

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม ที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่า
ในตนเองของผู้พิการทางกาย ในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ

สารนิพนธ์

ของ

ณัฐวัลย์ สัจจาบรรพต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2554

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม ที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่า
ในตนเองของผู้พิการทางกาย ในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ

สารนิพนธ์

ของ

ณัฐวัลย์ สัจจาบรรพต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม ที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่า
ในตนเองของผู้พิการทางกาย ในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ

บทคัดย่อ
ของ
ณัฐวิทย์ สัจจาบรรพต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
กุมภาพันธ์ 2554

ณัฐวลัย สัจจาบรรพต. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย ในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย ในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ โดยเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายก่อนและหลังการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้พิการทางกาย ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ พระประแดง จำนวน 37 คน ใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่าผู้พิการที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำทั้งหมด 37 คน จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีผู้พิการที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งหมด 31 คนและทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง จำนวน 12 คน เพื่อนำมาเข้าร่วมกลุ่มโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) , ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการทดสอบค่าที (t - test for dependent Samples)

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

ผู้พิการทางกายมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF THE EXISTENTIAL GROUP COUNSELING ON SELF-ESTEEM
DEVELOPMENT OF PHYSICALLY DISABLED PERSONS

AN ABSTRACT

BY

NATWALAI SATCHABANPHOT

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

February, 2011

Natwalai Satchabanphot. (2011). *The Effect of The Existential Group Counseling on Self-esteem Development of Physically Disabled Persons*. Master Project, MA. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assistant Professor Dr. Nanthana Wong-In

The purpose of this research was to study the effect of the Existential group counseling on self-esteem development of physically disabled persons in the Home for Disabled Persons. The sample were twelve physically disabled persons simple randomized sampling from 31 volunteers, physically disabled persons with low self-esteem, participated the counseling program. The instruments were the Self-esteem Questionnaire and the Program of Existential Group Counseling on Self-esteem. The data were analyzed by using Mean, Standard Deviation and t-test Dependent.

The results of the study were as follows:

After participated the Existential Group Counseling Program, the self-esteem of the physically disabled persons were significantly increased at .01 level

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์นิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานควบคุมสารนิพนธ์นิพนธ์ ผู้ซึ่งให้การดูแล ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะ ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ รวมทั้งสนับสนุนให้ กำลังใจแก่ผู้ศึกษาตลอดมา ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่อาจารย์มอบให้มาโดยตลอด ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี ผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาให้การตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย และให้คำแนะนำที่มี คุณค่าอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ชวลิต รวยอาจิณ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาแนะนำ ให้ข้อคิด ที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนกรุณาให้การดูแลและเสนอแนะด้านสถิติการวิจัย จนทำให้สารนิพนธ์ฉบับ นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้และ เป็นกำลังใจให้ผู้ศึกษาตลอดมา

ขอบพระคุณผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่และผู้พิการ ในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ บางปะกง สถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพกาญจนาภิเษกและสถานสงเคราะห์ผู้พิการและ ทุพพลภาพพระประแดง ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา คุณตา คุณยาย ที่ได้เปิดโอกาสให้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาต่อและเป็นผู้สนับสนุนให้ความช่วยเหลือ ดูแล มอบความรัก ความหวังใยและเป็น กำลังใจ ทำให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคจนได้พบกับความสำเร็จ

คุณค่าและประโยชน์ของสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอมอบเป็นกำลังใจให้ผู้ที่มี การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ได้รู้จักและเข้าใจตนเองดีขึ้น เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองมาก ยิ่งขึ้น

ณัฐวัลย์ สัจจาบรรพต

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	2
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการทางกาย.....	8
ความหมายของผู้พิการทางกาย.....	8
การวินิจฉัยผู้พิการทางกาย.....	10
ระดับความผิดปกติของผู้พิการทางกาย.....	10
สาเหตุของความพิการ.....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการ.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	12
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	12
ความสำคัญของการเห็นคุณค่า.....	13
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	14
องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	16
การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	20
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	24
ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	24
ทฤษฎีและหลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	25
จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ขนาดของกลุ่ม.....	27
ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	28
เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	34
ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	37
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม.....	38
ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม.....	38
กระบวนการบำบัดแบบภวนิยม.....	43
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม.....	43
ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม.....	45
เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม.....	47
บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบภวนิยม.....	48
ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม.....	50
ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม.....	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม.....	52
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	55
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	55
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	66
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	68
อภิปรายผล.....	68
ข้อเสนอแนะ.....	70
บรรณานุกรม.....	72
ภาคผนวก.....	81
ภาคผนวก ก.....	82
จดหมายขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย.....	83
จดหมายขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย.....	84
ภาคผนวก ข.....	86
แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	87
โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีภวนิยม.....	90
ภาคผนวก ค.....	113
ตารางแสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC).....	114
ตารางแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	117
รูปแสดงการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	122
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	124

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One-Group Pretest-Design.....	60
2 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ก่อนและหลังการทดลอง.....	65
3 แสดงรายละเอียดวันและเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม.....	89
4 แสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือ.....	114
5 แสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีภวนิยม.....	116
6 ตารางแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	117
7 คะแนนหาค่าสถิติทดสอบสมมติฐานคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 1.....	119
8 คะแนนหาค่าสถิติทดสอบสมมติฐานคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 2.....	119
9 คะแนนหาค่าสถิติทดสอบสมมติฐานคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 3.....	120
10 คะแนนหาค่าสถิติทดสอบสมมติฐานคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง รวม 3 ด้าน.....	121

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	7
2 ภาพแสดงการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	122

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีความสำคัญ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง คิดว่าตนเองมีคุณค่า มองภาพตนเองในทางที่ดี สามารถเผชิญอุปสรรคและปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (ประเทิน มหาพันธ์. 2536: 1-2) นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในของบุคคล เกิดจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตน บุคคลที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นเพียงคนเงี้ยวเหงา ซึมเศร้า เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อเกิดปัญหามักจะโทษตนเอง และรู้สึกเจ็บปวดกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2540: 4-8)

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมองตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความหมาย พึ่งพอใจในตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีความเชื่อมั่น กล้าเผชิญกับปัญหา ส่วนผู้ที่มีความนับถือตนเองต่ำจะรู้สึกว่าตนไร้ค่า ไม่มีความหมาย ไม่มีความสำคัญ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543: 12)

ผู้ที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองส่วนใหญ่เนื่องมาจากคิดว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า ไร้ความสามารถ ซึ่งถ้าบุคคลมีการสูญเสียอวัยวะบางส่วนหรือร่างกาย ทำให้เกิดความบกพร่องในการทำหน้าที่ของอวัยวะนั้น ทำให้เกิดการสูญเสียเอกลักษณ์ เกิดการเปลี่ยนแปลงในสถานภาพของตนเอง ทำให้ขาดความเคารพนับถือตนเอง ซึ่งภาวะความพิการจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพจิตของผู้พิการ มีผู้พิการจำนวนไม่น้อยที่คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าและเกิดความล้มเหลวในชีวิต มีความวิตกกังวล ซึมเศร้า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่มีความสุข ขาดความหนักแน่น ขาดความเชื่อมั่น ขาดความเป็นตัวของตัวเอง มินินเจอร์ (นุชจรี ฅายีเนตร. 2538: 1; อ้างอิงจาก Meninger. 1987: 78)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) คือความรู้สึกที่มีต่อคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินความมีคุณค่าของตน ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองและแสดงถึงความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตนเอง คูเปอร์สมิท (ยลสิริรัตน์ มาตผล. 2551: 8; อ้างอิงจาก Coopersmith.1981: 2-4)

จากการสอบถามผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ พบว่าผู้พิการที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์นี้ ส่วนใหญ่เป็นผู้พิการที่ไม่มีญาติ ไม่มีที่อยู่และบางส่วนเป็นบุคคลเร่ร่อน ซึ่งความพิการที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นลักษณะหรือสาเหตุแบบใด ย่อมส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยเฉพาะความพิการที่เกิดจากการสูญเสียอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง จะทำให้บุคคลมีความสามารถทางด้านร่างกายลดน้อยลงและเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหว การทำกิจวัตรประจำวัน การทำงาน ความพิการที่เกิดขึ้นคน

ทั่วไปมักมองว่าผู้พิการเป็นคนที่ขาดความสามารถ ไร้ประโยชน์ จึงทำให้ผู้พิการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีปมด้อย ไม่นับถือตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตลดลง

ปัจจุบันมีจำนวนผู้พิการทางกายเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผู้พิการทางกายที่เป็นมาตั้งแต่กำเนิดหรือผู้พิการทางกายที่มาเป็นภายหลัง จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติเกี่ยวกับผู้พิการในประเทศไทย พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นตามการเพิ่มขึ้นของประชากร ความพิการนอกจากจะทำให้เกิดความบกพร่องในการทำหน้าที่ต่างๆแล้วยังทำให้ ขาดการตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรี ของตน มีเจตคติที่ไม่ดี ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้พิการ. 2550: 8-9)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยคิดว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันหรือเกราะป้องกันตนเองจากปัญหาต่างๆได้ ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับปัญหาและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543: 17) จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลผู้พิการจะหาทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการ เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้พิการสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัวต่อไป

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติ การใช้กลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม จากงานวิจัยของ (ปณิศา ภาสภากการ 2546: 80) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร จากงานวิจัยของ (มัตติกา ศรีพวงทอง. 2548: 63) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมต่อการ เห็นคุณค่าในตนเองของหญิงบริการทางเพศ จากงานวิจัยของ (สุธัญญา โตสกุล. 2549: 92) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา จากงานวิจัยของ (ศรวณีย์ อันสะโก. 2548: 89) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภวนิยมต่อความหวังผู้พิการ และจากงานวิจัยของ (ดุษฎี อุดมอิทธิพงศ์. 2546: 123) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภวนิยมต่อความวิตกกังวลของสตรีวัยทอง

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย ว่าเมื่อเราให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมแล้วจะสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายได้หรือไม่ ถ้าสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายได้ วิธีการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมนี้จะเป็นประโยชน์กับบุคคลที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้พิการทางกาย ซึ่งสามารถนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมนี้ เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานและการนำรูปแบบของการให้คำปรึกษา ภวนิยมแบบนี้ ไปใช้กับผู้พิการทางกายเพื่อช่วยให้ผู้พิการทางกายมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง คิดว่าตนเองมีคุณค่า และสามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรืออยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้พิการทางกาย อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 37 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้พิการทางกาย อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 37 คน ใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า มีผู้พิการที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำทั้งหมด 37 คน จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีผู้พิการที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งหมด 31 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง จำนวน 12 คน เพื่อนำมาเข้าร่วมกลุ่มโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้พิการทางกาย หมายถึง ความรู้สึกของผู้พิการทางกายที่มีต่อการตัดสินใจเห็นคุณค่าของตนเอง ตามแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ หมายถึง ความรู้สึกของผู้พิการทางกาย ที่มีต่อตนเอง ว่าตนเองมีความสามารถที่จะ แก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้ และสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการทำงานในชีวิตประจำวัน สามารถใช้ส่วนของร่างกายที่เหลือทำประโยชน์ได้

1.1.1 ความสามารถที่จะ แก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกของตนเองในการแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคในชีวิต ได้แก่ การยอมรับปัญหา การเผชิญหน้ากับอุปสรรคในชีวิต เชื่อมมั่นว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้และความพร้อมในการแก้ไขปัญหา

1.1.2 สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึง ความรู้สึกของตนเองในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ ชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่น เข้ากับผู้อื่นได้ดี

1.1.3 มีความสามารถในการทำงานในชีวิตประจำวัน หมายถึง ความรู้สึกของตนเองในการทำงานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ทำงานต่างๆในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง ทำงานได้ดีเท่ากับผู้อื่น ทำงานได้สำเร็จ

1.1.4 สามารถใช้ส่วนของร่างกายที่เหลือทำประโยชน์ได้ หมายถึง ความรู้สึกของตนเองในการใช้ส่วนของร่างกายที่เหลือทำประโยชน์ ได้แก่ ใช้ร่างกายส่วนที่ไม่มี ความพิการ ในการทำประโยชน์ได้ ใช้ร่างกายส่วนที่เหลือทำประโยชน์ได้

1.2 รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ หมายถึง ความรู้สึกของผู้พิการทางกายที่มีต่อตนเอง ว่าตนเองได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ

1.2.1 ตนเองได้รับการยอมรับ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่คนอื่นๆให้ความสำคัญเกี่ยวกับตนเอง ได้แก่ การไม่รังเกียจในความพิการ การยอมรับจากสังคม การได้รับการชื่นชม การได้รับความสนใจ จากบุคคลอื่น

1.2.2 เป็นที่รักของบุคคลอื่น หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่คนอื่นๆให้ความสำคัญเกี่ยวกับตนเอง ได้แก่ การได้รับความรักจากบุคคลอื่น การเป็นที่ชื่นชอบของบุคคลอื่น ได้รับความห่วงใยจากบุคคลอื่น

1.2.3 มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง ความรู้สึกของบุคคล ที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้แก่ สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม มีส่วนในการพัฒนาสถานสงเคราะห์ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

1.2.4 มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในสถานสงเคราะห์ เข้าร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

1.3 รู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของผู้ฝึกทางกาย ที่มีต่อตนเอง ว่าตนเองมีความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง นับถือตนเอง รู้คุณค่าของตน ตามความเป็นจริง

1.3.1 มีความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความพอใจในตนเอง ได้แก่ พื่อใจในร่างกายของตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง

1.3.2 รักตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความรักตนเอง ได้แก่ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ไม่เสียใจที่เกิดมาเป็นตนเอง

1.3.3 นับถือตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการนับถือตนเอง ได้แก่ ไม่ดูถูกตนเอง คิดว่าตนเองมีคุณสมบัติที่ดีอยู่ในตัว คิดว่าถึงร่างกายพิการ แต่ก็สามารถทำอะไรได้หลายอย่าง

1.3.4 รู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ได้แก่ รู้ว่าตนเองมีคุณค่า รู้ว่าตนเองมีคุณค่าเท่ากับผู้อื่น ยอมรับความเป็นจริง ในสิ่งที่เกิดขึ้น

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม หมายถึง กระบวนการที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้น เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ฝึกทางกาย ตามแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ด้าน ได้แก่ รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ รู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยนำการให้คำปรึกษามาใช้ ภายใต้สภาพการณ์ของการให้คำปรึกษาที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น ความเป็นกันเอง เปิดเผย มีการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาในกลุ่ม โดยขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่มีความอบอุ่น เป็นมิตร มีความจริงใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกันและเพื่อทำให้เกิดความคุ้นเคย ทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกออกมา เกิดความมั่นใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะทำความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาในเรื่องจุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบทั้งของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การนำทางทั้งทางตรงและทางอ้อม การถาม คำถามปลายเปิด การทวนความ การทำให้เกิดความกระจ่าง การเผชิญหน้า การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึก และการสรุปเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเอง กล้าที่จะพูดถึงเรื่องราวความรู้สึกของตน สามารถจัดการกับปัญหา มองเห็นแนวทางในการแก้ไขหรือปรับปรุงตนเอง มีความสามารถในการวางแผน การเห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีรายละเอียดดังนี้

1) ชั้นตระหนักในตนเอง เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจในความสามารถ ความสำคัญ ความมีคุณค่าและความเชื่อมั่นในตนเอง ตรงตามสภาพ ความต้องการและปัญหามากที่สุด โดยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มสำรวจตนเองและสิ่งที่มีกระทบตน

2) ชั้นเสรีภาพในการเลือกและความรับผิดชอบ เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึง เสรีภาพในการเลือกกระทำเพื่อตนเอง ภายใต้ข้อจำกัดของตน รับผิดชอบต่อการเลือกของตน โดยให้สมาชิกแต่ละคนสร้างทางเลือกและความรับผิดชอบ กำหนดทางเลือกต่างๆของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดีและผลเสียของทางเลือกแต่ละทาง

3) ชั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมาย กับบุคคลอื่น เพื่อให้สมาชิกให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น สอดคล้องกับ ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่น โดยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนพิจารณา ความสามารถ ความสำคัญ ความมีคุณค่าและความเชื่อมั่นในตนเอง

4) ชั้นค้นหาความหมายของชีวิต เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีเป้าหมาย ในชีวิต เห็นคุณค่าในการกระทำของตนเอง หาวิธีการต่างๆเพื่อพัฒนาความสามารถ ความสำคัญ ความมีคุณค่าและความเชื่อมั่นในตนเอง โดยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการดำเนิน ชีวิต มองตนเองในแง่บวกเพิ่มข้อดีและลดข้อด้อยในตนเอง

5) ชั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเรียนรู้ การเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับ ความสามารถ ความสำคัญ การมีคุณค่าและความเชื่อมั่นในตนเอง ว่าตนเองสามารถทำได้ และให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับสถานการณ์ตามความเป็นจริง เผชิญหน้ากับ ปัญหา สามารถแก้ปัญหาได้ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา โดยฝึกให้สมาชิกในกลุ่ม มีการวางแผนเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

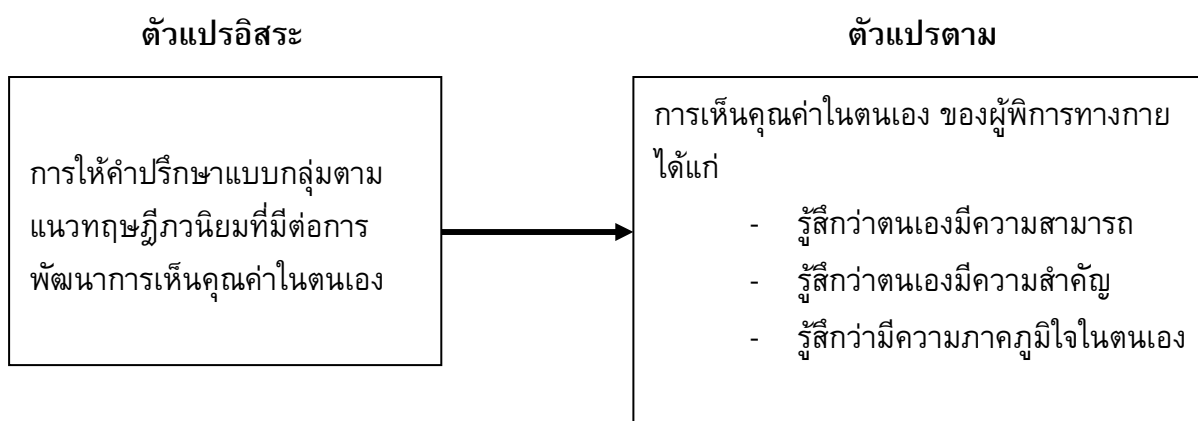
6) ชั้นเผชิญปัญหาอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำแนวทางที่ตน เลือกไปปฏิบัติ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามแนวทางที่ตนเลือก

ค. ชั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิก ให้พร้อมกับการยุติการให้คำปรึกษา สมาชิกประเมินตนเองหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม และสมาชิก แต่ละคนในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาและสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ และให้สมาชิกแต่ละคน ในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและเปิดโอกาส เพื่อให้สมาชิกได้ซักถาม จากนั้นผู้ให้คำปรึกษานัดหมายในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

3. ผู้พิการทางกาย หมายถึง ผู้พิการทางกาย อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งมีข้อจำกัด ในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม เนื่องจากมีความบกพร่อง ทาง การเคลื่อนไหว สูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว แขน ขา อันเนื่องมาจากแขนหรือขา ขาดหรืออัมพาต ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนที่ได้หรือเคลื่อนที่ได้ไม่ดีเท่ากับคนทั่วไป ความพิการนี้เกิด จากหลายสาเหตุ ได้แก่ พันธุกรรม หรือเกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ และมีความจำเป็นเป็นพิเศษที่จะต้อง

ได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใด เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

ผู้พิการทางกาย มีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเสนอเป็นหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ผู้พิการทางกาย
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการทางกาย
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการทางกาย
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. การให้คำปรึกษาแบบภวนิยม
 - 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการทางกาย

ความหมายของผู้พิการทางกาย

พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (2550: 8-9) เขียนไว้ว่า ผู้พิการทางกายเป็นบุคคลซึ่งมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ กล่าวว่า คนพิการจะมีความบกพร่องทางการเคลื่อนไหว สูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว แขน ขา อันเนื่องมาจากแขนหรือขาขาด ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนที่ได้ หรือเคลื่อนที่ได้ไม่ดีเท่ากับคนทั่วไป ความพิการนี้เกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ พันธุกรรม คือ มีความผิดปกติของยีนส์และโครโมโซม ทำให้มีรูปร่างหรืออวัยวะผิดปกติหรือเกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ เช่น การจลาจล ภัยสงคราม หรือภัยธรรมชาติและมีความจำเป็นเป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใด เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป

นอกจากนี้ กรมประชาสงเคราะห์ (2539: 7) ยังได้ให้ความหมายว่า ผู้พิการทางกายหมายถึง บุคคลซึ่งมีความสามารถถูกจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมในสังคม จึงมีความต้องการเป็นพิเศษในด้านต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและมีส่วนร่วมใน

สังคมได้อย่างบุคคลปกติและสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย กล่าวว่า ผู้พิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว หมายถึง ผู้ที่สูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว แขน ขา หรือลำตัว อันเนื่องมาจากแขนหรือขาขาด อัมพาตหรืออ่อนแรง ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนที่ได้หรือเคลื่อนที่ได้ไม่ดีเท่ากับคนทั่วไป คนพิการ หรือ บุคคลทุพพลภาพ หมายความว่า บุคคลซึ่งมีความสามารถถูกจำกัดให้ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมทางสังคมได้โดยวิธีการทั่วไป เนื่องจากมีความบกพร่องทาง การมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญา การเรียนรู้ และมีความต้องการจำเป็นพิเศษด้านต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป คนพิการเป็นบุคคลที่มีความผิดปกติหรือบกพร่องทางร่างกาย สติปัญญา หรือทางจิตใจ ตามประเภทและหลักเกณฑ์ที่กำหนดในกฎกระทรวง (พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ. 2534: 2) เป็นความเสียหายเปรียบของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เกิดจากความชำรุดหรือความสามารถบกพร่องเป็นผลทำให้บุคคลนั้น ไม่อาจแสดงบทบาทหรือทำอะไรให้เหมาะสมสอดคล้องตามวัย สังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมได้ สุรางค์รัตน์ วศินารมณ และคณะ (2534: 4) ให้ความหมายว่า คนพิการ คือ ผู้ซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกาย สมองและจิตใจ จนทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และดำเนินชีวิตเช่นเดียวกับคนปกติได้

วู๊ด และแบดลีย์ (วีระมล กาสีวงศ์. 2541: 25; อ้างอิงจาก Wood; & Badley. 1988: 7-8) ดังนี้

1) ความผิดปกติและความบกพร่อง (Impairment) คือการสูญเสียหรือความผิดปกติของโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย สติปัญญาหรือจิตใจ เช่น ตาบอด หูหนวก เป็นไข้ อัมพาตครึ่งซีก ปัญญาอ่อน จิตซึมเศร้า เป็นต้น คำนี้เป็นการพิจารณาความพิการที่อวัยวะหรือระบบการทำงานของส่วนต่างๆที่ประกอบขึ้นเป็นมนุษย์

2) การขาดสมรรถภาพหรือไร้สมรรถภาพ (Disability) คือการจำกัดหรือการขาดสมรรถภาพที่จะทำกิจกรรมใดๆเยี่ยงคนปกติ เช่น การสนทนากับคนอื่นไม่ได้ แต่งตัวไม่ได้ เดินไม่ได้ เป็นต้น เป็นการพิจารณาความพิการที่ความสามารถของบุคคลโดยรวมทั้งนี้เป็นผลมาจากความผิดปกติหรือความบกพร่องของร่างกาย สติปัญญาหรือจิตใจ

3) ความเสียเปรียบหรือความด้อยโอกาส (Handicap) คือความเสียเปรียบหรือความด้อยโอกาสของบุคคลทำให้ไม่อาจดำเนินชีวิตได้ทัดเทียมคนปกติ เช่น คนตาบอดเรียนหนังสือด้วยวิธีที่คนปกติเรียนไม่ได้ เดินทางลำบาก ดำเนินชีวิตได้ลำบากกว่าคนอื่น เป็นการพิจารณาความพิการที่เกิดจากความบกพร่อง

วีระมล กาสีวงศ์ (2541: 8) กล่าวว่าผู้พิการ หมายถึง ผู้ที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ศีรษะ ลำตัว แขน ขา และมีมือได้อันเนื่องมาจาก

- 1) มีอาการอ่อนแรงของลำตัว แขนและขา
- 2) ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของลำตัว แขนและขา
- 3) มีสภาพยึดติดของข้อต่อกระดูก แขน ขาและลำตัว
- 4) มีความผิดปกติของข้อต่อหรืออวัยวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหว

ซึ่งความผิดปกติเหล่านี้จะมีผลให้เคลื่อนไหวลำบากและยากแก่การทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง

