการมีระดับการศึกษาที่น้อย ซึ่งมีผลกระทบต่อการศึกษาได้ มีการให้ความอิสระในลักษณะของการปล่อยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล พบว่า ลักษณะที่สำคัญคือ การที่วัยรุ่นไม่เคยมีเป้าหมายในชีวิตโดยเฉพาะในด้านของการศึกษา ปัจจัยด้านความรู้ ทัศนคติ และค่านิยมทางเพศ พบว่า บิดามารดาไม่ให้ความใส่ใจไม่เคยสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องหรือให้ความรู้ในเรื่องดังกล่าว และวัยรุ่นยังมีทัศนคติในเรื่องของการอยู่ร่วมกันว่าไม่จำเป็นต้องมีการแต่งงาน และยอมรับว่าเรื่องการทำแท้ง และการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมดา ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อน และการได้รับข่าวสารในเรื่องเพศ พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีเพื่อนที่มีพฤติกรรมเดียวกัน การได้รับข่าวสารเรื่องเพศสามารถรับได้จากภาพยนตร์ วิดีโอ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์ ซึ่งมีส่วนผลักดันให้มีเพศสัมพันธ์

ส่วนปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาที่มารดาวัยรุ่นใช้ พบว่า จากเหตุการณ์การตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาครอบครัว โดยเฉพาะสัมพันธภาพระหว่างแม่วัยรุ่นกับบิดามารดา เนื่องจากการไม่ยอมรับ มีการตัดขาดการเป็นบุตร และไม่ให้ความช่วยเหลือ ในการเลี้ยงดูบุตร วิธีการแก้ปัญหาด้วยการไม่ต้องการบุตร นำบุตรไปมอบกับสถานสงเคราะห์ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ พบว่า จากภาวะดังกล่าว ก่อให้เกิดการสร้างหนี้สิน เนื่องจากไม่ได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว จำเป็นต้องมาหารายได้เพื่อใช้ในการเลี้ยงตนเองและลูก ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ เกิดความกังวลในเรื่องของสัมพันธภาพในครอบครัว กังวลเรื่องการถูกทอดทิ้ง เกิดความเครียดในเรื่องการดำเนินชีวิตและค่าใช้จ่าย

สิรินุช เสี่ยงมศักดิ์ (2548) ได้ศึกษา การเผชิญปัญหา ภาวะวิกฤต ภายใต้กระบวนการตัดสินใจ เพื่อตั้งครรภ์ต่อของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ : ศึกษาเฉพาะกรณี สถานคุ้มครอง และพัฒนาอาชีพ บ้านเกร็ดตระการ โดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผลการศึกษาพบว่า การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์เป็น ภาวะวิกฤตที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด ความวิตกกังวล ผู้หญิงแต่ละคนมีเงื่อนไขที่นำมาสู่การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ต่างกัน คือ เกิดจากความไม่รู้ ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการคุมกำเนิด มีปัญหาด้านสุขภาพ มีเพศสัมพันธ์ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้า

และการถูกล่อลวงข่มขืน กระบวนการตัดสินใจเพื่อตั้งครรภ์ต่อ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ ขั้นรับรู้การตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่จะมีความกังวล ตกใจ และหวาดกลัวเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์โดยที่ไม่ได้คาดคิด ขั้นการปรับสภาพอารมณ์ เป็นช่วงที่ได้มีความพยายามหาเหตุผลมาช่วยเพื่อให้เกิดการยอมรับความเป็นจริง ขั้นสุดท้ายคือการแสวงหาทางเลือกในการตัดสินใจ และการลงมือปฏิบัติ พบว่า การทำแท้งเป็นวิธีแรกที่ทุกคนเลือกเพื่อยุติการตั้งครรภ์ แต่ส่วนใหญ่ที่ยุติไม่ได้เนื่องจากอายุครรภ์ที่มากเกินไป ความเชื่อทางศาสนาและวัฒนธรรม ผลกระทบจากการทำแท้ง และการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว การมีหน่วยงานให้ความช่วยเหลือ

พรรคดี อุปการดี (2548) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญภาวะวิกฤตของครอบครัวที่เกิดจากลูกหลานมีเพศสัมพันธ์ระหว่างเรียนด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน จาก 5 ครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า พ่อแม่ยุคปัจจุบันมีความรู้และมีความเข้าใจธรรมชาติของลูกวัยรุ่น เปิดโอกาสให้มีการคบเพื่อนต่างเพศ แต่ต้องไม่กระทบกับการเรียน และไม่เห็นด้วย ไม่ยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงาน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากที่ทราบว่า ลูกได้มีเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่รู้สึกตกใจ และคาดไม่ถึง ทั้งๆ ที่ได้มีการเตือนหรือคอยระมัดระวังแล้ว หลังจากความรู้สึกตกใจแล้วเกิดความรู้สึกอับอายสังขม โกรธ และเสียใจ ในกรณีที่ถูกของตนเองเป็นเพศชายก็กลัวว่า ผู้ปกครองของฝ่ายหญิงจะแจ้งความดำเนินคดีอาญา ทางออกที่ใช้คือ การประนี ประนอมกับฝ่ายหญิง พร้อมทั้งแสดงความรับผิดชอบ สมาชิกครอบครัวได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ โดยที่แม่จะรู้สึกสะเทือนใจมากกว่าพ่อ ทุกคนมีการเผชิญกับความเครียด ความอึดอัดใจ การแก้ไขคือ การเก็บเป็นความลับ ปกปิดสังขม การทำใจให้ยอมรับได้เร็วคือ การคิดว่ามันเป็นเวรกรรม ที่ตนได้เคยกระทำทำให้พ่อแม่เจ็บช้ำใจมาก่อน ตอนนี้อย่นมาเจอกับตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า โดยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในบริบทของปัจจัยสาเหตุและการดำเนินการแก้ไข หากแต่ในด้านการให้ความช่วยเหลือหรือเยียวยาผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมโดยการให้คำปรึกษาฯ ยังไม่มีปรากฏ ผู้วิจัยจึงเลือกกลุ่มบุคคลดังกล่าวเป็นกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มหนึ่งในการวิจัยนี้

จากเนื้อหาที่กล่าวมาทั้งหมดซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา และเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ผู้วิจัยได้ประมวลเนื้อหาดังกล่าวมาใช้ในการศึกษาการให้อภัยของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม และพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย อันจะเป็นแนวทางที่นำมาใช้ในการให้ความช่วยเหลือสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการให้อภัยของวัยรุ่น : กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีรูปแบบการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 387,968 คน และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี ที่อยู่ในสถานบำบัด บ้านพักฉุกเฉิน หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็ก ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 144 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จำแนกตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ กลุ่มที่ใช้ในการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัย และกลุ่มที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา รายบุคคล มีรายละเอียด ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ หาปกติวิสัยของแบบประเมินลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่น และใช้ศึกษาการให้อภัยของวัยรุ่นคือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 565 คน โดยมีวิธีการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) มีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการสุ่มเลือกเขตพื้นที่การศึกษาในกรุงเทพมหานคร ซึ่งแบ่ง เป็น 2 เขตพื้นที่การศึกษา ผู้วิจัยสุ่มโดยการจับฉลาก ได้เขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษา เขต 2

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการสุ่มเลือกโรงเรียนจากเขตพื้นที่การปกครอง ในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 มีพื้นที่การปกครองทั้งสิ้น 23 เขต ผู้วิจัยสุ่มเลือกเขตพื้นที่การปกครอง 5 เขต โดยการจับฉลาก ได้เขตพื้นที่การปกครอง ประกอบด้วย เขตดินแดง เขตจตุจักร เขตทวีวัฒนา เขตพระโขนง และเขตดอนเมือง

ขั้นตอนที่ 3 เป็นการสุ่มเลือกโรงเรียนจากเขตพื้นที่การปกครอง โดยการจับฉลาก ซึ่งเลือก จำนวน 1 โรงเรียนจาก 1 เขตพื้นที่การปกครอง ประกอบด้วย โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง โรงเรียนนวมวิทย์ธรรมศาสตร์ และโรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง

ขั้นตอนที่ 4 เป็นการสุ่มเลือกนักเรียนจากระดับชั้นเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 3 และระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในขณะนี้ ผู้วิจัยใช้การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตาราง Krejcie; & Morgan (ยูทธ ไทยวรรณ. 2545: 104 – 105; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ที่เหมาะสมกับจำนวนประชากร โดยมีค่าความเชื่อมั่นของข้อมูลในระดับ .05 และทั้งนี้ เนื่องจากการวิจัยนี้มีการศึกษาด้านการวิเคราะห์องค์ประกอบ เกณฑ์การพิจารณาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบที่ดีมาก คือ 500 คน (Tabachnick; & Fidell. 2001: 588) ในวัตถุประสงค์ของงานวิจัยระยะนี้ จึงมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 565 คน เป็นการเก็บข้อมูลในช่วงเดือน กันยายน 2554

กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาและศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี ซึ่งมีระดับคะแนนการให้อภิภัย ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และทั้งหมดมีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ประกอบด้วย วัยรุ่น 8 คน และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่อยู่นับบ้านพักฉุกเฉินของสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ และหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็ก ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการจับฉลาก ซึ่งทุกกลุ่ม จะประกอบด้วย วัยรุ่นปกติ 4 คน และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม 4 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมจะได้รับการจัดกระทำใดๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นระยะติดตามผล

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

ในการวิจัยนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2 ฉบับ ประกอบด้วย

1. แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ การให้อภัยของบุคคล ตลอดถึงเครื่องมือที่ใช้ประเมินการให้อภัย ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้ข้อมูลดังกล่าวมาใช้ในการสร้างแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น โดยใช้กรอบการประเมินการให้อภัย ของ ทอมป์สัน (Thompson) จากมาตรวัด ชื่อ Hartland Forgiveness Scale (HFS) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ประเมินการให้อภัย ในองค์ประกอบของการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ และใช้แนวความคิด การให้อภัย ของวอร์ทิงตัน (Worthington) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผู้วิจัยใช้เป็นกรอบความคิดในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษามาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาแบบประเมิน

1.2 ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตการใช้เครื่องมือในการทำวิจัย

1.3 ผู้วิจัยดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) กับวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี จำนวน 40 คน เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการสร้างแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

1.4 จากข้อมูลการสนทนากลุ่มร่วมกับแนวคิดของทอมป์สัน (Thompson) และแนวคิดของวอร์ทิงตัน (Worthington) ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาประมวล เขียนนิยามศัพท์เฉพาะ และองค์ประกอบของการให้อภัย เพื่อสร้างโครงสร้างของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

1.5 สร้างข้อความที่แสดงถึงการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีเนื้อหาครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น จะประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ใน 3 องค์ประกอบคือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ โดยข้อคำถามที่สร้างขึ้นในขณะนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 114 ข้อ แต่ละข้อมีลักษณะคำตอบเป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 7 ระดับ คือ ไม่จริงเลย ส่วนใหญ่ไม่จริง ไม่ค่อยจริง จริงพอๆ กับไม่จริง จริงบ้าง ค่อนข้างจริง และจริงที่สุด

1.6 การพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ผู้วิจัยนำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นที่สร้างขึ้น เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตราจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรพิน สติภรณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัตติกรณ์ จงวิศาล และ ดร.ธีรพัฒน์ วงษ์คุ้มสิน เป็นผู้พิจารณาความเป็นปรนัย ความเหมาะสมด้านภาษา และความสอดคล้อง

ของข้อคำถามรายข้อกับนิยามศัพท์เฉพาะ และให้คะแนนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

- + 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถาม สามารถวัดองค์ประกอบด้านนั้นได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
- 0 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสามารถใช้วัดองค์ประกอบนั้นได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สามารถใช้วัดองค์ประกอบนั้นได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Concurrence) โดยคงข้อความที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .80 ขึ้นไปเอาไว้ และตัดข้อคำถามที่มีคะแนนต่ำกว่า .80 ออก เหลือข้อคำถามทั้งสิ้น 111 ข้อ ทั้งนี้ นำข้อคำถามบางข้อปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.7 นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นที่มีอายุ ระหว่าง 14 – 16 ปี และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่งมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 100 คน ในช่วงเดือน มิถุนายน – กรกฎาคม 2554

1.8 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item – Total Correlation) จำนวน 111 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ระหว่าง -0.148 – 0.642 คัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไปเอาไว้ ได้ข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 49 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .220 – .640 (ภาคผนวก ข) และนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) แบบความสอดคล้องภายใน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (α -Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .906 โดยจำแนกเป็นรายองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่น ดังตาราง 1

ตาราง 1 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัท จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ และจำนวนข้อ

องค์ประกอบการให้อภัย	จำนวนข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α)
การให้อภัยตนเอง	12	.842
การให้อภัยผู้อื่น	23	.887
การให้อภัยต่อสถานการณ์	14	.855
การให้อภัยรวม	49	.906

1.9 นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวน 565 คน และให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนน (ภาคผนวก ค)

1.10 นำคำตอบที่ได้มาหาปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยนำคะแนนมาเรียงกันแล้วแสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน T-score

1.11 นำคำตอบที่ได้มาใช้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Factor Analysis)

1.12 ตัวอย่างแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น เกณฑ์การให้คะแนน และการแปลผล

ตัวอย่าง แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับความจริง						
		1	2	3	4	5	6	7
		ไม่จริงเลย	ส่วนใหญ่ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	จริงพอๆกับไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงที่สุด
0	การให้อภัยตนเอง ฉันรู้สึกโกรธตนเองที่เป็นต้นเหตุของความเดือดร้อน							
00	การให้อภัยผู้อื่น ฉันให้โอกาสในการแก้ตัวใหม่กับคนที่ทำให้ฉันเดือดร้อนเสมอ							
000	การให้อภัยสถานการณ์ ฉันรู้สึกเกลียดเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น							

การให้คะแนน ผู้วิจัยจะใช้การรวมคะแนนตามระดับของความจริงที่ผู้ตอบได้เลือก โดยข้อคำถามเชิงบวก จะมีคะแนนตามระดับของความจริง และถ้าข้อคำถามที่มีข้อความเชิงลบ จะมีการกลับคะแนน แล้วนำคะแนนที่ได้มารวมกัน จะได้เป็นคะแนนการให้อภัย ทั้งนี้ สามารถแยกประมวลผลคะแนน ตามแต่ละองค์ประกอบของการให้อภัยได้ (ภาคผนวก ค)

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีเกณฑ์การแปลผลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนน ร่วมกับความหมายของคำตอบตามมาตรวัด เพื่อให้การแปลความหมายมีความชัดเจนและละเอียดตรงตามนิยามปฏิบัติการ เกณฑ์การแปลผลมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เป็น 5 ระดับ มีรายละเอียด ดังนี้

- | | | |
|-------------|---------|--|
| 1.00 – 2.50 | หมายถึง | ไม่ให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจในลักษณะของการไม่ให้อภัยอยู่เสมอ |
| 1.51 – 3.50 | หมายถึง | ค่อนข้างจะไม่ให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจค่อนข้างจะมาทางลักษณะของการไม่ให้อภัย มีการให้อภัยบ้างเล็กน้อย |
| 3.51 – 4.25 | หมายถึง | ให้อภัยปานกลาง คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจในลักษณะของการไม่ให้อภัยเท่าๆ กับมีลักษณะการให้อภัย |
| 4.51 – 5.50 | หมายถึง | ค่อนข้างจะให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจค่อนข้างจะมาทางลักษณะของการให้อภัยและมีลักษณะของการไม่ให้อภัยอยู่บ้างเล็กน้อย |
| 5.51 – 7.00 | หมายถึง | ให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจในลักษณะของการให้อภัยอยู่เสมอ |

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยได้ประมวลข้อมูล แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้อภัย และการพัฒนาการให้อภัย มาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา นำกระบวนการของการให้คำปรึกษารายบุคคลมาใช้ในการดำเนินการการให้คำปรึกษา และนำเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษา มาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบของการให้อภัยตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษามีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัย แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับกรให้อภัยและการพัฒนาให้เกิดการให้อภัย ผู้วิจัยใช้องค์ประกอบของการให้อภัยของวัยรุ่นจากการวิจัยในขั้นต้น มาเป็นองค์ประกอบหลักในการพัฒนาการให้อภัย ซึ่งประกอบด้วยกรให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์

ใช้แนวความคิดการเกิดการให้อภัยของ ทอมป์สัน ที่กล่าวถึงการเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวกคือ มีการเข้าใจ การยอมรับการมีความหวัง และการให้ออกาสกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ เป็นสิ่งที่จะสะท้อนให้เห็นถึงการให้อภัยของบุคคล ทำให้เกิดการคลายลงของอารมณ์เชิงลบ มาใช้เป็นวัตถุประสงค์ในการพัฒนาการให้อภัยในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา และใช้แนวความคิดการพัฒนาการให้อภัยของวอร์ทิงตัน (Worthington) REACH of Forgiveness ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการลดอารมณ์เชิงลบของบุคคลที่ใช้ตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ด้วยการเพิ่มอารมณ์เชิงบวกที่ทำให้เกิดการให้อภัย โดยมีขั้นตอนของการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอน เริ่มจากการระลึกถึงเหตุการณ์ (Recall the hurt) การเข้าถึงความรู้สึกของบุคคล (Empathize with the person) การรู้ประโยชน์ของการให้อภัย (Altruistic Gift of forgiveness) การมีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย (Commit to the forgiveness you experienced) และการคงความรู้สึกของการให้อภัย (Hold onto forgiveness) จากกระบวนการพัฒนาการให้อภัยดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำขั้นตอนต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการการให้คำปรึกษาในแต่ละองค์ประกอบของการให้อภัย

2.2 ศึกษาเอกสาร งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี รูปแบบ ขั้นตอนการดำเนินการ การให้คำปรึกษา และเทคนิคการให้คำปรึกษา

2.3 นำความรู้ที่ได้จาก 2.1 และ 2.2 มาประมวล เขียนนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อใช้เป็นกรอบในการพัฒนาโครงสร้างของโปรแกรมการให้คำปรึกษา

2.4 สร้างโครงสร้างของโปรแกรมการให้คำปรึกษา ใช้รูปแบบการให้คำปรึกษา รายบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อการพัฒนาการให้อภัยตามองค์ประกอบของการให้อภัยคือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ ตามกรอบของนิยามศัพท์เฉพาะ ในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา จะมีขั้นตอนการดำเนินการการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นการยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษามาเป็นวิธีการในการดำเนินการ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง รายละเอียดของการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา ปรากฏในภาคผนวก จ

2.5 ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษานี้ใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล มีองค์ประกอบของการให้อภัยที่ต้องพัฒนา 3 องค์ประกอบ คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ มีจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษา 9 ครั้ง และใช้เวลาในการดำเนินการการให้คำปรึกษาครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1.30 ชั่วโมง

2.6 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา พิจารณา จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ชัยพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรพิน สติธมน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร และ อาจารย์ ดร. ธีรพัฒน์ วงษ์คุ้มสิน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องในด้านเนื้อหา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา เทคนิคการให้คำปรึกษา วัตถุประสงค์ในการดำเนินการ ขั้นตอนการดำเนินการ และการประเมินผลในการให้คำปรึกษาของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.8 – 0.9 จากนั้น ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.7 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 4 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ด้านเนื้อหา ลำดับขั้นตอน และระยะเวลาของโปรแกรมการให้คำปรึกษา ตลอดจนพิจารณาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่นก่อนที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป โดยเริ่มดำเนินการทดลองใช้โปรแกรม ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม – 9 มิถุนายน 2555 นำผลที่ได้จากการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัยจริงต่อไป

2.8 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่นฉบับสมบูรณ์ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งประกอบด้วยวัยรุ่น จำนวน 4 คน และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม จำนวน 4 คน โดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ละคน จะได้รับการให้คำปรึกษาทั้งหมด 9 ครั้ง กำหนดการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ ประมาณ 1 – 1.30 ชั่วโมง ดำเนินการระหว่างเดือนกรกฎาคม – กันยายน 2555 โดยกำหนดตารางการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น มีรายละเอียดแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 กำหนดการการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	หัวข้อการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น
1	1	การสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา
2	1	กระบวนการของการพัฒนาการให้คำปรึกษา
3	2	การเสริมสร้างการให้คำปรึกษาตนเอง (ครั้งที่ 1)
4	2	การเสริมสร้างการให้คำปรึกษาตนเอง (ครั้งที่ 2)
5	3	การเสริมสร้างการให้คำปรึกษาผู้อื่น (ครั้งที่ 1)
6	3	การเสริมสร้างการให้คำปรึกษาผู้อื่น (ครั้งที่ 2)
7	4	การเสริมสร้างการให้คำปรึกษาสถานการณ์ (ครั้งที่ 1)
8	4	การเสริมสร้างการให้คำปรึกษาสถานการณ์ (ครั้งที่ 2)
9	5	การยุติการให้คำปรึกษา

2.9 ภายหลังจากการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ครั้งสุดท้าย สิ้นสุดลง ผู้วิจัยให้วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ดำเนินการตอบแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นอีกครั้ง เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลในระยะหลังการทดลอง

2.10 นำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลมาวิเคราะห์ และสรุปผล

2.11 ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เป็นกลุ่มทดลอง เพื่อศึกษาความคิด ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาการให้อภัยโดยภาพรวมของตนเอง

3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยนี้ มีการดำเนินการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัย แบ่งการดำเนินการวิจัย เป็น 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนของการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นโดย การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และหาปกติวิสัยของการให้อภัยของวัยรุ่น ซึ่งจะทำให้ทราบถึงลักษณะของการให้อภัยของวัยรุ่น และขั้นตอนที่ 2 คือ การพัฒนาเสริมสร้างการให้อภัยในวัยรุ่น ด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนของการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และหาปกติวิสัยของการให้อภัยของวัยรุ่น ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยนำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ที่พัฒนาขึ้น จำนวน 49 ข้อคำถาม ไปให้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2554 ในช่วงเดือน กันยายน 2554 จำนวน 565 คน

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA) เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดของแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป นำข้อมูลที่ได้มาหาปกติวิสัย และศึกษา ลักษณะของการให้อภัยของวัยรุ่น เพื่อเป็นข้อมูลในการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะเข้ารับการพัฒนาการให้อภัยต่อไป

1.3 นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น เก็บข้อมูลกับวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งอยู่ในสถานบำบัด บ้านพักฉุกเฉิน หน่วยงาน

ที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กในเขตกรุงเทพมหานคร ในช่วงเดือน กันยายน 2554 – มีนาคม 2555 จำนวน 22 คน (ด้วยลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และเนื่องจากภาวะอุทกภัย ทำให้การเก็บข้อมูลในส่วนนี้ ต้องใช้ระยะเวลา) เพื่อเป็นข้อมูลในการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะเข้ารับการพัฒนารายบุคคลต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการพัฒนาเสริมสร้างการให้อภัยในวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนารายบุคคลให้อภัยสำหรับวัยรุ่นที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ในการดำเนินการวิจัยขั้นตอนนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนารายบุคคลให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ผู้วิจัยมีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบแผนการทดลอง แบบ Randomized Pretest –Posttest Control Group Design (Fraenkel; & Wallen. 2000: 296) มีรายละเอียดของแบบแผนการทดลอง แสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ให้การทดลอง	สอบหลัง	สอบเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล
ER	O ₁	X	O ₂	O ₃
CR	O ₁	-	O ₂	O ₃

ความหมายของสัญลักษณ์ คือ

- E หมายถึง กลุ่มทดลอง (Experimental group)
- C หมายถึง กลุ่มควบคุม (Control group)
- R หมายถึง การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assignment)
- O₁ หมายถึง การทดสอบก่อนที่จะจัดทำการทดลอง (Pretest)
- X หมายถึง การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนารายบุคคลให้อภัยสำหรับวัยรุ่น
- O₂ หมายถึง การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)
- O₃ หมายถึง การทดสอบเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล (Follow up)

2.2 วิธีดำเนินการทดลอง ในการดำเนินการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนารายบุคคลให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีรายละเอียด ดังนี้

2.2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างคือ วิทยาลัยและวิทยาลัยที่ตั้งครรภไม่พร้อม ที่มีคะแนนการให้อภัยต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวนทั้งสิ้น 16 คน โดยเป็นวิทยาลัย 8 คน และวิทยาลัยที่ตั้งครรภไม่พร้อม 8 คน เพื่อสอบถามความสมัครใจและเขียนใบยินยอมในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยผู้วิจัยจะทำการจับคู่กลุ่มตัวอย่างเด็กวิทยาลัยเป็น 4 คู่ และวิทยาลัยที่ตั้งครรภไม่พร้อม 4 คู่ ซึ่งแต่ละคู่จะมีลักษณะที่ใกล้เคียงกันคือ มีคะแนนการให้อภัยที่ใกล้เคียงกัน อายุใกล้เคียงกัน มีมูลเหตุของการไม่ให้อภัยที่คล้ายคลึงกัน การจับคู่ดังกล่าว กระทำเพื่อสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่าง 1 คน ในแต่ละคู่รวมทั้งสิ้น 8 คน มาเป็นตัวแทนเข้ากลุ่มทดลองที่จะเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวิทยาลัย ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจะเป็นกลุ่มควบคุมซึ่งจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษา หากแต่เป็นกลุ่มที่ใช้ในการเปรียบเทียบผลที่ได้จากการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัย

2.2.2 ระยะเวลาการทดลอง โดยการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวิทยาลัย

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวิทยาลัยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ให้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน โดยทำการให้คำปรึกษาคนละ 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 – 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลาคนละ 5 สัปดาห์ ระหว่างเดือน กรกฎาคม ถึง กันยายน 2555

2.2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง ภายหลังจากเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวิทยาลัย

ภายหลังจากสิ้นสุดการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ผู้วิจัยจะดำเนินการประเมินการให้อภัยกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 16 คนอีกครั้งหนึ่ง (Posttest) ในช่วงเดือนกันยายน 2555

2.2.4 ระยะเวลาสิ้นสุดการติดตามผล

ผู้วิจัยขอให้วิทยาลัยและวิทยาลัยที่ตั้งครรภไม่พร้อม ทำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวิทยาลัย อีกครั้งหนึ่งในปลายเดือนตุลาคม 2555 เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลอีกครั้งเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการติดตามผล

เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาประมวลผล เปรียบเทียบคะแนนระหว่างวิทยาลัยกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล และวิทยาลัยกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษา ในขั้นตอนนี้เมื่อผู้วิจัยทราบผลคะแนนการให้อภัยทั้งก่อนและหลังการรับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยจะเลือกผู้ที่มีการพัฒนาคะแนนการให้อภัยที่มีความแตกต่างกันมาทำการสัมภาษณ์เชิงลึกว่า กลวิธีหรือกระบวนการใดในโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยใช้ที่เป็นสาเหตุให้เกิดการพัฒนาการให้อภัย หรือมีมูลเหตุอื่นใดในระหว่างที่อยู่ในกระบวนการศึกษาวิจัยที่ทำให้เกิดการพัฒนา

การให้อภัย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย มีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนของการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นโดย การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และหาปกติวิสัยของการให้อภัยของวัยรุ่น

1.1 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อออกหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้ที่เกี่ยวข้องคือ ผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และผู้อำนวยการบ้านพักฉุกเฉิน และหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็ก ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.2 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.2.1 นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ไปทดลองใช้กับวัยรุ่น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ทำเพื่อดำเนินการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ (Try out) ในช่วงเดือน สิงหาคม 2554 จำนวน 150 ฉบับ

1.2.2 นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นฉบับสมบูรณ์ที่ได้รับการพิจารณาและวิเคราะห์คุณภาพแล้ว ไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 565 คน โดยเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือน กันยายน 2554 เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของวัยรุ่น ค่าปกติวิสัย และลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่น จากนั้นพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นในการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

1.2.3 นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ไปดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม จำนวน 22 คน โดยเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูล ตั้งแต่เดือนกันยายน 2554 ถึง มีนาคม 2555 ด้วยลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และภาวะอุทกภัย ทำให้ใช้ระยะเวลาค่อนข้างมากในการเก็บข้อมูล นำผลข้อมูลที่ได้มาประมวลผล และพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมในการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ขั้นตอนที่ 2 การช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ผ่านโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

2.1 ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มีคะแนนลักษณะการให้อภัยต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัย และสาเหตุของการไม่ให้อภัย เพื่อใช้ประกอบการจับคู่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน 8 คู่ และทำการสุ่มเพื่อเลือกเข้ากลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

2.2 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อดำเนินการขออนุญาต ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลสำหรับกาวิจัย

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ด้วยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนา การให้อภัยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มาใช้ให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลอง ในส่วนของกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้ คำปรึกษาใดๆ หลังจากการยุติการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินการให้อภัย สำหรับวัยรุ่น เพื่อเก็บเป็นข้อมูล คะแนนหลังการทดลอง

2.4 หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ ไม่พร้อม ทำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น อีกครั้งหนึ่ง ในปลายเดือนตุลาคม 2555 เพื่อเป็นการเก็บ ข้อมูลอีกครั้ง เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการติดตามผล

2.5 ภายหลังกการวิเคราะห์คะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีผลคะแนน การให้อภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกัน มาสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาถึงประสิทธิผลของ โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย

2.6 นำข้อมูลผลการวิเคราะห์การให้อภัยของวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ก่อน การทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผล และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ มาสรุปการวิเคราะห์ข้อมูลและ อภิปรายผล

5. การจัดการกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยมีการจัดการกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูป โดยการจัดการกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการใน 2 ขั้นตอนของการวิจัยคือ การพัฒนา แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับ วัยรุ่น หาปกติวิสัยและศึกษาการให้อภัยของวัยรุ่น และในส่วนของกาให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้ง ครรภ์ไม่พร้อม มีการวิเคราะห์ประสิทธิผลของโปรแกรม การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อการพัฒนา การให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การใช้สถิติในการจัดการกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลในการพัฒนาแบบประเมิน การให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยการหาคุณภาพของแบบประเมิน การหาปกติวิสัย การวิเคราะห์องค์ประกอบ ของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และการศึกษาการให้อภัยของวัยรุ่น ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป มีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัยตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าต่ำสุด (Minimum) ค่าสูงสุด (Maximum) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น เพื่อแสดงลักษณะการแจกแจงของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น

2. วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index Of Concurrence) จากคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะที่กำหนดไว้ (ยุทธ ไกยวรรณ. 2545: 159)

3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นเป็นรายข้อโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach α - Coefficient) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (Item – Total Correlation)

4. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach α - Coefficient) (ล้วน สายยศ. 2538: 200)

5. วิเคราะห์หาปกติวิสัย (Norms) ของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น โดยการนำคะแนนการให้อภัยที่วัดได้จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 565 คน จากแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มาสร้างปกติวิสัยของการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยการแปลงคะแนนดิบให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน T-score (Normalized Standard Score)

6. วิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะทางชีวสังคมกับการให้อภัยของวัยรุ่น จำนวน 565 คน โดยใช้ t-test เพื่อศึกษาการให้อภัยของวัยรุ่น

7. การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีการดำเนินการดังนี้

7.1 วิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ได้เมตริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ 3 องค์ประกอบ

7.2 การตรวจสอบความตรงของโมเดลสมมติฐาน (Validation of the Model) คือ การประเมินผลความถูกต้องของโมเดลสมมติฐานการวิจัย หรือการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในงานวิจัยนี้ มีการตรวจสอบความตรงของโมเดลสมมติฐาน ใน 3 วิธี (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และคณะ. 2549: 147 – 197) มีรายละเอียด ดังนี้

7.2.1 การตรวจสอบผลการประมาณค่าพารามิเตอร์ โดยการพิจารณาจาก ความมีนัยสำคัญของค่าพารามิเตอร์ (ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ) ถ้าไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่า มีค่าความคลาดเคลื่อน

มาตรฐานสูงและโมเดลในการวิจัยอาจจะยังไม่ดีพอ

7.2.2 การตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (Coefficient of Determination : R^2) ซึ่งถ้าการวิเคราะห์นี้ได้ค่าสูง แสดงว่า โมเดลสมมติฐานมีความตรง

7.2.3 การวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืน (Goodness-of-Fit Measures) ของโมเดลสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ซึ่งมีการพิจารณาใน 4 ส่วน (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์; และคณะ. 2549: 202 – 216) คือ

ส่วนที่ 1 การตรวจสอบความกลมกลืนเชิงสมบูรณ์ (Measure of Absolute Fit)

เป็นการตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ตามสมมติฐานการวิจัยโดยรวมทั้งหมด (Overall Model Fit) เป็นการพิจารณาค่าสถิติที่สำคัญ จำนวน 5 ค่า ร่วมกัน ในการตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้หรือไม่ ซึ่งสถิติและเกณฑ์ที่ใช้ในการตรวจสอบความกลมกลืนเชิงสมบูรณ์ มีรายละเอียดแสดงในตาราง 4 ดังนี้

ตาราง 4 สถิติและเกณฑ์ที่ใช้ในการตรวจสอบความกลมกลืนเชิงสมบูรณ์

สถิติ	เกณฑ์ที่ใช้ในการตรวจสอบความกลมกลืนเชิงสมบูรณ์
1. ไค-สแควร์ (Chi-square statistic)	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI: Goodness-of-Fit Index)	มีค่าตั้งแต่ 0 – 1.00 มีค่าเข้าใกล้ 1 บ่งบอกว่าโมเดลมีความกลมกลืนสูง
3. ดัชนีค่ารากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการแปรปรวน (RMSEA :Root Mean Square of Approximation)	ควรมีค่าน้อยกว่า .05 และเมื่อผ่านการทดสอบ Goodness of Fit แล้วควรมีค่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
4. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษที่เหลือ (RMR: Root Mean Squared Residual)	ค่าRMR มีค่าน้อยกว่า .50 เป็นค่าที่ยอมรับได้ แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์
5. ดัชนี SRMR (Standard Root Mean squared Residual)	จะแปรค่า ระหว่าง 0-1 ควรมีค่าน้อยกว่า .05 เป็นค่าที่ยอมรับได้ แสดงว่า โมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์สูง

ส่วนที่ 2 การวัดความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Incremental Fit Measure)

เป็นดัชนีที่ใช้เปรียบเทียบโมเดลการวิจัย (Purposed Model) ว่ามีความกลมกลืนสูงกว่าโมเดลอิสระ (Null

Model) มากน้อยเพียงใด ซึ่งดัชนี ในส่วนนี้ มี 2 ค่า คือ ค่าดัชนี IFI (Incremental Fit Index) เกณฑ์พิจารณา คือ ค่า IFI มีค่าเกิน .90 เป็นค่าที่ยอมรับได้ แสดงว่า โมเดลการวิจัยสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์สูงกว่าโมเดลอิสระ ค่าดัชนี CFI (Comparative Fit Index) เกิน .90 เป็นค่าที่ยอมรับได้ แสดงว่าโมเดลการวิจัย มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์สูงกว่าโมเดลอิสระ

ส่วนที่ 3 การวัดความประหยัดของโมเดล (Parsimonious Fit Measure) เป็นการวัดระดับความกลมกลืนของโมเดลกับจำนวนเส้นทางที่โมเดลต้องการน้อยที่สุด ภายใต้ระดับความกลมกลืนดัชนีที่ใช้วัดความประหยัดของโมเดล ได้แก่ ดัชนี AGFI (Adjusted Goodness-of-Fit Index) มีเกณฑ์พิจารณาว่า ถ้ามีค่าดัชนีเกิน .90 แสดงว่า โมเดลมีความประหยัด ดัชนี PFI (Parsimonious Fit Index) ค่า PFI ที่ดีต้องมีค่าที่สูง ใช้เปรียบเทียบโมเดลสมมติฐานก่อนและหลังการตกแต่ง

ส่วนที่ 4 ดัชนีวัดความพอเพียงของกลุ่มตัวอย่าง CN (Critical N) เป็นค่าที่ใช้ให้ความสนใจที่ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบโมเดล เพื่อประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เพียงพอที่จะทำให้โมเดลมีความกลมกลืนในการทดสอบไค-สแควร์ และเกณฑ์ในการพิจารณา คือ ค่า CN มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 200 และน้อยกว่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การใช้สถิติในการจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้ภัยสำหรับวัยรุ่น ผู้วิจัยมีการจัดกระทำ และวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้ภัยสำหรับวัยรุ่น โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence) จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ที่ได้จากการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้ภัย เทคนิคการให้คำปรึกษา และวิธีการดำเนินการการให้คำปรึกษา (ยุทธโกยวรรณ. 2545: 159)

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการให้ภัยของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลองที่เข้ารับการให้คำปรึกษารายบุคคล กับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เป็นกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดระยะติดตามผล โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการแจกแจงของคะแนนรวมของแบบประเมินการให้ภัยสำหรับวัยรุ่นโดยรวมและรายด้าน มีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองมีจำนวนน้อย และไม่ได้มาจากการสุ่มแต่เป็นการเลือกแบบเจาะจง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้ สถิตินอนพารามิเตอร์ (Nonparametric Statistics) ในการทดสอบ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ประกอบด้วย

2.1 การทดสอบโดยวิธี Wilcoxon's Match Pairs Signed Ranks Test ใช้ในการทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล โดยพิจารณาจากผลต่างของคู่คะแนนที่สัมพันธ์กัน ถ้าผลต่างมีค่าเป็นบวก (Positive) แสดงว่า ค่าหลังมากกว่าค่าแรก และถ้าผลต่างมีค่าเป็นลบ (Negative) แสดงว่าค่าหลังน้อยกว่าค่าแรก และถ้าจำนวนเครื่องหมายบวกและเครื่องหมายลบมีจำนวนที่เท่ากัน แสดงว่าการทดลองไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง

2.2 การทดสอบโดยวิธี Mann-Whitney U Test ใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งโดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ซึ่งเป็นการทดสอบที่ใช้เปรียบเทียบค่าระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน (Two independent samples) (ไพรัตน์ วงษ์นาม. 2551: 144 – 156)

จากการดำเนินการวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น ผู้วิจัยได้ทำสรุปตารางการดำเนินการวิจัย มีรายละเอียดดัง ตาราง 5

ตาราง 5 รายละเอียดการดำเนินการวิจัยตามระยะเวลา

การดำเนินการ	ระยะเวลา
การพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น	
- พิจารณาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นโดยผู้เชี่ยวชาญ ปรับแก้ไข	มี.ค. – พ.ค. 2554
- การทดลองใช้แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และประมวลผล	มิ.ย. – ส.ค. 2554
- นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นเก็บข้อมูลกับวัยรุ่น และประมวลผล	ก.ย. 2554
- นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นเก็บข้อมูลกับวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม	ก.ย. 2554
	- มี.ค. 2555
การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น	
- พิจารณาโปรแกรมการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ และปรับแก้ไข	ม.ค. – เม.ย. 2555
- ทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษา ฯ	พ.ค. – มิ.ย. 2555
- นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาฯ ใช้พัฒนาวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม	ก.ค. – ก.ย. 2555
- ติดตามผล และสัมภาษณ์	ต.ค. 2555

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
k	แทน	จำนวนข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบ
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
$SE_{\bar{X}}$	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (Standard Error of Mean)
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
Ske	แทน	ค่าความเบ้ (Skewness)
Kur	แทน	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบที
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
*	แทน	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
λ_i	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
SE_{λ_i}	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานขององค์ประกอบ (Standard Error of Factor)
α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha)
SE_M	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัด (Standard Error of Measurement)
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์พิพยากรณ์ (Coefficient of Determination)
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square)
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMR	แทน	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (Root Mean Square Residual)
SRMR	แทน	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual)

RMSEA	แทน	ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation)
PGFI	แทน	ดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี (Parsimony Goodness of Fit Index)
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
NFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีอิงเกณฑ์ (Norm Fit Index)
NNFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีไม่อิงเกณฑ์ (Non-Norm Fit Index)
FOGIV	แทน	ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่น
SELF	แทน	การให้อภัยตนเอง (Self forgiveness)
OTHER	แทน	การให้อภัยผู้อื่น (Other forgiveness)
SITUA	แทน	การให้อภัยต่อสถานการณ์ (Situation forgiveness)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และ ส่วนที่ 2 คือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งแต่ละส่วนมีรายละเอียด ตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผลการวิจัยในส่วนที่ 1 นี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 3 ตอน ประกอบด้วย เนื้อหา ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาการให้อภัย ปกติวิสัยและองค์ประกอบของการให้อภัยของวัยรุ่น

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ตอน ได้แก่

1. จำนวน และคำร้อยละของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งตอบแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น การให้อภัยของวัยรุ่น โดยภาพรวม รายองค์ประกอบ และการเปรียบเทียบการให้อภัยของวัยรุ่นตามตัวแปรชีวสังคม

1.3 ปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น

1.4 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirmatory Factor Analysis)

ตอนที่ 2 การให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย

1. จำนวน และ ค่าร้อยละของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมจำแนกตามข้อมูลทั่วไป
2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น และคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยภาพรวมและรายองค์ประกอบ

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

ผู้วิจัยนำเสนอผลเป็น 3 ส่วน คือ

1. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง การแจกแจงของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทั้งกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่น และกลุ่มควบคุม
2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยในส่วนที่ 2 นี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในส่วนของการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และข้อมูลจากบันทึกการให้คำปรึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงผลการศึกษา เสนอตามลำดับ มีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผลการวิจัยในส่วนที่ 1 นี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 3 ตอน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาการให้อภัย ปกติวิสัยและองค์ประกอบของการให้อภัยของวัยรุ่น

1. จำนวนและค่าร้อยละของวัยรุ่นที่เป็น กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งตอบแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น จากกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นในการวิเคราะห์องค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่น จำนวนทั้งสิ้น 565 คน มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และระดับชั้น ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไป ของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง (n = 565 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	197	34.867
หญิง	368	65.133
รวม	565	100.000
2. อายุ		
14 – 15 ปี	162	28.673
15.1 – 16 ปี	403	71.327
รวม	565	100.000
3. ระดับชั้น		
ม.3	284	50.265
ม.4	281	49.735
รวม	565	100.000

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 6 พบว่า วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 565 คนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.133 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 34.867 ซึ่งมีอายุระหว่าง 15.1 – 16 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.327 ส่วนอายุ 14 – 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.673 และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 50.265 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 49.735 ตามลำดับ

2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น การให้อภัยของวัยรุ่น โดยภาพรวม รายองค์ประกอบและการเปรียบเทียบการให้อภัยของวัยรุ่นตามตัวแปรชีวิตสังคม

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น มาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง

(Kurtosis) และการแปลผลคะแนน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนน และความหมายของมาตรวัด (รายละเอียดปรากฏในหน้า 94) มีการแปลผลคะแนน ดังนี้

1.00 – 2.50	หมายถึง	ไม่ให้อภัย
2.51 – 3.50	หมายถึง	ค่อนข้างจะไม่ให้อภัย
3.51 – 4.50	หมายถึง	ให้อภัยปานกลาง
4.51 – 5.50	หมายถึง	ค่อนข้างจะให้อภัย
5.51 – 7.00	หมายถึง	ให้อภัย

ผลการวิจัยการให้อภัยของวัยรุ่น โดยภาพรวมปรากฏผล ดังตาราง 7

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการแปลผลของคะแนนการให้อภัย ของวัยรุ่น โดยภาพรวมและตามองค์ประกอบ (N = 565, คะแนนเต็ม 7 คะแนน)

การให้อภัยของวัยรุ่น	\bar{X}	SD	Ske	Kur	แปลผล
1. การให้อภัยตนเอง	5.478	0.783	-0.708	1.097	ค่อนข้างจะให้อภัย
1.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง	5.536	0.831	-0.923	1.871	ให้อภัย
1.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง	5.396	0.907	-0.581	0.490	ค่อนข้างจะให้อภัย
2. การให้อภัยผู้อื่น	4.450	0.933	-0.014	-0.164	ให้อภัยปานกลาง
2.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น	4.978	1.015	-0.657	0.843	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น	4.344	1.279	-0.134	-0.597	ให้อภัยปานกลาง
2.3 การหลบหลีก	4.028	1.288	0.034	-0.338	ให้อภัยปานกลาง
3. การให้อภัยสถานการณ์	4.506	1.221	-0.198	-0.504	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์	4.233	1.324	-0.006	-0.459	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์	4.461	1.236	-0.014	-0.510	ให้อภัยปานกลาง
การให้อภัยของวัยรุ่นโดยรวม	4.742	0.761	0.106	-0.443	ค่อนข้างจะให้อภัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 7 พบว่า การให้อภัยของวัยรุ่นในภาพรวม มีคะแนนการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย มีค่าเฉลี่ย 4.742 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.761 ค่าความเบ้ .106 และค่าความโด่ง 0.443

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรายองค์ประกอบ พบว่า การให้อภัยของวัยรุ่นในองค์ประกอบ การให้อภัยตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ($\bar{X} = 5.475$, $SD = 0.783$) และในองค์ประกอบย่อยพบว่า อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง คือ การมีการเข้าใจ มีการยอมรับ การให้โอกาสและการมีความหวังต่อตนเองซึ่งเป็นผู้ที่ก่อให้เกิดความซุนเคืองใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัย ($\bar{X} = 5.536$, $SD = 0.831$) ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง คือ การมีความรู้สึกโกรธตนเอง รู้สึกผิดต่อตนเอง และกลัวการกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ($\bar{X} = 5.396$, $SD = 0.907$)

การให้อภัยของวัยรุ่นในองค์ประกอบ การให้อภัยผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 4.450$, $SD = 0.933$) และในองค์ประกอบย่อย พบว่า ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น คือ การมีความเข้าใจ การยอมรับ การมีความหวังและการให้โอกาสกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความซุนเคืองใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ($\bar{X} = 4.978$, $SD = 1.015$) ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น คือ การมีความรู้สึกโกรธ เกลียด เคียดแค้นที่มีต่อบุคคลที่ก่อให้เกิดความซุนเคืองใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 4.344$, $SD = 1.279$) และด้านการหลบหลีก คือ การมีความรู้สึกกลัว ต้องการหลีกเลี่ยง หลบบุคคลที่ก่อให้เกิดความซุนเคืองใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 4.028$, $SD = 1.288$)

การให้อภัยของวัยรุ่นในองค์ประกอบการให้อภัยสถานการณ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ($\bar{X} = 4.506$, $SD = 1.221$) และในองค์ประกอบย่อย พบว่า ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ คือ มีความเข้าใจ การยอมรับ มีความหวังและการให้โอกาสต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 4.233$, $SD = 1.324$) และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ คือ มีความรู้สึกโกรธ เคียดแค้น และความรู้สึกเกลียดที่มีต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความซุนเคืองใจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ($\bar{X} = 4.461$, $SD = 1.236$)

ผลการวิเคราะห์ การเปรียบเทียบระดับการให้อภัยของวัยรุ่น ทั้งโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของการให้อภัย ได้แก่ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ จำแนกตามตัวแปรชีวสังคม คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test) มีผลการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ มีผลการวิเคราะห์ปรากฏดังตาราง 8

ตาราง 8 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ

การให้อภัยของวัยรุ่น	หญิง		ชาย		t	p
	(n = 368)		(n = 197)			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
การให้อภัยตนเอง	5.430	0.846	5.503	0.747	-1.011	0.313
การให้อภัยผู้อื่น	4.363	0.927	4.576	0.929	-2.600*	0.010
การให้อภัยสถานการณ์	4.466	1.170	4.527	1.249	-0.565	0.572
การให้อภัยโดยรวม	4.654	0.756	4.789	0.761	-2.018*	0.044

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน มีระดับการให้อภัยโดยรวมและด้านการให้อภัยผู้อื่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นเพศชายมีระดับการให้อภัยสูงกว่าเพศหญิง ส่วนการให้อภัยตนเองและการให้อภัยสถานการณ์ กลุ่มตัวอย่างเพศชายและหญิงมีระดับการให้อภัยไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น จำแนกตามระดับอายุ มีผลการวิเคราะห์ปรากฏดังตาราง 9

ตาราง 9 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น จำแนกตามอายุ

การให้อภัยของวัยรุ่น	14 – 15 ปี		15.1 – 16 ปี		t	p
	(n = 162)		(n = 403)			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
การให้อภัยตนเอง	5.365	0.829	5.523	0.760	-2.181*	0.030
การให้อภัยผู้อื่น	4.443	0.975	4.525	0.916	-0.941	0.347
การให้อภัยสถานการณ์	4.429	1.271	4.537	1.201	-0.945	0.345
การให้อภัยโดยรวม	4.665	0.805	4.773	0.741	-1.525	0.128

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน มีระดับการให้อภัยโดยรวมและด้านการให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ ไม่แตกต่างกัน ส่วนการให้อภัยตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15.1 – 16 ปี มีระดับการให้อภัยสูงกว่า อายุ 14 – 15 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น จำแนกตาม ระดับการศึกษา มีผลการวิเคราะห์ปรากฏดัง ตาราง 10

ตาราง 10 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบการให้อภัยของวัยรุ่น จำแนกตามระดับการศึกษา

การให้อภัยของวัยรุ่น	ม.3 (n = 284)		ม.4 (n = 281)		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
	การให้อภัยตนเอง	5.358	0.807	5.598		
การให้อภัยผู้อื่น	4.404	0.878	4.600	0.977	-2.500*	0.013
การให้อภัยสถานการณ์	4.363	1.214	4.650	1.214	-2.807*	0.005
การให้อภัยโดยรวม	4.626	0.729	4.859	0.775	-3.671*	0.000

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีระดับการให้อภัยโดยรวมและรายด้านทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้น ม.4 มีระดับการให้อภัยสูงกว่านักเรียนชั้น ม.3

3. ปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น

ผู้วิจัย นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวน 565 คน จากแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มาสร้างปกติวิสัย โดยแสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน T-Score

ตาราง 11 คะแนนเต็ม ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรวมการให้ภัยของ
วัยรุ่นรายองค์ประกอบหลักและโดยรวม (n = 565)

การให้ภัยของวัยรุ่น	คะแนนเต็ม	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	\bar{X}	SD
1. การให้ภัยตนเอง	84	22	84	65.724	9.410
2. การให้ภัยผู้อื่น	161	32	156	103.735	21.600
3. การให้ภัยต่อสถานการณ์	98	14	98	63.074	17.092
โดยรวม	343	133	324	232.533	37.245

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 11 พบว่า คะแนนเต็มของแบบประเมินการให้ภัยสำหรับ
วัยรุ่นทั้งฉบับ คือ 343 คะแนน ค่าต่ำสุด คือ 133 คะแนน และ ค่าสูงสุดคือ 324 คะแนน และมีค่าเฉลี่ย
ของคะแนน อยู่ที่ 232.533 คะแนน ผู้วิจัยได้นำคะแนนโดยรวมของการให้ภัยของวัยรุ่น มาหาค่าปกติ
วิสัย โดยแสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน T-Score ดังตาราง 12

ตาราง 12 ปกติวิสัยของคะแนนมาตรฐาน T-Score ของคะแนนการให้ภัยของวัยรุ่นโดยรวม

T-Score	ช่วงคะแนน	ความถี่	ร้อยละของความถี่	ความถี่สะสม	ร้อยละของความถี่สะสม
71 – 75	309 – 324	11	1.947%	565	100.000%
66 – 70	292 – 308	27	4.779%	554	98.053%
61 – 65	272 – 291	60	10.619%	527	93.274%
56 – 60	253 – 271	72	12.743%	467	82.655%
51 – 55	235 – 252	86	15.221%	395	69.912%
46 – 50	216 – 234	111	30.796%	309	54.690%
41 – 45	198 – 215	96	16.991%	198	35.044%
36 – 40	179 – 197	66	11.681%	102	18.053%
31 – 35	162 – 178	24	4.248%	36	6.372%
26 – 30	144 – 161	10	1.770%	12	2.124%
21 – 25	133 – 143	2	0.354%	2	0.354%

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 12 พบว่า ปกติวิสัยของการให้อภัยของวัยรุ่นของกลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized T – score) ตั้งแต่ 21 – 75 โดยมีคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น โดยรวมอยู่ในระดับ 133 – 324 และวัยรุ่นส่วนใหญ่มีระดับคะแนนอยู่ในช่วงคะแนน 216 – 234 ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำค่าปกติวิสัยโดยรวมและรายองค์ประกอบแสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน T-Score ตามรูปแบบของฮอลแลนด์และก๊อตเฟรดสัน (Holland; & Gottfredson. 1994: 9 – 22) ดังแสดงใน ภาพประกอบ 6

1. การให้อภัยตนเอง	22	37	47	56	66	75	84	คะแนนเต็ม 84			
2. การให้อภัยผู้อื่น	32	40	61	83	104	126	146	156	คะแนนเต็ม 161		
3. การให้อภัยต่อสถานการณ์	14	29	46	63	80	98	คะแนนเต็ม 98				
ปกติวิสัยโดยรวม	133	158	196	233	270	307	324	คะแนนเต็ม 343			
T – score	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

ภาพประกอบ 6 ปกติวิสัยรายองค์ประกอบและโดยรวม แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน T – score ตามรูปแบบของฮอลแลนด์และก๊อตเฟรดสัน

4. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ว่า คะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก และ 7 องค์ประกอบย่อย โดยทำการวิเคราะห์และแสดงผลการวิเคราะห์ ตามลำดับ ดังนี้

4.1 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการให้อภัยของวัยรุ่น 7 องค์ประกอบย่อย โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ดังตาราง 13

ตาราง 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ขององค์ประกอบย่อยการให้อภัยของวัยรุ่น

องค์ประกอบย่อย การให้อภัยของวัยรุ่น	A	B	C	D	E	F	G
A: อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง	1.000						
B: อารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง	0.643*	1.000					
C: อารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น	0.063	0.075	1.000				
D: การหลบหลีก	0.014	0.032	0.684*	1.000			
E: อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น	0.392*	0.407*	0.245*	0.151*	1.000		
F: อารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์	0.129*	0.166*	0.569*	0.558*	0.112*	1.000	
G: อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์	0.114*	0.170*	0.449*	0.431*	0.048	0.702*	1.000

