

การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย



ปริญาณิพนธ์
ของ
ภมรพรรณ ยูระยาตร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
มีนาคม 2554

การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุष्ฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

มีนาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
มีนาคม 2554

ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2554). การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย. ปริญญาโท กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์, ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย 2) เพื่อเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล และ 3) เพื่อเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 คือ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ชั้นปีที่ 1 จำนวน 1,000 คน ที่คัดเลือกจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ ส่วนที่ 2 คือ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาสารคามชั้นปีที่ 1 และมีความผาสุกทางจิตใจตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คนเพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านอิสระแห่งตน ด้านความมั่งคั่งส่วนบุคคล ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีจิตวิญญาณ ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ซึ่งโมเดลความผาสุกทางจิตใจมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้

2. ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบ
ของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการ
ทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



A STUDY AND DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF UNIVERSITY STUDENTS



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

March 2011

Phamornpun Yurayat. (2011). *A Study and Development of Psychological well-being of University Students*. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology).

Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Dr. Nanthana Wong-In, Prof. Dr. Pongpan Kirdpitak, Assoc. Prof. Dr. Boonchird Pinyoanuntapong.

The objectives of this research were 1) to study the psychological well-being components of the university students in the Northeastern of Thailand 2) to compare the psychological well-being of the university students before, and after participating in group counseling program and the follow-up period and 3) to compare the psychological well-being of the experimental group and the control group before, after, and the follow-up period. The subjects were first-year Thai university students of the office of Higher Education Commission, Ministry of Education, in the Northeastern of Thailand. They were divided into two parts. Part 1 included 1,000 first-year university students of Khon Kaen University, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Sakonnakhon Rajabhat University, and Mahasarakham University. They were selected by a multi-stage sampling method for analyzed the psychological well-being components. Part 2 consisted of 24 Mahasarakham university students with psychological well-being scores at the 25th percentile and lower; divided into two groups, 12 students for experimental group, and another 12 students for a control group.

The results of the study were as follows;

1. The confirmatory factor analysis significantly verified that the model of psychological well-being functioning could be characterized into nine factors; self-acceptance, autonomy, personal growth, purpose in life, optimism, self-esteem, spirituality, positive relationship with others, and social contribution. The psychological well-being model was congruent with the empirical data. The factor loadings of those nine components were high at the .05 level, and they were found to be capable of measuring the psychological well-being functioning factors.

2. Statistically significant differences in the total psychological well-being and in each of the nine components of the psychological well-being of the experimental group were found before counseling, after counseling and the follow up period at the .05 level.

3. Statistically significant differences in the total psychological well-being and in each component of the psychological well-being between the experimental group and the

control group were found before counseling, after counseling and the period of the follow up period at the .05 level.



ปริญญาบัตร
เรื่อง
การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
ของ
ภมรพรรณ บุระยาตร์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตร

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)

..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์) (ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์ กรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำและตรวจแก้ไข ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และตระหนักในคุณค่าที่ท่านอาจารย์ทั้งสามท่านมอบให้ ผู้วิจัยจึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าที่กรุณาให้คำปรึกษา และ คำแนะนำเพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ คณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาตามหลักสูตรจิตวิทยาการให้ คำปรึกษานี้ รวมทั้งขอกราบขอบพระคุณ นักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ที่ปรากฏนามใน ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะผู้บริหารและอาจารย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัย มหาสารคาม มหาวิทยาลัย ราชภัฏมหาสารคาม มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร และมหาวิทยาลัย ราชภัฏนครราชสีมา รวมทั้งนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บ รวบรวมข้อมูล และนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยระลึกเสมอว่าความสำเร็จของ การวิจัยครั้งนี้ เป็นผลมาจากความรัก ความไว้วางใจ ความจริงใจและความปรารถนาดีจากทุกท่าน

ขอขอบคุณนิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนร่วมรุ่น ระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการ ให้คำปรึกษาที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ สามี ที่รักยิ่ง ลูกสาวสุดที่รักผู้ล่วงลับ พี่น้อง หลาน ๆ และญาติทุกท่าน สำหรับความรัก ความห่วงใย และกำลังใจที่มีต่อผู้วิจัยตลอดชีวิตที่ผ่านมา รวมทั้งการให้การสนับสนุนด้านการศึกษา การทำงานของผู้วิจัย

คุณงามความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยมอบแด่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้ที่มี อุปการคุณทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย ขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

ภมรพรรณ ยู่ระยาตร์



งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	10
ความมุ่งหมายของการวิจัย	10
ความสำคัญของการวิจัย	10
ขอบเขตของการวิจัย	11
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	11
นิยามศัพท์เฉพาะ	13
กรอบแนวคิดในการวิจัย	18
สมมติฐานของการวิจัย	21
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกและความผาสุกทางจิตใจ	23
ความหมายของความผาสุก	23
ตัวชี้วัดของความผาสุก	25
ความหมายของความผาสุกทางจิตใจ	31
ตัวชี้วัดและองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจ	36
การประเมินความผาสุกทางจิตใจ	49
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิตใจ	56
งานวิจัยในประเทศ	56
งานวิจัยต่างประเทศ	64
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	75
ความหมายของวัยรุ่น	75
พัฒนาการของวัยรุ่น	76
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	78
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	84
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	84
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	86
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม	87
ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม	94
หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	98

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การจำแนกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	104
การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุก ทางจิตใจ.....	166
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	168
งานวิจัยในประเทศ.....	168
งานวิจัยต่างประเทศ.....	176
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน.....	179
จุดมุ่งหมายของการวิเคราะห์องค์ประกอบ.....	180
ขั้นตอนในการวิเคราะห์องค์ประกอบ.....	181
3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	184
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	184
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	187
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	215
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	219
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	222
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล.....	222
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	224
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	255
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	255
คำถามการวิจัย.....	255
สมมติฐานในการวิจัย.....	255
ขอบเขตของการวิจัย.....	256
เครื่องมือการวิจัย.....	258
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	258
การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล.....	259
สรุปผลการวิจัย.....	261
การอภิปรายผล.....	261
ข้อเสนอแนะ.....	278

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	280
ภาคผนวก.....	299
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	401



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขและองค์ประกอบ.....	26
2 ตัวชี้วัดทางสังคม.....	30
3 แนวคิดเกี่ยวกับมิติต่างๆ ของความผาสุกทางจิตใจและความผาสุกทางสังคม.....	37
4 สรุปล่องค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจ.....	48
5 เหตุผลเชิงจริยธรรม 6 ชั้น แบ่งเป็น 3 ระดับ ในทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม ของโคลห์เบิร์ก.....	82
6 จำนวนประชากรในมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.....	185
7 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาดังกล่าวของความผาสุกทางจิตใจ	186
8 ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบย่อยของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย.....	189
9 การสรุปทฤษฎี เทคนิค และกิจกรรมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย.....	197
10 แบบแผนการทดลอง (The Matching –Only Pretest-Posttest Control Group Design).....	215
11 กำหนดการในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของกลุ่มทดลอง	217
12 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,000).....	225
13 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปรผลของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย.....	226
14 ค่าความเชื่อถือได้ของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยแยกตามองค์ประกอบ.....	227
15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันขององค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย.....	228
16 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเมื่อเริ่มต้นวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 1.....	230
17 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันวิเคราะห์องค์ประกอบ เชิงยืนยันอันดับ 1.....	231
18 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 โดยใช้โปรแกรม ลิสเรล (n = 1,000 คน).....	233

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
19 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเมื่อเริ่มต้นวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2.....	236
20 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2.....	237
21 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (n = 1,000 คน)	238
22 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนความพึงพอใจในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	241
23 การเปรียบเทียบความพึงพอใจโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง.....	242
24 การเปรียบเทียบความพึงพอใจโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว.....	243
25 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความพึงพอใจโดยรวมที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni.....	244
26 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวมของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ด้วย t-test แบบ Independent sample t-test.....	244
27 การเปรียบเทียบความพึงพอใจ รายองค์ประกอบ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทางแบบ One Between and Two Within Design...	246
28 การเปรียบเทียบองค์ประกอบความพึงพอใจที่ได้ผลจากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลอง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว (One-way ANOVA Repeated Measurement).....	247
29 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบความพึงพอใจที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ Bonferroni.....	248

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
30 การเปรียบเทียบองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจที่ได้ผลจากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว (One-way ANOVA Repeated Measurement).....	250
31 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลภายในกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการ Bonferroni.....	251
32 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ด้วย t-test แบบ Independent sample t-test.....	252

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2.....	20
2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม.....	21
3 โมเดลความผาสุกของเฮิร์ด (Hird's model of well-being).....	28
4 การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย.....	211
5 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย.....	214
6 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ขององค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย.....	235
7 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Second Order) ขององค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย.....	239
8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจโดยรวม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของนิสิตศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	231
9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล.....	254

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงมีพระปฐมราชโองการตั้งแต่วันที่ 5 พฤษภาคม 2493 ว่า “เราจะปกครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม ” ซึ่งเป็นพระราชสัตยาธิษฐานตามโบราณราชประเพณีของพระมหากษัตริย์ไทย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงให้ความสำคัญกับความสุขของปวงชนชาวไทยมานานนับ 60 ปี

การพัฒนาประเทศไทยในอดีต มุ่งให้ความสำคัญกับแนวคิดเศรษฐกิจเสรีนิยมเพื่อสร้างความมั่งคั่ง และรายได้มาสู่ประเทศเป็นหลัก และใช้การเติบโตของรายได้ต่อหัวเป็นเครื่องมือชี้วัดผลสำเร็จของการพัฒนา โดยหวังว่าการเพิ่มปริมาณสินค้าและบริการ การเพิ่มการจ้างงาน รวมทั้งประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ จะกระจายไปสู่ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ และทำให้ปัญหาความยากจนหมดสิ้นไปในที่สุด แนวคิดและวิธีวัดดังกล่าว ทำให้การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ซึ่งวัดด้วยผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (Gross domestic product: GDP) ได้รับการเอาใจใส่มากกว่าความสมดุล เสถียรภาพและความยั่งยืน และผลการพัฒนาที่ผ่านมาแม้ว่าจะได้สร้างความเจริญเติบโตให้กับระบบเศรษฐกิจโดยรวม และพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยให้ดีขึ้นได้ แต่ขณะเดียวกันก็ได้ส่งผลกระทบต่อความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ปัญหาความยากจน และการกระจายรายได้ระหว่างคนกลุ่มต่างๆ ในสังคมมีช่องว่างห่างกันมากขึ้น (ร่างการพัฒนาด้านชีวิตความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย. 2550: Online) รวมทั้งปัญหาสังคมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันได้สะท้อนให้เห็นว่าความเจริญทางวัตถุที่รับเข้ามาอย่างรวดเร็ว ทำให้คนไทยไม่ทันได้เตรียมตัวเตรียมใจรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงทำให้ส่งผลเสียหายกับสังคมและประเทศชาติโดยรวม จึงเป็นที่ตระหนักร่วมกันว่า การพัฒนาที่เน้นเศรษฐกิจด้านเดียว ถึงแม้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคม แต่ไม่ได้ทำให้คนไทยและสังคมไทยมีความผาสุก และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม ตรงกันข้ามกลับทำให้วัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่ดีงามและเรียบง่ายของสังคมไทยเปลี่ยนไปพร้อมกับความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ และความไม่มั่นคงของครอบครัว ชุมชนและสังคม (สุพัฒน์ สุระदनัย. 2544: 1)

ดังนั้นจึงมี แนวคิดการพัฒนาประเทศไทยให้ความสำคัญกับความสุขมากกว่าการให้ความสำคัญกับความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเพียงด้านเดียว (รศรินทร์ เกรย์ ; บังปอนด์ รักอำนวยกิจ; และ ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิตย์. 2550: Online) หลังจากมกุฎราชกุมาร จิกมี เคเซอร์ นัมเกล วังชุก แห่งราชอาณาจักรภูฏาน ได้เดินทางมาร่วมงานฉลองสิริราชสมบัติ 60 ปี เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2550 คนไทยจำนวนไม่น้อยก็หันมาให้ความสนใจ คำว่า GNH (Gross national

happiness) หรือความสุขมวลรวมประชาชาติ อันเป็นหลักการบริหารประเทศของภูฏาน (เอ็อมพรสิงห์กาญจน์. 2549: 4) ซึ่งริเริ่มโดยพระราชาธิบดี จิกเม ซิงเย วังชุก (Jigma Singye Wang Chuk) กษัตริย์แห่งประเทศภูฏาน อันมีที่มาเริ่มแรกจากคำกล่าวประวัติศาสตร์ของกษัตริย์ Jigme ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษกเมื่อปี ๑๙๗๒ ที่ว่า “Gross National Happiness (GNH) is more important than Gross National Product (GNP หรือ GDP).” หรือ ความสุขรวมของผู้คนภายในประเทศมีความสำคัญกว่าผลผลิตรวม (หรือรายได้รวม) ของประเทศ (ปกป้อง จันวิทย์. 2550: Online) ในปี 2548 สำนักประชากรและเคหะของภูฏาน รายงานสถานภาพความสุขของประชาชนว่า ประชาชนภูฏานเกือบทั้งประเทศมีความสุข (ร้อยละ 96.7) ถึงแม้ว่าจะติดอันดับหนึ่งในประเทศที่มีรายได้ต่อหัวประชากรต่ำของโลก และอัตราการรู้หนังสือต่ำ ช่วงอายุของประชากรก็เพียง 55 ปีเท่านั้น แต่ประชาชนของภูฏานก็มีความสุข เนื่องจากความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของชนในประเทศ รวมถึงสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่งดงาม ไม่ถูกทำลายจากเงื้อมมือผู้คน รวมถึงวัฒนธรรมและความเชื่อของคนที่ยึดมั่นในศีลธรรม ทำให้เกิดความสงบสุขโดยรวม แม้ไม่ต้องร่ำรวย (พลเดช ปิ่นประทีป. 2551: Online)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและการเสริมสร้างความอยู่ดีมีสุขของคน ซึ่งความสุขเริ่มจากระดับบุคคลก่อนและขยายวงกว้างไปยังครอบครัว ชุมชน และสถาบันต่าง ๆ และระดับประเทศตามลำดับ และกำหนดให้การพัฒนาเศรษฐกิจเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการพัฒนาคนให้มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (ร่างการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย . 2550: Online) รวมทั้งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ได้กำหนดเป็น “วิสัยทัศน์ประเทศไทย” ว่า มุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” (ไพบุลย์ วัฒนศิริธรรม. 2551: Online; ร่างการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย. 2550: Online)

ในการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ปี 2548 ได้มีการประกาศเจตนารมณ์การร่วมสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข 9 ข้อ โดยการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับครอบครัว ชุมชน และระดับชาติ เป็นเจตนารมณ์หนึ่งใน 9 ข้อ โดยจะใช้กระบวนการพัฒนาดัชนีชี้วัดเป็นเครื่องมือพัฒนาความอยู่เย็นเป็นสุขไปพร้อมๆกัน ดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขมีแนวคิดที่ น่าใจ ความดี ศีลธรรม มีความสำคัญต่อความอยู่เย็นเป็นสุข ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจไม่ปรากฏในผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ หรือจีดีพีอย่างที่วัดกัน โดยจีดีพีสูงไม่ได้บอกถึงความเป็นธรรมทางสังคม หรือศีลธรรม แต่ประการใด ในขณะที่ความเป็นธรรมทางสังคมและศีลธรรมเป็นองค์ประกอบสำคัญของความอยู่เย็นเป็นสุข สังคมจึงต้องออกจากกับดักจีดีพี โดยพยายามสร้างและใช้เครื่องชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข วิธีวัดความอยู่เย็นเป็นสุข 3 รูปแบบ ประกอบด้วย 1. วัดที่รากฐานความอยู่เย็นเป็นสุข 2. วัดที่ภาววิสัยของความอยู่เย็นเป็นสุข และ 3. วัดเชิงอัตวิสัย โดยการถามความรู้สึกประชาชนโดยตรงว่า อยู่เย็นเป็นสุขมากน้อยเพียงใด (วิภา เตชะพนาดร . 2548: 69) ส่วนสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ นั้นได้พัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขตั้ง แต่ปี 2540 และได้

จำแนกองค์ประกอบของดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขออกเป็น 7 ด้าน 25 ตัวชี้วัด ได้แก่ ด้านสุขภาพ อนามัย ความรู้ ชีวิตการทำงาน รายได้และการกระจายรายได้ ชีวิตครอบครัว สภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต และการบริหารจัดการที่ดีของภาครัฐ (วีณา เตชะพนาดร. 2548: 65)

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ(สปรส.) สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และกระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำดัชนีชี้วัดความสุขระดับชาติโดยพิจารณาเป็น 3 มิติ ได้แก่ สถานะสุขภาพของคน ทั้งด้านร่างกาย จิตและปัญญา ระบบบริการสุขภาพ พิจารณาทั้งในด้านระบบบริหารจัดการ ระบบการจัดสรรทรัพยากรสาธารณสุข และระบบการให้บริการ และปัจจัยบ่งชี้สุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพ คุณภาพสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงในชีวิต ความสัมพันธ์ ในครอบครัว ศักยภาพชุมชน และความมั่นคงของสังคม (ร่างการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขร่วมกันในสังคมไทย. 2550: Online) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรืองจะต้องประกอบด้วยสังคมที่เข้มแข็งมั่นคง พึ่งพาตนเองได้และมีสันติสุข ซึ่งจะเกิดขึ้นได้จากการอยู่ดีมีสุขของประชาชนในครอบครัว ชุมชนและสังคม

อเล็กซานโดรว่า (Alexandrova. 2005: 302-303) กล่าวถึง ความสุขในทางจิตวิทยา ว่าเป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ ที่แต่ละบุคคลตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต หลักการวิจัยจิต ประสบการณ์ชีวิตอาจมีทั้งที่ก่อให้เกิดความสุข และความทุกข์ และระดับของความสุขและความทุกข์ขึ้นอยู่กับเราจะจดจำประสบการณ์ชีวิตนั้นได้มากหรือน้อย ซึ่งสอดคล้องกับดิวรีที่ตั้งข้อสังเกตว่า ความผาสุกทางด้านจิตใจ (Psychological well-being) นั้นเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของ ประสบการณ์ชีวิต (Milligan; et al. 2006: 22; citing Durie. 2001. Mauri Ora: The Dynamics of Maori Health.) ความผาสุกทางด้านจิตใจไม่เพียงแต่จะได้รับอิทธิพลจากสภาวะการดำรงชีวิตในปัจจุบันเพียงเท่านั้น แต่ยังสามารถได้รับผลกระทบจากสภาวะการดำรงชีวิตในอดีตอีกด้วย และยังเป็นปัจจัยที่วัดได้ยากกว่า (สามารถจับต้องได้ยาก) ตัวอย่างเช่น ความผาสุกด้านอัตวิสัย (Subjective well-being) อาจได้รับอิทธิพลจากบุคลิกภาพ และกระบวนการด้านความคิดของบุคคล ซึ่งไม่สามารถอธิบายถึงสภาวะการดำเนินชีวิตเฉพาะด้านได้ง่ายนัก ตัวชี้วัดด้านอัตวิสัย (Subjective indicators) เป็นองค์ประกอบเสริมที่สำคัญต่อตัวชี้วัดด้านภาวะวิสัย (Objective indicators) ตัวชี้วัดด้านอัตวิสัยเกิดจากข้อสันนิษฐานที่ว่า “ความสุขสูงสุดเกิดขึ้นจากการรับรู้ของบุคคล และบุคคลดังกล่าวจะเป็นผู้ตัดสินที่ดีที่สุด” (Milligan; et al. 2006: 22; citing Noll. 1997. Online.)

นอกจากนี้แบรดเบิร์น (Bradburn. 1969: 9) ได้ให้ความหมายของความผาสุกทางจิตใจว่า ความผาสุกทางจิตใจเป็นความสมดุลระหว่างความรู้สึกทางด้านบวกและความรู้สึกทางด้านลบ ซึ่งสอดคล้องกับไฟรด์แมน และคิง (Friedman; & King. 1994: 434) กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจเป็นอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลทั้งในด้านบวกและด้านลบ เช่นเดียวกับ แนวคิดของแคมป์เบล (Campbell. 1976: 119-120) ดังที่ว่าความรู้สึกด้านบวกจะเป็นอิสระหรือแยกออกจากความรู้สึกด้านลบ ซึ่งความรู้สึกด้านบวกจะรวมไปถึงความรู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ และพลังงานในตัวบุคคล ในทางตรงกันข้ามความรู้สึกในด้านลบเป็นอารมณ์ที่ตรงกัน

ข้ามกับความรู้สึกในด้านบวก ได้แก่ ความกระวนกระวาย ความวิตกกังวล ความโกรธ ความกลัว และภาวะซึมเศร้า รวมทั้งไฮดริช (Heidrich. 1996: 229) ได้กล่าวไว้ว่า ความ ผาสุกทางจิตใจเป็นการประเมินในมิติทั้งความรู้สึกด้านบวกและด้านลบของความผาสุกทั่วไป

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้มีผู้ศึกษาวิจัยและนักการศึกษา กล่าวถึงองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจไว้หลากหลาย ดังที่เกเยส (Keyes; & Lopez. 2002: 48; citing Keyes. 1998. *Generativity and Adult Development: Perspectives on Caring for and Contributing to the Next Generation.* pp. 227-263) ได้กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตใจ ประกอบด้วย การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) อิสระแห่งตน (Autonomy) และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) นอกจากนี้จาโฮดา (Compton. 2001: 487; citing Jahoda. 1985. *Current Concepts of Positive Mental Health*) มองความผาสุกทางจิตใจเป็นเรื่องของสุขภาพจิตทางบวก ซึ่งจะต้องประกอบด้วย องค์ประกอบพื้นฐาน 6 ประการ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth) อิสระแห่งตน (Autonomy) ความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) การผสมผสานทางบุคลิกภาพ (Personality integration) และการรับรู้ความเป็นจริงอย่างถูกต้อง (An accurate perception of reality) ซึ่งสอดคล้องกับความผาสุกทางจิตใจตามแนวคิดของไรฟ์ (Ryff. 1989: 1070-1071; Ryff; & Singer. 2006: 1108) ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) ความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth) และอิสระแห่งตน (Autonomy) รวมทั้งริง และคนอื่นๆ (Ring; et al. 2007: 447) กล่าวว่าความ ผาสุกทางจิตใจหรือความผาสุกเชิงอัตวิสัย ซึ่งในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้น ริง และคณะ ประเมิน จากองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การควบคุม สิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และอิสระแห่งตน (Autonomy)

นอกจากนี้เฮิร์ด (Milligan; et al. 2006: 22; citing Hird. 2003: Online) ได้กล่าวไว้ว่า ความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) บางครั้งยังหมายถึงความถึงความผาสุกทางจิตใจ (Psychological well-being) ซึ่งไม่ได้ให้ความสำคัญกับสภาวะทางด้านสังคมที่สามารถจับต้องได้ แต่มุ่งเน้นที่กระบวนการที่เกิดจากการรับรู้และการทำ ความเข้าใจของผู้ตอบคำถาม ซึ่งจากโมเดล ของเฮิร์ดแสดงให้เห็นว่า ตัวชี้วัดด้านอัตวิสัยประกอบด้วยองค์ประกอบทางด้านปัญญา เช่น ความ พึงพอใจในชีวิต และองค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข สิ่งที่บุคคลคิดหรือรู้สึก เกี่ยวกับชีวิตของตนเอง อาจจะมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้ง ต่อคุณภาพของชีวิตของบุคคลดังกล่าว ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตนั้น ไม่ใช่รูปแบบที่เป็นสูตรสำเร็จ ค่านิยมและการรับรู้ของบุคคล

มักจะมี ความแตกต่างกัน และสภาวะการดำเนินชีวิตที่คล้ายคลึงกันอาจจะได้รับการประเมินแตกต่างกันออกไปจากบุคคลสองคนก็ได้ ธรรมชาติและอิทธิพลของประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต เช่น การเผชิญหน้ากันของบุคคล ประสบการณ์ที่เกิดจากพัฒนาการ และคุณภาพของเครือข่ายทางสังคม ไม่ใช่สิ่งที่จะยืนยันได้ เว้นแต่จะเกิดจากผู้ตอบคำถามโดยตรงเท่านั้น

สอดคล้องกับ ไตเนอร์ ลูคัส และโออิชิ (Busseri, Michael A.; et al. 2007: 413; citing Diener; Lucas; & Oishi. 2002. Handbook of Positive Psychology. p. 63) กล่าวว่าความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) เป็นการประเมินความคิดและความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์ปิติยินดี มีอารมณ์ในทางลบ ในระดับต่ำ และมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูง รวมทั้ง ในทัศนะของ เกเยส และโลเปซ (Keyes; & Lopez. 2002: 48) มองว่าความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้และการประเมินชีวิตตนเองของบุคคลในด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective state) การปฏิบัติหน้าที่ทางจิตใจ (Psychological functioning) และการปฏิบัติหน้าที่ทางสังคม (Social functioning) เช่นเดียวกับฮิลล์ และอาร์กีเร่ (Hills; & Argyle. 2002) ซึ่งได้พัฒนาแบบสอบถามความสุขฉบับออกซ์ฟอร์ด 29 ข้อ (The 29-item Oxford Happiness Questionnaire) ขึ้นมาเพื่อใช้ในการประเมินความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ซึ่งแบบสอบถามนี้สามารถประเมินองค์ประกอบต่างๆ ได้หลากหลายด้าน เช่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต อิสระแห่งตน การเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเอง การมีความสนใจสังคม เป็นต้น (Kashdan. 2004: 1225) รวมทั้งนักวิจัยทางด้านความผาสุกหลายคนใช้คำว่า สุขภาพจิตทางบวก (Positive mental health) ในความหมายที่เหมือนกันคำว่า “ความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) อย่างไรก็ตาม เกเยส และโลเปซ ให้เหตุผลว่ายังไม่มีใครศึกษาในมุมมองของสุขภาพจิต (Mental health) เพราะว่าการศึกษาค้นคว้าความแตกต่างในด้านปริมาณของความผาสุกเฉพาะด้านที่เป็นอาการของสุขภาพจิต ซึ่งก็คือ มิติด้านความผาสุกทางอารมณ์ (Emotional well-being) เช่น ความสุข (Happiness) หรือ ความพึงพอใจ (Satisfaction) มิติด้านความผาสุกทางจิตใจ (Psychological well-being) เช่น ความมองงามส่วนบุคคล (Personal growth) หรือ มิติด้านความผาสุกทางสังคม (Social well-being) เช่น การเป็นส่วนหนึ่งในสังคม (Social integration)

นอกจากนี้ นายแพทย์วชิระ เฟ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้คนมีความสุขหรือไม่มีความสุขนั้น มี 4 ด้าน คือ 1. ความสุขจากสิ่งแวดล้อมภายนอก 2. ความสุขจากภายในจิตใจตนเอง 3. ความสุขจากความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น และ 4. ความสุขจากสิ่งสนับสนุนอื่นๆ (ตามล่า...หาความสุข. 2551: Online) ซึ่งความสุขเป็นความรู้สึกองค์รวมเชิงอัตวิสัย (Subjective) อาจเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ความสุขเป็นผลมาจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในเป็นเรื่องของจิตใจ เช่น การมีความสุข เนื่องจากการมีศีลธรรม สมาธิ หรือ ปัญญา ความรู้สึกพอเพียง ไม่โลภ (พระธรรมปิฎก. 2551: Online) และความสุขซึ่งเป็นผลพวงมาจากปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ความสุขจากการมีปัจจัยสี่พอเพียง ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิต ความสุขจากการมีครอบครัวอบอุ่น ความสุขจากการมีชุมชนเข้มแข็ง และความสุขจากการมี

สิ่งแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้ คนแต่ละคนจะมีความสุขได้ จะต้องกำหนดเป้าหมายของชีวิตไปที่ ความสุขภายในเหนือกว่าความสุขภายนอก โดยมองปัจจัยภายนอกเป็นเพียงสิ่งที่เอื้อต่อความสงบสุขในจิตใจเท่านั้น (สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ. 2549: Online)

อริสโตเติล (Bradburn. 1969: 6-7; citing Aristotle. 1947. Introduction to Aristotle) กล่าวว่า การบรรลุผลสำเร็จสูงสุดในชีวิตของมนุษย์คือความสุข ในทำนองเดียวกัน ความสุขหรือความผาสุกคือเป้าหมายของการกระทำของมนุษย์นั่นเอง รวมทั้งสโตน (Robbins; & Kliever. 2000: 310; citing Stone. 1996. The Counseling Psychologist) ได้กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจเป็นแนวคิดที่น่าสนใจเนื่องจากสามารถอธิบายถึงสุขภาพจิต การปฏิบัติหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพในด้านต่างๆ ของชีวิต (เช่น การงาน การศึกษา ครอบครัว) รวมทั้งการจัดการและการปรับตัวต่อความเครียดและสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าความผาสุกทางจิตใจ เป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิตของบุคคล เพื่อให้ บุคคลสามารถ ดำเนินชีวิต ได้อย่าง มีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านการศึกษา การงาน และครอบครัว