สรุปได้ว่า ผู้พิการ หมายถึง ผู้ที่มีความผิดปกติหรือมีความบกพร่องทางร่างกายสติปัญญา และจิตใจ มีความบกพร่องทางการเคลื่อนไหว สูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว แขน ขา อันเนื่องมาจากแขนหรือขาขาดหรืออ่อนแรง อาจมีสาเหตุมาจากพันธุกรรมหรือเกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ ทำให้มีความบกพร่องในการทำหน้าที่ของอวัยวะนั้นและทำให้ไม่สามารถปฏิบัติทำวัตรประจำวันได้ตามปกติ

การวินิจฉัยผู้พิการทางกาย

สัญญา ศรีปรัชญ์ (2540: 18) ได้กล่าวถึง การวินิจฉัยผู้พิการทางการเคลื่อนไหวว่า สามารถวินิจฉัยได้จากความผิดปกติ ดังนี้

1. ความผิดปกติทางกาย ได้แก่ ความผิดปกติหรือความบกพร่องของร่างกายที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน แต่ความผิดปกติเหล่านั้นไม่มีผลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวมือ แขน ขา ลำตัว ในการทำกิจกรรม
2. ความผิดปกติทางการเคลื่อนไหว ได้แก่ ความผิดปกติหรือความบกพร่องของร่างกายที่รุนแรงจนสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น มือ แขน ขาหรือลำตัว ทำให้ไม่สามารถประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันหรือดำรงชีวิตในสังคมเยี่ยงคนปกติได้หรือมีลักษณะ ไบหน้า คอ หลัง ลำตัว แขน ขา ผิดปกติหรือผิดรูป

ระดับความผิดปกติของผู้พิการทางกายและการเคลื่อนไหว

ระดับความผิดปกติของผู้พิการทางกายและการเคลื่อนไหว สัญญา ศรีปรัชญ์ (2540: 18) ได้แบ่งระดับความผิดปกติออกเป็น 5 ระดับ ตามลักษณะภายนอกของร่างกายและการเคลื่อนไหว มือ แขน ขาและลำตัว ดังนี้

ระดับที่ 1 ความผิดปกติหรือความบกพร่องของร่างกายที่ปรากฏให้เห็นชัดเจนแต่ยังสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้

ระดับที่ 2 ความผิดปกติหรือความบกพร่องในการเคลื่อนไหว ลำตัว มือ แขนหรือขา แต่ยังสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้

ระดับที่ 3 การสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ลำตัว ซึ่งจำเป็นในการประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันน้อยกว่าครึ่งตัว หรือ 2 รยางค์ (แขนหรือขา น้อยกว่า 2 ข้าง)

ระดับที่ 4 การสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ลำตัว ซึ่งจำเป็นในการประกอบ กิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันครึ่งตัว หรือ 2 รยางค์ (แขนหรือขาเพียง 2 ข้าง)

ระดับที่ 5 การสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ลำตัว ซึ่งจำเป็นในการประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันครึ่งตัว หรือ 2 รยางค์ (แขนหรือขา มากกว่า 2 ข้าง)

สาเหตุของความพิการ

จากการศึกษาของคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญองค์การอนามัยโลก (WHO Expert Committee) ได้จำแนกสาเหตุของความพิการไว้ ดังนี้ (อัศวิน งามดี. 2548: 17; อ้างอิงจาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2534)

1. ความพิการแต่กำเนิด มีสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์ เช่น สมอเงเจริญช้าและมีสาเหตุที่ไม่ใช่มาจากกรรมพันธุ์ เช่น การกินยาแพ็ททองชาติโตไมด์ในระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้เด็กเกิดมาแขน ขาด้วน การติดเชื้อหัดเยอรมัน ทำให้เด็กปัญญาอ่อน นอกจากนี้ยังมีสาเหตุที่เกิดจากความผิดปกติต่างๆในระหว่างคลอดด้วย
2. โรคติดต่อทำให้เกิดความพิการได้หลายลักษณะ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อลีบหรือเป็นโปลิโอ
3. โรคที่ไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เช่น ปวดหลัง ปวดข้อ ความพิการทางกระดูก กล้ามเนื้อ อัมพาต โรคหัวใจ โรคปอด เบาหวาน ตาฟาง หูหนวก หูตึง เป็นใบ้ ตาบอดและโรคอื่นๆเช่น โรคมะเร็ง
4. โรคจิตชนิดต่างๆ เช่น โรคประสาทซึมเศร้า โรคประสาทย้ำคิด ย้ำทำ ฯลฯ
5. โรคพิษสุราเรื้อรัง และการติดยาเสพติดต่างๆ
6. ภัยอันตรายต่างๆและการบาดเจ็บ ภัยอันตรายต่างๆเกิดจากการได้รับอุบัติเหตุต่างๆ ทั้งจากการเดินทาง ทางบก น้ำหรืออากาศ อุบัติเหตุจากการทำงานในสถานที่ต่างๆการต่อสู้จากภัยสงคราม การก่อเหตุวิวาทและการก่อการร้าย
7. ภาวะทุพโภชนา การขาดสารอาหารเป็นอันตรายที่ก่อให้เกิดความพิการ เช่น ตาบอด สมอเงพิการ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ในเด็กแรกเกิดและในระยะเวลาที่เด็กกำลังเจริญเติบโต
8. สาเหตุอื่นๆ ได้แก่
 - 8.1 สิ่งแวดล้อม เช่นการได้รับไอปรอทเรื้อรังทำให้ปัญญาอ่อน การได้ยินเสียงอีกทีก็เป็นประจำทำให้ประสาทหูเสีย
 - 8.2 การฆ่าตัวตายแต่ไม่ตาย เช่น การผูกคอตายทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอเป็นเหตุให้เกิดอัมพาต
 - 8.3 คดีอาชญากรรม เช่น การถูกยิงตรงไขประสาทหลังทำให้เป็นอัมพาต
 - 8.4 จากการรักษาพยาบาลไม่ถูกวิธี เช่น การกินยาผิด ฉีดยาผิด เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการทางกาย

งานวิจัยในต่างประเทศ

ไรอัน และคณะ (ศราวณีย์ อันสะโก. 2548: 25; อ้างอิงจาก Ran et.al.,1995: 8) ได้ ทำการศึกษาการปรับตัวของผู้ป่วยที่ถูกตัดอวัยวะแขน ขา โดยการประเมินการปรับตัว จากการสังเกตความก้าวหน้าของความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย การได้รับการดูแลและ

การสนับสนุนทางสังคมและความสามารถของร่างกายในการทำหน้าที่ได้ตามปกติ พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและกรณีที่ผู้ป่วยถูกตัดอวัยวะขา ซึ่งอยู่ในโรงพยาบาลนานเกิน 6 เดือน สามารถปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มผู้ป่วยที่อยู่ในโรงพยาบาลนาน 1 เดือน เนื่องจากหลัง 6 เดือนไปแล้วเป็นช่วงของการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้มีกำลังใจซึ่งมีส่วนช่วยในการปรับตัวได้ดีขึ้น

งานวิจัยในประเทศ

ศรณีย์ อันสะโก (2548: 89) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความหวังผู้พิการ พบว่า ผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความหวังในระยะหลังการทดลองสูงกว่าผู้พิการกลุ่มควบคุม ผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความหวังในระยะติดตามผลสูงกว่าผู้พิการกลุ่มควบคุม ผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความหวังในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความหวังในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

จินตนา เกษมโชติพันธ์ (2546: 49) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความหวังในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก พบว่า คะแนนความหวังของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างกัน คะแนนความหวังของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างกัน คะแนนความหวังของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลองแตกต่างกันและคะแนนความหวังของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างกัน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ประเทิน มหาพันธ์ (2536: 1-2) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อตนเองว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ มีความสำคัญ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้นอกจากนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ตนเอง ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองสูงเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มานะพยายาม

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ (Self-esteem Needs) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือลักษณะแรก คือความต้องการนับถือตนเอง (Self-respect) คือความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ความแข็งแรง ความสามารถในตนเองมีผลสัมฤทธิ์และ

ความอิสระทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานภารกิจต่างๆและมีชีวิตที่เด่นดัง ลักษณะที่ 2 คือ ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others) คือความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ความสนใจ ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำ ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าว่าความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตน ซึ่งจะทำให้คนเรามีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆของชีวิต โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นหรือสิ่งอื่น (นวลลออ สุภาพล. 2527: 269)

อุมามพร ตรังคสมบัติ (2543: 11) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองว่า ตนเป็นคนที่มีความหมาย และมีสิ่งที่ดีอยู่ภายในมีความพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง รู้ว่าตนสามารถทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้ ไม่อิจฉาริษยาไม่รู้สึกด้อยค่า มองว่าตนเองเก่ง มีความสามารถ ดังนั้นเขาจะมีความเชื่อมั่น กล้าคิด กล้าทำ กล้าเผชิญกับปัญหาไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

คูเปอร์สมิซ (ปณิศา ภาสกาการ. 2546: 49; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984: 5) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่า ซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัยซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีของบุคคลนั้นแสดงออก

สรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อตนเอง ว่าตนเองเป็นคนที่มีความหมาย มีความสามารถ มีความสำคัญ เป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ตนเอง ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าคิด กล้าทำ สามารถเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

อุมามพร ตรังคสมบัติ (2543: 17) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิต มีความสุขและประสบความสำเร็จ การเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเข้มแข็งสามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวล และความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หากพบกับความล้มเหลวก็ไม่ท้อแท้ มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ อันเข้ามาในชีวิตได้ หากมีความทุกข์เกิดขึ้นก็จะไม่จมอยู่ในความทุกข์นั้นนานเกินไปในทางตรงกันข้าม ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะแก้ปัญหาไม่ได้ดี ขาดพลังที่จะต่อสู้ การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญทุกช่วงชีวิต ผู้ที่มีความนับถือตนเองต่ำหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองจัดว่าเป็นความพิการทางบุคลิกภาพเช่นเดียวกับพิการทางร่างกาย ซึ่งทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกๆด้าน การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับตนเอง มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มองตนเองเป็นคนที่มีความหมาย มีความสามารถ การเห็น

คุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก เช่น ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มานะ พยายามในการทำงานจนประสบความสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกต่อตัวเองและผู้อื่น ในด้านดี ไม่เหยียบย่ำความรู้สึกผู้อื่นให้ตกต่ำลง เป็นคนที่มีบุคลิกดี มีสุขภาพจิตดีเป็นคนที่มี เพื่อนมาก ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้เป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตัวเองให้ผู้อื่น เป็นคนที่ชอบหรือต้องการความเอาใจใส่และการยอมรับจากผู้อื่นสูง เป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนสนิท เป็นคนที่ชอบเอาชนะและเป็นฝ่ายถูกเสมอ บุคคลประเภทนี้มักใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะ เป็นคนที่เห็นแก่ตัวและชอบฟังผู้อื่นอยู่เสมอ

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตสามารถกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะเห็นว่าตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองจะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน

แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สามารถนำมาอธิบายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีอยู่หลายแบบซึ่งจะขอนำมาเพียงบางแนวคิดและทฤษฎี ดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1967: 37) กล่าวว่าในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยปัจจัยหลัก 3 ประการ คือ การมีความสามารถ มีความสำคัญ และการมีความภาคภูมิใจในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 2-4) กล่าวว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินความมีคุณค่าของตน ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองและแสดงถึงความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตนเอง นอกจากนี้ยังอธิบายถึงคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองที่บุคคลใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จ มี 4 ประการ

1) การมีความสำเร็จ (Power) หมายถึง เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการและมีความสามารถเพียงพอในการกระทำการต่าง ๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง

2) การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนเองยังเป็นที่รักของบุคคลอื่นมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

3) การมีคุณค่า (Virtue) หมายถึง เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมและประเพณี สามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดที่ดีและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

4) การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง เป็นวิธีการที่จะพิจารณาถึงความสำคัญ โดยการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี ใช้กลไกป้องกันตัวเองน้อยและสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีเกี่ยวกับ “ตน” (Self Theory)

โรเจอร์ส (จริญญา ชนกันฤษณ์. 2543: 11; อ้างอิงจาก Rogers. 1974: 448) กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับ “ตน” โดยอธิบายถึงคุณสมบัติของ “ตน” ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่า “ตน” อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามวุฒิภาวะ ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับ “ตน” มีความสำคัญที่ถือว่าเป็นคุณลักษณะประจำตัวของตนเองเป็นความคิดที่เกี่ยวกับ “ตน” ในด้านคุณค่าของตนเอง

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2544: 123) กล่าวถึงทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ของ โรเจอร์สไว้ว่า มนุษย์ทุกคนมีตัวตน 3 แบบ

1) “ตน” ตามที่ตนมองเห็น (Self Concept) คือ ภาพของตนที่เห็นว่าตนเองเป็นคนอย่างไร คือใคร มีความรู้ความสามารถลักษณะเฉพาะตนอย่างไร โดยทั่วไปคนรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่มุมอาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น

2) “ตน” ตามที่เป็นจริง (Real Self) คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริงบ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตนเพราะเป็นกรณีที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ไม่เทียมหน้า เทียมตากับบุคคลอื่น รู้สึกผิดเป็นบาป

3) “ตน” ตามอุดมคติ (Ideal Self) คือ ตัวตนที่อยากมีอยากเป็นแต่ยังไม่มีไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน ถ้าตนตามที่มองเห็นกับตนตามที่เป็นจริง มีความแตกต่างกันมากหรือมีข้อขัดแย้งกันมาก บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลที่ก่อปัญหาให้แก่ตนเองและผู้อื่น

ผลดีของการรู้จักปรับตัวตามที่ “ตน” มองเห็นให้ตรงกับ “ตน” ตามที่เป็นจริง (“ตน” ตามอุดมคติ) ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความมั่นคงของอารมณ์และบุคลิกภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีสมรรถภาพสูงในการประกอบภารกิจตามหน้าที่ ไม่ค่อยมีความวิตกกังวล และไม่คอยใช้กลไกในการป้องกันตนเอง นอกจากนี้บุคคลที่มองตนเองตรงกับตนตามความเป็นจริง มักมองเห็นตนตามอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ ทำให้การดำเนินชีวิตของเขาเป็นไปอย่าง มีความมุ่งหวัง กระตือรือร้นและสนใจหวังอยู่เสมอ เขาจึงมีความพอใจในตนเองอยู่มากซึ่ง มักนำไปสู่ความพึงพอใจในบุคคลอื่นด้วย ส่วนบุคคลซึ่งสร้างภาพของตนตามอุดมคติห่างไกลตนตามความเป็นจริง มักประสบกับความผิดหวังในตนเองและผู้อื่นอยู่เรื่อยไป ทำให้มองตนเองและผู้อื่นในภาพลบ มีเพื่อนน้อย คบหาสมาคมกับใครยาก สรุปลักษณะเกี่ยวกับทฤษฎีของโรเจอร์ ดังนี้

1) บั๊จเจกชนมองเห็นตน (ดีราคาตนเอง) สูงกว่าตนตามที่เป็นจริง เขายอมไม่เห็นข้อบกพร่องของตนและปิดหนทางในการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

2) บุคคลอื่น ๆ ทำกิจเกี่ยวข้องกับบั๊จเจกชน เขาก็ปฏิบัติต่อผู้อื่นในระดับตนตามที่เป็นจริงต่างจากตนที่บั๊จเจกชนมองเห็นตนเอง จึงเกิดข้อขัดแย้งในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นการถาวร

3) บั๊จเจกชนผู้มองตนเองสูงกว่าตนตามที่เป็นจริง ก็มีแนวโน้มที่จะมองตนตามอุดมคติอย่างเพื่อฝัน ไม่มีลู่ทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ ฉะนั้นมักทำอะไรไม่สมหวังอยู่เสมอ แล้วก็โทษบุคคลอื่นหรือสถานการณ์อื่น ๆ ว่าเป็นต้นเหตุแห่งความไม่สมหวัง

ผู้ที่มองเห็นตนตรงหรือใกล้เคียงกับตนตามที่เป็นจริง ยอมรับความเด่นและความด้อย ของตนเองอย่างไม่หลงตนยอมเห็นหนทางปรับปรุงตนตามอุดมคติในวิสัยที่ดำเนินไปถึงได้ ฉะนั้นมักเป็นผู้ได้รับความสำเร็จและสมหวัง จากการดำเนินชีวิตของตน ถ้ามีกรณีไม่สมหวังก็มองเห็นอุปสรรคและเห็นทางแก้ไขอุปสรรคได้แน่นอน

อย่างไรก็ตามมีบั๊จเจกชนจำนวนไม่น้อย เป็นผู้มองเห็นตนต่ำกว่าตนตามที่เป็นจริง ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการมองเห็นตนเองผิดไปหรือเป็นเพราะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นไปในทางลบ เช่น ความหวาดกลัว ปมด้อย และการแสดงอำนาจความเป็นใหญ่ ซึ่งเหตุเหล่านี้อาจทำให้บั๊จเจกชนยอมแพ้ ถดถอย ไม่ได้ใช้หรือไม่มีโอกาสใช้สมรรถภาพและคุณสมบัติที่มีในตนตามที่เป็นจริง

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of needs)

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 45) นักจิตวิทยามนุษย์นิยมได้ให้ทัศนะว่าบุคคลทุกคนต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ความต้องการนับถือตนเอง (Self-respect) คือความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแข็งแรง มีความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานภารกิจต่างๆและมีชีวิตที่เด่นดัง

2) ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from other) คือความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ มีสถานภาพมีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน และเป็นที่ยกย่องชื่นชมยินดี มีความต้องการที่จะได้รับความยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำ ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่า ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 118-119) ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภท คือองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอกบุคคล

1) องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลต่างกัน ได้แก่ ความสามารถทั่วไปสมรรถภาพภาวะทางอารมณ์ ลักษณะทางกายภาพของบุคคล

2) องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่แตกต่างกัน ได้แก่ ครอบครัว การศึกษา สถานภาพทางสังคมรวมถึงกลุ่มเพื่อน

แซน (Siann. 1980: 73) ได้แบ่งตน (Self) ของบุคคลออกเป็น 2 ส่วน

1) อัตมโนทัศน์ (Self-concept) หมายถึง ความคิดเกี่ยวกับตนเอง การรับรู้ตนเอง คิดว่าตนเองเป็นอย่างไร เป็นส่วนของความคิดเกี่ยวกับภาพรวมของตน

2) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง เป็นส่วนของความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองจากการที่เราคิดว่าเราเป็นอย่างไร จากนั้นก็ประเมินคุณค่า เช่น ประเมินความรู้สึกว่าตนเอง มีคุณค่าหรือไม่เป็นส่วนของความมีคุณค่าในภาพรวม

นอกจากนั้น โลเวลล์ (Lovell. 1980: 115-118) ได้แบ่งองค์ประกอบของตน (Self) ที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 3 ส่วน คือ

1) ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image) เป็นลักษณะของบุคคลที่ปรากฏออกมาในช่วงแรกของชีวิตซึ่งได้จากภาพลักษณ์จากบุคคลอื่น โดยเฉพาะบิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว และเพื่อน ๆ ตามลำดับ

2) ตนในอุดมคติ (Ideal self) เป็นภาพที่บุคคลต้องการจะเป็นตนในอุดมคติมีจุดเริ่มต้นจากการที่มีบุคคลอื่น ๆ เป็นแบบอย่างแล้วจะสร้างแบบอย่างของตนขึ้นมา (Model self)

3) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกต่อตนเองที่มีค่าหรือตนในอุดมคติ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการตัดสินคุณค่าในตนเองและเกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์แห่งตนในอุดมคติ ถ้าใกล้กันมากจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และถ้ามีความแตกต่างกันมากก็จะมีค่าในตนเองต่ำ จะทำให้มีความวิตกกังวลสูง มีความไม่ปลอดภัยและมีสุขภาพจิตไม่ดี

สรุปได้ว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตัวบุคคลและองค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลและการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น ดังนั้นการที่จะพัฒนาให้ผู้พิการทางกายมีการเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น จะต้องให้ความสำคัญในองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยในการส่งเสริมเพื่อให้มีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมั่นคง

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

แซสซี (Sasse. 1978: 48) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการ ดังนี้

- 1) การสร้างความมั่นใจในตนเอง โดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต
- 2) การระลึกถึงงานที่ตนทำได้สำเร็จแล้วให้รางวัลเป็นสินน้ำใจหรือชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมายแก่ตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่ทำมากขึ้น
- 3) บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ สิ่งที่ทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์หรือหลาย ๆ เดือน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 36-37) กล่าวว่าบุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังนี้

- 1) การได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
- 2) การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม
- 3) การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน
- 4) ลักษณะการโต้ตอบต่อการถูกลดคุณค่า บุคคลอาจจะได้รับการกระทบกระเทือนหรือถูกลดคุณค่าการกระทำ อันทำให้รู้สึกลดคุณค่าของตนเองลงไป บุคคลอาจจะปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตน ตรงกันข้ามกับบุคคลอาจจะเพิ่มการรับรู้ให้ว่องไวขึ้นหรือตระหนักต่อการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้ จะเป็นการปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมิให้ลดลงไปสู่ความวิตกกังวลและช่วยให้บุคคลยังคงสามารถรักษาคุณภาพแห่งตนได้

อุมพร ตรังคสมบัติ (2543: 51) ได้กล่าวว่า การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีปัจจัยหลายอย่างที่มีอิทธิพล ดังนี้

1) ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวบุคคล เช่น บุคคลที่มีรูปร่างหน้าตาดีก็มักจะมีภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนบุคคลที่มีร่างกายพิการหรือเจ็บป่วยบ่อยๆก็มักจะมีค่านับถือตนเองต่ำบุคคลที่มีบุคลิกภาพหรือพื้นฐานอารมณ์ที่หนักแน่น ไม่มีความรู้สึกอ่อนไหวง่ายก็มักจะมีค่านับถือตนเองที่สูง ประสบการณ์แห่งความสำเร็จก็นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญ บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จก็มักจะมีเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนและมีความนับถือตนเองสูงกว่าเด็กที่ประสบแต่ความล้มเหลว

2) ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งที่อยู่แวดล้อมตัว เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง ครูผู้ร่วมงาน เป็นต้น ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ที่บุคคลได้รับจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่กำหนดค่านับถือตนเอง ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับจากบุคคลรอบข้างจะถูกประมวลเข้าไว้ในภาพแห่งตนเป็นความคิดว่าตนเองมีค่าหรือไร้ค่า เมื่อมองดูตนเอง ภาพที่เขามองจะเป็นผลรวมของทัศนคติความเชื่อ

ความคิดและมุมมองต่างๆที่สะท้อนมาจากผู้อื่น ดังนั้นการได้รับข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ปัจจัยที่มีความสำคัญที่สุด คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

บรูโน (Bruno. 1983: 363) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. การให้ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่นหรือตนเองเสนอแนะเองก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภูมิใจได้

2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จเป็นวิถีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองแต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จเพียงอย่างเดียวยังไม่พอเพียง

3. การลดความคาดหวังลงบ้าง การลดความคาดหวังลง โดยยังสามารถเลือกสิ่งที่ต้องการและปรารถนาไว้ อันเป็นหนทางทำให้บุคคลลดความสูญเสียเศร้าโศกเสียใจลงได้บ้าง ซึ่งมันก็เป็นวิถีทางของผู้นับถือศาสนาพุทธอยู่แล้ว และยังเป็นวิถีทางของปรัชญาทางตะวันตกอีกด้วยที่ชาวโลกรู้จักในนามของ “สทอฮิก” ที่กล่าวไว้ว่า “อดทน และอดกลั้น”

4. เลิกประเมินค่าตนเอง Albert Ellis กล่าวว่ามนุษย์นั้นเพียงแคมีชีวิตอยู่ก็มีค่าแล้ว จึงไม่มีคำตอบสำหรับคำถามที่ว่า “อะไรคือคุณค่าของฉัน?” นั่นก็หมายความว่า บุคคลควรเลิกประเมินค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าบุคคลเลิกตัดสินค่าของตนเอง

เจอร์ดาโน และอีเวอร์รี่ (Girdano and Everly. 1979: 146-149) ได้เสนอวิธีการ 3 ประการ ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. การใช้ภาษาเชิงบวก หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้การเสริมแรงภาพลักษณ์ (Self-Image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเอง เช่น ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะเด่นหรือบุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย คือ เมื่อมีบุคคลใดยกย่องชมเชยก็แสดงการยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่แสดงการถ่อมตนแต่ควรใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีการนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมอันจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก เป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมในเชิงบวก จากหลักการของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ แซสซี คูเปอร์สมิธ อีเวอร์รี่ บรูโน และเจสตาโน ที่กล่าวข้างต้นนี้ สามารถนำมาปฏิบัติในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อนำพาสมาชิกให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นกัน ดังจะเห็นได้ว่ากระบวนการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งบุคคลจะได้รับสัมพันธภาพของการยอมรับความไว้วางใจ การให้เกียรติในการนำปัญหา ความคับข้องใจมาอภิปรายได้อย่างเปิดเผย สมาชิกคนอื่นจะเข้ามามีส่วนร่วมในการให้ความช่วยเหลือ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ให้กำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา และอุปสรรคในชีวิตให้ลุล่วงไปด้วยดี ความสำเร็จจะนำพาให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองและเข้าสู่ภาวะการปรับตัวได้ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยในต่างประเทศ