* P < .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 13 พบว่า องค์ประกอบของการให้อภัยของวัยรุ่น ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบย่อย องค์ประกอบที่ไม่มีความสัมพันธ์กันที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ได้แก่ ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่นกับด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ในระดับต่ำ คือ 0.063 และ 0.075 ตามลำดับ

ด้านการหลบหลีกกับด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง และอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ในระดับต่ำ คือ 0.014 และ 0.032 ตามลำดับ

ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่นกับด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ในระดับต่ำ คือ 0.048

ส่วนความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยด้านอื่นๆ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่าง 0.112 – 0.702

4.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirmatory Factor Analysis)

ในการวิเคราะห์ขั้นตอนนี้ต้องการวิเคราะห์ว่า การให้อภัยของวัยรุ่น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก และ 7 องค์ประกอบย่อย โดยการคำนวณหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading : λ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error : SE) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t -values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พร้อมทั้งค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูล (Squared Multiple Correlations : R^2)

ของคะแนนแต่ละองค์ประกอบ และหาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of Fit Indices) กับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical Data) แสดงผลการวิเคราะห์ใน ตาราง 14

ตาราง 14 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ_i) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบ
นัยสำคัญ

ทางสถิติ (t) และค่าความเชื่อมั่นของการวัด (R^2) ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (n = 565)

การให้อภัยของวัยรุ่น	น้ำหนักองค์ประกอบ (ค่ามาตรฐาน) (λ_i)	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน (SE λ_i)	ค่าทดสอบ นัยสำคัญ (t)	ค่าความเชื่อมั่น ของการวัด (R^2)
1. การให้อภัยตนเอง				
1.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง	0.706	-	-	0.498
1.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง	0.912	0.274	4.716*	0.832
2. การให้อภัยผู้อื่น				
2.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น	0.186	0.056	3.973*	0.035
2.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น	0.833	-	-	0.694
2.3 การหลบหลีก	0.821	0.058	17.005*	0.674
3. การให้อภัยต่อสถานการณ์				
3.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์	0.753	0.048	16.878*	0.567
3.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์	0.933	-	-	0.870

ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดี Chi-Square = 9.204, df = 8 , p = 0.325

* p < .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 14 พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ขององค์ประกอบ
การให้อภัยของวัยรุ่น ปรากฏค่าต่างๆ ดังนี้

1. ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading : λ_i) พบว่า ในองค์ประกอบการให้อภัยตนเอง
ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.706 และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง
มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.912 องค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่น ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น ด้านอารมณ์
เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น และด้านการหลบหลีก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.186, 0.833 และ 0.821 ตามลำดับ

และในองค์ประกอบการให้อภัยสถานการณ์ ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.763 และ 0.993 ตามลำดับ

2. ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error : SE) ขององค์ประกอบย่อยทั้ง 7 องค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 0.048 – 0.274 ซึ่งมีขนาดเล็ก

3. ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t-values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบของ 7 องค์ประกอบย่อย มีค่าตั้งแต่ 3.973 – 17.005 และมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

4. ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Squared Multiple Correlations : R^2) พบว่า ในองค์ประกอบการให้อภัยตนเอง ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นของการวัด 0.498 และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นของการวัด 0.832 องค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่น ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น และการหลบหลีก มีค่าความเชื่อมั่นของการวัด 0.035, 0.694 และ 0.674 ตามลำดับ และในองค์ประกอบการให้อภัยสถานการณ์ ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ มีค่าความเชื่อมั่นของการวัด 0.567 และ 0.870 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of Fit Indices) แต่ละองค์ประกอบย่อยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data) ได้รับค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square : χ^2) ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p) ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square : χ^2/df) ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index : GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index : AGFI) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (Root Mean Square Residual : RMR) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual : SRMR) ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation : RMSEA) ค่าดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี (Parsimony Goodness of Fit Index : PGFI) ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index : CFI) ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมอิงเกณฑ์ (Normed Fit Index : NFI) และค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมไม่อิงเกณฑ์ (Non-Normed Fit Index : NNFI) ซึ่งผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีของความเหมาะสมพอดีของโมเดล เกณฑ์การพิจารณา และผลบ่งชี้ แสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 15

ตาราง 15 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการให้อภัยของวัยรุ่น (n = 565)

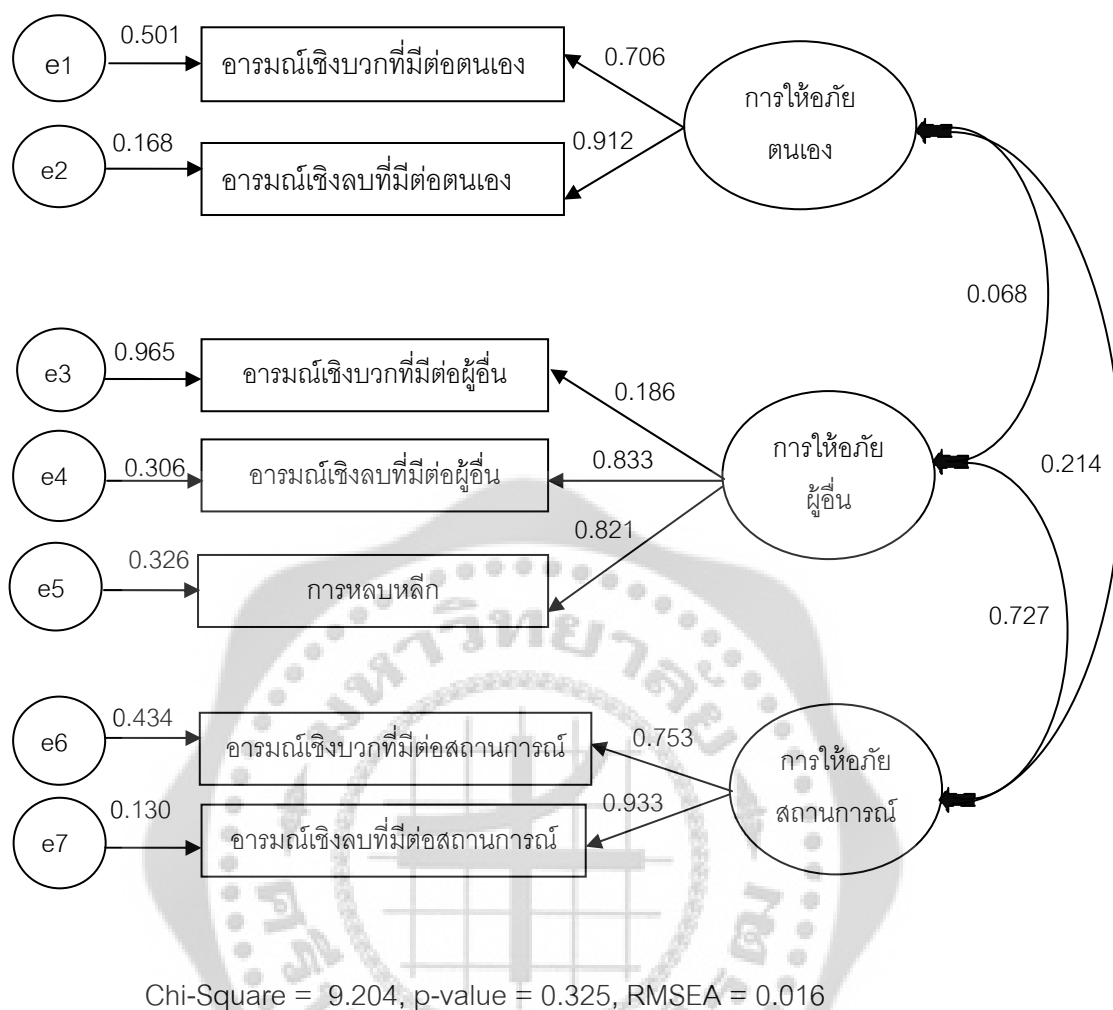
ดัชนีชี้วัดความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์	ผลป่งชี้
1. ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2)	9.204	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	เหมาะสมดี
2. ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p)	0.325	$p > 0.05$	เหมาะสมดี
3. ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square: χ^2/df)	1.151	$\chi^2/df < 2.00$	เหมาะสมดี
4. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index: GFI)	0.995	$GFI > 0.90$	เหมาะสมดี
5. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI)	0.984	$AGFI > 0.90$	เหมาะสมดี
6. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (Root Mean Square Residual: RMR)	0.015	$RMR < 0.05$	เหมาะสมดี
7. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual: SRMR)	0.015	$SRMR < 0.05$	เหมาะสมดี
8. ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA)	0.016	$RMSEA < 0.05$	เหมาะสมดี
9. ค่าดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี (Parsimony Goodness of Fit Index: PGFI)	0.379	$PGFI > 0.49$	เหมาะสมดี
10. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI)	0.999	$CFI > 0.90$	เหมาะสมดี
11. ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมอิงเกณฑ์ (Normed Fit Index: NFI)	0.994	$NFI > 0.90$	เหมาะสมดี
12. ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมไม่อิงเกณฑ์ (Non-Normed Fit Index: NNFI)	0.998	$NNFI > 0.90$	เหมาะสมดี

จากตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล พบว่า ความเหมาะสมพอดีของโมเดลมีค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square : χ^2) เท่ากับ 9.204 ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.325 ที่จำนวนองศาความเป็นอิสระ (Degree of freedom : df) เท่ากับ 8 และมีค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square : χ^2/df) เท่ากับ 1.151 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index : GFI) มีค่าเท่ากับ 0.995 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index : AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.984 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (Root Mean Square Residual : RMR) มีค่าเท่ากับ 0.015 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual : SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.015

นอกจากนั้น ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation : RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.016 ค่าดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี (Parsimony Goodness of Fit Index : PGFI) มีค่าเท่ากับ 0.379 รวมถึง ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index : CFI) มีค่าเท่ากับ 0.999 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมอิงเกณฑ์ (Normed Fit Index : NFI) มีค่าเท่ากับ 0.994 และค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมไม่อิงเกณฑ์ (Non-Normed Fit Index : NNFI) มีค่าเท่ากับ 0.998

จากค่าดัชนีต่างๆที่กล่าวมานั้น สามารถแปลความหมายได้ว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลองค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่นผู้วิจัยจึงนำเสนอโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ขององค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่น ดังแสดงในภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ขององค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่น

จากภาพประกอบ 7 พบว่า น้ำหนักองค์ประกอบของอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง มีค่าค่อนข้างต่ำ คือ 0.186 และ ค่า $e_1 - e_7$ คือ ค่าความคลาดเคลื่อนของการวัด (Measurement Error) หรือการแปรผันของตัวแปรสังเกตได้ในส่วนที่เหลือจากการอธิบายด้วยองค์ประกอบ ซึ่งอาจมีสาเหตุจากหลายปัจจัย อาทิเช่น อารมณ์ความรู้สึก ความเหนื่อยล้า ของผู้ตอบแบบวัดในขณะนั้น หรือข้อคำถามในองค์ประกอบดังกล่าว อาจจะยังมีความไม่ชัดเจนในการวัด เป็นต้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยทราบคุณภาพของเครื่องมือ แบบประเมินการให้อภัย ปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัย องค์ประกอบของการให้อภัยและการให้อภัยในวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มาใช้ในการศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่งจะมาเป็นกลุ่มตัวอย่างกลุ่มหนึ่งในการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา และนำผลการวิเคราะห์

ข้อมูลในส่วนของการวิเคราะห์องค์ประกอบของการให้อภัย มาใช้เป็นโครงสร้างในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาต่อไป

ในการนำเสนอข้อมูลลำดับต่อไป จะเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม

1. จำนวน และร้อยละของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น จากกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม จำนวนทั้งสิ้น 22 คน มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา ดังแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไป ของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม (n = 22 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	22	100.00
2. อายุ		
14 – 15 ปี	7	31.82
15.1 – 16 ปี	15	68.18
รวม	22	100.00
3. ระดับการศึกษา		
ม.3	14	63.64
ม.4	8	36.36
รวม	22	100.000

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 16 พบว่า วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม จำนวน 22 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 15.1 – 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.18 ส่วนอายุ 14 – 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.82 และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 63.64 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 36.36 ตามลำดับ

2.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม และลักษณะของการให้อภัยของวัยรุ่น โดยภาพรวม และรายองค์ประกอบ

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) และการแปลผลค่าเฉลี่ย ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยภาพรวมและรายองค์ประกอบ ปรากฏผล ดังตาราง 17

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการแปลผลของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยภาพรวมและรายองค์ประกอบ (n = 22)

การให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม	\bar{X}	SD	Ske	Kur	แปลผล
1. การให้อภัยตนเอง	4.436	0.629	0.118	-1.074	ให้อภัยปานกลาง
1.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง	4.266	0.669	0.624	0.218	ให้อภัยปานกลาง
1.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง	4.673	0.854	0.450	-0.574	ค่อนข้างจะให้อภัย
2. การให้อภัยผู้อื่น	3.933	0.714	0.032	-0.747	ให้อภัยปานกลาง
2.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น	4.571	0.894	-0.010	-0.596	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น	3.587	1.145	-0.551	-0.594	ให้อภัยปานกลาง
2.3 การหลบหลีก	3.852	1.430	-0.670	-0.745	ให้อภัยปานกลาง
3. การให้อภัยต่อสถานการณ์	3.763	1.382	-0.183	-1.287	ให้อภัยปานกลาง
3.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์	3.709	1.647	-0.356	-1.385	ให้อภัยปานกลาง
3.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์	3.793	1.315	-0.065	-1.102	ให้อภัยปานกลาง
การให้อภัยของวัยรุ่นโดยรวม	4.007	0.762	-0.081	-1.241	ให้อภัยปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 17 พบว่า การให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในภาพรวม มีคะแนนการให้อภัย อยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.007 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.762 ค่าความเบ้ -0.081 และค่าความโด่ง -1.241

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรายองค์ประกอบ พบว่า การให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในองค์ประกอบการให้อภัยตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 4.436$ SD = 0.629) และในองค์ประกอบย่อย พบว่า อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง คือการมีการเข้าใจ มีการยอมรับ การให้ออกสและ การมีความหวังต่อตนเองซึ่งเป็นผู้ที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคื่องใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 4.266$, SD = 0.669) ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง คือ การมีความรู้สึกโกรธตนเอง รู้สึกผิดต่อตนเอง และกลัวการกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ($\bar{X} = 4.673$, SD = 0.854)

ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในองค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 3.933$, SD = 0.714) และในองค์ประกอบย่อย พบว่า ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น คือ การมีความเข้าใจ การยอมรับ การมีความหวังและการให้ออกสกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคื่องใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ($\bar{X} = 4.571$, SD = 0.894) ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น คือ การมีความรู้สึกโกรธ เกลียด เคียดแค้นที่มีต่อบุคคลที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคื่องใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 3.587$, SD = 1.145) และองค์ประกอบด้านการหลบหลีก คือ การมีความรู้สึกกลัว ต้องการหลีกเลี่ยง หลบบุคคลที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคื่องใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 3.852$, SD = 1.430)

ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในองค์ประกอบการให้อภัยสถานการณ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 3.763$, SD = 1.382) และในองค์ประกอบย่อย พบว่า ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ คือ มีความเข้าใจ การยอมรับ มีความหวังและการให้ออกสต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 3.709$, SD = 1.647) และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์คือ มีความรู้สึกโกรธ เคียดแค้น และความรู้สึกเกลียดที่มีต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคื่องใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ($\bar{X} = 3.793$, SD = 1.315)

จากผลการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยได้นำผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัย มาพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล (รายละเอียดปรากฏในภาคผนวก จ) และนำไปโปรแกรมดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยวิธีการวิจัยเชิงทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงตั้งครรภ์ไม่พร้อมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ เป็นการศึกษาระยะกึ่งผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ผู้เข้ารับการวิจัยในส่วนนี้คือ วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ที่มีคะแนนการให้อภัยต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน ประกอบด้วยวัยรุ่น 8 คน และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม 8 คน ซึ่งทั้งหมดมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ทำการจับคู่กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดและทำการสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มทดลอง ประกอบด้วยวัยรุ่น 4 คน และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม 4 คน ซึ่งจะเข้ารับการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษา และ 2) กลุ่มควบคุม ประกอบด้วยวัยรุ่น 4 คนและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม 4 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่จะไม่ได้รับการช่วยเหลือใดๆ จนจบระยะติดตามผล

เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย เป็น 3 ส่วน คือ

3.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง การแจกแจงของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทั้งกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล และกลุ่มควบคุม

3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่าง ของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

3.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล มีผลการวิจัยเสนอตามลำดับ ดังต่อไปนี้

3.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้านการให้อภัยและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ที่เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย และกลุ่มควบคุม มีผลการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

การวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบประเมินการให้อภัย สำหรับวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ตามองค์ประกอบของการให้อภัย ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แสดงผลใน ตาราง 18

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ของ กลุ่มทดลอง จำแนกตามองค์ประกอบการให้อภัย ลักษณะของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล (n = 8)

องค์ประกอบการให้อภัย	ลักษณะกลุ่ม ทดลอง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
การให้อภัยตนเอง	วัยรุ่น (n=4)	5.667	0.414	6.146	0.275	6.125	0.241
	ตั้งครรรภ์ (n=4)	3.979	0.427	5.271	0.219	5.271	0.249
	รวม (n=8)	4.823	0.982	5.708	0.521	5.698	0.510
การให้อภัยผู้อื่น	วัยรุ่น (n=4)	3.033	0.350	5.076	0.223	5.120	0.179
	ตั้งครรรภ์ (n=4)	2.957	0.106	4.522	0.177	4.522	0.159
	รวม (n=8)	2.995	0.243	4.799	0.350	4.821	0.356
การให้อภัยสถานการณ์	วัยรุ่น (n=4)	2.250	0.656	4.768	0.122	4.964	0.071
	ตั้งครรรภ์ (n=4)	2.446	0.357	4.286	0.154	4.286	0.130
	รวม (n=8)	2.348	0.500	4.527	0.288	4.625	0.376
การให้อภัยโดยรวม	วัยรุ่น (n=4)	3.454	0.045	5.250	0.167	5.321	0.139
	ตั้งครรรภ์ (n=4)	3.061	0.101	4.638	0.079	4.638	0.115
	รวม (n=8)	3.258	0.222	4.944	0.349	4.980	0.384

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 18 พบว่า โดยภาพรวม คะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการให้อภัยสูงที่สุด คือ ระยะติดตามผล ($\bar{X} = 4.980$, SD = 0.384) หลังการทดลอง ($\bar{X} = 4.944$, SD = 0.349) และก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.258$, SD = 0.222) ตามลำดับ

และเมื่อพิจารณาตามรายองค์ประกอบ พบว่า ในทุกระยะของการวิจัย การให้อภัยตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสูงที่สุด รองลงมา คือ การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์

การวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่นของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แสดงผลในตาราง 19

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ของกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบการให้อภัย ลักษณะของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล (n=8)

องค์ประกอบการให้อภัย	ลักษณะกลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
การให้อภัยตนเอง	วัยรุ่น (n=4)	5.063	0.448	4.875	0.308	4.875	0.308
	ตั้งครรรภ์ (n=4)	4.229	0.567	4.292	0.484	4.250	0.466
	รวม (n=8)	4.646	0.650	4.583	0.488	4.563	0.496
การให้อภัยผู้อื่น	วัยรุ่น (n=4)	3.283	0.220	3.337	0.257	3.337	0.257
	ตั้งครรรภ์ (n=4)	3.446	0.463	3.424	0.447	3.413	0.428
	รวม (n=8)	3.364	0.347	3.380	0.341	3.375	0.329
การให้อภัยสถานการณ์	วัยรุ่น (n=4)	2.714	0.355	2.821	0.343	2.821	0.343
	ตั้งครรรภ์ (n=4)	1.893	0.503	2.071	0.652	2.071	0.652
	รวม (n=8)	2.304	0.596	2.446	0.627	2.446	0.627
การให้อภัยโดยรวม	วัยรุ่น (n=4)	3.556	0.065	3.566	0.095	3.566	0.095
	ตั้งครรรภ์ (n=4)	3.194	0.307	3.250	0.296	3.235	0.289
	รวม (n=8)	3.375	0.283	3.408	0.265	3.401	0.267

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 19 พบว่า โดยภาพรวมของคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่นของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล มีค่าเฉลี่ย

ที่ใกล้เคียงกันคือ หลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.408$, $SD = 0.265$) ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.375$, $SD = 0.283$) และระยะติดตามผล ($\bar{X} = 3.401$, $SD = 0.267$) ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาตามรายองค์ประกอบ พบว่าการให้อภัยตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือการให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ ตามลำดับ

3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น จำแนกตามองค์ประกอบย่อยและองค์ประกอบหลักของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล มาเปรียบเทียบความแตกต่าง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการแจกแจงของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นทั้งโดยรวมและรายด้าน มีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติวิเคราะห์แบบนอนพาราเมตริกซ์ (Nonparametric Statistics) ในการทดสอบ ซึ่งในการทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ผู้วิจัยใช้ Wilcoxon's Pairs Signed Rank Test ในการทดสอบ และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล จำแนกตามองค์ประกอบหลัก ที่ประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ และองค์ประกอบย่อย ที่ประกอบด้วย อารมณ์เชิงบวก และอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจตามลำดับ มีรายละเอียด ดังนี้

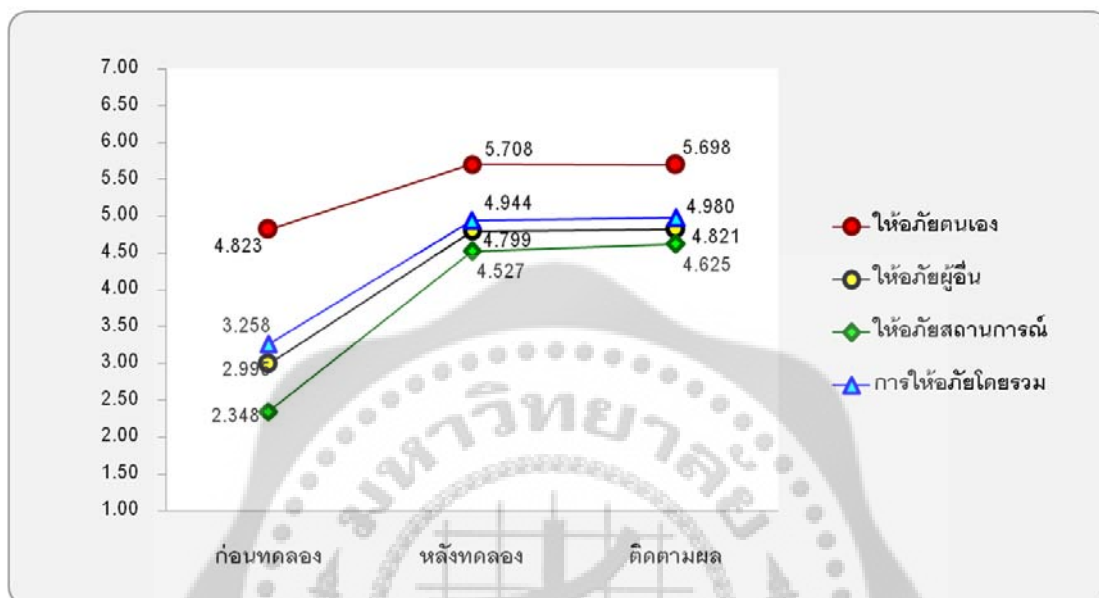
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ภายในกลุ่ม จำแนกตามองค์ประกอบหลัก ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงผลในตาราง 20

ตาราง 20 เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ภายในกลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล จำแนกตามองค์ประกอบหลัก

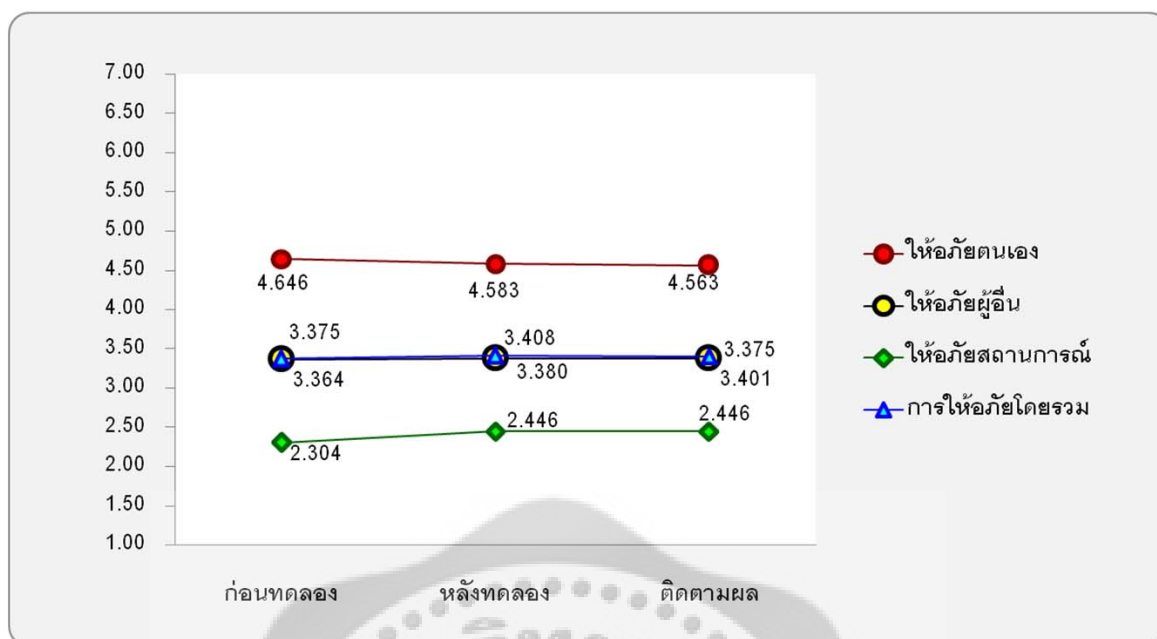
องค์ประกอบ	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษาในกลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบ	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	P
การให้อภัยตนเอง	ทดลอง	หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.521*	0.012
		ติดตามผล - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.524*	0.012
		ติดตามผล - หลังทดลอง	3	1	4	-0.378	0.705
การให้อภัยผู้อื่น	ควบคุม	หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	3	1	4	-0.730	0.465
		ติดตามผล - ก่อนทดลอง	3	1	4	-0.921	0.357
		ติดตามผล - หลังทดลอง	2	0	6	-1.414	0.157
การให้อภัยผู้อื่น	ทดลอง	หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.521*	0.012
		ติดตามผล - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.521*	0.012
		ติดตามผล - หลังทดลอง	3	5	0	-0.791	0.429
การให้อภัยสถานการณ	ควบคุม	หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	2	4	2	-0.647	0.518
		ติดตามผล - ก่อนทดลอง	2	4	2	-0.319	0.750
		ติดตามผล - หลังทดลอง	1	0	7	-1.000	0.317
การให้อภัยโดยรวม	ทดลอง	หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.524*	0.012
		ติดตามผล - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.524*	0.012
		ติดตามผล - หลังทดลอง	1	4	3	-1.625	0.104
การให้อภัยโดยรวม	ควบคุม	หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.565	0.101
		ติดตามผล - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.565	0.101
		ติดตามผล - หลังทดลอง	0	0	8	0.000	1.000
การให้อภัยโดยรวม	ทดลอง	หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.521*	0.012
		ติดตามผล - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.521*	0.012
		ติดตามผล - หลังทดลอง	2	5	1	-1.187	0.235
การให้อภัยโดยรวม	ควบคุม	หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	1	7	0	-1.622	0.105
		ติดตามผล - ก่อนทดลอง	1	6	1	-1.364	0.172
		ติดตามผล - หลังทดลอง	3	0	5	-1.732	0.083

* $p < .05$

เพื่อแสดงการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น **ภายในกลุ่ม** ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล **จำแนกตามองค์ประกอบหลัก** ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม สามารถแสดงได้ดังภาพประกอบ 8 และ 9



ภาพประกอบ 8 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่นจำแนกตามองค์ประกอบหลักในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง



ภาพประกอบ 9 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้ภัยของวัยรุ่นจำแนกตามองค์ประกอบหลัก ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ของกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 20 และภาพประกอบ 8 และ 9 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนการให้ภัยของวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ภายในกลุ่มจำแนกตามองค์ประกอบหลัก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

การให้ร้อยละตนเอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการทดลอง – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.521$, $p = 0.012$) เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.524$, $p = 0.012$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า มีคะแนนการให้ภัยของวัยรุ่นในทุกๆ ระยะไม่แตกต่างกันการให้ภัยผู้อื่น พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนหลังการทดลอง – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.521$, $p = 0.012$) เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.521$, $p = 0.012$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนน เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนการให้ภัยของวัยรุ่นในทุกๆ ระยะไม่แตกต่างกัน

การให้ร้อยละสถานการณ์ พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนหลังการทดลอง – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.524$, $p = 0.012$) เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.524$, $p = 0.012$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนการให้ภัยของวัยรุ่นในทุกๆ ระยะไม่แตกต่างกัน

การให้อภัยโดยรวม พบว่า กลุ่มทดลอง คะแนนหลังการทดลอง – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.521$, $p = 0.012$) เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.521$, $p = 0.012$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน และสำหรับกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นในทุกๆ ระยะเวลาไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ภายในกลุ่มของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล จำแนกตามองค์ประกอบย่อย แสดงผลดัง ตาราง 21

ตาราง 21 เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ภายในกลุ่ม จำแนกตามองค์ประกอบย่อย

องค์ประกอบ	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบ	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	P
1. อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	0	7	1	-2.371*	0.018
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	0	7	1	-2.384*	0.017
		ติดตามผล – หลังทดลอง	2	3	3	0.000	1.000
	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	3	2	3	-0.674	0.500
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	3	3	2	-0.318	0.750
		ติดตามผล – หลังทดลอง	0	2	6	-1.342	0.180
2. อารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.530*	0.011
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	0	6	2	-2.207*	0.027
		ติดตามผล – หลังทดลอง	4	3	1	-0.264	0.792
	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	4	1	3	-0.707	0.480
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	4	1	3	-1.511	0.131
		ติดตามผล – หลังทดลอง	3	0	5	-1.633	0.102

ตาราง 21 (ต่อ)

องค์ประกอบ	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบ	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	P
3. อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	0	7	1	-2.371*	0.018
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	2	5	1	-2.706*	0.025
		ติดตามผล – หลังทดลอง	4	0	4	-1.857	0.063
	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	7	1	0	-2.198	0.078
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	7	1	0	-2.252	0.074
		ติดตามผล – หลังทดลอง	3	0	5	-1.633	0.102
4. อารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.521*	0.012
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.521*	0.012
		ติดตามผล – หลังทดลอง	0	6	2	-2.271*	0.023
	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	1	5	2	-1.992	0.046
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	1	5	2	-1.997	0.046
		ติดตามผล – หลังทดลอง	0	3	5	-1.732	0.083
	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.539*	0.011
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	1	7	0	-2.392*	0.017
		ติดตามผล – หลังทดลอง	2	4	2	-0.319	0.750
5. การหลบหลีก	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	1	6	1	-2.156	0.061
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	1	7	0	-2.280	0.053
		ติดตามผล – หลังทดลอง	0	1	7	-1.000	0.317
6. อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.536*	0.011
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.530*	0.011
		ติดตามผล – หลังทดลอง	1	3	4	-0.557	0.577
	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	1	6	1	-1.983	0.057
		ติดตามผล – ก่อนทดลอง	1	6	1	-1.983	0.057
		ติดตามผล – หลังทดลอง	0	0	8	0.000	1.000

ตาราง 21 (ต่อ)

องค์ประกอบ	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบ	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	P
7. อารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์	ทดลอง	หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.521*	0.012
		ติดตามผล - ก่อนทดลอง	0	8	0	-2.521*	0.012
	ควบคุม	ติดตามผล - หลังทดลอง	1	4	3	-1.625	0.104
		หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	1	4	3	-1.518	0.129
		ติดตามผล - ก่อนทดลอง	1	4	3	-1.518	0.129
		ติดตามผล - หลังทดลอง	0	0	8	0.000	1.000

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 21 เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล จำแนกตามองค์ประกอบย่อย ได้ผล ดังต่อไปนี้

การให้อภัยตนเอง ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการทดลอง – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.371, p = 0.018$) เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.384, p = 0.017$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นในทุกๆ ระยะไม่แตกต่างกัน

ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนหลังการทดลอง – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.530, p = 0.011$) เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.207, p = 0.027$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า มีคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นในทุกๆ ระยะไม่แตกต่างกัน

การให้อภัยผู้อื่น ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการทดลอง – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.371, p = 0.018$) เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – ก่อนการทดลอง คะแนน ($Z = -2.706, p = 0.025$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า มีคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นในทุกๆ ระยะไม่แตกต่างกัน

ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น พบว่า ทุกๆ ระยะของกลุ่มทดลอง มีคะแนนการให้อภัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ด้านการหลบหลีก พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนหลังการทดลอง – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.539$, $p = 0.011$) เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.392$, $p = 0.017$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนการให้อภัยไม่แตกต่างกันในทุกระยะ

การให้อภัยสถานการณ์ ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการทดลอง – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.536$, $p = 0.011$) เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.530$, $p = 0.011$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า มีคะแนนการให้อภัยไม่แตกต่างกันในทุกระยะ

ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนหลังการทดลอง – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.521$, $p = 0.012$) เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – ก่อนการทดลอง ($Z = -2.521$, $p = 0.012$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล – หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นในทุกๆ ระยะไม่แตกต่างกัน

3.3 การเปรียบเทียบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบประเมินการให้อภัย สำหรับวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาจำแนกตามองค์ประกอบย่อยและองค์ประกอบหลัก ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของคะแนนการให้อภัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการแจกแจงของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ทั้งโดยรวมและรายด้าน มีการแจกแจงไม่เป็นได้ปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติวิเคราะห์แบบนอนพาราเมตริกซ์ (Nonparametric Statistics) ในการทดสอบ ซึ่งในการทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ผู้วิจัยใช้ Mann-Whitney U Test แสดงผลจำแนกตามองค์ประกอบหลัก และองค์ประกอบย่อย ตามลำดับดังต่อไปนี้

ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลักคือการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ แสดงในตาราง 22

ตาราง 22 การเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลัก

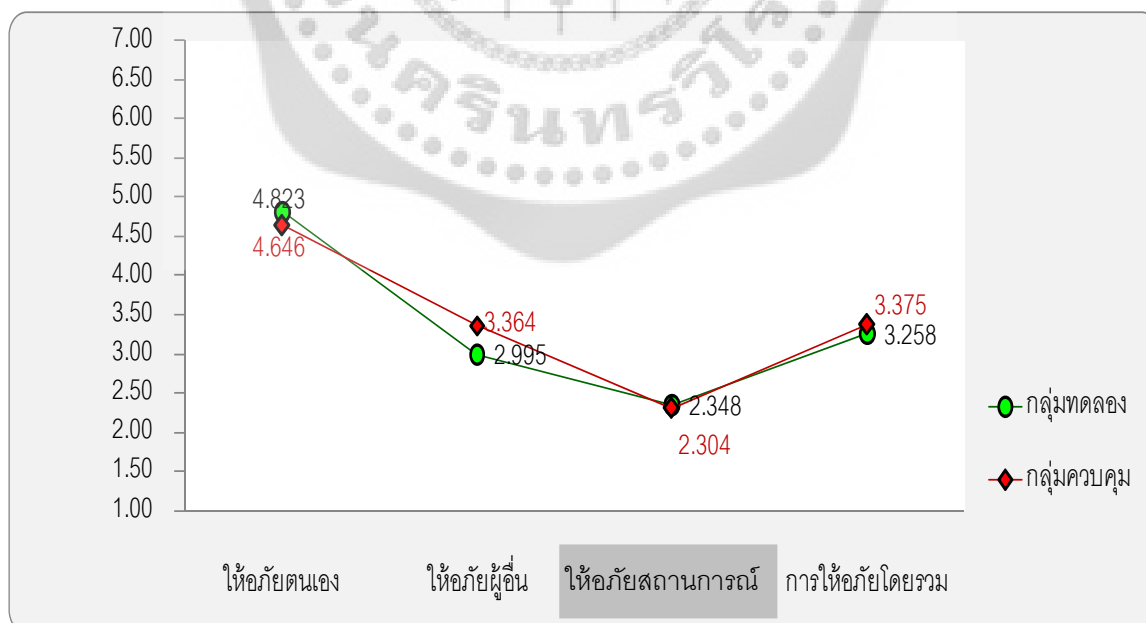
องค์ประกอบ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
การให้อภัยตนเอง			
กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 9.125	Mean Rank = 12.250	Mean Rank = 12.188
	Sum of Ranks= 73.000	Sum of Ranks= 98.000	Sum of Ranks= 97.500
กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 7.875	Mean Rank = 4.750	Mean Rank = 4.813
	Sum of Ranks= 63.000	Sum of Ranks= 38.000	Sum of Ranks= 38.500
	Mann-Whitney U= 27.000	Mann-Whitney U= 2.000	Mann-Whitney U= 2.500
ค่าสถิติทดสอบ	Z= -0.526	Z= -3.158*	Z= -3.100*
	P = 0.599	P =0.002	P =0.002
กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 6.000	Mean Rank = 12.500	Mean Rank = 12.500
	Sum of Ranks= 48.000	Sum of Ranks= 100.000	Sum of Ranks= 100.000
กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 11.000	Mean Rank = 4.500	Mean Rank = 4.500
	Sum of Ranks= 88.000	Sum of Ranks= 36.000	Sum of Ranks= 36.000
	Mann-Whitney U= 12.000	Mann-Whitney U= 0.000	Mann-Whitney U= 0.000
ค่าสถิติทดสอบ	Z= -0.526*	Z= -3.366*	Z= -3.363*
	P =0.035	P =0.001	P =0.001
การให้อภัยสถานการณ์			
กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 8.375	Mean Rank = 12.500	Mean Rank = 12.500
	Sum of Ranks= 67.000	Sum of Ranks= 100.000	Sum of Ranks= 100.000
กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 8.625	Mean Rank = 4.500	Mean Rank = 4.500
	Sum of Ranks= 69.000	Sum of Ranks= 36.000	Sum of Ranks= 36.000
	Mann-Whitney U= 31.000	Mann-Whitney U= 0.000	Mann-Whitney U= 0.000
ค่าสถิติทดสอบ	Z= -2.105	Z= -3.366*	Z= -3.371*
	P =0.035	P =0.001	P =0.001

ตาราง 22 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
การให้อภัยโดยรวม			
กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 7.000	Mean Rank = 12.500	Mean Rank = 12.500
	Sum of Ranks= 56.000	Sum of Ranks= 100.000	Sum of Ranks= 100.000
กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 10.000	Mean Rank = 4.500	Mean Rank = 4.500
	Sum of Ranks= 80.000	Sum of Ranks= 36.000	Sum of Ranks= 36.000
	Mann-Whitney U= 20.000	Mann-Whitney U= 0.000	Mann-Whitney U= 0.000
ค่าสถิติทดสอบ	Z= -1.266	Z= -3.363*	Z= -3.363*
	P =0.206	P =0.001	P =0.001

* $p < .05$

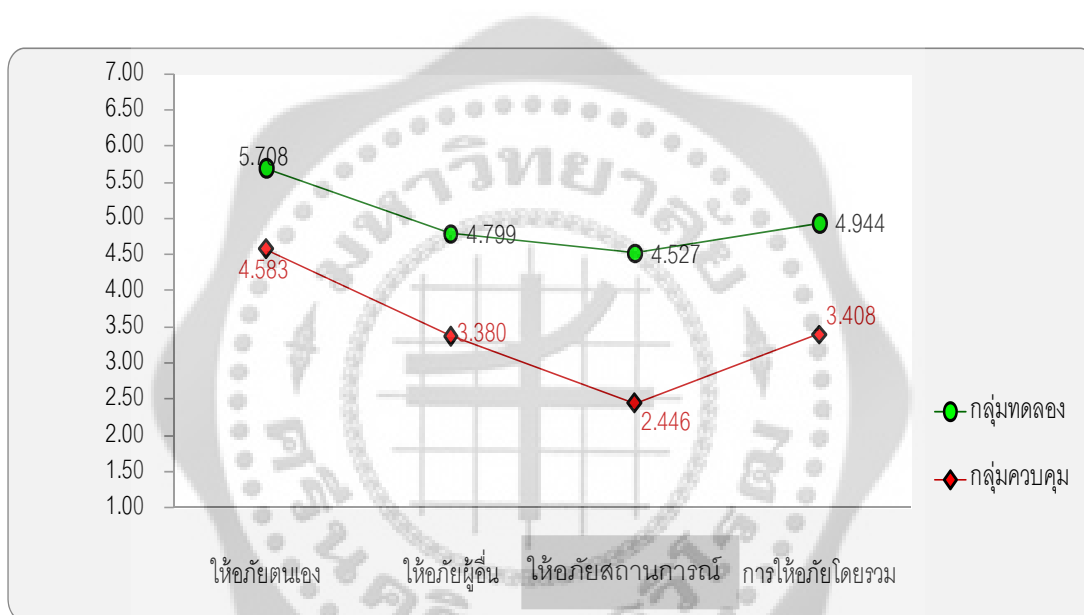
จากตาราง 22 เพื่อแสดงการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลัก คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ ในระยะก่อนการทดลอง สามารถแสดงได้ดัง ภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลัก ในระยะก่อนการทดลอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 22 และภาพประกอบ 10 การทดสอบ Mann-Whitney U Test เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบหลัก ในระยะก่อนการทดลอง พบว่า ในองค์ประกอบการให้อภัยตนเอง การให้อภัยต่อสถานการณ์ และการให้อภัยโดยรวม ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนการให้อภัยผู้อื่นนั้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการให้อภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

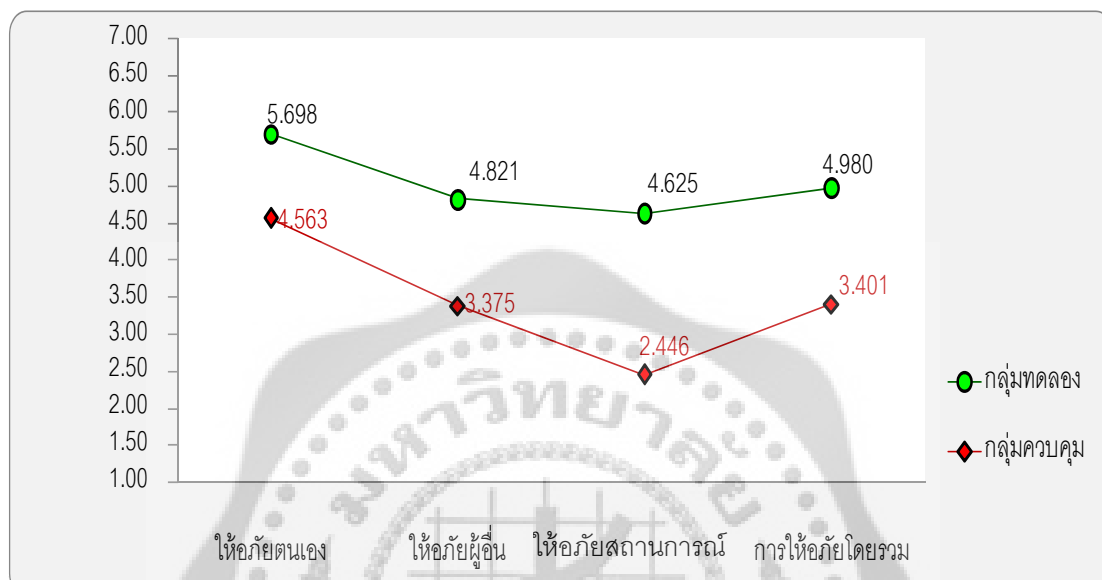
เพื่อแสดงการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลัก คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ในระยะหลังการทดลอง สามารถแสดงได้ดัง ภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลัก ในระยะหลังการทดลอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 22 และภาพประกอบ 11 การทดสอบ Mann-Whitney U Test เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบหลัก ในระยะหลังการทดลอง พบว่า ทุกองค์ประกอบหลัก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการให้อภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เพื่อแสดงการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลักคือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ ในระยะสิ้นสุดการติดตามผล สามารถแสดงได้ดังภาพประกอบ 12



ภาพประกอบ 12 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบหลัก ในระยะสิ้นสุดการติดตามผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 22 และภาพประกอบ 12 การทดสอบ Mann-Whitney U Test เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบหลัก ในระยะสิ้นสุดการติดตามผล พบว่า ทุกองค์ประกอบหลัก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการให้อภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ผลการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อยของการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ ในระยะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล แสดงในตาราง 23

ตาราง 23 การเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อย

องค์ประกอบ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
1. อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง			
กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 8.938	Mean Rank = 12.250	Mean Rank = 12.250
	Sum of Ranks= 71.500	Sum of Ranks= 98.000	Sum of Ranks= 98.000
กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 8.063	Mean Rank = 4.750	Mean Rank = 4.750
	Sum of Ranks= 64.500	Sum of Ranks= 38.000	Sum of Ranks= 38.000
	Mann-Whitney U= 28.500	Mann-Whitney U= 2.000	Mann-Whitney U= 2.000
ค่าสถิติทดสอบ	Z= -0.369	Z= -3.181*	Z= -3.191*
	P = 0.712	P =0.023	P =0.001
2. อารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง			
กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 9.125	Mean Rank = 11.188	Mean Rank = 11.563
	Sum of Ranks= 73.000	Sum of Ranks= 89.500	Sum of Ranks= 92.500
กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 7.875	Mean Rank = 5.813	Mean Rank = 5.438
	Sum of Ranks= 63.000	Sum of Ranks= 46.500	Sum of Ranks= 43.500
	Mann-Whitney U= 27.000	Mann-Whitney U= 10.500	Mann-Whitney U= 7.500
ค่าสถิติทดสอบ	Z= -0.529	Z= -2.270*	Z= -2.588*
	P =0.597	P =0.023	P =0.010
3. อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น			
กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 8.250	Mean Rank = 11.375	Mean Rank = 11.375
	Sum of Ranks= 66.000	Sum of Ranks= 91.000	Sum of Ranks= 91.000
กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 8.750	Mean Rank = 5.625	Mean Rank = 5.625
	Sum of Ranks= 70.000	Sum of Ranks= 45.000	Sum of Ranks= 45.000
	Mann-Whitney U= 30.000	Mann-Whitney U= 9.000	Mann-Whitney U= 9.000
ค่าสถิติทดสอบ	Z= -0.211	Z= -2.428*	Z= -2.424*
	P =0.833	P =0.015	P =0.015

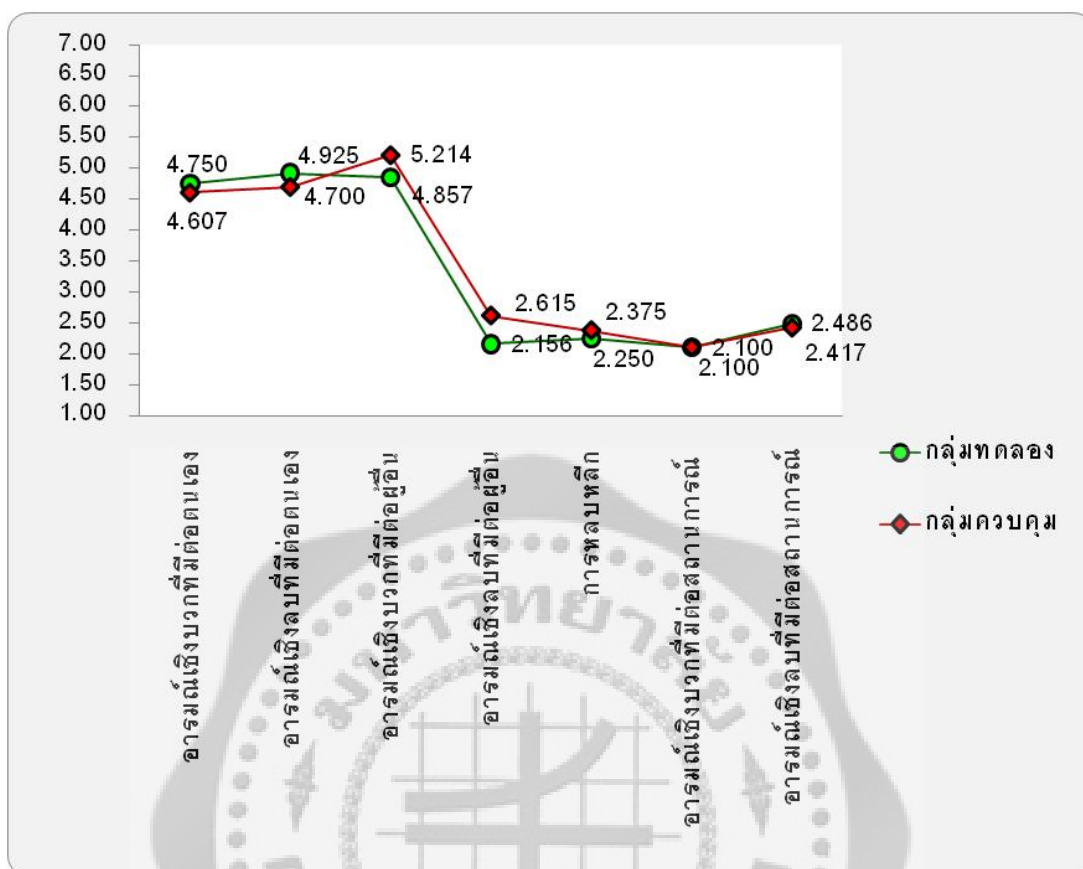
ตาราง 23 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
4. อารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น			
กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 6.938	Mean Rank = 12.500	Mean Rank = 12.500
	Sum of Ranks= 55.500	Sum of Ranks= 100.000	Sum of Ranks= 100.000
กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 10.063	Mean Rank = 4.500	Mean Rank = 4.500
	Sum of Ranks= 80.500	Sum of Ranks= 36.000	Sum of Ranks= 36.000
	Mann-Whitney U= 19.500	Mann-Whitney U= 0.000	Mann-Whitney U= 0.000
ค่าสถิติทดสอบ	Z= -1.317	Z= -3.368*	Z= -3.368*
	P =0.188	P =0.001	P =0.001
5. การหลบหลีก			
กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 7.313	Mean Rank = 12.125	Mean Rank = 12.188
	Sum of Ranks= 58.500	Sum of Ranks= 97.000	Sum of Ranks= 97.500
กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 9.688	Mean Rank = 4.875	Mean Rank = 4.813
	Sum of Ranks= 77.500	Sum of Ranks= 39.000	Sum of Ranks= 38.500
	Mann-Whitney U= 22.500	Mann-Whitney U= 3.000	Mann-Whitney U= 2.500
ค่าสถิติทดสอบ	Z= -1.003	Z= -3.068*	Z= -3.131*
	P =0.316	P =0.002	P =0.002
6. อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์			
กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 8.875	Mean Rank = 12.500	Mean Rank = 12.500
	Sum of Ranks= 71.000	Sum of Ranks= 100.000	Sum of Ranks= 100.000
กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 8.125	Mean Rank = 4.500	Mean Rank = 4.500
	Sum of Ranks= 65.000	Sum of Ranks= 36.000	Sum of Ranks= 36.000
	Mann-Whitney U= 29.000	Mann-Whitney U= 0.000	Mann-Whitney U= 0.000
ค่าสถิติทดสอบ	Z= -0.317	Z= -3.388*	Z= -3.378*
	P =0.751	P =0.001	P =0.001

ตาราง 23 (ต่อ)

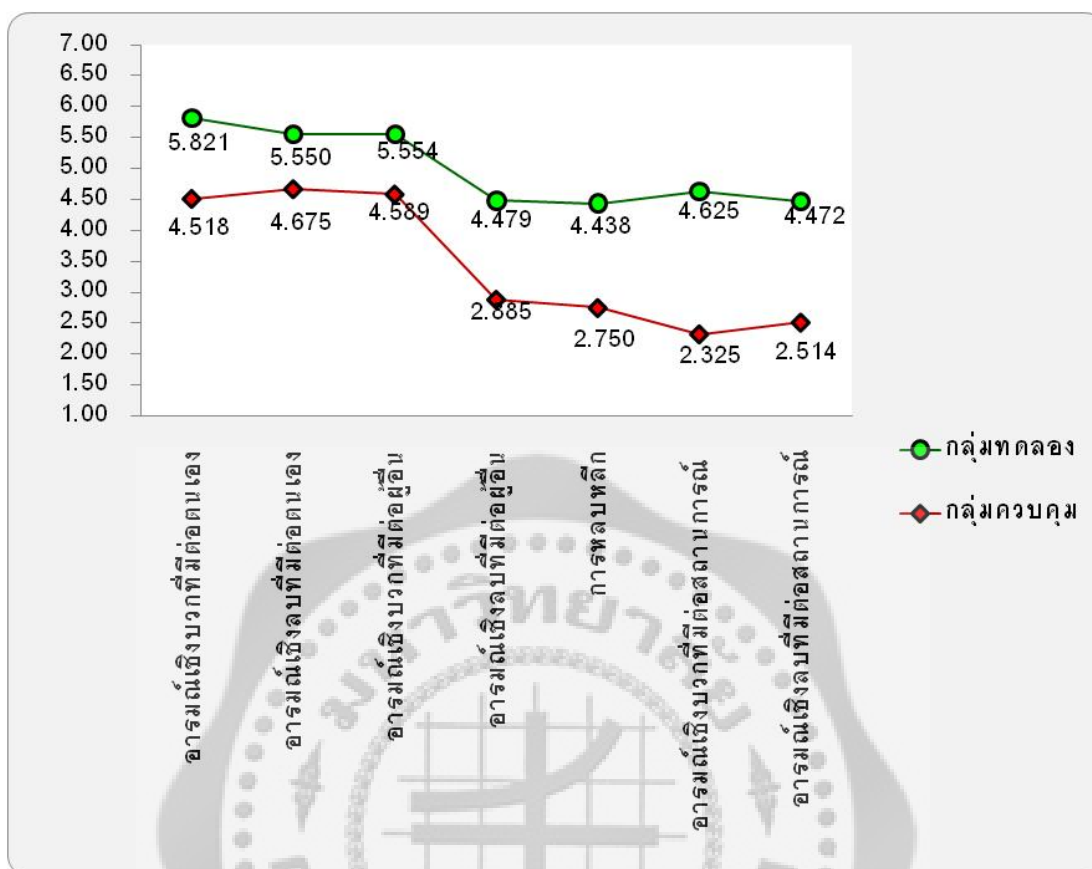
องค์ประกอบ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
7. อารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์			
กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 8.750	Mean Rank = 12.500	Mean Rank = 12.500
	Sum of Ranks= 70.000	Sum of Ranks= 100.000	Sum of Ranks= 100.000
กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 8.250	Mean Rank = 4.500	Mean Rank = 4.500
	Sum of Ranks= 66.000	Sum of Ranks= 36.000	Sum of Ranks= 36.000
	Mann-Whitney U= 30.000	Mann-Whitney U= 0.000	Mann-Whitney U= 0.000
ค่าสถิติทดสอบ	Z= -0.211	Z= -3.378*	Z= -3.363*
	P =0.833	P =0.001	P =0.001