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้คำถามปลายเปิด สอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 207 คน จากผลการสำรวจพบว่า ความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยประกอบด้วย 8 ด้าน ได้แก่ (1) นักศึกษามีการยอมรับตนเอง เช่น พึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น ยอมรับความจริง มีความสุขกับสิ่งที่เป็นและมีอยู่ (2) นักศึกษามีอิสระแห่งตน เช่น ทำในสิ่งที่ตัวเองคิดอยากจะทำ สามารถตัดสินใจด้วยตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ กล้าแสดงความคิดเห็น (3) นักศึกษามีจุดมุ่งหมายในชีวิต เช่น มีจุดมุ่งหมายมีเป้าหมายในชีวิต (4) นักศึกษามีความมองอกงามส่วนบุคคล เช่น มีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ (5) นักศึกษามองโลกในแง่ดี เช่น คิดดี คิดในแง่บวก ไม่มองโลกในแง่ร้าย มองว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ (6) นักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใส สดใสสำเร็จ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย เป็นมิตรกับผู้อื่น ชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความจริงใจให้กับผู้อื่น อภัยต่อดี (7) นักศึกษามีการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม เช่น ช่วยเหลือผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแบ่งปัน ให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และ (8) นักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่คิดว่าตนเป็นคนไร้ค่า รู้ว่าตนเป็นคนดี มีความสามารถ

นอกจากนี้จากการสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ว่ามีความผาสุกทางจิตใจในด้านใดบ้าง พบว่านักศึกษาความผาสุกทางจิตใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นร้อยละ 28 การมองโลกในแง่ดี ร้อยละ 20.5 การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ร้อยละ 19 การยอมรับตนเองร้อยละ 16 อิสระแห่งตน ร้อยละ 12 การเห็นคุณค่าในตนเองร้อยละ 10 ความมองอกงามส่วนบุคคลและการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตร้อยละ 8

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิด้านความผาสุกทางจิตใจจาก มหาวิทยาลัยต่างๆ จำนวน 9 ท่าน ได้แก่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยบูรพา และมหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนคร รวมทั้ง ผู้ทรงคุณวุฒิ ทางด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่น จากสถาบันสถาบันสุขภาพจิต เด็กและวัยรุ่น

ราชนครินทร์ ซึ่งจากการสัมภาษณ์เชิงลึกสามารถสรุปได้ว่า ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาประกอบด้วย 8 ด้านดังที่กล่าวไว้ในตอนต้น และมีการเพิ่มเติมด้านการมีจิตวิญญาณ (Spirituality)

จากการศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งจากการสำรวจ ความคิดเห็น เบื้องต้น ของ นักศึกษาเกี่ยวกับ องค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจ โดยการใช้คำถามปลายเปิด และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิ สามารถสรุปได้ว่าความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วย 9 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) อิสระแห่งตน (Autonomy) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การมีจิตวิญญาณ (Spirituality) ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others) และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social Contribution)

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา กระแสโลกาภิวัตน์ซึ่งเป็นอิทธิพลและแรงบีบบังคับของ สภาพแวดล้อมภายนอก ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และเทคโนโลยี ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้เป็นทั้งโอกาสและภัยอันตรายต่อการพัฒนาเด็ก และเยาวชน (สรุปสถานการณ์ปัญหาเด็กและเยาวชนที่สำคัญที่ต้องแก้ไขเร่งด่วน . 2550: Online) และเด็กในวัยที่เสี่ยงต่อการประสบปัญหาสังคมก็คือวัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 16-17 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18-25 ปี) ซึ่งถือว่าเป็นช่วงวัยรุ่นที่แท้จริง เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างเต็มที่ และเป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ ความเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการของลักษณะต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งมั่นหมาย ในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของกลุ่มครอง ถ้าการดำเนินชีวิตในช่วงนี้ผ่านไปอย่างราบรื่น ไม่มีปัญหาซับซ้อนมากก็มักจะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจะจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้ ราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก (ศรีเรือน แก้วกังวาล . 2545: 329-330) วัยรุ่น (Adolescence) ถือเป็นวัยที่เชื่อมระหว่างความเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ อันเป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ เด็กวัยรุ่นจึงไม่ใช่ เป็นเพียงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่ได้หมายถึงการเจริญเติบโตทางสังคม ซึ่งอยู่ใน กรอบของวัฒนธรรมแต่ละที่ วัยรุ่นจึงนับได้ว่าเป็นวิกฤติของพัฒนาการ หรือที่นิยมกล่าวกัน โดยทั่วไปว่าวัยรุ่นเป็นวัยพายุบูแคม (Storm and stress) ซึ่งมีสาเหตุจากการที่ร่างกายและต่อม ต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลง อารมณ์มีกรุนแรงและไม่คงที่ ควบคุมการแสดงออกไม่ได้ จึงเกิดปัญหา ด้านการปรับตัว และปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ง่าย (ชัยวัตร หมูนวล . 2544: 3) รวมทั้งวัยรุ่นเป็นวัย ที่ประสบกับการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ยิ่งต้อง มาเผชิญกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วดังกล่าวยิ่งทำให้เกิดความกดดัน ซึ่งอาจส่งผลให้ บางคนมีปัญหาด้านการปรับตัวซึ่งปรากฏออกมาหลายด้าน เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหา อาชญากรรม ปัญหาทางเพศ ปัญหาการทะเลาะวิวาท เป็นต้น (สุรพงษ์ ชูเดช ; และวิภาวี เอี่ยมวรเมธ. 2545: 217)

ในปัจจุบันการสอบเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษามีอัตราการแข่งขันสูงขึ้น การแข่งขันดังกล่าวทำให้นักเรียนที่เข้าแข่งขัน เกิดความเครียดและความวิตกกังวลอย่างมากในการสอบแข่งขัน ถึงแม้จะสอบแข่งขันเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาได้แล้ว ก็ยังต้องเผชิญกับปัญหาความวิตกกังวลในการปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เนื่องจากการศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความแตกต่างจากการศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา นักศึกษาจำเป็นต้องพึ่งพาตนเอง จัดการและดำเนินการทุกอย่างด้วยตนเอง (สุรพงษ์ ชูเดช; และ วิภาวี เอี่ยมวรเมธ . 2545: 217-218) ซึ่งนิสิตนักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือกเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย จะมีอายุระหว่าง 17-25 ปี ถือว่าอยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่ยังให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน (Peer group) ในด้านอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงง่าย หวั่นไหวง่าย มีความวิตกกังวล มีอารมณ์รุนแรง กลัวโดยไม่มีเหตุผล มักจะชอบหรือยินยมนับถือคนเก่งตามสายตาของพวกเขา จึงทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย ชอบต่อต้านผู้ใหญ่และระเบียบกฎเกณฑ์ ปัญหาที่พบอยู่เสมอในกลุ่มนิสิตนักศึกษา เช่น ปัญหาการคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ปัญหาการดูแลสุขภาพ ปัญหาการปรับตัว ปัญหา ด้านการเรียน (วรรณ ปุณฺโชนติ; และ วัชร ทรัพย์มี. 2527)

นอกจากนี้คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; & Corey. 2006: 329-330) กล่าวว่า วัยรุ่นประสบกับภาวะวิกฤตระหว่างการแสวงหาความหมายในชีวิต (Meaning in life) กับความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ (Feeling of uselessness) ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นช่วงวัยของความยุ่งยากที่มีลักษณะของความขัดแย้ง กล่าวคือ ในขณะที่วัยรุ่นแสวงหาความใกล้ชิด แต่ขณะเดียวกันก็กลัวและหลีกเลี่ยงความใกล้ชิด ในขณะที่วัยรุ่นต่อต้านการถูกควบคุม แต่ขณะเดียวกันก็ ยังมีความต้องการการชี้แนะทางและการจัดแบบแผน ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะมีความกดดันและทดสอบข้อจำกัดที่มีรายล้อมตนเองก็ตาม แต่วัยรุ่นก็มองว่าข้อจำกัดบางประการเป็นสัญลักษณ์ของการดูแลเอาใจใส่ วัยรุ่นมักจะไม่ได้รับความเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นก็มักจะได้รับ การคาดหวังว่าจะปฏิบัติตนเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ในขณะที่วัยรุ่นมักจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ใส่ใจแต่ตนเอง และมีโลกเป็นของตนเอง แต่ขณะเดียวกันวัยรุ่นก็ได้รับการคาดหวังว่าจะสามารถตอบสนองต่อความต้องการของสังคม โดยไม่ยึดโลกของตนเองเป็นศูนย์กลาง ด้วยการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ในขณะที่วัยรุ่นถูกร้องขอให้เผชิญและยอมรับความจริง แต่ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นก็ถูกชักจูงให้พยายามหลีกเลี่ยง และวัยรุ่นยังจำเป็นต้องคำนึงถึงอนาคต ในขณะเดียวกันก็มีแรงผลักดันให้ดำเนินชีวิตเพื่อปัจจุบัน และมีความสุขกับชีวิต จากความขัดแย้งดังกล่าว สามารถเข้าใจได้ว่าวัยรุ่นมักเป็นช่วงวัยของความแปรปรวนและเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่รวดเร็ว อันเป็นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความโดดเดี่ยวและการปลีกตัว ประสบการณ์กลุ่มเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์อย่างยิ่ง ในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความรู้สึกโดดเดี่ยว และเลือกทางเลือกที่สร้างสรรค์สำหรับการดำรงชีวิตที่น่าพึงพอใจ รวมทั้งคอเรย์และคอเรย์ยังกล่าวอีกว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มาขอรับคำปรึกษา ไม่ใช่เพียงแค่มีสมาเหตุมาจากการประสบปัญหาที่เคร่งเครียดเท่านั้น แต่ยังมีสาเหตุมาจากการที่นักศึกษามหาวิทยาลัยต้องการที่จะพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อที่จะพัฒนาความสามารถในการคิดด้วยเหตุผลของตนเองอีกด้วย

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษา ว่าความผาสุกทางจิตใจ ของ นิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัย ประกอบด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง ที่สามารถ พัฒนาได้โดยการให้ คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาให้นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มีความผาสุกในการดำเนินชีวิต ซึ่งจากการศึกษาของฮาร์เปอร์ และคนอื่นๆ (Harper; et al. 2007: 123-136) เรื่อง ความสุขในฐานะที่เป็น เป้าหมายของการให้คำปรึกษา : กรณีประยุกต์ใช้ข้ามวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า ในบริบทของการให้คำปรึกษา ความสุขประเมินได้จากการวัดความถี่ของอารมณ์ แห่งความสุข เช่นเดียวกับความพึงพอใจในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา ซึ่ง ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้ทำความเข้าใจว่าความสุขเป็นผลจากการ เลือก และเป็นการกระทำที่ตั้งใจของผู้รับคำปรึกษามากกว่าที่จะเป็นผลจากสภาวะแวดล้อมที่มี อิทธิพลและปัจจัยแวดล้อมของผู้รับคำปรึกษา ความท้าทายของการให้คำปรึกษาในเมืองต้นนั้น ก็ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทำการสร้างทางเลือกโดยตั้งใจ และทำการตัดสินใจการกระทำด้วยตนเอง เพื่อก่อให้เกิดความสุข ความผาสุก และการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล รวมทั้งคอเรย์ และคอเรย์ (Corey; & Corey. 2006: 330) ได้กล่าวว่าประสบการณ์กลุ่มเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์อย่างยิ่ง ในการ ช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความรู้สึกโดดเดี่ยว และเลือกทางเลือกที่สร้างสรรค์สำหรับการ ดำรงชีวิตที่น่าพึงพอใจ ซึ่งสอดคล้องกับเทอร์คัม (Turkum. 2007: 70) ที่กล่าวว่า นิสิตนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยมีความต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญใน การให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนแกสตา (Turkum. 2007: 70; citing Gazda. 1989. Group Counseling: A Developmental Approach) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มไม่เพียงแต่จะป้องกันปัญหาเท่านั้น แต่ยังพัฒนาให้เกิดความองกาม และบำบัดรักษาอีกด้วย ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่ม จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงเจตคติ พฤติกรรม และการรู้คิด นอกจากนี้เชทแมน มาร์ทวาร์ และเอลบวม (Shechtman; Mahwah; & Erlbaum. 2008: 128-130) มีความเชื่อว่าพลังของกลุ่มจากการให้คำปรึกษากลุ่ม และจิตบำบัดแบบ กลุ่มนั้น ทำให้เด็กและวัยรุ่นเกิดความผาสุก ส่วนจากการศึกษาวิจัย ของจินต นา สนธิวงศ์เวช (2547: 92) เรื่องผลการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อ ความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเก สตัลท์ มีความสุขในระยะหลังการทดลองและ หลังติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 รวมทั้งจากการศึกษาวิจัยของมัตติกา ศรีพวงทอง (2548: 56-57) เรื่องผลการให้คำปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงบริการทางเพศ พบว่าหญิงบริการทาง เพศในกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและ หลัง ติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหญิงบริการทางเพศกลุ่มทดลองมีการเห็น คุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองและ หลังติดตามผล สูงกว่าระยะก่อน การทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ภัทรา เสงี่ยมในเมือง (2547: 58-59) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงต่อการลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา ผลการศึกษาพบ ว่า นักศึกษา พยาบาลที่ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีการเผชิญความจริง มีความเครียดในการฝึก

ปฏิบัติงานลดลงจากก่อนได้รับการให้คำปรึกษาและลดลงมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความเห็นว่าถ้ามีการนำการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ นั้น จะส่งผลให้เยาวชนซึ่งจะเป็นอนาคตของชาติ ได้พัฒนาความผาสุกของตนเองให้เป็นคนที่มีศักยภาพในการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตต่อไปอีกด้วย

คำถามการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีคำถามการวิจัยดังนี้

1. ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ใช้หรือไม่
2. นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความผาสุกทางจิตใจอยู่ในระดับใด
3. รูปแบบการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจต้องประกอบด้วยทฤษฎีและเทคนิคใดบ้าง
4. การให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถนำมาพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ดีเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยและการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะ ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลัง การให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงองค์ประกอบของ ความผาสุกทางจิตใจ ที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย รวมทั้งยังทราบถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และเป็นประโยชน์