มูห์เลนแคมป์และเซย์เลสส์ (Muhlenkamp; & Sayless. 1998: 334-338) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติวิถีชีวิตที่ส่งเสริมการมีสุขภาพดีของผู้ใหญ่ 18-67 ปี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 98 คน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิต ($r=.25$ $p<.01$)

ไรซ์ (Rice. 1987: 1065 A) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมีโครงสร้างต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผิวดำเพศชายที่กระทำผิด และถูกกักกันอยู่ในสถานกักกันเยาวชน โดยการจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 12 ครั้ง พบว่าเยาวชนในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ลีวอง และแซนด์ (Leung and Sand. 1981: 291-298) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองกับแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

รอนกิน (Ronkin. 1982: 1093-A) ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจากการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่น ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม จะได้รับการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ซึ่งเป็นรายวิชาที่จัดขึ้น 1 ภาคการศึกษาและมีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ The Tennessee Self-Concept Scale ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

เคนเนดี้ (Kennedy. 1987: 2389-A) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมีโครงสร้างต่อระดับคะแนน และองค์ประกอบที่ไม่ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจ ระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 50 คน พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมีโครงสร้างมีระดับคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง มีกำลังใจ มีความเป็นผู้นำ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความพอใจในเรื่องวิชาการมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

ฟงทอย (Fong-Toy. 1985: 2565-A) ศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างและครอบครัวที่สมบูรณ์ โดยใช้กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 10-14 ปี จากครอบครัวหย่าร้าง และครอบครัวที่สมบูรณ์ จำนวน 107 คนโดยทดสอบก่อนและหลังการทดสอบ เครื่องมือที่ใช้คือ Coopersmith self esteem inventory – CSEI และ Behavioral Academic self – esteem scale – BAEI สุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 47 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 60 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าชั้นเรียนตามปกติ เวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม 8 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สรุปผลการทดลอง พบว่า ไม่มีผลแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของ

การเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านรวม ด้านตนโดยทั่วไปและด้านสังคมกับเพื่อนแตกต่างจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเชิงวิชาการ

แอบบอร์ท (Abbott. 1985: 1989-A) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีความจริง (Reality Therapy) เป็นหลักการในการปรึกษาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเกรด 6, 7 และ 8 ที่ไม่มีความสามารถทางการเรียน (Learning Disabled) ซึ่งมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน ที่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษา 10 ครั้ง ครั้งละ 42-45 นาที เป็นกลุ่มควบคุม 10 คน ได้รับการฝึกทักษะในการเรียนซึ่งใช้เวลาเท่ากับกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้คือ The Coopersmith Self – esteem Inventory (1967) และ The Jesness Behavior Checklist (1970) ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

แอน จอห์นสัน (Ann Johnson. 1984: 2069-2070-A) ได้สำรวจถึงองค์ประกอบที่ใช้ทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองและแหล่งควบคุมภายในของวัยรุ่น วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น และแหล่งควบคุมภายในของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาว่าสามารถทำนายจาก อายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนา ผลการเรียน ใบรายงานผลการเรียน และทัศนคติที่มีต่อมารดา บิดา และครูได้หรือไม่ และวัตถุประสงค์ของการศึกษาอีกข้อหนึ่งก็คือ เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับแหล่งควบคุมภายใน โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม The Cornell Socialization Inventory, The Self – Esteem Scale, The Intellectual Achievement Responsibility Questionnaire กับนักเรียนมัธยมศึกษา 449 คน วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ Pearson Correlation Coefficients, The Stepwise multiple regression technique และ Analysis of variance (ANOVA) model. ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ตัวแปรที่มีความสำคัญในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น คือ เพศ ทัศนคติต่อครู อายุ ใบรายงานผลการเรียน ศาสนา ทัศนคติต่อบิดา ทัศนคติต่อมารดา ระดับผลการเรียน และเชื้อชาติ โดยที่สถานภาพของครอบครัวไม่สามารถใช้เป็นตัวทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

2. ตัวแปรที่ใช้ทำนายแหล่งควบคุมภายในของวัยรุ่น คือ ทัศนคติที่มีต่อบิดา ทัศนคติที่มีต่อมารดา ทัศนคติที่มีต่อครู เพศ อายุ เชื้อชาติ ใบรายงานผลการเรียน สถานภาพในครอบครัว ศาสนา และระดับผลการเรียน พบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับแหล่งควบคุมภายในของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยในประเทศ

ปณิศรา ภาสภากการ (2546: 80) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน ด้านสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและพบว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน ด้านสังคมและการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมสูงกว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา

มัตติกา ศรีพวงทอง (2548: 63) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงบริการทางเพศ พบว่า หญิงบริการทางเพศที่เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมมีการเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองสูงกว่าหญิงบริการทางเพศกลุ่มควบคุม หญิงบริการทางเพศที่เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมมีการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผลสูงกว่าหญิงบริการทางเพศกลุ่มควบคุม หญิงบริการทางเพศที่เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง หญิงบริการทางเพศที่เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมมีการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สุธัญญา โตสกุล (2549: 92) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา พบว่า มารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง มารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล มารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมมีคุณค่าแห่งตน ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง มารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมมีคุณค่าแห่งตนระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สมเด็ยว เกตุอินทร์ (2541: 32) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชายเขาในโรงเรียนบ้านเวียงฝาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนชายเขาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ภายหลังจากทดลองนักเรียนชายเขาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักเรียนชายเขาที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนชายเขาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะหลังการทดลองและนักเรียนชายเขาที่เข้าร่วมการให้

คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สมจิต ตุ่นแยง (2550: 53) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หลังจากการทดลองนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและหลัง การทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จัญญา ชันกฤษณ์ (2543: 47-48) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณ จังหวัดเชียงใหม่ จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของประชากรพบว่า ประชากรซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 12-13 ปี มีสภาพการพักอาศัยร่วมกับบิดา มารดา ซึ่งส่วนใหญ่ บิดา มารดา ยังมีชีวิตอยู่และบิดา มารดาอยู่ด้วยกัน มีบุตร 2 คน บิดาของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างและมารดาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย ระดับการศึกษาของผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากการศึกษาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย พบว่านักเรียนหญิงมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนชายอยู่ในระดับต่ำ นักเรียนที่อาศัยอยู่กับบิดา มารดาจะมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียวและนักเรียนที่ต้องอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น และ พบว่านักเรียนที่อาศัยอยู่กับบุคคลอื่นจะมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด นักเรียนที่บิดา มารดาแยกกันอยู่ชั่วคราวหรือบิดา มารดาอยู่ด้วยกัน มีระดับความเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง และนักเรียนที่บิดา มารดาเสียชีวิตรวมทั้งนักเรียนที่บิดา มารดาหย่าร้างกันพบว่า นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เป็นบุตรคนเดียวจะมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางส่วนนักเรียนที่มีพี่น้องตั้งแต่ 4 คนขึ้นไปจะมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ผู้ปกครองไม่ได้รับการศึกษาหรือได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษาถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง ส่วนนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป มีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

อัญชลี เลียงพรม (2542: 47-110-111) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนหนองแสงวิทยศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ด้าน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจาก

ครอบครัวหย่าร้างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โคฮัน และคณะ (ปณิศา ภาสภากา; อ้างอิงจาก Cohn and other. 1990: 9-10) ได้ให้ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลปกติ โดยบุคคลเหล่านี้จะร่วมปรึกษากับเพื่อนสมาชิก และนักจิตวิทยาการศึกษาเพื่อการสำรวจปัญหา และความรู้สึกในอันที่จะพยายามขยายขอบเขตทัศนคติของพวกเขา เพื่อเขาจะได้จัดการกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

เซอร์ทเซอร์ และสโตน (ปณิศา ภาสภากา; อ้างอิงจาก Shertzer and Stone. 1968: 448-449) ได้สรุปเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่งหรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันเข้ามาปรึกษากันเป็นกลุ่ม โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้คอยเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไป ในขณะที่สมาชิกสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตน ในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้พบว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน มิใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าสามารถให้ข้อคิดเห็นอันอันเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529: 180) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือมีความต้องการคล้ายๆกัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2547: 90) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล คือ สมาชิกทุกคนมีหน้าที่มาช่วยแก้ไขปัญหาในกลุ่ม อีกทั้งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมาะสำหรับสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

วัชร ทรัพย์มี (2533: 271) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่างจากการแนะแนวเป็นกลุ่ม คือ เน้นผู้รับบริการแต่ละคนมากกว่าเนื้อหาหรือข้อมูลที่ให้ และการบริการปรึกษาเป็นกลุ่มยังมีขนาดเล็กกว่าการแนะแนวเป็นกลุ่มและผู้ให้การปรึกษาจะจัดสภาพการณ์ให้สมาชิกเกิดความอบอุ่นและความเป็นกันเอง พร้อมทั้งจะพูดถึงปัญหาต่างๆของตนอย่างเปิดเผยเนื้อหาที่อภิปรายกันจะเกี่ยวข้องกับเรื่องส่วนตัว ตลอดจนอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนซึ่งจะเกี่ยวพันกับ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สรุปก็คือ การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้บริการปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

ทฤษฎีและหลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 1985) ได้กล่าวถึงหลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

- 1) ผู้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีปัญหาชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึงกันหรือสภาพปัญหาคล้ายคลึงกันแต่แตกต่างกันที่สาเหตุและสภาพจิตใจของเจ้าของปัญหา ควรมีการคัดเลือกสมาชิกโดยการสำรวจปัญหา
- 2) ปัญหาที่ปรึกษาควรเป็นปัญหาจริงของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะทำให้มีความหมายสำคัญต่อผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จเมื่อทุกคนมองปัญหาว่าเป็นปัญหาของตนจริง
- 3) ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่คอยเป็นผู้ฟัง บอกจุดมุ่งหมายและวิธีการ ให้ความกระจ่างคอยผลักดัน ให้กลุ่มคิดและคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอดพร้อมที่จะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
- 4) สร้างบรรยากาศที่ยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกกล้าพูด กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น รวมถึงการให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นช่วยเหลือหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน
- 5) การโต้ตอบและช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็น เพราะบุคคลจะเกิดการมองที่ต่างไปจากมุมมองที่เคยมองอยู่และทำให้การปฏิบัติตนแตกต่างกันออกไป
- 6) การสำรวจโอกาสและสภาพแวดล้อมต่างๆ ขณะเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกสามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ฉลาดขึ้น เกิดความรับผิดชอบและริเริ่มที่จะมีวิธีการดำเนินชีวิตใหม่
- 7) ควรมีการวางแผนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในระยะยาวว่าจะมีการปรึกษากี่ครั้งและคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม
- 8) สำหรับบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง มีความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรมมาก รวมทั้งการรับรู้ไม่อยู่กับสภาวะปัจจุบันมากนัก มีปัญหาความขัดแย้งในตนเองมาก ไม่เหมาะสมที่จะรับบริการปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกัน เช่น กลุ่มที่มีปัญหาการปรับตัว

9) สมาชิกทุกคนจะต้องรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่มและเรื่องที่พูดในกลุ่มต้องถือเป็นความลับ

10) สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องร่วมกันศึกษาสาเหตุของปัญหาและร่วมกันหาแนวทางแก้ไขโดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้อำนวยความสะดวกและดำเนินการ

จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วีซรี ทรัพย์มี (2533: 272) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีจุดประสงค์ ดังนี้

1) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด และไม่เสแสร้ง
 2) ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
 3) ให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและไม่ได้มุ่งหวังว่าตนเองจะดีเลิศไปทุกด้าน

4) ไม่เห็นการเข้าสังคม หรือ มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
 5) พัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย เช่น การตั้งคำถามให้ตรงเป้าหมายอย่างนุ่มนวล

6) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนการพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างรอบคอบ
 7) ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาเหมือนกัน

8) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเองเหมาะสมหรือไม่
 9) ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ แม้จะมีอัตราการเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

10) ให้ผู้รับบริการตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่เพียงวิธีเดียว
 11) ให้ผู้รับบริการมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่
 12) ให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เป็นต้นว่า เกิดความภูมิใจได้ว่าแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

13) ฝึกให้ผู้รับบริการไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

ดิงค์ เมเยอร์และมูโร (กาญจนา ไชยพันธ์. 2549: 5 - 6; อ้างอิงจาก Dink Meyer and Muro. 1971) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่าเป็นการช่วยให้สมาชิกแต่ละคนรับรู้เข้าใจตนเองอย่างมีกระบวนการ การเข้าใจตนเองของสมาชิกเป็นการเพิ่มการยอมรับตนเองและรู้สึกว่าคุณค่า ทั้งยังพัฒนาทักษะความสามารถทางสังคมระหว่างบุคคล เป็นการพัฒนาเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) การแก้ปัญหาการตัดสินใจ

คอเรย์ (Corey. 1989) กล่าวถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

- 1) เพื่อให้สมาชิกรู้จักเข้าใจตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
- 2) เพื่อยอมรับตนเอง มั่นใจในตนเอง นำไปสู่ทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
- 3) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาและหาแนวทางลดความขัดแย้งภายในตนเอง
- 4) เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมที่อยู่
- 5) เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนและรู้จักเลือกอย่างฉลาด
- 6) เพื่อกำหนดแบบแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและปฏิบัติตามแผน
- 7) เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมขณะเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ยังมีความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
- 8) เพื่อเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ มีท่าทีเอื้ออาทรและห่วงใย
- 9) เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตน ไม่ขึ้นกับความคาดหวังของผู้อื่น
- 10) เพื่อให้เห็นค่านิยมของตนเองและเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม คือ เพื่อช่วยให้สามารถเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มานะพยายาม เป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนว่าตนเองเป็นคนที่มีความรู้ค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ ภายใต้สภาพการณ์ของการให้คำปรึกษาที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น ความเป็นกันเอง เปิดเผย มีการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาในกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม

เฮนเซนและคณะ (เพิ่มสุข บินสะอาด: 2546; อ้างอิงจาก Hansen, et.al.1980: 477) ได้เสนอแนะว่า ขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิก ประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ประมาณ 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกละน้อยกว่านี้ การดำเนินการในรูปแบบของกลุ่มจะลดลงและสมาชิกแต่ละคนจะพบว่าตนเองกำลังเกี่ยวข้องกับกับการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลในกลุ่มยิ่งกว่านั้น โอกาสที่จะได้รับประโยชน์จากการเคลื่อนไหวของกลุ่มก็จะลดลง แต่ถ้าสมาชิกมีมากเกินไปก็จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อย ในการจัดการกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึงและเป็นการยากที่สมาชิกจะได้แสดงความคิดเห็นการระบายอารมณ์กับความรู้สึกอย่างเต็มที่

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey. 1985: 70) ได้เสนอแนะว่า การจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่นั้นควรจัดกลุ่มพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอแต่ถ้ามากกว่านั้นอาจก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายได้ ถ้าเป็นกลุ่มที่จัดขึ้นกับสถาบันการศึกษาก็จำเป็นต้องพิจารณาการจัดช่วงเวลาให้เหมาะสมกับการเรียนของสถาบันการศึกษานั้น ๆ สำหรับกลุ่มที่มีสมาชิกเป็นเด็กและวัยรุ่น ควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้งให้สั้นกว่าเดิม ส่วนนักศึกษาระดับอุดมศึกษาควรใช้เวลาในการจัดกลุ่มครั้งละ 1-2 ชั่วโมง ประมาณ 15 สัปดาห์ตลอดภาคการศึกษา

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2533: 272) กล่าวว่า ปกติแล้วขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองเพียงพอและผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษาขึ้นอยู่กับช่วงวัยของผู้รับคำปรึกษา โดยประมาณสมาชิกในกลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 5 คน และไม่ควรมากเกิน 10 คน เพราะถ้ากลุ่มเล็กเกินไปจะส่งผลให้สมาชิกมีความรู้สึกเหมือนกับการให้คำปรึกษารายบุคคล ถ้ากลุ่มใหญ่เกินไปจะส่งผลให้โอกาสในการที่สมาชิกจะแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทัศนคติลดลง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ดวงมณี จงรักษ์. (2548: 24-33) กล่าวว่า ขั้นตอนในการให้คำปรึกษามีทั้งหมด 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างมิตรภาพกับผู้รับคำปรึกษา มีการตกลงที่ตรงกันเกี่ยวกับเป้าหมายของการปรึกษา เข้าใจร่วมกันถึงบทบาทของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจตนเอง (เพื่อเข้าใจปัญหา) ขั้นนี้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับในระดับหนึ่ง หลังจากที่ได้รับบริการปรึกษารู้สึกมั่นคงในสัมพันธภาพ มีความไว้วางใจ ผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษามีจุดประสงค์ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเอง เพื่อตระหนักรู้ถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของตน รวมทั้งทัศนคติซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน ผู้รับการปรึกษาจะเริ่มสำรวจตนเองจากระดับน้อยไปสู่ระดับมากที่สุด ทั้งนี้ คาร์คัฟฟ์ (Carkhuff. 1983) เสนอหลักการสำรวจตนเองของผู้รับการปรึกษาไว้ 5 ระดับ

ระดับที่ 1 ผู้รับการปรึกษาหลีกเลี่ยงการเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวที่แท้จริงต่อผู้ให้การปรึกษา ในระดับนี้ผู้รับการปรึกษาอาจไม่รู้สึกไว้วางใจความรู้สึกของตนเอง หรืออาจจะไม่ชอบตนเองมากพอที่จะกล้าเสนอความรู้สึกภายในแก่บุคคลที่พึ่งทำความรู้จัก

ระดับที่ 2 ผู้รับการปรึกษาตอบสนองพูดคุยเรื่องของตนตามความไม่สบายใจที่ชักถามโดยผู้ให้การปรึกษา การตอบคำถามทำไปตามหน้าที่เมื่อถูกถามแต่ยังไม่ใช้ความรู้สึกที่แท้จริง ผู้ให้ การปรึกษาสามารถเรียนรู้เข้าใจภาพพจน์ปัจจุบันของผู้รับการปรึกษาได้ในระดับหนึ่ง

ระดับที่ 3 ผู้รับการปรึกษาเริ่มเปิดเผยเรื่องของตนที่เกี่ยวข้องกับหัวเรื่องสนทนาด้วยตนเอง ไม่รอให้ถูกถามแต่ยังมีท่าที่เป็นทางการ ไม่แสดงความรู้สึกมากนักที่เล่ามาเป็นเนื้อหาที่คุยกับคนอื่นมาแล้ว

ระดับที่ 4 ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยเรื่องส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับหัวเรื่องที่หยิบยกมาสนทนาอย่างเป็นธรรมชาติ กล่าวที่จะเผชิญกับความรู้สึกในปัจจุบัน

ระดับที่ 5 ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะสำรวจความรู้สึกที่ปรืออยู่ภายใต้ความรู้สึกปัจจุบัน เริ่มค้นพบความรู้สึกใหม่เกี่ยวกับตนและสถานการณ์

ขั้นที่ 3 ขั้นจัดการ (ดำเนินการกับปัญหา) ขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาตั้งเป้าหมายให้ผู้รับการปรึกษา 1) มีความกระจำงชัดในความรู้สึกของตน 2) เกิดความเข้าใจในอิทธิพลของอดีต 3) นำการหยั่งรู้อดีตไปปฏิบัติเกิดการเรียนรู้มีพฤติกรรมใหม่ โดยเริ่มในห้องให้การปรึกษาและขยายสู่ สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการฟัง การสะท้อน การเผชิญหน้า การแปลความ และร่วมกับผู้รับการปรึกษา นำการหยั่งรู้ไปปฏิบัติ โดยกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เช่นพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษาต้องมีการประเมินความก้าวหน้าของการหยั่งรู้ด้วย และควรระมัดระวังไม่ให้ผู้รับการปรึกษายุติหลังการหยั่งรู้ใหม่ๆโดยไม่ได้นำไปปฏิบัติในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 การยุติการปรึกษา เป็นการแสดงถึงความเป็นอิสระของผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับปัญหาของตนได้สำเร็จและก้าวต่อไปในชีวิตโดยปราศจากความช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาในขั้นนี้ผู้รับการปรึกษาอาจรู้สึกทั้งอิสระและมีความวิตกกังวลที่ต้องจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนโดยลำพัง เพื่อลดความรู้สึกขัดแย้งและหลีกเลี่ยงการยุติการปรึกษาก่อนเวลาอันควร ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาควรร่วมกันตกลงวัน เวลาที่จะพบกันเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะนัดหมายเพื่อติดตามความก้าวหน้า

กาญจนา ไชยพันธ์. (2549: 14-16) กล่าวว่า ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ มาเลอร์ (Mahler. 1969) ได้เสนอขั้นตอนต่างๆในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage) ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษากำหนดว่าการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตนหรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา
2. ระยะเริ่ม (The Involvement Stage) เป็นระยะที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติ ดังนี้
 - 2.1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
 - 2.2) ทำให้สมาชิกคุ้นเคยกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกแนะนำตัวเพื่อให้รู้จักกันดีขึ้น
 - 2.3) แจงให้กลุ่มทราบระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เช่น 45 นาที หรือ 60 นาที

2.4) สร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งได้แก่ การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกทุกคนก็มีปัญหาเช่นเดียวกันและสิ่งที่พูดกันในกลุ่มสมาชิก ต้องการเคารพและรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

2.5) เริ่มอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีหลัก ดังนี้

2.5.1 ทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักเคารพในสิทธิของบุคคลอื่น

2.5.2 ทำให้สมาชิกเข้าใจว่าตนจะต้องตัดสินใจสำหรับตนเองในสิ่งที่ จะทำ

2.5.3 ทำให้สมาชิกแต่ละคนกระทำทุกสิ่งด้วยตนเอง ไม่ให้บุคคลอื่น กระทำ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำด้วยตนเอง

2.5.4 สมาชิกทุกคนต้องถือว่าความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญต้องทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหาของเพื่อนและของตนเอง โดยช่วยด้วยความซื่อสัตย์และจริงใจ ไม่เสแสร้งแก่ง้งทำ สมาชิกต้องตั้งใจฟังและตระหนักในความรู้สึกของคนอื่นว่าเราเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นเพียงใด พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดและพูดโดยความคิด ความรู้สึกนั้นมีความจริงใจ นอกจากนี้สมาชิกควรรู้จักการเปิดโอกาสให้เพื่อนๆ ได้พูด ได้แสดงความคิด เพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป อย่างไรก็ตามทุกๆคนควรตระหนักว่าไม่ควรกลัวประหม่าที่จะพูดและไม่ทำลายน้ำใจเพื่อน ทุกครั้งที่พูดก็ควรใช้วิจารณญาณของตนเองหากเราเข้าใจเพื่อนๆ จะเกิดความไว้วางใจที่ดี

3. ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) เป็นระยะที่สมาชิกเกิดความ ตึงเครียด วิตกกังวล และเกิดการต่อต้านจากการที่จะต้องศึกษาความหมายของพฤติกรรมที่แสดงออก ตรวจความรู้สึกร่วมกัน ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรจะ

3.1) เน้นการกระทำที่จะช่วยพฤติกรรม เช่น ต้องนำไปปฏิบัติจริงจึงจะก่อให้เกิดผลดี

3.2) สมาชิกสามารถพัฒนาทางเลือกได้เมื่อประสบกับสถานการณ์ ที่ยุ่งยาก หรือวิธีจะช่วยตนเองในทางใดทางหนึ่งเมื่อประสบปัญหา เช่น ปัญหาการปรับตัวกับเพศตรงข้าม เขาต้องหาวิธีการที่จะเริ่มสร้างความคุ้นเคย อาจจะมีมาก่อนถ้ายังประหม่าที่จะพูด จากนั้นค่อยๆ พัฒนามาสู่การทักทายพูดคุย

3.3) การที่สมาชิกได้เสนอความคิดเห็นตามที่ไต่ให้ไว้กับกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์ ต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกควรนำไปปฏิบัติด้วยเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง

4. ขั้นตอนยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มควรยุติก่อนหมดเวลาที่กำหนดก่อน 5 นาที เพื่อที่สมาชิกของกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาควรสรุป หรือช่วยกันให้กลุ่มเข้าใจในสิ่งที่เขาได้อภิปรายหรือหาวิธีการช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การยุตินี้

ยังช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนทราบแนวทางที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไปและผู้ให้คำปรึกษาควรจะกล่าวถึง เวลาที่จะจัดให้มีการปรึกษากันเป็นกลุ่มครั้งต่อไป