จากตาราง 23 เพื่อแสดงการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อย ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล สามารถแสดงได้ดังภาพประกอบ 13, 14 และ 15



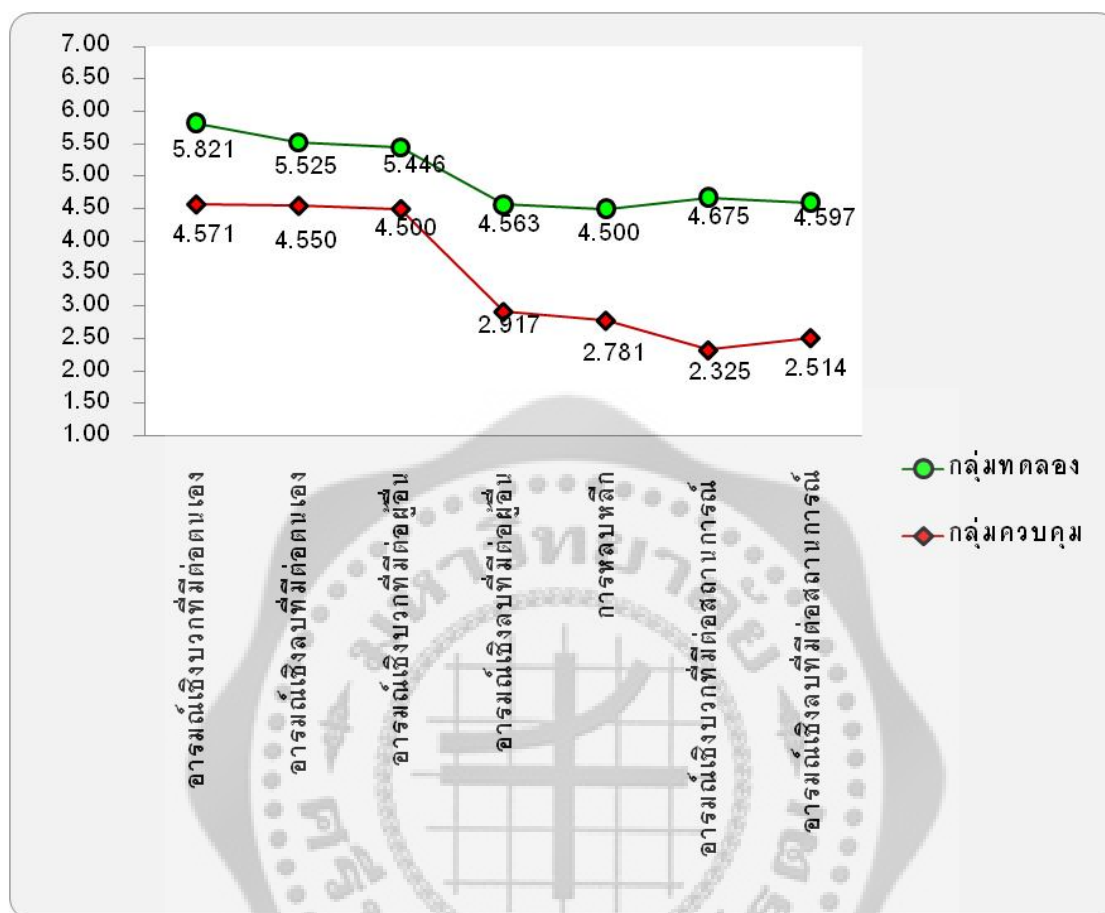
ภาพประกอบ 13 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อย ในระยะก่อนการทดลอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 23 และภาพประกอบ 13 การทดสอบ Mann-Whitney U Test เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบย่อย ในระยะก่อนการทดลอง พบว่า ทุกองค์ประกอบย่อยไม่มีความแตกต่างกัน



ภาพประกอบ 14 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
จำแนกตามองค์ประกอบย่อย ในระยะหลังการทดลอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 23 และภาพประกอบ 14 การทดสอบ Mann-Whitney U Test เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบย่อยในระยะหลังการทดลอง พบว่า ทุกองค์ประกอบย่อย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการให้อภัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ภาพประกอบ 15 ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
จำแนกตามองค์ประกอบย่อย ในระยะสิ้นสุดการติดตามผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 23 และภาพประกอบ 15 การทดสอบ Mann-Whitney U Test เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบย่อย ในระยะเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล พบว่า ทุกองค์ประกอบย่อย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการให้อภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยในส่วนที่ 2 นี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นของการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกการให้คำปรึกษาและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับของการดำเนินการตามโปรแกรมการให้คำปรึกษา มีผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 มีวัตถุประสงค์ เพื่อการสร้างสัมพันธภาพ การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาและการให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้ข้อกัณฑ์ จากการวิเคราะห์ผลของการดำเนินการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ พบว่า

ในครั้งแรกของการเข้าร่วมในโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้ข้อกัณฑ์สำหรับวัยรุ่นครั้งที่ 1 ทั้งวัยรุ่น วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมและผู้วิจัยต่างเป็นคนแปลกหน้า ซึ่งแม้จะเคยพบกันบ้าง 1 – 2 ครั้ง ในระยะของการเก็บแบบประเมินการให้ข้อกัณฑ์สำหรับวัยรุ่น และในช่วงของการให้ความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ในการพบกันครั้งแรกนี้ ผู้รับคำปรึกษาบางคนรู้สึกกังวลใจ บางคนรู้สึกตื่นเต้น ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร หรืออะไรจะเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง แต่จากการที่ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยด้วยการชวนพูดคุย ผู้วิจัยแนะนำตนเอง พูดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และวิธีดำเนินการต่างๆ ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกสบายใจขึ้น เนื่องจากมีความชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น ในขณะเดียวกันผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้แนะนำตนเอง เล่าเรื่องราวของตนเองที่อยากเล่าให้ผู้วิจัยฟัง การฟัง และการซักถามซึ่งแสดงถึงความสนใจ และลักษณะของการพูดคุยที่มีภาษาที่ไม่เป็นทางการ มีความซับซ้อนเกิดขึ้นสร้างความผ่อนคลายและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาได้เป็นอย่างดี

ในประเด็นของการให้คำปรึกษา ทั้งวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ต่างมีความเข้าใจว่าการให้คำปรึกษาคือ การมารับฟังข้อแนะนำ การมารับความรู้ เป็นการเรียน และเป็นรูปแบบหนึ่งของการอบรมที่มีเป้าหมายที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการให้ข้อกัณฑ์ ซึ่งผู้รับคำปรึกษามีบทบาทเสมือนเป็นนักเรียนคือ มีการฟัง ซักถาม ตอบข้อสงสัย อาจจะมีแบบฝึกหัดให้ทำบ้าง และมีการจดบันทึก สังเกตได้ว่าในครั้งที่ 1 นี้ ผู้รับคำปรึกษาบางคนจะนำสมุดจดบันทึกและปากกามาเข้ารับคำปรึกษาด้วย โดยคิดว่าผู้วิจัยมีบทบาทในการสอนเหมือนเป็นครูผู้ให้ความรู้ แต่เมื่อมีการให้ข้อมูลคำอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาทของผู้วิจัย และบทบาทของผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจในบทบาทและการปฏิบัติตนของตนเองในการรับคำปรึกษา มีบางคนรู้สึกกังวลใจเพราะคิดว่าแค่มานั่งฟังเฉยๆ บางคนรู้สึก มีความไม่มั่นใจว่าตนเองจะทำได้หรือไม่ ผู้รับคำปรึกษารู้สึกกังวลใจว่า ถ้าพูดออกไปแล้วจะไม่ถูกต้อง คำตอบที่ตอบออกไปจะผิด อาจจะทำให้ผู้วิจัยเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้รับคำปรึกษา และเมื่อลองแสดงความคิดเห็นแล้ว พบว่า ผู้วิจัยไม่เคยแสดงให้รู้สึกได้เลยว่า ผู้รับคำปรึกษาตอบไม่ถูกต้อง แต่เมื่อ

ผู้รับคำปรึกษาตอบไม่ถูกต้องหรือตอบไม่ครบ ผู้วิจัยก็มักจะเสริมข้อมูลเพิ่มเติมให้ ทำให้ผู้รับคำปรึกษากลับที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างที่ตนเองคิดได้มากขึ้น ไม่รู้สึกกังวลกับการที่จะพูดในสิ่งที่ตนเองคิดเอาไว้ คลายความกังวลและความไม่สบายใจต่างๆ ลงได้ เมื่อผู้วิจัยอธิบาย ทำทนายให้ลองทำดูและคอยให้กำลังใจว่า สิ่งที่จะเกิดขึ้นไม่ได้ยากจนทำไม่ได้ และไม่ได้มีอะไรที่ผิดพลาดจะทำไม่ได้ หรือไม่ยากที่จะทำ

นอกจากนั้น การกล่าวถึงการเก็บรักษาความลับของข้อมูลในการพูดคุยในขณะที่เข้ารับคำปรึกษาเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกไว้วางใจผู้วิจัยได้ในระดับหนึ่ง แม้ว่าในครั้งแรกๆ จะยังไม่ค่อยเชื่อใจ ผู้วิจัยมัก มีผู้รับคำปรึกษาบางคน ได้ไปสอบถามถึงเรื่องราวของตนเองจากเพื่อนหรือบุคคลที่ผู้วิจัยพูดคุยด้วย เพื่อตรวจสอบว่า ผู้วิจัยรักษาความลับในข้อมูลของผู้รับคำปรึกษาหรือไม่ และจากการสอบถาม ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อและไว้วางใจในตัวของผู้วิจัย และในทุกครั้งของการพบกัน การยิ้มแย้ม การทักทายและพูดคุยกันอย่างมีอารมณ์ขัน ทำให้เกิดความคุ้นเคย และผ่อนคลาย

ในการดำเนินการ เรื่องการให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับความหมาย และลักษณะของการให้อภัย ทั้งในภาพรวม และในแต่ละองค์ประกอบของการให้อภัย ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง เกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว เพื่อเป็นการสำรวจและประเมินการให้อภัย ของผู้รับคำปรึกษา พบว่า ผู้รับคำปรึกษาทั้งวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทุกคนจะนึกถึงการให้อภัย คือ การให้อภัยผู้อื่น เนื่องจากถ้าพูดถึงการให้อภัยโดยทั่วไปในสังคมไทย ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาหรือด้านศาสนา มักจะกล่าวถึงประเด็นที่ชี้ให้เห็นเฉพาะเรื่องของการให้อภัยผู้อื่น ซึ่งคือ การยอมยกโทษให้ บุคคลผู้ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความขุ่นเคืองใจและความเดือดร้อน การได้ความรู้เพิ่มเติมจากผู้วิจัย ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในบริบทของการให้อภัยมากยิ่งขึ้น ทั้งด้านความหมาย ลักษณะของการให้อภัย ประโยชน์ของการให้อภัย และวิธีการที่จะช่วยทำให้เกิดการให้อภัย โดยที่ไม่ใช่การพยายามลืม หรือการตอบโต้

ผลจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 ทำให้วัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม เริ่มมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้วิจัย มีความเข้าใจในบทบาทของผู้รับคำปรึกษาและบทบาทของผู้วิจัย และทราบกระบวนการของการให้คำปรึกษา นอกจากนั้นยังได้รับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัยเพิ่มขึ้นอีกด้วย

2. ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 เป็นการให้คำปรึกษาที่เริ่มเข้าสู่กระบวนการของการพัฒนาการให้อภัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินวิธีการที่เคยใช้เพื่อให้เกิดการให้อภัย และเป็นโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา มีความรู้ มีความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการของการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอน ซึ่งจะพื้นฐานในการดำเนินการพัฒนาการให้อภัย ในองค์ประกอบของการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ที่นำมาใช้ในโปรแกรมการให้คำ ปรึกษาครั้งต่อไป

ผลการดำเนินการการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ พบว่า จากการประเมินวิธีการที่ผู้รับคำ ปรึกษาใช้เพื่อให้เกิดการให้อภัย ทั้งวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมคือ การแก้แค้นเอาคืน หรือการโต้ตอบได้

ทางวาจา การหลบหลีก และการพยายามลืมที่จะไม่คิดถึงเรื่องที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ นอกจากนี้ การให้อภัยอาจเกิดได้เมื่อมีการชดเชยหรือมีการขอโทษ ซึ่งต้องเป็นการขอโทษอย่างจริงใจ ไม่ใช่การโดนบังคับ ให้มาขอโทษ ความขุ่นเคืองใจก็จะลดลงและรู้สึกให้อภัยได้

ผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการที่จะทำให้เกิดการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอน โดยให้ข้อมูลเอกสาร ตอบข้อซักถาม ร่วมกันพูดคุย ยกตัวอย่าง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน พบว่า ผู้รับคำปรึกษาทุกคนมีความเข้าใจในกระบวนการพัฒนาการให้อภัยที่กล่าวมา วิเคราะห์ได้จาก การที่ผู้เข้ารับ คำปรึกษาสามารถทำแบบฝึกบันได 5 ขั้น แห่งการให้อภัยได้อย่างถูกต้อง แม้ว่าจะมีการซักถาม เมื่อเกิด ความไม่เข้าใจบ้างในบางคน

จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 นี้ พบว่า โปรแกรมมีประสิทธิผลทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงวิธีการที่ ผู้รับคำปรึกษาเคยใช้เพื่อให้เกิดการให้อภัย และทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบ และมีความเข้าใจถึงขั้นตอน ที่จะทำให้เกิดการให้อภัยโดยใช้บันได 5 ขั้น แห่งการให้อภัย ประเมินความเข้าใจได้จากการทำแบบฝึก บันได 5 ขั้น แห่งการให้อภัย อันจะเป็นกระบวนการที่ผู้วิจัยใช้ในการพัฒนา การให้อภัยในครั้งต่อไป

3. ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 เป็นการเสริมสร้างการให้อภัยตนเอง ครั้งที่ 1 ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจเรื่องราวที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเองในฐานะที่เป็นต้นเหตุ ของความขุ่นเคืองใจ (การไม่ให้อภัยตนเอง) และให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีความเข้าใจและยอมรับข้อผิดพลาด ของตนเอง อันจะเป็นการลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่ออาการกระทำที่ผิด พลาดของตนเอง และเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยตนเอง

จากการสำรวจเรื่องราวที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการไม่ให้อภัยตนเอง และสาเหตุที่ทำให้ ลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง มีผลการวิเคราะห์ แสดงในตาราง 24

ตาราง 24 เรื่องราวที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยตนเอง สาเหตุที่ทำให้ลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง และของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	เรื่องราวที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยตนเอง	สาเหตุที่ทำให้ลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง
กลุ่มวิจัยรุ่น		
คนที่ 1	ไปเที่ยวกับเพื่อนแล้วไม่ได้แจ้งให้ที่บ้านทราบ ทำให้แม่เครียดป่วยเป็น อัมพฤกษ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีความเข้าใจในเรื่องสุขภาพ ความเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวของแม่ ซึ่งเป็นโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน 2. สาเหตุที่ทำให้แม่มีความเครียดสูง 3. ความประพฤติกของผู้รับคำปรึกษาที่ผ่านมา 4. ผลกระทบที่เกิดจากการไม่ให้อภัยตนเอง 5. จากเหตุการณ์นี้ทำให้ได้มาดูแลแม่มากขึ้น
คนที่ 2	เล่นกับเพื่อนไม่ระวังทำให้เกิดอุบัติเหตุ เพื่อนพิการตาบอด พ่อแม่เดือดร้อน	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีความเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุเกิดจากความเป็นเด็กที่มีความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การขาดทักษะในการเล่น การไม่รู้ว่าการเล่นอาจทำให้เกิดอันตรายถึงพิการได้ 2. การดำเนินชีวิตของเพื่อนในปัจจุบัน 3. ผลกระทบที่เกิดจากการไม่ให้อภัยตนเอง และให้อภัยตนเอง 4. ข้อคิดดี ๆ จากเหตุการณ์นี้ พบว่า ในการจะทำอะไร จะมีความระมัดระวัง และคิดรอบคอบมากขึ้น
คนที่ 3	เพราะมีผู้รับคำปรึกษาเกิดขึ้นมา จึงทำให้พ่อแม่ต้องทนอยู่ด้วยกันอย่างไม่มีความสุข	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีความเข้าใจและมีมารยาทยอมรับว่า สาเหตุของการที่พ่อกับแม่ต้องใช้ชีวิตอยู่ ร่วมกันมีเหตุปัจจัยหลายสาเหตุไม่ใช่แค่การมีผู้รับคำปรึกษาเกิดขึ้นมาเท่านั้น 2. ความประพฤติกในเชิงบวกของ ผู้รับคำปรึกษา ที่ทำให้พ่อแม่ภูมิใจ 3. ผลกระทบของการไม่ให้อภัยตนเอง และสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการให้อภัยตนเอง 4. จากเหตุการณ์นี้ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งใจเรียนและพยายามดูแลตัวเองให้ได้

ตาราง 24 (ต่อ)

กลุ่มทดลอง	เรื่องราวที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยตนเอง	สาเหตุที่ทำให้ลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง
กลุ่มวัยรุ่น		
คนที่ 4	ติดสารเสพติดทำให้พ่อแม่เสียใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีความเข้าใจและยอมรับสาเหตุที่ทำให้ตนเองหลงไปติดสารเสพติด ซึ่งเกิดจากความต้องการการยอมรับจากเพื่อน และความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับสารเสพติด 2. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการไม่ให้อภัยตนเองทำให้รู้สึกว่าเป็นคนที่ไม่สามารถทำอะไรดีๆ ได้ รู้สึกท้อแท้ 3. พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาก่อนการใช้สารเสพติด ข้อคิดดีๆ จากเหตุการณ์นี้ 4. ความสุขของครอบครัวถ้าผู้รับคำปรึกษามีการให้อภัยตนเอง
วัยรุ่นตั้งครรภ์		
คนที่ 1	การตั้งครรภ์ทำให้ตนเองหมดอนาคต พ่อแม่ต้องอับอาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีการยอมรับและเข้าใจกับภาวะของตั้งครรภ์ไม่พร้อม 2. การมองแนวทางในการดำเนินชีวิต อนาคตด้านการเรียน การทำงาน ถ้ายังคิดที่จะเรียนการมีลูก ก็ไม่ใช่อุสรรคที่จะทำให้เรียนต่อไม่ได้ 3. ผลกระทบที่เกิดจากการไม่ให้อภัยตนเอง และความสุขที่เกิดขึ้นถ้ามีการให้อภัยตนเอง จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวผ่านปัญหาไปได้ 4. การรู้ว่าไม่มีใครรักผู้รับคำปรึกษาเท่ากับพ่อและแม่ของตนเอง จึงไม่อยากให้ท่านเสียใจอีก

ตาราง 24 (ต่อ)

กลุ่มทดลอง	เรื่องราวที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยตนเอง	สาเหตุที่ทำให้ลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง
วัยรุ่นตั้งครรรค์		
คนที่ 2	ด้วยการเป็นคนเชื่อคนง่ายทำให้พ่อแม่ต้องเดือดร้อน	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีการยอมรับในการที่เป็นคนเชื่อคนง่าย ยอมรับว่าตนเองขาดความรู้ที่ถูกต้อง จึงทำให้เกิดการตั้งครรรค์ 2. การกระทำของตนเองที่ผ่านมา ทั้งเรื่องเรียนและความประพฤติที่ดีมาโดยตลอด 3. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการไม่ให้อภัยตนเอง 4. ชีวิตยังคงต้องดำเนินต่อไปอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้
คนที่ 3	เกลียดตนเองและรู้สึกผิดที่พยายามจะทำลายเด็กที่อยู่ในครรรค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. การยอมรับว่าผู้รับคำปรึกษามีความกลัว และรู้สึกว่าการตั้งครรรค์จะทำให้ตนเองหมดอนาคต ไม่มีทางออก มีเพียงวิธีเดียว จึงทำให้เกิดการกระทำดังกล่าว 2. การมีความเข้าใจและยอมรับกับภาวะของการตั้งครรรค์ 3. การยอมรับและมีความเข้าใจในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรรค์ 4. ผลกระทบที่เกิดจากการไม่ให้อภัยตนเอง และการให้อภัยตนเอง 5. ข้อคิดดีๆ ที่ได้จากเหตุการณ์นี้ คือ ทุกปัญหามีทางออกต้องค่อยๆ คิด
คนที่ 4	รู้สึกผิดที่ติดเพื่อน หนีเที่ยว และทำให้ยายเสียใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีความเข้าใจในสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้ตนเอง ติดเพื่อน ยอมรับในการกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง 2. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง 3. การพิจารณาด้านการปรับเปลี่ยนตนเอง เหตุที่ทำให้การปรับเปลี่ยนไม่สำเร็จ

จากตาราง 24 พบว่า กลุ่มทดลอง ทั้งวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรรค์ไม่พร้อม มีความหลากหลายของเรื่องราวที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยตนเอง ทุกเรื่องราวล้วนมีสาเหตุจากการกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง โดยส่วนใหญ่สิ่งที่เป็นข้อผิดพลาดที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการไม่ให้อภัยตนเองคือ การกระทำของตนเอง

ที่ทำให้บุคคลอื่นเป็นที่รัก ได้แก่ บิดา มารดา บุคคลใกล้ชิด เพื่อนๆ และรวมถึงตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง เสียใจหรือเดียดร้อน ถึงแม้ว่าบางเหตุการณ์จะกระทำโดยไม่ได้ตั้งใจก็ตาม เช่น การไปเที่ยวกับเพื่อนทำให้แม่เป็นห่วงจนต้องเข้าโรงพยาบาล การเล่นกับเพื่อนจนทำให้เพื่อนเกิดอุบัติเหตุ การตั้งครมซึ่งทำให้ตนเองหมดอนาคต พ่อ แม่ เสียใจ และอับอาย เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเรื่องราวที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยตนเองนั้น ในวัยรุ่นบางคนเป็นเรื่องราวที่สร้างความเจ็บปวดให้กับตนเองเป็นอย่างมาก ซึ่งเมื่อผู้รับคำปรึกษาได้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว บางส่วนเกิดจากการขาดประสบการณ์ การไม่มีความรู้ ความประมาท การมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ความไม่รอบคอบในการคิด ตัดสินใจ และการคาดการณ์ไม่ถึง

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผลของการลดลงของอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง มีสาเหตุมาจากการที่ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจและการยอมรับกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น เมื่อผู้เข้ารับคำปรึกษาได้พูดระบายถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น ได้มีโอกาสพิจารณาถึงสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่ได้มีปัจจัยเพียงแค่การกระทำของผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น หากแต่ประกอบด้วยปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น ภาวะของโรคประจำตัว และการไม่ทราบว่า มีสิ่งของที่จะทำให้เกิดอันตรายวางอยู่ในขณะที่เล่น การมีโอกาสพิจารณาเรื่องราวอย่างละเอียด ทำให้เกิดความเข้าใจและการยอมรับในสาเหตุซึ่งช่วยลดอารมณ์ลบที่เกิดกับตนเองลงได้ นอกจากนี้การมีโอกาสปรับมุมมองของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นในแง่มุมเชิงบวก และการได้คิดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งกับตนเองและผู้อื่น ทั้งในด้านของการให้อภัยตนเองและการไม่ให้อภัยตนเอง ช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการซึ่งใจได้ว่า ควรจะปล่อยให้เกิดความรู้สึกของการไม่ให้อภัยตนเองให้คงอยู่ต่อไป หรือจะพัฒนาให้เกิดการให้อภัยตนเอง

4. ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 เป็นการเสริมสร้างการให้อภัยตนเอง ครั้งที่ 2 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความหวังในการให้อภัยตนเองคือ มีแนวทางในการที่จะทำให้เกิดการให้อภัยตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสในการให้อภัยตนเอง

การวิเคราะห์ผลของโปรแกรมโดยการสัมภาษณ์และบันทึกการให้คำปรึกษา พบว่า เมื่อให้วัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครมไม่พร้อม ได้ประเมินระดับความต้องการการให้อภัยตนเอง ทุกคนต้องการให้เกิดการให้อภัยตนเอง เนื่องจากเมื่อพิจารณาผลของการไม่ให้อภัยตนเองแล้ว พบว่า มีผลกระทบต่อผู้รับคำปรึกษาและบุคคลแวดล้อมในเชิงลบค่อนข้างมาก เช่น การกลายเป็นคนที่ชอบตำหนิตนเอง รู้สึกว่าตนเองแย่และผิดอยู่ตลอดเวลา ทำให้บุคคลแวดล้อมเกิดความไม่พอใจ มีความเครียด อันเปรียบเหมือนเป็นการซ้ำเติมบุคคลที่ตนเองรักให้มีความไม่สบายใจเพิ่มมากขึ้น และทำให้สภาวะแห่งความไม่สบายใจยังคงดำรงอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวเป็นตัวการที่ทำให้เกิดการจุดประกายของการสร้างความหวังในการให้อภัยตนเอง

สำหรับความหวังในการให้อภัยตนเอง พบว่า วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยส่วนใหญ่ มีเป้าหมายที่ต้องการให้ตัวผู้รับคำปรึกษา และบุคคลแวดล้อมคลายความไม่สบายใจ และมีความสุขเพิ่มมากขึ้น โดยเชื่อว่าการที่ทำให้บุคคลที่ได้รับผลกระทบจากการกระทำของตนเองมีความสบายใจ หรือมีความสุขจะเป็นการทำให้ตนเองรู้สึกผิดน้อยลง และเป็นแนวทางในการทำให้เกิดการให้อภัยตนเอง ดังนั้นแนวทางที่วัยรุ่นเลือกใช้เป็นวิธีที่ทำให้เกิดการให้อภัยตนเอง ประกอบด้วย การตั้งใจเรียน การใช้เวลาในการดูแลคุณแม่ที่เจ็บป่วยให้มากขึ้น และเมื่อเกิดความคิดที่กล่าวโทษตนเองจะใช้คำพูดเพื่อเตือนสติตนเองไม่ให้จมอยู่กับความคิดนั้นๆ เช่น “หยุดคิดแบบนี้มีแต่จะทำร้ายตนเอง” “พยายามทำสิ่งที่ถูกต้องต่อไป สู้ สู้” “เราได้ทำดีที่สุดแล้ว” การได้ช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากการกระทำของตนเอง เช่น การช่วยเหลือเพื่อนที่พิการในเรื่องของการเรียนเท่าที่จะทำได้ การพยายามทำให้พ่อและแม่ มีความสุข ไม่พยายามให้เขาต้องกลับมาใช้ชีวิตร่วมกัน รวมถึงการให้กำลังใจตนเองในการพยายามทำสิ่งที่ดีๆ เพื่อครอบครัวและหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด สำหรับวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม พบว่า แนวทางในการทำให้เกิดการให้อภัยตนเอง ส่วนใหญ่จะมีการวางแผนหรือเป้าหมายของสิ่งที่จะต้องกระทำอยู่ 2 รูปแบบ คือ การมีแผนหรือเป้าหมายในการดูแลทารกเมื่อคลอด และการมีความคิดที่จะวางแผนเรื่องอนาคตทางการศึกษา รวมถึงการประกอบอาชีพ มีการเตรียมความพร้อมในการจะกลับเข้าสู่การศึกษา มีการยอมรับในเด็กทารกที่กำลังจะเกิดมา ไม่มีการคิดทำร้ายเด็ก และพยายามที่จะดูแลเด็กให้ดีเท่าที่จะทำได้ ให้อภัยตนเองด้วยการพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้โดยมีเด็กอยู่ในแผนชีวิตนั้น แนวทางส่วนใหญ่จะให้ผลกระทบเชิงบวกกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ตนเอง บิดา มารดา และทารกที่จะเกิดมา

5. ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 เป็นการเสริมสร้างการให้อภัยผู้อื่น ครั้งที่ 1 มีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับคำปรึกษามีการเข้าใจ และการยอมรับในข้อผิดพลาดของบุคคลอื่นที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ โดยมีการประเมินความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการกระทำของผู้อื่น และมีความเข้าใจยอมรับในข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นซึ่งจะช่วยให้ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นมีการลดลง

การวิเคราะห์ผลของโปรแกรมจากการบันทึกการให้คำปรึกษาและการสัมภาษณ์ พบว่า วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นผู้ที่ถูกกระทำจากบุคคลอื่น ซึ่งการกระทำดังกล่าวทำให้ตนเองรู้สึกเสียหาย เสียชื่อเสียง เสียทรัพย์สิน และเสียอนาคต เรื่องราวดังกล่าวทำให้เกิดความรู้สึกโกรธเกลียด และเสียใจกับบุคคลที่เป็นผู้กระทำ จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ พบว่า เรื่องราวที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่น ประกอบด้วย การถูกเพื่อนใส่ร้ายนำเรื่องราวของตนเองเผยแพร่ไปตามสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การโดนบุคคลในครอบครัวทำร้ายร่างกายและจิตใจ เพื่อนโยนความผิดมาให้ทำให้ตนเองต้องโดนมองว่าเป็นคนไม่ดี เป็นที่รังเกียจของเพื่อนและคนอื่นๆ ในโรงเรียน และความประมาทของเพื่อน ทำให้ร่างกายตนเองได้รับบาดเจ็บร้ายแรง สำหรับเรื่องราวที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ประกอบด้วย

การที่ถูกแฟนขอให้มีเพศสัมพันธ์ด้วยแต่พอตั้งครรรค์แล้วไม่รับผิดชอบ การรู้สึกโกรธครอบครัวที่ทำให้ตนเองต้องเลิกจากแฟน และต้องมาอยู่ในสภาพของการตั้งครรรค์ไม่พร้อมทั้งๆ ที่ครอบครัวของแฟนพร้อมที่จะรับผิดชอบ ความรู้สึกเกลียดเพื่อนที่ให้คำแนะนำผิดๆทำให้ตนเองต้องมาเจอสภาพของการตั้งครรรค์ไม่พร้อม และเกลียดครอบครัวของแฟนที่ไม่ยอมรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วยังมาพูดจาให้รู้สึกเจ็บช้ำน้ำใจ

ในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในเชิงความคิดวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรรค์ไม่พร้อมส่วนใหญ่มีความคิดและต้องการที่จะตอบโต้ด้วยการล้างแค้น เช่น การหาโอกาสทำร้ายบุคคลเหล่านั้น การพูดให้บุคคลผู้นั้นเสียหาย รวมถึงการกลั่นแกล้งที่จะทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข หรือแม้กระทั่งการจับกุมเพื่อที่จะดำเนินคดีทางกฎหมาย และในทางปฏิบัติส่วนใหญ่จะใช้วิธีการหลีกเลี่ยงที่จะต้องเผชิญกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ถ้ามีโอกาสจะตอบโต้ กลั่นแกล้ง ซึ่งมักจะเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นลับหลังบุคคลดังกล่าว หรือเป็นสิ่งที่ให้ผู้อื่นเป็นผู้กระทำให้บางคนมีการตอบโต้โดยการไม่ทำในสิ่งที่ฝ่ายผู้ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจต้อง การให้กระทำ ใช้วิธีการดื้อเงียบ

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรรค์ไม่พร้อม ได้มีโอกาสที่จะทบทวนเรื่องราว เหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความเดือดร้อนอันเนื่องมาจากการกระทำของผู้อื่น ได้รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้บุคคลอื่นมีพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองเดือดร้อน ซึ่งเกิดได้จากความไม่รู้ การรู้เท่าไม่ถึงการ การขาดประสบการณ์ หรือแม้กระทั่งความเป็นห่วงในอนาคตของผู้รับคำปรึกษา จนทำให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว เช่น การแสดงความรักอันทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์โดยมิได้มีการป้องกัน ซึ่งแสดงถึงความไวเนื้อเชื่อใจกันโดยไม่ทันคิดว่าจะเกิดการตั้งครรรค์ หรือในกรณีที่ตนเองต้องการความช่วยเหลือจากเพื่อน แต่เนื่องจากเพื่อนขาดประสบการณ์ในการใช้เครื่องมือ จนทำให้ตนเองได้รับอันตรายบาดเจ็บ ซึ่งในตอนแรกคิดว่าเกิดจากความตั้งใจของเพื่อน ทำให้รู้สึกโกรธเพื่อนมาโดยตลอด เป็นต้น

ผลการให้คำปรึกษา พบว่า ส่วนใหญ่จุดเปลี่ยนที่ทำให้วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรรค์ไม่พร้อม รู้สึกว่าต้องการที่จะให้อภัยบุคคลเหล่านั้น คือ การได้มีโอกาสทบทวนเรื่องราว และลองคิดหาสาเหตุของการกระทำเหล่านั้น ซึ่งมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดจากการเข้าใจผิดและเพ่งโทษ เนื่องมาจากความเสียหายที่ตนเองได้รับ และเมื่อมาพิจารณาในบางกรณี ผู้รับคำปรึกษาบางคนคิดว่า จริงๆ แล้วตนเองก็มีส่วนร่วมที่ทำให้ความเดือดร้อนนี้เกิดขึ้น ความรู้สึกเพ่งโทษไปที่บุคคลอื่นดูจะลดลง และการมีโอกาสได้พิจารณาข้อดีที่เกิดขึ้นจากความเดือดร้อน ยังเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความรู้สึกเชิงลบกับเหตุการณ์ดังกล่าวลงได้ เช่น “จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ทราบได้ว่า ตนเองเป็นที่รักของพ่อ แม่ มากขนาดไหน” “จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ตนเองได้ทราบว่าบุคคลแวดล้อมที่จริงใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือมีจำนวนมากน้อยเพียงใด” บางคนรู้สึกดีใจที่บุคคลในครอบครัวได้พยายามร่วมมือกันช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาผ่านพ้นสถานการณ์ที่เลวร้ายนั้นมาได้ บางคนรู้สึกขอบคุณกับเหตุการณ์ และบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจที่ทำให้ตนเองได้มีสติและมีแนวทางในการพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ถูกต้องอย่างเหมาะสม

6. ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 เป็นการเสริมสร้างการให้อภัยผู้อื่นครั้งที่ 2 มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีการสร้างความหวังและการให้โอกาสในการให้อภัยกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ โดยการตั้งเป้าหมาย และมีแนวทางในการกระทำอันจะก่อให้เกิดให้อภัยผู้อื่นได้ ซึ่งจะเป็นโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีประสบการณ์ในการให้อภัยกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ

ผลการให้คำปรึกษาในการเสริมสร้างการให้อภัยผู้อื่น พบว่า เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาข้อดีของบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ความรู้สึกดีๆที่เคยเกิดขึ้น สิ่งดีๆ ที่เคยได้รับจากบุคคลดังกล่าว และสาเหตุที่บุคคลเหล่านั้นนั้นต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งการกระทำของทุกคนล้วนแต่มีเหตุผลของตนเอง โดยพิจารณาได้ว่า อาจเกิดจากความรัก ความเป็นห่วงในอนาคตของผู้รับคำปรึกษา เกิดจากความไม่รู้ว่าคุณสมบัติที่คิดว่า จะไม่เกิดผลกระทบอะไรกลับกลายเป็นเรื่องใหญ่ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความเดือดร้อนมากมาย เกิดจากการรักลูกที่ไม่ต้องการให้ลูกต้องพบกับความลำบาก การขาดความรู้ที่ถูกต้องแต่ก็มีความต้องการที่จะช่วยเหลือเพื่อนทำให้เกิดข้อผิดพลาดได้ การได้มีโอกาสพิจารณาในสิ่งดีๆ ที่เคยได้รับและเข้าใจเหตุแห่งการกระทำ ทำให้ความรู้สึกเฟื่องโทษ หรือรู้สึกเคียดแค้นลดน้อยลง เริ่มมีความรู้สึกที่อยากจะให้ผู้อื่น

นอกจากนั้นในการให้คำปรึกษานี้ ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความต้องการที่จะให้อภัยบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจเพิ่มมากขึ้น เมื่อมีการเปรียบเทียบความรู้สึกและสิ่งที่เกิดอยู่ในปัจจุบัน และเมื่อมีการจินตนาการถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อเกิดการให้อภัยผู้อื่น เช่น “ไม่อยากจะหลบหลีกเขาตลอดเวลา” “อยากให้เป็นเพื่อนกันแล้วพูดกันดีๆ ไม่ต้องทะเลาะเห็บแค้นกัน” การที่ไม่ต้องโต้เถียงพูดคุยโดยปกติ ไม่ต้องคอยคิดถึงวิธีการแก้แค้น คอยหาวิธีการตอบโต้ ซึ่งทุกครั้งของการพบเจอกันต้องเกิดความเครียดความไม่สบายใจ และไม่มีความสุข และต้องคอยระวังว่าบุคคลผู้นั้นจะทำร้ายอะไรผู้รับคำปรึกษาอีก ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความต้องการที่จะพ้นจากสภาพของความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น โดยมีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย

แนวทางที่ผู้รับคำปรึกษาวางเป้าหมายเพื่อให้เกิดการให้อภัยของแต่ละคนมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความรุนแรงและลักษณะของบุคคลที่ผู้รับคำปรึกษาจะให้อภัย ผลของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาทุกคนมีแนวทางในการทำให้เกิดการให้อภัยผู้อื่นในแนวทางของตนเอง เช่น การพูดคุยกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจโดยใช้คำพูดดี ฟังให้มากขึ้นไม่เถียงและไม่ชวนทะเลาะ ผู้รับคำปรึกษาบางคนได้ลองแสดงบทบาทเมื่อตนเองจะต้องเจอกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ได้จำลองสถานการณ์และลองทำตามแนวทางที่คิดไว้ และรู้สึกได้ถึงความสบายที่เกิดขึ้นจากการลองกระทำดู ทั้งนี้ผู้วิจัยได้มีในการให้ข้อเสนอแนะและให้กำลังใจกับผู้รับคำปรึกษาในการดำเนินการได้อย่างสำเร็จ

7. ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 เป็นการเสริมสร้างการให้อภัยสถานการณ์ ครั้งที่ 1 การเข้าใจ และการยอมรับกับผลของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับ คำปรึกษามีความรู้ความเข้าใจในลักษณะของการให้อภัยสถานการณ์ รู้ในขีดจำกัดความสามารถของตนเอง ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเอง ว่ามีมุมมองเชิงบวกกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ และให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจ และมีการยอมรับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ

ผลของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ พบว่า ก่อนกระบวนการการให้คำปรึกษา วิทยุณ และ วิทยุณหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับการให้อภัยสถานการณ์ ประเมินจากการพูดคุยเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว เมื่อได้รับข้อแนะนำให้ความรู้ในเรื่องของการให้อภัยสถานการณ์ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในลักษณะของการให้อภัยสถานการณ์ จนสามารถยกเรื่อง รวบรวมเกี่ยวกับการไม่ให้อภัยสถานการณ์ของตนเอง ซึ่งนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาได้อย่างถูกต้อง โดยกลุ่มวิทยุณมีเรื่องราวของการไม่ให้อภัยสถานการณ์ประกอบด้วย สถานการณ์น้ำท่วมกรุงเทพฯ (2554) ที่ทำให้ตนเองต้องเรียนหนักถึง 6 วันต่อสัปดาห์ และเรียนพิเศษวันอาทิตย์ทำให้ไม่มีเวลาพักผ่อน สถานการณ์บ้านเมืองไม่สงบที่ทำให้ผู้ชาย ซึ่งเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวเสียชีวิตจากการถูกยิง ความเจ็บป่วยที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถไปสอบแข่งขันชิงทุนไปประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นความหวังของตนเอง ครอบครัว และโรงเรียน สถานการณ์น้ำท่วมที่ทำให้ทรัพย์สินเสียหาย ครอบครัวประสบความลำบากในการดำเนินชีวิต สำหรับเรื่องราวของการไม่ให้อภัยสถานการณ์ของวิทยุณหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ประกอบด้วย น้ำท่วมกรุงเทพฯ ทำให้ตนเองต้องอพยพไปอยู่ต่างจังหวัด ไม่สามารถติดต่อกับผู้ปกครองได้อย่างสะดวกมีความเป็นอยู่ลำบาก น้ำท่วมทำให้ครอบครัวสูญเสียทรัพย์สินในการซ่อมแซมบ้านและข้าวของของตนเองเสียหาย บ้านไฟไหม้เนื่องจากไฟฟ้าลัดวงจรทำให้ครอบครัวประสบความเดือดร้อนมีหนี้สิน และมีคดีความเนื่องจากทำให้บ้านข้างเคียงไหม้ไปด้วย และการเสียชีวิตของบิดาเนื่องจากโรคหัวใจทำให้ครอบครัวต้องแยก กันอยู่และมีชีวิตที่ลำบาก ในขณะที่ได้เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสในการทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้น ได้มีโอกาสในการพิจารณาความสามารถของตนเองในการที่จะจัดการกับสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้รู้ขีดจำกัดของความสามารถของตนเองที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงผลที่เกิดขึ้นได้ เช่น “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หนูไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ ด้วยภาวะที่หนูตั้งครรภ์ การอพยพเป็นวิธีการที่ดีที่สุดแล้วที่หนูจะทำได้ ในขณะนั้น แต่ในตอนนั้นหนูรู้สึกโกรธน้ำท่วมมากๆ หนูมักจะตำหนิเหตุการณ์บ้านั้นเสมอ และกังวลใจกับระดับน้ำที่เพิ่มสูงขึ้น จริงๆ หนูยอมรับว่ากลัวมัน หนูนอนไม่ค่อยหลับ ยิ่งอพยพแล้วหนูติดต่อกับพ่อแม่ไม่ได้ เพราะที่บ้านก็มีปัญหาเหมือนกัน มันรู้สึกแย่มากๆ กลัวว่าจะมันจะเกิดขึ้นอีก มันรู้สึกหลอนๆ” “การเจ็บป่วยเป็นเรื่องที่ถ้าหลีกเลี่ยงได้ทุกคนก็คงไม่อยากที่จะเจ็บป่วย ตอนนี้หนูยอมรับได้แล้วว่าถ้าจะเจ็บป่วยต่อให้

ระมัดระวังอย่างไรก็คงหนีไม่พ้น เมื่อก่อนหนูรู้สึกแย่มากเพราะการเจ็บป่วยนี้แหละที่ทำให้ความหวังของทุกคนพังทลาย หนูทุ่มเทเต็มที่ในการสอบ คุณครูที่โรงเรียนท่านก็ทุ่มเทเต็มที่ช่วยเหลือหนูทุกอย่าง ครอบครัวก็พลอยลุ้นไปกับหนูด้วยแต่พอหนูป่วยทุกอย่างมันหายไปในพริบตาต่างๆ ที่มันอีกแค่นิดเดียว กำลังจะได้ไปญี่ปุ่นอยู่แล้ว และมันเป็นโอกาสสุดท้ายที่หนูจะมีสิทธิสอบด้วยเพราะอายุเกิน ตอนนั้นรู้สึกท้อชีวิตมันจบไปเลย ไม่อยากจะทำอะไรอีกแล้ว”

ผลจากการที่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประมวลมุมมองเชิงบวกที่เกิดจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีการยอมรับและเข้าใจผลที่เกิดจากสถานการณ์ทำให้ลดอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์ลงตัว อย่างของมุมมองเชิงบวกที่เกิดขึ้น เช่น “การที่พ่อเสียชีวิตกระทันหัน พวกเราพี่น้องต้องแยกย้ายกันไปอยู่กับญาติๆ แต่มันทำให้หนูต้องพึ่งตนเองรับผิดชอบตนเอง และเราพี่น้องก็ดูเหมือนจะคอยถามไถ่ เอาใจใส่กันแม้จะไม่ค่อยได้เจอกัน แต่ก็รู้สึกได้ว่าพวกเรารักกันมากขึ้น” “จากการที่บ้านไฟไหม้ ทำให้ทุกคนต้องประหยัดขึ้น พวกเรารักกันมากขึ้น ช่วยเหลือกันมากขึ้นเพราะไม่อยากให้พ่อกับแม่เหนื่อย แม้ว่าจะมีความลำบากแต่ก็รู้ว่ายังมีคนอื่นที่เขารับช่วยเหลืออย่างจริงใจ รู้ว่าใครที่จริงใจกับเขา จริงๆ ต้องขอใจไฟไหม้ ทำให้เรารู้ว่า ใครคือคนที่รักครอบครัวเราอย่างจริงใจ” เป็นต้น จากมุมมองเชิงบวกดังกล่าว ทำให้เกิดความรู้สึกของการให้อภัยกับสถานการณ์เลวร้ายที่ไม่สามารถควบคุมได้ แม้ว่าผลของสถานการณ์นั้นจะทำให้เกิดความสูญเสียและเคยก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีเกิดขึ้น แต่เมื่อได้มองในมุมมองที่เปลี่ยนไป ทำให้บางคนเกิดการให้อภัย และในบางคนเริ่มที่จะต้องการให้เกิดการให้อภัย เพื่อปลดปล่อยความรู้สึกสูญเสียที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นสิ่งที่บั่นทอนกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

ดังนั้นผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 7 นี้ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาทั้งวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม เกิดความเข้าใจและมีการยอมรับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ และเริ่มที่จะมีความต้องการที่จะให้อภัย

8. ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 เป็นการเสริมสร้างการให้อภัยสถานการณ์ครั้งที่ 2 การสร้างความหวังและการให้โอกาสในการให้อภัยสถานการณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความหวังในการให้อภัยสถานการณ์ มีการตั้งเป้าหมาย มีวิธีการในการให้อภัยสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ และเป็นโอกาสในการให้อภัยสถานการณ์

ผลการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ พบว่า จากการรับคำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา วัยรุ่นหญิง และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีความต้องการที่จะให้อภัยสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความรู้สึกที่ไม่ดีที่เกิดขึ้น ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสังเกตว่าผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจในขั้นตอนของการสร้างการให้อภัย โดยมีการเตรียมตั้งเป้าหมาย และวิธีการที่จะทำให้เกิดการให้อภัยสถานการณ์มาพูดคุยให้ผู้วิจัยฟังโดยที่ไม่ต้องชักชวนให้นำเสนอ เป้าหมายส่วนใหญ่ จะเป็นเป้าหมายเพื่อให้ลดความรู้สึก

ทางลบลง เช่น “เมื่อนึกถึงเหตุการณ์นั้นจะไม่รู้สึกโกรธ ลดความกลัวที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้นลง” “เมื่อคิดถึงพ่อจะคิดถึงแต่สิ่งดีๆที่พ่อบริการให้กับตนเองจะไม่โกรธโรคที่ทำให้พ่อต้องจากไป” “จะค่อยๆ ปรับปรุงบ้านให้กลับมามีสภาพน่าอยู่เหมือนเดิม และมองเหตุการณ์บ้านเมืองที่เกิดความไม่สงบด้วยลักษณะที่ไม่โกรธหรือเคียดแค้น” ซึ่งจากเป้าหมายดังกล่าว ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดวิธีการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น โดยเป็นวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถดำเนินการได้เอง บางคนได้ลองสมมติเหตุการณ์และลองทำตามวิธีการซ้ำๆ เช่น เมื่อไหร่ที่คิดถึงพ่อ โดยปกติจะรู้สึกเสียใจและโกรธแค้นความโชคร้ายซึ่งเกิดจากโรค วิทยุรุ่นคนดังกล่าว ได้ใช้วิธีการคิดถึงความขยันของพ่อ การเอาใจใส่ดูแลครอบครัว รอยยิ้มของพ่อ และความหวังที่พ่อต้องการให้ลูกเรียนสำเร็จ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าจะต้องมุ่งมั่นและทำให้ได้ดังที่พ่อหวังไว้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษาจากการได้ทดลองให้สถานการณ์ พบว่า ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่รู้สึกดีกับวิธีการที่ตนเองนำมาปฏิบัติ สิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงคืออารมณ์ที่เคยเกิดขึ้นเมื่อนึกถึงเหตุการณ์เลวร้ายเหล่านั้น จากที่เคยเป็นความรู้สึก โกรธ เกลียด เสียใจ กลับเป็นความรู้สึกใหม่ เช่น “ความภูมิใจถึงแม้ว่าจะทำไม่สำเร็จ แต่ก็สามารถพัฒนาตนเองได้ถึงระดับหนึ่ง ซึ่งถือได้ว่าเป็นความภาคภูมิใจของครอบครัวและโรงเรียน” การมองสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้เราไม่สามารถไปห้ามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นได้ แต่ความเดือดร้อนที่ได้รับเป็นเครื่องเตือนตนเองว่าอย่าประมาทในการใช้ชีวิต ความรู้สึกสูญเสียที่เกิดขึ้นกลับกลายเป็นการให้โอกาสชีวิตในการเรียนรู้สิ่งดีใหม่ๆ เช่น ความรักและกลมเกลียวกันในครอบครัว การเอื้อเฟื้อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความรักที่พ่อแม่มีให้กับลูก และความจริงใจของบุคคลรอบข้างที่คอยให้ความช่วยเหลือ เมื่อชีวิตตกกระทาลำบาก ซึ่งนับว่าเป็นความโชคดี ความรู้สึกใหม่ๆที่เกิดขึ้นนี้ เกิดจากการให้คำปรึกษา การได้มีโอกาสคิด และมองสิ่งที่เกิดขึ้นในมุมมองใหม่ เนื่องจากก่อนการเข้ารับคำปรึกษาความรู้สึกอย่างนี้ไม่เคยเกิดขึ้นกับสถานการณ์เลวร้ายที่ผู้รับคำปรึกษาทุกคนประสบเลย

9. ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 เป็นการยุติการให้คำปรึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้อภัย สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวิทยุรุ่น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เสริมสร้างความมั่นใจและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษา นำข้อคิดที่ได้จากการรับคำปรึกษาไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

ผลการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ พบว่า ผู้รับคำปรึกษาทั้งวิทยุรุ่นและวิทยุรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการให้อภัยว่า เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน แม้ว่าในระยะแรกอาจจะเกิดการไม่ให้อภัย แต่ถ้าคิดให้รอบคอบ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด การทำความเข้าใจกับสาเหตุที่ทำให้เกิดการกระทำที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจจะช่วยให้เกิดการยอมรับและสามารถที่จะให้อภัยได้ง่ายขึ้น ซึ่งการให้อภัยแบ่งออกเป็นการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ โดยตามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่รู้สึกว่าการให้อภัยสถานการณ์ จะเป็นลักษณะของการให้อภัย

ที่ทำได้ง่ายที่สุด เนื่องจากการเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมันอยู่นอกเหนือความสามารถของตนเองในการป้องกัน ทำให้รู้สึกยอมรับได้ง่ายกว่าการให้อภัยแบบอื่นๆ ส่วนการให้อภัยตนเองนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นมากที่สุด เนื่องจากถ้ารู้สึกไม่ดีกับตนเองแล้วจะเป็นอุปสรรคอย่างมากในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกผิดจะทำให้ไม่สามารถทำอะไรได้ ไม่มีความมั่นใจ ทำให้คิดมากและรู้สึกด้อยค่าตลอดเวลา และการให้อภัยผู้อื่น พบว่า เป็นการให้อภัยที่จะเกิดขึ้นได้บ่อยที่สุด เพราะในทุกๆ วันที่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น บ่อยครั้งที่บุคคลอื่นจะทำให้เกิดความรู้สึกขุ่นเคืองใจ แต่ถ้ามีความเข้าใจในข้อจำกัดหรือข้อผิดพลาดของบุคคลที่อาจทำให้ผู้รับคำปรึกษาเดือดร้อน เช่น ความไม่รู้ ความเข้าใจผิด หรือแม้กระทั่งความหวังดี ซึ่งการเข้าใจนี้จะทำให้เกิดการยอมรับที่จะนำมาสู่การให้อภัยได้ง่ายขึ้น

สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย สำหรับวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้รับประโยชน์ในเรื่องของวิธีการในการทำให้เกิดการให้อภัย ซึ่งได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ได้ลงนำไปใช้ ทั้งการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ การมีวิธีการในการคิด เช่น การคิดเปรียบเทียบผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการให้อภัย และการไม่ให้อภัย ผลกระทบที่ตนเองได้รับกับผลกระทบที่บุคคลใกล้ชิดได้รับ การใช้โอกาสในการได้พูดคุยถึงรายละเอียดของเรื่องราวที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน ได้ระบายความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งบางคนไม่สามารถเล่าให้ใครฟังได้ ก็ทำให้ลดความรู้สึกตึงเครียดได้เป็นอย่างดี และโดยปกติผู้รับคำปรึกษาจะมุ่งมองที่เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเสียใจ และมุ่งแต่จะแก้แค้นเอาคืน แต่จากการเข้ารับการให้คำปรึกษาทำให้วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีมุมมองใหม่กับเหตุการณ์ดังกล่าว เช่น “การที่หนูมีลูกทำให้หนูต้องดูแลตนเองมากขึ้น และต้องวางแผนการใช้ชีวิตดีๆ จะทำอะไรโดยไม่คิดเหมือนเมื่อตอนยังเด็กไม่ได้” “คนที่เขาทำร้ายเราก็ไม่ได้รู้สึกดีไปกว่าเรา แต่ตอนนี้หนูไม่ได้โกรธเขาแล้ว รู้สึกสงสารเขามากกว่า เพราะเขายังเดือดร้อนกับสิ่งที่เขาทำอยู่” “สิ่งผิดพลาดที่เกิดขึ้นทำให้หนูเข้มแข็งขึ้น และจะทำทุกวันให้ดีขึ้นไม่โทษตัวเอง” “การให้คำปรึกษาทำให้หนูหายทุกข์ใจเพราะหนูให้อภัยตนเองได้” เป็นต้น