ต่อผู้ให้คำปรึกษาในมหาวิทยาลัย รวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคน เพื่อให้สอดคล้องกับแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศชาติต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของ ความผาสุกทางจิตใจ ของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 การพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 19 จังหวัด ปีการศึกษา 2551 จำนวนทั้งสิ้น 57,468 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการศึกษาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาเป็น นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ได้แก่ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยราชภัฏ ภูนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 1,000 คน (Tabachnick; & Fidell. 2001: 588. citing Comrey; & Lee. 1992. A First Course in Factor Analysis.) ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling Method)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคามชั้นปีที่ 1 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2553 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ย ความผาสุกทางจิตใจ โดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 24 คน แล้วใช้วิธีการจับคู่คะแนน สลับ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ มีดังนี้

1.1 ตัวแปรโครงสร้าง ประกอบด้วย

- 1.1.1 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)
- 1.1.2 อิสระแห่งตน (Autonomy)
- 1.1.3 ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth)
- 1.1.4 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life)
- 1.1.5 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
- 1.1.6 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
- 1.1.7 การมีจิตวิญญาณ (Spirituality)
- 1.1.8 ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)
- 1.1.9 การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)

1.2 ตัวแปรชีวิต ประกอบด้วย

- 1.2.1 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ได้แก่
 - 1.2.1.1 การยอมรับข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง
 - 1.2.1.2 การมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตน และความพึงพอใจในตนเอง
- 1.2.2 อิสระแห่งตน (Autonomy) ได้แก่
 - 1.2.2.1 ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และการริเริ่มทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง
 - 1.2.2.2 ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
- 1.2.3 ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) ได้แก่
 - 1.2.3.1 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่
 - 1.2.3.2 การเรียนรู้และพัฒนาตนเอง และการเพิ่มศักยภาพของตนเอง
- 1.2.4 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ได้แก่
 - 1.2.4.1 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต
 - 1.2.4.2 การวางแผนชีวิตตามเป้าหมาย และการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต
- 1.2.5 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ได้แก่
 - 1.2.5.1 การยอมรับความจริง และการตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรค
 - 1.2.5.2 การเชื่อว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต
- 1.2.6 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ได้แก่
 - 1.2.6.1 การนับถือคุณค่าของตนเอง
 - 1.2.6.2 การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
- 1.2.7 การมีจิตวิญญาณ (Spirituality) ได้แก่

- 1.2.7.1 การศรัทธายึดมั่นทางศาสนา
- 1.2.7.2 การเชื่อเกี่ยวกับความดี
- 1.2.7.3 การมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว
- 1.2.8 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others) ได้แก่
 - 1.2.8.1 การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ และการสื่อสารกับบุคคลอื่น
 - 1.2.8.2 การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
- 1.2.9 การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) ได้แก่
 - 1.2.9.1 การเป็นสมาชิกขององค์กร และการบริจาคเพื่อการกุศล
 - 1.2.9.2 การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ
- 2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่
 - 2.1 ตัวแปรจัดกระทำ คือ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ พัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษาในมหาวิทยาลัย หมายถึง อารมณ์ความรู้สึก (Affection) และความนึกคิด (Cognition) ของนิสิตศึกษาในมหาวิทยาลัย ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีต่อตนเองและต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ตามการรับรู้ และตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งความรู้สึก (Affection) ประกอบด้วยอารมณ์ความรู้สึกด้านบวก (Positive affection) และอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ (Negative affection) ส่วนความนึกคิด (Cognition) ประเมินจากความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ของนิสิตศึกษาในมหาวิทยาลัย ถ้านิสิตศึกษาในมหาวิทยาลัยมีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากและมีความพึงพอใจในชีวิตสูง จะแสดงถึงการมีความผาสุกทางจิตใจมาก และถ้านิสิตศึกษาในมหาวิทยาลัยมีอารมณ์ความรู้สึกทางลบมากและมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำก็จะแสดงถึงการมีความผาสุกทางจิตใจน้อย ซึ่งความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษาในมหาวิทยาลัยประกอบด้วย

- 1.1 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง การที่นิสิตศึกษามีเจตคติในเชิงบวกต่อตนเอง ประกอบด้วย
 - 1.1.1 การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
 - 1.1.2 การมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตน และมีความพึงพอใจในตนเอง

1.2 อิสระแห่งตน (Autonomy) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาที่มีความเป็นอิสระในการแสดงออกทางด้านความคิดและการตัดสินใจ ประกอบด้วย

1.2.1 ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และการริเริ่มทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง

1.2.2 ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น

1.3 ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาที่มีความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง และสร้างศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย

1.3.1 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่

1.3.2 การเรียนรู้และพัฒนาตนเอง และการเพิ่มศักยภาพของตนเอง

1.4 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาที่มีเป้าหมายและทิศทางในชีวิต ประกอบด้วย

1.4.1 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต

1.4.2 การวางแผนชีวิตตามเป้าหมาย และการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต

1.5 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาที่มีความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย

1.5.1 การยอมรับความจริงและการตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรค

1.5.2 การเชื่อว่าสิ่งดีๆจะเกิดขึ้นในชีวิต

1.6 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาที่มีความเชื่อต่อตนเองว่าตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญ ประกอบด้วย

1.6.1 การนับถือคุณค่าของตนเอง

1.6.2 การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

1.7 การมีจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาแสวงหาที่พึ่งทางศาสนา และการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย

1.7.1 การศรัทธายึดมั่นทางศาสนา

1.7.2 การเชื่อเกี่ยวกับการทำความดี

1.7.3 การมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว

1.8 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

1.8.1 การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ และการสื่อสารกับบุคคลอื่น

1.8.2 การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

1.9 การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และช่วยเหลือสังคม ประกอบด้วย

1.9.1 การเป็นสมาชิกขององค์กร และการบริจาคเพื่อการกุศล

1.9.2 การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ หมายถึง

กระบวนการในการให้ความช่วยเหลือ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นกลุ่ม ซึ่งมาพบปะกันด้วยบรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับ และการไว้วางใจกัน เปิดโอกาสให้ นิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน และได้รับบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ทำให้นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในกลุ่มได้เข้าใจตนเอง และได้ใช้ความคิดในการที่จะแก้ปัญหา โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยให้สูงขึ้น โดยการผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย 7 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภวนิยม ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เอกัตบุคคล ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เชนิฐความจริง ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ วิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการสร้างบรรยากาศให้ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ค้นเคยกกัน ไว้วางใจ เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย แต่ละคนเริ่มอภิปรายถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง

2. ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย แต่ละคนมีความค้นเคยกกัน ไว้วางใจกันดีแล้ว นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย แต่ละคนสามารถพูดถึงความคิด ความรู้สึกต่อปัญหาของเขาอย่างเปิดเผย จุดมุ่งหมายสำคัญของขั้นตอนนี้คือ ให้นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มชัดและเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเองจากกลุ่ม นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีโอกาสสำรวจตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำเทคนิคการให้คำปรึกษาได้แก่ การฟัง (Listening) การเงียบ (Silence) การถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) การให้กำลังใจ (Encouragement) การให้ความกระจ่าง (Clarifying) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) การให้คำแนะนำ (Suggesting) การทวนซ้ำ (Restating) และการสรุปความ (Summarizing) มาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้กระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้ทฤษฎี และเทคนิคเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ดังต่อไปนี้

2.1 การพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล โดยใช้เทคนิค การวิเคราะห์และการประเมิน (Analysis and assessment) และการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive

restructuring) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling)

2.2 การพัฒนาอิสระแห่งตน (Autonomy) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

2.2.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้สมาชิกสามารถ กำหนดความต้องการของตนเอง กำหนดทิศทาง การปฏิบัติ ประเมินความสามารถของตนเอง และมี พันธะที่จะต้องปฏิบัติตามแผน โดยใช้เทคนิคระบบ WDEP เป็นวิธีการที่ให้สมาชิกกลุ่มระบุ ความต้องการของตนเอง (W: wants) กำหนดวิธีการในการปฏิบัติ (D: doing and direction) ประเมิน ความสามารถของตนเอง (E: self-evaluation) และการวางแผน (P: planning) เพื่อสามารถบรรลุผล ตามความต้องการที่ระบุ

2.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการ แสดงตัวแบบ (Modeling) และการเสริมแรง (Reinforcement)

2.3 การพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth)

2.3.1 ด้านการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และการตระหนักว่าดี งามเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

2.3.1.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค (1) การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) (2) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) และ (3) การทำให้กระจ่าง (Clarifying)

2.3.1.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้ เทคนิค (1) การเสริมแรง (Reinforcement) (2) การให้ข้อมูลย้อนกลับ และ (3) การบริหารเวลา

2.3.2 การพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) ด้านการ ตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

2.3.2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคการ ตระหนักตัวตน (Self-awareness)

2.3.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม โดยใช้ เทคนิค (1) การสอน (Coach) (2) การเสริมแรง และ (3) การให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.4 การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ในการพัฒนา องค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

2.4.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภวนิยม โดยใช้เทคนิคการ ตระหนักตัวตน (Self-awareness) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิต สามารถ วางแผนในชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสมาชิกกลุ่มมีความคาดหวังว่าตนเอง สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้

2.5 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

2.5.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

2.5.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational belief) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเชื่อว่าสิ่งต่างๆ จะเกิดขึ้นเสมอในชีวิต และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

2.6 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

2.6.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภาวนิยม โดยใช้เทคนิค (1) การปรับทัศนคติต่อชีวิตที่เป็นโทษ และ (2) การค้นหาทัศนคติต่อชีวิตในด้านบวก ในแง่ความหมายของชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเคารพนับถือว่าตนเองมีคุณค่า

2.6.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ในสังคม

2.7 การพัฒนาการมีจิตวิญญาณ (Spirituality) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Therapy) โดยใช้การสอนทฤษฎี A-B-C และเทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational belief) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในการศรัทธายึดมั่นทางศาสนา และการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว

2.8 การพัฒนา ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี กับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)

2.8.1 ด้านการมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิค (1) เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) และ (2) เทคนิคการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร (Transactional analysis) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน

2.8.2 ด้านการมีความสามารถในการสื่อสาร ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค (1) คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening characteristics) (2) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) และ (3) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่นได้ดี

2.9 การพัฒนาการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค A-B-C (Antecedent event - Behavior - Consequence) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มอาสาสมัคร หรือกลุ่มอื่นๆ ในสังคม และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะบริจาคเงินหรือสิ่งของเพื่อการกุศล รวมทั้งเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ต่างๆ

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาโดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม รวมทั้งให้นิสิตนักศึกษากล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง ต่อสมาชิกกลุ่ม ต่อผู้วิจัย และต่อกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. นิสิตนักศึกษา หมายถึง คำที่ใช้เรียกบุคคลที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัย เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

4. นักศึกษา หมายถึง คำที่ใช้เรียกบุคคลที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมหาวิทยาลัย ราชภัฏ มหาสารคาม สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

5. นิสิต หมายถึง คำที่ใช้เรียกบุคคลที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

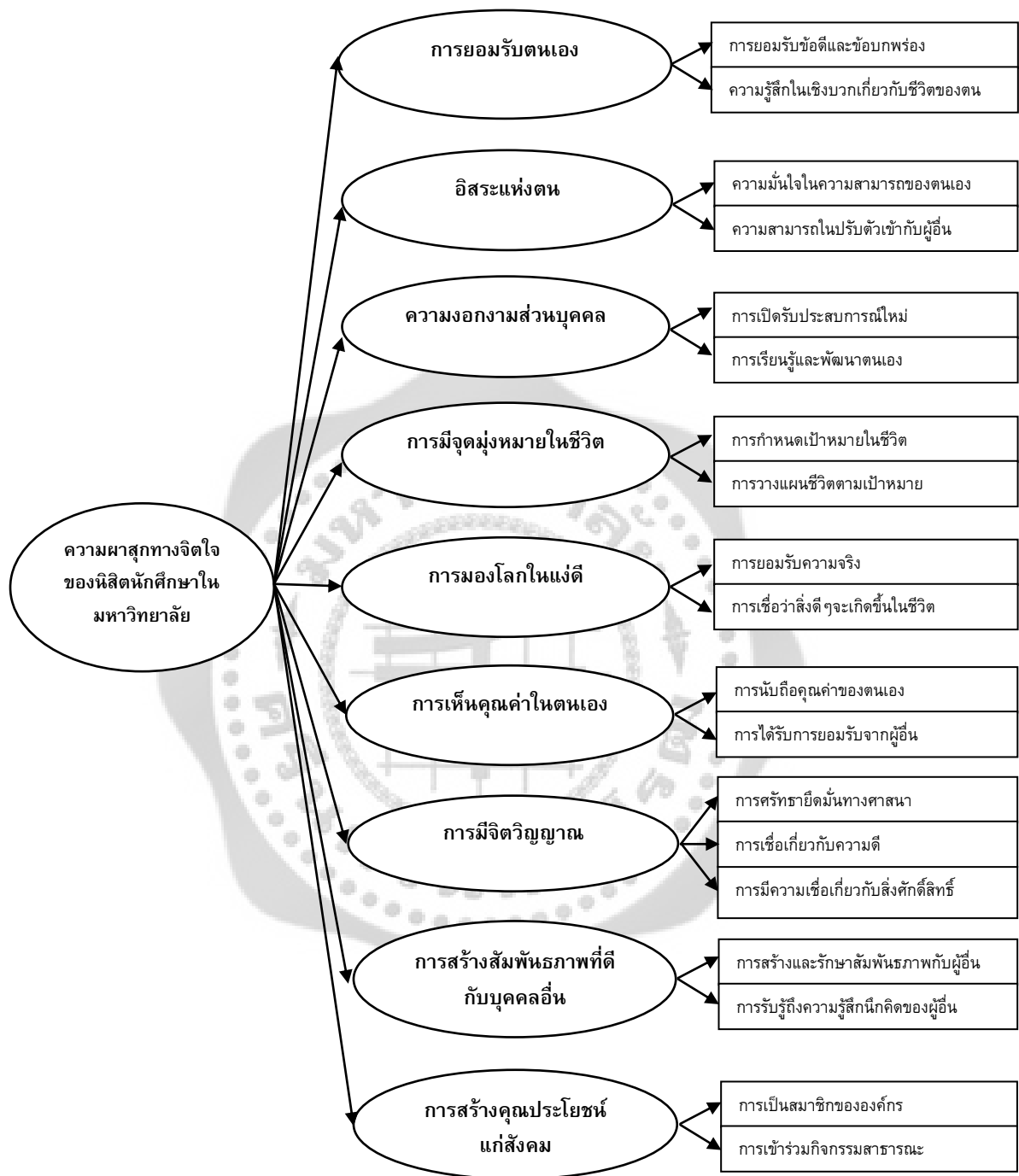
กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. กรอบแนวคิดใน การศึกษาองค์ประกอบของ ความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ในการศึกษาองค์ประกอบ ความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งจากการสำรวจ ความคิดเห็นเบื้องต้นของ นิสิตนักศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจโดยการใช้คำถามปลายเปิด และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิ สามารถสรุปได้ว่าความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 (First Order : Confirmatory Factor Analysis) ได้องค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ดังนี้ องค์ประกอบด้านการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) อีสระแห่ง