5. **ขั้นประเมินผลและติดตามผล (Evaluate and Follow up Stage)** ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น โดยกลวิธีต่าง ๆ โดยการติดตามสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มไปแล้ว ซึ่งการติดตามผลนั้นอาจทำได้โดยการสังเกตด้วยตนเอง สัมภาษณ์คนใกล้ชิดของผู้รับคำปรึกษา

แกซดา (Gazda. 1978: 54) กำหนดขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. **ขั้นการสำรวจ (Exploration Stage)** เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีความระมัดระวังตัว มีความวิตกกังวล และมีความไม่ไว้วางใจสมาชิกในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดในกลุ่มซึ่งจะต้องให้เวลาแกสมาชิกพอสมควร ในขั้นนี้อาจต้องให้การให้คำปรึกษาหลายครั้งด้วยกัน

2. **ขั้นความใกล้ชิดสนิทสนม (Personalization Stage)** ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะมีความไว้วางใจกันมากขึ้น มีความสนิทสนมกัน สามารถแสดงความรู้สึกของตนที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม สามารถเผชิญหน้ากันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน

3. **ขั้นปฏิบัติการ (Action Stage)** ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะมีความเข้าใจตนเองและยอมรับตนเองและเพื่อนมากขึ้น สามารถเข้าใจเงื่อนไข ความเชื่อหรือความกลัวต่อการเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ๆ ของเขาได้ เต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหาของกันและกัน นอกจากนี้สมาชิกทุกคนยังได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหา และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากขึ้น

4. **ขั้นยุติกลุ่ม (Termination Stage)** เป็นการเตรียมสมาชิกกลุ่มก่อนการยุติการปรึกษา สมาชิกกลุ่มจะพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ของกลุ่ม และสมาชิกมีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกในระยะต้นๆ สมาชิกจะมองเห็นความก้าวหน้า และสามารถวางแผนที่จะพบกันอีก ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกมีการตกลงกันอย่างอบอุ่นและประทับใจเป็นตัวของตัวเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหาและนำความคิดและประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจ ก็ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้

องค์ประกอบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

โอลเซน ฮอร์น และลอร์ (Ohlsen, Horne; & Lawe. 1988: 19-21) ได้กล่าวถึง

องค์ประกอบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มประกอบด้วย

1. นักจิตวิทยาการปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษานับว่าเป็นผู้ที่ มีบทบาทสำคัญต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีทั้งคุณสมบัติและทักษะในการนำกลุ่ม

1.1 คุณสมบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพมีดังต่อไปนี้

1.1.1 ความเป็นผู้เชี่ยวชาญ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญจะสามารถช่วยเหลือสมาชิกแก้ปัญหาได้ดี

1.1.2 ความน่าเชื่อถือ ความน่าเชื่อถือของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะรวมถึงฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือความเป็นผู้เชี่ยวชาญและความน่าเชื่อถือของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเกิดจากความสามารถให้ข้อมูลที่ถูกต้องและมีคุณค่าน่าเชื่อถือ นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีความน่าเชื่อถือยิ่งขึ้นเมื่อสามารถแสดงให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาสนใจช่วยเหลือสมาชิกอย่างจริงจัง เพื่อให้เขาบรรลุเป้าหมาย

1.1.3 ความสามารถร่วมรู้สึก เป็นความสามารถที่จะเข้าใจเนื้อหาสาระและความรู้สึกของสมาชิก และสามารถสื่อสารถึงความรู้สึกนี้ไปยังสมาชิก เพื่อให้เขารู้ว่าเขาเป็นที่เข้าใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา

1.1.4 ความรู้สึกอบอุ่น บุคลิกภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น ความสุภาพและการยอมรับสมาชิก จะทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยเรื่องราวของเขา การที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีบุคลิกภาพที่อบอุ่น มีสัมพันธภาพของการยอมรับ จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้สมาชิกได้เอาเป็นเยี่ยงอย่างบ้าง

1.1.5 การเปิดเผยตนเอง การเปิดเผยตนเองนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเปิดเผยตนเอง เป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองบ้างเช่นกัน การเปิดเผยตนเองมิใช่ว่าเมื่อสมาชิกกลุ่มพูดถึงปัญหาและความต้องการของเขา นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะเปิดเผยปัญหาส่วนตัวของตนเองเป็นการแลกเปลี่ยนแต่การเปิดเผยตนเองนี้คือการให้ตอบสนองตามสภาพการณ์ของการปรึกษาและการแสดงออกถึงการยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข

นอกจากนี้ เพื่อให้ลำดับขั้นพัฒนาการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องทักษะในการนำกลุ่ม (Ohlsen. 1988: 21-23)

1.2 ทักษะของนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่มีประสิทธิภาพมีดังนี้

1.2.1 การใส่ใจ ทักษะการใส่ใจเป็นการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแสดงความสนใจในการรับฟังต่อสมาชิกด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง เช่น การประสานสายตา การแสดงสีหน้า เป็นต้น

1.2.2 การสังเกตพฤติกรรมสมาชิก เพื่อการตระหนักถึงพฤติกรรมและเพื่อความเข้าใจสมาชิกว่ามีความคิดและพฤติกรรมสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องสามารถสังเกตและตระหนักถึงพฤติกรรมของสมาชิกทั้งที่เป็นภาษาท่าทางและภาษาพูด

1.2.3 คำถามปิด เป็นการถามเพื่อการศึกษา และเพื่อจะได้ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับสมาชิกซึ่งมีลักษณะคล้ายๆกับการสอบสวน เป็นคำถามทั่วไปและจะตอบได้เพียงสั้นๆ

1.2.4 คำถามเปิด เป็นการถามที่ช่วยให้สมาชิกพูดและพิจารณาตนเองได้ ระบายความรู้สึก ความคิด และสามารถเล่าถึงสิ่งที่เป็นปัญหา

1.2.5 การสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่แสดงออกให้สมาชิกได้ทราบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจสิ่งที่อยู่ภายในใจของสมาชิก การสะท้อนความรู้สึกเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกเพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจน

1.2.6 การสะท้อนความหมาย เป็นการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาชี้ให้สมาชิกเห็นถึงความหมายที่แต่ละคนรับรู้ ชี้ให้เห็นความเชื่อและทัศนคติต่อสถานการณ์อันจะทำให้เขาเข้าใจถึงสิ่งที่มีความสำคัญต่อเขายิ่งขึ้น

1.2.7 การเผชิญหน้า เป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเปิดเผยความคิดเห็นกับสมาชิกอย่างตรงไปตรงมาโดยชี้ให้เห็นถึงคำพูด ความคิด ความรู้สึกที่ไม่สอดคล้องกันของสมาชิก เพื่อช่วยให้เขาตระหนักในตนเอง

1.2.8 การให้กำลังใจ คือการแสดงทัศนคติแน่วแน่หรือพฤติกรรมที่สนับสนุน และทำให้สมาชิกเข้มแข็งและมีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่มีความหมายและมีคุณค่าสำหรับตัวเขา นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องแสดงว่ามีความต้องการจะช่วยให้เขาเข้ามาใกล้กับความเป็นจริงและตัวของเขามากขึ้น

1.2.9 การทวนประโยค เป็นทักษะในการทบทวนเนื้อหาใจความที่สมาชิกได้พูดออกมาเปรียบเสมือนเสียงสะท้อนให้ผู้พูดได้ยินในสิ่งที่เขาพูดทันที โดยมีจุดประสงค์เพื่อสื่อความหมายให้ผู้พูดเข้าใจ กระจ่างขึ้น

1.2.10 การสรุป เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดออกมาสั้นๆให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด ซึ่งจะสรุปเนื้อหา ความรู้สึกและกระบวนการ

2. การเลือกสมาชิก

การเลือกสมาชิกขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายและการจัดกลุ่มว่าในการจัดกลุ่มนั้นจัดเพื่อกลุ่มบุคคลประเภทใดโดยเฉพาะ หรือเป็นการจัดเพื่อบุคคลโดยทั่วๆ ไป โฮลเซน (Ohlsen. 1977: 23-24) ใช้วิธีการสัมภาษณ์และบอกวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกตัดสินใจปฏิบัติตนได้เหมาะสมและสมาชิกที่สนใจเข้ากลุ่มและมีความต้องการที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม การปรึกษาทางจิตวิทยามีลักษณะเป็นกลุ่มขนาดเล็กซึ่งกลุ่มขนาดเล็กซึ่งกลุ่มขนาดเล็กจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดนั้น โฮลเซน (Ohlsen. 1977: 29) เสนอว่า ขนาดของกลุ่มที่เป็นเดกวัยรุ่นควรมีสมาชิก 6-8 คน เพื่อสมาชิกจะได้ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพสมาชิกจะได้รับ ความสนใจจากสมาชิกอื่นๆ สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัย มีปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมายกับสมาชิกอื่นได้เปิด ผู้ให้ผู้รับและยอมรับข้อมูลย้อนกลับได้ ส่วน คอเรีย (Corey. 1985: 69) ให้ข้อสรุปว่า สมาชิก 8 คน จะเป็นการเอื้อเพื่อประสิทธิภาพของกลุ่มมากที่สุด

4. สถานที่การดำเนินกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ที่มีประสิทธิภาพควรมีบริเวณเพียงพอสำหรับสมาชิกที่จะนั่งเป็นวงกลมตามจำนวนที่กำหนดเพื่อที่สมาชิกจะสามารถ พูดได้ยินกันทั่วถึง ห้องที่มีบริเวณกว้างขวางชี้ให้เห็นถึงความเหมาะสมของการให้ความช่วยเหลือและยังห้องมีความกว้างมากเท่าใดก็ยิ่งเหมาะสำหรับการดำเนินกิจกรรม เช่น Trust Walk การเดินรำ การเล่นดนตรี และการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเป็นพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม (Ohlsen. 1977: 29)

5. ระยะเวลาและความถี่ของการประชุมกลุ่ม

ระยะเวลาและความถี่ของการประชุมกลุ่มที่เหมาะสม โฮลเซน กล่าวว่า ควรมีการประชุม 8-10 ครั้ง ช่วงเวลาไม่ต่ำกว่า 90 นาที อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง โฮลเซน (Ohlsen. 1977: 6) และเฮร์ทเซอร์และ สโตน กล่าวว่า ระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับวัยรุ่นคือ 60-90 นาที และควรมีการประชุมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง (Shertzer and Stone. 1968: 458)

6. เพศสมาชิก

เพศของสมาชิกนั้น โฮลเซน (Ohlsen. 1977: 27) เห็นควรให้เด็กเพศชายและเพศหญิงสามารถเข้าร่วมอยู่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ส่วน แกซาดา (Gazda. 1978: 152)

เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549: 16) กล่าวว่า เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีส่วนคล้ายกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แตกต่างเพียงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะจากสมาชิก ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529) เสนอแนะเทคนิคที่สามารถใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

- 1) การให้การสนับสนุน ส่งเสริม การแสดงความพอใจ ชมเชย
- 2) การสะท้อนอารมณ์หรือความรู้สึกสะท้อนให้เห็นความลึกซึ้งของปัญหา
- 3) การสื่อความให้กระจ่าง
- 4) การใช้คำถามเพื่อช่วยให้ทราบสาระสำคัญหรือความรู้สึกที่แท้จริงที่ซ่อนเร้นเพื่อประโยชน์ในการให้คำปรึกษา
- 5) การให้ข้อมูลเรื่องราวทางการศึกษา อาชีพ การปรับตัว ฯลฯ
- 6) การตีความ เช่น การอธิบายความหมายหรือความสำคัญของข้อมูลการใช้การเปรียบเทียบหรือการอุปมา ฯลฯ
- 7) การสนับสนุนข้อความที่สมาชิกในกลุ่มพูดหรืออธิบาย

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะมนการนำกลุ่ม โฮลเซน (Ohlsen. 1988: 21-23)

1 ทักษะของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพมี ดังนี้

1.1 การใส่ใจ ทักชะการใส่ใจ เป็นการแสดงความใส่ใจในการรับฟังต่อสมาชิกด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง เช่น การผสานสายตา และการแสดงสีหน้า เป็นต้น

1.2 การสังเกตพฤติกรรมสมาชิก เพื่อการตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมและเพื่อความเข้าใจสมาชิกว่ามีความคิดและมีพฤติกรรมสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาต้องสามารถสังเกต และตระหนักถึงพฤติกรรมของสมาชิกทั้งที่เป็นภาษาท่าทางและภาษาพูด

1.3 คำถามเปิด เป็นการถามเพื่อการศึกษา และเพื่อที่จะได้ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับสมาชิก ซึ่งมีลักษณะคล้ายๆกับการสอบสวน เป็นคำถามทั่วไป และจะตอบได้เพียงสั้นๆ

1.4 คำถามเปิด เป็นการถามที่ช่วยให้สมาชิกพูดและพิจารณาตนเอง ได้ระบายความรู้สึก ความคิด และสามารถเล่าถึงสิ่งที่ปัญหา

1.5 การสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่แสดงออกให้สมาชิกได้ทราบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจสิ่งที่อยู่ภายในใจของสมาชิก การสะท้อนความรู้สึกเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกของสมาชิก เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจน

1.6 การสะท้อนความหมาย เป็นการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาชี้ให้สมาชิกเห็นถึงความหมายที่แต่ละคนรับรู้ ซึ่งให้เห็นความเชื่อและทัศนคติต่อสถานการณ์ อันจะทำให้เขาเข้าใจถึงสิ่งที่มีความสำคัญต่อเขายิ่งขึ้น

1.7 การเผชิญหน้า เป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเปิดเผยความคิดเห็นกับสมาชิกโดยตรงไปตรงมา โดยชี้ให้เห็นถึงคำพูด ความคิด ความรู้สึกที่ไม่สอดคล้องกันของสมาชิก เพื่อช่วยให้เขาตระหนักในตนเอง

1.8 การให้กำลังใจ คือการแสดงทัศนคติแนวโน้มนหรือพฤติกรรมที่สนับสนุนและทำให้สมาชิกเข้มแข็งและมีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่มีความหมายและมีคุณค่าสำหรับตัวเขา นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องแสดงว่ามีความต้องการที่จะช่วยเขาให้ได้เข้ามาใกล้กับความจริงและตัวของเขามากขึ้น

1.9 การทวนประโยค เป็นการทบทวนเนื้อหาใจความที่สมาชิกได้พูดออกมาเปรียบเสมือนเสียงสะท้อนให้ผู้พูดได้ยินในสิ่งที่เขาพูดทันที โดยมีจุดประสงค์เพื่อสื่อความหมายให้ผู้พูดเข้าใจกระจ่างขึ้น

1.10 การสรุป เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดออกมาสั้นๆให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด ซึ่งจะสรุปทั้งเนื้อหา ความรู้สึกและกระบวนการ

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กาญจนนา ไชยพันธ์. (2549: 8-9) ได้สรุปประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1) ผู้ให้คำปรึกษาสามารถปฏิบัติครั้งละเกินกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้ประหยัดเวลา

2) สมาชิกกลุ่มได้พบว่าคนอื่นๆก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเขา

3) สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตน ภายในกลุ่ม การยอมรับของสมาชิกในกลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับและเผชิญปัญหาของสมาชิก หรือกรณีต้องเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา สมาชิกมีโอกาสสังเกตและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเอง

4) สมาชิกเกิดการรู้สึกที่ตนไม่ได้อ้างว้างโดดเดี่ยว เพราะการแสดงการยอมรับของสมาชิกจึงเกิดการพัฒนาความรู้สึกยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล

5) สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกของตนและทั้งของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เรียนรู้ที่จะเสนอแนะแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกและตนเอง

6) ผู้ให้คำปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มได้ประเมินผลการให้คำปรึกษาข้อดีและข้อเสียเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป

7) ด้านจิตวิทยา ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่มทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มที่เกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองอย่างไรและปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยาเน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม

8) ทางด้านสังคม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าคุณค่าที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

แกซดา (Gazda. 1989: 306-307) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าสมาชิกคนอื่นๆก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขา
2. การยอมรับ การสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญกับปัญหาของเขา
3. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
4. สมาชิกแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม

5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
 6. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
 7. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
 8. การให้การปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
 9. การที่ผู้ให้การปรึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกันเป็นการช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสแก่ผู้ให้การปรึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น
- จากประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตน เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความใส่ใจ สนใจ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนพัฒนาแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอบบอร์ท (Abbott. 1985: 1989-A) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดีและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความจริง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและไม่พบความแตกต่างของคะแนนที่ให้ครูประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

โอไมโซและโอไมโซ (Omizo and Omizo.1988:1.9-117) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนภาพและพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนที่ด้อยความสามารถทางการเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 4,5 และ6 ที่ด้อยความสามารถทางการเรียนและอาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน กลุ่มควบคุม 31 คน แต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน จำนวน 1 กลุ่ม ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองสามารถพัฒนาอัตมโนภาพและพฤติกรรมทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยในประเทศ

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2542: 49) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่น ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า เด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่มีการยอมรับตนเอง 9 ด้านของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มี 6 ด้าน ที่แตกต่างกันได้แก่ ด้านการแสดงออกของพฤติกรรมที่เชื่อมั่นในคุณค่าและมาตรฐานภายในมากกว่าแรงกดดันภายนอก ด้านการยอมรับคำยกย่องและคำวิจารณ์จากผู้อื่น อย่างเป็นกลาง ด้านความพยายามบิดเบือนความรู้สึกใดๆ เช่น แรงจูงใจ ข้อจำกัดหรือคุณสมบัติที่ดีอื่นๆ ของตนเองแต่จะยอมรับโดยปราศจากการกล่าวโทษตนเอง ด้านความไม่คาดคิดว่าผู้อื่นจะปฏิเสธตนถึงแม้ว่าความคิดเห็นของตนไม่ตรงกับผู้อื่น ด้านการไม่คิดว่าตนเองประหลาดหรือแตกต่างจากบุคคลทั่วไปและด้านการไม่เป็นคนขี้อาย และมี 3 ด้านที่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาชีวิต ด้านความรับผิดชอบที่จะยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง และด้านการพิจารณาว่าตนเองมีคุณค่าเท่าเทียมกับบุคคลอื่น เด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์มี การยอมรับตนเองหลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม และเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการยอมรับตนเอง

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

ปรัชญาภวนิยมถูกพัฒนาและแพร่หลายในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เนื่องจากบุคคลในยุคนั้นตระหนักถึงความเลวร้ายในช่วงสงคราม ความรู้สึกของผู้พ่ายแพ้ ครอบครัวยุติธรรมและกระจัดกระจาย นำไปสู่ความรู้สึกสูญเสียและหมดหวัง (Capuzzi and Gross. 1995: 209) และจากความเชื่อที่ว่าจะต้องอุทิศตนเพื่อผลประโยชน์ของประเทศชาติ ทำให้ประชาชนรู้สึกถูกละเลยความเป็นบุคคลลงไป เกิดความทุกข์ทรมานจากความรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวของตนเอง และเกิดความรู้สึกว่าตนไม่ได้เป็นเจ้าของชีวิตของตนเอง (Vondracek and Corneal. 1995: 195) ดังนั้นบุคคลที่มาขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาในยุคนั้น มักมาด้วยการเกิดปัญหาความโดดเดี่ยว แปรกแยก ว้าเหว่ และมีความรู้สึกไร้ความหมายในการดำเนินชีวิตของตน

วิกเตอร์ แฟรงเคิล (Victor Frankl) เป็นนักภวนิยมที่นำปรัชญาแนวภวนิยม ในด้านที่เกี่ยวข้องกับ อิสระ ความสำเร็จ ความหมาย และการค้นหาคุณค่า แฟรงเคิลได้พัฒนาระบบการบำบัดของเขาที่เรียกว่า การบำบัดแบบโลโก้ (Logo therapy) ถึงแม้ว่าการบำบัดแบบโลโก้จะพัฒนามาจากแนวปรัชญาภวนิยม แต่การบำบัดแบบโลโก้แตกต่างจากการบำบัดแนวภวนิยมทั่วไป ตรงที่การบำบัดแบบโลโก้มีระบบและเทคนิคในการบำบัดของตนเอง (Gazda. 1989: 253; Citing Ungersma. 1961)

ความเป็นมาของการให้บริการปรึกษาแบบภวนิยม

วัชร ทรัพย์มี. (2533: 77) กล่าวว่า ในสังคมที่เต็มไปด้วยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้หลายคนคิดว่า “มนุษย์เปรียบเสมือนเครื่องจักร” มนุษย์ไม่มีความสำคัญ ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ปราศจากค่านิยมที่จะยึดเหนี่ยว ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ซึ่งนักภวนิยม (Existentialism) คัดค้านความคิดเช่นนี้

แนวความคิดแบบภวนิยม (Existentialism) นักภวนิยมเชื่อว่า มนุษย์ควบคุมพฤติกรรมของตนเองและมีเสรีภาพในการเลือกดำเนินชีวิตของตนเองได้ เชื่อว่ามนุษย์มีอนาคต กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ แนวความคิดของนักภวนิยมที่มีชื่อเสียง

เคิร์ทการ์ด (Soren A. Kierkegaard: 1813-1855) เป็นนักปรัชญาแบบภวนิยมที่เน้นความคงอยู่ของมนุษย์และความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามที่เขาได้เลือกตัดสินใจแล้ว

ทิลลิค (Paul Tillich. 1886-1965) เป็นนักภวนิยมซึ่งเน้นการให้กำลังใจมนุษย์ที่จะต่อสู้ชีวิต

ซาร์ท (Jean Paul Satre. 1905) มีแนวคิดที่ว่า มนุษย์แสวงหาความหมายในชีวิต มนุษย์พัฒนาความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตน

แฟรงเคิล (Viktor Frankle. 1905) ผู้นำวิธีการบำบัดโดยมุ่งการแสวงหาความหมายในชีวิต (Logotherapy) แฟรงเคิลเป็นชาวเวียนนาซึ่งถูกฮิตเลอร์จับเข้าค่ายกักกัน เขาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน โดยไม่รู้ว่าชะตากรรมจะเป็นอย่างไร เขาสูญเสียทุกอย่างตั้งแต่ครอบครัวแม้แต่วิติตตนเองก็แทบจะเอาไม่รอด แฟรงเคิลได้พัฒนาปรัชญาชีวิตขึ้นมาในปี ค.ศ.1949 และได้พิมพ์เผยแพร่เป็นหนังสือหลายเล่ม หลักการของเขา คือ มนุษย์ต้องมีความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิตของตนเองและสามารถทำให้ชีวิตมีความหมายในปัจจุบันแม้จะไม่แน่ใจว่า รุ่งขึ้นจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม แฟรงเคิล เชื่อว่า “มนุษย์ได้รับแรงผลักดันให้แสวงหาความหมายในชีวิตโดยใช้สติปัญญามากกว่าเป็นไปโดยสัญชาตญาณ ความหมายในชีวิตของแต่ละคนเป็นเรื่องเฉพาะตัว ซึ่งแตกต่างจากค่านิยมซึ่งอาจมีร่วมกับผู้อื่นในสังคม

เมย์ (May, ค.ศ.1961) นักภวนิยมซึ่งมีความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของมนุษย์ ดังนี้

- 1) มนุษย์มีภาวะความเป็นอยู่ ความคงอยู่
- 2) มนุษย์มีความตระหนักในเรื่องต่างๆ เป็นสิ่งที่รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

(Self consciousness)

3) มนุษย์มีความวิตกกังวลว่าจะมีสิ่งต่างๆ มาทำลายความคงอยู่หรือความเป็นตัวของตัวเอง

- 4) มนุษย์พยายามเสาะแสวงหาความหมายในชีวิต

การพิจารณาบุษย์และหลักการของนักภวนิยม

วชิร ทรัพย์มี. (2533: 78-81) กล่าวว่า นักภวนิยมมีแนวทางในการพิจารณาบุษย์และหลักการเกี่ยวกับพฤติกรรม ดังนี้