ในตอนท้ายสุดของการให้คำปรึกษาผู้วิจัยได้ให้กำลังใจกับผู้รับคำปรึกษาทุกคน ในการที่จะพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีความให้อภัย เพื่อทุกคนจะได้มีความสุข มีแนวทางที่จะดำเนินชีวิตได้โดยปราศจากความขุ่นเคืองใจ ผู้รับคำปรึกษาได้ให้กำลังใจตนเอง และจะเผชิญหน้ากับความขุ่นเคืองใจที่อาจเกิดขึ้นด้วยการให้อภัย

จากข้อมูลการวิจัยที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการดำเนินการการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัย สำหรับวัยรุ่นสามารถบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายและเป็นคำอธิบายที่มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยจากแบบประเมินการให้อภัยภายหลังการรับคำปรึกษาได้เป็นอย่างดี

ผลการวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นเป็นผลงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยครบถ้วน จนจบสิ้นกระบวนการวิจัยตามเป้าหมายที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้ และได้ตอบคำถามการวิจัยที่ผู้วิจัยตั้ง การแสวงหาคำตอบจนครบถ้วน ซึ่งมีบทสรุปผลการศึกษาและการอภิปรายผลในบทต่อไป



บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายหลักที่สำคัญ คือ การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่น โดยมีความมุ่งหมายตามลำดับการศึกษา ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาแบบประเมินการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่น โดย
 - 1.1 ศึกษาองค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่น
 - 1.2 หาปกติวิสัยของคะแนนการให้อภิภัยของวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาการให้อภิภัยของวัยรุ่น
3. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่น
4. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่น

สมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐานในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยมีสมมติฐานในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ระยะ มีรายละเอียด ดังนี้

ระยะที่ 1 การยืนยันองค์ประกอบของการให้อภิภัย มีสมมติฐาน คือ

โมเดลการวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในแบบประเมินการให้อภิภัย สำหรับวัยรุ่น มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ระยะที่ 2 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภิภัยสำหรับวัยรุ่น มีสมมติฐาน ดังนี้

1. ภายหลังการให้คำปรึกษา และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลองที่เข้ารับการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภิภัยมีคะแนนการให้อภิภัย โดยรวมและรายด้าน แตกต่างกับคะแนนการให้อภิภัยของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เป็นกลุ่มควบคุม
2. คะแนนการให้อภิภัยของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภิภัย มีคะแนนการให้อภิภัยโดยภาพรวมและรายด้าน ภายหลังการให้คำปรึกษาและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลการให้คำปรึกษา แตกต่างจากคะแนนก่อนการเข้ารับการให้คำปรึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยนี้มีรูปแบบการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยแบ่งการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบ ปกติวิสัย และการให้ภัยของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร
2. การพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้ภัย

สำหรับวัยรุ่น

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยประชากร 2 กลุ่ม ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาการให้ภัย คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2554

2. ประชากรที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งขอรับความช่วยเหลืออยู่ในสถานบำบัด บ้านพักฉุกเฉิน และหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็ก ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการให้ภัยต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบ ปกติวิสัยและการให้ภัย คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนในสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 565 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้ภัย คือ วัยรุ่น จำนวน 16 คน ที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี มีคะแนนการให้ภัยต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ประกอบด้วย วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียน ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 8 คน และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่งอยู่ในสถานบำบัด บ้านพักฉุกเฉิน หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็ก ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน ทั้งหมดมีการยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ในระยะการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้ภัยสำหรับวัยรุ่น ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกันออกเป็นคู่ เพื่อทำการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดย กลุ่มทดลอง มีจำนวน

8 คน ประกอบด้วย วัยรุ่น 4 คน และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม 4 คน เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม แต่กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฉีดกระทำใดๆ จนกว่าจะสิ้นสุดระยะติดตามผล

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของการให้อภัยของวัยรุ่น ประกอบด้วย
 - 1.1 การให้อภัยตนเอง (forgiveness of self)
 - 1.2 การให้อภัยผู้อื่น (forgiveness for others)
 - 1.3 การให้อภัยสถานการณ์ (forgiveness for situation)
2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาการให้อภัย ได้แก่
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การให้อภัยของวัยรุ่น

ข้อตกลงเบื้องต้น

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีพื้นฐานความคิดที่เป็นข้อตกลงเบื้องต้นบางประการในการดำเนินการวิจัย มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัย มี 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มวัยรุ่น และ 2) กลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทั้ง 2 กลุ่ม เป็นบุคคลที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี มีคะแนนการให้อภัยต่ำกว่าเปอเซ็นไทล์ที่ 25 ในระดับคะแนนที่ใกล้เคียงกัน สาเหตุที่ผู้วิจัย นำกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมเข้ารับการวิจัยในระยนี้ด้วย เนื่องจาก ผู้วิจัยต้องการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาที่พัฒนาขึ้น สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการให้อภัยกับกลุ่มวัยรุ่นที่มีลักษณะเสี่ยงต่อการไม่ให้อภัยได้หรือไม่ ทั้งนี้ด้วยข้อจำกัดเรื่องเวลา ผู้วิจัยจึงทำการวิจัยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มควบคู่กันไป โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง แบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design เพื่อให้ผลที่ได้จากการศึกษามีความถูกต้องมากที่สุด

2. ในการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัย ผู้วิจัยได้ทำการหาปกติวิสัย (Norm) ของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการแปลผลคะแนน สำหรับผู้ที่จะนำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นไปใช้ ซึ่งเป็นการศึกษาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

นอกจากนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเกณฑ์การให้คะแนน โดยการพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนน และความหมายของคำตอบตามมาตรวัด นำมากำหนดเป็นเกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน ที่ใช้เฉพาะในงานวิจัยครั้งนี้

3. กำหนดค่านัยสำคัญในการเปรียบเทียบค่าทางสถิติ ที่ระดับ .05 และกำหนดค่านัยสำคัญในการเปรียบเทียบค่าทางสถิติในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ที่ระดับ .01

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

1. แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดของการให้อภัย และเครื่องมือที่ใช้ประเมิน การให้อภัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลดังกล่าวมาใช้ในการสร้างแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น โดยใช้กรอบการประเมินการให้อภัย จากมาตรวัดชื่อ Hartland Forgiveness Scale (HFS) ของ ทอมป์สัน (Thompson) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ประเมินการให้อภัย ในองค์ประกอบของการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ และได้ใช้แนวความคิดการให้อภัยของ วอร์thingตัน (Worthington) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผู้วิจัยใช้เป็นกรอบความคิดในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษามาใช้ประกอบในการพัฒนาแบบประเมิน

1.2 ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตการใช้เครื่องมือในการทำวิจัย

1.3 ผู้วิจัยดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) กับวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี จำนวน 40 คน เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการสร้างแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

1.4 จากข้อมูลการสนทนากลุ่มร่วมกับแนวคิดของทอมป์สัน (Thompson) และแนวคิดของวอร์thingตัน (Worthington) ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาประมวล เขียนนิยามศัพท์เฉพาะและองค์ประกอบของการให้อภัย เพื่อสร้างโครงสร้างของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

1.5 สร้างข้อความที่แสดงถึงการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีเนื้อหาครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะซึ่งแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น จะประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ใน 3 องค์ประกอบ คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ โดยข้อความที่สร้างขึ้นในระยนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 114 ข้อ แต่ละข้อมีลักษณะคำตอบเป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 7 ระดับ คือ ไม่จริงเลย ส่วนใหญ่ไม่จริง ไม่ค่อยจริง จริงพอๆกับไม่จริง จริงบ้าง ค่อนข้างจริง และจริงที่สุด

1.6 การพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ผู้วิจัยนำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นที่สร้างขึ้น เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตราภักดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรพิน สติธมน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัตติกรณ์ จงวิศาล

และ ดร.ธีรพัฒน์ วงษ์คุ้มสิน เป็นผู้พิจารณาความเป็นปรนัย ความเหมาะสมด้านภาษา และความสอดคล้องของข้อคำถามรายข้อกับนิยามศัพท์เฉพาะ และให้คะแนนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาหา ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Concurrence) โดยคงข้อความที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ .08 ขึ้นไปเอาไว้ และตัดข้อคำถามที่มีคะแนน ต่ำกว่า .80 ออก เหลือข้อคำถามทั้งสิ้น 111 ข้อ ทั้งนี้ นำข้อคำถามบางข้อปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.7 นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นที่มีอายุ ระหว่าง 14 – 16 ปี และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่งมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 100 คน ในช่วงเดือน มิถุนายน – กรกฎาคม 2554

1.8 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น วิเคราะห์ ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item – Total Correlation) จำนวน 111 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ระหว่าง -0.148 – 0.642 คัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไปเอาไว้ ได้ข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 49 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .220 – .640 (ภาคผนวก ข) และนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) แบบความสอดคล้องภายใน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (α -Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .906

1.9 นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวน 565 คน และให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนน (ภาคผนวก ค)

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา การให้อภัยของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยได้ประมวลข้อมูล แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้อภัย และการพัฒนาการให้อภัย มาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา นำกระบวนการของการให้คำปรึกษารายบุคคลมาใช้ในการดำเนินการการให้คำปรึกษา และใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษา มาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบของการให้อภัย ในแต่ครั้งของการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยและการพัฒนาการให้อภัย ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษา เพื่อเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาการให้อภัย ตามองค์ประกอบของการให้อภัยของวัยรุ่น ที่ได้จากการศึกษาองค์ประกอบและการให้อภัยของวัยรุ่น

2.2 ผู้วิจัยนำขั้นตอนในการให้คำปรึกษารายบุคคลมาประยุกต์ใช้เป็นขั้นตอนในการดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอน

คือ ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการ ประกอบด้วยการสำรวจปัญหาและการจัดการกับปัญหา และ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

2.3 ผู้วิจัยได้เลือกแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยและการพัฒนาการให้อภัย มาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลฯ ดังต่อไปนี้

2.3.1 แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของการให้อภัย ตามแนวคิดของ สнайเดอร์ และ โลเปซ (Snyder; & Lopez) ที่ให้แนวคิดว่าการให้อภัยของบุคคล ประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยนำมาใช้กำหนดเป็นโครงสร้างขององค์ประกอบ การให้อภัยที่จะต้องพัฒนา

2.3.2 แนวคิดลักษณะการให้อภัยของ ทอมป์สัน (Thompson) การให้อภัยของบุคคล ประกอบด้วยการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ แต่ละการให้อภัยจะมีลักษณะของอารมณ์ที่บุคคลใช้ตอบสนองกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งแสดงออกโดยการมีอารมณ์เชิงบวก คือ มีการเข้าใจ การยอมรับการมีความหวัง และการให้อภัยกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของการให้อภัย และการมีอารมณ์เชิงลบ คือ มีความรู้สึกโกรธ เกลียด กลัว หลบหลีก หรือเคียดแค้นต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งสะท้อนให้เห็นลักษณะของการไม่ให้อภัย ดังนั้นการที่บุคคลมีการเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวก หรือมีอารมณ์เชิงบวกต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ จะทำให้เกิดการพัฒนาการให้อภัยได้ จากแนวคิดลักษณะของการให้อภัยดังกล่าว ผู้วิจัยนำลักษณะอารมณ์เชิงลบของบุคคลมาเป็นจุดเริ่มต้นในการให้คำปรึกษา และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาให้เกิดอารมณ์เชิงบวก เพื่อพัฒนาให้เกิดการให้อภัย

2.3.3 แนวคิดการพัฒนาการให้อภัยของ วอร์thingตัน (Worthington) REACH of Forgiveness ที่มุ่งเน้นการลดอารมณ์เชิงลบของบุคคลที่ใช้ตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ด้วยการเพิ่มอารมณ์เชิงบวกที่ทำให้เกิดการให้อภัย โดยมีขั้นตอนของการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอน เริ่มจากการระลึกถึงเหตุการณ์ (Recall the hurt) การเข้าถึงความรู้สึกของบุคคล (Empathize with the person) การรู้ประโยชน์ของการให้อภัย (Altruistic Gift of forgiveness) การมีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย (Commit to the forgiveness you experienced) และการคงความรู้สึกของการให้อภัย (Hold onto forgiveness) จากกระบวนการพัฒนาการให้อภัยดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาในแต่ละองค์ประกอบของการให้อภัย ทั้งนี้อยู่ภายใต้ขั้นตอนของการดำเนินการการให้คำปรึกษารายบุคคล

2.4 ผู้วิจัยเลือกเทคนิคการให้คำปรึกษา จากแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษา ที่มีความสอดคล้องและมีความเหมาะสมในการนำมาพัฒนาเสริมสร้างลักษณะของการให้อภัย เพื่อให้เกิดการให้อภัยกับวัยรุ่น มาใช้ในแต่ละองค์ประกอบทุกขั้นตอนของการให้คำปรึกษาเทคนิคที่นำมาใช้ ได้แก่

2.4.1 เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Center) เทคนิคที่นำมาใช้ ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การเจียบ การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การถาม การใช้อารมณ์ขัน การทำให้เกิดความกระจ่าง และการสรุปความ เพื่อกระตุ้นให้วัยรุ่นมีการระบายออก ซึ่งอารมณ์ ความรู้สึกและเรื่องราวที่เกิดขึ้น อันส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่ให้อภัย จะเป็นการลดอารมณ์เชิงลบ และเป็นเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจและเกิดการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น อันจะนำมาสู่การเพิ่มขึ้นของอารมณ์ทางบวกได้

2.4.2 เทคนิคของแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ได้แก่ เทคนิคการฝึกซ้อม (Practice) การฝึกซ้อมบท (Rehearsal exercise) เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการพูดกับตนเองอย่างมีพลัง (Forceful self statement) เพื่อเป็นการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกให้กับวัยรุ่น และเพื่อสร้างแรงจูงใจ ความมั่นใจในการที่จะให้อภัย และคงไว้ ซึ่งการให้อภัยได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2.4.3 เทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่างๆจากแนวคิดนี้มาใช้ ประกอบด้วย เทคนิคการให้ข้อมูล (Information) เพื่อเป็นการให้ข้อมูลความรู้กับวัยรุ่นทั้งในเรื่องกระบวนการในการให้คำปรึกษา และการให้ข้อมูลความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัย ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอในรูปแบบของเอกสารและการพูดคุยซักถามเกี่ยวกับข้อมูลดังกล่าว เทคนิคการวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน (Cost-benefit analysis) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้วัยรุ่นได้ประเมินปัญหาในทุกแง่มุมและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการที่จะเผชิญและจัดการกับปัญหา เทคนิคการแย้งความคิด (Disputing) ใช้ในการโต้แย้งกับความคิด ความเชื่อของวัยรุ่นที่เป็นอุปสรรคต่อการให้อภัย และนอกจากนั้นผู้วิจัยยังใช้เทคนิคการจินตนาการ (Imagery) เพื่อใช้ในการฉายภาพและแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความคิดของผู้รับคำปรึกษาทำให้เกิดการตระหนักรู้ในความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเองที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ จะเป็นการช่วยลดอารมณ์เชิงลบ และเสริมสร้างให้เกิดอารมณ์เชิงบวกได้เป็นอย่างดี

2.4.4 เทคนิคการให้มุมมองความคิดใหม่ (reframing) เป็นเทคนิคที่นำมาจากแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบสตรีนิยม เป็นการเปลี่ยนกรอบความคิด ที่วัยรุ่นมีสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ โดยใช้การพิจารณาต่อสิ่งนั้นๆ ในเชิงบวกให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดการพิจารณาในมุมมองอื่นที่ให้ผลที่ต่างไปจากเดิม ทำให้เกิดการยอมรับและเกิดความเข้าใจอันจะนำมาสู่การปรับเปลี่ยนความคิด และการกระทำในลักษณะที่มีการให้อภัยได้

ทั้งนี้เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้นที่กล่าวมานั้น ได้ถูกนำมาใช้ในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา และอาจใช้เมื่ออยู่ในโอกาสที่เหมาะสมในขณะดำเนินการการให้คำปรึกษา

2.5 ดำเนินการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษาทั้งหมด 9 ครั้ง โดยมีการพัฒนา 3 องค์ประกอบของการให้อภัยคือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ ใช้เวลาในการดำเนินการการให้คำปรึกษาครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1.30 ชั่วโมง

2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 5 ท่าน พิจารณา ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ชัยพันธุ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรพิน สถิรমন ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร และ อาจารย์ ดร. ธีรพัฒน์ วงษ์คุ้มสิน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องในด้านเนื้อหา ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเทคนิคการให้คำปรึกษา วัตถุประสงค์ในการดำเนินการ ขั้นตอนการดำเนินการ และการประเมินผลในการให้คำปรึกษาของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.8 – 0.9 จากนั้น ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขโปรแกรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.7 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 4 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ด้านเนื้อหา ลำดับขั้นตอน และระยะเวลาของโปรแกรมการให้คำปรึกษา ตลอดจนพิจารณาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษา ก่อนที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป โดยเริ่มดำเนินการทดลองการใช้โปรแกรม ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม – 9 มิถุนายน 2555 นำผลที่ได้จากการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัยจริงต่อไป

2.8 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นฉบับสมบูรณ์ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งประกอบด้วยวัยรุ่น จำนวน 4 คน และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม จำนวน 4 คน โดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ละคน จะได้รับการให้คำปรึกษาทั้งหมด 9 ครั้ง กำหนดการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ ประมาณ 1 – 1.30 ชั่วโมง ดำเนินการระหว่างเดือน กรกฎาคม – กันยายน 2555

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษา มีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนของการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น หาปกติวิสัยของการให้อภัยของวัยรุ่น และศึกษาการให้อภัยของวัยรุ่น

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อออกหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้ที่เกี่ยวข้องคือ ผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาและผู้อำนวยการ บ้านพักฉุกเฉิน สถานบำบัดหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็ก ในเขตกรุงเทพมหานคร

2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ไปทดลองใช้กับวัยรุ่น ที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ทำเพื่อดำเนินการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ (Try out) ในช่วงเดือน สิงหาคม 2554 จำนวน 150 ฉบับ

2.2 นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นฉบับสมบูรณ์ที่ได้รับการพิจารณาและวิเคราะห์คุณภาพแล้ว ไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 565 คน โดยเริ่มการเก็บข้อมูลในช่วงเดือน กันยายน 2554 เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของวัยรุ่น ค่าปกติวิสัยและศึกษาการให้อภัยของวัยรุ่น และนำผลที่ได้มาใช้ในการพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นในการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษา ต่อไป

2.3 นำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ไปดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม จำนวน 22 คน โดยเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูล ตั้งแต่เดือนกันยายน 2554 – มีนาคม 2555 ด้วยลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และภาวะอุทกภัย ทำให้ใช้ระยะเวลาค่อนข้างมากในการเก็บข้อมูล นำผลข้อมูลที่ได้ประมวลผล และพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมในการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาเสริมสร้างการให้อภัยของวัยรุ่น ด้วยโปรแกรมการให้คำ ปรึกษารายบุคคลที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

1. ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ที่มีคะแนนการให้อภัยต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามความสมัครใจ และความยินยอมในการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษา และมูลเหตุของการไม่ให้อภัย เพื่อใช้ประกอบการจับคู่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน ออกเป็น 8 คู่ และทำการสุ่มเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง 8 คน ประกอบด้วยวัยรุ่น 4 คน และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม 4 คน ที่จะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษา และกลุ่มควบคุม 8 คน ที่จะไม่ได้รับการจัดกระทำใดๆจนกว่าจะสิ้นสุดระยะการติดตามผล

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ด้วยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาใช้ให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลอง ในส่วนของกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ จนกว่าจะสิ้นสุดระยะการติดตามผล หลังจากการสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลคะแนนหลังการทดลอง

3. หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น อีกครั้งหนึ่ง ในปลายเดือนตุลาคม 2555 เพื่อเป็นการเก็บข้อมูล

อีกครั้งเมื่อสิ้นสุดระยะการติดตามผล

4. ภายหลังจากวิเคราะห์คะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีผลคะแนน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกัน มาสัมภาษณ์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลฯ

5. นำข้อมูลผลการวิเคราะห์การให้อภัยของวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผล และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัย มีการจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป (คอมพิวเตอร์) การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการใน 2 ส่วนของการวิจัย ดังนี้

ส่วนที่ 1 การใช้สถิติในการจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลในการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยการหาคุณภาพของแบบประเมิน การหาปกติวิสัย การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น และการศึกษาการให้อภัยของวัยรุ่น ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป มีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าต่ำสุด (minimum) ค่าสูงสุด (Maximum) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น เพื่อแสดงลักษณะการแจกแจงของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น

2. การหาคุณภาพของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Concurrence) จากคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นเป็นรายข้อโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach α - Coefficient) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (Item – Total Correlation) และการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินการให้อภัย สำหรับวัยรุ่นทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach α - Coefficient)

3. การหาปกติวิสัย (Norms) ของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น โดยการนำคะแนนการให้อภัยที่วัดได้จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 565 คน จากแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มาสร้างปกติวิสัยของการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยการแปลงคะแนนดิบ ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน T-score (Normalized

Standard Score) และได้เกณฑ์การแปลความหมายปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัย สำหรับวัยรุ่น ดังตาราง 25

ตาราง 25 เกณฑ์การแปลความหมายปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

คะแนนมาตรฐาน T-Score	การแปลความหมาย
T-Score ตั้งแต่ 19.99 ลงมา	ไม่ให้อภัย
T-Score ตั้งแต่ 20.00-39.99	ค่อนข้างจะไม่ให้อภัย
T-Score ตั้งแต่ 40.00-59.99	ให้อภัยปานกลาง
T-Score ตั้งแต่ 60.00 – 69.99	ค่อนข้างจะให้อภัย
T-Score ตั้งแต่ 70.00 ขึ้นไป	ให้อภัย

4. การศึกษาการให้อภัยของวัยรุ่น ใช้ ค่าทดสอบที (t-test) เพื่อการเปรียบเทียบการให้อภัยของวัยรุ่น ตามลักษณะตัวแปรชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ และระดับการศึกษา

5. การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีการดำเนินการดังนี้

5.1 วิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ได้เมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ 3 องค์ประกอบ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

5.2 การตรวจสอบความตรงของโมเดลสมมติฐาน (Validation of the Model) คือ การประเมินผลความถูกต้องของโมเดลสมมติฐานการวิจัย หรือการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในงานวิจัยนี้ มีการตรวจสอบความตรงของโมเดลสมมติฐาน ใน 3 วิธี มีรายละเอียดดังนี้

5.2.1 การตรวจสอบผลการประมาณค่าพารามิเตอร์ โดยการพิจารณาจากความมีนัยสำคัญของค่าพารามิเตอร์ (ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ) ถ้าค่าประมาณพารามิเตอร์ที่ได้ ไม่มีนัยสำคัญแสดงว่า มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานสูงและโมเดลในการวิจัยอาจจะยังไม่ดีพอ

5.2.2 การตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (Coefficient of Determination : R^2) ซึ่งถ้าการวิเคราะห์ได้ค่าสูง แสดงว่า โมเดลสมมติฐานมีความตรง

เนื่องจากได้รวมตัวแปรที่สำคัญที่มีอิทธิพลในการอธิบายความแปรปรวมในตัวแปรตามไว้ในโมเดลสมมติฐานแล้ว

5.2.3 การวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืน (Goodness-of-Fit Measures) ของโมเดลสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

ส่วนที่ 2 การใช้สถิติในการจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้ภัยสำหรับวัยรุ่น ผู้วิจัยมีการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้ภัยสำหรับวัยรุ่น โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence) จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ที่ได้จากการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้ภัย เทคนิคการให้คำปรึกษา และวิธีการดำเนินการการให้คำปรึกษา

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการให้ภัยของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เข้ารับการให้คำปรึกษาในโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้ภัยสำหรับวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง มีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 ใช้การทดสอบโดยวิธี Wilcoxon's Match Pairs Signed Ranks Test ในการทดสอบความแตกต่าง ภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

2.2 ใช้การทดสอบโดยวิธี Mann-Whitney U Test ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งโดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ซึ่งเป็นการทดสอบที่ใช้เปรียบเทียบค่าระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (Two independent samples)

3. ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษา แบบมีโครงสร้าง เพื่อศึกษาผลของการเข้ารับการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยสอบถามในประเด็นของขั้นตอนของโปรแกรมการให้คำปรึกษา และเทคนิคของการให้คำปรึกษาที่ใช้ในการพัฒนาให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการให้ภัย

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้ผู้วิจัยขอเสนอ การสรุปผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ตามลำดับ ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยมีผลการวิจัย ประกอบด้วย ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ผลการหาปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น และผลการวิจัยด้านองค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

2. สรุปผลการวิจัยการให้อภัยของวัยรุ่น

3. สรุปผลการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

4. สรุปประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

สรุปผลการวิจัย มีรายละเอียด ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ผู้วิจัยมีผลการวิจัยสรุปเป็น 3 ประเด็น คือ ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ผลการหาปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น และผลการวิจัยด้านองค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

สรุปผลการวิจัย พบว่า วัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 565 คนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.133 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 34.867 ซึ่งมีอายุระหว่าง 15.1 – 16 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.327 ส่วนอายุ 14 – 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.673 และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 50.265 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 49.735 ตามลำดับ

1.2 ผลการหาปกติวิสัยของการให้อภัยของวัยรุ่น

ผลการหาปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร จากกลุ่มตัวอย่าง 565 คน สรุปผลการวิจัยพบว่า ปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น มีค่าคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized T-score) ตั้งแต่ 23 – 75 โดยมีคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นโดยรวมอยู่ในระดับ 133 – 324 และวัยรุ่นส่วนใหญ่มีระดับคะแนนอยู่ในช่วงคะแนน 216 – 234 แปลความว่า ให้อภัยปานกลาง

1.3 ผลการวิจัยด้านองค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1.3.1 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบหลักของการให้อภัยของวัยรุ่น 3 องค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โดยองค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบการให้อภัยสถานการณ์สูงสุด คือ .727 และองค์ประกอบการให้อภัยตนเอง มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่นต่ำที่สุด คือ .068

1.3.2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยของการให้อภัยของวัยรุ่น พบว่า องค์ประกอบย่อยของการให้อภัยของวัยรุ่น ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบย่อย และองค์ประกอบย่อยที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ กับอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ มีค่าสูงสุด คือ 0.702 รองลงมาคือ การหลบหลีกกับอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น 0.684 และค่าต่ำสุดคือ อารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์และอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น 0.112

1.3.3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของวัยรุ่น มีผลการวิจัย ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading: λ_i) พบว่า องค์ประกอบการให้อภัยตนเอง ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.706 และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.912 องค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่น ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น และด้านการหลบหลีก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.186, 0.833 และ 0.821 ตามลำดับ และในองค์ประกอบการให้อภัยสถานการณ์ ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.763 และ 0.993 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error: SE) ขององค์ประกอบย่อยทั้ง 7 องค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 0.048 – 0.274 ซึ่งมีขนาดเล็ก

ผลการวิเคราะห์ ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t-values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบของ 7 องค์ประกอบย่อย มีค่าตั้งแต่ 3.973 – 17.005 และมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Squared Multiple Correlations : R^2) พบว่า ในองค์ประกอบการให้อภัยตนเอง (forgiveness of self) ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นของการวัด 0.498 และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นของการวัด 0.832 องค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่น (forgiveness for others) ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น และการหลบหลีก มีค่าความเชื่อมั่นของการวัด 0.035, 0.694 และ 0.674 ตามลำดับ และในองค์ประกอบการให้อภัยสถานการณ์ (forgiveness for situation) ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ มีค่าความเชื่อมั่นของการวัด 0.567 และ 0.870 ตามลำดับ

1.3.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of Fit Index) แต่ละองค์ประกอบย่อยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data) พบว่า ความเหมาะสมพอดีของโมเดลมีค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square : χ^2) เท่ากับ 9.204 ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.325 ที่จำนวนองศาความเป็นอิสระ (Degree of freedom : df) เท่ากับ 8 ซึ่งค่า p มากกว่า

เกณฑ์การพิจารณาคือ 0.05 และมีค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square : χ^2/df) เท่ากับ 1.151 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าเกณฑ์การพิจารณาคือ 2.00 ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาประกอบกับดัชนีความเหมาะสมพอดีค่าอื่นๆ ได้แก่ ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index : GFI) มีค่าเท่ากับ 0.995 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.984 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 อีกทั้ง ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (Root Mean Square Residual: RMR) มีค่าเท่ากับ 0.015 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่าน้อยกว่า .05 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual: SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.015 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่าน้อยกว่า 0.05 นอกจากนี้ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation : RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.016 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่าน้อยกว่า 0.05 และค่าดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี (Parsimony Goodness of Fit Index : PGFI) มีค่าเท่ากับ 0.379 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.49 รวมถึง ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index : CFI) มีค่าเท่ากับ 0.999 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 นอกจากนี้ ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมอิงเกณฑ์ (Normed Fit Index : NFI) มีค่าเท่ากับ 0.994 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 และค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมไม่อิงเกณฑ์ (Non-Normed Fit Index : NNFI) มีค่าเท่ากับ 0.998 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90

จากค่าดัชนีต่างๆ ดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. สรุปผลการวิจัยการให้อภัยของวัยรุ่น

ผลการวิจัยการให้อภัยของวัยรุ่น ในงานวิจัยนี้ สรุปผลเป็น 2 ส่วน ดังนี้

2.1 การให้อภัยของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง 565 คน ในภาพรวม มีคะแนนการให้อภัย อยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย

เมื่อพิจารณาผลรายองค์ประกอบ พบว่า การให้อภัยของวัยรุ่นในองค์ประกอบ การให้อภัยตนเอง มีการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย และในองค์ประกอบย่อย พบว่า อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง มีการให้อภัยตนเองอยู่ในระดับให้อภัย ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง มีการให้อภัยตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย

การให้อภัยของวัยรุ่นในองค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่น โดยภาพรวมมีการให้อภัยผู้อื่นอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ในองค์ประกอบย่อย พบว่า ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง

และด้านการหลบหลีก มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง

การให้อภัยของวัยรุ่นในองค์ประกอบการให้อภัยสถานการณ์ โดยภาพ รวมมีการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย และในองค์ประกอบย่อย พบว่า ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลางและด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ มีการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย

ผลการเปรียบเทียบการให้อภัยของวัยรุ่น กับ เพศ พบว่า การให้อภัยโดยรวมและการให้อภัยผู้อื่น วัยรุ่นเพศชายมีการให้อภัยสูงกว่าวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการให้อภัยตนเอง และการให้อภัยสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบการให้อภัยกับระดับอายุ พบว่า ระดับอายุที่แตกต่างกัน มีการให้อภัยโดยรวม การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ ไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการให้อภัยตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15.1 – 16 ปี มีการให้อภัยสูงกว่า กลุ่มอายุ 14 – 15 ปี

ผลการเปรียบเทียบการให้อภัยกับระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการให้อภัยสูงกว่า ทั้งภาพรวมและรายด้าน

2.2 ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง 22 คน วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีการให้อภัยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ให้อภัยปานกลาง

เมื่อพิจารณการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมรายองค์ประกอบ พบว่า การให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมในองค์ประกอบการให้อภัยตนเอง มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง และในองค์ประกอบย่อย พบว่า อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง มีการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย

การให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมในองค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง และในองค์ประกอบย่อย พบว่า ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง และด้านการหลบหลีก มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง

การให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมในองค์ประกอบของการให้อภัยสถานการณ์ มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง และในองค์ประกอบย่อย พบว่า ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง

3. สรุปผลการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนา การให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

สรุปผลการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ผู้วิจัยได้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาวัยรุ่นให้มีการให้อภัยที่ดีขึ้น โดย

พัฒนาโปรแกรมจากแนวคิดของสnyderและโลเปซ (Snyder, & Lopez.) แนวคิดของ ทอมป์สัน(Thompson, L.Y.) และแนวคิดของ วอร์ทิงตัน (Worthington, Everett L.) โปรแกรมการให้คำปรึกษาประกอบด้วย การให้คำปรึกษารายบุคคลทั้งสิ้น 9 ครั้ง ที่มีการพัฒนาลักษณะการให้อภัยใน 3 องค์ประกอบ คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ ในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษาจะมีวัตถุประสงค์เฉพาะตามการพัฒนาการให้อภัยในแต่ละองค์ประกอบ และดำเนินการตามกระบวนการการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอน คือ ขั้นการสร้างสัมพันธภาพ ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้คำปรึกษา การดำเนินการแต่ละครั้งใช้เวลาในการดำเนินการ ครั้งละ 1 – 1.45 ชั่วโมง โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเป็นวิธีดำเนินการ

4. สรุปผลของประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

การสรุปผลการวิจัยของประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล โดย การวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษา หลังการเข้ารับ การให้คำปรึกษา และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล มีผลการศึกษารูปตามสมมติฐานการวิจัย และจากข้อมูล ที่ได้จากการสัมภาษณ์ ปรากฏดังนี้

4.1 สรุปผลตามสมมติฐานระยะที่ 2 ในการวิจัยข้อ 1 ภายหลังจากการให้คำปรึกษา และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลการให้คำปรึกษา วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล มีคะแนนการให้อภัยโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน กับคะแนน การให้อภัยของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มควบคุม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 สรุปผล การศึกษาตามระยะของการทดลอง พบว่า

1. ก่อนการทดลอง

การเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า การให้อภัยโดยรวม การให้อภัยตนเอง และการให้อภัย สถานการณ์ ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ส่วนการให้อภัยผู้อื่นนั้น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนการให้อภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มควบคุม มีคะแนนการให้อภัยผู้อื่นสูงกว่ากลุ่มทดลอง และเมื่อพิจารณารายองค์ประกอบย่อย พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ในทุกองค์ประกอบย่อย

2. หลังการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลัง การทดลอง พบว่า การให้อภัยโดยรวมและทุกองค์ประกอบ คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และ การให้อภัยสถานการณ์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการให้อภัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมใน ทุกองค์ประกอบ และ

เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อย พบว่า ทุกองค์ประกอบย่อย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการให้อภัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

การเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยภาพรวมและจำแนกตามองค์ประกอบ ในระยะสิ้นสุดการติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการให้อภัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อย พบว่า ทุกองค์ประกอบย่อย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการให้อภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 สรุปผลตามสมมติฐานระยะที่ 2 ในการวิจัย ข้อ 2 คะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย มีคะแนนโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบ ภายหลังจากการให้คำปรึกษาและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลการให้คำปรึกษา แตกต่างจากคะแนนก่อนการเข้ารับการให้คำปรึกษาราย บุคคล

ผลการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล มีความแตกต่างกับคะแนนก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยภายหลังจากการเข้ารับการให้คำปรึกษารายวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนการให้อภัยเพิ่มขึ้น

เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบของการให้อภัย พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีคะแนนการให้อภัย หลังการทดลองและคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างกับคะแนนก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกองค์ประกอบ

4.3 สรุปประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาจากการสัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลฯ จำนวน 4 คน ถึงผลของการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษา มีข้อสรุปถึงประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ดังนี้

4.3.1 สรุปประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย สำหรับวัยรุ่น ในขั้นตอนการดำเนินการ การให้คำปรึกษา ซึ่งมี 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเริ่มต้น 2) ขั้นดำเนินการ และ3)ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งใช้เป็นภาพรวมทั้งโปรแกรม และดำเนินการในทุกครั้งของการให้คำปรึกษา ในขั้นดำเนินการเมื่อเข้าสู่การพัฒนาการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและ การให้อภัยสถานการณ์ แม้ว่า จะมีการใช้ลำดับการดำเนินการที่ซ้ำกัน แต่ผู้วิจัยได้มีการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่แตกต่างกันในแต่ละ องค์ประกอบของการให้อภัย ผู้รับคำปรึกษายอมรับว่า การย้ายทวนเป็นผลดีกับผู้รับคำปรึกษาในการทบทวน กระบวนการ วิธีการปฏิบัติ วิธีการคิดที่ทำให้เกิดการให้อภัย

4.31.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ ผู้รับคำปรึกษา บอกว่าเป็นขั้นตอนที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดคุยทักทายกับผู้วิจัยในเรื่องทั่วไป ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย เป็นเวลาที่ใช้ในการปรับตัว เตรียมความพร้อมของตนเองสำหรับการดำเนินการในการให้คำปรึกษาขั้นต่อไป นอกจากนั้นยังเป็นช่วงเวลาที่ทำให้โอกาสกับผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนสิ่งที่ได้ทำในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา และได้รับรู้ว่าจะมีวิธีการอย่างไรต่อไปในการรับคำปรึกษาในครั้งปัจจุบัน ทำให้เกิดความเชื่อมโยง และรู้ทิศทางในการพัฒนาตนเองได้

4.3 1.2 ขั้นดำเนินการ ในการดำเนินการในทุกครั้งของการให้คำปรึกษาทั้ง 9 ครั้ง มักเริ่มต้นด้วยการให้ความรู้เบื้องต้นในข้อมูลที่จะใช้เป็นหลักในการพัฒนาการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาได้รับทราบข้อมูลและสามารถสร้างความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้วิจัย ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้เพิ่มขึ้นและสามารถแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกับผู้วิจัยได้ จากนั้นจะเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนที่ให้ระลึกถึงเรื่องราวความขุ่นเคืองใจที่เกิดขึ้น ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสในการพิจารณารายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก ความคิดที่ตนเองมีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว ช่วยให้คลายความอึดอัดใจลงได้ เป็นโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษามีมุมมองใหม่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วย ทำให้ทราบสาเหตุ มีความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และในขั้นตอนนี้ยังทำให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจในตัวตน ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษาได้ชัดเจนมากขึ้น ทั้งกับเรื่องราวของการไม่ให้เกียรติตนเอง การไม่ให้เกียรติผู้อื่นและการไม่ให้เกียรติสถานการณ์

การเข้าถึงจิตใจและความรู้สึก ในการดำเนินการขั้นตอนนี้ ผู้รับคำปรึกษา กล่าวว่า เป็นช่วงเวลาที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความเข้าใจ และมีการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น เพราะการที่ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะป็นลักษณะของการ กระทำพฤติกรรมโดยทั่วไป ของบุคคล หรือพฤติกรรมที่เป็นข้อจำกัดของตนเอง หรือลักษณะที่เป็น ไปโดยธรรมชาติ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถจัดการใดๆ ได้ มีมุมมองถึงสาเหตุแห่งการกระทำของบุคคลได้รอบด้านมากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจ และยอมรับกับผลที่เกิดขึ้นได้ ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกสบายใจขึ้น การมีโอกาสดังกล่าวพฤติกรรมบางอย่าง ของตนเอง หรือบุคคลอื่นหรือสิ่งที่เกิดโดยธรรมชาติซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเดือดร้อน บางครั้ง อาจเกิดจากความไม่รู้ หรือเกิดจากความหวังดี คิดไม่ถึงว่าจะทำให้เกิดความเดือดร้อน และเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมป้องกันได้ทำให้ผู้รับคำปรึกษาลดความรู้สึกโกรธหรือขุ่นเคืองใจที่เคยมีกับตนเอง บุคคลอื่น และสถานการณ์ดังกล่าวได้ ดังนั้นในขั้นตอนนี้ ผู้รับคำปรึกษาที่ให้สัมภาษณ์ทุกคนมองว่า เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความคิดที่อยากจะให้อภัย

ขั้นดำเนินการในระยะของการคำนึงถึงประโยชน์จากการให้อภัย ขั้นตอนนี้ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ทั้งมุมมองเชิงบวกและมุมมองเชิงลบ เมื่อนำข้อมูลเชิงบวกและข้อมูลเชิงลบมาเปรียบเทียบกัน ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความแตกต่างที่ชัดเจน

จากสิ่งที่เกิดขึ้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่ใช่เกิดกับผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น หากแต่ส่งกระทบไปยังบุคคลแวดล้อมด้วย และการที่ผู้วิจัยได้ให้โอกาสกับผู้รับคำปรึกษาได้นึกถึงผล กระทบที่จะเกิดขึ้น เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดการให้อภัย เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้นึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกอยากที่จะให้อภัย อยากที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะนำมาสู่การให้อภัย เพื่อให้พ้นจากสภาวะความทุกข์ใจที่ตนเองกำลังเป็นอยู่

การมุ่งมั่นที่จะให้อภัย การดำเนินการขั้นตอนนี้ ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึง การได้มีโอกาสในการตั้งเป้าหมาย หรือสร้างความหวังเพื่อให้เกิดการให้อภัย มีโอกาสในการคิดหาวิธีที่จะแสดงออกว่าได้อภัยแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการพูด หรือการได้ลองปฏิบัติในแนวทางที่ตนเองคิดไว้ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดการให้อภัยได้จริง ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองคิดว่า น่าจะนำไปทำได้จริง มีผู้รับคำปรึกษาบางคนได้นำสิ่งที่ซักซ้อมที่ได้จากการให้คำปรึกษา ไปลงมือปฏิบัติจริง พบว่า ลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจลงได้ นอกจากนั้นผลของการให้คำปรึกษาขั้นตอนนี้ ทำให้ผู้รับคำปรึกษา ได้รู้ถึงความสามารถของตนเอง ในการที่จะให้อภัย และมีมุมมองที่ดีเกี่ยวกับตนเองเพิ่มมากขึ้น

ขั้นตอนของการคงความรู้สึกของการให้อภัยไว้ ผู้รับคำปรึกษาทุกคนคิดว่า ผลจากการพัฒนาในขั้นตอนนี้ คือ การย้ำเตือนให้ผู้รับคำปรึกษาเองได้เตรียมรับมือกับความขุ่นเคืองต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้อีก ซึ่งอาจจะเกิดในกรณีเดิม หรือเกิดจากเหตุการณ์ใหม่ ผู้รับคำปรึกษามีจะวิธีการอย่างไรเพื่อไม่ให้ไม่เกิดการไม่ให้อภัย ผู้รับคำปรึกษาทุกคนไม่มีใครยอมรับว่าจะไม่เกิดการไม่ให้อภัย แต่ทุกคนรู้ว่า ถ้ามีการขุ่นเคืองใจเกิดขึ้น จะยังไม่ได้ตอบในทันที จะต้องมีสติ และอาจใช้เวลาในการคิดถึงเหตุและปัจจัยก่อน เพื่อให้ตนเองมีอารมณ์ลดลง ซึ่งอาจจะทำให้เกิดการให้อภัยได้เร็วขึ้น และไม่ก่อให้เกิดเป็นปัญหาอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

4.3.1.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ในขั้นตอนนี้ทุกครั้งผู้รับคำปรึกษากล่าวว่า มีประโยชน์ในการทบทวนสิ่งที่ตนเองได้กระทำในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา ทำให้ได้มีโอกาสประมวลสิ่งที่ตนเองได้รับจากการให้คำปรึกษา ในบางคนทำให้รู้สึกเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เพราะก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีความคิดว่าตนเองจะทำได้ แต่เมื่อมาถึงการสรุป ทำให้ตนเองเห็นสิ่งที่ตนเองค่อยๆ ทำจนเป็นรูปร่างได้สำเร็จ ทำให้รู้สึกภูมิใจ ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นระยะเวลาที่ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสซักถาม ข้อสงสัยกับผู้วิจัย และเป็นการย้ำทวนการนัดหมายในครั้งต่อไป

สรุปได้ว่า ในขั้นตอนของโปรแกรมการให้คำปรึกษา มีระบบขั้นตอนที่ชัดเจนตามวัตถุประสงค์เรียงตามองค์ประกอบของการให้อภัย ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถให้ความร่วมมือในการดำเนินการได้ง่าย ไม่สับสน การทบทวนก่อนการรับคำปรึกษาทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้ดำเนินการไปแล้วเข้ากับสิ่งที่จะดำเนินการในปัจจุบัน และการสรุปทำให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าได้ทำอะไรลงไปบ้าง ดำเนินการถึงจุดใดแล้ว และบรรลุวัตถุประสงค์อย่างไร ซึ่งการมีขั้นตอนที่ชัดเจน เป็นระบบทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึก

วางใจ และให้ความร่วมมือกับผู้วิจัยและสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มี การให้อภัยเพิ่มขึ้นได้

4.3.2 การสรุปประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ด้านเทคนิคการให้คำปรึกษา

ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้น ด้านอารมณ์ และการคิด จากเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในโปรแกรมฯ มีสรุปผลการศึกษาดังนี้

4.3.2.1 เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Center) เทคนิคที่นำมาใช้ ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟัง อย่างตั้งใจ และการเจียม เป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกได้ว่า ผู้วิจัยให้ความใส่ใจ สนใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูดถึง ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกสบายใจที่จะพูด ได้ระบายความคิดความรู้สึก ได้ปลดปล่อยความอัดอั้นใจ ทำให้รู้สึกลดอารมณ์เชิงลบลงได้และรู้สึกวางใจที่ผู้วิจัยรับฟัง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคการถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง ทำให้ผู้รับคำปรึกษา ได้มีโอกาสพิจารณาถึงประเด็นคำถาม ความรู้สึกที่เกิดขึ้น การพยายามที่จะอธิบายให้ผู้วิจัยเข้าใจตรงกันกับผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในความรู้สึกและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ชัดเจนขึ้น

4.3.2.2 เทคนิคตามแนวคิดของการให้คำปรึกษา แบบพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ได้แก่ เทคนิคการฝึกหัด การฝึกซ้อมบท เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยใช้แล้ว ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจ ในสิ่งที่ตนเองตั้งใจที่จะทำได้เพิ่มมากขึ้น ยิ่งเมื่อได้ลองทำหลายๆ ครั้ง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงโดยการให้กำลังใจกับผู้รับคำปรึกษา เมื่อทำกิจกรรมได้สำเร็จ ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความพยายามที่จะทำสิ่งที่คิดให้สำเร็จได้ เช่น การมุ่งมั่นที่จะทำตามวิธีการที่คิดไว้เพื่อให้เกิดการให้อภัย เทคนิคการพูดกับตนเองอย่างมีพลัง (Forceful self statement) เป็นวิธีการที่นอกจากผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกสนุกกับวิธีการแล้ว ยังทำให้ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเผชิญกับการให้อภัย หรืออุปสรรคของการให้อภัย มีความมุ่งมั่นและสร้างแรงจูงใจในการให้อภัย สรุปได้ว่า ผลการใช้เทคนิคดังกล่าวทำให้ผู้รับคำปรึกษา มีการสร้างอารมณ์เชิงบวกกับมูลเหตุที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ โดยเฉพาะการให้การยอมรับ มีการให้อภัย มีความหวัง เกิดความมั่นใจ และมีแรงจูงใจ ในการที่จะให้อภัยและคงการให้อภัยไว้ได้

4.3.2.3 เทคนิคการให้คำปรึกษาจากแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบ เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ในงานวิจัยนี้ได้นำเทคนิคจากแนวคิดนี้มาใช้ ประกอบด้วย เทคนิคการให้ข้อมูล (Information) เป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับทราบวิธีการดำเนินการการให้คำปรึกษา ทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัยและการพัฒนา การให้อภัย และยังทำให้ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจในเนื้อหาที่ตรงกัน เทคนิคการวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน (Cost-benefit analysis) เป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้มุมมองเหตุผลใหม่ในการตัดสินใจที่จะให้อภัย ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการให้อภัยและไม่ให้อภัยอย่างรอบด้านและสร้างแรงจูงใจในการให้อภัย

ทำให้เกิดการยอมรับและอยากที่จะให้อภัยมากขึ้น และใช้เทคนิคการจินตนาการ (Imagery) เป็นเทคนิคที่ผู้รับคำปรึกษา บอกว่า เปิดโอกาสให้ตนเองได้มีโอกาสคิดในสิ่งที่ตนเองไม่เคยคิดที่จะทำ ทำให้มีมุมมองใหม่กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ

สรุปได้ว่า เทคนิคดังกล่าวทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจ การตระหนักในความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ การมีมุมมองใหม่กับสิ่งที่เกิดขึ้น ช่วยลดอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นและทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวก การยอมรับ การมีประสบการณ์การให้อภัยผ่านการจินตนาการทำให้เกิดแรงจูงใจและพัฒนาแนวทางที่จะทำให้เกิดการให้อภัย

4.3.2.4 เทคนิคจากแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบสตรีนิยม ในงานวิจัยนี้ใช้เทคนิคการให้มุมมองความคิดใหม่ (Reframing) ผู้รับคำปรึกษายอมรับว่า การใช้มุมมองความคิดใหม่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้เกิดการยอมรับ การเปลี่ยนมุมมองทำให้มีความคิดในเชิงบวกกับสิ่งที่เกิดขึ้นเพิ่มขึ้น ทำให้ความขุ่นเคืองใจลดลง และเทคนิคการวิเคราะห์อำนาจ (Power Analyze) โดยผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสในการวิเคราะห์ความสามารถของตนเอง ทำให้ทราบข้อจำกัด ขีดความสามารถ ที่มีสร้างการยอมรับในข้อจำกัดต่างๆ ทำให้คลายความรู้สึกเชิงลบลง สรุปประสิทธิผลของเทคนิคการให้คำปรึกษา พบว่า ผู้รับคำปรึกษา มีการเปลี่ยนกรอบความคิด เกิดความเข้าใจในความสามารถของตนเอง มีมุมมองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจหลากหลายในเชิงบวกมากขึ้น ทำให้เกิดการยอมรับและเกิดความเข้าใจไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดและมีพฤติกรรมในลักษณะที่มีการให้อภัยเพิ่มมากขึ้น

จากข้อมูลการวิจัยที่ผู้วิจัย ได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์วัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่เกี่ยวกับประสิทธิผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยนำมาซึ่งส่งผลต่อตัวตนของผู้รับคำปรึกษาอย่างไร ผู้รับคำปรึกษายอมรับว่า ผู้รับคำปรึกษา มีการเปลี่ยนแปลงในตนเองกับเรื่องของความคิดและความรู้สึกที่เคยมีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ และคิดว่าจากการเข้ารับการให้คำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีวิธีการคิดแบบใหม่ๆ ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสิ่งสำคัญคือ ผู้รับคำปรึกษามีวิธีการที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่มีการให้อภัยได้ ถึงแม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะไม่สามารถรับรองกับผู้วิจัยได้ว่า จะไม่มีความรู้สึกไม่ให้อภัยเกิดขึ้น แต่ผู้รับคำปรึกษาเชื่อมั่นว่าเมื่อมีความรู้สึกไม่ให้อภัยเกิดขึ้น ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถทำให้ตนเองคลายจากอารมณ์เชิงลบได้เร็วขึ้น และไม่ปล่อยให้ตนเองตกอยู่ในภาวะของการไม่ให้อภัยนานจนเกินไป

การอภิปรายผล

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีผลการศึกษาที่สำคัญในการอภิปราย ดังนี้

1.1 องค์ประกอบของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ผลการศึกษาพบว่า โดยภาพรวมของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) การให้อภัยตนเอง 2) การให้อภัยผู้อื่น และ 3) การให้อภัยสถานการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สнайเดอร์ และ โลเปซ (Snyder; & Lopez. 2007: 280 – 283) และยังตรงกับผลการศึกษาของ ทอมป์สัน และคณะ (Thomson, et al. 2005: 313 – 358) ที่กล่าวว่า บุคคลมีลักษณะของการให้อภัย ประกอบไปด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ โดยอภิปรายผลได้ ดังนี้

1.1.1 องค์ประกอบการให้อภัยตนเอง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของการให้อภัยตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ และมีระดับการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อย พบว่า ค่าเฉลี่ยของอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยของอารมณ์เชิงลบ แสดงให้เห็นว่า การกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง แม้จะนำมาสู่ความรู้สึกของการไม่ให้อภัยตนเอง โดยมีอารมณ์เชิงลบต่อตนเองเกิดขึ้น แต่ถ้ามีอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อข้อผิดพลาดที่ตนเอง ก็สามารถเกิดการให้อภัยตนเองได้ ตรงกับแนวคิดของ สнайเดอร์ และ โลเปซ (Snyder; & Lopez. 2007: 280 – 283) ที่กล่าวว่า การให้อภัยตนเองนั้น เป็นการปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเอง เพื่อนำไปสู่การเข้าใจการกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง ทำให้บุคคลยุติความรู้สึกและการกระทำในเชิงลบที่เป็นการทำร้ายตนเองลงได้ ซึ่งความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเอง ก็คือการมีอารมณ์ลบต่อตนเอง ได้แก่ ความรู้สึกโกรธ เกลียดการตำหนิตนเอง การรู้สึกผิดและความละอายใจ ซึ่งส่งผลต่อมุมมองแวดล้อมที่เกี่ยวกับตนเองทั้งหมด และการมีอารมณ์ลบต่อตนเอง เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งวอร์ทิงตัน (Worthington. 2006: 191) ได้ให้มุมมองว่า การไม่ให้อภัยตนเอง เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของบุคคล เนื่องจากบุคคลจะต้องอยู่กับตนเองไปตลอด ถ้ายังคงความรู้สึกเชิงลบต่อตนเอง ทำให้เกิดการตำหนิตนเอง และมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ทำให้ขาดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆ ต่อไปได้ การที่บุคคลเกิดการให้อภัยตนเองได้นั้น สิ่งสำคัญคือ การมีอารมณ์เชิงบวก ได้แก่ ความเข้าใจในข้อจำกัดของตนเอง การยอมรับการให้อภัยตนเองและมีความหวังที่จะทำให้อภัยตนเองแก้ไขในสิ่งที่ผิดพลาด จะสามารถช่วยลดความรู้สึกผิดและการตำหนิตนเองลงได้ จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย (พิมลรัตน์ ทิศาศภาคย์. 2548: 1) พบว่า