ตน (Autonomy) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การมีจิตวิญญาณ (Spirituality) ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) แล้วจากนั้นผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบทั้ง 9 มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Second Order: Confirmatory Factor Analysis) ดังแสดงในภาพประกอบ 1





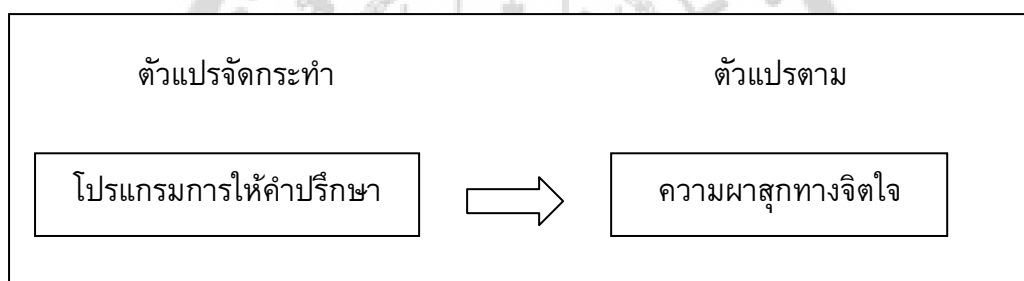
องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ตัวชี้วัด

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2

2. กรอบแนวคิด ในการ พัฒนา ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม

กรอบแนวคิดในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วยตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) คือ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ พัฒนา ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และ ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีคะแนนแบบ สอบถามความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา หลังจากนั้น นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง เข้ารับการให้คำ ปรึกษากลุ่มเพื่อ พัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ส่วนนิสิตนักศึกษา กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำ ปรึกษากลุ่ม เมื่อการให้คำ ปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยนำ แบบแบบสอบถาม ความผาสุกทางจิตใจ ไปให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำ เพื่อวัดคะแนน ความผาสุกทางจิตใจ ในระยะหลังการทดลอง แล้วจึงวัด ความผาสุกทางจิตใจในระยะหลังการติดตามผล กรอบแนวคิดดังกล่าวแสดงในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานในการวิจัย

1. นิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่ม มีความผาสุกทางจิตใจ ในระยะก่อนระยะหลัง และหลังติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกัน
2. นิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความผาสุกทางจิตใจในระยะ หลังทดลอง และหลังติดตามผลแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในครั้งนี้ ได้มีการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกและความผาสุกทางจิตใจ
 - 1.1 ความหมายของความผาสุก
 - 1.2 ตัวชี้วัดของความผาสุก
 - 1.3 ความหมายของความผาสุกทางจิตใจ
 - 1.4 ตัวชี้วัดของความผาสุกทางจิตใจ
 - 1.5 การประเมินความผาสุกทางจิตใจ
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิตใจ
 - 1.6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.6.2 งานวิจัยต่างประเทศ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
 - 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
 - 2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.3 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.4 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.5 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.6 การจำแนกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.7 การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ
 - 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.8.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
 - 4.1 จุดมุ่งหมายของการวิเคราะห์องค์ประกอบ

4.2 ขั้นตอนในการวิเคราะห์องค์ประกอบ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกและความผาสุกทางจิตใจ

1.1 ความผาสุก

1.1.1 ความหมาย

ความผาสุก (Well-being) มีนักการศึกษาหลายท่านที่เรียกคำว่า “ความผาสุก” ในคำพูดอื่น เช่น การอยู่ดีมีสุข การอยู่เย็นเป็นสุข ซึ่งไม่ว่าในภาษาไทยจะใช้คำอะไรก็ตาม ในคำภาษาอังกฤษจะเขียนเหมือนกันว่า “Well-being” ซึ่งมีนักการศึกษาได้ให้คำจำกัดความที่คล้ายคลึงกันดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (วิไล เตชะพนาดร . 2548: 66) ได้กำหนดคำนิยามของความอยู่ดีมีสุขซึ่งแสดงให้เห็นถึงสถานะโดยรวมของคนไทย ดังนี้ “ความอยู่ดีมีสุข” หมายถึงการมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้ มีงานทำที่ทั่วถึง มีรายได้พอเพียงต่อการดำรงชีพ มีครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและอยู่ใต้ระบบบริหารจัดการที่ดีของภาครัฐ

บัวพันธ์ พรหมพักพิง (2549: 8) กล่าวว่าความอยู่ดีมีสุขเกี่ยวข้องกับความคิดที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกของมนุษย์และชีวิตที่ดีที่มนุษย์แสวงหาหรือมุ่งไปสู่ มีแนวคิดและวิธีวิทยาอยู่สองกลุ่มที่บัวพันธ์ พรหมพักพิงกล่าวถึงคือความอยู่ดีมีสุขทางภาวะวิสัย และความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัย

ทฤษฎีความอยู่ดีมีสุขทางภาวะวิสัย (Objective well-being - OWB) โดยทั่วไปแล้วเป็นการนำเสนอ “รายการ” ของสิ่งที่ขาดไม่ได้ที่ประชากรควรจะได้รับ เพื่อที่จะสามารถมุ่งสู่ชีวิตที่ดี ทฤษฎีดังกล่าวได้พัฒนาตัวชี้วัดที่เป็นวัตถุวิสัยจับต้องได้ เพื่อใช้สำหรับประเมินความอยู่ดีมีสุขสวัสดิการของประชาชน หรือเพื่อประเมินระดับของการพัฒนา ตัวอย่างของ ทฤษฎีความอยู่ดีมีสุขทางภาวะวิสัยก็คือทฤษฎีความจำเป็นพื้นฐาน ข้อวิพากษ์วิจารณ์ต่อทฤษฎีดังกล่าวนี้ ก็คือการละเลยความหลากหลายของความจำเป็นพื้นฐานที่ผันแปรไปตามวัฒนธรรม ความแตกต่างของกลุ่มคนและปัจเจก

ส่วนความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัย (Subjective well-being - SWB) หมายถึง “มิติหลากหลายของการประเมินหรือการมองชีวิตของตนเองของปัจเจก ซึ่งรวมถึงความพึงพอใจในชีวิตที่วางอยู่บนความนึกคิด (Cognitive judgement) ของปัจเจกเอง ตลอดจนอารมณ์ความรู้สึกของปัจเจก” ความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัย จึงเป็นคำที่ใช้เสมือนเป็นร่มที่ครอบคลุมถึง เรื่อง (1) ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม และความพึงพอใจในด้าน (Domain) ต่าง ๆ ของชีวิต เช่น เรื่องการแต่งงาน การงาน รายได้ ที่อยู่อาศัย และการพักผ่อน (2) การมีอารมณ์ความรู้สึกในทางบวกเป็นประจำ (3) การมีอารมณ์ความรู้สึกในทางลบน้อยหรือไม่บ่อย (4) การมีความรู้ สึกนึกคิดหรือมองว่า ชีวิตมีความหมายและสามารถบรรลุสิ่งที่หวังไว้ การประเมินความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัยนี้ อิงอาศัยการ

ประเมินตนเองของปัจเจก (Self-report) ซึ่งมักจะรวมไว้ในแบบสำรวจ การประเมินความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัยของปัจเจกนี้ ในวิชาการทางด้านการพัฒนามีการใช้ควบคู่กับการประเมินความอยู่ดีมีสุขทางภาวะวิสัยมากขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน

วีณา เตชะพนาดร (2548: 69) กล่าวว่า “ความอยู่เย็นเป็นสุข” มีความหมายในเชิงลึก สอดรับอย่างยิ่งกับ “สุขภาวะ” ในร่างพ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.... ที่หมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล”

แคมป์เบล (Campbell.1976 : 117-124) ให้ความเห็นว่าการศึกษาคุณภาพชีวิตเชิงอัตวิสัยเป็นการประเมินความรู้สึก “ความผาสุก” (Well-being) ของประชาชนนั่นเอง สิ่งที่ถูกนำมาพิจารณาเป็นดัชนี “ความผาสุก” ของบุคคลคือความสุข และความพึงพอใจ แต่ แคมป์เบล ให้เหตุผลว่าความสุขมีปัญหาในการนิยาม เพราะมีความหมายที่หลากหลายมากกว่าความพึงพอใจ แต่แก่นหลักของความสุขเป็นเพียงอารมณ์ความรู้สึก (Affective) ในระยะสั้นๆ อาจกล่าวได้ว่าเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ ในขณะที่ความพึงพอใจเป็นประสบการณ์การตัดสินใจ ใช้เหตุผล ความรู้ความเข้าใจ ระดับของความพึงพอใจสามารถอธิบายได้ถึงความไม่สอดคล้องระหว่างปณิธาน (Aspiration) และผลสัมฤทธิ์ (Achievement) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจค่อนข้างชัดเจน และมีมากกว่างานวิจัยเกี่ยวกับ ความสุข แคมป์เบล จึงใช้ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) เป็นดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตของบุคคล

ชูสเลอร์ และฟิชเชอร์ (Schuessler;& Fisher. 1985: 131) เสนอว่าคุณภาพชีวิตแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านภาวะวิสัย (อาหารและที่อยู่อาศัย) และคุณภาพชีวิตด้านอัตวิสัย (เจตคติและความรู้สึก) ชีวิตด้านจิตใจ (Mental life) กล่าวให้แคบลงหมายถึงความพึงพอใจและสิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น ความรู้สึกผาสุกของบุคคล ความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในชีวิตของตนเอง หรือการมีความสุขหรือไม่มีความสุข ลักษณะอื่นๆ ทางด้านจิตใจซึ่งมีความหมายโดยนัยของคำว่าคุณภาพชีวิต ได้แก่ ความรู้สึกรัก และความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-realization) ซึ่งเป็นผลมาจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การรับรู้ ถึงความมีคุณค่าในชีวิต และการมีโอกาสในการมีความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) การตอบสนองต่อความพึงพอใจ (ความต้องการ) ของตนเอง (Self-fulfillment) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

ความผาสุกตามความหมายของโอเร็ม (Orem. 1991: 184) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงเงื่อนไขสำหรับการดำรงอยู่ ดังนั้น ความผาสุกคือสภาวะของการมีประสบการณ์แห่งความสุขเกษม ความปิติยินดี และความสุข ด้วยประสบการณ์ทางด้านจิตวิญญาณ ความเพียรพยายามในการตอบสนองต่ออุดมคติของตนเอง และด้วยการคงไว้ซึ่งลักษณะเฉพาะตัวของตัวเองอย่างไม่ลดละ

นักการศึกษา และนักวิชาการหลายคนใช้คำต่างๆ เหล่านี้ในบริบทที่ใกล้เคียงกันหรือบางครั้งก็คาบเกี่ยวกัน ได้แก่ ความผาสุก (Well-being) ความสุข (Happiness) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) และคุณภาพชีวิต (Quality of life)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นิยามคำว่า “ความผาสุก (Well-being)” ว่าหมายถึง ความรู้สึกเป็นสุข ซึ่งเป็นภาวะทางอารมณ์ทั้งอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ นอกจากนี้ นั้นยังเป็นความรู้สึกพึงพอใจที่มีต่อชีวิตของตนเองในด้านต่างๆ

1.1.2 ตัวชี้วัดความผาสุก

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สมศกคี้ ชุณหรัศมี, 2548: 37-39) ได้พัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขตั้งแต่ปี 2540 และได้จำแนกองค์ประกอบของดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขออกเป็น 7 ด้าน 25 ตัวชี้วัด ดังนี้

1. สุขภาพอนามัย หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันเกิดจากการสร้างสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา รวมถึงการมีภาวะโภชนา การที่ดี การรู้จักป้องกันดูแลสุขภาพที่ดีของตน เองและสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุข ซึ่งจะช่วยให้คนมีอายุยืนยาว สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข สร้างสรรค์ประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้อย่างเต็มศักยภาพ

2. ความรู้ เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการยกระดับความอยู่ดีมีสุขของคนไทย เพราะความรู้ช่วยเสริม สร้างศักยภาพของคนให้มีทักษะความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทันในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การที่คนเราจะมีความรู้ได้นั้น จะต้องได้รับการศึกษา การศึกษาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างโอกาสและพัฒนาสติปัญญาและกระบวนการเรียนรู้ของคนให้สามารถ “คิดเป็น ทำเป็น” เรียนรู้ที่จะพึ่งตนเองและใช้ประสบการณ์ ศักยภาพ และทักษะของตนให้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติภารกิจในสังคมได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

3. ชีวิตการทำงาน เป็นปัจจัยกำหนดความอยู่ดีมีสุขของคน นอกจากจะต้องมีสุขภาพอนามัยที่ดี ได้รับการศึกษาแล้ว การทำงานจะเป็นที่มาของรายได้และอำนาจซื้อ ซึ่งนำไปสู่การสร้างความสำเร็จและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การมีงานทำที่ดี มีความมั่นคงและปลอดภัยในการทำงาน มีรายได้ได้อย่างต่อเนื่อง ย่อมส่งผลให้คนเราสามารถดูแลความเป็นอยู่ของตนเองและครอบครัวให้อยู่ดีมีสุขได้และยังประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคมโดยรวม

4. รายได้และการกระจายรายได้ ความขัดสนในด้านรายได้ในการยังชีพ การมี ปัญหาความยากจนที่รุนแรงและความไม่เท่าเทียมกันของรายได้ในระดับสูง ย่อมสะท้อนการอยู่ อย่างเป็นทุกข์ในสังคม ดังนั้นความอยู่ดีมีสุขที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การเสริมสร้างการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่เอื้อประโยชน์ต่อประชาชนให้มีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีอำนาจซื้อเพียงพอต่อการดำรงชีวิตที่ได้มาตรฐาน และหลุดพ้นจากปัญหาความยากจน และมีการกระจายรายได้ในกลุ่มต่างๆ ในสังคมอย่างเท่าเทียมกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

5. ชีวิตครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานทางสังคมที่มีความสำคัญยิ่งต่อคนในการดำรงชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัวถือเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อ “ความอยู่ดีมีสุข” ครอบครัวอยู่ดีมีสุข คือ ครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น อบอุ่น อบอุ่น รุ้บทบาทหน้าที่ของครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ลดปัจจัยเสี่ยงของครอบครัว สามารถพึ่งตนเองได้ และมีการเกื้อกูลสังคม

อย่างมีคุณธรรม

6. สภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต เป็นอีกมิติหนึ่งที่มีความสำคัญต่อความอยู่ดีมีสุข สภาพแวดล้อมที่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เอื้อต่อการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตในสังคม การมีสภาพแวดล้อมที่ดีหมายถึงการมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง การได้รับการสาธารณสุขโรคที่พอเพียง และมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน อนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เกื้อกูลคุณภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดการสนับสนุนความอยู่ดีมีสุขของคน

7. การบริหารจัดการที่ดีของรัฐ ความอยู่ดีมีสุขของประชาชนส่วนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับ การบริหารจัดการที่ดีของภาครัฐ มีการดูแลคนในสังคมให้มีสิทธิและเสรีภาพในการดำรงชีวิต มีส่วนร่วมในการพัฒนาและตรวจสอบภาครัฐ ได้รับการปฏิบัติที่เท่าเทียมกันตามกฎหมาย และรัฐกับประชาชนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน นำไปสู่สังคมที่คนในสังคมจะอยู่ดีมีสุขตลอดไป

ทั้งนี้ ตัวชี้วัดทั้ง 7 ข้างต้นมีองค์ประกอบและดัชนีที่สำคัญ ดังตาราง 1

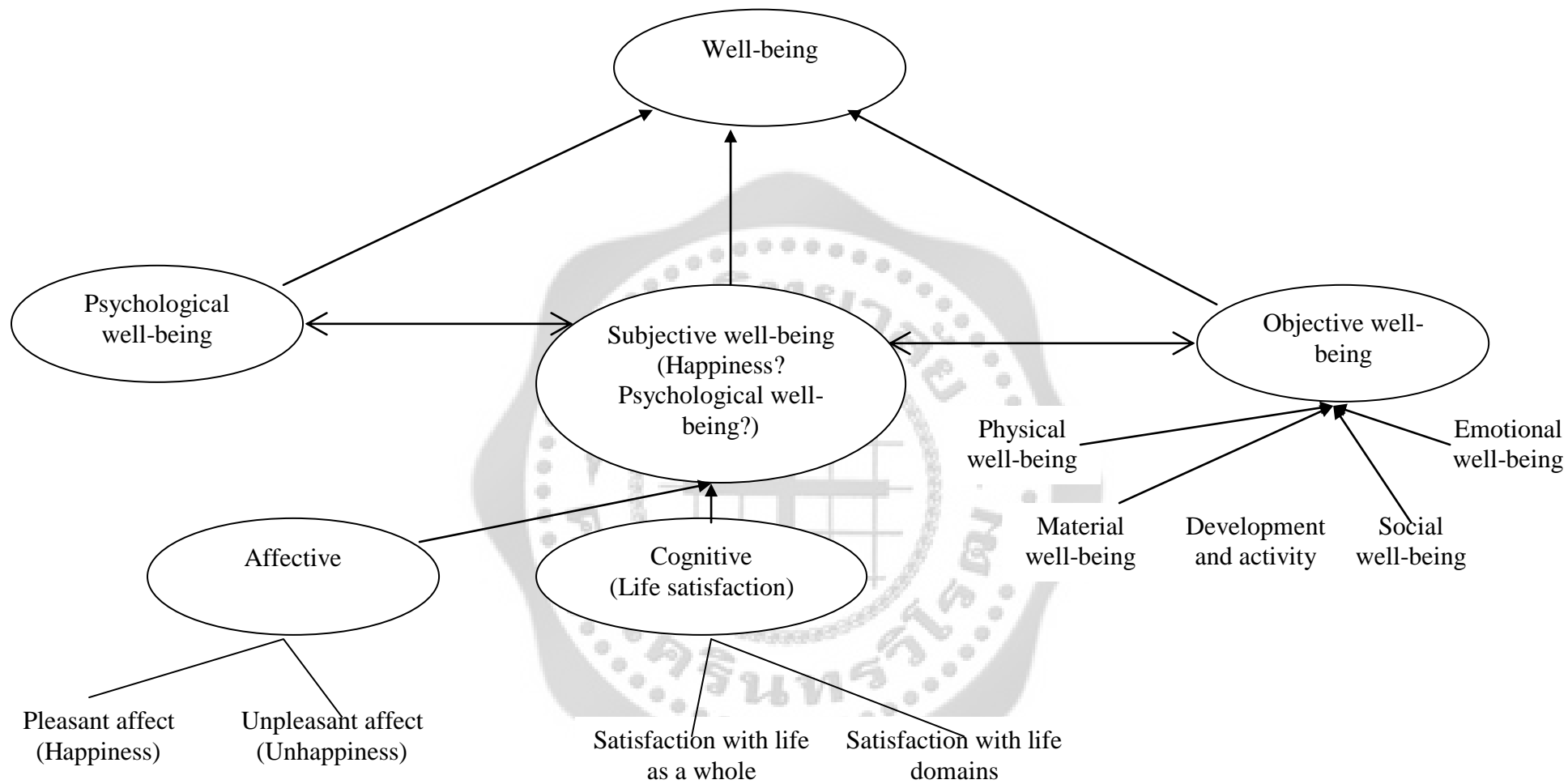
ตาราง 1 ดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขและองค์ประกอบ (ภาณี ชนาธิปภรณ์. 2548: 39)

ตัวชี้วัด	องค์ประกอบ	ดัชนี
1. สุขภาพอนามัย	1. การมีชีวิตยืนยาว 2. การมีสุขภาพอนามัยที่ดี 3. การสร้างความเป็นธรรมในระบบสาธารณสุข	1. อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 2. สัดส่วนประชากรที่ไม่เจ็บป่วยในแต่ละปี 3. สัดส่วนประชากรที่มีหลักประกันสุขภาพ
2. ความรู้	4. ได้รับการศึกษาของคนไทยอย่างทั่วถึง เท่าเทียมกัน 5. คุณภาพการศึกษา	4. จำนวนปีเฉลี่ยที่ได้รับการศึกษาของประชาชน 5. อัตราการเข้าเรียนหนังสือของเด็กชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลาย 6. ผลคะแนนการทดสอบวิชาภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์
3. ชีวิตการทำงาน	6. การมีงานทำอย่างทั่วถึง 7. ความมั่นคงในการทำงาน	7. สัดส่วนผู้ว่างงาน 8. สัดส่วนแรงงานที่มีบริการสวัสดิการและอยู่ในข่ายครอบคลุมของกองทุนประกันสังคม
4. รายได้และการกระจายรายได้	8. รายได้ 9. การกระจายรายได้	9. สัดส่วนคนยากจนด้านรายได้ 10. สัมประสิทธิ์การกระจายรายได้
5. สภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต	10. ด้านที่อยู่อาศัยและการให้บริการสาธารณสุขโรค 11. ด้านความปลอดภัยในชีวิต	11. สัดส่วนครัวเรือนที่มีบ้านและที่อยู่เป็นของตนเอง 12. สัดส่วนของครัวเรือนที่มี

ตาราง 1 (ต่อ)

ตัวชี้วัด	องค์ประกอบ	ดัชนี
	และทรัพย์สิน 12. สิ่งแวดล้อม	น้ำประปาใช้ 13. สัดส่วนคดีอาชญากรรมต่อประชากร 14. สัดส่วนคดียาเสพติดต่อประชากร 15. ดัชนีคุณภาพแหล่งน้ำ 16. สัดส่วนขยะต่อประชากรแต่ละปี 17. สัดส่วนพื้นที่ป่าไม้ต่อพื้นที่ทั้งหมด
6. ชีวิตครอบครัว	13. สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว 14. การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ	18. อัตราการหย่าร้าง 19. อัตราการจดทะเบียนสมรส 20. ความอบอุ่นของครอบครัว 21. ร้อยละของครัวเรือนที่มีรายได้มากกว่ารายจ่ายร้อยละ 10
7. การบริหารจัดการที่ดีของรัฐ	15. หลักคุณธรรม 16. การมีส่วนร่วม 17. ความคุ้มค่า 18. ความโปร่งใส	22. สัดส่วนจำนวนข้าราชการที่ถูกลงโทษทางวินัย 23. สัดส่วนของผู้มาใช้สิทธิ์เลือกตั้ง 24. สัดส่วนค่าใช้จ่ายของรัฐต่อ GDP 25. ดัชนีชี้วัดคอร์รัปชันขององค์กร Transparency International (TI)

เฮิร์ดได้พัฒนากรอบแนวคิดเกี่ยวกับความผาสุก โดยตั้งข้อสังเกตจากการทบทวนงานวิจัยที่สำคัญเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของเฟล็กซ์และเพอร์รี่ (Milligan; et al. 2006: 21; citing Felce and Perry. 1995. Research in Developmental Disabilities. pp. 51-74) เฟล็กซ์และเพอร์รี่ไม่เห็นด้วยกับการนิยามคำว่าความผาสุกที่แพร่หลายทั่วไป เพราะว่ามี ความซ้ำซ้อนกันขององค์ประกอบหลายๆตัวของความผาสุก ซึ่งก็คือความผาสุกด้านกายภาพ (Physical well-being) ความผาสุกด้านวัตถุปัจจัย (Material well-being) ความผาสุกทางสังคม (Social well-being) พัฒนาการและกิจกรรม (Development and activity) และสุขภาพ (Health) เฮิร์ดได้รวมองค์ประกอบเหล่านี้เป็นความผาสุกทางด้านภาวะวิสัย (Objective well-being) และใช้คำว่าความผาสุกทางด้านอารมณ์แทนคำว่าสุขภาพ (Health) ซึ่งไดอะแกรมความผาสุกของเฮิร์ดได้เสนอถึงภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 โมเดลความสุขของเฮิร์ด (Hird's model of well-being)

ที่มา: Milligan; et al. (2006). Family well-being indicators from the 1981–2001 New Zealand Censuses. p. 21

เอิร์ดตั้งข้อสังเกตว่า ความผาสุกสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ความผาสุกด้านภาวะวิสัย (Objective well-being) และความผาสุกด้านอัตวิสัย (Subjective well-being) เป้าหมายทางด้านสังคมที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้ง 2 ด้านคือ การพัฒนามาตรฐานในการดำเนินชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และการเสริมสร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล

องค์ประกอบของความผาสุกด้านภาวะวิสัย (Objective well-being) แตกต่างไปจากความผาสุกด้านอัตวิสัย (Subjective well-being) ทั้งในด้านการวัดและวิธีการประเมิน องค์ประกอบด้านภาวะวิสัยนั้น เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการตระหนักรู้ด้านอัตวิสัย (Milligan; et al. 2006: 22; citing Veenhoven. 2004. Subjective Measures of Well-being.) ตัวอย่างเช่น เงื่อนไขในการดำเนินชีวิตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ที่เกี่ยวข้องกับการครอบครองในสิ่งที่สามารถจับต้องได้จริงและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ รายได้ วุฒิทางการศึกษา สิทธิการเป็นเจ้าของบ้าน หรือการเป็นสมาชิกกลุ่มต่างๆ เป็นต้น การวัดเงื่อนไขต่างๆ ในการดำเนินชีวิตนั้น มักจะเป็นการวัดการมีหรือขาดทรัพยากรต่างๆ หรือการวัดทั้งจำนวนของทรัพยากรหรือความถี่ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น องค์ประกอบของความผาสุกด้านภาวะวิสัย ได้รับอิทธิพลเป็นอันมากจากปัจจัยเชิงโครงสร้าง (Structural factors) และบริบทของสิ่งแวดล้อม (Environmental contexts)

สคอมเมกนา (Scommegna. 2007: Online) กล่าวว่า เคนเนท แลนด์ และ คนอื่นๆ นักสังคมวิทยาและนักประชากรศาสตร์ แห่งมหาวิทยาลัย Duke ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับดัชนีใหม่เกี่ยวกับความผาสุกของเด็กและวัยรุ่น (A new Index of child and youth well-Being) โดยการศึกษาจากงานวิจัย ซึ่งได้ทำการเลือกตัวชี้วัดระดับชาติมา 28 ตัว จาก 2 แหล่งเอกสารอ้างอิง คือ America's children: Key national indicators of well being ซึ่งตีพิมพ์โดย the Federal interagency forum on child and family statistics (1999, 2000) และ Trends in the well-being of america's children and youth ซึ่งรวบรวมโดย Child Trends and the Urban Institute and published by the U.S. Department of Health and Human Services แลนด์และคนอื่นๆ ได้ใช้มิติทางชีวิตสังคมซึ่งนี้ วิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตได้พิจารณาไว้เป็นองค์ประกอบของความผาสุก การเปลี่ยนแปลงภายในแต่ละมิติได้รับการคาดการณ์ว่าจะเกิดขึ้นและคะแนนจากมิติทั้ง 7 ด้านได้ถูกรวมกันเพื่อที่จะทำให้เป็นดัชนีเดียว ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ตัวชี้วัดทางสังคม (Social indicators on which index is based)

มิติด้านความผาสุก (Domains of well-being)	ตัวชี้วัด (Indicators used)
ความผาสุกด้านวัตถุปัจจัย (Material well-being)	รายได้ครอบครัวเฉลี่ย (Median family income), การว่างงานของบิดามารดา (Parental unemployment), ความยากจน (Poverty), การประกันสุขภาพ (Health insurance), ครอบครัวพ่อ /แม่เดี่ยว (Single-parent households)
สุขภาพ (Health)	การประกันสุขภาพ (Health insurance), โรคอ้วน (Obesity) (อายุ 6 ถึง 17 ปี), การมีน้ำหนักน้อยแรกคลอด (Low birth weight), อัตราการตายของทารก (Infant mortality rate), อัตราการตาย (Mortality rate) (อายุ 1 ถึง 19 ปี), ข้อจำกัดในการทำกิจกรรม (Activity limitations), อัตราการมีสุขภาพที่ดีหรือดีเยี่ยมของพ่อแม่ (Parent reported Rates of very good or excellent health), การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (Teenage pregnancy) (อายุ 10 ถึง 17 ปี)
ความปลอดภัย (Safety), การให้ความใส่ใจในการกระทำ (Behavioral concerns)	การตกเป็นเหยื่อ (Victimization) (อายุ 12 ถึง 17), อาชญากรรม (Crime) (อายุ 12 ถึง 17), การสูบบุหรี่ (Smoking) (Grade 12), การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (Drinking) (Grade 12) การเสพยาเสพติด (Drugs) (Grade 12), การตั้งครรภ์ของวัยรุ่น (Teenage pregnancy) (ages 10 to 17)
ความสำเร็จด้านการศึกษา (Educational attainment)	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (School achievement), คะแนนวิชาการอ่านและคณิตศาสตร์ (Reading and math test scores) (คะแนนเฉลี่ยของเด็กอายุ 9, 13, และ 17 ปี)