- 1) มนุษย์มีความตระหนักในตนเอง (Self-awareness) เขาทำสิ่งต่างๆไปโดยรู้ตัวหรือมีสติ
- 2) การเลือกตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆเป็นความรับผิดชอบของมนุษย์ ซึ่งเขาจะต้องรับผิดชอบต่อผลแห่งการตัดสินใจของเขา นั่นหมายความว่ามนุษย์ต้องรับผิดชอบต่อความคงอยู่เป็นอยู่ในปัจจุบันและอนาคตของเขา
- 3) มนุษย์อาจเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมไม่ได้มากนัก แต่เขาสามารถเลือกตอบสนองได้และทำให้ชีวิตมีความสุขได้ด้วยการยอมรับความจริง
- 4) มนุษย์เป็นผู้สร้างวิถีชีวิตและความเป็นไปได้ในอนาคตของตนเองด้วยการตัดสินใจของเขา แม้มนุษย์ไม่ได้เป็นผลจากสภาพการณ์หรืออำนาจภายนอกอย่างสิ้นเชิงแต่เสรีภาพในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆของมนุษย์นั้นต้องอยู่ภายในขอบข่ายของสิ่งแวดล้อม เป็นต้นว่ากฎหมาย รากฐานทางเศรษฐกิจ สังคม
- 5) มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ถ้าเขาต้องการและมุ่งมั่นกระทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น
- 6) บุคคลแต่ละคนควรช่วยเหลือกันในอันที่จะพยายามเข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกันเพราะมนุษย์ไม่สามารถเผชิญปัญหาได้ตามลำพัง ต้องปรึกษาหารือกับผู้อื่น ความทุกข์ยากหรือปัญหาของบุคคลจะได้รับการช่วยเหลือได้จากบุคคลที่เห็นโลกมากกว่าหรือผู้ที่เคยประสบปัญหามาก่อนและจะเป็นการโหดร้ายถ้าท่านไม่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ คนเราต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน
- 7) มนุษย์ต้องอาศัยอยู่ในโลก ดังนั้นเราต้องเข้าใจโลกของเราและมีความรับผิดชอบต่อในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของผู้สร้างสรรค์โลก
- 8) มนุษย์รู้จักตนเองจากการที่เขามีความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อม ได้เห็นปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อตน
- 9) การกระทำของมนุษย์ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาคิดหรือรู้สึกอย่างไร
- 10) จุดมุ่งหมายของมนุษย์คือ การเป็นคนที่ยึดถือได้ มีศักดิ์ศรีเพิ่มขึ้นและแสวงหาความหมายในชีวิต
- 11) มนุษย์ต้องลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆไม่ใช่หวังอำนาจลึกลับมาดลบันดาล
- 12) มนุษย์จะรู้สึกเปล่าเปลี่ยวอ้างว้าง เมื่อไม่สามารถรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่นหรือเมื่อไม่สามารถตัดสินใจหรือปราศจากโครงการในอนาคต
- 13) มนุษย์เป็นสิ่งที่มียู่ คงอยู่และเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา มีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ เขามีเสรีภาพที่จะตัดสินใจ สร้างจุดหมาย มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเป้าหมายในอนาคต และมีเสรีภาพมากกว่าที่จะอยู่ในฐานะเป็นหนึ่งในกลุ่ม

14) ชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความหมาย โดยแต่ละบุคคลให้ความหมายกับชีวิตของตนเอง ตั้งจุดมุ่งหมายเอง แต่ละบุคคลมีค่านิยมของตนเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

15) นักภวนิยมเชื่อว่าผู้มีสุขภาพจิตดีคือผู้ที่มีความรู้สึกว่าคุณมีความคงอยู่ (Being) ความคงอยู่คือการที่บุคคลตระหนักว่าเขาคือใคร เข้าใจในสิ่งที่ตนกระทำ อยู่อย่างมีความหมาย มีเสรีภาพในการวางเป้าหมายในชีวิต มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง มีความมั่นใจในการตัดสินใจ มีศรัทธาในตนเอง ยอมรับตนเองทั้งในแง่ดีและแง่บกพร่อง

16) นักภวนิยมเชื่อว่าผู้มีสุขภาพจิตเสื่อมหรือปรับตัวไม่ได้ คือ ผู้ที่รู้สึกว่าตนไม่มีความคงอยู่ (Nonbeing) คือ ความรู้สึกว่าคุณประสบความล้มเหลว ควบคุมวิถีชีวิตของตนเองไม่ได้ ชีวิตไร้ค่า ไม่มีใครช่วยเขาได้ ปล่อยชีวิตตามยถากรรมโดยไม่สนว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป รู้สึกว่าไม่มีอะไรลู่ลวงด้วยดีตามที่มุ่งหวัง มีความรู้สึกไม่มั่นใจในการตัดสินใจต่างๆ คือ มีตัวตนอยู่แต่รู้สึกขาดอิสรภาพ ไม่สามารถควบคุมชีวิตของตนเอง รู้สึกว่าคุณอยู่ภายใต้อำนาจสิ่งแวดล้อม ไม่มี ความหมายในชีวิต ขาดจุดยืน รู้สึกว่าต้องทำตามอย่างคนหมู่มากไปเสียหมด ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง

17) นักภวนิยมสนใจชีวิตที่มีความหมายของมนุษย์ (Daseinanalyse) ความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อวิถีชีวิตของตน การเลือกตัดสินใจและสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของบุคคล

18) นักภวนิยมไม่เชื่อว่าการกระทำของมนุษย์ถูกแบ่งเป็นสองภาค คือ การกระทำโดยรู้ตัว (Conscious) และโดยไม่รู้ตัว (Unconscious) แต่เขาเชื่อว่าส่วนที่นักจิตวิเคราะห์ เรียกว่า จิตไร้สำนึก (Unconscious) คือส่วนที่มีอยู่คงอยู่ (being) แต่เป็นส่วนที่บุคคลใช้เหตุผลลอกตนเองเป็นการไม่ยอมรับความจริงของผู้นั้น โดยไม่ยอมเผชิญปัญหาและพยายามหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ

19) นักภวนิยมมีหลักการว่าปัญหาของมนุษย์เกิดจากองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้ คือ

19.1 การที่บุคคลรู้สึกว่าตนถูกคุกคาม ตนไม่มีเสรีภาพ ต้องทำตามสังคมหรือพ่อแม่

19.2 บุคคลเกิดความรู้สึกว่าเขาไม่มีอนาคต ไม่มีจุดหมาย

19.3 เกิดจากความไม่แน่นอนของสภาพแวดล้อมจึงทำให้มนุษย์เกิดความกังวลในสิ่งที่เขาต้องเลือก ต้องตัดสินใจว่าการตัดสินใจของเขาจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือไม่

19.4 บุคคลเกิดความรู้สึกผิดในใจ (Guilty feeling) ว่าเขาไม่สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มที่

19.5 เกิดจากการที่บุคคลประสบความล้มเหลวในการกระทำและการตัดสินใจ

19.6 เกิดจากการที่บุคคลประสบความล้มเหลวในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความอ้างว้างว่าเหว

20) นักภวนิยมสนใจอนาคตมากกว่าอดีตและปัจจุบัน โดยมีหลักการว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือผู้ที่ตระหนักและมีความหวังว่าคุณมีอนาคต

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543: 105-107) กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมและหลักการพิจารณามนุษย์ของทฤษฎีภวนิยม ดังนี้

- 1) มนุษย์เป็นผู้สร้างวิถีชีวิตและความเป็นไปได้ในอนาคตของตนเองด้วยการตัดสินใจของเขาแต่เสรีภาพในการตัดสินใจและการกระทำต่างๆของมนุษย์นั้นต้องคำนึงถึงขอบข่ายของสิ่งแวดล้อม เป็นต้นว่ากฎหมาย รากฐานทางเศรษฐกิจและสังคม
- 2) มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ถ้าเขามีความต้องการและมุ่งมั่นที่จะกระทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น
- 3) การตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่างๆเป็นความรับผิดชอบของมนุษย์ซึ่งเขาจะต้องรับผิดชอบต่อผลแห่งการตัดสินใจของเขา นั้นหมายความว่ามนุษย์ต้องรับผิดชอบต่อความคงอยู่ตลอดถึงความเป็นอยู่ในปัจจุบันและอนาคตของเขา
- 4) มนุษย์อาจเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ไม่มากนักแต่เขาสามารถเลือกตอบสนองได้และทำให้มีความสุขได้ด้วยการยอมรับความจริง
- 5) มนุษย์ต้องอาศัยอยู่ในโลกดังนั้นเราจำเป็นต้องเข้าใจโลกและมีความรับผิดชอบต่อ ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของผู้สร้างสรรค์โลก
- 6) มนุษย์รู้จักตนเองได้จากการที่เขาปฏิบัติสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไปทั้งนี้เพราะได้มีโอกาสเห็นปฏิภพที่ผู้อื่นมีต่อตน
- 7) การกระทำของมนุษย์ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาคิดหรือรู้สึกอย่างไร
- 8) จุดมุ่งหมายของมนุษย์คือ การเป็นคนที่ยึดถือได้ มีศักดิ์ศรีเพิ่มขึ้นและแสวงหาความหมายในชีวิต
- 9) มนุษย์ต้องลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆไม่ใช่หวังให้ฟ้าดินมาดลบันดาล
- 10) บุคคลแต่ละคนควรช่วยเหลือกันในอันที่จะพยายามเข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกันเพราะมนุษย์ไม่สามารถเผชิญปัญหาได้ตามลำพัง ต้องปรึกษาหารือกับผู้อื่น ความทุกข์ยากหรือปัญหาของบุคคลจะได้รับการช่วยเหลือได้จากบุคคลที่เห็นโลกมากกว่าหรือผู้ที่เคยประสบปัญหามาก่อนและจะเป็นการโหดร้ายถ้าท่านไม่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ คนเราต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน
- 11) มนุษย์จะรู้สึกเปล่าเปลี่ยวอ้างว้าง เมื่อไม่สามารถรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลอื่นหรือเมื่อไม่สามารถตัดสินใจหรือปราศจากเป้าหมายในอนาคต
- 12) มนุษย์เป็นสิ่งที่มียู่ คงอยู่และเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา มีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ เขามีเสรีภาพที่จะตัดสินใจ สร้างจุดหมาย มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเป้าหมายในอนาคต และมีเสรีภาพมากกว่าที่จะอยู่ในฐานะเป็นหนึ่งในกลุ่ม
- 13) ชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความหมาย โดยแต่ละบุคคลให้ความหมายกับชีวิตของตนเอง ตั้งจุดมุ่งหมายเอง แต่ละบุคคลมีค่านิยมของตนเป็นหลักในการดำเนินชีวิต
- 14) มนุษย์มีความตระหนักแท้ในตนเอง (Self Awareness) การกระทำต่างๆจะเป็นไปโดยรู้ตัวหรือมีสติ

กระบวนการบำบัดแบบภวนิยม

อาภา จันทรสกุล. (2535: 69-70) กระบวนการบำบัดมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. เป้าหมายของการบำบัด (Therapeutic Goals) คือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์รับรู้ถึงความมีอยู่ของตนเองและศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ เข้าใจถึงอัตถิภาวะที่แท้จริง คือ การตัดสินใจเลือกความรับผิดชอบต่อตนเอง และเปิดโอกาสให้ตนเองพัฒนาไปให้เต็มศักยภาพ กล่าวว่าการให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีประสบการณ์รับรู้ถึงอัตถิภาวะที่แท้จริงเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญของการบำบัดแบบภวนิยมซึ่งภวนิยมที่แท้จริงมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

- 1.1 การอยู่อย่างมีความรู้สึกตัวอย่างเต็มที่ในสภาวะปัจจุบัน
- 1.2 การเลือกตัดสินใจที่จะมีชีวิตอยู่อย่างไรในสภาวะปัจจุบัน
- 1.3 การรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาของการเลือกของตนเอง

2. หน้าที่และบทบาทของผู้ให้การบำบัดโดยทั่วไปมี 3 ประการ ดังนี้

- 2.1 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในการมีอยู่ของตนเอง
- 2.2 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญกับปัญหาและสามารถตัดสินใจเลือกได้
- 2.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ประสบการณ์ที่ผู้มารับการบำบัดได้รับในการบำบัดแบบภวนิยม ผู้รับการปรึกษาจะได้มีโอกาสสำรวจตนเองได้เข้าใจถึง ความคิด ความรู้สึกและเกิดการรับรู้เกี่ยวกับทัศนคติต่างๆ ที่เขามีอยู่เกี่ยวกับตนเองและสิ่งต่างๆ ผู้รับการปรึกษาจะต้องให้ความร่วมมือและมีบทบาทมากในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยการระบายนถึงความกลัว ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิดต่างๆ ที่รบกวนเขาอยู่ ทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆ รู้ว่าตนเองเป็นใคร มีบทบาทและความสามารถอย่างไร ส่งผลให้สามารถตัดสินใจเลือกและวางแผนการกระทำที่จะสืบเนื่องไปสู่เป้าหมายที่ต้องการของชีวิตได้

4. สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มารับการปรึกษา สัมพันธภาพในการให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญ จุดเน้นของกระบวนการให้คำปรึกษาคือ สัมพันธภาพที่เอื้อต่อการพัฒนาและเข้าใจในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อกันภายใต้สัมพันธภาพที่มีการยอมรับ ความเข้าใจ อบอุ่น ปลอดภัยมากกว่าจะเน้นถึงความสำคัญของเทคนิคอื่น เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เป็นประสบการณ์ในสภาวะปัจจุบันที่มีคุณค่าต่อผู้มารับคำปรึกษาในการที่จะได้สำรวจและเข้าใจตนเอง ไม่ใช่เป็นปัญหาที่จะต้องวิเคราะห์

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

การให้คำปรึกษาแบบภวนิยม ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายที่จะรักษาตัวบุคคลเพราะไม่ได้มองว่าบุคคลนั้นป่วย แต่จะมองว่าผู้รับคำปรึกษานั้นบกพร่องในการดำเนินบทบาทของตน หรือรู้สึกว่าไม่มีความกระตือรือร้นในชีวิต (Corey. 1996: 237)

แกลดดิง (Rickey and Therese. 1995: 76; citing Gladding. 1988) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเน้นที่การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบสำหรับตัวเองและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาและพัฒนาความหมายในชีวิตได้ โดยแบ่งจุดมุ่งหมายออกเป็น 2 ชั้น

ชั้นที่ 1 เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงเสรีภาพในการเลือก (Freedom of choice) ของเขารับรู้ถึงการเลือกทั้งในสิ่งที่ต้องการและเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการ รวมทั้งรับรู้ถึงสิ่งที่เป็นการจำกัดเสรีภาพทางความคิดของเขา เช่น การยึดมั่นในการได้รับการยอมรับจากบุคคลหนึ่ง ๆ ในขั้นนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะได้ตระหนักถึงเสรีภาพในการเลือกของพวกเขาและต้องยอมรับผลที่เกิดจากการเลือกของเขา

ชั้นที่ 2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เขาตัดสินใจโดยพิจารณาถึงผลการเลือกของเขาว่าจะส่งผลต่อการดำรงอยู่ของเขาอย่างไร

วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2533: 81) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้

- 1) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจโลกหรือสิ่งแวดล้อมอย่างเต็มที่
- 2) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าคุณมีเสรีภาพ ชีวิตของเขาไม่ได้ขึ้นอยู่กับกฎเกณฑ์หรือความต้องการของผู้อื่นโดยสิ้นเชิง และช่วยให้ตระหนักในขอบเขตเสรีภาพของตนเองว่าคุณมีเสรีภาพอยู่ในขอบเขตมากน้อยเพียงใด
- 3) กระตุ้นให้ผู้รับบริการแสวงหาความหมายในชีวิต โดยเน้นว่า ชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายแม้ขณะนั้นจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์ก็ตามคือช่วยให้ผู้รับบริการพิจารณาอนาคตในลักษณะมีความหวัง ไม่ใช่ติดอยู่กับอดีต ให้ความเชื่อว่าเขาสามารถพัฒนาตนเองไปสู่อนาคตที่เขาเป็นผู้กำหนดขึ้นได้
- 4) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักในทางเลือกของตน ตระหนักในแรงจูงใจองค์ประกอบที่มีอิทธิพลของเขาและจุดประสงค์ในชีวิต เพื่อที่เขาจะได้เลือกทางดำเนินชีวิตได้
- 5) เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้ใช้เสรีภาพในการตัดสินใจ ไม่หนีความรับผิดชอบในการตัดสินใจและสนับสนุนให้ผู้รับบริการเป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่หวังให้ผู้อื่นตัดสินใจให้และเมื่อตัดสินใจแล้วให้มุ่งมั่นในการกระทำไปสู่จุดหมายที่ได้ตัดสินใจเลือกแล้วนั้น
- 6) ช่วยให้ผู้รับบริการทนได้ต่อความวิตกกังวลที่จะต้องเลือกตัดสินใจหรือเลือกแนวชีวิตของตน สามารถดำรงอยู่ได้โดยไม่ต้องอิงผู้อื่น ซึ่งความวิตกกังวลนั้นอาจจะอยู่ในระยะสั้นต่อจากนั้นจะค่อยๆหมดไป ยิ่งถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในวิถีชีวิตใหม่ที่ตนได้เลือกแล้วนั้นจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
- 7) ช่วยให้ผู้รับบริการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สรุปได้ว่า เป้าหมายของการให้บริการปรึกษาแบบภวนิยม มุ่งช่วยให้ผู้รับบริการแสวงหาความหมายในชีวิต มีกำลังใจกล้าสู้ชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนตลอดจนมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

คันทิงแฮม และปีเตอร์ (Cunningham; & Peter. 1973: 71) ได้สรุปเป้าหมายของการบำบัดช่วยเหลือแบบภวนิยม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักในสภาวะของตนเอง
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจและกระจ่างชัดในตนเอง
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาความรู้สึกลึกลับในการดำรงชีวิต
4. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาความรับผิดชอบของตนเอง
6. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแสวงหาความหมายของชีวิต

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดของนักภวนิยมและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม พบว่า เทคนิคในการให้คำปรึกษาสามารถยืดหยุ่นไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการให้คำปรึกษาและเน้นประสบการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะได้รับระหว่างการให้คำปรึกษา อย่างไรก็ตาม กระบวนการให้คำปรึกษาจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของทัศนคติและแนวความคิดแบบภวนิยมของผู้ให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey. 1986: 182-190) กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมจะดำเนินไปบนพื้นฐานของความคิดแบบภวนิยม สัมพันธภาพของการให้คำปรึกษาคือ การเคารพซึ่งเป็นการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษาที่เชื่อในศักยภาพและความสามารถของผู้รับคำปรึกษาในการที่จะเผชิญกับปัญหาและค้นหาทางที่จะเหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่การทำให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและพบว่าตัวเองสามารถเลือกและรับผิดชอบต่อตัวเองได้ กระบวนการให้คำปรึกษามีขั้นตอน ดังนี้

1) ผู้ให้คำปรึกษาจะสำรวจความคิด ความรู้สึกและทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้ทั้งในด้านค่านิยม ความเชื่อ และความคิดที่กำหนดการดำเนินชีวิตของผู้รับคำปรึกษา ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นปัจจัยหรือวิธีการดำรงชีวิตของเขาในอดีตที่มีส่วนปิดกั้นโอกาสในปัจจุบันของตัวเขาเอง

2) กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา สำรวจแหล่งช่วยเหลือ ค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเองในปัจจุบัน ผู้รับคำปรึกษาต้องตัดสินใจว่า เขาจะดำรงชีวิตอย่างไร ขณะนี้ตัวเขาเป็นอย่างไร และชีวิตในอนาคตเช่นใดที่เขาต้องการ ชี้แนะหนทางทางเลือกต่างๆของตนเอง และสำรวจผลของการกระทำที่มีต่อตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้จะนำไปสู่การรับรู้ในมิติใหม่ (New Insight) ปรับโครงสร้าง ค่านิยมและทัศนคติ ของผู้รับคำปรึกษาเอง ซึ่งในที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ว่าเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง

3) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบแนวทางที่มีเป้าหมายและมีคุณค่าสำหรับตัวเอง ได้ชัดเจนขึ้นและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่เขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองไปใช้ในการดำเนินชีวิต ในที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ว่ามีศักยภาพและความเข้มแข็งในตนเองที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย

ศรีเรือน แก้วกังวาน (Siruen Keaw Kungwal. 1987: 60-65) ได้กล่าวถึงกระบวนการให้คำปรึกษา ประกอบไปด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1) พยายามทำความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาตามแบบที่เขาเป็น ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะทำความเข้าใจ กรอบความคิดแบบภวนิยมของผู้ให้คำปรึกษา

2) ผู้ให้คำปรึกษาจะลดภาวะไม่สมดุลในจิตใจของผู้รับคำปรึกษา โดยกระตุ้นให้เขาได้ใช้เสรีภาพ ทางเลือก ความรับผิดชอบและความรู้สึกของความเป็นบุคคลของตัวเองอย่างเต็มที่ ซึ่งจะเกิดขึ้นภายใต้สัมพันธภาพของการให้คำปรึกษา

3) เน้นถึงการรับรู้ของเหตุการณ์ปัจจุบัน (Here and Now) ในการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้เหตุการณ์ในอดีตที่ไม่สามารถแก้ไขได้แล้ว เป็นเสมือนแนวความคิดและบทเรียน ผู้รับคำปรึกษาต้องเผชิญกับสถานการณ์ปัจจุบันด้วยเสรีภาพและการเลือกตัดสินใจที่ดี

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมนี้ อาจสรุปขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม โดยทั่วไปได้ดังนี้

1) ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพที่เต็มไปด้วยความเคารพ โดยเน้นสัมพันธภาพระดับ I-thou และการแสดงออกที่เป็นตนเองอย่างแท้จริงระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

2) ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา การดำเนินการให้คำปรึกษาจะดำเนินไปบนพื้นฐานของแนวความคิดแบบภวนิยมและเน้นการรับรู้ในปัจจุบัน (Here and Now) โดยมีขั้นตอนทั่วไป ดังนี้

2.1 ทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

2.2 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความรู้สึกของตัวเอง

2.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในการมีอยู่ แสวงหาเป้าหมาย

ในชีวิต

2.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้เสรีภาพของตนเองอย่างเต็มที่

2.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเอง

2.6 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการ

กระทำของตนเอง

2.7 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะนำตนเองสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเลือก แต่อย่างไรก็ตาม ต้องตระหนักว่าขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมนั้นไม่ได้มีขั้นตอนที่เป็นระบบเฉพาะเจาะจง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

3) ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ ทบทวนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้จากการให้คำปรึกษา เพื่อดูว่าบรรลุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา หรือไม่และผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ข้อมูลย้อนกลับเพิ่มเติมภายใต้ทัศนคติแบบภวนิยม เพื่อให้ผู้รับ คำปรึกษาได้ประโยชน์จากกระบวนการให้คำปรึกษามากที่สุด

เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

การให้คำปรึกษาแบบภวนิยม จะเน้นถึงสัมพันธภาพและคุณภาพของสัมพันธภาพของ การให้คำปรึกษา จะให้ความสำคัญและเน้นถึงความเข้าใจเป็นอันดับแรก ส่วนเทคนิคนั้นเป็นอันดับ รองลงมา ผู้ให้คำปรึกษาแบบภวนิยมจะเลือกใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอื่นๆเท่าที่ จำเป็น สิ่งสำคัญ คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อผู้รับคำปรึกษามีศรัทธาและความเชื่อมั่น ในความสามารถของผู้รับคำปรึกษา และเชื่อว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกทางชีวิตของตนเองได้ และรับผิดชอบต่อการดำรงชีวิตของตนเอง เพียงแต่ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้คอยกระตุ้นให้สำรวจ ตรวจสอบให้รู้จักทางเลือก เพิ่มการตระหนักรู้ ให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาด้วยความจริงใจ เข้าใจ อย่างเห็นอกเห็นใจ ก็เพื่อต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในเรื่องนั้นๆมากยิ่งขึ้น

คาปิตซี และกรอส (Capuzzi; & Gross. 1995: 224) กล่าวว่าในการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม นั้น ผู้ให้การปรึกษาจะเคลื่อนไหวไปตามผู้รับการปรึกษา โดยวิธีการต่างๆที่นำมาใช้นั้นเต็มไปด้วยความเคารพ (respectful) ในความคิดและความเข้าใจของตัวรับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะไม่มองผู้รับการปรึกษาว่าเป็นเพียงผู้คอยรับการบอกกล่าวจากผู้ให้การปรึกษาว่าจะให้ทำอะไร ในทรรศนะของนักภวนิยมเห็นว่า เทคนิคเปรียบเสมือนเทคโนโลยีที่นำไปสู่การทำให้ผู้รับการ ปรึกษาเป็นเพียงผู้คอยรับ (object) และผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้กระทำ (subject) โดยเป็นผู้ที่พยายาม เลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้

โปรชาร์ก้า (Prochaska. 1979: 80-85) กล่าวว่า ในกระบวนการให้การปรึกษานักภวนิยมจะเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจในแต่ละทางเลือกของตน ผู้ให้การ ปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าเขาเป็นบุคคลที่มีอิสระ และมีบทบาทเป็นผู้เลือกใน ทุกๆครั้งของการเลือกนั้น ผู้รับการปรึกษาจะต้องใช้สติ การจินตนาการ สติปัญญา และการตัดสินใจ ที่จะสร้างทางเลือกที่มีเหตุผล โดยการให้การปรึกษานั้นจะเป็นการเผชิญหน้ากันอย่างซื่อสัตย์และ จริงใจระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา

คอเรย์ (Corey. 1996: 185) ได้สรุปว่า ผู้ให้คำปรึกษาแบบภวนิยมนั้นส่วนมากจะ เลือกใช้เทคนิคบางเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอื่นๆโดยคำนึงถึงเรื่องราว สภาพปัญหา และตัวผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ เทคนิคที่นำมาใช้ส่วนมากได้แก่

1. การสะท้อนความรู้สึก
2. การใช้คำถามปลายเปิด
3. การเผชิญหน้า
4. การทำให้กระจ่าง

5. การให้กำลังใจ
6. การเชื่อมโยงอย่างเสรี
7. การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ
8. การปรับโครงสร้างความคิดใหม่

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา

เซลลิกแมน (ดวงมณี จงรักษ์. 2548: 140-141; อ้างอิงจาก Seligman. 2001) กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ไว้ ดังนี้

1) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้ถึงความเคารพในความเป็นเพื่อนมนุษย์ การให้กำลังใจ ความห่วงใย ความจริงแท้ ในขณะที่ทำให้ความเข้าใจผู้รับการปรึกษา โดยสอบถามถึงความหวังและเป้าหมายที่เกิดจากตัวเขาจริง ๆ ความสนใจที่เขามี ความคิดและความรู้สึกในเรื่องที่เกี่ยวกับมิติการดำรงชีวิต (ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความรู้สึกวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความรู้สึกเบื่อ)

2) สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมของตน ผู้ให้การปรึกษาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเปลี่ยนแปลง โดยผู้ให้การปรึกษาเองต้องมีค่านิยมที่เน้นความมีอิสระในการเลือกและความรับผิดชอบต่อการเลือก (Barton: 1992)

3) ผู้ให้การปรึกษานับสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษากล้าเผชิญกับความรู้สึกกลัวและพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิตใหม่ ผู้ให้การปรึกษาแสดงจุดยืนในค่านิยมและความเชื่อให้คำแนะนำ เสนอแนะ ใช้อารมณ์ขันและการแปลความหมาย โดยผู้รับการปรึกษายังคงมีอิสระที่จะเลือกทำตามหรือไม่ทำตามทั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นสหายผู้ร่วมเดินทางใหม่กับผู้รับการปรึกษา

4) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาในระดับฉันและท่าน (I to thou) หมายถึง การมีความเคารพระหว่างกันและมีความรู้สึกสัมพันธ์ต่อกันอย่างแท้จริง สัมพันธภาพเช่นนี้ จะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกมีพลัง การให้คำปรึกษาที่มีการแบ่งปันประสบการณ์ที่เจ็บปวดของการใช้อิสระในการเลือก ทำให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้รับการปรึกษาในระดับที่เรารู้สึกที่ค่อยข้างเข้มข้น

บลอคเกอร์ (Blocker. 1987: 211) กล่าวว่า ถึงแม้การให้คำปรึกษาแบบภวนิยมจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แต่บทบาทของผู้ให้คำปรึกษานั้นจะเพิ่มจากการที่เป็นผู้คอยรับฟัง (Passive) สะท้อนความรู้สึก และเป็นดังกระจกสะท้อนมาเป็นบทบาทแบบผู้ดำเนินกระบวนการมากขึ้น (Active) มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น และบางครั้งแสดงการตอบสนองด้วยท่าทางอย่างตรง ๆ (Confrontation) ผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นความสำคัญในการสนทนากับผู้รับการบำบัดด้วยความซื่อสัตย์อย่างแท้จริง (Deeply Honest) เท่า ๆ กับการใส่ใจและความเห็นใจ

วัชร ทรัพย์มี (2533: 83-84) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบภวนิยมพอสรุปได้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งเป้าหมายในชีวิตและมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมาย โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักในศักยภาพของตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจเอกลักษณ์และช่วยให้เอกลักษณ์ของผู้รับคำปรึกษาเด่นชัดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจกรอบความคิดของผู้รับคำปรึกษาและนำไปสู่การเข้าใจตนเองของผู้รับคำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้รับคำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดี ไว้วางใจ และส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาแสวงหาความหมายในชีวิต
5. ผู้ให้คำปรึกษาไม่เน้นกลวิธีให้บริการปรึกษาวิธีใดวิธีหนึ่ง โดยเฉพาะวิธีให้ความช่วยเหลือ อาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคลหรือแม้แต่ในคนเดียวกัน วิธีที่ใช้ในการให้บริการปรึกษาอาจแตกต่างกันออกไปในแต่ละช่วงเวลา

6. ผู้ให้คำปรึกษาจะยุติการให้คำปรึกษา เมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถทนต่อความกระทบกระทั่งในชีวิตได้ดีขึ้นและหาวิธีการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองดีขึ้น

นันทนา วงษ์อินทร์. (2542: 6) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะค้นพบความสามารถของตนเอง
2. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความหวังและความหมายในชีวิต
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ถึงการแสวงหาทางเลือก การตัดสินใจเลือกตระหนักว่าเขาเป็นคนสำคัญในการเลือก ในบางกรณีอาจเป็นผู้เสนอแนวทางหลายๆแนวทาง ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาเลือก
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดจากการตัดสินใจ เพื่อพิจารณาว่าเขาพร้อมที่จะยอมรับ และรับผิดชอบหรือไม่
5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและมองหาความหมายหรือประโยชน์จากสิ่งนั้น เพื่อที่จะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้

อาภา จันทรสกุล. (2535: 69-70) กล่าวถึงหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาในการบำบัดแบบอภินิหาร โดยทั่วไปมี 3 ประการ ดังนี้

- 1) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในการมีอยู่ของตนเอง
- 2) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญกับปัญหาและสามารถตัดสินใจเลือกได้
- 3) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กล่าวโดยสรุป บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเริ่มต้นโดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีคุณค่า และนำไปไว้วางใจให้เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา การนำเทคนิค

ต่าง ๆ มาใช้เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจถึงประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาอย่างเพียงพอและเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

วัชร ทรัพย์มี. (2533: 84-85) กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมไว้ ดังนี้

1) การให้บริการปรึกษาแบบภวนิยม เป็นแนวความคิดเริ่มแรกที่เน้นการช่วยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักในตนเอง ในสิ่งที่ตนเองจะต้องเลือก ในแรงจูงใจของตนตลอดจนตระหนักในองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อบุคคลและตระหนักในจุดหมายปลายทางของตน คือ สนับสนุนให้ผู้รับบริการแสวงหาความหมายในชีวิต

2) เป็นความคิดที่ดีในการสนับสนุนให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งที่ตนได้ตัดสินใจ โดยผ่านการไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว

3) การที่ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยเหนี่ยวรั้งไม่ให้ผู้รับบริการวิตกกังวลกับเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมากนัก ทำให้ผู้รับบริการมีความมั่นคงทางจิตใจเพิ่มขึ้น ไม่วิตกกังวลจะได้ตัดสินใจในการคิดแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างรอบคอบต่อไป

4) ทฤษฎีนี้อธิบายที่มาของความรู้สึกอ้างว้าง (Loneliness) ว่าเกิดจากการประสบความล้มเหลวในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและอธิบายที่มาของความรู้สึกผิดในจิตใจ (Existential guilt) ว่าเกิดจากความรู้สึกว่าตนยังไม่ได้พัฒนาอย่างเต็มที่ซึ่งเป็นคำอธิบายอย่างสมเหตุสมผล

อาภา จันทรสกุล. (2535: 71) กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมไว้ ดังนี้

1) เป็นทฤษฎีและวิธีการบำบัดที่พัฒนามาจากรากฐานความคิดทางด้านปรัชญาที่อธิบายให้เห็นถึงคุณค่าความสำคัญของความมีอยู่ของบุคคล การแสวงหาความหมายของการมีอยู่ของตนเอง ขยายไปสู่สัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือทางจิตเป็นทฤษฎีและการบำบัดทางจิตที่ให้ความสำคัญต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งเสริมให้บุคคลได้สำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ เข้าใจ ตลอดจนรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง

2) เป็นทฤษฎีและวิธีการบำบัดที่ริเริ่มวิธีการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์แบบอัตนัย (Subjective) เน้นที่ความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล

3) เป็นทฤษฎีและวิธีการบำบัดที่ให้ความสำคัญต่อทัศนคติ ความเชื่อและบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคที่เขาใช้

ดวงมณี จงรักษ์. (2548: 147) กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมไว้ ดังนี้

1) เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับความเป็นเอกลักษณ์ของทุกคนดังนั้นทฤษฎีนี้มีลักษณะของความเป็นมนุษย์สูงต่อการจัดการกับปัญหาของบุคคล

2) ทฤษฎีนี้ตระหนักว่าความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องเป็นเงื่อนไขที่ไม่ดี ความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์และสามารถเพิ่มแรงผลักดันกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ดีและสร้างสรรค์

3) เป็นทฤษฎีที่มีพื้นฐานจากปรัชญาอย่างมากซึ่งได้ให้สาระที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนางานองกวมและเสนอความหวังแก่ผู้รับการปรึกษาด้วยการอ่านหนังสือและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้การศึกษาซึ่งถือว่าเป็นการบำบัด

4) ทฤษฎีนี้ช่วยเชื่อมบุคคลกับปัญหาสากลของมนุษยชาติ เช่น การแสวงหาสันติภาพ ความสงบ การขาดแคลนน้ำใจ

ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

วัชร ทรัพย์มี. (2533: 84-85) กล่าวถึงข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมไว้ ดังนี้

1) ใช้คำศัพท์ที่ยู่งยาก ไม่ค่อยเป็นที่เข้าใจอย่างแพร่หลาย เช่น คำว่า "Being" "Nonbeing" "Becoming" "Deseinanalyse"

2) ไม่ได้อธิบายวิธีการหรือกลวิธีให้บริการปรึกษาอย่างเป็นระบบ

3) ปรัชญาของภวนิยมยากที่จะนำมาใช้กับกระบวนการให้บริการปรึกษาเพราะผู้รับการบริการอาจจะรู้สึกว่าคุณให้บริการปรึกษาไม่สนใจกับปัญหาของเขาเท่าที่ควรมุ่งแต่จะสร้างปรัชญาชีวิตแก่ผู้รับบริการ

4) ไม่มีผลการศึกษาค้นคว้าประเมินประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบนี้

อาภา จันทรสกุล. (2535: 72) กล่าวถึงข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมไว้ ดังนี้

1) นิยามต่าง ๆ และภาษาที่ใช้ในทฤษฎีเข้าใจยาก

2) ไม่ได้ระบุเทคนิคและวิธีการที่แน่นอนไว้ ยากต่อการนำไปใช้และการประเมินผล

ดวงมณี จงรักษ์. (2548: 147) กล่าวถึงข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมไว้ ดังนี้

1) ขาดหลักการที่เป็นระบบและวิธีการทำการบำบัดอย่างเป็นขั้นตอนและไม่ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยที่มีคุณภาพไม่เหมาะสมกับผู้ให้คำปรึกษาที่ไม่มีความถนัดต่อการดำรงอยู่อย่างใช้ปรัชญาอัตถิภาวนิยมเป็นแนวทางเพราะจะประสบกับความยุ่งยากในการนำทฤษฎีมาประยุกต์ใช้

2) แนวโน้มการศึกษาค้นคว้าที่สนับสนุนทฤษฎีนี้ลดลงอย่างมากดังนั้นทำให้เกิดการลดกระแสการนำทฤษฎีนี้ไปปฏิบัติและอาจจะต้องผสมรวมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาทฤษฎีอื่น (Nystul. 2003)

คอเรย์ (Corey. 1996: 191) กล่าวว่า เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมผู้รับคำปรึกษาจะต้องเรียนรู้ ตัดสินใจ และเลือกสิ่งที่คุณค่าต่อตนเองด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้ที่พยายามทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา และสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการดำเนินชีวิตของตนอย่างชัดเจน ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบ

ภานิยม อาจไม่เหมาะกับผู้รับคำปรึกษาที่ประสบกับปัญหาอย่างรุนแรงหรือผู้รับคำปรึกษาที่ต้องการคำตอบที่ชัดเจนโดยตรงเกี่ยวกับปัญหาหรือวิธีในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง

นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงในการให้คำปรึกษาแบบภานิยมเน้นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากความรู้สึกภายในตัวผู้รับคำปรึกษาและนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว จึงอาจมีข้อจำกัดสำหรับบุคคลที่มีความรู้สึกที่ว่าพวกเขาไม่มีทางเลือกเพียงเล็กน้อย และมีความรู้สึกที่ว่าสิ่งแวดล้อมภายนอกจำกัดความสามารถและมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของเขา ถึงแม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกภายในได้แต่อาจรู้สึกว่าคุณมีความหวังเพียงเล็กน้อยและรู้สึกว่าตนเองไม่มีพลังเพียงพอที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ของตนเอง และอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกหนักใจในการเปลี่ยนแปลงและเกิดความคับข้องใจได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบภานิยม

งานวิจัยในต่างประเทศ

ดีไวร์น และคณะ (De-Vries et al., 1997: 86-89) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโดยให้คำปรึกษาแบบอัตถิภานิยม ในผู้ป่วยที่มีการเจริญเติบโตของมะเร็ง 96 คน ซึ่งรักษาด้วยยาตามปกติเป็นเวลาไม่นาน ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินผู้ป่วย 35 คน ก่อนเนื้อที่กำบังเต็บโตมีขนาดคงที่ ในระหว่างหรือทันทีที่ได้เข้ารับการบำบัด โดยผู้ป่วย 4 คนก่อนเนื้อ มีขนาดคงที่ นาน 3-9 เดือน และในผู้ป่วย 1 คน ก่อนเนื้อ มีขนาดคงที่นาน 2 ปีแต่ในด้าน การรายงานตนเอง ความว่าเหว ความซึมเศร้า จุดประสงค์ในชีวิต พบว่าก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน

เมเจอร์ (Majer, 1992: 125-138) ได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด 12 ชั้น ในแนวของการพบความหมายในชีวิตของผู้ติดยาเสพติด พบว่า ยังมีระยะการเข้าโปรแกรมการบำบัดนานเท่าใดก็ยังมีแนวโน้มว่าจะพบกับความหมายในชีวิตถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมาน ที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ระหว่างการบำบัดแต่เขาจะรับรู้ความทุกข์นั้นอย่างมีความหมาย

แอ็คเซลเซน – บี ซโจเดน – โป (Axelssen – B, Sjoden – po. 1998: 29-39) ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งและคู่ครองขณะให้การรักษาแบบประคับประคองที่บ้าน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่ไม่สามารถรักษาได้แล้ว จำนวน 37 คน โดยผู้ป่วยเหล่านี้ได้รับการรักษาแบบประคับประคองที่บ้าน ให้ใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายอยู่กับคู่ครองของตนเอง และได้ทำการประเมินคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาดังกล่าว พบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่มีชีวิตในช่วง 6 สัปดาห์สุดท้าย ซึ่ง จะอยู่ในสภาวะที่มีอาการปวดคงที่ตลอดเวลาจะมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ความแข็งแรงทางร่างกาย คุณภาพชีวิต และความมุ่งหมายในชีวิตอยู่ในระดับต่ำสุด ซึ่งยังพบว่ามีความวิตกกังวลของ คู่ครองมากกว่าผู้ป่วยในเรื่องของการที่ต้องมีชีวิตอยู่โดยขาดคู่ครอง มีความวิตกกังวลสูง ละเลย สุขภาพ และการแต่งกายของตนเอง ซึ่งจากการศึกษา พบว่า การค้นหาความหมายในชีวิตให้เข้าใจ

ภาวการณ์มีอยู่ของตนเอง จะทำให้ผู้ป่วยและคู่ครองใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพในช่วงเวลาแห่งการรักษาแบบประคับประคอง

งานวิจัยในประเทศ

ศรวณีย์ อันสะโก (2548: 89) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความหวังผู้พิการ พบว่า ผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความหวังในระยะหลังการทดลองสูงกว่าผู้พิการกลุ่มควบคุมผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความหวังในระยะติดตามผลสูงกว่าผู้พิการกลุ่มควบคุม ผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความหวังในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความหวังในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ดุษฎี อุดมอิทธิพงศ์ (2546: 123) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความวิตกกังวลของสตรีวัยทอง พบว่า สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุม สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุม สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะ ก่อนการทดลอง สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

นันทิยา เอกอริคม (2542: 121) ได้เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิงช่วงอายุ 13-18 ปี ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 ประเภท คือ พวกกระทำความผิด 1 ครั้ง และพวกกระทำความผิดมากกว่า 1 ครั้ง และแต่ละประเภทแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มให้คำปรึกษาแบบภวนิยมรายบุคคลและกลุ่มให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นกลุ่ม และกลุ่มควบคุม พบว่า เยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมรายบุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 และเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นกลุ่มมีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกับเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมรายบุคคล และไม่แตกต่างกับเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา และเยาวชนที่มีจำนวนครั้งที่กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดแตกต่างกัน เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม มีความเข้มแข็งในการมองโลกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อนุวัติ ศรีพร (2546: 58-62) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี พบว่า ผู้ติดเชื้อเอดส์มีความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตโดยรวมและด้านพฤติกรรมลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตด้านจิตใจและด้านร่างกายลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้พิการทางกาย อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 37 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้พิการทางกาย อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 37 คน ใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า มีผู้พิการที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำทั้งหมด 37 คน จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีผู้พิการที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งหมด 31 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง จำนวน 12 คน เพื่อนำมาเข้าร่วมกลุ่มโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ดังนี้

1. แบบสอบถามความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภูวนิยมแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยและแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ โดยศึกษามาจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 2-4)

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะตามแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 2-4) และสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า โครงสร้างแบบสอบถามเป็นรายชื่อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 75 ข้อ แล้วนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่างๆตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.3 การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ชวลิต รวยอาจิณ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็งและอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 การหาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้พิการทางกายในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ บ้านบางปะกง จำนวน 35 คน และสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพการุณยเวศม์ จำนวน 25 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ แล้วทดสอบด้วย t-test (พวงรัตน์ทวีรัตน์. 2543: 165) เลือกข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หรือ t ตั้งแต่ 2.0 ขึ้นไป มาใช้เป็นแบบสอบถามในการศึกษาค้นคว้า

1.5 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่คัดเลือกจากข้อ 1.4 มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .9839

1.6 นำแบบสอบถามที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นแล้วจำนวน 40 ข้อ นำไปเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ลักษณะแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย ประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความภาคภูมิใจในตนเอง แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยข้อคำถามมีรายละเอียดดังนี้

- 1) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ จำนวน 16 ข้อ
ได้แก่ ข้อ 1-16
- 2) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ จำนวน 12 ข้อ
ได้แก่ ข้อ 17-28
- 3) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความภาคภูมิใจในตนเอง จำนวน
12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 29-40

ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<u>ด้านความสามารถ</u> 0. ฉันคิดว่าฉันแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
<u>ด้านความสำคัญ</u> 00. ฉันรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น					
<u>ด้านความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง</u> 000. ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง					
<u>ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง</u> 0000. ฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันตั้งใจทำ ฉันทำได้ดีเสมอ					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้
แบบสอบถามมี 2 ลักษณะคือ ข้อความที่มีความหมายทางบวก การให้คะแนนเป็นดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
มาก	ให้คะแนน	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	3	คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ การให้คะแนนเป็น ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
มาก	ให้คะแนน	2	คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	3	คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	4	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน ผู้วิจัยกำหนดความหมายตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ดังต่อไปนี้

5	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด
4	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองมาก
3	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
1.50-2.00	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
1-1.49	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเอง มีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมให้เหมาะสมสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบความถูกต้อง

2.3 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมแบบกลุ่ม โดยนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็งและอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี พิจารณาความสอดคล้องระหว่าง จุดมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีการดำเนินการและประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมมาปรับปรุงแก้ไขตาม ข้อ 2.3 แล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้พิการทางกายในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพบ้านบางปะกง จำนวน 12 คน และสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพการุณยเวศม์จำนวน 12 คน ที่มีคะแนนแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการและเวลาที่ใช้ในการทดลองแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมอีกครั้งก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย ผู้วิจัยใช้กับกลุ่มทดลอง โดยทำการทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 60 นาที ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 10.00 น. ถึงเวลา 11.00 น. โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม มีขั้นตอนการให้คำปรึกษา ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

ครั้งที่ 2-5 ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเรื่องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ

ครั้งที่ 6-9 ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเรื่องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ

ครั้งที่ 10-11 ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาเป็นโดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษา 6 ขั้น ดังนี้

- 1) ขั้นตระหนักในตนเอง
- 2) ขั้นเสรีภาพในการเลือกและความรับผิดชอบ

บุคคลอื่น

3) ชั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตน และสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับ

4) ชั้นค้นหาความหมายของชีวิต

5) ชั้นเห็นคุณค่าในตนเอง

6) ชั้นเผชิญปัญหาและอุปสรรค

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาค้นคว้าเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลอง ที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว มีการสุ่มและมีการทดสอบก่อน-หลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 60) โดยแบ่งการทดลอง ดังนี้

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design

สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
T1	X	T2

ความหมายของสัญลักษณ์

T1 แทน การทดลองก่อนการให้คำปรึกษา เป็น Pretest

T2 แทน การทดลองหลังการให้คำปรึกษา เป็น Posttest

X แทน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม

2. ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

การทดลองครั้งนี้มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ชั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้ผู้พิการทางกาย ในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพพระประแดง ที่เป็นกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ชั้นดำเนินการทดลอง

ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ตั้งแต่เวลา 10.00 น. ถึงเวลา

11.00 น. ใช้เวลา ครั้งละ 60 นาที ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี (ดูตารางการทดลองในภาคผนวก หน้า 77)

2.3 ชั้นหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้ฝึกทางกายตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับเดียวกับที่ใช้สอบก่อนการทดลอง แล้วเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post test)

2.4 นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้จากข้อ 2.1 และ 2.3 มาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ฝึกทางกายก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{X})

ค่าเฉลี่ย (Mean) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534: 42)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
	N	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
	$\sum X$	แทน	จำนวนคะแนนในกลุ่ม

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สูตรดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534: 42)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	x_i	แทน	ค่าของหน่วยกลุ่มตัวอย่างแต่ละหน่วย
	\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$	แทน	ผลรวมระหว่างผลต่างกำลังสองของค่าตัวเลขแต่ละตัวกับค่าเฉลี่ย
	n	แทน	จำนวนสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้ t-test ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 125-126) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป 2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 125-126)

2.3 หาค่าดัชนีความเที่ยงตรง (Content Validity) ของเครื่องมือ ระหว่างเหมาะสมของวัตถุประสงค์ และของเนื้อหา ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สูตร Rowinelli and Hambleton (ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ. 2539: 249) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์และของเนื้อหา
$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของผู้ฝึกการทางกาย ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีภavnนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทดสอบ โดยใช้ t-test แบบ Dependent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 165)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
	D	แทน	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	n	แทน	จำนวนผู้ทดสอบ
	$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างระหว่างคะแนนทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภavnนิยม
	$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างระหว่างคะแนนทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภavnนิยม ยกกำลังสอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี

1. สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- n = จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม
- \bar{X} = คะแนนเฉลี่ย
- S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- $\sum D$ = ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
- $\sum D^2$ = ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
แต่ละตัวยกกำลังสอง
- t = ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-test for dependent
- p = ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ ดังนี้

ผลการเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายโดยรวมก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ดังตาราง 2

ตาราง 2 การเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ฝึกทางกายโดยรวมก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้ t-test for dependent (n=12)

ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง	การทดสอบ	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ΣD	ΣD^2	t	p
1. ด้านรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ	ก่อนทดลอง	1.849	.1318	น้อย	406	13910	29.497	.000
	หลังทดลอง	3.963	.2390	มาก				
2. ด้านรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ	ก่อนทดลอง	2.402	.1973	ปานกลาง	200	3546	13.131	.000
	หลังทดลอง	3.791	.2474	มาก				
3. ด้านรู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเอง	ก่อนทดลอง	1.680	.1940	น้อย	339	9773	23.169	.000
	หลังทดลอง	4.034	.2669	มาก				
รวม 3 ด้าน	ก่อนทดลอง	1.964	.0327	น้อย	945	75257	31.250	.000
	หลังทดลอง	3.933	.2211	มาก				

จากตาราง 2 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งโดยรวมและในด้านรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ และด้านรู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเอง อยู่ในระดับน้อย และด้านรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งโดยรวมและรายด้าน เพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก

การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปผลการศึกษาค้นคว้าพร้อมทั้งอภิปรายผลและข้อเสนอแนะและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า
2. สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า
3. วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า
4. สรุปผลการศึกษาค้นคว้า
5. อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า
6. ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

ผู้พิการทางกาย มีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้พิการทางกาย อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 37 คน ใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า มีผู้พิการที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำทั้งหมด 37 คน จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมีผู้พิการที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งหมด 31 คนและทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง จำนวน 12 คน เพื่อนำมาเข้าร่วมกลุ่มโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

1. แบบสอบถามความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้ผู้ฝึกทางกาย ในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพพระประแดงที่เป็นกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 60 นาที ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 10.00 น. ถึงเวลา 11.00 น.

3. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้ฝึกทางกายตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับเดียวกับที่ใช้สอบก่อนการทดลอง แล้วเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post test)

4. นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้จากข้อ 1. และ 3. มาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{X})

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้ t-test ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 125-126) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 125-126)

2.3 หาค่าดัชนีความเที่ยงตรง (Content Validity) ของเครื่องมือ ระหว่างความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ และของเนื้อหา ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สูตร Rowinelli and Hambleton (ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ. 2539: 249)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของผู้พิการทางกายที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทดสอบโดยใช้ t-test แบบ Dependent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 165)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้พิการทางกายมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมทั้งโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้พิการทางกายที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองด้านรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ ด้านรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ ด้านรู้สึกว่าคุณภาคภูมิใจในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม

1. ผลการทดลอง พบว่า ผู้พิการทางกายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมโดยรวมมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องมาจาก ลักษณะของสมาชิกกลุ่มเป็นผู้ที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกกลุ่มทุกคนเป็นผู้ที่มีสภาพปัญหาที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือ เป็นผู้พิการที่มีความพิการทางร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญและรู้สึกไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง การเข้าร่วมกลุ่มจะทำให้สมาชิกมีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด ได้ระบายความรู้สึกอัดอั้นที่มีต่อปัญหาต่างๆ มีเพื่อนคอยแนะนำและให้กำลังใจ นอกจากนี้การเข้าร่วมกลุ่มยังทำให้สมาชิกรู้จักตนเองมากขึ้น มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และพร้อมที่จะเลือกดำเนินชีวิตตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับที่ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529: 180) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือมีความต้องการคล้ายๆกัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษาและยังสอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้พิการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง มีแนวทางและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แอบบอร์ท (Abbott. 1985: 1989-A) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีความจริง (Reality Therapy) เป็นหลักการในการปรึกษาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเกรด 6, 7 และ 8 ที่ไม่มีความสามารถทางการเรียน (Learning Disabled) ซึ่งมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน ที่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษา 10 ครั้ง ครั้งละ 42-45 นาที เป็นกลุ่มควบคุม 10 คน ได้รับการฝึกทักษะในการเรียนซึ่งใช้เวลาเท่ากับกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้คือ The Coopersmith Self –

esteem Inventory (1967) และ The Jesness Behavior Checklist (1970) ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของกัญญ์จिता ศรีภา (2547: 69) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งล่าง ภายหลังการให้คำปรึกษา พบว่า อัตมโนทัศน์ของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งล่างมีอัตมโนทัศน์ที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของปณิศรา ภาสกาการ (2546: 80) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน ด้านสังคมและการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองในด้านรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ รู้สึกว่าคุณมีความสำคัญและรู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นทุกด้าน ซึ่งผล ดังกล่าวนี้นี้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม ทำให้สมาชิกกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ รู้สึกว่าคุณมีความสามารถ รู้สึกว่าคุณมีความสำคัญและรู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเอง คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1967: 37) ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือบุคคลที่ประสบกับภาวะวิกฤติในชีวิต ขาดการตระหนักในคุณค่าของตน ดำเนินชีวิตอย่างไร้จุดหมาย สิ้นหวัง ท้อแท้ ไม่เห็นคุณค่าของการดำรงอยู่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้พิการทางกายที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สัมพันธภาพภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ เกิดความรู้สึกอบอุ่น เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกไว้วางใจ พร้อมทั้งจะพูดคุยหรือเปิดเผยความไม่สบายใจ ความคับข้องใจต่างๆออกมา โดยมีสมาชิกกลุ่มคอยรับฟัง ช่วยเหลือและให้กำลังใจ และมีผู้ให้คำปรึกษาคอยอำนวยความสะดวก เพื่อให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่น บรรยากาศของกลุ่มจะทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณไม่โดดเดี่ยว ยังมีคนอื่นอีกมากที่มีสภาพปัญหาคล้ายหรือเหมือนกับตน ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกสบายใจ ทำให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง มองเห็นปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเองได้ ซึ่งตรงกับปัญหาของผู้พิการทางกายที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับ อรุณี สุวรรณธาร (2543: 58) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ที่จะสูญเสียการมองเห็น พบว่า การให้คำปรึกษาแบบภวนิยมรายบุคคล ช่วยลดความวิตกกังวลลงจากความวิตกกังวลปานกลาง มาอยู่ในระดับความวิตกกังวลเล็กน้อย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ ประนอม ศรีโกศกัณฑ์ (2546: 66) ที่ศึกษา การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลในการกลับคืน สู่มังคมของผู้ป่วยยาเสพติด สถาบันธัญญารักษ์พบว่า ผู้ป่วยยาเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลกับ ผู้ป่วยยาเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นกลุ่มมีความวิตกกังวลในการกลับสู่มังคม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สอดคล้องกับ รักษนก เจริญสุข (2546: 63) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นรสนบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวลของมารดาที่มีทารกอยู่ในหออภิบาลทารกแรกเกิดในสภาพวิกฤติ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นรสนบุคคลสามารถลดความวิตกกังวลของมารดาที่มีทารกอยู่ในหออภิบาลทารกแรกเกิดในสภาพวิกฤติได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การให้คำปรึกษาแบบกวนิยม เป็นทฤษฎีที่เน้นให้บุคคลตระหนักรู้ แสวงหาความมุ่งหมายในชีวิตพร้อมทั้งการหาคุณค่าในตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งการนำทฤษฎีนี้มาใช้จึงเหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาที่สูญเสียอวัยวะต่างๆ แต่ทฤษฎีนี้จะมีความยากลำบากในการที่จะให้ผู้สูญเสียอวัยวะยอมรับและมีกำลังใจที่จะแสวงหาความมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งต้องอาศัยจังหวะในการให้คำปรึกษา การสะท้อนความรู้สึกให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับ ดังนั้นการให้คำปรึกษาจึงต้องมีการยืดหยุ่นไปตามสถานการณ์และระยะเวลาในการให้คำปรึกษา

2. การให้คำปรึกษากับผู้พิการทางกาย ควรให้คำปรึกษาโดยดูตามสภาวะและปัญหาของผู้รับคำปรึกษา โดยการให้คำปรึกษาควรเป็นห้องที่เงียบและเป็นส่วนตัว แต่ผู้พิการบางคนไม่สามารถที่จะเดินได้ต้องนั่งรถเข็น เพราะฉะนั้นในการให้คำปรึกษาจะต้องใช้สถานที่ค่อนข้างกว้าง เพื่อให้ผู้พิการจะสามารถนำรถเข็นเข้าไปได้

3. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการ ทำได้หลายวิธี ดังนั้น ขณะที่ยังไม่ได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกวนิยม อาจใช้วิธีการอื่น เช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การทำสมาธิ การใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้พิการมีสมาธิและพร้อมที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

4. การให้คำปรึกษากับผู้พิการทางกาย จากผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ผู้พิการทางกายมีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้ที่สนใจจะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการ สามารถนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีกวนิยมไปใช้ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการเพิ่มขึ้นถึงระดับมากที่สุดได้อีก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ใช้การให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่มกับผู้ที่ประสบกับภาวะความสูญเสีย เพื่ออาศัยประสบการณ์ของผู้สูญเสียรายอื่นในการเสนอแนะความเข้าใจและเป็นกำลังใจให้กันและกัน

2. ควรติดตามผลการให้คำปรึกษาในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย เป็นระยะ เช่น ทุกๆ 2 สัปดาห์ หรือทุกๆ 4 สัปดาห์ เพื่อศึกษาว่า ภายหลังการให้คำปรึกษา ผู้พิการทางกายมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด

ข้อจำกัดของงานวิจัยครั้งนี้

ผู้พิการทางกายส่วนใหญ่ต้องใช้รถเข็นในการเคลื่อนย้ายตนเอง ซึ่งทำให้ในการให้คำปรึกษาต้องใช้สถานที่ในการให้คำปรึกษาค่อนข้างเหมาะสม และผู้พิการจะมีการทำกิจกรรมระหว่างวันทุกวัน ดังนั้นจึงควรมีการประสานงานกับเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ เพื่อขอความร่วมมือในการจัดเวลาและสถานที่ไม่ให้เกิดกิจกรรมเหล่านั้นตรงกัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา ไชยพันธ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- กัญญ์จिता ศรีภา. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นรายบุคคลที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งล่าง*. โรงพยาบาลตำรวจ. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กীরดี บุญเจือ. (2522). *ปรัชญาลัทธิอัตถิภาวนิยม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2546). *ความหมายของคนพิการ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2551, จาก <http://th.wikipedia.org/wiki>.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2550). *พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ*. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.
- กรมประชาสัมพันธ์. (2544). *แผนการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการแห่งชาติ*. พ.ศ. 2540-2544. ----- (2539). *ความหมายของคนพิการ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2551, จาก <http://th.wikipedia.org/wiki>.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2531). *สู้อยู่ด้วยจิตวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์. ----- (2540). *พลังแห่งความเชื่อมั่น*. กรุงเทพฯ: ที.พี.พรีน จำกัด.
- กสิณา บุญแสง. (2544). *การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ศูนย์เมอร์ซี่ กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาณิพนธ์ วท.ม. (วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ขนิษฐา เทวินทรภักดี. (2540). *องค์ประกอบสำคัญในการกำหนดแนวทางสู่ความสำเร็จของคนพิการ*.
- คมเพชร จิตรสุกุล. (2547). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด.
- จินตนา เกษมโชติพันธ์. (2546). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความหวังในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาจิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- จรัญญา ชันกฤษณ์. (2542). *การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณ จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- ชนัญชาธิ์ เขียวชะอุ่ม. (2549). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่า
ในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน.
สารนิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2534). สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพฯ: ม.ท.ท..
- ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล. (2547). การเห็นคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตย.
สารนิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- (2549). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดุขฎี อุดมอิทธิพงศ์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมต่อความ
วิตกกังวลของสตรีวัยทอง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ทิพวรรณ กิตติพร. (2536). การให้คำปรึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. กรุงเทพฯ: ภาควิชาแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2519). เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา. พิษณุโลก: ภาควิชาแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นุชจรี ฉายีเนตร. (2538). ผลการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ
คนพิการ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทิยา เอกอัครมกิจ. (2542). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคล
และเป็นกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิงในสถานฝึกอบรม
เด็กและเยาวชนหญิง บ้านปราณี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นพมาศ อึ้งพระ. (2546). ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นवलลออ สุภาผล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ปณิศรา ภาสกาการ. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประเทิน มหาจันทร์. (2536). สอนเด็กให้มีความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ประนอม ศรีโกศกดิ์. (2546). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลในการกลับสู่สังคมของผู้ป่วยยาเสพติด สถาบันรัฐราษฎร์. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี เกกิงพล. การแนะแนวและการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ พัฒนาศึกษา.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2542). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- เพิ่มสุข บินสะอาด. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์คุณลักษณะและองค์ประกอบที่มีต่อการวางแผนการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปทุมคงคา. สารนิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.
- พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ. (2534). ความหมายของคนพิการ. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2551, จาก <http://th.wikipedia.org/wiki>.
- มัตติกา ศรีพวงทอง. (2548). ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมต่อคุณค่าในตนเองของหญิงบริการทางเพศ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ยลสิริรัตน์ มาตผล. (2551). ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. สารนิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- รักชนก เจริญสุข. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลของมารดาที่มีทารกแรกเกิดอยู่ในหออภิบาลทารกแรกเกิดในสภาพวิกฤต โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. สารนิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รวีวรรณ เลขาวิวัฒน์. (2544). การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่ตอนต้น: การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคนว่างงานและคนมีงานทำในปี 2543. ปริญญาโท. (สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ; อังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิญญู พูลศรี. (2531). เทคนิคจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. วิทยาลัยครูเชียงใหม่.
- วีระมล กาสีวงศ์. (2541). องค์ประกอบในการได้รับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ของผู้พิการทางการเคลื่อนไหว. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรวณีย์ อันสะโก. (2548). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีกวนิยมต่อความหวังของผู้พิการ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2544). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เขา รู้เรา). พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- สุกัญญา ศรีปรัชญาอนันต์. (2540). คู่มือปฏิบัติงานด้านเวชกรรมฟื้นฟูสำหรับแพทย์เกี่ยวกับ การป้องกันและการฟื้นฟูสมรรถภาพบุคคลที่มีความพิการ เล่มที่ 1 แนวทางปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความผิดปกติหรือความพิการ. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมจิต ตุ่นแยง. (2550). การให้คำปรึกษาแบบเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สุดาร์ตน์ รักษาเคน. (2550). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดอุทัยธานี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาจิตวิทยาให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

- สมเด็ยว เกตุอุทธร. (2541). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวเขาในโรงเรียนบ้านเวียงฝาง*. วิทยานิพนธ์กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สุราษฎร์ณ์ วศินารมณและคณะ. (2534). *ความหมายของคนพิการ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2551, จาก <http://th.wikipedia.org/wiki>.
- สุัญญา โตสกุล. (2549). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาจิตวิทยาการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- อัญชลี เลี้ยงพรหม. (2542). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนหนองแสงวิทย์ศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- อนุวัติ ศรีพร. (2546). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ*. ปริญญาานิพนธ์ (จิตวิทยาการศึกษาแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *Everest พาลูกค้นหาคความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.
- อัศวิน งามดี. (2548). *การสำรวจสมรรถภาพคนพิการทางกาย*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อรุณี สุวรรณธาร. (2543). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ที่ จะสูญเสียการมองเห็น*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สาขาวิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Abbott, W.J. (1985, January). "The Effect of Reality Therapy – Based Group Counseling on The Self – Esteem of learning Disabled Sixth, Seventh and Eight Graders". *Dissertation Abstracts International* 45: 1989 – A.
- Ann Johnson. (1984). "An Exporation of Selected Factors for Predicting Adolescent Self – Esteem and Locus Of Control". *Dissertation Abstracts Intervention* 44: 2069 – 2070 A.
- Axelssen – B and Sjoden – po. (1998, January). "Quality of Life of Cancar Patients and their Spouses in Palliative Home Care," *Existentialism*. 2nd ed. London: Butler & Tamner Ltd..

- Blocker, D.H. (1987). *The Professional Counselor*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Branden, Nathaniel. (1981). *The Psychology of Self-Esteem*. New York: Bantam Books Inc..
- Bruno, Frank J. (1983). *Adjustment and Personal Growth: Seven Pathways*. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons.
- Capuzzi, D. and D.R. Gross. (1995). *Counseling and Psychotherapy Theories and Interventions*. Prentice-Hall.
- Coopersmith, S. (1981). *SEI : Self-Esteem Inventories*. 2nd ed. California: Consulting Psychologists Press Inc..
- Coopersmith, S.A. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*, W.H. Freeman, San Francisco, CA.
- Corey, G. (1985). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 3rd ed. California: Book/Cole Publishing Company.
- (1986). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 3rd ed. California: Book/Cole Publishing Company.
- (1995). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 4th ed. California: Book/Cole Publishing Company.
- (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 5th ed. California: Book/Cole Publishing Company.
- (2000). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 3rd ed. California: Book/Cole Publishing Company.
- Cunningham, Lm. And Peter. Hj. (1973) *Counseling Theories*. Columbus OHIO: Charles E Merrill.
- De-Vries, M.J. (1997). *Study of Psychotherapeutic intervention in advance cancer*. *Psycho Oncology*, 6, 129-137.
- Frankl, Victor E. (1967). *Psychotherapy and Existentialism*. New York: Washington Square Press, Inc. California: Book/Cole Publishing Company.
- Fong – Toy Angela. (1985). "The Effects of a Psychological Guidance Program on The Self – Esteem of Children from and Intact Families." *Dissertation Abstracts International* 45: 2526 – A.
- Gazda, G.M. (1978). *Group Counseling: A Development Approach*. 3rd ed. Boston: Allyn and Bacon, Inc.

- (1989). *Group Counseling: A Development Approach*. 4th ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Girdano, D. and Every, G. (1979). *Controlling Stress & Tension: A Holistic*. Englewood Cliffs: New Jersey: Prentice-Hall. Inc.
- Kennedy, Brenda Rugh Johson. (1987). "The Effects of a Structured Group Counseling Program on Grade Point Averages and Noncognitive Factors Among Nontraditional Freshmen College Students Nontraditional Students. *Dissertation Abstracts International* 50: 2389 A.
- Leung, J.J. and Sand, M.C. "Self – Esteem and Emotional Maturity in College Student." *Journal of College Student Personnel* 22: 291 – 298.
- Lovell. R.B. (1980). *Adult Learning*. New York: Redwood Burn.
- Majer, J.M. (1992). Assessing the logotherapeutic value of 12-step therapy. *Journal of International Forum for logotherapy*,15,86-89.
- Muhienkamp,A.F.,& Sayless,J.A. (1998). Self-esteem, Social support and health practices *Nursing Research*, 334-338.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harperv& Row, Publishers, Inc...
- Olhson, Merle M. (1977). *Group Counseling*. New York: Harper and Brother.
- (1988). *Group Counseling*. 3rd ed. New York: Holt Rimehart and Winston.
- Omizo,M.M., and Omizo S.A. (1988). "Group Counseling's Effects on Self – Concept and Social Behavior-Among Children with Learning Disabilities," *Journal of Humanistic Education and Development* 26: 109-117.
- Prochaska,James. (1979). *Systems of Psychotherapy Transtheoretical Analysis*. Illinoid: The Dossey Press Home.
- Rice, Pamela Ann. (1987). "The Effects of Strauctured group Counseling Program on the Self – Esteem of a Sample of Black Juvenile Delinquent Males." *Dissertation Abstracts International* 49: 1065 A.
- Rickey,L.G. and S.C.Therese. (1995). *Counseling Theory ang Practice*. 4th Boston: Allyn and Bacon.
- Ronkin, A.M. (1982). "An Analysis of Changes In Self – Esteem Among Secondary School Student,Produced By Human Relations Training." *Dissertation Abstracts International* 43: 1093 – A.
- Sasse, C.R. (1978). *Person to Person*. Peoria Illionois: Beneft Publishing Co.

Siann, G. (1980). *Educational Psychology in a Changing World*. London: George Allen and unwin.

Sriruen Keawkwangwan. (1987). *Therapeutic Approach Buddhism and Existentialism : A Comparison*. Chiangmai: Department of Psychology Chiangmai University,n.d.

Warnock, Mary. (1977). *Existentialism*. 2nd ed. London: Butler & Tanner Ltd.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. จดหมายขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย
2. จดหมายขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย



ที่ ศธ 0519.12/ 40๖๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุโขมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๕ กันยายน 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ บางปะกง

เนื่องด้วย นางสาวนัสวไล สัจจาบรรพต นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีทวินิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและ ทุพพลภาพ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณี นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทวินิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการ ทางกาย และ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย กับผู้พิการทางกาย จำนวน 100 คน ในระหว่างเดือนกันยายน - พฤศจิกายน 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนัสวไล สัจจาบรรพต ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็น อย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-205-7420



ที่ ศธ 0519.12/ 4087

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๙ กันยายน 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ กาญจนเวศม์

เนื่องด้วย นางสาวนัสวไล สัจจาบรรพต นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทวินิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทวินิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย และ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย กับผู้พิการทางกาย จำนวน 100 คน ในระหว่างเดือนกันยายน - พฤศจิกายน 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนัสวไล สัจจาบรรพต ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-205-7420



ที่ ศธ 0519.12/415๑

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

1๐ กันยายน 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ พระประแดง

เนื่องด้วย นางสาวนัสวไล สัจจาบรรพต นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีทวินิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและ ทุพพลภาพ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทวินิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย และ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกาย กับผู้พิการทางกาย จำนวน 100 คน ในระหว่างเดือนกันยายน - พฤศจิกายน 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนัสวไล สัจจาบรรพต ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวิฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-205-7420

ภาคผนวก ข

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีภวนิยม
3. ตารางแสดงรายละเอียดวันและเวลาในการให้คำปรึกษา
แบบภวนิยมแบบกลุ่ม

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โปรดทำเครื่องหมาย ✓

ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียง 1 ช่อง ต่อ 1 ข้อความ โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

มากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกของท่านปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้ายอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถแก้ปัญหาได้					
2.	ข้าพเจ้าสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
3.	เมื่อเกิดอุปสรรค ข้าพเจ้ามักจะหลีกเลี่ยง ไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น					
4.	ข้าพเจ้ามักจะท้อถอย ไม่กล้าเผชิญเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น					
5.	เมื่อต้องพบกับปัญหาต่างๆมากมาย ข้าพเจ้าพร้อมที่จะแก้ไข					
6.	ปัญหาที่เกิดขึ้น ข้าพเจ้าไม่ยอมรับและแก้ไขไม่ได้					
7.	ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย					
8.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ไม่สามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นในสังคมได้					
9.	เป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้าถ้าต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น					
10.	แม้ว่าจะพิการแต่ข้าพเจ้าก็สามารถทำงานในชีวิตประจำวันเหมือนคนปกติได้					
11.	ข้าพเจ้ามีความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง					
12.	ข้าพเจ้าต้องพึ่งพาผู้อื่นในการทำงานต่างๆเสมอ					
13.	ข้าพเจ้าสามารถทำสิ่งต่างๆโดยใช้ร่างกายส่วนที่เหลือได้					
14.	แม้ว่าข้าพเจ้าจะมีความพิการแต่ก็ยังมีส่วนของร่างกายหลายส่วนที่ยังดีอยู่					
15.	ร่างกายมีความพิการ ทำให้ร่างกายส่วนที่เหลือไร้ประโยชน์					
16.	ข้าพเจ้าไม่สามารถทำอะไรที่เป็นประโยชน์ได้เลย					
17.	บุคคลรอบข้างสนใจในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำ					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
18.	บุคคลรอบข้างไม่สนใจข้าพเจ้า					
19.	คนส่วนใหญ่ที่รู้จักจะรู้สึกชอบข้าพเจ้า					
20.	ข้าพเจ้าเป็นที่รักของคนอื่นได้ง่าย					
21.	เพื่อนในสถานสงเคราะห์ไม่หวังใยข้าพเจ้า					
22.	ไม่มีใครชอบข้าพเจ้า					
23.	ข้าพเจ้ามีส่วนช่วยในการทำประโยชน์ให้แก่สังคม					
24.	การทำประโยชน์ให้สังคมเป็นสิ่งที่ยากสำหรับข้าพเจ้า					
25.	ข้าพเจ้าไม่เคยช่วยเหลือผู้อื่นเลย					
26.	การทำสิ่งต่างๆเพื่อสังคม เป็นสิ่งที่น่าเบื่อ					
27.	การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าชอบ					
28.	ข้าพเจ้าไม่เคยให้ความร่วมมือ ในการทำกิจกรรมในสถานสงเคราะห์					
29.	แม้ว่าพิการแต่ข้าพเจ้าก็พอใจในสิ่งที่ข้าพเจ้าเป็นอยู่					
30.	ข้าพเจ้ายังมีสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ					
31.	ข้าพเจ้าไม่เคยเสียใจที่เกิดมาเป็นตนเอง					
32.	แม้ว่าข้าพเจ้ามีความพิการแต่ข้าพเจ้าก็ยังรักตนเอง					
33.	ขณะนี้ข้าพเจ้าคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย					
34.	เป็นเรื่องที่ลำบากใจที่เกิดมาเป็นข้าพเจ้า					
35.	ข้าพเจ้าลำบากใจมากที่เกิดมาเป็นตัวข้าพเจ้า					
36.	ข้าพเจ้าไม่เคยดูถูกตัวเองที่เกิดมาเป็นคนพิการ					
37.	ข้าพเจ้ามีความนับถือตนเองถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะเป็นคนพิการ					
38.	เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จข้าพเจ้าสามารถยอมรับความเป็นจริง					
39.	เมื่อข้าพเจ้าทำอะไรข้าพเจ้าจะยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น					
40.	ข้าพเจ้าไม่ยอมรับในสิ่งที่ตนเองทำผิดพลาด					
	รวม					

ตาราง 3 แสดงรายละเอียดวันและเวลาในการให้คำปรึกษาแบบภาวนิยมแบบกลุ่ม

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	หัวข้อ	ระยะเวลา
1	5 ต.ค. 53	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	60 นาที
2	7 ต.ค. 53	เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้	60 นาที
3	12 ต.ค. 53	เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ	60 นาที
4	14 ต.ค. 53	เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อความสามารถในการทำงานในชีวิตประจำวัน	60 นาที
5	19 ต.ค. 53	เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อความสามารถในการใช้ส่วนของร่างกายที่เหลือทำประโยชน์ได้	60 นาที
6	21 ต.ค. 53	เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองได้รับการยอมรับ	60 นาที
7	26 ต.ค. 53	เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น	60 นาที
8	28 ต.ค. 53	เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	60 นาที
9	2 พ.ย. 53	เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ	60 นาที
10	4 พ.ย. 53	เพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง	60 นาที
11	9 พ.ย. 53	เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง	60 นาที
12	11 พ.ย. 53	ปัจฉิมนิเทศ	60 นาที