การให้อภัยกับผู้ที่มีความผูกพันสูง จะทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจและมีความรู้สึกทางบวกได้มากขึ้น ในฐานะที่ตัวตนของบุคคลย่อมเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิด มีความผูกพันกับตัวเองมาก ดังนั้นจึงมีแนวโน้มว่าบุคคลแต่ละคนจะมีการให้อภัยตนเองได้โดยมีอารมณ์เชิงบวกและมีความพึงพอใจเพิ่มขึ้น เมื่อลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเองลง ทั้งนี้จากกระบวนการการให้คำปรึกษาในงานวิจัยนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการไม่ให้อภัยตนเองนั้น มักจะมีลักษณะของการตำหนิตนเอง และมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่สามารถมีอนาคตที่ดีได้ ซึ่งเป็นอุปสรรคอย่างมากในการดำเนินชีวิต แต่ด้วยกระบวนการและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยนำมาใช้ พบว่า เมื่อผู้รับคำปรึกษายอมรับและเข้าใจในสาเหตุของที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการลดลงของอารมณ์เชิงลบที่เกิดกับตนเองลง และการที่ให้โอกาสตนเอง มีเส้นทางมีความหวัง และได้ทดลองทำในสิ่งที่กระทำได้อย่างถูกต้อง ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกกับตนเองมากขึ้น จึงสามารถที่จะให้อภัยตนเองได้ ไม่ยึดติดกับความรู้สึกผิดที่เกิดขึ้น หากแต่เอาเหตุการณ์มาเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง และเตือนตนเอง ไม่ให้กระทำซ้ำอีก หรือระมัดระวังในการดำเนินชีวิตให้มากขึ้น

จากผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบการให้อภัยตนเอง มีความสัมพันธ์กับทุกองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 การให้อภัยตนเองมีความสัมพันธ์กับการให้อภัยสถานการณ์มากที่สุด และมีความสัมพันธ์กับการให้อภัยผู้อื่นต่ำ ซึ่งตรงกับผลการวิจัย ของทอมป์สันและคณะ (Thomson; et al. 2005: 313 – 358) ที่พบว่า ลักษณะความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการให้อภัยตนเองมีลักษณะเช่นเดียวกับผลการวิจัยนี้ สามารถอธิบายได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยตนเองและการให้อภัยผู้อื่น อยู่ในระดับที่ต่ำ อาจเนื่องมาจาก ลักษณะของมูลเหตุที่ก่อให้เกิดการให้อภัย ในกรณีที่เป็นตนเอง บุคคล สามารถที่จะคิดหาเหตุผล พบข้อจำกัด หรือความจำเป็นกับข้อผิดพลาดที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจได้ ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ แม้ว่าในระยะแรกจะมีอารมณ์เชิงลบ แต่ก็สามารถสร้างอารมณ์เชิงบวกให้เกิดขึ้นได้ ในขณะเดียวกัน การให้อภัยผู้อื่นที่มีบุคคลอื่นเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ เป็นการยากที่จะทำความเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ โดยทั่วไปบุคคลมักจะมีการตอบสนองด้วยอารมณ์เชิงลบก่อนในระยะแรกๆ ซึ่งผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ แมคคัล ลอชซ์ และคณะ (McCullough; et al. 2003: 540 – 557) ที่กล่าวว่า การให้อภัยเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับความคิด และการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น การหาเหตุผลที่จะสร้างความเข้าใจในการกระทำของคนอื่นนั้น อาจทำได้ไม่ถนัดนัก

การให้อภัยตนเองมีความสัมพันธ์กับการให้อภัยสถานการณ์สูง เป็นเพราะสถานการณ์ เป็นสิ่งที่เหนือความคาดหมาย และเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถจัดการได้ อยู่เหนือการควบคุมของบุคคล จึงสามารถสร้างความเข้าใจและเกิดการยอมรับได้ไม่ยากนัก เช่นเดียวกับ การให้อภัยตนเอง

1.1.2 องค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่น ผลการวิจัยพบว่า การให้อภัยผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด มีระดับการให้อภัยอยู่ที่ระดับให้อภัยปานกลาง แสดงว่า ในองค์ประกอบทั้ง 3 ของการให้อภัย การให้อภัยผู้อื่น

เป็นลักษณะการให้อภัยที่มีโอกาสจะเกิดการให้อภัยได้ยากกว่า การให้อภัยในลักษณะอื่นๆ เนื่องจาก การตอบสนองต่อการกระทำของผู้อื่นที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ มีการตอบสนองในลักษณะของการไม่ให้อภัย พอๆ กับการให้อภัย หมายถึง บุคคลมีการตอบสนองทั้งในลักษณะอารมณ์เชิงลบและอารมณ์เชิงบวก ใกล้เคียงกัน ซึ่งตามแนวคิดของ เอนไรท์ (Enright, 2008: 39) ลักษณะของการไม่ให้อภัยผู้อื่นเป็นสิ่งที่ เกิดได้ง่าย บ่อย และมีลักษณะคงทนด้วยภาวะของความคงทนของอารมณ์ลบที่เกิดขึ้น อาจเป็นอุปสรรค ในการทำความเข้าใจและสร้างการยอมรับ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้การให้อภัยผู้อื่นทำได้ยากขึ้น สอดคล้อง กับทฤษฎีของ วอร์ทิงตัน ที่เกี่ยวกับความเครียดและการจัดการปัญหาของการให้อภัย (Worthington, 2006: 31 – 55) เนื่องจากเมื่อเริ่มต้นเกิดความรู้สึกขุ่นเคืองใจ อันเป็นผลมาจากการกระทำของผู้อื่น บุคคลผู้รับ ผลกระทบจะมีการย่ำคิดกับเหตุการณ์ดังกล่าว ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น จะได้รับการประเมิน และส่งผล ให้เกิดการตอบโต้ โดยการแก้แค้น หรือการหลบหลีก ซึ่งการครุ่นคิดยังเป็นการย่ำให้เกิดการไม่ให้อภัย และทำให้มีความคงทนของอารมณ์ลบ ดังนั้นการให้อภัยผู้อื่น จึงเป็นลักษณะของการให้อภัยที่มีระดับ การให้อภัยที่น้อยกว่าการให้อภัยในองค์ประกอบอื่นๆ

จากผลการวิจัยพบว่า การให้อภัยผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับทุกองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ .05 โดยการให้อภัยผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับการให้อภัยสถานการณ์ และการให้อภัยตนเอง ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทอมป์สัน และคณะ (Thomson; et al. 2005: 313 – 358)

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยของการให้อภัยผู้อื่น พบว่า ในการให้อภัยผู้อื่น มีองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น อารมณ์เชิงลบที่มี ต่อผู้อื่น และการหลบหลีก ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะขององค์ประกอบย่อยมีความแตกต่างจากการวิจัย ของ ทอมป์สัน และคณะ (Thomson; et al. 2005: 313 – 358) ซึ่งองค์ประกอบย่อยของการให้อภัยผู้อื่น จะประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น และอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น และในอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น จะมีการหลบหลีกรวมอยู่ด้วย

แต่ในงานวิจัยนี้พบว่า การหลบหลีกแยกออกจากอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น อย่างชัดเจน อาจเป็นเพราะกลุ่มวัยรุ่นที่ผู้วิจัยศึกษา มีการใช้วิธีการหลบหลีกเป็นวิธีการในการเผชิญกับบุคคลผู้ก่อให้เกิด ความขุ่นเคืองใจ และเมื่อมีโอกาสก็จะใช้อารมณ์เชิงลบในการตอบสนองต่อผู้ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ เช่นเดียวกัน ซึ่งการหลบหลีกนั้น วอร์ทิงตัน (Worthington, 2006: 31 – 51) กล่าวว่า เป็นการสะท้อนให้ เห็นรูปแบบที่บุคคลใช้เมื่อประเมินว่า แรงกดดัน หรือความขุ่นเคืองใจที่เกิดขึ้น เป็นการคุกคาม ทำให้บุคคล ไม่มีความสุข รู้สึกทุกข์จนไม่สามารถทนกับสภาพที่เกิดขึ้นได้ มีความกลัว ทำให้บุคคลเลือกที่จะใช้การหลบหนี เป็นวิธีเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ แต่ความทุกข์ใจก็ได้ลดคลายลง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูล ที่ได้ในระหว่างการรับการทำคำปรึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างจะใช้การหลบหลีกในการแก้ไขต่อความรู้สึก เชิงลบที่เกิดขึ้น เนื่องจากการประเมินว่าตนเองไม่สามารถตอบโต้กับบุคคลนั้นในลักษณะตรงไปตรงมาได้

หากแต่ถ้ามีโอกาสก็จะทำการตอบโต้ทันทีเพื่อเป็นการแก้แค้น ซึ่งการหลบหลีกเป็นวิธีที่นำมาใช้ ไม่ใช่ เพื่อให้คลายความรู้สึกทางลบให้ลดลง หากแต่เป็นเพียงวิธีที่ใช้เพื่อเป็นการประวิงเวลาในการแก้แค้นเอาคืน ในผู้รับคำปรึกษาบางคนบอกว่า ยิ่งเวลาในการรอหาโอกาสเอาคืนยิ่งนาน ยิ่งรู้สึกโกรธบุคคลนั้นเพิ่มมากขึ้น

1.1.3 องค์ประกอบการให้อภัยสถานการณ์ ผลการวิจัยพบว่า การให้อภัยสถานการณ์ มีค่าเฉลี่ยรองจากการให้อภัยตนเอง โดยมีการให้อภัยอยู่ที่ระดับค่อนข้างจะให้ภัย แสดงว่า วัยรุ่น มีการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคืองใจ ด้วยการให้อภัยและยังมีการไม่ให้อภัยอยู่บ้างเล็กน้อย คือ มีการใช้อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคืองใจมากกว่าการใช้อารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคืองใจ แต่ก็ยังคงมีอารมณ์เชิงลบต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคืองใจเกิดขึ้น สнайเดอร์ และ โลเปซ (Snyder, & Lopez, 2007: 280 – 283) ได้กล่าวว่า การไม่ให้อภัยสถานการณ์เกิดได้จากภาวะที่บุคคลได้รับความสูญเสีย หรือความเจ็บปวดจากสถานการณ์ที่ไม่สามารถหาผู้รับผิดชอบได้ อันเป็นได้ทั้งจากภัยธรรมชาติ และความเจ็บป่วย การแสดงอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ อาจทำได้โดยการบ่น ตำหนิ หรือย่ำคิดถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การคงไว้ซึ่งความเกลียด ความโกรธที่มีต่อสถานการณ์ ล้วนแต่ทำให้เกิดการไม่ให้อภัยสถานการณ์ เพื่อให้เกิดการให้อภัยสถานการณ์ ควรมีการสร้างมุมมองในผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้นว่าไม่ใช่เกิดกับเฉพาะใครคนใดคนหนึ่ง หรือครอบครัวใดครอบครัวหนึ่ง หากแต่ในบุคคลอื่นๆ ก็ประสบปัญหาเช่นเดียวกัน และบุคคลเหล่านั้นก็สามารถผ่านพ้นไปได้ เพราะชีวิตต้องมีการดำเนินต่อไป

จากผลการวิจัยนี้ พบข้อสังเกตว่า ในอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ ในด้านของความหวังที่จะผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้ มีค่าเฉลี่ยค่อนข้างต่ำ มีระดับการให้อภัยต่ำที่สุด คือ ค่อนข้างจะไม่ให้อภัย แสดงว่า สถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น ทำให้แทบจะไม่มี ความหวังที่จะผ่านพ้นสถานการณ์นั้นมาได้ อาจเนื่องมาจากผลของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นบางอย่าง ได้ส่งผลกระทบต่ออนาคต หรือเป็นเหตุที่ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ แต่ผลที่เกิดขึ้นยังคงอยู่กับบุคคลตลอดไป จึงทำให้เกิดความคิดได้ว่า แม้ว่าเวลาจะผ่านไป แต่ก็ไม่สามารถยอมรับผลของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ไม่ค่อยมีความหวังที่จะผ่านพ้นสถานการณ์นั้นได้ เนื่องจากความสูญเสียยังคงอยู่ เช่น ความสูญเสียซึ่งเกิดจากการจากไปของหัวหน้าครอบครัวอย่างกระทันหัน ที่ทำให้เกิดปัญหาและความยากลำบากในการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่างบางคนในการเข้ารับการให้คำปรึกษา เป็นต้น

จากผลการวิจัยพบว่า การให้อภัยสถานการณ์ มีความสัมพันธ์กับทุกองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยการให้อภัยสถานการณ์ มีความสัมพันธ์กับการให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยตนเองตามลำดับ และเมื่อพิจารณาในองค์ประกอบย่อย พบว่า มีองค์ประกอบอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ และอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทอมป์สัน และคณะ (Thomson; et al. 2005: 313 – 358) ที่สถานการณ์เลวร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ส่งผลให้บุคคลสามารถที่จะเกิดอารมณ์

เชิงลบ อันสะท้อนออกมาด้วยพฤติกรรม เช่น การหลบหนีจากเหตุการณ์ที่มีลักษณะคล้ายๆ กัน การมีความรู้สึกผิด รู้สึกกลัวต่อเหตุการณ์นั้นๆ เป็นต้น ซึ่งการมีมุมมองเชิงบวกกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะช่วยให้บุคคลเกิดการยอมรับ มีความเข้าใจ และช่วยลดอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้ ทำให้เกิดการให้อภัย

1.2 ปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น

ผลการวิเคราะห์คะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น โดยรวม พบว่า ปกติวิสัยของคะแนนการให้อภัยของกลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized T-score) ตั้งแต่ 23 – 75 โดยมีคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นโดยรวมอยู่ในระดับ 133 – 324 การให้อภัยในระดับค่อนข้างจะไม่ให้อภัย จนถึงให้อภัย ซึ่งอภิปรายได้ว่า ในการหาปกติวิสัยของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มีปกติวิสัยกว้าง อาจเนื่องมาจากแบบประเมินเป็นการประเมินจากความเป็นจริงที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนกระทำและมีมาตรวัดที่ละเอียด ถึง 7 ระดับ ทำให้ปกติวิสัยมีขอบเขตที่กว้าง

2. ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่น

ผลการวิจัยลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีการอภิปรายผล ดังนี้

2.1 ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่น

ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะของการให้อภัยของวัยรุ่นโดยภาพรวม มีลักษณะการให้อภัย 3 แบบ ได้แก่ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ พบว่า การให้อภัยของวัยรุ่นมีระดับการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย โดยวัยรุ่นมีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ด้วยอารมณ์อารมณ์เชิงบวก คือ มีการยอมรับ มีความเข้าใจ มีความหวังและให้โอกาสกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ แต่ในขณะเดียวกัน พบว่า วัยรุ่นยังคงมีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ในลักษณะการมีอารมณ์เชิงลบ คือ ความรู้สึกโกรธ เกลียด เคืองแค้น หรือแม้แต่การหลบหนีซึ่งสะท้อนถึงความกลัวที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ จากปรากฏการณ์ที่วัยรุ่นยังคงมีอารมณ์เชิงลบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจนั้น ทำให้วัยรุ่นยังคงมีการไม่ให้อภัยปะปนอยู่

ทั้งนี้การเป็นผู้ที่มีการให้อภัยนั้น การตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ จะเป็นการปรับเปลี่ยนจากอารมณ์ลบ ที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ไปสู่อารมณ์ที่เป็นกลาง หรืออารมณ์ที่เป็นบวก และจะไม่มีอาการคงลักษณะของความรู้สึกที่เป็นอารมณ์เชิงลบไว้ แม้ว่าจะมีการระลึกถึงสิ่งที่เคยก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจอารมณ์เชิงลบก็ว่าจะไม่เกิดขึ้น จึงจะเรียกได้ว่า มีการให้อภัยอย่างแท้จริง (Thompson, 2005: 310) และแม้ว่า การให้อภัยเป็นการคลายลง ของความรู้สึกหรืออารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธ ความเกลียด และความอียากแค้น การให้อภัยอาจเป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไป และไม่ใช้การลืม หรือการประนีประนอมแต่อย่างใด หากเมื่อใดที่ต้องประสบกับสิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วยังคงก่อให้เกิดความรู้สึกชุ่นเคืองใจ หรือมีอารมณ์เชิงลบ นั้นย่อมแสดงว่าบุคคล

นั้นยังไม่ได้เกิดการให้อภัยอย่างแท้จริง (Denton. 1998: 281 – 292)

ในการเก็บข้อมูลวิจัย ก่อนดำเนินการทำแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ผู้วิจัยให้วัยรุ่นระลึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจของแต่ละคน จากผลการวิจัยพบว่า แม้ว่าวัยรุ่นจะมีการตอบสนองต่อสิ่งทีก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจด้วยอารมณ์เชิงบวก ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ถึงระดับให้อภัย แต่ก็พบว่า วัยรุ่นยังคงมีระดับการให้อภัยของอารมณ์เชิงลบอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสะท้อนถึง การที่วัยรุ่นยังคงมีการใช้อารมณ์เชิงลบตอบสนองต่อสิ่งทีก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจอยู่ อันอาจนำไปสู่ลักษณะของการไม่ให้อภัยได้ การตอบสนองด้วยอารมณ์เชิงลบดังกล่าว อาจนำมาสู่การทะเลาะวิวาท ซึ่งกระทำได้ทั้งทางด้านการทำร้ายร่างกายและการใช้วาจา ด่าทอ ส่อเสียด หรือแม้แต่การแค้นเคียด โดยวิธีการที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นในกลุ่มวัยรุ่นจึงยังมีพื้นที่และมีความจำเป็นที่จะได้รับการพัฒนาไปสู่การให้อภัย การคลายอารมณ์เชิงลบให้ลดลง ทำได้โดยการระลึกถึงสิ่งทีก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ และใช้พื้นฐานของการมีอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์รัก ที่เกิดจากการมีความเข้าใจในความคิดความรู้สึกของบุคคล การเข้าถึงจิตใจ การรู้สึกเมตตา เกิดเป็นความรักทีจะให้กับสิ่งทีทำให้ชุ่นเคืองใจ ก็จะช่วยให้อารมณ์เชิงลบทีมีต่อสิ่งทีก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจลงได้ (Worthington; et al. 2001: 109)

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในแต่ละลักษณะของการให้อภัย พบประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้ ลักษณะการให้อภัยตนเอง เป็นการให้อภัยทีวัยรุ่นมีระดับการให้อภัยสูงทีสุด เมื่อเปรียบเทียบกับการให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ วัยรุ่นมีการให้อภัยตนเอง อยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย หมายความว่าวัยรุ่นมีการตอบสนองต่อตนเอง ในฐานะทีตนเองเป็นสาเหตุ เป็นผู้สร้างความคิดดีดร้อนให้กับตนเอง ในลักษณะทีให้อภัยมากกว่าไม่ให้อภัย วัยรุ่นมีการใช้อารมณ์เชิงบวกในการตอบสนองต่อตนเอง ในฐานะทีตนเองเป็นสาเหตุของความชุ่นเคืองใจในระดับให้อภัย คือ วัยรุ่นมีการยอมรับ มีความเข้าใจในการกระทำทีผิดพลาดของตนเอง มีความหวังและให้โอกาสตนเองในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ ซึ่งอธิบายได้ด้วยแนวคิดของ วอร์ทิงตัน (Worthington. 2006: 190) ทีว่า ในการกระทำทีผิดพลาด อันเกิดจากตนเองนั้น แม้ว่า จะสร้างความรู้สึกเจ็บปวด หรือความรู้สึกละอายใจแก่ผู้ทีกระทำ แต่บุคคลจะทำความเข้าใจกับสิ่งทีตนเองได้กระทำลงไปได้ด้วยเหตุผล และความเข้าใจในข้อจำกัดของตนเอง ทำให้บุคคลสร้างการยอมรับผลการกระทำทีผิดพลาดของตนเองได้ อย่างไม่มีข้อโต้แย้ง อารมณ์เชิงลบทีเกิดขึ้นกับตนเอง จึงคลายลง จนเกิดการให้อภัยตนเองได้ นำไปสู่การมีความหวังและมีโอกาสในการทีจะแก้ไขข้อผิดพลาดดังกล่าว หรือก่อให้เกิดการยอมรับในการกระทำนั้นได้ เป็นผลให้มีการเพิ่มขึ้น ของอารมณ์เชิงบวกทีมีต่อการกระทำทีผิดพลาดของตนเอง ทำให้อารมณ์เชิงลบทีเกิดจากการกระทำของตนเองคลายลง วัยรุ่นจึงมีการใช้อารมณ์เชิงบวกตอบสนองต่อตนเองในระดับให้อภัยได้

นอกจากการมีอารมณ์เชิงบวกของวัยรุ่นทีกล่าวข้างต้น ยังพบว่า วัยรุ่นมีอารมณ์เชิงลบกับการกระทำของตนเองอยู่บ้างในระดับค่อนข้างให้อภัย แสดงว่า วัยรุ่นมีการใช้อารมณ์เชิงลบตอบสนองต่อ

การกระทำที่ผิดพลาดของตนเองอยู่บ้างเล็กน้อย อาจเนื่องจากลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ค่อนข้างมีความแรงของอารมณ์ และการมีประสบการณ์ที่จำกัด ในระยะแรกของเหตุการณ์ อาจทำให้วัยรุ่นคิดได้ว่าสิ่งที่ตนเองทำลงไป เป็นความผิดพลาดที่ยิ่งใหญ่ จึงทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจกับตนเอง มีการตอบสนองต่อตนเองด้วยอารมณ์เชิงลบได้ แต่เมื่อทำความเข้าใจกับการกระทำ และข้อจำกัดต่างๆ ของตนเอง อารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นในระยะแรกจึงค่อยๆ ลดลง ทำให้เกิดการให้อภัยตนเองได้

การให้อภัยผู้อื่น (forgiving for another person) พบว่า วัยรุ่นมีระดับการให้อภัยผู้อื่นในระดับต่ำที่สุด เมื่อเทียบกับการให้อภัยตนเองและการให้อภัยสถานการณ์ โดยวัยรุ่นมีการให้อภัยผู้อื่นอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง หมายถึง วัยรุ่นมีการตอบสนองต่อบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจในลักษณะของการให้อภัยพอๆ กับการไม่ให้อภัย เมื่อพิจารณาด้านอารมณ์เชิงลบ พบว่า วัยรุ่นใช้อารมณ์เชิงลบตอบสนองต่อผู้อื่นที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจในระดับปานกลาง แสดงว่า วัยรุ่นมีการตอบสนองกับผู้ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ด้วยความโกรธ ความเกลียด ต้องการการแก้แค้น ต่อผู้ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจพอๆ กับการไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์ลบดังกล่าว แต่อาจใช้การตอบสนองต่อผู้ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจโดยมีพฤติกรรมของการหลบหลีกบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งการหลบหลีกต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ในลักษณะของการให้อภัยตนเองและการให้อภัยสถานการณ์จะปรากฏรวมอยู่ในอารมณ์เชิงลบ แต่ในการวิจัยนี้พบว่า ในการให้อภัยผู้อื่น มีการแยกการหลบหลีกออกมาเป็นองค์ประกอบที่ชัดเจน ซึ่งพบในระดับปานกลาง แสดงว่า วัยรุ่นมีการใช้การหลบหลีกต่อบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจพอๆ กับการเผชิญหน้า การหลบหลีกนั้นสะท้อนให้เห็นถึง ความรู้สึกกลัว หรือการยังคงมีความขุ่นเคืองใจ ถ้าจะต้องเผชิญกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ จากปรากฏการณ์ดังกล่าวเป็นข้อสังเกตที่ทำให้เห็นว่า วัยรุ่นมีการใช้อารมณ์เชิงลบตอบสนองต่อผู้ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งความขุ่นเคืองใจโดยส่วนใหญ่เกิดจากการที่บุคคลได้รับผลการกระทำจากบุคคลอื่นแล้วพัฒนาให้เกิดความรู้สึกที่ขาดความสุข อันนำไปสู่การไม่ให้อภัย (Thompson. 2005: 317)

ในกลไกการไม่ให้อภัยผู้อื่นนั้น วอร์ทิงตัน (Worthington. 2006: 31) ได้ให้มุมมองว่าการไม่ให้อภัย เกิดจากความขุ่นเคืองใจ ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกถึงการสูญเสีย เจ็บปวด ทำให้มีความรู้สึกไม่ยุติธรรม บุคคลเกิดมีความตึงเครียดขึ้น ทำให้ประเมินว่า ความขุ่นเคืองที่ได้รับนั้นเป็นการคุกคาม หรือเป็นการทำร้าย ถ้าประเมินว่าเป็นการคุกคาม บุคคลจะมีการย่ำคิดบ่อยๆ ครั้ง จนเกิดความรู้สึกของการไม่ให้อภัยที่มีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น นำไปสู่การแก้แค้น และแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงอารมณ์เชิงลบต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ และถ้าประเมินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นการทำร้าย จะนำไปสู่การแก้แค้น และเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นได้

สำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ค่อนข้างจะรุนแรง และมักใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล การที่บุคคลอื่นมาทำพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ โอกาสในการประเมินสิ่งที่เกิดขึ้น

จึงค่อนข้างไปในทิศทางของการคุกคาม ไม่สามารถสร้างการยอมรับและการทำความเข้าใจในการกระทำของบุคคลอื่นได้อย่างทันท่วงที แต่สิ่งที่จะเกิดเป็นอันดับแรก คือ การตอบโต้ อย่างน้อยก็เป็นวิธีหนึ่ง ในการคลายอารมณ์เชิงลบลงด้วยความรู้สึกที่ได้รับการชดใช้หรือเอาคืน และการคลายลงของอารมณ์เชิงลบ อาจเกิดจากแรงกดดันในสังคม เมื่อวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งอารมณ์เชิงลบ เช่น การมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง แก่แค้นเอาคืนกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ สังคมรอบข้างอาจมองว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ทำให้ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมได้ ทำให้วัยรุ่นบางส่วนใช้การหลบหลีก บุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจแทนที่การตอบโต้ หรือการเผชิญหน้ากับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ การเผชิญหน้าอาจเป็นการย่ำทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจเพิ่มขึ้น และทำให้สภาพของปัญหาที่มีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นด้วย

ประเด็นดังกล่าว มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ เอนไรท์ (Enright, 2008: 45) ที่ศึกษาขั้นพัฒนาการของความยุติธรรมและการให้อภัย โดยพบว่า ในขั้นแรกที่เกิดการให้อภัยขึ้น เกิดจากการที่บุคคลได้แก้แค้น หรือได้ลงโทษกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ต่อมาคือ การให้อภัยเกิดได้ เนื่องจากการได้รับการชดใช้ต่อความเสียหายที่เกิดขึ้น การให้อภัยเกิดจากการคาดหวังของสังคม เพื่อให้บุคคลได้รับการยอมรับทางสังคม เมื่อเป็นไปตามกฎบัญญัติซึ่งเกิดจากกฎหมาย หรือกฎความเชื่อทางศาสนา และระดับสุดท้ายของการพัฒนาการให้อภัย คือ การให้อภัยเกิดได้ด้วยการมีความเข้าใจ มีความรัก ในการเป็นเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกเดียวกัน

ผลการวิจัยนี้พบว่า วัยรุ่นจะมีอารมณ์เชิงบวกต่อบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย แต่ก็ยังคงมีอารมณ์เชิงลบและการหลบหลีกในระดับให้อภัยปานกลาง ซึ่งการใช้อารมณ์เชิงลบ และการหลบหลีกมาเป็นวิธีการในการตอบสนองต่อผู้ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ อาจเป็นวิธีทางหนึ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกต่อผู้ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจได้ เช่น ได้ทำการแก้แค้นแล้ว ได้มีโอกาสในการแสดงออกถึงความไม่พอใจที่เกิดขึ้นให้ผู้ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจรับทราบ หรือการหลีกเลี่ยงบุคคลในระยะแรกๆ ทำให้มีเวลาในการทำความเข้าใจสาเหตุที่บุคคลได้กระทำกับตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการสร้างการยอมรับกับผลของความขุ่นเคืองใจ ทำให้เกิดการลดลงของอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจได้ จากเหตุคิดดังกล่าว จึงทำให้วัยรุ่นในงานวิจัยนี้ มีการให้อภัยผู้อื่นในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงว่า วัยรุ่นมีการตอบสนองต่อบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจในลักษณะของการให้อภัยพอๆ กับลักษณะที่ไม่ให้อภัย

การให้อภัยสถานการณ์ (forgiveness of situation) ในงานวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีการให้อภัยสถานการณ์ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย และเมื่อเปรียบเทียบกับการให้อภัยตนเอง และการให้อภัยผู้อื่น พบว่า การให้อภัยสถานการณ์ มีระดับการให้อภัยที่สูงกว่าการให้อภัยผู้อื่นเพียงเล็กน้อย และมีระดับการให้อภัยเท่ากันกับการให้อภัยตนเอง แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า ยังมีค่าที่ต่ำกว่า การให้อภัยตนเอง

ทั้งอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจในลักษณะให้ภัย และยังมีการไม่ให้อภัยอยู่บ้าง โดยมีอารมณ์เชิงบวกต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ได้แก่ มีการยอมรับ มีความเข้าใจต่อผลที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เลวร้ายมากกว่า การมีอารมณ์เชิงลบคือ มีความโกรธ ความเกลียด ความไม่พอใจต่อสถานการณ์เลวร้ายดังกล่าว

ทั้งนี้ตามแนวคิดของ สнайเดอร์ และ โลเปซ (Snyder; & Lopez. 2007: 282) กล่าวว่า การที่บุคคลจะมีอารมณ์เชิงบวกกับสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น เพราะเห็นว่าเหตุการณ์ดังกล่าวมิได้เกิดขึ้นเฉพาะกับตนเองเพียงคนเดียว แต่มีบุคคลอื่นที่ประสบกับปัญหานี้เช่นเดียวกัน หรือมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นเหตุสุดวิสัย ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ การเกิดขึ้นของเหตุการณ์แม้จะสร้างความสูญเสีย แต่ก็ยังมีความหวังและโอกาสที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จได้ ซึ่งช่วยให้เกิดการยอมรับและความเข้าใจ นำไปสู่การมีอารมณ์เชิงบวกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ แมคคูลลอร์ท (McCullough. 2001: 27) ที่ศึกษาการให้อภัยเชิงพุทธศาสนากับประเด็นของการให้อภัยในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยเห็นว่า สถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น หรือเรื่องสุดวิสัยที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของกรรม ทั้งกรรมในภพชาติอื่น ซึ่งไม่อาจจะรู้ได้ หรือกรรมจากการกระทำในปัจจุบัน ทำให้บุคคลเกิดการยอมรับและมีความเข้าใจในเหตุที่เกิดขึ้นได้ ช่วยคลายความรู้สึกของการไม่ให้อภัยลงได้ แต่คงต้องใช้เวลาในการพิจารณา จากแนวคิดดังกล่าวอธิบายได้ว่า วัยรุ่นมีอารมณ์เชิงบวกต่อสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นได้ เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่สุดวิสัย ไม่สามารถแก้ไขใดๆ ได้ และทราบล่วงหน้าได้ เพราะถ้าทราบล่วงหน้าได้ คงมีวิธีการป้องกัน หรือแม้ว่ารู้ล่วงหน้าได้ การเตรียมป้องกันก็อาจมีข้อบกพร่อง ซึ่งยังคงเกิดปรากฏการณ์ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น แม้ว่าจะบอกไม่ได้ว่าใครเป็นผู้รับผิดชอบ หรือจะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น ได้อย่างไร ในเมื่อได้สร้างความสูญเสียและความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแล้ว

เหตุการณ์ดังกล่าวทำให้วัยรุ่นทำความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และมีความหวังที่จะผ่านพ้นได้เมื่อมีโอกาส เนื่องจากวัยรุ่นมีความสามารถในการคิดเชิงเหตุผลได้ แต่ต้องมีเวลาในการพิจารณา ทั้งนี้ในระยะแรกของการเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปบุคคลจะมีความรู้สึก มีความคิดและมีการกระทำในแง่ลบต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของตนเอง เช่น ภัยธรรมชาติ หรือความเจ็บป่วย การแสดงออกของการไม่ให้อภัยสถานการณ์ อาจจะสะท้อนออกมาในรูปแบบของการโกรธ การบ่น การทำลายข้าวของ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ หรือสถานที่เกิดเหตุ และการครุ่นคิดในผลที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความรู้สึกชุ่นมัวไม่พอใจ หรือในกรณีของการเจ็บป่วย อาจแสดงออกถึงความต้องการการแก้แค้นโดยการแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น เป็นต้น การที่วัยรุ่นยังคงมีอารมณ์เชิงลบต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ อาจเนื่องมาจากลักษณะของวัยรุ่นที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ค่อนข้างสูง การขาดความสามารถและประสบการณ์ในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ เมื่อต้องพบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ส่งผลเสียต่อตัววัยรุ่นเอง แม้ว่าจะเป็นเหตุสุดวิสัย ก็จะเป็นการง่ายที่จะทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์เชิงลบต่อ

สถานการณ์ ในระดับของการให้อภัยปานกลาง ซึ่งมีโอกาสที่จะให้อภัยและไม่ให้อภัยพอๆกัน ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่ให้อภัยได้

จากการอภิปรายดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การที่วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะให้อภัยตนเองสูงกว่าการให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์นั้น เป็นเพราะพัฒนาการของวัยรุ่น ที่มีวุฒิภาวะทางความคิดในการทำความเข้าใจเหตุผล และการสร้างความเข้าใจในการกระทำของตนเองได้ละเอียดเป็นอย่างดี ทำให้เกิดการยอมรับกับผลของการกระทำของตนเองที่เกิดขึ้นได้ หากแต่ว่าในการที่จะทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ หรือบุคคลอื่นที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจนั้น เป็นเรื่องที่ไม่สามารถทำได้ในทันทีทันใด เพราะความสงสัยหรือการที่จะทำความเข้าใจอาจต้องใช้เวลา จึงมีแนวโน้มว่าวัยรุ่นจะนำอารมณ์เชิงลบมาใช้ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ และผู้ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจได้ ลักษณะของอารมณ์เชิงลบ ทำให้มีโอกาที่จะทำให้เกิดการไม่ให้อภัยได้ และเมื่อวัยรุ่นพิจารณามูลเหตุของสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ด้วยสติปัญญา ด้วยประสบการณ์ ด้วยการได้รับคำขอโทษ ด้วยการได้รับการชดเชย อันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเข้าใจ นำไปสู่การยอมรับและการคลายลงของอารมณ์เชิงลบ ทำให้พัฒนาอารมณ์เชิงบวกต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ นำมาสู่การมีการให้อภัย

ทั้งนี้จากผลการวิจัย แม้จะสะท้อนให้เห็นว่า วัยรุ่น มีลักษณะการให้อภัยโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างให้อภัย แต่ก็ยังมีลักษณะที่อาจก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยได้ เช่น อารมณ์เชิงลบต่างๆ ดังนั้น วัยรุ่นจึงยังคงอยู่ในสถานะที่ควรจะได้รับการพัฒนาตนเอง เพื่อให้มีการให้อภัยเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการให้อภัยผู้อื่น

2.2 ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ผลการวิจัยลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีระดับการให้อภัยอยู่ที่ระดับให้อภัยปานกลาง หมายความว่า วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจด้วยลักษณะของการให้อภัยพอๆ กับการตอบสนองแบบไม่ให้อภัย ซึ่งมีโอกาสที่จะมีการไม่ให้อภัยเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้อาจเกิดจากเหตุการณ์ที่วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมกำลังเผชิญอยู่ ซึ่งมีลักษณะของแรงกดดันที่เกิดจากตนเองและแรงกดดันจากสภาพแวดล้อม ทำให้วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมเกิดการย่ำคิด และมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในรูปแบบของการไม่ให้อภัยได้

เมื่อพิจารณารายการให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในองค์ประกอบการให้อภัยตนเอง พบว่า ในองค์ประกอบย่อย วัยรุ่นหญิง มีอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเองในระดับให้อภัยปานกลาง และมีอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย จะเห็นได้ว่า การมีอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเองของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ มีระดับการให้อภัยต่ำกว่าการมีอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง แสดงว่า วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมยังคงมีการเข้าใจ มีการยอมรับ ในการกระทำที่ตนเองเป็นผู้ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจค่อนข้างต่ำ จากการให้คำปรึกษา พบว่า วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม จะมีความรู้สึกของการไม่มีความหวัง

และโอกาสในการที่จะนำตนเองให้ผ่านพ้นสภาวะที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ บางคนมองว่า จากภาวะที่ตนตั้งครรภ ทำให้ตนเองกลายเป็นคนที่ไม่มีความคิด ทำให้ไม่สามารถมีการดำเนินชีวิตที่ดั่งงามได้ ซึ่งวอร์ทิงตัน (Worthington, 2006: 191) กล่าวว่า ผลของการไม่ให้อภัยตนเองนั้น มีความรุนแรงมากกว่าการไม่ให้อภัยผู้อื่น เนื่องจากถ้าบุคคลขาดการยอมรับตนเอง มีการประเมินความสามารถของตนเองต่ำ โดยมีการย้ำคิดในสิ่งที่เป็นข้อผิดพลาดของตนเอง โอกาสที่จะมีพลังในการขับเคลื่อนการดำเนินชีวิตของตนเองจะเป็นไปได้โดยลำบาก ดังนั้นแม้ว่าวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภไม่พร้อมจะมีระดับการให้อภัยตนเองในระดับปานกลาง ก็ยังคงควรได้รับการช่วยเหลือในการพัฒนาอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง ให้มีระดับการให้อภัยที่สูงขึ้นต่อไป เพื่อสร้างความตระหนักรู้ว่าอนาคตยังสามารถดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

องค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภไม่พร้อม มีการให้อภัยผู้อื่นอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง และในองค์ประกอบย่อย พบว่า ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น และด้านการหลบหลีก มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภไม่พร้อม สามารถที่จะยอมรับมีความเข้าใจ ให้โอกาส และมีความหวังที่จะผ่านพ้นสถานการณ์ที่บุคคลอื่นเป็นผู้ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจได้ และในขณะเดียวกันวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภไม่พร้อมมีการใช้อารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่นตอบสนองต่อผู้อื่นมากกว่าใช้การหลบหลีก สืบเนื่องจากค่าเฉลี่ยที่ต่ำกว่า ซึ่งการมีอารมณ์เชิงลบต่อผู้ที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการประเมินในลักษณะของการคุกคาม เป็นแรงกดดันที่ทำให้บุคคลแสวงหาการจัดการกับปัญหา อาจใช้การหลบเลี่ยง แต่ถ้ายังรู้สึกกดดันอยู่ มักจะส่งผลให้เกิดการไม่ให้อภัย โดยมีการตอบโต้ในลักษณะการแก้แค้นเอาคืนได้ (Worthington, 2006: 33 – 35)

การให้อภัยของวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภไม่พร้อม ในองค์ประกอบ การให้อภัยสถานการณ์ มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง และในองค์ประกอบย่อย พบว่า ด้านอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ และด้านอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัยปานกลาง แสดงว่าในสถานการณ์ที่ทำให้วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภไม่พร้อมเกิดความชุ่นเคืองใจ ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภไม่พร้อม มีการตอบสนองต่อสถานการณ์เลวร้ายนั้นในลักษณะของการให้อภัยพอๆ กับการไม่ให้อภัย ทั้งนี้การมีลักษณะกลางๆที่ไม่ได้มีแนว ทางในการจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นในทางใดทางหนึ่งที่ชัดเจน ทำให้มีโอกาสที่จะใช้การตอบ สอนแบบไม่ให้อภัยเกิดขึ้นได้

3. ประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ผู้วิจัยเสนอการอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

3.1 การเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการให้อภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทุกองค์ประกอบ และเมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อย พบว่า โดยภาพรวมของการให้อภัย และทุกองค์ประกอบย่อย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการให้อภัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อภิปรายได้ว่า

1. ในระยะก่อนการทดลองคะแนนการให้อภัยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน เนื่องจากในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการวิจัยในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระดับของคะแนนการให้อภัยของกลุ่มตัวอย่างมาเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาคัดเลือก โดยใช้เกณฑ์คะแนนการให้อภัยต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 และสอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองเพื่อขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยใช้การสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และสุ่มเข้ากลุ่มควบคุม การดำเนินการดังกล่าว ทำให้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจึงมีคะแนนการให้อภัยก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

2. ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการให้อภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในการให้อภัยโดยรวมทุกองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย เนื่องจากกลุ่มทดลองได้ผ่านกระบวนการการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ทำให้มีทักษะ มีวิถีคิด มีการคลายลงของอารมณ์ลบและมีลักษณะเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวก ที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ซึ่งเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง เมื่อทำแบบประเมินจึงมีลักษณะการตอบโต้ต่อประเด็นที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจในลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยมีการให้อภัยเพิ่มมากขึ้นอันเป็นผลมาจากประสิทธิผลของการรับการให้คำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนักวิจัยหลายท่าน ที่พบว่า การให้คำปรึกษาหรือ รูปแบบการให้ความช่วยเหลือต่างๆ สามารถพัฒนาการให้อภัยได้ โดยมีการเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวกกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ และมีการคลายตัวลดลงของอารมณ์เชิงลบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ทั้งนี้ในส่วนของกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการช่วยเหลือใดๆ จึงเป็นไปได้ว่า ยังคงลักษณะอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจอยู่ แม้ว่าเวลาจะผ่านไป แต่ถ้าบุคคลยังได้รับการกระตุ้นให้มีการย้าคิดถึงสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ยังไม่มีการชดใช้กับสิ่งที่สูญเสีย ย่อมจะยังคงความไม่ให้อภัยให้คงอยู่ (Worthington. 2006: 31 – 55)

3.2 การเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่น ภายในกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการให้อภัยโดยภาพรวม องค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย หลังการให้คำปรึกษาและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างจากคะแนนการให้อภัยก่อนการเข้ารับการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยมีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้น อภิปรายได้ว่า การมีค่าเฉลี่ยการให้อภัยที่สูงขึ้นเนื่องมาจาก

3.2.1 แนวคิดการให้อภัยที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา

รายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีประสิทธิภาพที่จะพัฒนาให้วัยรุ่นเกิดการให้อภัย แนวคิดที่นำมาใช้ในการพัฒนาการให้อภัยในงานวิจัยนี้ได้แก่

1. แนวคิดของ สนาเยเดอร์ และ โลเปซ (Snyder; & Lopez.) ซึ่งได้ให้แนวคิดว่าการให้อภัยของบุคคล ประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ ซึ่งทั้ง 3 ส่วนมีผลต่อการให้อภัยของบุคคลในภาพรวม ในโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลในงานวิจัยนี้ได้จัดให้มีการให้คำปรึกษาโดยมีการพัฒนา 3 องค์ประกอบหลักคือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาการให้อภัยทั้ง 3 องค์ประกอบ ทำให้โดยภาพรวมจึงมีลักษณะการให้อภัยที่สูงขึ้นทั้ง 3 องค์ประกอบ

2. แนวคิดของทอมป์สัน (Thompson) และแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาการให้อภัยของ วอร์ทิงตัน (Worthington) ซึ่งมีแนวคิดว่าการให้อภัย ประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยของการมีอารมณ์เชิงลบและการมีอารมณ์เชิงบวกของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ การลดลักษณะอารมณ์เชิงลบ และเพิ่มอารมณ์เชิงบวกจะสามารถทำให้บุคคลเกิดการให้อภัยได้

โปรแกรมการให้คำปรึกษา ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยนำอารมณ์เชิงลบและอารมณ์เชิงบวกมาใช้เป็นเป้าหมายในการดำเนินการการให้คำปรึกษา โดยมุ่งเน้นการเพิ่มอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ด้วยการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจ มีการยอมรับ มีความหวัง และการให้ได้มีโอกาสที่จะผ่านพ้นลักษณะของความรู้สึกเชิงลบที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจให้ได้ ซึ่งทำให้เกิดการลดลงของอารมณ์เชิงลบที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจได้ นอกจากนี้เพื่อการลดอารมณ์เชิงลบโดยตรง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างได้ระบายความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการลดลงของอารมณ์เชิงลบได้ ซึ่งการลดลงของอารมณ์เชิงลบที่เน้นการบำบัดอารมณ์ นับว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการก่อให้เกิดการให้อภัย (Malcolm; & Greenberg. 2000: 179 – 202) นอกจากนั้น การทำความเข้าใจกับสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบเป็นวิธีการที่สร้างการยอมรับและพัฒนาไปสู่การให้อภัยได้

จากแนวคิดทั้งหมดที่กล่าวมา ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นโครงสร้างของโปรแกรมการให้คำ ปรึกษา และจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษา สามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างการให้อภัยในวัยรุ่น ให้มีระดับการให้อภัยที่สูงขึ้นได้

3.2.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ มีการดำเนินการการให้คำปรึกษา ทั้งหมด 9 ครั้ง โดยมีลำดับของการพัฒนา เริ่มจาก

ครั้งที่ 1 การทำความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับกระบวนการการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 2 การประเมินและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับ องค์ประกอบ และการพัฒนาการให้อภัย

ครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 เป็นการประเมิน และการพัฒนาการให้อภัยตนเอง

ครั้งที่ 5 และครั้งที่ 6 เป็นการประเมินและการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่น

ครั้งที่ 7 และ ครั้งที่ 8 เป็นการให้อภัยสถานการณ์

ครั้งที่ 9 เป็นการสรุปประมวลผลที่ได้จากการให้คำปรึกษาเพื่อยุติการให้คำปรึกษา

จากลำดับของโปรแกรมการให้คำปรึกษาฯ มีการพัฒนาการให้อภัยครบในทั้ง 3 องค์ประกอบของการให้อภัย ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถลดอารมณ์เชิงลบในแต่ละองค์ประกอบของการให้อภัย และมีการเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ทำให้มีการให้อภัยเพิ่มมากขึ้น

นอกจากลำดับของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแล้ว ในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษาในโปรแกรมฯ ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอน โดยใช้หลักของกระบวนการ การให้คำปรึกษา คือ

ขั้นตอนที่ 1 คือ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาและการสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยใช้ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา การทักทาย พูดคุยเรื่องทั่วไประหว่างผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย การทบทวนสิ่งที่ได้ดำเนินการในการให้คำปรึกษาครั้งก่อนเป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีในการเชื่อมโยงสิ่งที่ดำเนินการไปแล้วกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น นอกจากนั้นยังเป็นโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เตรียมตัว ได้มีโอกาสทบทวนสิ่งที่ดำเนินการมาแล้วในการให้คำปรึกษาในครั้งก่อนๆ และทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ก่อนที่จะดำเนินการการให้คำปรึกษาในขั้นดำเนินการต่อไป ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษามีการให้ความร่วมมือ ทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 2 คือ ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการประเมินปัญหา และหาแนวทางแก้ไขกับปัญหาด้วยแนวทางของตนเอง ในการที่จะจัดการกับปัญหาดังกล่าว เพื่อก่อให้เกิดมุมมองใหม่นำไปสู่การให้อภัย ทั้งนี้ ด้วยกระบวนการของการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดของวอร์ทิงตัน เรื่อง ขั้นตอนของการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การระลึกถึงเหตุการณ์ (Recall the hurt) 2) การเข้าถึงจิตใจและความรู้สึก (Empathy) 3) การคำนึงถึงประโยชน์ของการให้อภัย (Altruistic Gift of forgiveness) 4) การมีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย (Commit to the forgiveness) และ 5) การคงความรู้สึกของการให้อภัยไว้ (Hold on to forgiveness) ซึ่งกระบวนการขั้นตอนดังกล่าวทำให้กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการที่จะเริ่มต้น เพื่อให้ตนเองได้พัฒนาการให้อภัยได้อย่างเป็นระบบ และการที่ผู้วิจัยมีการย้ำทวนกระบวนการพัฒนาการให้อภัยในทั้ง 3 องค์ประกอบ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสในการฝึกจนเกิดเป็นทักษะในการคิด มีแนวทางในการทำให้เกิดการให้อภัย แม้จะมีความหลากหลายของสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ทั้งตนเอง ผู้อื่น และสถานการณ์

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุปปฏิบัติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาได้ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปบทพจนถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติ ข้อคิดที่ได้รับและวิธีการต่างๆ ที่ได้ดำเนินผ่านโปรแกรมการให้คำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถประเมินสิ่งที่ตนเองได้กระทำมา ได้ประเมินประโยชน์ และประสิทธิผลที่เกิดจากการรับคำปรึกษาว่าบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และสามารถมีวิธีดำเนินการเพื่อให้เกิดการให้อภัยได้เมื่อต้องเผชิญกับลักษณะของการไม่ให้อภัย ทำให้โปรแกรมการให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการให้อภัยได้มากขึ้น

3.2.3 เทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น จากผลการวิจัย ทำให้เห็นได้ว่า เทคนิคการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างให้วัยรุ่นเกิดการให้อภัย ทั้งการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ และวัยรุ่นมีแนวทางที่จะทำให้เกิดการให้อภัยได้ด้วยตนเอง เทคนิคการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดการลดลงของอารมณ์เชิงลบ และเกิดการเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวก ในทุกองค์ประกอบ คือ

1. เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การถาม การเจียบ การทำให้เกิดความกระจ่าง เทคนิคการวิเคราะห์อำนาจ และการสรุปความ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการลดลงของอารมณ์เชิงลบ เนื่องจากเทคนิคดังกล่าว แสดงถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้วิจัยที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกว่าผู้วิจัยใส่ใจ มีความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษากลับที่จะระบายความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น การได้ระบายความคิดและความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้บุคคลคลายอารมณ์เชิงลบลงได้ และเป็นวิธีที่ทำให้ทราบถึงสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจ มีการยอมรับในเหตุที่เกิดขึ้น ช่วยให้อารมณ์ลดลงได้ (Worthington. 2006: 169 – 186)

นอกจากนั้นเทคนิคดังกล่าว ยังให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณา ความคิด พฤติกรรม และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ได้ประเมินและสำรวจ สิ่งที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจอย่างละเอียด ด้วยมุมมองที่หลากหลายแตกต่างไปจากวิธีคิดแบบเดิมๆ ซึ่งเป็นอีกวิธีการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกคลายความรู้สึกชุ่นเคืองใจ ที่มีต่อสาเหตุของความชุ่นเคืองใจลง ไม่ว่าจะตนเอง ผู้อื่น และ สถานการณ์ ซึ่งจากเทคนิคที่กล่าวข้างต้น ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น มองแง่มุมของสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ ทั้งการเข้าใจตนเอง ข้อจำกัดของตนเอง การเข้าใจผู้อื่นอย่างที่มีนั้นเป็น รวมถึงการเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ นำมาสู่การเกิดการเข้าถึงจิตใจ (empathy) อันเป็นวิธีการสำคัญที่ทำให้เกิดอารมณ์บวกอันจะนำไปสู่การให้อภัยได้ (Frederic. 1998)

2. เทคนิคการวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน เทคนิคการแย่งความคิด เทคนิคการให้ข้อมูล เทคนิคการจินตนาการ และการเปลี่ยนกรอบความคิดใหม่ ภายหลังจากการลดอารมณ์เชิงลบลงแล้ว

ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคที่มุ่งพัฒนาในเชิงความคิด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับทราบข้อ มูลต่างๆ ทำให้เกิดความรู้อย่างลึกซึ้งและความเข้าใจในการให้อภัยเพิ่มมากขึ้น เทคนิคดังกล่าวเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดการใช้เหตุผล เพื่อลดอารมณ์เชิงลบที่ยังคงหลงเหลืออยู่ เช่น การวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาผลที่เกิดขึ้นจากการไม่ให้อภัย ได้ส่งผลกระทบต่อตนเอง บุคคลแวดล้อมอย่างไร ทั้งแง่บวกและแง่ลบ และให้พิจารณาว่าจะเลือกที่จะกระทำในด้านใด และเพิ่มอารมณ์เชิงบวกกับสิ่งทีก่อให้เกิดความชุ่มเคื่องใจได้ด้วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจ ตระหนักถึงความรู้สึกที่มีต่อสิ่งทีก่อให้เกิดความชุ่มเคื่องใจ การมีมุมมองใหม่กับสิ่งทีเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงประโยชน์และโทษอย่างรอบด้านของสิ่งทีเป็นอยู่ ทำให้เกิดการยอมรับเสริมสร้างอารมณ์บวกและช่วยลดอารมณ์เชิงลบทีเกิดขึ้น การใช้จินตนาการทำให้เกิดประสบการณ์การให้อภัยเป็นวิธีการทีผู้รับคำปรึกษาได้ให้โอกาสตนเองในการมีประสบการณ์ของการให้อภัยเป็นแรงจูงใจทีดี และส่งผลให้เกิดการพัฒนาแนวทางทีจะทำให้เกิดการให้อภัยได้

3. เทคนิคการฝึกหัด การฝึกซ้อมบท เทคนิคการพูดกับตนเองอย่างมีพลัง และเทคนิคการเสริมแรง เป็นเทคนิคทีผู้วิจัยนำมาใช้เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษามีการสร้างอารมณ์เชิงบวกกับมูลเหตุทีก่อให้เกิดความชุ่มเคื่องใจ โดยเฉพาะการแสดงออก ซึ่งการยอมรับการให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาในการได้ทดลองมีประสบการณ์ของการให้อภัย การมีความหวังของผู้รับคำปรึกษาในการคิดหาแนวทางเพื่อให้เกิดการให้อภัยเกิดขึ้นได้จริง เกิดความมั่นใจ มุ่งมั่นและมีแรงจูงใจในการทีจะให้อภัยได้ และสามารถถ่วงการให้อภัยไว้ได้ แม้ว่าจะได้ประสบกับสถานการณ์เดิม หรือเกิดการให้อภัยได้เมื่อประสบกับสถานการณ์ใหม่ทีทำให้เกิดการไม่ให้อภัย โดยแนวคิด ของ เอนไรจท์ และ ฟิตสคริปบอน (Enright; & Fitscripbon. 2000: 137 – 168) เชื่อว่าในการทีจะเปลี่ยนแปลงให้เกิดการให้อภัยนั้น มีลักษณะจำเ็นทีต้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 3 ประการ คือ การรู้คิด ความรู้สึกอารมณ์และพฤติกรรม ด้วยเทคนิคดังกล่าวข้างต้น เป็นวิธีการทีส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกอารมณ์และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเกิดการให้อภัยได้ในขณะที่ได้ลองกระทำ การได้รับการเสริมแรงด้วยคำชมด้วยการให้กำลังใจ ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีพลังในการทีจะนำสิ่งทีได้ลองปฏิบัติไปปฏิบัติได้จริง