ตาราง 2 (ต่อ)

มิติด้านความผาสุก (Domains of well-being)		ตัวชี้วัด (Indicators used)
การมีส่วนร่วมในชุมชน (Place in community) และการมีโอกาสในการศึกษา (Educational attainment)		การสมัครเข้าเรียนโรงเรียน นอนูบาล (Enrollment in preschool) (อายุ 3 ถึง 4 ปี), อัตราการจบการศึกษาระดับมัธยมปลาย (Graduation rates from high school) (อายุ 18 ถึง 24 ปี) และมหาวิทยาลัย (อายุ 25 ถึง 29 ปี), การออกเสียงเลือกตั้ง (Voting) (อายุ 18 ถึง 20 ปี), เยาวชนที่ไม่ทำงานและไม่เรียนหนังสือ (Youth not working and not in school) (อายุ 16 ถึง 19 ปี)
สัมพันธภาพทางสังคม (Social relationships)	(Social)	ครอบครัวพ่อ /แม่เดี่ยว (Single-parent households), การย้ายแหล่งที่พักอาศัย (Residential mobility)
ความผาสุกด้านอารมณ์ /จิตวิญญาณ (Emotional/spiritual well-being)	/จิตวิญญาณ	อัตราการฆ่าตัวตาย (Suicide rate) (อายุ 10 ถึง 19 ปี), การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และเจตคติด้านจิตวิญญาณ (Religious service attendance and spiritual attitude) (Grade 12)

1.1.3 ความหมายของความผาสุกทางจิตใจ

นักการศึกษา และนักวิชาการ หลายคนใช้คำว่า “ความผาสุกทางจิตใจ (Psychological well-being)” กับ “ความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)” ในความหมายเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน

เฮิร์ด (Milligan; et al. 2006: 22; citing Hird, 2003: Online) กล่าวว่าความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) บางครั้งยังหมายถึงความถึงความผาสุกทางจิตใจ (Psychological well-being) ซึ่งไม่ได้ให้ความสำคัญกับสถานะทางด้านสังคมที่สามารถจับต้องได้ แต่มุ่งเน้นที่กระบวนการที่เกิดจากการรับรู้และการทำความเข้าใจของผู้ตอบคำถาม

แบรดเบิร์น (Bradburn. 1969: 9) ได้ให้ความหมายของความผาสุกทาง จิตใจ ว่า ความผาสุกทางจิตใจเป็นความสมดุลระหว่างความรู้สึกทางด้านบวกและความรู้สึกทางด้านลบ

ไฟรีดแมน และคิง (Friedman; & King, 1994: 434) กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจเป็นอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลทั้งในด้านบวกและด้านลบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแคมป์เบล (Campbell, 1976: 119-120) ดังที่ว่าความรู้สึกด้านบวกจะเป็นอิสระหรือแยกออกจากความรู้สึกด้านลบ ซึ่งความรู้สึกด้านบวกจะรวมไปถึงความรู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ และพลังงานในตัวบุคคล ในทางตรงกันข้ามความรู้สึกในด้านลบเป็นอารมณ์ที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกในด้านบวก ได้แก่ ความกระวนกระวาย ความวิตกกังวล ความโกรธ ความกลัว และภาวะซึมเศร้า

คัมมินส์ (Cummins, 1996: 303-304) ได้ให้ความหมายของความผาสุกทางจิตใจว่าเป็นความพึงพอใจในชีวิต เช่นเดียวกับคุณภาพชีวิต และได้อธิบายองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจว่าประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ความผาสุกทางวัตถุวิสัย ภาวะสุขภาพ ความปลอดภัย ความสามารถในการปฏิบัติงานต่างๆ การมีส่วนร่วมในชุมชน ความสนิทสนมคุ้นเคยกับบุคคลอื่น และความผาสุกทางอารมณ์

ไฮดริช (Heidrich, 1996: 229) ได้กล่าวไว้ว่า ความผาสุกทางจิตใจเป็นการประเมินในมิติทั้งความรู้สึกด้านบวกและด้านลบของความผาสุกทั่วไป ซึ่งรวมไปถึงภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อิสระแห่งตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และจุดมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล

ส่วนจาโฮดา (Compton, 2001: 487; citing Jahoda, 1958. Current Concepts of Positive Mental Health) กล่าวว่าสุขภาพจิตทางบวกจะต้องประกอบด้วยตัวแปรพื้นฐาน 6 ประการ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth) อิสระแห่งตน (Autonomy) ความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) การผสมผสานทางบุคลิกภาพ (Personality integration) และการรับรู้ความเป็นจริงอย่างถูกต้อง (an Accurate perception of reality) ซึ่งสอดคล้องกับ ความผาสุกทางจิตใจตามแนวคิดของไรฟ์ (Ryff, 1989: 1070-1071; Ryff; & Singer, 2006: 1108) เป็นความรู้สึกทางบวกของสุขภาพจิต (Positive mental health) แบ่งออกเป็น 6 มิติ ซึ่งแต่ละมิติมีความคาบเกี่ยวกัน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) ความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth) และอิสระแห่งตน (Autonomy) ซึ่งผู้ที่มีความผาสุกจะเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางจิตใจค่อนข้างสมบูรณ์ มีความมั่นใจในตนเอง พึงพอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และการประเมินความผาสุกประเมินจากเหตุการณ์ทั้งหมดในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ไม่ได้ประเมินในสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่ในปัจจุบัน

นอกจากนี้ฮีท (Compton, 2001: 487; citing Heath, 1965. Explorations of Maturity: Study of Mature and Immature College Men) ยังได้รวบรวมคำนิยามเกี่ยวกับความมีวุฒิภาวะ (Maturity) จากงานเขียนของนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 35 เล่ม ซึ่ง

ประกอบด้วย แอลพอร์ท อิริคสัน ฟรอมม์ จุง มาสโลว์ รอเจอร์ส และจาโฮตา จากการวิเคราะห์พบว่าลักษณะสำคัญของความมีวุฒิภาวะประกอบด้วย ความมั่นคงของการจัดการตนเองอย่างเป็นระบบ (Stability of self-organization) ความสามารถที่จะมีประสบการณ์อย่างถูกต้อง (Ability to accurately symbolize experiences) การผสมผสานทางบุคลิกภาพ (Personality integration) อิสระแห่งตน และการเป็นศูนย์กลางของสิ่งต่างๆ (Allocentrism or other-centeredness) ส่วนโคน (Compton. 2001: 487; citing Coan. 1974. The Optimal Personality; Coan. 1977. Hero, Artist, Sage, or Saint) กล่าวว่าความผาสุกประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมีประสิทธิภาพ (Efficiency) ความเชื่อมสัมพันธ์ (Relatedness) ความสามัคคีภายใน (Inner harmony) ความสร้างสรรค์ (Creativity) และการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-transcendence) รวมทั้งคอมพ์ตัน และคณะ (Compton. 2001: 488; citing Compton; et al. 1996. Journal of Personality and Social Psychology) กล่าวว่าจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดทั้ง 18 แบบ ซึ่งใช้ประเมินความผาสุกเชิงอัตวิสัยและสุขภาพจิตทางบวก พบว่า 2 องค์ประกอบแรกได้แก่ ความผาสุกเชิงอัตวิสัย และความมองงามส่วนบุคคล ส่วนองค์ประกอบที่ 3 เป็นเพศ อายุ และการศึกษา รวมทั้งองค์ประกอบที่ 4 ได้แก่ การผสมผสานทางบุคลิกภาพ

วิลสัน (Brown; & Lent. 2000: 316; citing Wilson. 1967. Psychological Bulletin. pp.294-306) กล่าวว่า สาเหตุรากฐานของความสุขและความผาสุก ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเงิน อายุ เพศ สถิติปัญญา และความสัมพันธ์ของพ่อแม่ แต่ให้ความสำคัญกับคุณภาพของชีวิตแต่งงานและความใกล้ชิดทางสังคม การมีส่วนร่วมในงานและการมีส่วนร่วมในภารกิจของชีวิต ปัจจัยทางด้านแรงจูงใจ เช่น การแสวงหาเป้าหมายและความเป็นเจ้าของ ปัจจัยด้านจิตใจ เช่น การควบคุม (Control) สมรรถภาพแห่งตน (Self-efficacy) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) และอารมณ์ (Temperament) และลักษณะบุคลิกภาพด้านอื่นๆ

หวัง (Corey. 2004: 193; citing Hwang. 2000. Other Esteem: Meaningful Life in a Multicultural Society. p. 193) กล่าวว่า ความสุขส่งผลต่อความสมดุลของทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และการเห็นคุณค่าผู้อื่น (Other-esteem) เช่นเดียวกับลูการ์ ไดเนอร์ และซู (Lucar, Diener, & Suh. 1996: 616-628) และไดเนอร์ และคนอื่นๆ (Diener; et. al. 1995: 7-32) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มีความสัมพันธ์กับความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) รวมทั้งซาง (Brown; & Lent. 2000: 323; citing Chang. 1998. Journal of Personality and Social Psychology. pp. 1109-1120) ซึ่งได้ทำการศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัย กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี (Optimism) สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิต ความซึมเศร้า และความผาสุกทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับไซเออร์ และคาร์เวอร์ (Brown; & Lent. 2000: 324; citing Scheier & Carver. 1992. Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-being: Theoretical Overview and Empirical Update. pp. 201-228) ที่กล่าวไว้ว่าการมองโลกในแง่ดี-การมองโลก

ในแง่ร้าย (Optimism-pessimism) ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตใจ เช่นเดียวกับแอสปินวอลล์ และ เทย์เลอร์ (Aspinwall; & Taylor. 1992: 989-1003) และฮาร์จู และโบลิน (Harju; & Bolen. 1998: 185-201) กล่าวว่า นักศึกษาวิทยาลัยที่มีคะแนนด้านการมองโลกในแง่ดีสูง มักจะมีระดับความผาสุกเชิงอัตวิสัยสูง และมีระดับความตึงเครียดทาง จิตใจอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับ อายยัช และอลามัดดีน (Ayyash-Abdo; & Alamuddin. 2007: 265) ที่กล่าวว่าความผาสุกเชิงอัตวิสัยของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับควมมีคุณค่าในตนเอง และการมองโลกในแง่ดี

ดูรี่ตั้งข้อสังเกตว่า ความผาสุกทางด้านจิตใจ (Psychological wellbeing) นั้น เกี่ยวข้องกับความสมบูรณ์ของประสบการณ์ชีวิต (Milligan; et al. 2006: 22; citing Durie. 2001. Mauri Ora: The Dynamics of Maori Health.) ความผาสุกทางด้านจิตใจไม่เพียงแต่จะ ได้รับอิทธิพลจากสภาวะการดำรงชีวิตในปัจจุบันเพียงเท่านั้น แต่ยังได้รับผลกระทบจากสภาวะการดำรงชีวิตในอดีตอีกด้วย และยังเป็นปัจจัยที่วัดได้ยากกว่า (สามารถจับต้องได้ยาก) ตัวอย่างเช่น ความผาสุกด้านอัตวิสัย (Subjective well-being) อาจได้รับอิทธิพลจากบุคลิกภาพ และกระบวนการด้านความคิดของบุคคล ซึ่งไม่สามารถอธิบายถึงสภาวะการดำเนินชีวิตเฉพาะด้านได้ง่ายนัก ตัวชี้วัดด้านอัตวิสัย (Subjective indicators) เป็นองค์ประกอบเสริมที่สำคัญต่อ ตัวชี้วัดด้านภาวะวิสัย (Objective indicators) ตัวชี้วัดด้านอัตวิสัย เกิดจากข้อสันนิษฐานที่ว่า “ความสุขสูงสุดเกิดขึ้นจากการรับรู้ของบุคคล และบุคคลดังกล่าวจะเป็นผู้ตัดสินได้ดีที่สุด” (Milligan; et al. 2006: 22; citing Noll. 1997. Online.) โมเดลของเฮิร์ดแสดงให้เห็นว่า ตัวชี้วัดด้านอัตวิสัยประกอบด้วยองค์ประกอบทางด้านปัญญา เช่น ความพึงพอใจในชีวิต และ องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข สิ่งที่บุคคลคิดหรือรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง อาจจะมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อคุณภาพของชีวิตของบุคคลดังกล่าว ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตนั้น ไม่ใช่รูปแบบที่เป็นสูตรสำเร็จ ค่านิยมและการรับรู้ของบุคคลมักจะมี ความแตกต่างกัน และสภาวะการดำเนินชีวิตที่คล้ายคลึงกันอาจ จะได้รับการประเมินแตกต่างกัน ออกไปจากบุคคลสองคนก็ได้ ธรรมชาติและอิทธิพลของประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต เช่น การเผชิญหน้ากันของบุคคล ประสบการณ์ที่เกิดจากพัฒนาการ และคุณภาพของเครือข่ายทางสังคม ไม่ใช่สิ่งที่จะยืนยันได้ เว้นแต่จะเกิดจากผู้ตอบคำถามโดยตรงเท่านั้น

ไดเนอร์ ลูคัส และโออิชิ (Diener, Lucas, & Oishi. 2002: 63) กล่าวว่าความ ผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) หมายถึง การประเมินความคิดและความรู้สึกของ บุคคลเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ซึ่งการประเมินนี้ประกอบด้วย การมีอารมณ์ปิติยินดี มีอารมณ์ ในทางลบในระดับต่ำ และมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูง

เกเยส และโลเปซ (Keyes; & Lopez. 2002: 48) ความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้และการประเมินชีวิตตนเองของบุคคลในด้าน อารมณ์ความรู้สึก (Affective state) การปฏิบัติหน้าที่ทางจิตใจ (Psychological functioning) และการปฏิบัติหน้าที่ทางสังคม (Social functioning) นักวิจัยทางด้านความผาสุกหลายคนใช้คำ

ว่า สุขภาพจิตทางบวก (Positive mental health) ในความหมายที่เหมือนกับคำว่า “ความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) อย่างไรก็ตาม เกเยส และโลเปซ ให้เหตุผลว่ายังไม่มีใครศึกษาในมุมมองของสุขภาพจิต (Mental health) เพราะว่าการศึกษาค้นคว้าได้ศึกษาความแตกต่างในด้านปริมาณของความผาสุกเฉพาะด้านที่เป็นอาการของสุขภาพจิต ซึ่งก็คือ มิติด้านความผาสุกทางอารมณ์ (Emotional well-being) เช่น ความสุข (Happiness) หรือ ความพึงพอใจ (Satisfaction) มิติด้านความผาสุกทางจิตใจ (Psychological well-being) เช่น ความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth) หรือมิติด้านความผาสุกทางสังคม (Social well-being) เช่น การรวมตัวกันในชุมชน (Social integration)