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 1

เรื่อง การประชุมนิเทศ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้พิการและระหว่างผู้พิการกับผู้พิการด้วยกัน เพื่อให้ผู้พิการได้ทราบจุดมุ่งหมายและความสำคัญของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้พิการมีความเข้าใจลำดับขั้นตอนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามโปรแกรมที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิก แนะนำตนเองให้สมาชิกรู้จัก และให้สมาชิกแนะนำตนเอง โดยใช้กิจกรรม “ดวงใจแต่เธอ” ทศวรรษ มณีศรีขำ (2539: 141)
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามทั้งทางตรงและทางอ้อมให้สมาชิกเล่าเพิ่มเติมเกี่ยวกับตนเองในเรื่องทั่วไป เช่น ความเป็นอยู่ ความรู้สึกขณะพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติม เพื่อสร้างความคุ้นเคยและรู้สึกผ่อนคลาย
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกต่อตนเอง คนละ 3 นาที เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง และผู้ให้คำปรึกษาใช้การสะท้อนเพื่อให้สมาชิกมองเห็นตนเอง
4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมาย ระเบียบทั่วไป บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกตลอดจนกำหนดเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการให้คำปรึกษาให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมจากสิ่งที่สมาชิกช่วยกันสรุปและทบทวนความเข้าใจในสิ่งที่จะดำเนินการครั้งต่อไปนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ชื่อกิจกรรม “ดวงใจแต่เธอ”

เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เล่นได้สร้างความรู้จักคุ้นเคยกัน สร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกัน รู้จักกันอย่างทั่วถึง เพิ่มสีสันของความสุขสนาน และกระชับความสัมพันธ์อันดีของกลุ่มสมาชิก

จุดมุ่งหมาย

สร้างความรู้จักคุ้นเคยกันของสมาชิกในกลุ่ม

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษตัดเป็นรูปหัวใจ เท่ากับจำนวนสมาชิกพร้อมรายชื่อ
2. เข็มกลัดหรือกระดาษสองหน้า
3. ภาชนะใส่ป้ายชื่อรูปหัวใจ

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

10 - 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. นำแผ่นป้ายชื่อรูปหัวใจใส่ภาชนะ
2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรม คือ
 - ก. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหยิบป้ายชื่อรูปหัวใจ คนละ 1 แผ่น โดยไม่ต้องเลือก แต่ให้ดูด้วยว่าไม่ใช่ชื่อของตนเอง หากเป็นชื่อของตนเองให้หยิบแผ่นใหม่
 - ข. ให้สมาชิกหาเจ้าของป้ายชื่อนั้น เพื่อที่จะนำไปมอบให้กับเจ้าตัวเขาพร้อมทั้งสัมภาษณ์ในเรื่องที่ทำนอยากราบเกี่ยวกับตัวเขา สำหรับรายงานให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ทราบ
- 1 คำถาม
 - ค. เมื่อติดป้ายชื่อเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกแต่ละคนเข้านั่งประจำที่
3. ผู้ให้คำปรึกษาสุ่มถามสมาชิก พร้อมทั้งสอดแทรกสิ่งที่ต้องการให้สมาชิกทราบตามแนวคิดที่ต้องการไปเรื่อยๆทีละคน
4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นว่าได้อะไรจากการทำกิจกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต

เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองในขณะนี้โดยเน้นการเห็นคุณค่าในตนเองในการแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองว่าสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเองบ้าง โดยลดการช่วยเหลือจากผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการวางแผนทาง ว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิต

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่ม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาด้วยการกล่าวต้อนรับทักทายสมาชิกในกลุ่มและให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยกันเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิต ในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปให้เห็นถึงความสามารถในการแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิต

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้ Corey (1996: P.182-190) ดังนี้

1. **ขั้นตระหนักในตนเอง** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองในขณะนี้โดยเน้นการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้

2. **ขั้นเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึกที่สมาชิกมีต่อตนเอง โดยพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงข้อจำกัดของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดีผลเสียของแต่ละทางเลือก สมาชิกร่วมกันปรึกษา แก้ไขปัญหาต่างๆร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึกที่มีต่อตนเองที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

4. ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการกระทำของตนที่นำไปสู่จุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับความสามารถแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิต และให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึกที่มีต่อตนเอง มีอุปสรรคอะไรบ้าง เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่ตนพิจารณาว่าเหมาะสมกับตนไปปฏิบัติ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถในการแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิต รวมทั้งความคิด ความเข้าใจและการเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเผชิญและไม่หนีปัญหาที่เกิดขึ้น

6. ขั้นเผชิญปัญหาอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำแนวทางที่ตนเลือกไปปฏิบัติ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามแนวทางที่ตนเลือก

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้สมาชิกหาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้พูดระบายเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นและบอกถึงความต้องการและปัญหาของตนในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
4. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการวางแผนทางว่าตนเองสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่ม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพ ทบทวนเรื่องที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นที่สมาชิกไม่ได้กล่าวถึง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง Corey (1996: P.182-190) ดังนี้

1. **ขั้นตระหนักในตนเอง** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงความต้องการและปัญหาของตนเกี่ยวกับความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นและบอกถึงความรู้สึกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น
2. **ขั้นเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความต้องการและปัญหาของตนเกี่ยวกับความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงข้อจำกัดของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก สมาชิกร่วมกันปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหาต่างๆร่วมกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความต้องการและปัญหาของตนเกี่ยวกับความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น ที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

4. ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการกระทำของตนที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นและให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึกที่มีต่อตนเองมีอุปสรรคอะไรบ้าง มีวิธีเผชิญและแก้ไขอุปสรรคอย่างไร เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเผชิญและไม่หนีปัญหาที่เกิดขึ้น

6. ขั้นเผชิญปัญหาและอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำแนวทางที่ตนเลือกไปปฏิบัติ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามแนวทางที่ตนเลือก

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม โดยเน้นให้สมาชิกหาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อความสามารถในการทำงานในชีวิตประจำวัน
เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้พูด ระบายถึงความสามารถของตนเองในการทำงานในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่มีต่อตนเองในขณะนี้
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองว่าสามารถทำอะไรได้เหมือนคนปกติบ้าง และชอบทำสิ่งนั้น
3. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจในสิ่งที่เขาต้องการจะทำโดยทำแล้วสามารถทำได้ดียิ่งขึ้น
4. เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง
5. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
6. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการวางแผนหาแนวทางว่าตนเองสามารถทำงานในชีวิตประจำวันได้

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่ม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพ ทบทวนเรื่องที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นที่สมาชิกไม่ได้กล่าวถึง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง Corey (1996: P.182-190) ดังนี้

1. **ขั้นตระหนักในตนเอง** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่าถึงความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการทำงานในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่มีต่อตนเองในขณะนี้และสมาชิกมีความต้องการและปัญหาอย่างไร โดยเน้นการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานในชีวิตประจำวัน
2. **ขั้นเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาของตนเองที่มีต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึง

ข้อจำกัดของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก สมาชิกร่วมกันปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานในชีวิตประจำวันที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

4. ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการกระทำของตนที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานในชีวิตประจำวัน และให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานในชีวิตประจำวันมีอุปสรรคอะไรบ้าง มีวิธีเผชิญและแก้ไขอุปสรรคอย่างไร เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่ตนจะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เกี่ยวกับความสามารถในการทำงานในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเผชิญและไม่หนีปัญหาที่เกิดขึ้น

6. ขั้นเผชิญปัญหาและอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่ตนเลือกไปปฏิบัติ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามแนวทางที่ตนเลือก

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม โดยเน้นให้สมาชิกหาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อความสามารถในการใช้ส่วนของร่างกายที่เหลือ
ทำประโยชน์ได้

เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงความสามารถของตนในการใช้ส่วนของร่างกายที่เหลือ
ทำประโยชน์และตนสามารถทำอะไรได้เหมือนคนปกติบ้าง ทำได้ดีและชอบทำสิ่งนั้น
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจในสิ่งที่เขาต้องการจะทำ โดยทำแล้วสามารถทำได้ดียิ่งขึ้น
เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติได้จริง
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
4. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการวางแผนหาแนวทางว่าตนเองสามารถใช้ส่วนของร่างกาย
ที่เหลือทำประโยชน์ได้

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่ม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพ ทบทวนเรื่องที่สนทนาใน
ครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นที่
สมาชิกไม่ได้กล่าวถึง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง Corey (1996:
P.182-190) ดังนี้

1. **ขั้นตระหนักในตนเอง** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงความคาดหวังของตน
ในการใช้ส่วนของร่างกายที่เหลือทำประโยชน์โดยเน้นความสามารถในการใช้ส่วนของร่างกายที่
เหลือทำประโยชน์
2. **ขั้นเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิก
หาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความคาดหวัง ความต้องการและปัญหาในการใช้ส่วนของ
ร่างกายที่เหลือทำประโยชน์ โดยคำนึงถึงข้อจำกัดของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของ
แต่ละทางเลือก สมาชิกร่วมกันปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหาต่างๆร่วมกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความคาดหวัง ความต้องการและปัญหาในการใช้ส่วนของร่างกายที่เหลือทำประโยชน์ ที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

4. ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการกระทำของตนที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการใช้ส่วนของร่างกายที่เหลือทำประโยชน์ และให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความคาดหวัง ความต้องการและปัญหาในการใช้ส่วนของร่างกายที่เหลือทำประโยชน์ มีอุปสรรคอะไรบ้าง มีวิธีเผชิญและแก้ไขอุปสรรคอย่างไร เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการใช้ส่วนของร่างกายที่เหลือทำประโยชน์ เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเผชิญและไม่หนีปัญหาที่เกิดขึ้น

6. ขั้นเผชิญปัญหาและอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่ตนเลือกไปปฏิบัติ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามแนวทางที่ตนเลือก

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้สมาชิกหาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 6

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองได้รับการยอมรับ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึก ความต้องการและปัญหาของตนเองที่มีต่อการได้รับการยอมรับ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองว่ามีสิ่งใดบ้างที่ตนเองทำแล้วได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการวางแผนทางในการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่ม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพ ทบทวนเรื่องที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นที่สมาชิกไม่ได้กล่าวถึง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง Corey (1996: P.182-190) ดังนี้

1. **ขั้นตระหนักในตนเอง** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ความต้องการและปัญหาของตนเองที่มีต่อการได้รับการยอมรับ โดยเน้นการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองได้รับการยอมรับ
2. **ขั้นเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความคาดหวังของสมาชิก โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงข้อจำกัดของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก สมาชิกร่วมกันปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหาต่างๆร่วมกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. **ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพ** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความคาดหวังของสมาชิกที่มีต่อการได้รับการยอมรับที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

4. **ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต** ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการกระทำของตนที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองได้รับการยอมรับและให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความคาดหวังของตนมีอุปสรรคอะไรบ้าง มีวิธีเผชิญและแก้ไขอุปสรรคอย่างไร พร้อมทั้งให้สมาชิกพิจารณาข้อดีและข้อด้อยของตนเองและหาวิธีเพิ่มข้อดีและลดข้อด้อยในตนเองเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. **ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองได้รับการยอมรับ เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเผชิญและไม่หนีปัญหาที่เกิดขึ้น

6. **ขั้นเผชิญปัญหาและอุปสรรค** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่ตนเองเลือกไปปฏิบัติ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามแนวทางที่ตนเองเลือก

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้สมาชิกหาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น
เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ความต้องการและปัญหาของตนในการรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองว่าเคยทำสิ่งที่ดีต่อบุคคลอื่นหรือไม่ หรือเคยทำสิ่งใดที่ทำให้บุคคลอื่นชื่นชอบหรือไม่
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการวางแผนทางในการพัฒนาความรู้สึกการเป็นที่รักของบุคคลอื่น

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่ม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพ ทบทวนเรื่องที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นที่สมาชิกไม่ได้กล่าวถึง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง Corey (1996: P.182-190) ดังนี้

1. **ขั้นตระหนักในตนเอง** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ความต้องการและปัญหาของตนต่อการรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น โดยเน้นการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น
2. **ขั้นเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาของตนต่อการรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงข้อจำกัดของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก สมาชิกร่วมกันปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหาต่างๆร่วมกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึกความต้องการและปัญหาของตนต่อการรู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่นที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

4. ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการกระทำของตนที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่นและให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึกความต้องการและปัญหาของตนต่อการรู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่นมีอุปสรรคอะไรบ้าง มีวิธีเผชิญและแก้ไขอุปสรรคอย่างไร เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่ตนพิจารณาว่าเหมาะสมกับตนไปปฏิบัติ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเผชิญและไม่หนีปัญหาที่เกิดขึ้น

6. ขั้นเผชิญปัญหาและอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำแนวทางที่ตนเลือกไปปฏิบัติ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามแนวทางที่ตนเลือก

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม โดยเน้นให้สมาชิกหาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 8

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกของตนเกี่ยวกับการมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
2. เพื่อให้สมาชิกได้พูดถึงข้อดีของการแสดงพฤติกรรมที่มีประโยชน์ต่อสังคมและพฤติกรรมที่แสดงถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการวางแผนว่าตนเองมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่ม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพ ทบทวนเรื่องที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นที่สมาชิกไม่ได้กล่าวถึง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง Corey (1996: P.182-190) ดังนี้

1. **ขั้นตระหนักในตนเอง** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม พร้อมทั้งบอกความต้องการและปัญหาของตนเกี่ยวกับการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
2. **ขั้นเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงข้อจำกัดของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก สมาชิกร่วมกันปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหาต่างๆร่วมกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการ และปัญหาเกี่ยวกับการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

4. ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการกระทำของตนที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกการมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคมให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีอุปสรรคอะไรบ้าง มีวิธีเผชิญและแก้ไขอุปสรรคอย่างไร เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกการมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเผชิญและไม่หนีปัญหาที่เกิดขึ้น

6. ขั้นเผชิญปัญหาและอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่ตนเลือกไปปฏิบัติ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามแนวทางที่ตนเลือก

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้สมาชิกหาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 9

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อความรู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ
เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองถึงการแสดงพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆและให้สมาชิกบอกถึงกิจกรรมที่ตนเองเคยมีส่วนร่วม
2. เพื่อให้สมาชิกได้พูดถึงข้อดีของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการวางแผนว่าตนเองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่ม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพ ทบทวนเรื่องที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นที่สมาชิกไม่ได้กล่าวถึง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง Corey (1996: P.182-190) ดังนี้

1. ขั้นตระหนักในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับสมาชิกในเรื่องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ พร้อมกับให้สมาชิกบอกถึงกิจกรรมที่ตนเองเคยมีส่วนร่วม โดยเน้นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ

2. ขั้นเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงข้อจำกัดของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก สมาชิกร่วมกันปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหาต่างๆร่วมกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

4. ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการกระทำของตนที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการรู้สึกตนเองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆและให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆมีอุปสรรคอะไรบ้าง มีวิธีเผชิญและแก้ไขอุปสรรคอย่างไร เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเผชิญและไม่หนีปัญหาที่เกิดขึ้น

6. ขั้นเผชิญปัญหาและอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่ตนเลือกไปปฏิบัติ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามแนวทางที่ตนเลือก

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้สมาชิกหาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 10

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกที่พึงพอใจในตนเอง รักตนเอง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้พูดระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึกพึงพอใจในตนเองและความรู้สึกรักตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองว่ามีสิ่งใดบ้างที่ทำให้รู้สึกพึงพอใจในตนเองและมีสิ่งใดบ้างที่ทำให้รู้สึกรักตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการวางแผนทางในการพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึกพึงพอใจในตนเองและความรู้สึกรักตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่ม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพ ทบทวนเรื่องที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นที่สมาชิกไม่ได้กล่าวถึง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง Corey (1996: P.182-190) ดังนี้

1. **ขั้นตระหนักในตนเอง** ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับสมาชิกเกี่ยวกับความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง และให้สมาชิกบอกถึง ความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับการรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง
2. **ขั้นเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับการรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงข้อจำกัดของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก สมาชิกร่วมกันปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหาต่างๆร่วมกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับการรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง ที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

4. ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการกระทำของตนที่นำไปสู่จุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เกี่ยวกับการรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง และให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึก ความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับการรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง มีอุปสรรคอะไรบ้าง มีวิธีเผชิญและแก้ไขอุปสรรคอย่างไร เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เกี่ยวกับการรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเผชิญและไม่หนีปัญหาที่เกิดขึ้น

6. ขั้นเผชิญปัญหาและอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางที่ตนเลือกไปปฏิบัติ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามแนวทางที่ตนเลือก

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้สมาชิกหาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 11

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรู้สึกว่ามีคุณค่าของตัวเอง รู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้พูดระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึกนับถือตนเอง รู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองว่ามีสิ่งใดบ้างที่ทำให้รู้สึกนับถือตนเอง รู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการวางแผนทางในการพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับการนับถือตนเอง รู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่ม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพ ทบทวนเรื่องที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นที่สมาชิกไม่ได้กล่าวถึง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง Corey (1996: P.182-190) ดังนี้

1. **ขั้นตระหนักในตนเอง** ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับสมาชิกเกี่ยวกับการนับถือตนเอง รู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง และให้สมาชิกบอกถึงความต้องการและปัญหาต่อการนับถือตนเองและการรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง
2. **ขั้นเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ** ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึกที่สมาชิกมีต่อตนเอง โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหา และกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงข้อจำกัดของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดีผลเสียของแต่ละทางเลือก สมาชิกร่วมกันปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหาต่างๆร่วมกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึกนับถือตนเอง รู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

4. ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการกระทำของตนที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เกี่ยวกับการนับถือตนเองและการรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง และให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึกนับถือตนเอง รู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงมีอุปสรรคอะไรบ้าง มีวิธีเผชิญและแก้ไขอุปสรรคอย่างไร เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการนับถือตนเองและการรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเผชิญและไม่หนีปัญหาที่เกิดขึ้น

6. ขั้นเผชิญปัญหาและอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำแนวทางที่ตนเลือกไปปฏิบัติ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามแนวทางที่ตนเลือก

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้สมาชิกหาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 12

เรื่อง การปัจฉิมนิเทศ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้กล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาอย่างเสรี
2. เพื่อให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาและการนำไปปฏิบัติ
3. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองและกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองภายหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษา
4. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้กล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาอย่างเสรี
3. ให้สมาชิกสรุปถึงการนำสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาและการนำไปปฏิบัติ โดยบอกถึงแนวทางที่จะปฏิบัติเมื่อพบกับปัญหาหรือเมื่อต้องตัดสินใจในการที่จะทำสิ่งต่างๆ
4. ประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้น ภายหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเอง
6. ยุติการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก ค

- 1 ตารางแสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือ
- 2 ตารางแสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีภวนิยม
- 3 ตารางแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 4 ตารางแสดงคะแนนการหาค่าสถิติทดสอบสมมติฐาน
- 5 ภาพแสดงการให้คำปรึกษากลุ่ม

คุณภาพของเครื่องมือ

ตาราง 4 แสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือ

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้เชี่ยวชาญ	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2		ท่านที่ 3	$\sum R$ คะแนนรวม	ค่า IOC
		ระดับคะแนน				
ข้อที่	+1	0	-1			
1	+1	+1	+1	3	1	
2	+1	+1	+1	3	1	
3	+1	+1	+1	3	1	
4	+1	+1	+1	3	1	
5	+1	+1	+1	3	1	
6	+1	+1	+1	3	1	
7	+1	+1	+1	3	1	
8	+1	+1	+1	3	1	
9	+1	+1	+1	3	1	
10	+1	+1	+1	3	1	
11	+1	+1	+1	3	1	
12	+1	+1	+1	3	1	
13	+1	+1	+1	3	1	
14	+1	+1	+1	3	1	
15	+1	+1	+1	3	1	
16	+1	+1	+1	3	1	
17	+1	+1	+1	3	1	
18	+1	+1	+1	3	1	
19	+1	+1	+1	3	1	
20	+1	+1	+1	3	1	

คุณภาพของเครื่องมือ

ตาราง 4 แสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือ (ต่อ)

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้เชี่ยวชาญ	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2		ท่านที่ 3	ΣR คะแนนรวม	ค่า IOC
		ระดับคะแนน				
ข้อที่	+1	0	-1			
21	+1	+1	+1	3	1	
22	+1	+1	+1	3	1	
23	+1	+1	+1	3	1	
24	+1	+1	+1	3	1	
25	+1	+1	+1	3	1	
26	+1	+1	+1	3	1	
27	+1	+1	+1	3	1	
28	+1	+1	+1	3	1	
29	+1	+1	+1	3	1	
30	+1	+1	+1	3	1	
31	+1	+1	+1	3	1	
22	+1	+1	+1	3	1	
33	+1	+1	+1	3	1	
34	+1	+1	+1	3	1	
35	+1	+1	+1	3	1	
36	+1	+1	+1	3	1	
37	+1	+1	+1	3	1	
38	+1	+1	+1	3	1	
39	+1	+1	+1	3	1	
40	+1	+1	+1	3	1	

ตาราง 5 แสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม
แนวทฤษฎีภวนิยม

ผู้เชี่ยวชาญ ครั้งที่	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ΣR คะแนนรวม	ค่าIOC
	ระดับคะแนน				
	+1	0	-1		
1	+1	+1	+1	3	1
2	+1	+1	+1	3	1
3	+1	+1	+1	3	1
4	+1	+1	+1	3	1
5	+1	+1	+1	3	1
6	+1	+1	+1	3	1
7	+1	+1	+1	3	1
8	+1	+1	+1	3	1
9	+1	+1	+1	3	1
10	+1	+1	+1	3	1
11	+1	+1	+1	3	1
12	+1	+1	+1	3	1

ตาราง 6 แสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	ค่าความเชื่อมั่น	ข้อที่	ค่าความเชื่อมั่น
1	.9819	21	.9819
2	.9819	22	.9818
3	.9818	23	.9817
4	.9817	24	.9818
5	.9816	25	.9818
6	.9817	26	.9816
7	.9820	27	.9816
8	.9817	28	.9822
9	.9820	29	.9818
10	.9820	30	.9818
11	.9819	31	.9823
12	.9818	32	.9818
13	.9819	33	.9815
14	.9818	34	.9818
15	.9818	35	.9819
16	.9817	36	.9817
17	.9820	37	.9816
18	.9825	38	.9820
19	.9825	39	.9817
20	.9818	40	.9819

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสังเกตพฤติกรรมทั้งฉบับ เท่ากับ .9823

ตาราง 7 คะแนนการหาค่าสถิติทดสอบสมมติฐาน

คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 1

ผู้พิการ คนที่	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	$d = X$ หลัง- X ก่อน	d^2
1	27	63	36	1296
2	31	68	37	1369
3	33	66	33	1089
4	31	70	39	1521
5	28	69	41	1681
6	32	62	30	900
7	29	61	32	1024
8	28	61	33	1089
9	30	60	30	900
10	26	62	36	1296
11	31	59	28	784
12	29	60	31	961
			$\sum d$	$\sum d^2$
รวม	355	761	406	13910

ตาราง 8 คะแนนการหาค่าสถิติทดสอบสมมติฐาน

คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 2

ผู้พิการ คนที่	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	$d = X$ หลัง- X ก่อน	d^2
1	32	47	15	225
2	30	46	16	256
3	25	48	23	529
4	29	50	21	441
5	28	49	21	441
6	25	46	21	441
7	28	48	20	400
8	33	42	9	81
9	29	43	14	196
10	30	42	12	144
11	29	43	14	196
12	28	42	14	196
			$\sum d$	$\sum d^2$
รวม	346	546	200	3546

ตาราง 9 คะแนนการหาค่าสถิติทดสอบสมมติฐาน

คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 3

ผู้พิการ คนที่	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	$d = X$ หลัง- X ก่อน	d^2
1	20	48	28	784
2	15	51	36	1296
3	21	50	29	841
4	20	55	35	1225
5	24	50	26	676
6	22	44	22	484
7	20	46	26	676
8	18	46	28	784
9	21	50	29	841
10	21	50	29	841
11	18	47	29	841
12	22	44	22	484
			$\sum d$	$\sum d^2$
รวม	242	581	339	9773

ตาราง 10 คะแนนการหาค่าสถิติทดสอบสมมติฐาน

คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง รวม 3 ด้าน

ผู้พิการ คนที่	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	$d = X$ หลัง- X ก่อน	d^2
1	79	158	79	6241
2	76	165	89	7921
3	79	164	85	7225
4	80	175	95	9025
5	80	168	88	7744
6	79	152	73	5329
7	77	155	78	6084
8	79	149	70	4900
9	80	153	73	5329
10	77	154	77	5929
11	78	149	71	5041
12	79	146	67	4489
			$\sum d$	$\sum d^2$
รวม	943	1888	945	75257

ภาพแสดงการให้คำปรึกษากลุ่ม



ภาพประกอบ 2 แสดงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม



ภาพประกอบ 2 (ต่อ)

ภาพแสดงการให้คำปรึกษากลุ่ม (ต่อ)



ภาพประกอบ 2 (ต่อ)



ภาพประกอบ 2 (ต่อ)

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อชื่อสกุล	นางสาวณัฐวัลย์ สัจจาบรรพต
วันเดือนปีเกิด	14 มิถุนายน 2525
สถานที่เกิด	เพชรบูรณ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	3/1569 ซ.แยกจากหมู่ที่ 6 เดิม แขวงคลองถนน เขตสายไหม กรุงเทพฯ 10220
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2548	วิทยาศาสตรบัณฑิต คณะกายภาพบำบัด สาขาวิชากายภาพบำบัด จาก มหาวิทยาลัยรังสิต
พ.ศ.2554	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