จากเทคนิคการให้คำปรึกษาทีนำมาใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล จะเห็นได้ว่า แต่ละวิธีมีผลต่อการทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถลดอารมณ์เชิงลบทีมีต่อสิ่งทีก่อให้เกิดความชุ่มเคื่องใจลง และยังเป็นวิธีการทีเสริมสร้างให้มีการเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวก อันเป็นเหตุให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการพัฒนากการให้อภัยได้และทักษะการให้อภัยทีเกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษาสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้ไม่ต้องเผชิญกับการไม่ให้อภัย โปรแกรมดังกล่าวจึงมีประโยชน์กับผู้เข้ารับคำปรึกษาในการพัฒนากการให้อภัย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ในงานวิจัยฉบับนี้ มีการพัฒนาแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นที่มีคุณภาพ ของ เครื่องมือ มีความเที่ยงตรง มีความเชื่อมั่นในระดับสูง มีการหาปกติวิสัยของเครื่องมือ ซึ่งบุคคลผู้ที่เกี่ยวข้อง กับวัยรุ่น สามารถนำเครื่องมือไปใช้ในการประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ ทำให้ทราบลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นได้อย่างเที่ยงตรง

1.2 จากผลการวิจัยที่พบว่า ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นในองค์ประกอบของการให้อภัย ผู้อื่น มีระดับการให้อภัยปานกลาง ซึ่งต่ำกว่าการให้อภัยตนเองและการให้อภัยสถานการณ์ แสดงให้เห็น ว่า วัยรุ่นมีการไม่ให้อภัยผู้อื่นมากกว่าองค์ประกอบอื่น ดังนั้นในการพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ควร เน้นการส่งเสริมและพัฒนาการให้อภัยผู้อื่น จะช่วยให้อายุรุ่นดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

1.3 จากผลการวิจัยในการให้คำปรึกษาจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นที่มีคะแนนการให้อภัยต่ำกว่า เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ที่เป็นกลุ่มทดลองทุกคน มีชีวิตอยู่กับเรื่องราวที่ทำให้เกิดความทุกข์ แม้ว่าจะเป็นวัยรุ่น ทั่วไป มิใช่วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ปัญหาที่เด็กเหล่านี้พบเจอแล้วแต่ทำให้เกิดความทุกข์ในจิตใจ ดังนั้นในการช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นจึงไม่ควรมองเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหาเท่านั้น เพราะวัยรุ่นที่ดูเหมือน จะเป็นปกติก็แอบซ่อนความทุกข์จากการไม่ให้อภัยและทำให้เกิดพฤติกรรมที่ทำให้การดำเนินชีวิตความก้าวหน้า เป็นไปด้วยความลำบากและยุ่งเหยิงได้

1.4 โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ ต่อการเพิ่มขึ้นของการให้อภัย บุคคลที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น สามารถที่จะนำโปรแกรมไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือ เยียวยา ด้านจิตใจสำหรับวัยรุ่น และวัยรุ่นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดการไม่ให้อภัย เช่น วัยรุ่นหญิงที่มี พฤติกรรมเบี่ยงเบน กลุ่มติดสารเสพติด หรือกลุ่มทะเลาะวิวาท เพื่อพัฒนาให้เกิดการให้อภัย อันส่งผลต่อ ความรู้สึกผาสุกในการดำเนินชีวิต เนื่องจากมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการที่ชัดเจนและโปรแกรมการให้ คำปรึกษาสามารถประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลในบริบทอื่นๆ ได้ต่อไป

1.5 โปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ได้มีการกำหนดเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ครั้งละประมาณ 1.30 ชั่วโมง ในทางปฏิบัติพบว่า ในผู้รับคำปรึกษาบางคน สามารถดำเนินการได้ภายใน เวลาที่กำหนด แต่สำหรับผู้รับคำปรึกษาบางคน อาจต้องให้เวลามากกว่าปกติ โดยเฉพาะในระยะของการระลึกถึง เรื่องราวที่เกิดขึ้น การทำความเข้าใจและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น อาจใช้เวลามากกว่าที่กำหนด ดังนั้นเรื่องของ เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาอาจจะยืดหยุ่นได้ขึ้นอยู่กับกรณีของผู้รับคำปรึกษา

1.6 จากผลการวิจัยในข้อมูลสาเหตุของการไม่ให้อภัยของวัยรุ่นที่ปรากฏในแต่ละครั้งของ โปรแกรมการให้คำปรึกษา จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นปกติ หรือกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ล้วนแล้วแต่ต้องเผชิญกับเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความทุกข์ท้อใจ โปรแกรมการให้คำปรึกษา

สามารถเป็นวิธีทางหนึ่งที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลายความทุกข์ทางใจได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 แบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบหลักที่สำคัญ ครอบคลุมลักษณะการให้อภัยทั้งการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยสถานการณ์ ผู้วิจัยสามารถนำองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งไปดำเนินการวิจัยเฉพาะองค์ประกอบ ซึ่งเป็นการเพิ่มองค์ความรู้ในเรื่องของการให้อภัยในแต่ละด้านให้มีความลุ่มลึกได้มากขึ้น

2.2 จากผลการวิจัยในองค์ประกอบของการให้อภัยผู้อื่น เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อย พบว่าค่าสหสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยคือ อารมณ์เชิงบวกมีค่าสหสัมพันธ์ค่อนข้างต่ำ ซึ่งอาจเกิดได้จากการที่ข้อคำถามยังไม่ชัดเจน สามารถที่จะพัฒนาและทำการวิจัยเพิ่มเติมได้

2.3 จากผลของการวิจัยที่มีการวิจัยเฉพาะวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นข้อจำกัดในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนั้นเพื่อให้ทราบลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นให้กว้างขวางเพิ่มมากขึ้น ควรทำการวิจัยกับวัยรุ่นในภูมิภาคอื่นๆ เพื่อศึกษาลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นในบริบทสภาพแวดล้อมที่ต่างกันออกไป ทำให้สามารถทราบภาพรวมของการให้อภัยของวัยรุ่นไทยได้

2.4 จากผลการวิจัยจะเห็นได้ถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนากลุ่มตัวอย่างทั้งวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ให้มีการให้อภัยเพิ่มขึ้น ควรที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาดังกล่าวไปวิจัยกับกลุ่มประชากรอื่นๆ ที่มีวัยที่แตกต่างกัน เช่น วัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นตอนปลาย หรือวิจัยในกลุ่มประชากรที่มีลักษณะเฉพาะของความซุนเคื่องใจ เช่น กลุ่มหย่าร้าง กลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติ กลุ่มของวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมาย เป็นต้น เพื่อเป็นการขยายผลการวิจัยด้านประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาฯ

2.5 จากประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อการพัฒนาการให้อภัย ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการของการให้คำปรึกษารายบุคคล อาจมีการพัฒนาโดยนำวิธีการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาพัฒนาโปรแกรมเพื่อใช้ในกรณีที่ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมาก และมีประเด็นความซุนเคื่องใจจากสาเหตุที่คล้ายกัน



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ธารวรรณ; และคนอื่นๆ. (2548). *ทางเลือกของผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม*. กรุงเทพฯ: พีเอ็นพีกรุ๊ป.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2523). *เอกสารชุดจิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว หน่วยที่ 9 – 15*.
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ถ่ายเอกสาร.
- เจียรนัย เขียมวรมเมธ. (2537). *พจนานุกรมไทย ฉบับใหม่*. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- ประยูรต์ ปยุตโต. (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ์
ราชวิทยาลัย.
- มานิต มานิตเจริญ. (2547). *พจนานุกรมไทย ฉบับสมบูรณ์-ปรับปรุงใหม่*. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- ยุทธ ไถยวรรณ. (2545). *พื้นฐานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2544). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วไลพร วรสุข. (2553, 27 มกราคม). สัมภาษณ์โดย รัก ชูณหากาญจน์ ที่ บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริม
สถานภาพสตรี.
- วิรงรอง นิกุลกาญจน์. (2552). *กล้าให้อภัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอบอชาวบ้าน.
- วิไลลักษณ์ รุ่งเรืองอนันต์. (2544). *ผลของความใกล้ชิดและการรับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์ต่อ
การให้อภัยระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ฉันเพื่อน*. ปริญญาานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- พรศักดิ์ อุปการดี. (2548). *ความสามารถในการเผชิญภาวะวิกฤตของครอบครัวที่เกิดจากลูกหลาน
มีเพศสัมพันธ์ระหว่างเรียน*. วิทยานิพนธ์ กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร.
- พิมลรัตน์ ทิศภาคย์. (2548). *ผลของการให้อภัยและการผูกมัดระหว่างบุคคลต่อสุขภาวะทางจิต*.
ปริญญาานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริพร หนูนวล. (2541). *บริการที่พึงประสงค์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาในทัศนะของนักสังคม
สงเคราะห์*. วิทยานิพนธ์ กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สถาบันบันลือธรรม. (ม.ป.ป.). *อภัยทาน : การให้ที่ยากและยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์*. กรุงเทพฯ:
ธรรมสภาศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา.

- สิรินุช เสี่ยมศักดิ์. (2548). *การศึกษาการเผชิญปัญหาภาวะวิกฤต ภายใต้กระบวนการตัดสินใจเพื่อตั้งครมร์ต่อของหญิงตั้งครมร์ไม่พึงประสงค์:ศึกษาเฉพาะกรณี สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ*. วิทยานิพนธ์ กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์; และคณะ. (2549). *แบบจำลองสมการโครงสร้าง : การใช้โปรแกรม LISREL, PRELIS และ SIMPLIS*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- สุทธิดา ฉายาลักษณ์. (2531). *การศึกษาถึงสาเหตุและปัญหาของการเป็นมารดาวัยรุ่น : ศึกษาเฉพาะกรณีผู้ป่วยสูติกรรม โรงพยาบาลราชวิถี ระหว่างเดือนพฤษภาคม – มิถุนายน 2531*. วิทยานิพนธ์ กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- Ballester, Sandrine; Munoz, Sastre; Maria, Teresa; & Mullet, Etienne. (2009, June 11). Forgiveness and Lay Conceptualizations of Forgiveness. *Personality and Individual Differences*. 47: 605 – 609.
- Baumeister, R. F.; Exline, J. J.; & Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and two Dimension of Forgiveness In *Dimensions of Forgiveness : Psychological Research and Theological Speculations*. Worthington, E. L. pp. 79 – 104. Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Berry, J. W.; Worthington, E. L.; Parrott, L.; O'Connor, L. E.; & Wade, N. G. (2000). *The Measurement of Trait forgiveness*. Manuscript Submitted for Publication.
- Boszormenyi-Nagy, I.; & Spark, G.M. (1973). *Invisible Loyalties*. New York: Harper & Row.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. 7th ed. Belmont: Thomson Learning.
- Cosgrove, Lisa; & Konstam, Varda. (2008, January). Forgiveness and Forgetting : Clinical Implications for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*. 30(1): 1–13.
- Coyle, C.T.; & Enright, R.D. (1997). Forgiveness Intervention with Post- Abortion Men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 65: 1042 – 1045.
- Darby, B.W.; & Schlenker, B.R. (1982). Children's Reaction to Apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*. 43: 742 – 753.

- Degeneffe, Charl Edmund; & Lymch, Ruth Torkelson. (2004). In *Counseling Theories and Techniques for Rehabilitation Health Professionals*. Fong, Chan; Norman, L. Berven; & Kenneth, R. Thomas. pp. 100 – 101. New York: Springer Publishing.
- Denton, R. T.; & Maetin, M.W. (1998, October-December). Defining Forgiveness : An Empirical Exploration of Process and Role. *American Journal of Family Therapy*. 26(4): 281 – 292.
- DiBlasio, F. A. (1998). The Use of Decision-based Forgiveness Intervention within intergenerational Family Therapy. *Journal of Family Therapy*. 20: 77 – 94.
- Enright, R. D.; & Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping Clients Forgives : An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
New York: Garland.
- Enright, R.D.; Santos, M.J.D.; & Al-Mabuk, R. (1989). The Adolescent as Forgiver. *Journal of Adolescence*. 12: 95 – 110.
- Enright, R.D.; & The Human Development Study Group. (1994). The Moral Development of Forgiveness. In Puka, B. (Ed.), *Moral Development : A Compendium*. 7: 219 – 248.
- Enright, R. D. (2008). *Forgiveness is a Choice*. Washington ,DC.: APA Life Tools.
- Ferch, Shann R. (1998, Summer). Intentional Forgiving as a Counseling Intervention. *Journal of Counselling & Development*. vol. 76: 261-270
- Freankel, Jack R.;&Wallen,Norman E.(2000). *How to Design and Evaluate Research in Education*. 4th ed. United state of America: McGraw-Hill Companies
- Frederic, Luskin. (1998, July 17). The process of Forgiveness. in Scott Heller Emerging Field of Forgiveness Studies Explores How We Let Go of Grudges. *Chronicle of Higher Education*.
- Freedman, S.R.; Enright, R.D.; & Knutson, J. (2005). A Progress Report on the Process Model of Forgiveness. In *Handbook of Forgiveness*. Worthington, E. L. pp. 393 – 406.
New York: Brunner-Routledge.
- Friedman, M.; et al. (1986). Alteration of Type a Behavior and Its Effect on Cardiac Recurrences in Post-myocardial Infarction Patients : Summary Results of the Recurrent Coronary Prevention Project. *American Heart Journal*. 112: 653 – 665.


- Girard, M.; & Mullet, E. (1997). Propensity to Forgive in Adolescents, Young Adult, Older Adults and Elderly People. *Journal of Adult Development*. 4: 209 – 220.
- Gordon, K. C.; Baucom, D.H.; & Snyder, D. K. (2000). *The Use of Forgiveness in Marital Therapy*. In *Forgiveness : Theory, Research, and Practice*. McCullough, Michael E.; Pargament, Kenneth, I.; & Thoresen, Carl E. pp.203 – 227. New York: Guilford Press.
- . (2005). Forgiveness in Couples; Divorce, infidelity, and Couple Therapy. In *Handbook of Forgiveness*. Worthington, E. L. pp. 407 – 422. New York: Brunner-Routledge.
- Gregory, G. Garske; & Malachy, L. Bishop. (2004). Rational-Emotion Behavior Therapy. In *Counseling Theories and Techniques for Rehabilitation Health Professionals*. Fong, Chan; Norman, L. Berven; & Kenneth, R. Thomas. pp. 176 – 195. New York: Springer Publishing.
- Hargrave, T. D. (2001). *Forgiving the Devil : Coming to Terms with Damaged Relationships*. Reading, Zeig, C.T.; Theisen; & Tucker.
- Hargrave, T. D.; & Sells, J. N. (1997). The Development of Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*. 23: 41 – 62.
- Harris, Alex, H.S.; et al. (2006, June). Effect of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait-Anger. *Journal of Clinical Psychology*. 62(8): 715 – 733.
- Holland, J.L.; & Gottfredson, G.D. (1994). *Career Attitude and Strategies Inventory : An Inventory for Understanding Adult Careers USA*.: Psychological Assessment Resources.
- Kanz, J. R. (2000). How do People Conceptualize and Use Forgiveness? The Forgiveness Attitude Questionnaire. *Counseling and Values*. 44: 174 – 186.
- Kearns, J. N.; & Fincham, F. D. (2004). A Prototype Analysis of Forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 30: 838 – 855.
- Malcolm, W.M.; & Greenberg, L. S. (2000). Forgiveness as a Process of Change in Individual Psychotherapy. In *Forgiveness : Theory, Research, and Practice*. McCullough, M. E. pp. 179 – 202. New York: Guilford Press.
- Malcolm, W.M.; Warwar, S.; & Greenberg, L. (2005). Facilitating Forgiveness in Individual Therapy as an Approach to Resolving Interpersonal Injuries. In *Handbook of Forgiveness*. Worthington E. L. pp. 379 – 391. New York: Brunner-Routledge.

- Maltby, John; Macaskill, Ann; & Gillett, Raphael. (2007, June). The Cognitive Nature of Forgiveness : Using Cognitive Strategies of Primary Appraisal and Coping Describe the Process of Forgiving. *Journal of Clinical Psychology*. 63 (6): 555 – 566.
- McCullough, Michael E.; Fincham, F.D.; & Tsang, J. (2003). Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-related Interpersonal Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84: 540 – 557.
- McCullough, Michael E.; Pargament, Kenneth I.; & Thoresen, Carl E. (2001). *Forgiveness : Theory, Research, and Practice*. New York: Guildford Press.
- McCullough, Michael E.; Sandage, S. J.; & Worthington, E. L. (1997). *To Forgive is Human : How to Put in the Past*. Downers Grove, IL; Inter Varsity Press.
- McCullough, M. E.; & Worthington, E.L. Jr. (1995). Promoting Forgiveness : A Comparison of two Brief Psycho Educational Group Intervention with a Waiting-list Control. *Counseling and Value*. 40: 55 – 68.
- McCullough, M. E.; Worthington, E.L. Jr.; & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73: 321 – 336.
- Mullet, E.; Girard, M.; & Bakhshi, P. (2004). Conceptualization of Forgiveness. *European Psychologist*. 9: 78 – 86.
- Mullet, E.; Barros, J.; Frongia, L.; Usia, V.; Neto, F.; & Riviere – Shafighi, S. (2003). Religious Involvement and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*. 71: 1 – 19.
- Nathaniel, G.Wade; Everett, L. Worthington, Jr.; & Shawn, Haake. (2009, Spring). Comparison of Explicit Forgiveness Intervention with an Alternative Treatment : A Randomized Clinical Trial. *Journal of Counseling & Development*. 87: 143 – 151.
- Nelson-Jones, Richard. (2003). *Basic Counseling Skills*. London: SAGE Publications.
- Nystul, M.S. (2003). *Introduction to Counseling : An Art and Science Perspective*. 2nd ed. New York: Allyn and Bacon.
- Park, Y. O.; Enright, R.D. (1997). The Development of Forgiveness in the Context of Adolescent Friendship Conflict in Korea. *Journal of Adolescence*. 20: 393 – 402.
- Procter, Paul. (1995). *Cambridge International Dictionary of English*. New York: Cambridge University Press.

- Rey, M. Loiacono; Folck, D. M.; Okszewski, C. D.; Heim, B. T.; & Madia, B. T. p. 2001.
Evaluation of the Psychometric Properties of two Forgiveness Scale Current Psychology.
 20: 260 – 277.
- Roberts, R.C. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly.* 32: 289 – 306.
- Rusbult, C.E.; Hannon, P.A.; Stocker, S.L.; & Finkel, E.J. (2005). Forgiveness and Relational Repair. In *Handbook of Forgiveness.* Worthington, E. L. pp. 185 – 206.
 New York: Brunner-Routledge.
- Sapolsky, R.M. (2005). The Physiology and Path Physiology of Unhappiness. In *Handbook of Forgiveness.* Worthington, E. L. pp. 273 – 304. New York: Brunner-Routledge.
- Sapolsky, R.M.; & Share, L. J. (2004). A Pacific Culture Among Wild Baboon : Its Emergence and Transmission. *PLos Biology,* 2: 534 – 541.
- Scott, Heller. (1998, July 17). Emerging Field of Forgiveness Studies Explores How We Let Go of Grudges. *Chronicle of Higher Education.*
- Sells, James N.; & Hargrave, Terry D. (1998). Forgiveness : A Review of the Theoretical and Empirical Literature. *Journal of Family Therapy.* 20: 21– 36
- Sharf, Richard S. (2008). *Theories of Psychotherapy and Counseling : Concept and Cases.* 4th ed. Belmont: Thomson Learning.
- Snyder, C.R.; & Lopez, Shane J. (2007). *Positive Psychology : The Scientific and practical Explorations of Human Strengths.* London: SAGE Publication.
- Steel, Miranda. (2001). *Oxford Wordpower Dictionary for Learners of English.* New York: Oxford University Press.
- Tabachnick, Barbara G.; & Fidell, Linda S. (2001). *Using Multivariate Statistics.* United States of America: Allyn & Bacon.
- Tangney, J. P.; Fee, R.; Reinsmith, C.; Boone, A.L.; & Lee, N. (1999, August). Assessing Individual Difference in the Propensity to Forgive. *Paper Presented at the Annual Meeting of the American.* Boston: Psychological Association. pp. 112 – 128.
- Thompson, Laura Yamhure; Snyder, C. R.; Hoffman, Lesa; Michael, Scott T.; Rasmussen, Heather N.; Billings, Laura S.; Heinze, Laura.; Neufeld, Jason E.; Shorey, Hal S.; Roberts, Jessica C.; & Roberts, Danae E. (2005, April). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality.* 73(2): 313 – 359.

- Thompson, L.Y.; et al. (2005). Measuring forgiveness. In *Positive Psychological Assessment : A Handbook of Models and Measures*. Lopez, S.J.; & Snyder, C.R. (Eds.). pp. 301 – 312.
- Toussaint, L.; & Webb, J.R. (2005). Theoretical and Empirical Connections between Forgiveness, Mental Health, and well-being. In *Handbook of Forgiveness*. Worthington, E. L. pp. 349 – 362. New York: Brunner-Routledge.
- Wikipedia. (2009, March). *The Free Encyclopedia*. Retrieved March 9, 2009, from <http://en.wikipedia.org/wiki/Forgiveness>.
- Worthington, Everett L.Jr. (1998). An Empathy-humility-commitment Model Forgiveness Applied within Family Dyads. *Journal of Family Therapy*. 20: 59 – 76.
- . (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
- . (2006). *Forgiveness and Reconciliation Theory and Application*. New York: Taylor & Francis Group.
- . (2006). *The Path to Forgiveness: Six Practical Sessions for Becoming a More Forgiving Person, Leader's Manual and Guide*. Virginia: Commonwealth University.
- Worthington, E. L.; et al. (2001). *Unforgiveness, Forgiveness, and Health*. In *Faith and Health : Psychological Perspectives*. Plante, T.G.; & Sherman. New York: Guilford.
- Worthington, Everett L. Jr.; & Wade, N. G. (1999). The Social Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implication for Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 18: 385 – 418.
- Wuthnow, R. (2000). How Religious Groups Promote Forgiveness : A national Study. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 36: 124 – 137.
- Younger, J. W.; Piferi, R. L.; Jobe, R.L.; & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of Forgiveness. *Journal of Personal and Social Relationship*. 21: 837 – 855.



- 
- ภาคผนวก ก
- รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น
 - รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัย สำหรับวัยรุ่น

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

ศาสตราจารย์

ข้าราชการบำนาญ

รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภักดิ์

รองศาสตราจารย์

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรพิน สนิมม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัตติกานต์ จงวิศาล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ดร.ธีรพัฒน์ วงษ์คุ้มสิน

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล
เพื่อพัฒนาการให้อภัย สำหรับวัยรุ่น

รองศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์

รองศาสตราจารย์

ข้าราชการบำนาญ

รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ชัยพันธุ์

รองศาสตราจารย์

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรพิน สติรมน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ดร.ธีรพัฒน์ วงษ์คุ้มสิน

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาคผนวก ข

- การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น
- ค่าดัชนี IOC ของแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น
- ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น
- ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟารายองค์ประกอบและโดยรวมของแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น

ตาราง 26 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น

องค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่น	ข้อที่	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ					คะแนนรวม	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1. การให้อภัยตนเอง	1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	3	0	+1	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	6	0	+1	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	8	0	+1	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	20	+1	0	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	22	0	+1	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	25	0	+1	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 26 (ต่อ)

องค์ประกอบการให้ภัยของวัยรุ่น	ข้อที่	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ					คะแนนรวม	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1. การให้ภัยตนเอง (ต่อ)	29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	34	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	35	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	36	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
2. การให้ภัยผู้อื่น	37	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	38	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	39	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	40	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	41	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	42	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	43	+1	0	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	44	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	45	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	46	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	47	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	48	+1	0	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	49	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	50	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	51	+1	0	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	52	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	53	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	54	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 26 (ต่อ)

องค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่น	ข้อที่	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ					คะแนนรวม	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
2. การให้อภัยผู้อื่น (ต่อ)	55	+1	+1	0	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	56	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	57	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	58	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	59	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	60	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	61	+1	0	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	62	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	63	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	64	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	65	+1	0	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	66	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	67	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	68	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	69	+1	0	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	70	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	71	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	72	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	73	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	74	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
75	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์	
76	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์	
3. การให้อภัยสถานการณ์	77	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	78	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	79	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	80	+1	0	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	81	+1	+	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 26 (ต่อ)

องค์ประกอบการให้ภัยของวัยรุ่น	ข้อที่	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ					คะแนนรวม	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
3. การให้ภัยสถานการณ์(ต่อ)	82	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	83	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	84	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	85	-1	0	+1	+1	+1	2	0.67	ตัด
	86	-1	+1	+1	+1	-1	1	0.00	ตัด
	87	-1	0	+1	+1	+1	2	0.67	ตัด
	88	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	89	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	90	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	91	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	92	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	93	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	94	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	95	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	96	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	97	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	98	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	99	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	100	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	101	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	102	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	103	+1	0	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	104	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	105	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	106	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	107	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	108	+1	0	+1	+1	+1	4	0.84	ผ่านเกณฑ์
	109	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 26 (ต่อ)

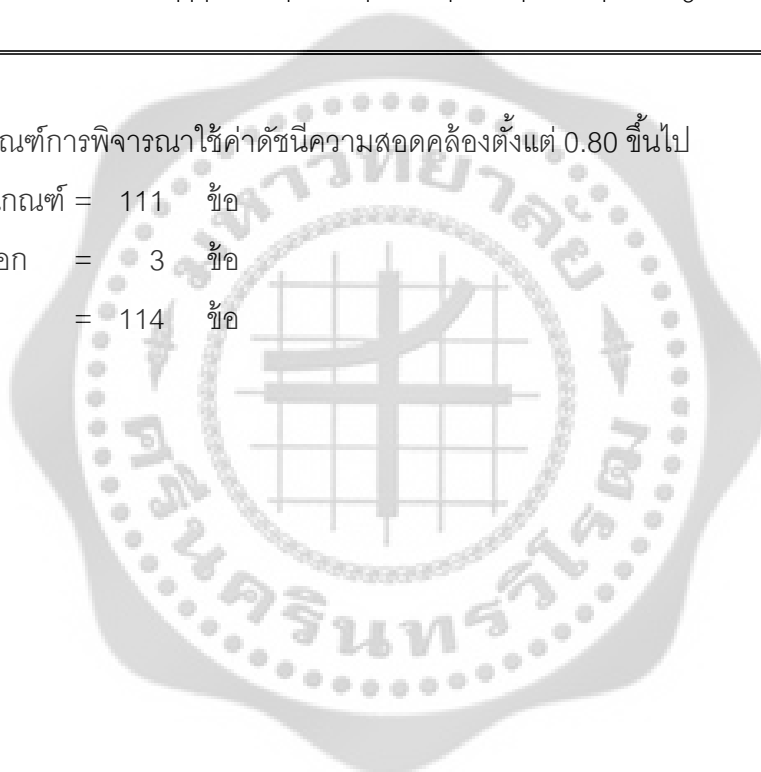
องค์ประกอบการให้ภัยของวัยรุ่น	ข้อที่	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ					คะแนนรวม	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
3. การให้ภัยสถานการณ (ต่อ)	110	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	110	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	112	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	113	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	114	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ = 111 ข้อ

ตัดออก = 3 ข้อ

รวม = 114 ข้อ



ตาราง 27 ค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น จำนวน 111 ข้อคำถาม

องค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่น	ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าอำนาจ จำแนก	หมายเหตุ
1. การให้อภัยตนเอง	1	4.98	1.421	.314	คัดเลือกไว้
	2	2.56	1.373	-.111	ตัด
	3	5.27	1.205	.319	คัดเลือกไว้
	4	3.25	1.473	.106	ตัด
	5	5.73	1.362	.290	คัดเลือกไว้
	6	3.75	1.822	.195	ตัด
	7	5.14	1.326	.290	คัดเลือกไว้
	8	3.22	1.796	.111	ตัด
	9	5.01	1.411	.024	ตัด
	10	3.18	1.726	-.130	ตัด
	11	5.52	1.367	.306	คัดเลือกไว้
	12	3.62	1.656	.071	ตัด
	13	5.10	1.411	.271	คัดเลือกไว้
	14	4.38	1.674	.241	ตัด
	15	5.45	1.274	.280	คัดเลือกไว้
	16	2.83	1.633	.228	ตัด
	17	5.06	1.347	.184	ตัด
	18	5.69	1.440	.214	ตัด
	19	5.05	1.431	.445	คัดเลือกไว้
	20	3.66	1.903	.266	ตัด
	21	5.94	1.153	.444	คัดเลือกไว้
	22	3.07	1.628	.084	ตัด
	23	6.14	7.055	.000	ตัด
	24	4.25	1.833	.247	ตัด
	25	5.81	1.178	.145	ตัด
	26	3.43	1.725	.214	ตัด
	27	5.02	1.504	.051	ตัด
	28	3.82	1.777	.153	ตัด

ตาราง 27 (ต่อ)

องค์ประกอบการให้ภัยของวัยรุ่น	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าอำนาจ จำแนก	หมายเหตุ	
1. การให้ภัยตนเอง (ต่อ)	29	3.01	1.624	-.148	ตัด	
	30	3.72	1.682	.110	ตัด	
	31	5.29	1.351	.375	คัดเลือกไว้	
	32	3.72	1.627	.195	ตัด	
	33	5.47	1.403	.183	ตัด	
	34	5.30	1.322	.308	คัดเลือกไว้	
	35	3.19	1.768	.246	ตัด	
	36	5.64	1.291	.355	คัดเลือกไว้	
	37	4.08	1.631	.221	ตัด	
	38	5.11	1.476	.105	ตัด	
	2. การให้ภัยผู้อื่น	39	5.36	1.115	.228	ตัด
		40	4.21	1.707	.428	คัดเลือกไว้
		41	5.16	1.339	.208	ตัด
		42	3.76	1.730	.364	คัดเลือกไว้
43		5.40	1.627	.205	ตัด	
44		2.62	1.448	.042	ตัด	
45		5.06	1.575	.427	คัดเลือกไว้	
46		4.22	1.790	.438	คัดเลือกไว้	
47		4.90	1.330	.250	ตัด	
48		4.46	1.714	.470	คัดเลือกไว้	
49		5.28	1.531	.377	คัดเลือกไว้	
50		3.34	1.689	.189	ตัด	
51		5.04	1.456	.326	คัดเลือกไว้	
52		3.60	1.798	.290	คัดเลือกไว้	
53		5.32	1.384	.167	ตัด	
54		4.53	1.789	.453	คัดเลือกไว้	
55		5.14	1.491	.173	ตัด	
56		5.15	1.438	.352	คัดเลือกไว้	
57		5.61	1.270	.404	คัดเลือกไว้	
58		4.53	1.501	.385	คัดเลือกไว้	

ตาราง 27 (ต่อ)

องค์ประกอบการให้ภัยของวัยรุ่น	ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าอำนาจ จำแนก	หมายเหตุ	
2. การให้ภัยผู้อื่น (ต่อ)	59	3.73	1.746	.470	คัดเลือกไว้	
	60	3.50	1.547	.367	คัดเลือกไว้	
	61	4.65	1.431	-.027	ตัด	
	62	4.46	1.684	.301	คัดเลือกไว้	
	63	4.86	1.551	.252	ตัด	
	64	3.98	1.735	.301	คัดเลือกไว้	
	65	5.51	1.299	.206	ตัด	
	66	4.74	1.661	.497	คัดเลือกไว้	
	67	4.03	1.352	.114	ตัด	
	68	4.21	1.701	.474	คัดเลือกไว้	
	69	4.11	1.442	-.016	ตัด	
	70	4.18	1.882	.642	คัดเลือกไว้	
	75	4.73	1.786	.457	คัดเลือกไว้	
	76	4.63	1.482	.284	คัดเลือกไว้	
	3. การให้ภัยสถานการณ์	77	4.66	1.759	.428	คัดเลือกไว้
		78	5.45	1.359	.254	ตัด
79		3.02	1.670	-.005	ตัด	
80		5.61	1.302	.253	ตัด	
81		3.34	1.591	.181	ตัด	
82		3.65	1.725	.520	คัดเลือกไว้	
83		5.14	1.363	.229	ตัด	
84		3.75	1.714	.283	คัดเลือกไว้	
85		5.14	1.576	.075	ตัด	
86		4.04	6.589	.134	ตัด	
87		5.61	1.614	.014	ตัด	
88		3.93	1.849	.332	คัดเลือกไว้	
89		3.86	1.723	.317	คัดเลือกไว้	
90		3.22	1.721	.308	คัดเลือกไว้	
91		5.44	1.466	.126	ตัด	

ตาราง 27 (ต่อ)

องค์ประกอบการให้ภัยของวัยรุ่น	ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าอำนาจ จำแนก	หมายเหตุ
3. การให้ภัยสถานการณ์ (ต่อ)	92	2.89	1.651	.384	คัดเลือกไว้
	93	4.36	1.709	.337	คัดเลือกไว้
	94	5.68	1.483	.228	ตัด
	95	3.64	1.649	.323	คัดเลือกไว้
	96	3.31	1.796	.283	คัดเลือกไว้
	97	4.84	1.468	.260	ตัด
	98	5.89	1.340	.267	ตัด
	99	5.02	1.563	.055	ตัด
	100	5.54	1.396	.152	ตัด
	101	3.74	1.807	.349	คัดเลือกไว้
	102	5.43	1.350	.052	ตัด
103	3.98	1.831	.337	คัดเลือกไว้	
104	4.68	1.469	.074	ตัด	
105	4.92	1.548	.086	ตัด	
106	3.12	1.629	.016	ตัด	
107	4.96	1.556	.402	คัดเลือกไว้	
108	5.06	1.710	.103	ตัด	
109	3.65	1.772	.457	คัดเลือกไว้	
110	4.59	1.596	.100	ตัด	
111	2.76	1.485	.056	ตัด	

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณาโดยใช้ ค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .270 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ = 49 ข้อ

ตัดออก = 62 ข้อ

ตาราง 28 แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 49 ข้อคำถาม

องค์ประกอบการให้อภัย	ข้อคำถามที่		ค่าอำนาจจำแนก	
	เก่า	ใหม่		
1. การให้อภัยตนเอง	1	1	.343	
		3	2	.276
		5	3	.288
		7	4	.293
		11	5	.307
		13	6	.259
		15	7	.246
		19	8	.396
		21	9	.419
		31	10	.255
		34	11	.234
		36	12	.294
	2. การให้อภัยผู้อื่น	40	13	.487
		42	14	.309
		45	15	.406
46		16	.518	
48		17	.550	
49		18	.422	
51		19	.328	
52		20	.296	
54		21	.516	
56		22	.403	
57		23	.419	
58		24	.393	
59		25	.495	

ตาราง 28 (ต่อ)

องค์ประกอบการให้ภัย	ข้อคำถามที่		ค่าอำนาจจำแนก
	เก่า	ใหม่	
2. การให้ภัยผู้อื่น (ต่อ)	60	26	.349
	62	27	.381
	64	28	.319
	66	29	.588
	68	30	.537
	70	31	.640
	71	32	.538
	73	33	.592
	75	34	.510
	76	35	.332
3. การให้ภัยสถานการณ์	77	36	.465
	82	37	.543
	84	38	.242
	88	39	.372
	89	40	.372
	90	41	.275
	92	42	.264
	93	43	.371
	95	44	.348
	96	45	.314
	101	46	.388
	103	47	.370
	107	48	.388
109	49	.220	

ตาราง 29 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ และโดยรวมของแบบ
ประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

องค์ประกอบการให้อภัย	จำนวนข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α)
1. การให้อภัยตนเอง	12	.842
2. การให้อภัยผู้อื่น	23	.887
3. การให้อภัยสถานการณ์	14	.855
การให้อภัยรวม	49	.906





ภาคผนวก ค

- แบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น
- เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น

แบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น

คำชี้แจง: แบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่นฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการทำปฏิญญานิพนธ์ ระดับดุสิตบัณฑิตของ นางรัก ชุณหกาญจน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่อง การศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร และนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ผลการศึกษาจะนำเสนอโดยภาพรวม ข้อมูลที่ได้จะเป็นความลับและจะนำมาใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

จากการอ่านคำชี้แจง ข้าพเจ้า ยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลตอบแบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่นฉบับนี้

ลงชื่อ

(ผู้ตอบแบบประเมิน)

ขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือค่ะ

นางรัก ชุณหกาญจน์

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อแนะนำในการตอบแบบประเมิน

แบบประเมินการให้ภัยของวัยรุ่นฉบับนี้มี ชุดคำถาม 4 ชุด 49 ข้อคำถาม ประกอบด้วย

- ชุดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน
- ชุดที่ 2 การให้ภัยตนเอง คำถามข้อที่ 1 – 12
- ชุดที่ 3 การให้ภัยผู้อื่น คำถามข้อที่ 13 – 35
- ชุดที่ 4 การให้ภัยสถานการณ์ คำถามข้อที่ 36 – 49

กรุณาทำให้ครบทุกชุด

ชุดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจง: กรุณาใส่ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

1. เพศ ชาย หญิง
2. ระดับอายุ 14 – 15 ปี 15 ปี 1 วัน – 16 ปี
3. กำลังศึกษาในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 มัธยมศึกษาปีที่ 4

คำชี้แจง: สำหรับการเลือกระดับคำตอบ ที่ใช้ในชุดคำถามที่ 2 – 4

ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละประโยคและทำเครื่องหมาย ✓ ตามระดับความเป็นจริง (จากระดับ 1 – 7) ที่ตรงกับกรกระทำที่เป็นจริงที่สุดของนักเรียน โดยแต่ละระดับ มีความหมายดังต่อไปนี้

- | | | |
|------------|---------|--|
| ระดับที่ 1 | หมายถึง | ไม่จริงเลย คือ นักเรียนไม่เคยตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยข้อความนี้เลย สักครั้งเดียว |
| ระดับที่ 2 | หมายถึง | ส่วนใหญ่ไม่จริง คือ นักเรียนแทบจะไม่เคยตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยข้อความนี้ อาจมีแค่ 1 ครั้งเท่านั้น |
| ระดับที่ 3 | หมายถึง | ไม่ค่อยจริง คือ นักเรียนอาจมีบ้างที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยข้อความนี้ แต่น้อยอาจมี 2-3 ครั้ง |
| ระดับที่ 4 | หมายถึง | จริงพอๆ กับไม่จริง คือ นักเรียนมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยข้อความนี้เท่าๆ กับที่นักเรียนไม่มีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยข้อความนี้ ประมาณ 5 ใน 10 ครั้ง |
| ระดับที่ 5 | หมายถึง | จริงบ้าง คือ นักเรียนมักมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยข้อความนี้อยู่บ้าง ประมาณ 6 – 7 ครั้ง ใน 10 ครั้ง |
| ระดับที่ 6 | หมายถึง | ค่อนข้างจริง คือ นักเรียนมักจะมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยข้อความนี้เกือบทุกครั้ง |
| ระดับที่ 7 | หมายถึง | จริงที่สุด คือ นักเรียนมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยข้อความนี้เสมอในทุกครั้ง |

ชุดที่ 2 การให้อภัยตนเอง

ข้อแนะนำ : ใช้กับข้อความที่ 1 – 12 ในชีวิตของนักเรียนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ และเรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย ให้นักเรียนทบทวนเหตุการณ์ที่ตัวของตนเองเป็นผู้ที่กระทำแล้วก่อให้เกิด **ความเดือดร้อน** ความไม่พึงพอใจ ความสูญเสียกับตัวของตนเอง แล้วให้นักเรียน พิจารณาว่า นักเรียน ได้มีพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละประโยค และทำเครื่องหมาย ✓ ตามระดับความเป็นจริง (จากระดับ 1 – 7) ที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุดของนักเรียนที่ได้กระทำต่อตนเอง ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด

ระดับคำตอบ						
1	2	3	4	5	6	7
ไม่จริงเลย	ส่วนใหญ่ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	จริงพอๆ กับไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับคำตอบ						
		1	2	3	4	5	6	7
1	เมื่อฉันได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดลงไป ฉันมักจะให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่							
2	ฉันยอมรับตนเองกับทุกๆ สิ่งเลวร้ายต่างๆ ที่ฉันได้ทำลงไป							
3	ฉันมีความหวังว่าตนเองจะสามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นความเดือดร้อนที่กำลังเกิดขึ้นเนื่องจากการกระทำของตนเองได้							
4	เวลาที่ฉันทำอะไรแล้วก่อให้เกิดปัญหา ฉันจะทำความเข้าใจกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น							
5	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนได้							
6	ฉันรู้สึกโกรธตนเองเมื่อฉันได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดลงไป							
7	ฉันมักจะหนีปัญหาที่ฉันก่อขึ้นเสมอ							
8	ฉันกลัวที่จะเผชิญกับผลของการกระทำที่ไม่ดีซึ่งฉันได้ทำลงไป							
9	เมื่อคิดถึงข้อผิดพลาดที่ฉันได้เคยทำลงไป ฉันยังรู้สึกที่ตนเองผิดพลาดตลอด							
10	เวลาทำให้ฉันเข้าใจถึงความผิดพลาดที่ฉันได้เคยกระทำมา							
11	ฉันอดที่จะโทษตนเองไม่ได้เมื่อนึกถึงความเดือดร้อนที่เกิดขึ้น							
12	ฉันให้อภัยตนเองกับความผิดพลาดที่ได้ทำลงไป							

ชุดที่ 3 การให้อภัยผู้อื่น

ข้อแนะนำ: ใช้กับข้อความที่ 13 – 35 ในชีวิตของนักเรียนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ และเรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย ให้นักเรียนทบทวนเหตุการณ์ที่ผู้อื่น หรือ บุคคลอื่น เป็นผู้ที่ทำให้นักเรียนเกิดความเดือดร้อน ความไม่พึงพอใจ หรือความสูญเสีย แล้วให้นักเรียนพิจารณาว่า นักเรียนได้มีพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละประโยคและทำเครื่องหมาย ✓ ตามระดับความเป็นจริง (จากระดับ 1 – 7) ที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุดของนักเรียนที่ได้กระทำต่อผู้อื่น ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด

ระดับคำตอบ						
1	2	3	4	5	6	7
ไม่จริงเลย	ส่วนใหญ่ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	จริงๆกับไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับคำตอบ						
		1	2	3	4	5	6	7
13	เวลามีคนอื่นมาทำให้ฉันรู้สึกไม่พอใจ ฉันจะเกลียดคนๆนั้น							
14	ฉันรู้สึกกลัวที่จะต้องเข้าใกล้คนที่ทำให้ฉันเดือดร้อน							
15	ฉันสามารถทำความเข้าใจกับเหตุผลของผู้อื่นที่ไม่ดีกับฉันได้							
16	ทันทีที่มีโอกาสฉันจะตอบโต้กับคนที่เคยทำให้ฉันไม่พอใจอย่างสาสม							
17	เมื่อนึกถึงคนที่เคยทำให้ฉันเดือดร้อน ความรู้สึกเดือดดาลจะเกิดขึ้นกับฉันในทันที							
18	แม้ว่าจะมีคนทำไม่ดีกับฉัน ฉันหวังว่าเขาจะไม่ทำร้ายฉันอีก							
19	ฉันให้โอกาสในการแก้ตัวใหม่กับคนที่ทำให้ฉันเดือดร้อนเสมอ							
20	ฉันไม่อยากเห็นหน้าคนที่ทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวดและเดือดร้อน							
21	ฉันจะทำทุกวิถีทางเพื่อเอาคืนกับคนที่ทำให้ฉันรู้สึกเจ็บใจ							
22	ฉันเปิดโอกาสให้คนที่ทำไม่ดีกับฉันได้แก้ไข ขอใช้ในข้อผิดพลาดที่เขาได้ทำลงไป							
23	ฉันยอมรับว่าทุกคนมีโอกาสทำผิดพลาดได้ รวมถึงคนที่เคยทำร้ายฉันด้วย							
24	ฉันเข้าใจในการกระทำของผู้อื่นถึงแม้ว่าการกระทำนั้นจะทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวด							
25	ฉันรู้สึกสะใจถ้ารู้ว่าคนที่เคยทำร้ายฉันกำลังเจอกับความเดือดร้อน							

ข้อที่	ข้อความ	ระดับคำตอบ						
		1	2	3	4	5	6	7
26	ฉันจะรู้สึกโกรธคนที่มาสร้างความเดือดร้อนให้กับฉัน							
27	ฉันไม่สามารถพูดจาดีๆกับคนที่เคยทำไม่ดีกับฉันได้							
28	ฉันทนไม่ได้ที่จะต้องอยู่กับคนที่เคยทำร้ายฉัน							
29	ฉันจะหาทางลงโทษกับคนที่เคยทำให้ฉันเดือดร้อนอยู่เสมอ							
30	ฉันรังเกียจคนที่สร้างความเดือดร้อนซึ่งทำให้ฉันรู้สึกแค้น							
31	เพียงแค่นี้ก็ถึงคนที่ทำให้ฉันเจ็บปวด ฉันจะรู้สึกโมโหขึ้นมาทันที							
32	ถ้ามีคนที่ไม่ดีต่อฉัน ฉันก็จะคิดไม่ดีกับเขาตลอดไป							
33	การแก้แค้นคือสิ่งที่ฉันตั้งใจจะมอบให้กับคนที่เคยทำร้ายฉัน							
34	ฉันจะทำทุกอย่างให้มันยากยิ่งขึ้นสำหรับใครก็ตามที่ทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวด							
35	ฉันสามารถยกโทษให้กับผู้ที่ทำให้ฉันเดือดร้อน ไม่สบายกายและไม่สบายใจได้							

ชุดที่ 4 การให้อภัยสถานการณ์

ข้อแนะนำ: ใช้กับข้อความที่ 36 – 49 ในชีวิตของนักเรียนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ และเรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย ให้นักเรียนทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งไม่สามารถระบุได้ว่าเป็นข้อผิดพลาดของผู้ใด เช่น อุบัติภัยทางธรรมชาติ โรคภัย ความเจ็บป่วย ซึ่งล้วนแต่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วสร้างความเดือดร้อน ความไม่พอใจ ความเจ็บปวด หรือความสูญเสีย กับตัวของนักเรียน แล้วให้นักเรียนพิจารณาว่า นักเรียนได้มีพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละประโยค และทำเครื่องหมาย ✓ ตามระดับความเป็นจริง (จากระดับ 1 – 7) ที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุดของนักเรียนที่ได้กระทำต่อเหตุการณ์นั้น ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด

ระดับคำตอบ						
1	2	3	4	5	6	7
ไม่จริงเลย	ส่วนใหญ่ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	จริงๆ กับไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับคำตอบ						
		1	2	3	4	5	6	7
36	แม้ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติที่สร้างความเดือดร้อนให้กับฉัน ฉันยังคงรู้สึกโกรธเหตุการณ์นั้น							
37	เมื่อมีสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นด้วยเหตุผลที่ไม่สามารถควบคุมได้ ฉันมักจะคิดในแง่ร้าย							
38	ฉันยังรู้สึกเจ็บแค้นต่อเหตุการณ์แย่ๆ ที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะผ่านมานานแล้วก็ตาม							
39	ฉันพยายามหาวิธีที่จะตอบโต้กับเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น							
40	เป็นเรื่องยากจริงๆ สำหรับฉันที่จะยอมรับสถานการณ์ที่เลวร้ายซึ่งไม่เป็นความผิดของใคร							
41	ฉันรังเกียจเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งทำให้ฉันเดือดร้อน เสียโอกาสดีๆ ในชีวิต							
42	แม้ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะสร้างความเดือดร้อนให้กับฉัน ฉันมีความหวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น							
43	ฉันมักจะพูดถึงเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นด้วยความโมโห							

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ระดับคำตอบ						
		1	2	3	4	5	6	7
44	ฉันพยายามหาโอกาสแก้ไขทุกอย่างเพื่อให้ผ่านพ้นสถานการณ์แย่ๆ นั้นมาได้							
45	ฉันสามารถทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่สร้างความเดือดร้อนให้กับฉันได้							
46	แม้เหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นจะทำให้ฉันเดือดร้อน ฉันยังคงมองมันในแง่ดีได้							
47	ฉันกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นได้							
48	แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะเป็นเหตุสุดวิสัย ฉันยังคงรู้สึกเกลียดสถานการณ์นั้น							
49	ฉันรู้สึกเคียดแค้นกับเหตุการณ์แย่ๆ ที่เกิดขึ้น แม้ว่าฉันจะทำอะไรกับเหตุการณ์นั้นไม่ได้							

เกณฑ์การให้คะแนน แบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น

เกณฑ์การให้คะแนน

การแปลผลคะแนน ผู้วิจัยให้เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยของคะแนน เป็น 5 ระดับ มีรายละเอียดดังนี้

- 1.00 – 2.50 หมายถึง ไม่ให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจในลักษณะของการไม่ให้อภัยอยู่เสมอ
- 2.51 – 3.50 หมายถึง ค่อนข้างจะไม่ให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจค่อนข้างจะมาทางลักษณะของการไม่ให้อภัย มีการให้อภัยบ้างเล็กน้อย
- 3.51 – 4.50 หมายถึง ให้อภัยปานกลาง คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจในลักษณะของการไม่ให้อภัยเท่าๆกับมีลักษณะการให้อภัย
- 4.51 – 5.50 หมายถึง ค่อนข้างจะให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจค่อนข้างจะมาทางลักษณะของการให้อภัย และมีลักษณะของการไม่ให้อภัยอยู่บ้างเล็กน้อย
- 5.51 – 7.00 หมายถึง ให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจในลักษณะของการให้อภัยอยู่เสมอ

ในการรวมคะแนนและการแปลผลคะแนน สามารถดำเนินการได้ เป็น 2 ลักษณะ คือ เฉพาะองค์ประกอบ คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ และการรวมคะแนนทั้งฉบับ เป็นคะแนนการให้อภัยโดยภาพรวม

ตาราง 30 ระดับคะแนนดิบ และ การแปลผลคะแนน

การให้อภัย	ระดับคะแนนและการแปลผลคะแนน				
	ไม่ให้อภัย	ค่อนข้างจะไม่ให้อภัย	ให้อภัยปานกลาง	ค่อนข้างจะให้อภัย	ให้อภัย
	1.00 – 2.50	2.51 – 3.50	3.51 – 4.50	4.51 – 5.50	5.51 – 7.00
ทั้งฉบับ	49 – 122	123 – 171	172 – 220	221 – 269	270 – 343
การให้อภัยตนเอง	12 – 30	31 – 42	43 – 54	55 – 66	67 – 84
การให้อภัยผู้อื่น	23 – 57	58 – 80	81 – 103	104 – 126	127 – 161
การให้อภัยสถานการณ์	14 – 35	36 – 49	50 – 63	64 – 77	78 – 98



ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การให้อภัยของวัยรุ่นตามองค์ประกอบของการให้อภัยรายข้อคำถาม

ผลการวิจัยการให้อภัยของวัยรุ่น ตามองค์ประกอบของการให้อภัย ที่แสดงผลรายข้อคำถาม
 ผลการวิจัยการให้อภัยของวัยรุ่น ตามองค์ประกอบของการให้อภัย ที่แสดงผลตามรายข้อคำถาม
 มีรายละเอียดปรากฏ ดังต่อไปนี้

ตาราง 31 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการให้อภัยตนเองของวัยรุ่น
 รายข้อคำถาม (N = 565)

การให้อภัยของวัยรุ่น	\bar{X}	SD	แปลผล
1. การให้อภัยตนเอง	5.48	0.783	ค่อนข้างจะให้อภัย
1.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง	5.54	0.831	ให้อภัย
1.1.1 เมื่อฉันได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดลงไป ฉันมักจะให้ โอกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่	5.34	1.267	ค่อนข้างจะให้อภัย
1.1.2 ฉันยอมรับตนเองกับทุกๆ สิ่งเลวร้ายต่างๆ ที่ฉันได้ ทำลงไป	5.31	1.325	ค่อนข้างจะให้อภัย
1.1.3 ฉันมีความหวังว่าตนเองจะสามารถแก้ไขให้ผ่าน พ้นความเดือดร้อนที่กำลังเกิดขึ้นเนื่องจากการกระทำของ ตนเองได้	5.78	1.204	ให้อภัย
1.1.4 เวลาที่ฉันทำอะไรแล้วก่อให้เกิดปัญหา ฉันจะทำ ความเข้าใจกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น	5.49	1.171	ค่อนข้างจะให้อภัย
1.1.5 ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองที่ก่อให้เกิด ความเดือดร้อนได้	5.64	1.293	ให้อภัย
1.1.10 เวลาทำให้ฉันเข้าใจถึงความผิดพลาดที่ฉันได้ เคยกระทำมา	5.78	1.269	ให้อภัย
1.1.12 ฉันให้อภัยตนเองกับความผิดพลาดที่ได้ทำลงไป	5.41	1.218	ค่อนข้างจะให้อภัย

ตาราง 31 (ต่อ)

การให้อภัยของวัยรุ่น	\bar{X}	SD	แปลผล
1.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง	5.40	0.907	ค่อนข้างจะให้อภัย
1.2.6 ฉันรู้สึกโกรธตนเองเมื่อฉันได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดลงไป	5.08	1.268	ค่อนข้างจะให้อภัย
1.2.7 ฉันมักจะหนีปัญหาที่ฉันก่อขึ้นเสมอ	5.44	1.193	ค่อนข้างจะให้อภัย
1.2.8 ฉันกลัวที่จะเผชิญกับผลของการกระทำที่ไม่ดี ซึ่งฉันได้ทำลงไป	5.31	1.268	ค่อนข้างจะให้อภัย
1.2.9 เมื่อคิดถึงข้อผิดพลาดที่ฉันได้เคยทำลงไป ฉันยัง รู้สึกว่าคุณเองผิดอยู่ตลอด	5.78	1.222	ให้อภัย
1.2.11 ฉันอดที่จะโทษตนเองไม่ได้เมื่อนึกถึง ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้น	5.38	1.358	ค่อนข้างจะให้อภัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 31 พบว่า ลักษณะการให้อภัยตนเองของวัยรุ่น อยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ($\bar{X} = 5.48$, $SD = 0.783$) เมื่อพิจารณารายข้อคำถามพบว่า ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ของลักษณะอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง คือ มีการให้อภัยอยู่ในระดับให้อภัย ได้แก่ ฉันมีความหวังว่า ตนเองจะสามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นความเดือดร้อนที่กำลังเกิดขึ้น เนื่องจากการกระทำของตนเองได้ ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนได้ และเวลาทำให้ฉันเข้าใจถึงความผิดพลาดที่ฉันได้เคยกระทำมา ($\bar{X} = 5.78$) ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดของลักษณะอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง คือ มีการให้อภัยที่ระดับให้อภัย ได้แก่ เมื่อคิดถึงข้อผิดพลาดที่ฉันได้เคยทำลงไปฉันยังรู้สึกว่าคุณเองผิดอยู่ตลอด ($\bar{X} = 5.78$) ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดของลักษณะอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเองคือ มีการให้อภัยที่ระดับค่อนข้างจะให้อภัย ได้แก่ ฉันยอมรับตนเองกับทุกๆ สิ่งเลวร้ายต่างๆที่ฉันได้ทำลงไป ($\bar{X} = 5.31$) และข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดของลักษณะอารมณ์เชิงลบที่มีต่อตนเอง และเป็นค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดในองค์ประกอบการให้อภัยตนเอง แม้จะมีการให้อภัยที่ระดับค่อนข้างให้อภัย ได้แก่ ฉันรู้สึกโกรธตนเองเมื่อฉันได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดลงไป ($\bar{X} = 5.08$)

ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการให้อภัยผู้อื่น
ของวัยรุ่น รายข้อคำถาม ปรากฏดัง ตาราง 32

ตาราง 32 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่น รายข้อ
คำถาม (N = 565)

การให้อภัยของวัยรุ่น	\bar{X}	SD	แปลผล
2. การให้อภัยผู้อื่น	4.50	0.933	ให้อภัยปานกลาง
2.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น	4.98	1.015	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.1.15 ฉันสามารถทำความเข้าใจกับเหตุผลของผู้อื่นที่ ทำไม่ดีกับฉันได้	4.67	1.375	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.1.18 แม้ว่าจะมีคนทำไม่ดีกับฉัน ฉันหวังว่าเขาจะไม่ ทำร้ายฉันอีก	5.46	1.310	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.1.19 ฉันให้โอกาสในการแก้ตัวใหม่กับคนที่ทำให้ฉัน เดือดร้อนเสมอ	5.15	1.319	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.1.22 ฉันเปิดโอกาสให้คนที่ทำไม่ดีกับฉันได้แก้ไข ชดใช้ในข้อผิดพลาดที่เขาได้ทำลงไป	5.06	1.427	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.1.23 ฉันยอมรับว่าทุกคนมีโอกาสทำผิดพลาดได้ รวมถึงคนที่เคยทำร้ายฉันด้วย	5.42	1.493	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.1.24 ฉันเข้าใจในการกระทำของผู้อื่นถึงแม้ว่าการ กระทำนั้นจะทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวด	4.66	1.405	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.1.35 ฉันสามารถยกโทษให้กับผู้ที่ทำให้ฉันเดือดร้อน ไม่สบายกายและไม่สบายใจได้	4.94	1.586	ค่อนข้างจะให้อภัย

ตาราง 32 (ต่อ)

การให้อภัยของวัยรุ่น	\bar{X}	SD	แปลผล
2.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น	4.34	1.279	ให้อภัยปานกลาง
2.2.13 เวลามีคนอื่นมาทำให้ฉันรู้สึกไม่พอใจ ฉันจะเกลียดคนๆ นั้น	4.16	1.624	ให้อภัยปานกลาง
2.2.16 ทันทีที่มีโอกาสฉันจะตอบโต้กับคนที่เคยทำให้ฉันไม่พอใจอย่างสาสม	4.14	1.828	ให้อภัยปานกลาง
2.2.17 เมื่อนึกถึงคนที่เคยทำให้นั่งเดือดร้อน ความรู้สึกเดือดดาลจะเกิดขึ้นกับฉันในทันที	4.28	1.636	ให้อภัยปานกลาง
2.2.21 ฉันจะทำทุกวิถีทางเพื่อเอาคืนกับคนที่ทำให้ฉันรู้สึกเจ็บใจ	4.52	1.831	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.2.25 ฉันรู้สึกสะใจถ้ารู้ว่าคนที่เคยทำร้ายฉันกำลังเจอกับความเดือดร้อน	3.92	1.760	ให้อภัยปานกลาง
2.2.26 ฉันจะรู้สึกโกรธคนที่มาสร้างความเดือดร้อนให้กับฉัน	3.52	1.535	ให้อภัยปานกลาง
2.2.27 ฉันไม่สามารถพูดจาดีๆ กับคนที่เคยทำไม่ดีกับฉันได้	4.56	1.795	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.2.29 ฉันจะหาทางลงโทษกับคนที่เคยทำให้นั่งเดือดร้อนอยู่เสมอ	4.78	1.759	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.2.30 ฉันรังเกียจคนที่สร้างความเดือดร้อนซึ่งทำให้ฉันรู้สึกแยะ	4.09	1.759	ให้อภัยปานกลาง
2.2.31 เพียงแค่ฉันนึกถึงคนที่ทำให้ฉันเจ็บปวด ฉันจะรู้สึกโมโหขึ้นมาทันที	4.27	1.767	ให้อภัยปานกลาง
2.2.32 ถ้ามีคนที่ไม่ดีต่อฉัน ฉันก็จะคิดไม่ดีกับเขาตลอดไป	4.79	1.612	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.2.33 การแก้แค้นคือสิ่งที่ฉันตั้งใจจะมอบให้กับคนที่เคยทำร้ายฉัน	4.95	1.749	ค่อนข้างจะให้อภัย

ตาราง 32 (ต่อ)

การให้อภัยของวัยรุ่น	\bar{X}	SD	แปลผล
2.2.34 ฉันจะทำทุกอย่างให้มันยากยิ่งขึ้นสำหรับใครก็ตามที่ทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวด	4.73	1.757	ค่อนข้างจะให้อภัย
2.3 การหลบหลีก	4.03	1.288	ให้อภัยปานกลาง
2.3.14 ฉันรู้สึกกลัวที่จะต้องเข้าไปใกล้คนที่ทำให้ฉันเดือดร้อน	3.87	1.684	ให้อภัยปานกลาง
2.3.20 ฉันไม่ชอบเห็นหน้าคนที่ทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวดและเดือดร้อน	3.69	1.821	ให้อภัยปานกลาง
2.3.28 ฉันทนไม่ได้ที่จะต้องอยู่กับคนที่เคยทำร้ายฉัน	3.94	1.812	ให้อภัยปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาม ตาราง 32 พบว่า การให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่น อยู่ในระดับให้อภัย ปานกลาง ($\bar{X} = 4.50$, $SD = 0.933$) เมื่อพิจารณารายข้อคำถามพบว่า ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดของลักษณะอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น คือ มีการให้อภัยที่ระดับค่อนข้างจะให้อภัย ได้แก่ แม้ว่าจะมีคนทำไม่ดีกับฉัน ฉันหวังว่าเขาจะไม่ทำร้ายฉันอีก ($\bar{X} = 5.46$) ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดของลักษณะอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น คือ มีการให้อภัยที่ระดับค่อนข้างจะให้อภัย ได้แก่ การแก้แค้นคือ สิ่งที่ฉันตั้งใจจะมอบให้กับคนที่เคยทำร้ายฉัน ($\bar{X} = 4.95$) ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดของลักษณะอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อผู้อื่น คือ การกระทำนั้นจะทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวด ($\bar{X} = 4.66$) และข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดของลักษณะอารมณ์เชิงลบที่มีต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุดในองค์ประกอบการให้อภัยผู้อื่น คือ มีการให้อภัยที่ระดับให้อภัยปานกลาง ได้แก่ ฉันจะรู้สึกโกรธคนที่มาสร้างความเดือดร้อนให้กับฉัน ($\bar{X} = 3.52$) สำหรับลักษณะการหลบหลีกผู้อื่นที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจของวัยรุ่น พบว่า มีการให้อภัยอยู่ที่ระดับให้อภัยปานกลาง โดยข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ฉันทนไม่ได้ที่จะต้องอยู่กับคนที่เคยทำร้ายฉัน ($\bar{X} = 3.94$) และค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ฉันไม่ชอบเห็นหน้าคนที่ทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวดและเดือดร้อน ($\bar{X} = 3.69$)

ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการให้อภัย สถานการณ์ของวัยรุ่น รายข้อคำถาม ปรากฏดัง ตาราง 33

ตาราง 33 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการให้อภัยสถานการณ์ ของวัยรุ่น
รายข้อความ (N = 565)

การให้อภัยของวัยรุ่น	\bar{X}	SD	แปลผล
3. การให้อภัยสถานการณ์	4.55	1.221	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.1 อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์	4.63	1.324	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.1.42 แม้ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะสร้างความเดือดร้อนให้กับฉัน ฉันมีความหวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น		1.737	ค่อนข้างจะไม่ให้อภัย
3.1.44 ฉันพยายามหาโอกาสแก้ไขทุกอย่างเพื่อให้ผ่านพ้นสถานการณ์แย่ๆนั้นมาได้	4.55	1.752	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.1.45 ฉันสามารถทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่สร้างความเดือดร้อนให้กับฉันได้	3.93	1.881	ให้อภัยปานกลาง
3.1.46 แม้เหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นจะทำให้ฉันเดือดร้อน ฉันยังคงมองมันในแง่ดีได้	4.60	1.754	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.1.47 ฉันกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นได้	4.66	1.737	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.2 อารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์	4.46	1.236	ให้อภัยปานกลาง
3.2.36 แม้ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติที่สร้างความเดือดร้อนให้กับฉัน ฉันยังคงรู้สึกโกรธเหตุการณ์นั้น	5.27	1.678	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.2.37 เมื่อมีสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นด้วยเหตุผลที่ไม่สามารถควบคุมได้ ฉันมักจะคิดในแง่ร้าย	4.69	1.647	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.2.38 ฉันยังรู้สึกเจ็บแค้นต่อเหตุการณ์แย่ๆที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะผ่านมานานแล้วก็ตาม	4.59	1.773	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.2.39 ฉันพยายามหาวิธีที่จะตอบโต้กับเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น	4.47	1.768	ให้อภัยปานกลาง
3.2.40 เป็นเรื่องยากจริงๆสำหรับฉันที่จะยอมรับสถานการณ์ที่เลวร้ายซึ่งไม่เป็นความผิดของใคร	4.75	1.772	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.2.41 ฉันรังเกียจเหตุการณ์ร้ายๆที่เกิดขึ้นซึ่งทำให้ฉันเดือดร้อน เสียโอกาสดีๆในชีวิต	3.88	1.841	ให้อภัยปานกลาง

ตาราง 33 (ต่อ)

การให้อภัยของวัยรุ่น	\bar{X}	SD	แปลผล
3.2.43 ฉันมักจะพูดถึงเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นด้วย ความโมโห	4.80	1.700	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.2.48 แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะเป็นเหตุสุดวิสัย ฉันยังคงรู้สึกเกลียดสถานการณ์นั้น	4.70	1.826	ค่อนข้างจะให้อภัย
3.2.49 ฉันรู้สึกเคียดแค้นกับเหตุการณ์แย่ๆ ที่เกิดขึ้น แม้ว่าฉันจะทำอะไรกับเหตุการณ์นั้นไม่ได้	4.78	1.861	ค่อนข้างจะให้อภัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามตาราง 33 พบว่า การให้อภัยสถานการณ์ของวัยรุ่นอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย ($\bar{X} = 4.55$, $SD = 1.221$) เมื่อพิจารณารายข้อคำถามพบว่า ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดของลักษณะอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ของวัยรุ่น คือ มีการให้อภัยที่ค่อนข้างจะให้อภัย ได้แก่ จินตภาพที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นได้ ($\bar{X} = 4.66$) ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดของลักษณะอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์คือ มีการให้อภัยที่ระดับค่อนข้างจะให้อภัย ได้แก่ แม้ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติที่สร้างความเดือดร้อนให้กับฉัน ฉันยังคงรู้สึกโกรธเหตุการณ์นั้น ($\bar{X} = 5.27$) ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดของลักษณะอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อสถานการณ์ คือ มีการให้อภัยที่ระดับค่อนข้างจะไม่ให้อภัย ได้แก่ แม้ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะสร้างความเดือดร้อนให้กับฉัน ฉันมีความหวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น ($\bar{X} = 3.43$) ซึ่งเป็นข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดของการให้อภัยสถานการณ์ของวัยรุ่น และข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดของลักษณะอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ คือ มีการให้อภัยระดับให้อภัยปานกลาง ได้แก่ ฉันรังเกียจเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งทำให้ฉันเดือดร้อน เสียโอกาสดีๆ ในชีวิต รู้สึกโกรธคนที่มาสร้างความเดือดร้อนให้กับฉัน ($\bar{X} = 3.88$)



ภาคผนวก จ

- การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น
- โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา เป็น 3 ตอน คือ

1. การสร้างขั้นตอนของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น
2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น
3. สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

รายละเอียดของการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาดังนี้

1. ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ในการสร้างขั้นตอนในการดำเนินการของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้นำความรู้ใน 3 ส่วนมาประมวลเข้าด้วยกัน มีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบและลักษณะของการให้อภัย ตามแนวคิดของ สนาيدر และ โลเปซ (Snyder; & Lopez.) และ ทอมป์สัน (Thompson) ซึ่งได้ให้แนวคิดว่าการให้อภัยของบุคคล ประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ ทั้ง 3 ส่วนมีผลต่อการให้อภัยของบุคคลในภาพรวม ดังนั้นในการพัฒนาการให้อภัยควรมีการพัฒนาการให้อภัยทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ มีการพัฒนาการให้อภัยตนเอง การพัฒนาการให้อภัยผู้อื่น และการพัฒนาการให้อภัยสถานการณ์ ทั้งนี้จากองค์ความรู้ดังกล่าวมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยในส่วน องค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในเบื้องต้น

ส่วนที่ 2 ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนของการพัฒนาการให้อภัย โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดการพัฒนาการให้อภัย REACH of Forgiveness ของ วอร์ทิงตัน (Worthington) ที่มุ่งเน้นการลดอารมณ์เชิงลบของบุคคลที่ใช้ตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ด้วยการเพิ่มอารมณ์เชิงบวกที่ทำให้เกิดการให้อภัย โดยมีขั้นตอนของการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การระลึกถึงเหตุการณ์ (Recall the Hurt) 2) การเข้าถึงจิตใจและความรู้สึก (Empathize with The Person) 3) การคำนึงถึงประโยชน์ของการให้อภัย (Altruistic Gift of Forgiveness) 4) การมีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย (Commit to The Forgiveness you Experienced) และ 5) การคงความรู้สึกของการให้อภัยไว้ (Hold on to Forgiveness)

ส่วนที่ 3 ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ ขั้นตอนการดำเนินการ ในการให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งโดยทั่วไปประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ ขั้นที่ 2 การสำรวจตน ขั้นที่ 3 การจัดการกับปัญหา และขั้นที่ 4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ในงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยได้นำขั้นที่ 2 และขั้นที่ 3 มาผนวกรวมเป็นขั้นตอนเดียวกัน โดยใช้ชื่อว่า ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษา ดังนั้นในงานวิจัยฉบับนี้ จึงมีขั้นตอนการดำเนินการการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอน มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้วิจัยในการสร้างความคุ้นเคย สร้างความรู้สึกไว้ใจ เป็นระยะของการทำความเข้าใจร่วมกันในการดำเนินการการให้คำปรึกษา และเป็นระยะของการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาเพื่อนำเข้าสู่การให้คำปรึกษาในครั้งปัจจุบัน

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและจัดการกับปัญหา โดยมีการประเมินตน เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเรื่องการให้อภัย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ และแนวทางที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ในการจัดการกับอุปสรรคหรือปัญหาของผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัย ทั้งนี้เพื่อสำรวจลักษณะของการไม่ให้อภัยที่เกิดขึ้น และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดมุมมองใหม่หรือมีแนวทางใหม่ในการที่จะทำให้เกิดการให้อภัย โดยในขั้นที่ 2 นี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนของการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอนย่อยๆ ประกอบด้วย

2.1 การระลึกถึงเหตุการณ์ (Recall the Hurt) เป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยละเอียด ได้สำรวจความรู้สึก ความคิดที่เกิดขึ้น ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งในมุมมองลบและบวก เพื่อสร้างความเข้าใจและทราบพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

2.2 การเข้าถึงจิตใจและความรู้สึก (E = Empathize with the Person) เป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษา ได้มีโอกาสพิจารณา สำรวจ เหตุผลความจำเป็น ของการเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดอารมณ์เชิงลบ ซึ่งนำมาสู่ความรู้สึกไม่ให้อภัยหรือขุ่นเคืองใจ ซึ่งการเข้าถึงจิตใจและเข้าถึงความรู้สึกนั้น เกิดขึ้นได้ทั้งกับตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง บุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ และบุคคลแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษา ในขั้นตอนนี้จะช่วยลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจลง และสร้างการยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

2.3 การรู้ประโยชน์ของการให้อภัย (Altruistic Gift of Forgiveness) เป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับการกระตุ้นให้คิดถึงประโยชน์ที่ตนเอง บุคคลแวดล้อมจะได้รับเมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดการให้อภัย เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาคาดการ หรือจินตนาการถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อเกิดการให้อภัย เพื่อเป็นการจูงใจผู้รับคำปรึกษามีความหวัง ให้โอกาสและมีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยด้วยความเต็มใจ

2.4 การมุ่งมั่นที่จะให้อภัย (Commit to Forgiveness You Experienced) เป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาได้คิดถึงแนวทางที่จะทำให้เกิดการให้อภัยกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ทำได้โดยการพิจารณามุมมองเชิงบวกที่เกิดขึ้น การสร้างอารมณ์เชิงบวก การยอมรับ การมีความหวัง และการให้

โอกาสกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความซุ่นเคืองใจ ตลอดจนแนวทางในการที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการให้อภัยได้ด้วยตนเอง เป็นระยะของการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

2.5 การคงความรู้สึกของการให้อภัย (H = Hold on to Forgiveness) เป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสในการทบทวนวิธีการ หรือแนวทางของตนเอง เพื่อให้ตนเองเกิดการให้อภัย ถึงแม้ว่าจะเกิดความซุ่นเคืองใจจากเหตุการณ์อื่นๆ ที่มีโอกาสจะเกิดขึ้นได้อีก

ทั้งนี้กระบวนการทั้งหมดนี้ เป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนในการดำเนินการทำให้คำปรึกษารายบุคคล ในโปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาการให้อภัย ในองค์ประกอบของการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษา และผู้วิจัยร่วมกันสรุปประเด็นในการให้คำปรึกษาว่าผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้อะไร ได้รับประโยชน์อะไรจากการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง และเป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ รวมถึงการนัดหมายในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ผลการวิจัยในส่วนนี้ ผู้วิจัยมีโครงสร้างหลักในการพัฒนาการให้อภัยใน 3 องค์ประกอบ คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ มีโครงสร้างขั้นตอนการดำเนินการสำหรับการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งเป็น 3 ขั้นตอน ซึ่งในขั้นตอนการดำเนินการของการให้คำปรึกษามีการดำเนินการตามแนวที่พัฒนาจาก REACH of Forgiveness

2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

ภายหลังจากที่ผู้วิจัยได้โครงสร้างและขั้นตอนของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นแล้ว ผู้วิจัยได้นำโครงสร้างดังกล่าวมากำหนดวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งเพื่อให้ครอบคลุม สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะขององค์ประกอบการให้อภัย การดำเนินการให้คำปรึกษาดำเนินการภายใต้กรอบ ขั้นตอนและกระบวนการการให้คำปรึกษารายบุคคล จากนั้นจึงศึกษาพิจารณา และนำเทคนิคต่างๆจากทฤษฎีการให้คำปรึกษา มาใช้ในการให้คำปรึกษา โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ และการบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาลักษณะการให้อภัยในแต่ละองค์ประกอบ คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ รวมถึงการให้ความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัย และดำเนินการการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการให้คำปรึกษาได้แก่

1. เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Center) เทคนิคที่นำมาใช้ ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การเจียม การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การถาม การใช้อารมณ์ขัน การทำให้เกิดความกระจ่าง และการสรุปความ เพื่อกระตุ้นให้วัยรุ่นมีการระบายออกซึ่งอารมณ์ ความรู้สึกและเรื่องราวที่เกิดขึ้นอันส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่ให้อภัย เทคนิค

ดังกล่าวยังเป็นกลวิธีเพื่อลดอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น และเป็นเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจและเกิดการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นอันจะนำมาสู่การเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวกได้

2. เทคนิคการให้คำปรึกษาจากแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior) ได้แก่ เทคนิคการฝึกหัด (Practice) การฝึกซ้อมบท (Rehearsal Exercise) เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการพูดกับตนเองอย่างมีพลัง (Forceful Self Statement) ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นวิธีการเพื่อเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกให้กับวัยรุ่น สร้างความมั่นใจในการที่จะให้อภัยและคงการให้อภัยได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. เทคนิคการให้คำปรึกษาจากแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบ เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ในงานวิจัยนี้ได้นำเทคนิคที่นำมาใช้ประกอบด้วย เทคนิคการให้ข้อมูล (Information) เพื่อเป็นการให้ข้อมูลความรู้กับวัยรุ่นทั้งในเรื่องกระบวนการในการให้คำปรึกษาและการให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการให้อภัย ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอในรูปแบบของ เอกสารและการพูดคุย อภิปราย ซักถามเกี่ยวกับข้อมูลดังกล่าว เทคนิคการวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน (Cost-Benefit Analysis) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อช่วยให้วัยรุ่น ได้มีโอกาสในการประเมินปัญหาในทุกแง่มุม และก่อให้เกิดแรงจูงใจในการที่จะเผชิญกับปัญหา เทคนิคการแย้งความคิด (Disputing) ใช้ในการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อของวัยรุ่นที่เป็นอุปสรรคต่อการให้อภัย นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคการจินตนาการ (Imagery) ในการฉายภาพ และแสดงออกทางด้านอารมณ์ เพื่อสร้างความตระหนักในความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเองที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ อันจะเป็นการลดลงของอารมณ์เชิงลบได้ และเสริมสร้างให้เกิดอารมณ์เชิงบวกได้เป็นอย่างดี

4. เทคนิคการให้มุมมองความคิดใหม่ (Reframing) และเทคนิคการวิเคราะห์อำนาจ (Power Analyze) เป็นเทคนิคที่นำมาจากแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบสตรีนิยม เป็นการเปลี่ยนกรอบความคิดของวัยรุ่นที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ โดยให้มีการพิจารณาสิ่งนั้นๆ ในเชิงบวกให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดการพิจารณาในมุมมองอื่นที่ให้ผลที่ต่างไปจากเดิม ทำให้เกิดการยอมรับและเกิดความเข้าใจอันจะนำมาสู่การปรับเปลี่ยนความคิดและการกระทำในลักษณะที่มีการให้อภัยได้

ผลการวิจัยในส่วนนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล จำนวน 9 ครั้ง ใช้เวลาในการให้คำปรึกษาครั้งละ 1 – 1.30 ชั่วโมง และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษา

3. สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น มีการดำเนินการให้คำปรึกษาทั้งสิ้น 9 ครั้งๆ ละ 1 – 1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 วัน มีรายละเอียดโดยสรุป ดังต่อไปนี้

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา และการให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ รูปแบบวิธีการของการให้คำปรึกษา และทราบบทบาทของผู้รับคำปรึกษา กำหนดเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาโดยภาพรวม
3. เพื่อประเมินความเข้าใจพื้นฐานในด้านความหมาย ลักษณะและประโยชน์ของการให้อภัยของผู้รับคำปรึกษา
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจข้อมูลเบื้องต้นของการให้อภัย

แนวคิดด้านการให้อภัย

แนวคิดการให้อภัยของ ทอมป์สัน และคณะ การให้อภัยเกิดได้ใน 3 ลักษณะ คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ การปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้เป็นความรู้สึกที่เป็นกลาง หรือความรู้สึกที่เป็นบวกจะทำให้เกิดการให้อภัย

เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้

1. การให้ข้อมูล
2. การฟังอย่างใส่ใจ
3. การสังเกต
4. การถาม
5. การสะท้อนเนื้อหา
6. การสะท้อนความรู้สึก
7. การใช้อารมณ์ขัน
8. การให้ความรู้ทางจิตวิทยา
9. การวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน
10. การสรุปความ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 กระบวนการของการพัฒนาการให้อภัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินวิธีการที่เคยใช้เพื่อให้เกิดการให้อภัย
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้และมีความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการของการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอน

แนวคิดด้านการให้อภัย

แนวคิดการพัฒนาการให้อภัยของวอร์ทิงตัน (Worthington) REACH of Forgiveness มีขั้นตอนของการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอน

เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้

1. การสังเกต
2. การถาม
3. การฟังอย่างใส่ใจ
4. การทำให้กระจ่าง
5. การให้ข้อมูล
6. การสะท้อนเนื้อหา
7. การสะท้อนความรู้สึก
8. การฝึกหัด
9. การใช้อารมณ์ขัน
10. การเปิดเผยตนเอง
11. การจินตนาการ
12. การสรุปความ

กิจกรรม แบบฝึกหัด 5 ขั้นสู่การให้ภัย

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 การเสริมสร้างการให้ภัยตนเอง (ครั้งที่ 1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเอง (การไม่ให้อภัยตนเอง)
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาดูดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อการกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีแรงจูงใจและมีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยตนเอง

แนวคิดด้านการให้ภัย

แนวคิดด้านองค์ประกอบการให้ภัยของ สนาเยเดอร์และโลเปซ ในองค์ประกอบ การให้อภัยตนเองเป็นการปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเองด้วยการมีความเข้าใจ มีการยอมรับ อันจะทำให้บุคคลเลิกหรือยุติการกระทำในเชิงลบ หรือการมีอารมณ์เชิงลบที่เป็นการทำร้ายตนเอง

เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้

1. การให้ข้อมูล
2. การถาม
3. การฟังอย่างใส่ใจ
4. การสังเกต
5. การสะท้อนเนื้อหา

6. การสะท้อนความรู้สึก
7. การทำให้กระจ่าง
8. การใช้อารมณ์ขัน
9. เทคนิคการพูดกับตนเอง
10. การวิเคราะห์บทบาททางเพศ
11. การสรุปความ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 การเสริมสร้างการให้อภัยตนเอง (ครั้งที่ 2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความหวังในการให้อภัยตนเอง คือ มีแนวทางในการที่จะทำให้เกิดการให้อภัยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาให้โอกาสตนเองในการให้อภัยตนเอง

แนวคิดด้านการให้อภัย

แนวคิดการให้อภัยตนเองของวอร์ทิงตัน การให้อภัยตนเองจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องได้รับการช่วยเหลือโดยการสร้างความตระหนักถึงว่าผลของการไม่ให้อภัยตนเองนั้นมีความรุนแรงอย่างไร และการช่วยเหลือโดยการให้บุคคลตั้งเป้าหมายและรับผิดชอบต่อการกระทำที่ผิดพลาดเหล่านั้น มีอารมณ์เชิงบวกและมุมมองเชิงบวกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้

1. การถาม
2. การฟังอย่างใส่ใจ
3. การสังเกต
4. การสะท้อนเนื้อหา
5. การสะท้อนความรู้สึก
6. การวิเคราะห์อำนาจ
7. การเสริมสร้างอำนาจ
8. การเสริมแรง
9. การใช้อารมณ์ขัน
10. การวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน
11. การจินตนาการ
12. การสรุปความ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 การเสริมสร้างการให้อภัยผู้อื่น (ครั้งที่ 1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการกระทำของผู้อื่นซึ่งทำให้เกิดการไม่ให้อภัย
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อการกระทำของผู้อื่นลง ด้วยการพิจารณาที่เหตุผลแห่งการกระทำที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจ และยอมรับในการกระทำที่ผิดพลาดของผู้อื่นที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความชุ่นเคืองใจ

แนวคิดด้านการให้อภัย

แนวคิดด้านองค์ประกอบการให้อภัยของ สнайเดอร์และโลเปซ ในองค์ประกอบ การให้อภัยผู้อื่น ซึ่งการให้อภัยผู้อื่น เป็นการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อผู้อื่นที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวด โดยการลดความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมที่ไม่ดีที่มีต่อบุคคลนั้นลง

เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้

1. การให้ข้อมูล
2. การฟังอย่างใส่ใจ
3. การสังเกต
4. การถาม
5. การทวนความ
6. การสะท้อนความรู้สึก
7. การฝึกซ้อมบท
8. การใช้อารมณ์ขัน
10. การสรุปความ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 การเสริมสร้างการให้อภัยผู้อื่น (ครั้งที่ 2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความหวังในการที่จะให้อภัยผู้อื่น โดยการตั้งเป้าหมาย และมีแนวทางในการกระทำอันจะก่อให้เกิดการให้อภัยผู้อื่นได้
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสในการให้อภัยกับบุคคลที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความชุ่นเคืองใจ

แนวคิดด้านการให้อภัย

แนวคิดการให้อภัยของ แมคคูลลอคซ์ ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างมุมมองในสิ่งที่ดีงามที่เคยทำร่วมกันระหว่างบุคคลการระลึกถึงข้อจำกัดข้อด้อยบางประการของบุคคลที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ

จะช่วยให้เกิดการให้อภัยกับบุคคลนั้นๆ ได้ สอดคล้องกับแนวคิดของวอร์ทิงตัน ที่ว่า การเกิดความเข้าใจ การยอมรับนำมาสู่การมีความหวังและการสร้างโอกาสในการทำให้เกิดการให้อภัยได้

เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้

1. การถาม
2. การฟังอย่างใส่ใจ
3. การสังเกต
4. การทวนความ
5. การสะท้อนเนื้อหา
6. การสะท้อนความรู้สึก
7. การวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน
8. การเกิดมุมมองใหม่
9. การฝึกซ้อมบทบาท
10. การพูดกับตนเองอย่างมีพลัง
11. การสรุปความ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 การเสริมสร้างการให้อภัยสถานการณ์ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ความเข้าใจในบริบทของการให้อภัยสถานการณ์
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงขีดจำกัดของความสามารถของบุคคล ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินการให้อภัยสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจและมีการยอมรับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้อันก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ

แนวคิดด้านการให้อภัย

แนวคิดองค์ประกอบการให้อภัยของสแนยเดอร์และโลเปซ ด้านการให้อภัยสถานการณ์ การให้อภัยสถานการณ์ คือ การที่บุคคลสามารถที่จะยอมรับ และอยู่กับผลของสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเหนือการควบคุมและป้องกันได้โดยไม่มีความรู้สึก มีอารมณ์ ความคิดและการกระทำในแง่ลบ ต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แม้ว่าเหตุการณ์ดังกล่าวจะสร้างความสูญเสีย หรือเป็นอุปสรรค ในการดำเนินชีวิต การพัฒนาการให้อภัยสถานการณ์ทำได้โดย การช่วยให้บุคคลได้ทราบว่า ไม่ได้มีเพียงตน เท่านั้นที่ประสบปัญหา หากแต่ยังมีผู้อื่น ซึ่งอาจได้รับผลกระทบมากกว่า แต่ก็ยังคงสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ เพื่อลดการหมกมุ่นกับเรื่องในอดีตและสามารถที่จะมองไปในอนาคตได้

เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้

1. การให้ข้อมูล
2. การถาม
3. การฟังอย่างใส่ใจ
4. การสังเกต
5. การสะท้อนเนื้อหา
6. การสะท้อนความรู้สึก
7. การทำให้กระจ่าง
8. การใช้อารมณ์ขัน
9. การจินตนาการ
10. การให้กำลังใจ
11. การสรุปความ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 การเสริมสร้างการให้อภัยสถานการณ์ (ครั้งที่ 2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความหวังในการให้อภัยสถานการณ์ มีการตั้งเป้าหมาย และมีวิธีการในการให้อภัยสถานการณ์
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสในการให้อภัยสถานการณ์

แนวคิดด้านการให้อภัย

แนวคิดการให้อภัยของ ทอมป์สัน และคณะ ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการให้อภัยสถานการณ์ ว่าการที่จะทำให้เกิดการให้อภัยสถานการณ์ได้นั้น ขึ้นอยู่กับความคิด บุคคลสามารถใช้เหตุผลได้อย่าง สมเหตุสมผลต่อสถานการณ์ การยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่มีเงื่อนไขจะช่วยลดความขุ่นเคืองใจที่มี ต่อเหตุการณ์นั้นลงได้ ซึ่งจะนำไปสู่การให้อภัยและสามารถมีแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไปได้

เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้

1. การให้ข้อมูล
2. การฟังอย่างใส่ใจ
3. การสังเกต
4. การถาม
5. การสะท้อนเนื้อหา
6. การสะท้อนความรู้สึก
7. การแย้งความคิด
8. การใช้อารมณ์ขัน

9. การเปลี่ยนกรอบความคิด
10. การวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน
11. การเสริมแรง
12. การสรุปความ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 การยุติการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้อภัย
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น
3. เพื่อสร้างความมั่นใจ และสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำข้อคิดที่ได้จากการรับคำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

แนวคิดด้านการให้อภัย

แนวคิดการพัฒนาการให้อภัยของ วอร์ทิงตัน REACH of Forgiveness มีขั้นตอนของการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นตอน

เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้

1. การให้ข้อมูล
2. การฟังอย่างใส่ใจ
3. การสังเกต
4. การถาม
5. การสะท้อนเนื้อหา
6. การสะท้อนความรู้สึก
7. การใช้อารมณ์ขัน
8. การให้กำลังใจ
9. การเสริมแรง
10. การสรุปความ

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ครั้งที่ 1

เรื่อง

การสร้างสัมพันธภาพ ที่แจ่มชัดประสงค์ของการให้คำปรึกษา และการให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัย

แนวคิดสำคัญ

แนวคิดเกี่ยวกับการให้อภัย ทอมป์สัน และคณะ (Thompson; et al. 2005: 310) ได้ให้ความหมายของการให้อภัยว่า การให้อภัยเป็นการวางแผนหรือการสร้างกรอบความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับความชุ่นเคืองใจ เช่น การตอบโต้ของบุคคลที่มีต่อผู้ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ การได้ตอบต่อเรื่องที่ชุ่นเคืองใจ และสภาพที่เกิดขึ้นจากความชุ่นเคืองใจ ซึ่งทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนจากความรู้สึกที่เป็นลบ เช่น ความไม่พอใจ ไปสู่ความรู้สึกที่เป็นกลางหรือความรู้สึกที่เป็นบวก ความสำคัญของการให้อภัย คือ สาเหตุหรือแหล่งกำเนิดของความชุ่นเคืองใจ ซึ่งเป็นได้ทั้งตนเอง บุคคลอื่น หรือสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือ จากการควบคุมของบุคคล (เช่น ความเจ็บป่วย หรือภัยธรรมชาติ) ดังนั้นการให้อภัยจึงสามารถเกิดได้ใน 3 ลักษณะคือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยบุคคลอื่นและการให้อภัยสถานการณ์ เช่นเดียวกับ สнайเดอร์ และ โลเปซ (Snyder, & Lopez. 2005: 280 – 283) ที่กล่าวว่า การให้อภัยประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์

ในงานวิจัยฉบับนี้ การให้อภัย หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของวัยรุ่นที่มีต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความรู้สึกชุ่นเคืองใจ ความเจ็บปวด และความสูญเสีย โดยการลดความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมเชิงลบที่มีต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจลง และแทนที่ด้วยความรู้สึกความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก คือ ความเข้าใจ การยอมรับ ความหวัง การให้ออกสและอภัย การให้อภัยประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษานี้ การสร้างความคุ้นเคย การสร้างสัมพันธภาพและความเข้าใจร่วมกัน เกี่ยวกับโครงสร้างของการให้คำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการ การให้คำปรึกษาอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในด้านการให้ความร่วมมือและสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ทั้งในเรื่องของบทบาท จรรยาบรรณ การให้ข้อมูลและการซักถามเกี่ยวกับการดำเนินการของการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัย ระหว่างผู้เข้ารับคำปรึกษาและผู้วิจัย รวมถึงการประเมินความคิด ความรู้สึก ของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อการให้อภัย ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการดำเนินการการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคพื้นฐานของการให้คำปรึกษา ได้แก่ การให้ข้อมูล การใช้คำถามปลายเปิด การสังเกต การใส่ใจ และการให้ออกสในการซักถาม เพื่อสร้างความคุ้นเคย และสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษา

และผู้วิจัย ผู้วิจัยใช้แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค การฟังอย่างใส่ใจ (Attentive Listening) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) และการสรุปความ (summarizing) ในการประเมินความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการให้อภัยของผู้รับคำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิควิธีการให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Psycho Educational Method) ในการให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมายและลักษณะของการให้อภัย และใช้เทคนิคการวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน (Cost-Benefit Analysis) เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนถึงประโยชน์ของการให้อภัย และความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากการไม่ให้อภัย

เวลา

- 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและ ความคุ้นเคยระหว่างวิทยุณผู้เข้ารับคำปรึกษาและผู้วิจัย
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา รวมทั้งรูปแบบวิธีการและบทบาทของผู้เข้ารับคำปรึกษากับผู้วิจัยในระหว่างการให้คำปรึกษา กำหนดนัดหมายเรื่องเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา
3. เพื่อประเมินความเข้าใจพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษา ในด้านของความหมายของการให้อภัย ลักษณะของการให้อภัย และประโยชน์ของการให้อภัย
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบข้อมูลเบื้องต้นของการให้อภัย

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดกับผู้รับคำปรึกษาในเรื่องของ ครอบครัว การเรียน และความสมัครใจในการเข้ารับคำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัย
3. ผู้วิจัยบอกถึงความยินดีที่ผู้รับคำปรึกษาให้ความสนใจ และให้ความสมัครใจในการเข้ารับคำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัย เพื่อสร้างการยอมรับและความไว้วางใจระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้วิจัย

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด เพื่อประเมินความเข้าใจของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการรับคำปรึกษา และใช้เทคนิคการสรุปความ ในการสร้างความเข้าใจของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อการรับคำปรึกษา
2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่น ภาพรวมรูปแบบโปรแกรมฯ บทบาทของผู้รับคำปรึกษาและผู้วิจัย รวมถึงจรรยาบรรณ การเก็บรักษาความลับข้อมูลระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยขออนุญาตผู้รับคำปรึกษาในการบันทึกเสียงการให้คำปรึกษาทุกครั้ง ขณะที่ดำเนินการการให้คำปรึกษา การกำหนดข้อตกลงในการให้คำปรึกษา ระยะเวลาสถานที่ในการให้คำปรึกษา และให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับภายหลังจากการจบโปรแกรมการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่น ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจในการให้ความร่วมมือและประเมินเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อการเข้ารับการให้คำปรึกษา
3. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด เพื่อประเมินความเข้าใจพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษา โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความคิดเห็น อธิบายเกี่ยวกับความหมายของการให้อภัย ในการดำเนินชีวิตมีเรื่องใดบ้างที่ทำให้ตนเองเกิดการให้อภัยและไม่ให้อภัย เพื่อประเมินลักษณะของการให้อภัยของผู้รับคำปรึกษา ใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Attentive Listening) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) และการสรุปความ (Summarizing) ในการประเมินความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับความหมายของการให้อภัย และลักษณะการให้อภัยของผู้รับคำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิควิธีการให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Psycho Educational Method) ในการให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมายและลักษณะของการให้อภัย
4. ผู้รับให้คำปรึกษาขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงประสบการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาเคยให้อภัย กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น และถ่ายทอดถึงความรู้สึกและผลที่เกิดขึ้นจากการให้อภัย และให้ผู้รับคำปรึกษา กล่าวถึงเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาให้อภัยไม่ได้ ให้ระลึกถึงเรื่องราวความรู้สึก ถ่ายทอดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการไม่ให้อภัย ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน (Cost-Benefit Analysis) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกและผลที่เกิดขึ้นระหว่างการให้อภัย และการไม่ให้อภัย เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนถึงประโยชน์ของการให้อภัยและความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากการไม่ให้อภัย ว่าสิ่งใดจะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความสุข เป็นการสร้างแรงจูงใจในการให้ความร่วมมือในการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยนัดวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นของผู้เข้ารับคำปรึกษาในการให้ความใส่ใจต่อการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิด ความรู้สึกของผู้เข้ารับคำปรึกษาต่อประเด็นความหมายของการให้อภัย ลักษณะของการให้อภัย ความรู้สึกที่เกิดจากการให้อภัย ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการไม่ให้อภัย และการเห็นประโยชน์ของการให้อภัย



โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ครั้งที่ 2

เรื่อง

กระบวนการของการพัฒนาการให้อภัย

แนวคิดสำคัญ

ในการพัฒนาให้เกิดการให้อภัยนั้น ตามแนวคิดของวอร์ทิงตัน ได้พัฒนารูปแบบการพัฒนาการให้อภัยที่มีชื่อว่า REACH of Forgiveness ซึ่งมีขั้นตอนในการเสริมสร้างให้เกิดการให้อภัย ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้

บันได 5 ขั้นสู่การให้อภัย

การให้อภัย (Forgiveness)	
5. การคงความรู้สึกของการให้อภัย (H = Hold on to The Forgiveness)	
4. การมีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย (C = Commit to Forgiveness)	
3. การคำนึงถึงประโยชน์ของการให้อภัย (A = Give an Altruistic Gift of Forgiveness You Experienced)	
2. การเข้าถึงจิตใจ และความรู้สึก ของสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ (E = Empathize with The Person)	
1. ระลึกถึงเหตุการณ์ (R = recall the hurt)	

ขั้นที่ 1 การระลึกถึงเหตุการณ์ (R = Recall the Hurt) เป็นขั้นตอนของการระลึกถึงเรื่องราวต่างๆ ความรู้สึกเจ็บปวดที่ได้รับ โดยเฉพาะเรื่องที่เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งอาจเป็นความไม่พอใจ ความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกเกลียด ความรู้สึกเสียใจ ความรู้สึกกลัวความรู้สึกอยากหลบหนี หรือความรู้สึกแค้นเคือง เป็นต้น การระลึกถึงเรื่องราวนั้นตั้งแต่ก่อนเกิดเหตุ ขณะที่เกิดเหตุ และหลังจากเกิดเหตุแล้ว นำข้อมูลในแต่ละช่วงมาพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นว่า จริงๆ แล้ว เกิดจากสาเหตุอะไร เพื่อสร้างความเข้าใจและการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น แบบไม่มีเงื่อนไข เกิดความชัดเจนกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความตระหนักรู้ในระดับของความรู้สึก อันจะสามารถก่อให้เกิดการให้อภัยได้

ขั้นที่ 2 การเข้าถึงจิตใจ เข้าถึงความรู้สึกของสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ (E = Empathize with The Person) ในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อการลดหรือปรับอารมณ์เชิงลบ เช่น ความคิดเชิงลบ ความรู้สึกเกลียด ความโกรธ การหลบหลีก การแก้แค้น ความกลัวให้ลดลง โดยพิจารณาเหตุผล และความจำเป็นของสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะทุกอย่างมีเหตุผลแห่งการเกิดขึ้น และการจบลงด้วยกันทั้งสิ้น เหตุของการเกิดการกระทำในมนุษย์นั้นมีหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากความต้องการของบุคคล ความจำเป็นที่ต้องทำ เนื่องจากสถานการณ์แวดล้อม รวมถึงการขาดความรู้ ขาดความเข้าใจและการเติมเต็มข้อบกพร่องต่างๆ ของแต่ละบุคคล การมีความเข้าใจถึงจิตใจและความรู้สึกของสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ จะทำให้เกิดความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น เกิดการเข้าถึงจิตใจ เข้าถึงความรู้สึก เป็นสิ่งที่จำเป็นทำให้เกิดมุมมองใหม่ เกิดความเข้าใจ และเพิ่มพื้นที่แห่งการยอมรับกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น อันเป็นสิ่งสำคัญที่นำมาสู่การให้อภัย

ขั้นที่ 3 การคำนึงถึงประโยชน์ของการให้อภัย (A = Give an Altruistic Gift of Forgiveness) โดยทั่วไปการที่มนุษย์ทุกคนจะทำพฤติกรรมใดๆ นั้น เรามักจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ โดยไม่มองผลกระทบที่ส่งผลถึงบุคคลอื่นที่อยู่แวดล้อม การให้อภัยโดยคำนึงถึงประโยชน์ของการให้อภัย นอกจากจะเป็นเน้นที่การคำนึงถึงประโยชน์ของการให้อภัยที่จะมีผลต่อตนเองแล้ว ยังคำนึงถึงประโยชน์ของบุคคลอื่น และบุคคลแวดล้อม เช่น ความสุข ความสบายใจของบุคคลแวดล้อมรอบๆ ตัวเรา หรือของบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น การให้อภัย มีผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และส่งผลต่อสัมพันธภาพ หรือด้านจิตวิญญาณของบุคคลที่เป็นผู้ให้อภัยแล้ว การให้อภัยจะเป็นประโยชน์กับบุคคลอื่น ที่เกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ทำให้บุคคลแวดล้อมของผู้รับคำปรึกษามีความสุข ความสุขที่เกิดจากการให้อภัยที่ส่งผลถึงทุกคน เป็นผลประโยชน์และเป็นสิ่งที่มีคุณค่า สร้างความหวัง และการให้อภัยซึ่งท้ายที่สุด นำมาสู่ความสุขทางใจแก่ตนเอง เป็นแรงจูงใจและเป็นเหตุผลที่ต้งามต่อการก่อให้เกิดการให้อภัย

ขั้นที่ 4 การมีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย (C = Commit to Forgiveness You Experienced) เมื่อบุคคลมีความเข้าใจและมีการยอมรับในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น มีมุมมองในประโยชน์ที่ตนเอง และบุคคลแวดล้อมจะได้รับเมื่อเกิดการให้อภัยแล้ว ความรู้สึกที่อยากจะให้อภัย จะค่อยๆ เริ่มเกิดขึ้น โดยเริ่มจากการเห็นถึงโอกาสที่ตนเองจะมีการให้อภัย และเริ่มที่จะมีความหวังที่จะทำให้การให้อภัยเกิดขึ้นได้จริง แต่บุคคลอาจจะไม่ทราบว่า จะดำเนินการอย่างไร จะต้องแสดงพฤติกรรมอะไร และอาจต้องใช้แรงใจอย่างมากในการที่จะแสดงออกซึ่งการให้อภัย การมีเป้าหมายและมีแนวทางในการที่จะทำให้เกิดการให้อภัย เป็นสิ่งที่แสดงได้ถึงความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการให้อภัยไม่จำเป็นที่บุคคลจะต้องแสดงพฤติกรรมที่ต้งามกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ หรือไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ หากแต่ว่า การให้อภัย คือ ภาวะที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นโดยปราศจากความรู้สึกโกรธ เกลียด กลัว หรือแค้นเคือง และมีความกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งนั้นด้วย การยอมรับ และการมีความเข้าใจ ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะทำ แต่ถ้าได้มีโอกาสที่จะลองเผชิญ ลองหาแนวทางที่จะทำให้เกิดการให้อภัย โดยมีความมุ่งมั่น

ที่ให้โทษภัย มีการเพิ่มอารมณ์เชิงบวก เช่น การมีความรัก การมีมุมมองที่ดีต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การพิจารณาประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ เพื่อลดความรู้สึกทางลบที่มีอยู่ แม้ว่าจะไม่สามารถลดลงได้ทั้งหมด แต่เพียงแค่ว่ามีการลดลงของอารมณ์เชิงลบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจก็เป็นการเริ่มต้นที่ดีแล้ว

ขั้นที่ 5 การคงความรู้สึกของการให้อภัย (H = Hold onto the Forgiveness) โดยธรรมชาติของบุคคล ภายหลังจากการให้อภัยในเรื่องใดๆ แล้ว อาจมีเหตุการณ์ที่สามารถก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจขึ้นได้อีก ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งจากตนเอง ผู้อื่นหรือสถานการณ์ และมักจะทำให้เกิดความไม่แน่ใจในการที่จะให้อภัยขึ้นได้ ความไม่แน่ใจนี้อาจเกิดจากประสบการณ์ และการตัดสินใจที่เป็นความคุ้นชินของบุคคล ดังนั้นในขั้นตอนที่ 5 นี้ จึงเป็นการย้ำเตือน หรือทบทวนขั้นตอนที่ 1 – 4 เพื่อให้เกิดความแม่นยำ ที่นำมาใช้ได้เมื่อเริ่มมีความรู้สึกไม่ให้อภัยในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถามปลายเปิด การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง และการสรุปความ เพื่อประเมินวิธีการในการให้อภัยของผู้รับคำปรึกษา ผู้วิจัยใช้โดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลกับผู้รับคำปรึกษา เกี่ยวกับ 5 ขั้นตอนสู่การให้อภัย (REACH of forgiveness) และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยม คือ การฝึกหัด (Practice) เพื่อประเมินความเข้าใจในกระบวนการ 5 ขั้นตอนสู่การให้อภัยของผู้เข้ารับคำปรึกษา

เวลา

1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาเคยใช้เพื่อให้เกิดการให้อภัย
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการของการพัฒนาที่ก่อให้เกิดการให้อภัยใน 5 ขั้นตอน อันจะเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบกรให้คำปรึกษาครั้งที่ 2
2. เอกสารแบบฝึกบันได 5 ขั้นสู่การให้อภัย

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ด้วยท่ายิ้มแย้มและเป็นมิตร เพื่อสร้างความเป็นกันเอง

และความไว้วางใจ

2. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้กระทำในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัย

3. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 2 นี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยถามผู้รับคำปรึกษาว่า เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ผู้รับคำปรึกษามีวิธีการอย่างไรบ้างที่จะทำให้เกิดการให้อภัย และผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร โดยใช้ เทคนิคการถาม การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง และการสรุปความ ในการประเมินวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาเคยใช้ เพื่อให้เกิดการให้อภัย

2. ผู้วิจัยใช้หลักการให้คำปรึกษาที่ให้การศึกษาด้านจิตวิทยา (Psycho Educational Method) โดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับ 5 ขั้นตอนสู่การให้อภัย (REACH of Forgiveness) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการของการพัฒนาการให้อภัยใน 5 ขั้นตอน อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาการให้อภัยเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ (รายละเอียดดังเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2)

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย เพื่อสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของการให้อภัย ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในการนำมาใช้ เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ

4. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาลองจินตนาการเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการไม่ให้อภัยมา 1 เรื่อง แล้วลองทำแบบฝึกหัด 5 ขั้น ของการเกิดการให้อภัย และให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถทำได้อย่างถูกต้อง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษา
2. ผู้วิจัยร่วมกับผู้เข้ารับคำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้ปฏิบัติในการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยนัดวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น ในการดำเนินการตลอดการเข้ารับคำปรึกษา
2. สังเกตความเข้าใจของผู้รับคำปรึกษาในการทำแบบฝึกหัด 5 ขั้นของการเกิดการให้อภัย

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

บันได 5 ขั้นสู่การให้อภัย

การให้อภัย (Forgiveness)



จากบันได 5 ขั้นนี้ เรามาดูในรายละเอียดกันว่า แต่ละขั้นนั้นมีวิธีการอย่างไร

ขั้นที่ 1 การระลึกถึงเหตุการณ์ (R = Recall the Hurt) เป็นขั้นตอนของการระลึกถึงเรื่องราวต่างๆ โดยคิดถึงเป็นเฉพาะเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ ซึ่งอาจเป็นความไม่พอใจ ความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกเกลียด ความรู้สึกเสียใจ ความรู้สึกกลัวหรือความรู้สึกอยากหลบ หลีกหนี และความรู้สึกแค้นเคือง เป็นต้น โดยการระลึกถึงเรื่องราวตั้งแต่ก่อนเกิดเหตุ ขณะที่เกิดเหตุ และหลังจากเกิดเหตุแล้ว นำข้อมูลในแต่ละช่วงมาพิจารณาว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดจากความรู้สึกนั้นว่าจริงๆ แล้วเกิดขึ้นจากอะไร และการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นแบบไม่มีเงื่อนไข จะทำให้เกิดความตระหนักรู้ในระดับของความรู้สึก จะสามารถก่อให้เกิดการให้อภัยได้

ขั้นที่ 2 การเข้าถึงจิตใจ เข้าถึงความรู้สึกของสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ (E = Empathize with The Person) ในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อการลดหรือปรับอารมณ์เชิงลบ เช่น ความคิดเชิงลบ ความรู้สึกเกลียด ความโกรธ การหลบหลีก การแค้นเคือง ความกลัวให้ลดลง โดยพิจารณาเหตุผล ความจำเป็นของสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะทุกอย่างในโลกใบนี้ล้วนมีที่มาที่ไป มีเหตุผลแห่งการเกิดขึ้นและจบลงด้วยกันทั้งสิ้น เหตุผลแห่งการเกิดการกระทำในมนุษย์นั้น มีหลากหลาย เช่น อาจมาจากความต้องการของบุคคล ความจำเป็นเนื่องจากสถานการณ์แวดล้อม รวมถึงการขาดความรู้ความเข้าใจและการเติมเต็มข้อบกพร่องต่างๆ ของบุคคล การมองมุมใหม่ของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยเน้นที่การมองในเชิงบวก การกลับมาย้อนคิดถึงความคิด ความรู้สึก ความจำเป็น เพื่อสร้างความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่จำเป็นก่อให้เกิดมุมมองใหม่ เกิดความเข้าใจ

และเพิ่มพื้นที่แห่งการยอมรับกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งสำคัญที่นำมาสู่การให้อภัย

ขั้นที่ 3 การคำนึงถึงประโยชน์ของการให้อภัย (A = Give an Altruistic Gift of Forgiveness) คือ โดยทั่วไปการที่มนุษย์ทุกคนจะทำพฤติกรรมใดๆ นั้น เรามักจะคำนึงถึงประโยชน์ที่เราจะได้รับ โดยปราศจากการมองผลกระทบที่เกิดจากการกระทำอันส่งผลถึงบุคคลอื่นที่อยู่แวดล้อม การให้อภัย โดยคำนึงถึงประโยชน์นอกจากที่จะมองที่ประโยชน์ที่ตนเองได้รับ ประโยชน์จากการให้อภัยแล้ว ยังรวมถึงที่ผู้อื่นจะได้รับจากการที่เราเกิดการให้อภัย เช่น สุขภาพจิต สุขภาพใจของบุคคลแวดล้อมรอบๆตัวเรา หรือของบุคคลที่เกี่ยวข้อง ซึ่งไม่ใช่ด้วยเหตุผลที่มองที่ประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับเพียงอย่างเดียว เช่น การให้อภัยเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต สัมพันธภาพ หรือด้านจิตวิญญาณของตนเองแต่อย่างใด ซึ่งการมีมุมมองว่า การให้อภัยจะเป็นประโยชน์กับบุคคลอื่นๆ ซึ่งอาจเป็นบุคคลแวดล้อมของผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและทำที่สุุดนำมาซึ่งความสุขใจแก่ตนเอง เป็นแรงจูงใจและเป็นเหตุผลที่ดึงดูดต่อการก่อให้เกิดการให้อภัย

ขั้นที่ 4 การมุ่งมั่นที่จะให้อภัย (C = Commit to forgiveness You Experienced) เมื่อมีความตระหนักรู้ในสาเหตุแห่งการเกิดเรื่องราวที่สร้างความขุ่นเคืองใจแล้ว ให้เกิดการเข้าใจและการยอมรับในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และเมื่อมีมุมมองในประโยชน์ที่จะได้รับเมื่อเกิดการให้อภัย จะเริ่มเกิดความรู้สึกที่อยากให้อภัย ในบางครั้งเราอาจมีความพร้อมในการที่จะให้อภัยแต่ไม่ทราบว่าจะดำเนินการอย่างไร จะต้องแสดงพฤติกรรมอะไร และอาจต้องใช้แรงใจอย่างมากในการที่จะแสดงออก ซึ่งการให้อภัย ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการให้อภัย ไม่จำเป็นที่เราจะต้องไปแสดงพฤติกรรมที่ดึงดูดกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจหรือไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ หากแต่การให้อภัย คือ ภาวะที่เราตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้น โดยปราศจากความรู้สึกในเชิงลบ กล่าวที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งนั้นด้วยความรู้สึกในเชิงบวก คือ การยอมรับ และการมีความเข้าใจ ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะทำ แต่การได้มีโอกาสที่จะเผชิญกับการให้อภัย โดยต้องมีความมุ่งมั่นที่จะมีการหาแนวทางในการให้อภัย ทั้งในเชิงความคิดและอารมณ์ มีการเพิ่มอารมณ์เชิงบวก เช่น การมีความรัก การมีมุมมองที่ดีต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การพิจารณาประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ เพื่อลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น แม้ว่าจะไม่ต้องหมดสิ้น แต่เพียงแคลดลงก็เป็นการเริ่มต้นที่ดีแล้ว

ขั้นที่ 5 การคงความรู้สึกของการให้อภัย (H = Hold Onto the Forgiveness) โดยธรรมชาติของบุคคลภายหลังจากการให้อภัยในเรื่องใดๆ แล้ว ก็อาจจะมีเหตุการณ์ใดๆที่สามารถก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจเกิดขึ้นได้อีกตลอดเวลา ซึ่งจะเกิดขึ้นจากตนเอง ผู้อื่นหรือสถานการณ์ก็มักจะสร้างให้เกิดความไม่แน่ใจในการให้อภัยขึ้นได้ในภายหลัง ซึ่งความไม่แน่ใจนี้อาจเกิดจากประสบการณ์ด้านอารมณ์และการตัดสินใจที่เกิดขึ้นได้ทั้งภายในบุคคลหรือเกิดจากเฉพาะเหตุการณ์หรือเฉพาะปัญหา ดังนั้นในขั้นตอนที่ 5 นี้ จึงเป็นการย้ำเตือน หรือทบทวนขั้นตอนที่ 1 – 4 จนเกิดเป็นความคงทนในการจัดการกับความสามารถในการดำเนินการให้อภัยได้ ซึ่งเป็นการทบทวนกระบวนการ 4 ขั้นตอน ที่ได้ดำเนินการไปแล้วนั้นจนเกิดความแม่นยำ นำมาใช้ได้เมื่อเริ่มมีความรู้สึกไม่ให้อภัย

แบบฝึกบันได 5 ขั้นของการให้อภัย

คำชี้แจง: จากสถานการณ์ข้างต้น ท่านสามารถมีแนวทางในการพัฒนาให้เกิดการให้อภัยได้ โดยนำข้อมูลจากสถานการณ์มาเติมลงใน 5 ขั้น ของการพัฒนาการให้อภัย

5 ขั้นตอนของการให้อภัย			
ขั้นของการให้อภัย	ข้อมูล	วิธีทำ	ผลที่ได้รับ
ขั้นที่ 1 การระลึกถึงเหตุการณ์			
ขั้นที่ 2 การเข้าถึงจิตใจ เข้าถึงความรู้สึก			
ขั้นที่ 3 การคำนึงถึงประโยชน์ของการให้อภัย			
ขั้นที่ 4 การมุ่งมั่นที่จะให้อภัย			
ขั้นที่ 5 การคงอยู่ของการให้อภัย			

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ครั้งที่ 3

เรื่อง

การเสริมสร้างการให้อภัยตนเอง (ครั้งที่ 1) การเข้าใจ และการยอมรับในข้อผิดพลาดของตนเอง

แนวคิดสำคัญ

การให้อภัยตนเอง เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการให้อภัย ซึ่งสไนเดอร์ และโลเปซ (Snyder; & Lopez, 2007: 280 – 283) ได้กล่าวถึงลักษณะของการให้อภัยตนเองว่า การให้อภัยตนเอง (Self Forgiveness) เป็นกระบวนการของการปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเอง เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจการกระทำที่ผิดพลาด หรือการกระทำผิดของตนเอง อันทำให้บุคคลเลิกหรือยุติความรู้สึกและการกระทำในเชิงลบที่เป็นการทำร้ายตนเอง เนื่องมาจากการกระทำของตนเอง เช่น ความรู้สึกผิด (Guilt) หรือความละอายใจ (Shame) ในการบำบัดทางคลินิก ผู้บำบัดต้องมีการเตรียมความพร้อมสำหรับความจำเป็นในการ ใช้การให้อภัยตนเองอยู่เสมอ เมื่อผู้รับการบำบัดกำลังเกิดความรู้สึกผิด หรือมีความละอายต่อการกระทำของตนเอง ซึ่งอาจจะสะท้อนมากับคำพูด เช่น “ฉันเป็นคนเลว” โดยเฉพาะความรู้สึกที่แสดงถึงความละอายใจที่มีต่อสถานการณ์ อันส่งผลกระทบต่อมุมมองแวดล้อมที่เกี่ยวกับตนเองทั้งหมด เช่น การไม่มีอำนาจ การไม่มีความสามารถและ ความรู้สึกที่ตนเองไร้ค่า ในทางตรงข้าม ความรู้สึกผิดจะตอกย้ำมุมมองเชิงลบที่มีต่อตนเองเฉพาะในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น “ฉันได้ทำสิ่งที่เลวร้าย” บุคคลที่มีความรู้สึกผิด มักจะมีความรู้สึกสำนึกผิดและมักจะเสียใจกับบางสิ่งที่ได้ทำลงไป เพื่อที่จะแก้ไขความรู้สึกผิดจึงมีการแสดงออกถึงการชดเชยในบางส่วน เช่น การสารภาพ การยอมรับผิด หรือการขอโทษ การช่วยเหลือเพื่อให้บุคคลมีความรู้สึกผิดน้อยลงหรือยอมรับในความผิด มองความผิดพลาดนั้นเป็นเรื่องสามัญที่อาจเกิดได้กับทุกๆ คน และหรือมองความรู้สึกผิดนั้น ในมุมมองใหม่ จะทำให้บุคคลลดความขุ่นเคืองใจที่มีต่อการกระทำของตนเองได้

ในการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยตนเองของวัยรุ่นในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Attentive Listening) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) และการสรุปความ (Summarizing) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกขุ่นเคืองใจ หรือมีความรู้สึกเชิงลบที่เกิดจากการกระทำของตนเอง (Recall the Hurt) พิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้น การเข้าถึงจิตใจ (Empathy) ของตนเองทั้งในขณะที่เกิดเหตุการณ์และภายหลังที่เกิดเหตุการณ์และใช้เทคนิคการสร้างมุมมองเชิงบวกจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อันจะเป็นประโยชน์นำมาสู่การให้อภัยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสในการสำรวจเรื่องราวที่ทำให้รู้สึกขุ่นเคืองตนเอง (การไม่ให้อภัยตนเอง)
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อการกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจ และยอมรับในข้อผิดพลาดของตนเอง
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีแรงจูงใจ และความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยตนเอง

เวลา

- 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัยตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ด้วยท่าที่ยิ้มแย้มและเป็นมิตร เพื่อสร้างความเป็นกันเองและความไว้วางใจ
2. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนสิ่งที่ได้กระทำในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2 เรื่อง 5 ขั้นตอนของการเกิดการให้อภัย
3. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 3 นี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่ผ่อนคลาย ให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกถึงเหตุการณ์ที่ตนเอง เป็นผู้กระทำ อันทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกในเชิงลบกับตนเอง เช่น โกรธตนเอง โทษตนเอง หรือรู้สึกผิด เป็นต้น (R) ขอให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น แสดงความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษาในขณะที่เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนเนื้อหา การสะท้อนความรู้สึก การใช้คำถาม การแปลความและการสรุปความ เพื่อให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจอารมณ์ ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสรุปความให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปรูปแบบอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายว่าอารมณ์ดังกล่าวเกิดจากอะไร เพื่อการเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง (E) การได้พูดระบาย

ออกถึงอารมณ์ดังกล่าว และสร้างความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นจะช่วยลดอารมณ์เชิงลบและเพิ่มพื้นที่แห่งการยอมรับในข้อผิดพลาดของตนเองได้มากยิ่งขึ้น

2. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังจากเหตุการณ์นั้นจบลง ผู้วิจัยถามผู้รับคำปรึกษาถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการไม่ให้อภัยตนเองดังกล่าวว่ามีอะไรบ้าง ผลกระทบนั้นส่งผลต่อตนเองและบุคคลรอบข้างอย่างไร ถ้าผู้รับคำปรึกษามีการให้อภัยตนเองจะเกิดผลกระทบอย่างไร (A) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงสิ่งสำคัญที่จะเกิดขึ้นอันเป็นผลกระทบที่ดีต่อตนเอง และบุคคลอื่นเมื่อเกิดการให้อภัยตนเอง เป็นการกระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นในการให้อภัยและสร้างแรงจูงใจในการให้อภัยตนเอง

3. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาและบอกเล่าถึงข้อดีที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นี้ เพื่อเป็นการสร้างมุมมองใหม่เชิงบวกกับการกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบัน และพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการให้อภัยตนเองในขณะนี้ว่า มีความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร เพื่อประเมินความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยตนเอง (C) และใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง (coping self-statement) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงคำพูดที่จะทำให้ตนเองมีการให้อภัยตนเองและพูดออกมาซ้ำๆ เพื่อสร้างความมุ่งมั่นในการให้อภัยตนเอง อันจะเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการตั้งเป้าหมายเพื่อการให้อภัยตนเองต่อไป ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินความรู้สึกในการต้องการให้อภัยตนเอง และคงความรู้สึกของความต้องการให้อภัยตนเองที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน (H)

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยร่วมกับผู้เข้ารับคำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้ปฏิบัติในการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกทบทวนคำพูดของตนเอง ที่แสดงความมุ่งมั่นในการที่จะให้อภัยตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้นในรับการให้คำปรึกษาของผู้เข้ารับการให้คำปรึกษา
2. การแยกแยะและทำความเข้าใจกับปัจจัยที่ทำให้ตนเองต้องกระทำสิ่งที่ผิดพลาดลงไป
3. ผู้รับคำปรึกษาสามารถมีมุมมองในเชิงบวกเกี่ยวกับตนเองจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้
4. สังเกตระดับการประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับการให้อภัยตนเอง ของผู้รับคำปรึกษา
5. ความร่วมมือในการสร้างคำพูดที่แสดงความมุ่งมั่นในการให้อภัยตนเอง ของผู้เข้ารับคำปรึกษา

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

เคยมีสักครั้งไหมที่ตนเองได้กระทำการใดๆ ลงไป ไม่ว่าจะตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจ แล้วการกระทำนั้นมันได้ส่งผลกระทบต่อที่สร้างความเสียหายให้กับผู้อื่น หรือแม้กระทั่งตนเอง และพอรู้สึกตัว เราก็มานั่งเสียใจว่าไม่น่าทำลงไปเลย รู้สึกโกรธตัวเอง รู้สึกว่าตนเองแย่มากๆ ไม่ได้เรื่องหรือแม้แต่รู้สึกที่ตัวเอง งี่เง่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านั้นแหละ ที่กำลังบอกเราว่า **เรารู้สึกไม่ให้อภัยตนเอง**

การให้อภัยตนเอง คือ อะไร

การให้อภัยตนเอง (self - forgiveness) เป็นกระบวนการของการปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเอง เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจ การกระทำที่ผิดพลาดหรือการกระทำผิดของตนเอง อันทำให้บุคคลเล็กหรือยุติความรู้สึกและการกระทำในเชิงลบ ที่เป็นการทำร้ายตนเองเนื่องมาจากการกระทำของตนเอง เช่น ความรู้สึกผิด (guilt) หรือความละอายใจ (shame) ซึ่งบั่นทอนให้เราไม่สามารถดำเนินการ หรือทำกิจกรรมอื่นได้อย่างเต็มศักยภาพ

เรามาเริ่มต้น การให้อภัยตนเองกันเถอะ

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ครั้งที่ 4

เรื่อง

การเสริมสร้างการให้อภัยตนเอง (ครั้งที่ 2) การมีความหวัง และสร้างโอกาสในการให้อภัยตนเอง

แนวคิดสำคัญ

ในประเด็นของการให้อภัยตนเองนั้น วอร์thingตัน (Worthington, 2006: 191) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ต้องการให้อภัยตนเองจะมีลักษณะดังนี้ เป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมชอบตำหนิตนเอง (Self-Condemner) และเป็นบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) การให้ความช่วยเหลือควรมีการแสดงให้เห็นถึงความคิดว่า ผลของการที่ไม่ให้อภัยตนเองนั้น มีความรุนแรงมากกว่าการไม่ให้อภัยผู้อื่น เนื่องจากบุคคลจะต้องอยู่กับตนเองไปตลอด การช่วยเหลือด้วยการให้บุคคลแต่ละคนตั้งเป้าหมาย และรับผิดชอบต่อการกระทำที่ไม่ดีเหล่านั้น เป็นวิธีการบำบัดเพื่อลดการตีเดียตนเองลง และนำไปสู่การที่บุคคลสามารถดำเนินชีวิตไปพร้อมกับภาระดังกล่าวได้ ในความเป็นจริงผู้รับการบำบัดทุกคนที่มีความคิดที่หมกมุ่น ย้ำคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านลบมากๆ จะรู้สึกเหมือนโดนไล่ ดังนั้นผู้ให้ความช่วยเหลือต้องพยายามที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดเกิดความเข้าใจว่า พวกเขาควรจะมีความคิด และความรู้สึกเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในเชิงบวกให้ได้

ในการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อการให้อภัยในครั้งนี้จะดำเนินการเพื่อมุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเพิ่มมุมมองเชิงบวกเกี่ยวกับการกระทำของตนเองของผู้รับคำปรึกษาให้เพิ่มมากขึ้น มีความหวังที่จะให้อภัยตนเอง ผ่านพ้นความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นได้ และให้โอกาสตนเองในการแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยได้ใช้หลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาจากแนวคิดสตรีนิยม โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์อำนาจ (Power Analysis) เป็นการตระหนักรู้ในการกระทำที่ดั่งามของตนเอง ซึ่งสามารถทำให้ตนเองมีศักยภาพในการให้อภัย และใช้เทคนิคการเสริมสร้างอำนาจ (Empowerment) โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนการดำเนินการเพื่อให้เกิดการให้อภัยตนเอง อันเป็นการกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยตนเอง

เวลา

1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความหวังในการให้อภัยตนเอง คือ มีแนวทางในการที่จะทำให้เกิดการให้อภัยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาให้โอกาสตนเองในการให้อภัยตนเอง

อุปกรณ์ -

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ด้วยท่าที่ยิ้มแย้มและเป็นมิตร เชิญผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าทางที่สบาย ให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวคำพูดที่แสดงถึงความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยตนเอง
2. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้กระทำในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3 เรื่องการสร้างความเข้าใจและการยอมรับในการกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง และความมุ่งมั่นในการที่จะให้อภัยตนเอง
3. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4 นี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษา เล่าถึงเรื่องราวสิ่งดีๆ ที่ผู้รับคำปรึกษารู้สึกภูมิใจ ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง ในการกระทำที่ดีงามของตนเองตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา (R) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับตนเอง ตระหนักในความสามารถของตนเอง โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์อำนาจ (power analysis) การถาม การสะท้อนความ การสะท้อนความรู้สึก การแปลความและการสรุปความ
2. จากการประเมินความสามารถของผู้รับคำปรึกษา ผู้วิจัยเสนอให้ผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวถึงแนวทางที่จะทำให้ตนเองเกิดการให้อภัยตนเองได้ว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร โดยให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินความสามารถของตนเองในการที่จะทำให้อภัยตนเอง มีความเป็นไปได้ (E) เพื่อให้เกิดการรู้ในอำนาจของตนเองที่จะให้อภัยตนเอง และขอให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงภาวะที่ตนเองได้ให้อภัยตนเองแล้วจะเกิดความรู้สึกอย่างไร เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับการให้อภัยและสร้างแรงจูงใจในการให้อภัย
3. จากการเข้าใจความรู้สึกของการให้อภัยของผู้รับคำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ผลประโยชน์ตอบแทน (Cost-Benefit Analysis) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการให้อภัยตนเอง ทั้งประโยชน์ที่มีต่อตนเอง และผู้อื่น ซึ่งอยู่ในขั้นที่ 3 การให้อภัยโดยการถือเอากการให้โดยคำนึงถึงประโยชน์ของการให้อภัยเป็นสำคัญ (A)

4. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษา พูดยังความต้องการในการให้อภัยตนเองในขณะนี้ว่า เป็นอย่างไร เพื่อประเมินความมุ่งมั่นในการให้อภัยตนเอง (C) และสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นที่จะให้โอกาสตนเอง ในการให้อภัยโดยตนเอง ผู้รับคำปรึกษามีอำนาจมีความสามารถในการดำเนินการได้ด้วยศักยภาพของตนเอง และให้การเสริมแรง (Reinforcement) ด้วยคำชม และการให้กำลังใจ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นในการให้อภัยตนเองและยอมที่ให้โอกาสตนเองในการให้อภัยตนเอง

5. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษายกตัวอย่างสถานการณ์ที่ตนเองคิดว่าถ้าเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจกับตนเอง แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาเสนอแนวทางในการดำเนินการ เมื่อเกิดการไม่ให้อภัยตนเอง ขึ้นอีกว่า ผู้รับคำปรึกษาจะมีวิธีการดำเนินการอย่างไร เพื่อเป็นการสร้างการคงอยู่ของการให้อภัย เมื่อเกิดความไม่แน่ใจเกิดขึ้นอีก (H)

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยร่วมกับผู้เข้ารับคำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้ปฏิบัติในการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวสรุปข้อคิดที่ได้ จากการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวน การปฏิบัติที่ทำการรับคำปรึกษาครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 เพื่อให้เห็นถึงการนำ 5 ขั้นตอนของการเกิดการให้อภัยมาใช้ เพื่อให้เกิดการให้อภัยตนเอง
4. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้นและความร่วมมือในการให้คำปรึกษาของผู้เข้ารับ การให้คำปรึกษา
2. ความสามารถของผู้รับคำปรึกษาในการวางแผน และมีแนวทางในการที่จะทำให้ตนเองเกิดการให้อภัยตนเองได้
3. ผู้รับคำปรึกษาสามารถมอง ความสอดคล้องของการนำ 5 ขั้นตอนของการเกิดการให้อภัย มาใช้เพื่อทำให้เกิดการให้อภัยตนเองได้
4. ความมุ่งมั่นในการให้อภัยตนเองของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ครั้งที่ 5

เรื่อง

การเสริมสร้างการให้อภัยผู้อื่น (ครั้งที่ 1) การเข้าใจ และการยอมรับในข้อผิดพลาดของบุคคลอื่น ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ

แนวคิดสำคัญ

การให้อภัยผู้อื่นเป็นเหตุการณ์ที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้บ่อยในชีวิตประจำวันของเรา สнайเดอร์ และ โลเปซ (Snyder, & Lopez, 2007: 280 – 283) กล่าวถึง การให้อภัยผู้อื่น (Other Forgiveness) เป็นลักษณะของการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่นที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวด โดยการลดความรู้สึก ความคิด ตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่ดีที่มีต่อบุคคลนั้นลง หรือเป็นการเอาชนะตนเองโดยการเลิกหรือยุติการมีความรู้สึก มีความคิด และมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อบุคคลที่กระทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งอาจจะแทนที่ด้วยความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ อันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ให้อภัย การให้อภัยผู้อื่นนั้น เป็นการแสดงออกซึ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ที่ให้อภัย และผู้กระทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งสามารถให้อภัยได้โดยไม่จำเป็นต้องจำเป็นว่า ผู้กระทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจจะต้องรับรู้ (Enright, 2008: 34 – 39)

ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เกิดการให้อภัยผู้อื่นอาจเริ่มต้นด้วย การประเมินสัมพันธ์ภาพของบุคคล เนื่องจากการที่บุคคลเคยมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน มักมีความใกล้ชิดสนิทสนม มีความพึงพอใจในสัมพันธ์ภาพหรือมีข้อผูกมัดต่อกัน เป็นปัจจัยที่ดีซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการให้อภัยได้ เนื่องจากบุคคล มีความต้องการ คงสัมพันธ์ภาพนั้นไว้ (McCullough, 2001: 89) การให้ความช่วยเหลือจะกระตุ้นให้เกิดการปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจที่มีต่อบุคคลที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ การเข้าถึงจิตใจ การให้ความเห็นอกเห็นใจต่อการกระทำของบุคคลอื่นนั้น ก่อให้เกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ เกิดความเมตตา (Mercy) เกิดความสงสาร (Compassion) อันจะนำมาสู่การให้อภัยได้ (Worthington, 2006: 74 – 76)

ในการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อการให้อภัยในครั้งนี้จะดำเนินการเพื่อมุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ทบทวน สำรวจและแสดงความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของบุคคลอื่น ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความรู้สึกขุ่นเคืองใจ จนทำให้เกิดการไม่ให้อภัยกับบุคคลผู้นั้น ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษา โดยการให้ข้อมูล Information ในเรื่องของการให้อภัยตนเอง และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง และการสรุปความ เพื่อประเมินความสัมพันธ์ของผู้รับคำปรึกษากับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ อีกทั้งใช้เป็นวิธีการเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสในการทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้พูดระบายความคิด

ความรู้สึกที่มีต่อบุคคลดังกล่าว ซึ่งจะช่วยลดอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ยังสร้างความตระหนักรู้ ความเข้าใจ และการยอมรับในการกระทำของผู้อื่นซึ่งก่อให้เกิดความชุ่มเคื่องใจได้

เวลา

1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการกระทำของผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดการไม่ให้อภัย
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาลดอารมณ์เชิงลบที่มีต่อการกระทำของผู้อื่นลง โดยพิจารณาที่เหตุผลแห่งการกระทำที่ก่อให้เกิดความชุ่มเคื่องใจ
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจ และยอมรับในการกระทำที่ผิดพลาดของผู้อื่นที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความชุ่มเคื่องใจ

อุปกรณ์

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ด้วยท่ายิ้มแย้มและเป็นมิตร เชิญผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย พูดคุยเกี่ยวกับการเดินทางมาเข้ารับการให้คำปรึกษา
2. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้กระทำในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 และทบทวน 5 ขั้นตอนของการพัฒนาการให้อภัย
3. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 5 นี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่น โดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูล (information) และให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมแลกเปลี่ยน พูดคุยเกี่ยวกับข้อมูลการให้อภัยผู้อื่นดังกล่าว ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดการไม่ให้อภัยผู้อื่น มีอะไรบ้าง เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การดำเนินการการให้คำปรึกษาขั้น ต่อไป

2. ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่ผ่อนคลาย แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกถึงเหตุการณ์ที่ผู้อื่นเป็นผู้กระทำ (R) ซึ่งเป็นการกระทำที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกในเชิงลบกับบุคคลนั้น เช่น ความรู้สึกโกรธเกลียด กลัว หรือเคียดแค้น เป็นต้น ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นโดยเริ่มจากบุคคลนั้นคือใคร มีความสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษาอย่างไร เพื่อประเมินความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับคำปรึกษากับบุคคลนั้น พฤติกรรมอะไร คือ สิ่งที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกขุ่นเคืองใจ ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึก ความคิดที่เกิดขึ้นจากการกระทำของบุคคลคนนั้นในขณะที่เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงการกระทำของตนเองที่ใช้ตอบโต้บุคคลผู้นั้น ภายหลังจากที่เหตุการณ์นั้นจบ ลงผู้รับคำปรึกษา มีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อบุคคลนั้นอย่างไร ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง และการสรุปความ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในบริบทและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ และเป็นโอกาสในการระบายความรู้สึกเชิงลบที่มีต่อบุคคลดังกล่าว

3. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษา พิจารณา การกระทำอะไร ของบุคคลนั้นที่เป็น สาเหตุให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความขุ่นเคืองใจ และในความคิดของผู้รับคำปรึกษาจะกระทำพฤติกรรมแบบนั้น ด้วยสาเหตุอะไร ในทางกลับกัน ให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการเป็นบุคคลคนนั้นการกระทำดังกล่าว น่าจะมีสาเหตุเกิดจากอะไร ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยต้องการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจถึงจิตใจ (E) ของบุคคลที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาขุ่นเคืองใจ อันจะนำมาสู่ การตระหนักรู้ การเข้าใจและการยอมรับในสาเหตุแห่งการกระทำของบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจได้

4. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาลองให้มุมมองความคิดใหม่ (Reframe) โดยการมองการกระทำของบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจในมุมมอง โดยการมองที่ความขาดแคลนของบุคคล เพื่อลดความรู้สึกทางลบที่มีต่อบุคคลนั้นลง หรือมองว่าจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีสิ่งดีๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง (A) ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินระดับความต้องการในการให้อภัยกับผู้ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ (C) และใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง (Coping Self- Statements) กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างคำพูดที่จะทำให้ตนเองมีความเชื่อมั่นในการให้อภัยผู้อื่นได้สำเร็จ ให้ผู้รับคำปรึกษาพูดคำพูดนั้นออกมาอย่างมีพลัง อาจจะแสดงท่าทางประกอบด้วยก็ได้ ถ้ามองถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่พูดคำพูดเหล่านั้นออกมา ให้คงอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น (H) อันจะเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดการให้อภัยผู้อื่นในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยร่วมขอให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้ปฏิบัติ และข้อคิดที่ได้ในการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินการยอมรับในการกระทำของบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือ ในรับการให้คำปรึกษาของผู้เข้ารับการให้คำปรึกษา
2. ความสามารถของผู้รับคำปรึกษาในการพิจารณามุมมองใหม่จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
3. ระดับของการยอมรับของผู้รับคำปรึกษามีต่อผู้ที่กระทำให้เกิดความชื่นเคืองใจ



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5

ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่น

บ่อยครั้งที่จะมีบุคคลอื่นมาทำให้เรารู้สึก โกรธ ชื่นเคืองใจและไม่พอใจ จะด้วยความตั้งใจของเขา หรือไม่ได้ตั้งใจก็ตาม แต่ด้วยพฤติกรรมของเขาทำให้ฉันรู้สึกไม่มีความสุข และรู้สึกแยะ จนบางทีอยากแก้แค้นเอาคืน เมื่อรู้สึกเช่นนี้ นี่แหละคือ การไม่ให้อภัยผู้อื่น การให้อภัยผู้อื่น (forgiveness for others) เป็นลักษณะหนึ่งของการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่นที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวด โดยการลดความรู้สึก ความคิด ตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่ดีที่มีต่อบุคคลนั้นลง หรือเป็นการเอาชนะตนเองโดยการเลิกหรือยุติการมีความรู้สึก มีความคิด และมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อบุคคลที่กระทำให้เกิดความชื่นเคืองใจ ซึ่งอาจจะแทนที่ด้วยความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลที่ทำให้เกิดความชื่นเคืองใจ อันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ให้อภัย

จากความหมายดังกล่าว เราจะมาช่วยกันเพื่อให้เกิดการให้อภัยผู้อื่นได้



โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ครั้งที่ 6

เรื่อง

การเสริมสร้างการให้อภัยผู้อื่น (ครั้งที่ 2) การสร้างความหวังและการให้โอกาสในการให้อภัยกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ

แนวคิดสำคัญ

ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เกิดการให้อภัยผู้อื่นนั้น อาจเริ่มต้นด้วย การประเมินความสัมพันธ์ของบุคคล เนื่องจากการที่บุคคลเคยมีสัมพันธภาพที่ดี มีความใกล้ชิดสนิทสนม มีความพึงพอใจในสัมพันธภาพ หรือมีข้อผูกมัดต่อกัน มักจะเป็นปัจจัยที่ดีซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการให้อภัยได้ เนื่องจากบุคคลมีความต้องการในการคงสัมพันธภาพนั้นไว้ (McCullough, 2001: 89) หรือการเสริมสร้างมุมมองในสิ่งที่ดิงามที่เคยทำร่วมกัน การระลึกถึงข้อจำกัด ข้อด้อยบางประการของบุคคลผู้ซึ่งทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการปลดปล่อยความชุ่นเคืองใจที่มีต่อบุคคลที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ การเข้าถึงจิตใจ การให้ความเห็นอกเห็นใจต่อการกระทำของบุคคลนั้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ เกิดความเมตตา (Mercy) เกิดความสงสาร (Compassion) ซึ่งนำมาสู่การมีความหวังและการสร้างโอกาสแห่งการให้อภัยบุคคลนั้นได้ (Worthington, 2006: 74 – 76) ในการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อการให้อภัยในครั้งนี้ ยังคงอยู่ในส่วนของการพัฒนาองค์ประกอบของการให้อภัยผู้อื่น โดยมีจุดประสงค์เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับคำปรึกษา มีเพิ่มอารมณ์เชิงบวก โดยการสร้างความหวังในการให้อภัยกับบุคคลที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความชุ่นเคืองใจ มีการประเมินสัมพันธภาพของผู้รับคำปรึกษากับผู้ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความชุ่นเคืองใจ โดยประเมินผ่านอารมณ์เชิงบวกที่ผู้รับคำปรึกษามีต่อผู้ที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ก่อนที่จะคิดแนวทางที่จะแสดงว่าผู้รับคำปรึกษาได้ให้อภัยกับบุคคลที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความชุ่นเคืองใจ โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Attentive Listening) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) และการสรุปความ (Summarizing) และใช้เทคนิคการฝึกหัด ในการลองกระทำตามแนวทางที่คิดไว้ อันจะเป็นโอกาสในการลองให้อภัยบุคคลอื่น และเป็นการกระตุ้น สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยผู้อื่น ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้มีการดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

เวลา

1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความหวังในการที่จะให้ผู้อื่น โดย การตั้งเป้าหมาย และมีแนวทาง ในการกระทำอันจะก่อให้เกิดให้ผู้อื่นได้
2. เพื่อให้ผู้รับการให้คำปรึกษา มีโอกาสในการให้ผู้อื่นกับบุคคลที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิด ความชื่นเคืองใจ

อุปกรณ์ -

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ด้วยท่าที่ยิ้มแย้มและเป็นมิตร เพื่อสร้างความผ่อนคลาย และเป็นกันเอง เชื้อเชิญให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าทางที่สบาย
2. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้กระทำในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 ซึ่ง อยู่ในเรื่องของการให้ผู้อื่น วิเคราะห์ว่าอยู่ที่ขั้นตอนใดใน 5 ขั้นตอนของการเกิดการให้ผู้อื่น
3. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 6 นี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึง คุณความดี การกระทำที่ดีๆ หรือข้อดี ซึ่งผู้รับคำ ปรึกษา เคยได้รับจากบุคคลที่สร้างความชื่นเคืองให้ผู้รับคำปรึกษา (R) อยู่กับความรู้สึที่ดีๆ ซึ่งเคยเกิดขึ้น (E) พิจารณาพฤติกรรม ความรู้สึกอันเป็นผลกระทบอันเกิดจากสิ่งดีๆ ที่เคยได้รับเหล่านั้น ทั้งกับตัวผู้รับคำปรึกษาเอง และบุคคลแวดล้อม (A) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ การทวนความ การถาม และการสรุปความ เพื่อ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีมุมมองในเชิงบวกกับสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้น อันเป็นแนวทางในการสร้างความหวัง และโอกาสให้เกิดการให้ผู้อื่น
2. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษา กลับมาอยู่กับปัจจุบัน (Hear and Now) ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ ผลประโยชน์ (Cost Benefit Analysis) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาพฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษา และ ผู้ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความชื่นเคืองใจมีต่อกันในปัจจุบัน เปรียบเทียบ ความรู้สึก ผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งกับผู้รับคำปรึกษา และบุคคลแวดล้อมในปัจจุบันกับความรู้สึก ที่เคยเกิดขึ้นก่อนมีเหตุการณ์ที่ทำให้ เกิดการไม่ผู้อื่น มีความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างไร
3. ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อการให้ผู้อื่นบุคคลที่ก่อให้เกิดความชื่นเคืองใจ ว่าเป็นอย่างไร ขอให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการว่า ถ้าผู้รับคำปรึกษาได้ให้ผู้อื่นบุคคลผู้นั้นผู้รับคำปรึกษา

จะรู้สึกอย่างไร และจะเกิดผลกระทบอะไรบ้างทั้งกับตนเอง และบุคคลแวดล้อม (A) เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดโอกาสในการให้อภัยกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ

4. กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกล้าที่จะเผชิญกับความมุ่งมั่นที่จะให้อภัยบุคคลอื่น โดยพิจารณาจากผลที่จะเกิดขึ้น ทั้งกับตนเอง บุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ และบุคคลแวดล้อม ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงแนวทางในการปฏิบัติตน เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ให้อภัยกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ คิดถึงสิ่งที่เป็นพฤติกรรมเชิงบวกของผู้รับคำปรึกษาที่ปรารถนาที่จะกระทำกับผู้ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความขุ่นเคืองใจมีอะไรบ้าง มีการใช้เทคนิคการฝึกซ้อมบท (The Rehearsal Exercise) เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย (C)

5. ผู้วิจัย ขอให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินความรู้สึกของการให้อภัยที่ผู้รับคำปรึกษามีต่อบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ในขณะปัจจุบัน และถ้ามีเหตุการณ์ที่บุคคลอื่นทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความขุ่นเคืองใจอีก ผู้รับคำปรึกษาจะมีวิธีการดำเนินการอย่างไร เพื่อให้เกิดการให้อภัย (H)

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาลงบททวนการดำเนินการทำให้คำปรึกษาในครั้งที่ 5 และครั้งที่ 6 ซึ่งมีความสอดคล้องกับ 5 ขั้นตอนที่เกิดการให้อภัย
2. ผู้วิจัยร่วมกับผู้รับคำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับคำปรึกษาในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การสังเกตการให้ความร่วมมือในการดำเนินการทำให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากผลการประเมินระดับของความรู้สึกให้อภัยที่ผู้รับคำปรึกษามีต่อบุคคลที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ ซึ่งแสดงถึงความมุ่งมั่นในการให้อภัยผู้อื่น
3. ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดการให้อภัยผู้อื่น

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ครั้งที่ 7

เรื่อง

การเสริมสร้างการให้อภัยสถานการณ์ (ครั้งที่ 1) การเข้าใจและการยอมรับกับผลของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ

แนวคิดสำคัญ

องค์ประกอบของการให้อภัยลักษณะสุดท้ายที่ สнайเดอร์ และ โลเปซ กล่าวถึงคือ การให้อภัยต่อสถานการณ์ (Situation Forgiveness) ซึ่งได้ให้ความหมายว่า การที่บุคคลสามารถที่จะยอมรับและอยู่กับเหตุการณ์ โดยที่ไม่มีความรู้สึก ไม่มีความคิด และไม่มีการกระทำในแง่ลบต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อันเป็นเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของตนเอง โดยบางครั้งบุคคลอาจเกิดความรู้สึกโกรธ สูญเสีย เจ็บปวดต่อสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งอยู่เหนือการควบคุมของตนเอง เช่น ภัยธรรมชาติ หรือความเจ็บป่วย การแสดงออกของการไม่ให้อภัยต่อสถานการณ์ สามารถแสดงออกมาโดยการบ่น การทำลายข้าวของ การย่ำคิดถึงแต่เหตุการณ์นั้น การหลีกเลี่ยง ความต้องการแก้แค้นหรือความรู้สึกกลัวสถานการณ์นั้นๆ ในบางกรณี เช่น บุคคลผู้ติดเชื้อ HIV มีความคิดอยากแก้แค้นต่อการได้รับเชื้อ โดยการมีเพศสัมพันธ์โดยปราศจากการป้องกันเพื่อแพร่เชื้อให้กับบุคคลทุกคน (McCullough, 2001: 45)

ในกรณีของภัยพิบัติทางธรรมชาติ ซึ่งนำความสูญเสียมาให้กับบุคคล เป็นเหตุให้บุคคลมีการครุ่นคิดถึงความสูญเสียที่เกิดขึ้น โดยมีสมรรถภาพขับเคลื่อนให้ตนเองดำเนินชีวิตต่อไปได้ สнайเดอร์ และ โลเปซ (Snyder; & Lopez, 2007: 282) ได้แสดงให้เห็นว่า การให้อภัยสามารถเกิดขึ้นได้กับสถานการณ์ โดยยกตัวอย่าง ผู้รับการบำบัดซึ่งประสบภัยพิบัติจากพายุทอร์นาโดที่เกิดขึ้น บ้านของผู้รับการบำบัดได้ถูกพายุทำลายลง จากเหตุการณ์ดังกล่าว ผู้รับการบำบัดเกิดความรู้สึกโกรธ ขมขื่นกับการสูญเสีย และย่ำคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น อยู่เกือบตลอดเวลาเป็นเวลาหลายปี ในการให้ความช่วยเหลือ ผู้บำบัดได้ตั้งเป้าหมายให้ผู้รับการบำบัดหยุดความคิดที่ไม่ดีอันเกี่ยวกับพายุทอร์นาโดลง และให้หยุดการดำเนินที่มีต่อสถานการณ์ เพื่อที่จะทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ซึ่งการช่วยเหลือที่สำคัญคือ การช่วยให้ผู้รับการบำบัดกำจัดความขมขื่น หรือความล้มเหลว ที่มีต่อสถานการณ์ที่เลวร้ายที่ได้พบในชีวิต การชี้ให้เห็นว่าไม่ใช่เพียงเราคนเดียวที่เผชิญกับปัญหานี้ ยังมีบุคคลอื่นที่ประสบปัญหาเช่นเดียวกับเรา หรือประสบปัญหาหนักกว่าเรา ซึ่งบุคคลเหล่านั้นยังสามารถที่จะ ดำเนินชีวิตต่อไปได้ การชี้แนะในลักษณะนี้ นำมาซึ่งความหวังในการดำเนินชีวิตที่จะต้องดำเนินต่อไป ลักษณะของบุคคลที่ควรจะต้องพัฒนาการให้อภัยต่อสถานการณ์ คือ บุคคลที่มีการดำเนินสิ่งที่เกิดขึ้น สถานการณ์ และสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การให้อภัยต่อสถานการณ์ จะช่วยให้ลดการหมกมุ่นอยู่กับอดีต และสามารถที่จะมองไปยังอนาคตของตนเองได้

ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา คือ การให้การศึกษาด้านจิตวิทยา (Psycho educational method) ในเรื่องการให้อภัยสถานการณ์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เบื้องต้น เกี่ยวกับการให้อภัยสถานการณ์ ใช้เทคนิคจิตนาการ การฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนเนื้อหา การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปความ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในการให้อภัยสถานการณ์

เวลา

1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ความเข้าใจในลักษณะของการให้อภัยสถานการณ์
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจขีดจำกัดความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเอง มีมุมมองเชิงบวกกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจ และมีการยอมรับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ที่ก่อให้เกิดความชุ่นเคืองใจ

อุปกรณ์

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7 ความรู้เบื้องต้นของการให้อภัยสถานการณ์

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ด้วยท่าที่ยิ้มแย้มและเป็นมิตร เชื้อเชิญให้ผู้รับ คำปรึกษา นั่งในท่าที่สบาย
2. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้กระทำในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านๆมา และทบทวน 5 ขั้นตอนของการเกิดการให้อภัย
3. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 7 นี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อภัยสถานการณ์กับผู้รับคำปรึกษา โดยมีการเปิดโอกาสในการซักถามข้อสงสัยและพูดคุยความคิดเห็น ในประเด็นของการให้อภัยสถานการณ์ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันในเรื่องการให้อภัยสถานการณ์

2. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาแยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความขุ่นเคืองใจจนถึงกับไม่ให้อภัยสถานการณ์นั้น แล้วพฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกเมื่อเกิดการไม่ให้อภัยสถานการณ์นั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการไม่ให้อภัยสถานการณ์มีอะไรบ้าง เพื่อประเมินลักษณะและความเข้าใจเกี่ยวกับการให้อภัยสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่ผ่อนคลาย ให้ระลึกถึงรายละเอียดของเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถควบคุม หรือจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ อาจเป็นภัยธรรมชาติหรือการเจ็บป่วย ซึ่งผลจากเหตุการณ์นั้นส่งผลทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเสียหาย ความเดือดร้อนหรือความขุ่นเคืองใจ (R) ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และการกระทำที่ผู้รับคำปรึกษากระทำต่อเหตุการณ์นั้นว่ามีอะไรบ้างและให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาพิจารณาข้อจำกัดของตนเองที่ทำให้ไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวได้ (E) โดยใช้เทคนิคการถาม การฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนเนื้อหา การสะท้อนความรู้สึก การแปลความ และการสรุปความ

4. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการว่า ถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดกับบุคคลอื่น หรือระลึกถึงบุคคลอื่นที่ประสบเหตุการณ์เดียวกันกับผู้รับคำปรึกษา บุคคลเหล่านั้นจะได้ผลกระทบอย่างไร เพื่อสร้างความเข้าใจว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดเฉพาะกับผู้รับคำปรึกษาเพียงผู้เดียว ทำให้เกิดการยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (E) นำไปสู่การเริ่มที่จะให้อภัยสถานการณ์

5. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายถึงผลกระทบที่เกิดจากการตอบโต้ของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งผลกระทบที่เกิดกับตนเอง บุคคลอื่น และบุคคลแวดล้อมว่า มีลักษณะเป็นอย่างไร (A) และขอให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์ดังกล่าว เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีมุมมองใหม่กับสถานการณ์ดังกล่าว ให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถดำเนินการได้ ผู้วิจัยใช้เทคนิค การถาม การฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนเนื้อหา การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปความ ในการดำเนินการขั้นนี้

6. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการว่า ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงการไม่ให้อภัยสถานการณ์ลงได้ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร ให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น และถ้าผู้รับคำปรึกษามีการให้อภัยสถานการณ์ สิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร และจะส่งผลกระทบต่อผู้รับคำปรึกษาและบุคคลแวดล้อมอย่างไร เปรียบเทียบผลกระทบที่เกิดขึ้น ในขณะที่รู้สึกให้อภัย และไม่ให้อภัย

7. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินความรู้สึกของความต้องการการให้อภัยสถานการณ์ ในขณะนี้ เพื่อประเมินความมุ่งมั่นที่จะให้อภัย (C) และให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงวิธีการที่จะทำให้ความมุ่งมั่นในการให้อภัยสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นคง (H)

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยร่วมกับผู้รับคำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับการให้อภัยสถานการณ์ สังเกตได้จากการซักถามข้อสงสัยและการให้ข้อสรุปของการให้อภัยสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง
2. การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในการให้คำปรึกษา
3. การประเมินระดับของการให้อภัยสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7

ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 นี้จะเป็นการพัฒนาการให้อภัยในลักษณะที่ 3 คือ การให้อภัยสถานการณ์ ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับการให้อภัยสถานการณ์กันก่อนว่า การให้อภัยสถานการณ์คืออะไร

การให้อภัยสถานการณ์ คือ อะไร ?

การให้อภัยต่อสถานการณ์ (forgiveness for situation) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองต่อสถานการณ์ ซึ่งก่อให้เกิดความเดือดร้อน ในลักษณะของการมีการยอมรับ และไม่รู้สึกขุ่นเคืองใจ เคียดแค้น โกรธกับเหตุการณ์ที่สร้างความเดือดร้อนให้เหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของตนเองที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ มีด้วยกันหลากหลายเหตุการณ์แตกต่างกันไปแต่สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ เหตุการณ์จากภัยธรรมชาติ และเหตุการณ์ที่เกิดจากความเจ็บป่วยเป็นต้น ซึ่งโดยทั่วไปบุคคลจะเกิดความรู้สึกโกรธ เกลียด รู้สึกสูญเสีย และเจ็บปวดกับสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งอยู่เหนือการควบคุมของตนเอง โดยมีการแสดงออกของการไม่ให้อภัยต่อสถานการณ์ ในลักษณะของการบ่น การพูดถึงเหตุการณ์นั้นด้วยความโกรธแค้น การทำลายข้าวของ การย่ำคิดถึงแต่เหตุการณ์นั้น การหลีกเลี่ยง มีความต้องการแก้แค้น หรือความรู้สึกกลัวที่จะต้องเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ อันอาจนำมาสู่การมีความไม่สบายใจ และเสียสุขภาพจิตได้

พอจะเข้าใจแล้วว่า การให้อภัยต่อสถานการณ์ คือ อะไร เรามาเริ่มต้นพัฒนาการให้อภัยสถานการณ์กันเถอะ

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ครั้งที่ 8

เรื่อง

การเสริมสร้างการให้อภัยสถานการณ์ (ครั้งที่ 2) การสร้างความหวังและการให้โอกาสในการให้อภัยสถานการณ์

แนวคิดสำคัญ

ทอมป์สัน และคณะ ได้นำแนวคิดในเชิงการรู้คิด (Cognitive) มาใช้ในการอธิบายการให้อภัยสถานการณ์ โดยมีข้อสรุปว่า สถานการณ์เป็นต้นเหตุที่สำคัญของความขุ่นเคืองใจ และเป็นเป้าหมายของการให้อภัย การให้อภัยต่อสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับความคิดของบุคคล บุคคลสามารถให้เหตุผลได้อย่างสมเหตุสมผลต่อสถานการณ์ และการยอมรับสิ่งที่ปรากฏขึ้นโดยไม่มีเงื่อนไข จะช่วยลดความขุ่นเคืองใจ ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ได้ เมื่อบุคคลมีการให้อภัยสถานการณ์ ย่อมทำให้บุคคลผู้นั้นสามารถที่จะมีแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป โดยไม่หมกมุ่นกับผลของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจนไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ยังคงเป็นการให้คำปรึกษาในเรื่องการพัฒนาการให้อภัยสถานการณ์ ผู้วิจัยมีการดำเนินการการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคพื้นฐานของการให้คำปรึกษา ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิด การสังเกต การใส่ใจ และการให้โอกาสในการซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิค การฟังอย่างใส่ใจ (Attentive Listening) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) และการสรุปความ (Summarizing) ในการดำเนินการการให้คำปรึกษา

เวลา

1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความหวังในการให้อภัยสถานการณ์ มีการตั้งเป้าหมายและมีวิธีการในการให้อภัยสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสในการให้อภัยสถานการณ์

อุปกรณ์ -

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ด้วยท่าที่ยิ้มแย้มและเป็นมิตร และเชิญให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย
2. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้กระทำในการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 7
3. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 8 นี้

ขั้นดำเนินการ

1. จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7 ผู้วิจัย ขอให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกถึงเหตุการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาได้นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา (R) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ ณ ปัจจุบัน ความเข้าใจและการยอมรับในข้อจำกัดของตนเอง และลักษณะโดยธรรมชาติของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (E) ผลกระทบจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลแวดล้อมและผู้อื่น (A)
2. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาข้อดีที่เกิดขึ้นในขณะที่เกิดสถานการณ์ และภายหลังจากการเกิดสถานการณ์ที่สร้างความเดือดร้อน โดยใช้การแย้งความคิด (Disputing) เทคนิคการเปลี่ยนกรอบ (Reframing) และให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถมีมุมมองใหม่ต่อเหตุการณ์นั้นๆ ได้ ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ผลประโยชน์ของสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเอง กับผลกระทบของบุคคลใกล้ชิด หรือแวดล้อม เพื่อสร้างความมุ่งมั่นในการให้อภัยสถานการณ์ (C)
3. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษา กล่าวถึง วิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาจะนำมาปฏิบัติ เพื่อที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการให้อภัยสถานการณ์ โดยเริ่มต้นจากการตั้งเป้าหมาย และวิธีดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งเป็นกระบวนการในการสร้างความหวังในการให้อภัยสถานการณ์ (C) ผู้วิจัยใช้เทคนิค การถามการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการวางแผนที่สามารถนำมาสู่การปฏิบัติได้จริง
4. ผู้วิจัย ขอให้ผู้รับคำปรึกษานำวิธีดำเนินการ เพื่อให้เกิดการให้อภัยสถานการณ์มาลองปฏิบัติในรูปแบบของการฝึกซ้อมบท โดยจินตนาการว่าเมื่อผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับเหตุการณ์ หรือความรู้สึกที่แสดงถึงการไม่ให้อภัยสถานการณ์ ผู้รับคำปรึกษาจะดำเนินการตามวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาได้คิดเอาไว้ อย่างไร และเมื่อทำตามวิธีการดังกล่าวแล้ว เกิดความรู้สึกอย่างไร การฝึกซ้อมบทดังกล่าวจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในวิธีการที่จะนำมาใช้เพื่อให้เกิดการให้อภัยสถานการณ์ อีกทั้งยังเป็นการสร้างประสบการณ์ในการให้อภัยสถานการณ์ให้กับผู้รับคำปรึกษา
5. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการ ถ้ามีเหตุการณ์เลวร้ายไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ เกิดขึ้นอีก ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษาเดือดร้อน ขุ่นเคืองใจ ผู้รับคำปรึกษาจะมีการแสดงพฤติกรรมตอบโต้ได้อย่างไร และมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างไร (H) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Attentive Listening)

การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การใช้คำถาม
ปลายเปิด การแย้งความคิด (Disputing) และการสรุปความ (Summarizing)

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยร่วมกับผู้รับคำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความกระตือรือร้น และความใส่ใจในการให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษามีการสร้างแนวทางที่จะทำให้เกิดการให้อภัยได้ด้วยตนเอง และสามารถถลงนำมาปฏิบัติได้
3. ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้วิธีการพัฒนาการให้อภัย 5 ขั้นมาใช้ในการโต้ตอบและจัดการกับปรากฏการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้น



โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น ครั้งที่ 9

เรื่อง

การยุติการให้คำปรึกษา

แนวคิดสำคัญ

ในการยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาพื้นฐาน ได้แก่ การถาม การฟัง การสังเกต การกระตุ้น การทวนซ้ำ การใส่ใจ การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ และการซักถาม เพื่อสร้างโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับคำปรึกษาทั้ง 8 ครั้ง ที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถาม และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการให้คำปรึกษา เพื่อการพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่นในโอกาสต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุป ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้อภัย
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่น
3. เพื่อสร้างความมั่นใจและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษา นำข้อคิดที่ได้จากการรับคำปรึกษาไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

เวลา

- 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

แบบประเมินการให้อภัยของวัยรุ่น

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ด้วยท่าที่ยิ้มแย้มและเป็นมิตร และเชิญให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย
2. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 9 นี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันทบทวน และสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาใน 8 ครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่ได้รับ
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับจากการเข้าร่วมคำปรึกษา และกล่าวถึงวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาจะนำมาใช้เมื่อเกิดความรู้สึกขุ่นเคืองใจต่อสาเหตุต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำวิธีการ 5 ขั้นตอนของการเกิดการให้ภัยมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
4. ผู้วิจัยให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย และให้ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้ภัย
5. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบประเมินการให้ภัยของวัยรุ่น

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้เข้าร่วมคำปรึกษาที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดการให้คำปรึกษา
2. ทำการนัดหมายผู้รับคำปรึกษา เพื่อทำการติดตามผลการวิจัยต่อไป โดยนัดวัน เวลา และสถานที่ อย่างชัดเจน

การประเมินผล

1. สังเกตความกระตือรือร้น และความใส่ใจในการให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา
2. ความคล่องแคล่วของผู้รับคำปรึกษาในการคิดถึงขั้นตอนของการพัฒนาการให้ภัย 5 ขั้นตอนในการนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นางรัก ชุณหกาญจน์
 วันเดือนปีเกิด 22 พฤศจิกายน 2514
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 24 หมู่บ้านนภาลัย ซอยนภาลัย 1 ถนนสุขุมวิท เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 ตำแหน่งหน้าที่การงาน อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2526 ประถมศึกษาปีที่ 6
 จาก โรงเรียนเซนต์หลุยส์ศึกษา
 พ.ศ. 2529 มัธยมศึกษาปีที่ 3
 จาก โรงเรียนสตรีมหาพฤฒาราม
 พ.ศ. 2532 มัธยมศึกษาปีที่ 6
 จาก โรงเรียนสตรีมหาพฤฒาราม
 พ.ศ. 2536 ศิลปศาสตรบัณฑิต (การพัฒนาชุมชน)
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม
 พ.ศ. 2544 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ)
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 พ.ศ. 2556 การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