กรมวิชาการ (2544) ได้กล่าวเกี่ยวกับคุณลักษณะของเด็กไทยที่พึงประสงค์ที่สามารถอยู่ในสังคมยุคใหม่ได้อย่างมีคุณภาพ มีดังนี้

1. การเป็นคนดี หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมของความมีวินัยและค่านิยมประชาธิปไตย
2. การเป็นคนเก่ง หมายถึง เก่งในการเรียนรู้ที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่น
3. มีความสุข หมายถึง มีความสุขกายและสุขใจ ซึ่งความสุขใจ (สุขภาพจิตดี) หมายถึง การที่บุคคลรู้จักตนเองเป็นอย่างดียอมรับข้อบกพร่องที่ตนมี ภาคภูมิใจในข้อดีของตน มีอารมณ์แจ่มใส มีจิตใจที่มั่นคง ไม่วิตกกังวลและความตึงเครียด มองโลกในแง่ดี สามารถที่จะปรับตนให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆรวมทั้งสามารถที่จะหาความสุขจากสิ่งแวดล้อมของตนเองได้ด้วย ซึ่งมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนี้ มีความคิดดี มีเหตุผล ไม่มีความขัดแย้งในจิตใจ ความเชื่อมั่นและเข้าใจตนเองอย่างดี สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบได้ด้วยจิตใจที่มั่นคง ปราศจากการเจ็บป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ พึงพอใจในการกระทำที่พิจารณาว่าดี ถูกต้อง รู้จักตน และเข้าใจตนเองดี รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความรักและไว้วางใจผู้อื่นอย่างจริงใจ ทำประโยชน์ให้แก่หมู่คณะ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นิยามคำว่า “ความผาสุกทางจิตใจ (Psychological well-being)” ว่าหมายถึง อารมณ์ความรู้สึก (Affection) และความนึกคิด (Cognition) ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีต่อตนเองและต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ตามการรับรู้และตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งความรู้สึก (Affection) ประกอบด้วยอารมณ์ ความรู้สึกด้านบวก (Positive affection) ได้แก่ ความเพลิดเพลิน (Joy) ความปิติยินดี (Elation) ความภาคภูมิใจ (Pride) ความรักใคร่ (Affection) ความสุข (Happiness) และความปลื้มปิติ (Ecstasy) และอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ (Negative affection) ได้แก่ ความรู้สึกผิดและละอายใจ (Guilt and shame) เศร้า (Sadness) วิตกกังวลและกังวล (Anxiety and worry) ความโกรธ (Anger) ความตึงเครียด (Stress) ความซึมเศร้า (Depress) ความอิจฉาริษยา (Envy) ส่วนความนึกคิด (Cognition) ประเมินจากความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ถ้านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

มีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากและมีความพึงพอใจในชีวิตสูง จะแสดงถึงการมีความสุขทางจิตใจมาก และถ้านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีอารมณ์ความรู้สึกทางลบและมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำก็จะ แสดงถึงการมีความสุขทางจิตใจน้อย ซึ่งความ ผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

1. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)
2. อิสระแห่งตน (Autonomy)
3. ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth)
4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life)
5. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
6. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
7. การมีจิตวิญญาณ (Spirituality)
8. ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)
9. การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)

1.1.4 ตัวชี้วัดและองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจ

คัมมินส์ (Kenneth C. Land; et. al. 2007: 245-246 citing Cummins. 1996,1997) ได้ทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกเชิงอัตวิสัยจำนวน 27 เรื่อง พบว่าประมาณ 68% ของมิติที่แตกต่างกันของความผาสุก 173 ด้าน และ 83% ของข้อมูลโดยรวมที่พบจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถจัดกลุ่มได้เป็น 7 มิติของชีวิต ดังนี้

1. ความผาสุกด้านวัตถุปัจจัย (Material well-being) เช่น ควบคุมแหล่ง และการบริโภคทางการเงิน และวัตถุปัจจัยที่มากเกินไป (Command over material and financial resources and consumption)
2. สุขภาพ (Health) เช่น การทำหน้าที่ของสุขภาพ (Health functioning) สุขภาพส่วนบุคคล (Personal health)
3. ความปลอดภัย (Safety) เช่น ความปลอดภัยจากความรุนแรง (Security from violence) การควบคุมส่วนบุคคล (Personal control)
4. กิจกรรมที่เกิดประโยชน์ (Productive activity) เช่น การจ้างงาน (Employment) งาน (Job) การงาน (Work) การเรียน (Schooling)
5. การมีส่วนร่วมในชุมชน (Place in community) เช่น สถานภาพทางเศรษฐกิจสังคม (Socioeconomic status) (ได้แก่ การศึกษาและการงาน (Education and job)) การเข้าหาชุมชน (Community involvement) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และการมอบอำนาจ (Empowerment)

6. ความใกล้ชิด (Intimacy) เช่น สัมพันธภาพกับครอบครัวและเพื่อน (Relationships with family and friends)

7. ความผาสุกด้านอารมณ์ (Emotional well-being) เช่น สุขภาพจิต (Mental health) กำลังใจ (Morale) ความผาสุกด้านจิตวิญญาณ (Spiritual well-being)

เกเยส (Keyes; & Lopez. 2002: 48; citing Keyes. 1998. Generativity and Adult Development: Perspectives on Caring for and Contributing to the Next Generation. pp. 227-263) กล่าวว่า ความผาสุกในฐานะที่เป็นรูปแบบของการปฏิบัติหน้าที่ทางบวก ได้แก่ ความผาสุกทางจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย 6 มิติ และความผาสุกทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยมิติต่าง ๆ 5 ด้าน ความผาสุกทางจิตใจมี ลักษณะที่เป็นส่วนตัวและ เชิงบุคคลมากกว่า ส่วนความผาสุกทางอารมณ์มีลักษณะเป็นส่วนรวมและเชิงสังคมมากกว่า องค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจและความผาสุกทางสังคมปรากฏดังตาราง 3

ตาราง 3 แนวคิดเกี่ยวกับมิติต่างๆของความผาสุกทางจิตใจและความผาสุกทางสังคม

ความผาสุกทางจิตใจ (Psychological well-being)	ความผาสุกทางสังคม (Social well-being)
การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)	การยอมรับสังคม (Social acceptance)
ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth)	การบรรลุต่อ สัจการ ทางสังคม (Social actualization)
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life)	การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)
การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environment mastery)	ความกลมเกลียวทางสังคม (Social coherence)
อิสระแห่งตน (Autonomy)	การ ได้เป็นส่วนหนึ่งของ สังคม (Social integration)
การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others)	

นอกจากนี้ลาร์สัน และเกเยส สมอทคิน และไรฟ์ (Bowling. 2005: 6; citing Larson. 1978. Journal of Gerontology. pp.109-125.; Keyes; Shmotkin; & Ryff. 2002. Journal of Personality and Social Psychology. pp. 1007-1022.) กล่าวว่า ตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัยซึ่งตรงกันข้ามกับตัวชี้วัดเชิงวัตถุวิสัยนั้น เกี่ยวข้องกับการประเมินสถานการณ์ในชีวิตของบุคคล ความผาสุกเชิงอัตวิสัยมีความหมายมากกว่าการไม่มีปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตหรือการเป็นโรคทางจิตใจ เช่น ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ความผาสุกมีความหมายมากกว่า

แนวคิดทางบวก และความผาสุกประกอบด้วยมิติด้านความสุข (Happiness) ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction of life) กำลังใจ (Morale) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และความรู้สึกถึงความกลมเกลียว (Sense of coherence) โมเดลความผาสุกทางจิตใจมีความแตกต่างกันกับความผาสุกเชิงอัตวิสัยอย่างชัดเจน แต่มีความเกี่ยวข้องกัน และความผาสุกทางจิตใจให้ความสำคัญกับการทำหายที่มีอยู่ในชีวิต ได้แก่ ความมองงามส่วนบุคคล การควบคุม การเป็นตัวของตัวเอง การมีสมรรถภาพแห่งตนหรือการมีอำนาจควบคุมตนเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับ ความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้ทำการสำรวจความคิดเห็นเบื้องต้น เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ตามความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 207 คน โดยใช้คำถามปลายเปิด แล้วผู้วิจัยได้ประมวลคำตอบที่ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับค้นคว้า ร่วมกับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยที่มีความเชี่ยวชาญด้านความผาสุก ผลจากการศึกษา พบว่า ความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)

จาโฮดา (Compton. 2001: 487; citing Jahoda. 1985. Current Concepts of Positive Mental Health) มองความผาสุกทางจิตใจเป็นเรื่องของ สุขภาพจิตทางบวก ซึ่งจะต้องประกอบด้วย องค์ประกอบ พื้นฐาน 6 ประการ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ความมองงามส่วนบุคคล (Personal growth) อิสระแห่งตน (Autonomy) ความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) การผสมผสานทางบุคลิกภาพ (Personality integration) และการรับรู้ความเป็นจริงอย่างถูกต้อง (An accurate perception of reality) ซึ่งสอดคล้องกับความผาสุกทางจิตใจตามแนวคิดของไรฟ์ (Ryff. 1989: 1070-1071; Ryff; & Singer. 2006: 1108) ที่เป็นความรู้สึกทางบวกของสุขภาพจิต (Positive mental health) แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) ความมองงามส่วนบุคคล (Personal growth) และอิสระแห่งตน (Autonomy)

จากการศึกษาของริง และ คนอื่นๆ (Ring; et al. 2007: 447) เรื่องคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลสามารถอธิบายด้วยความผาสุกทางจิตใจหรือความผาสุกเชิงอัตวิสัย ซึ่งในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้น ริง และ คน อื่นๆ ประเมินจากองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ความมองงามส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และอิสระแห่งตน (Autonomy)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2543 : 7 – 12) ได้จัดทำมาตรฐานการศึกษาและตัวบ่งชี้ด้านผู้เรียนไว้ 12 มาตรฐาน ซึ่งมาตรฐานที่ 8 เป็นเรื่องของการรู้จักตนเอง ฟังตนเองได้มีบุคลิกภาพดี ซึ่งการรู้จักตนเอง มีตัวบ่งชี้ คือรู้ถึงความถนัด ความสามารถ ความสนใจ ข้อดี ข้อด้อยของตนเอง และพยายามปรับปรุงตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับเรื่องการยอมรับตนเอง

2. อิสระแห่งตน (Autonomy)

จาโฮดา (Compton. 2001: 487; citing Jahoda. 1985. Current Concepts of Positive Mental Health) มองความผาสุกทางจิตใจเป็นเรื่องของ สุขภาพจิตทางบวก โดยจะต้องประกอบด้วย องค์ประกอบพื้นฐาน 6 ประการ ซึ่งได้แก่ อิสระแห่งตน (Autonomy) เป็นองค์ประกอบหนึ่ง

ไรฟ์ (Ryff. 1989: 1070-1071; Ryff; & Singer. 2006: 1108) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตใจ เป็นความรู้สึกทางบวกของสุขภาพจิต (Positive mental health) แบ่งออกเป็น 6 ด้านซึ่งอิสระแห่งตน (Autonomy) เป็นองค์ประกอบหนึ่งในนั้น เช่นเดียวกับแนวคิดของเดซี และไรอัน (Huppert; et. al. 2007: Online; citing Deci; & Ryan. 2000. Psychological Inquiry. pp.227-268) ที่กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วย อิสระแห่งตน (Autonomy) สมรรถวิสัยหรือความสามารถ (Competence) ซึ่งคล้ายคลึงกับการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม และการมีสัมพันธภาพที่ดี (Positive relationships) ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการส่งเสริมการปฏิบัติ หน้าที่ในระดับสูงสุด ส่งเสริมความงอกงาม และความสมบูรณ์ ตลอดจนส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมเชิงสร้างสรรค์และความผาสุกของบุคคล

ไฮดริช (Heidrich. 1996: 229) ได้กล่าวไว้ว่า อิสระแห่งตน (Autonomy) เป็นมิติหนึ่งที่ต้องได้รับการประเมิน เพื่อให้ทราบถึงความผาสุกทางจิตใจ

จากการศึกษาของริง และค ่ออื่น ๆ (Ring; et al. 2007: 447) เรื่องคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลสามารถอธิบายด้วยความผาสุกทางจิตใจหรือความผาสุกเชิงอัตวิสัย ซึ่งในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้น ริง และ ค ่ออื่น ๆ ประเมินจากองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และอิสระแห่งตน (Autonomy)

แซมแมน (Samman. 2008: Online) กล่าวว่าองค์ประกอบที่ใช้ประเมินความผาสุกทางจิตใจ ได้แก่ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Meaning in life) อิสระแห่งตน (Autonomy) ความสามารถ (Competence) และการเชื่อมสัมพันธ์ (Relatedness)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2543 : 7 – 12) ได้จัดทำมาตรฐานการศึกษาและตัวบ่งชี้ด้านผู้เรียนไว้ 12 มาตรฐาน ซึ่งมาตรฐานที่ 8 เป็นเรื่องของการรู้จักตนเอง ฟังตนเองได้ มีบุคลิกภาพดี ซึ่งการฟังตนเองมีตัวบ่งชี้ดังนี้

- 1) เป็นตัวของตัวเอง มีความสนใจ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และ

ให้เกียรติผู้อื่น

2) สามารถกำหนดเป้าหมาย แนวทาง ตัดสินใจและแก้ปัญหาของตนเอง

ได้

3. ความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth)

จาโฮดา (Compton. 2001: 487; citing Jahoda. 1985. Current Concepts of Positive Mental Health) มองความผาสุกทางจิตใจเป็นเรื่องของ สุขภาพจิตทางบวก โดยมี จะต้องประกอบด้วย องค์ประกอบ พื้นฐาน 6 ประการ ซึ่งความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth) เป็นองค์ประกอบหนึ่ง

ไรฟ์ (Ryff. 1989: 1070-1071; Ryff; & Singer. 2006: 1108) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตใจ เป็นความรู้สึกทางบวกของสุขภาพจิต (Positive mental health) แบ่งออกเป็น 6 ด้านซึ่งความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth) เป็นองค์ประกอบหนึ่งในนั้น รวมทั้งคอมพ์ตัน และ คนอื่นๆ (Compton. 2001: 488; citing Compton; et al. 1996. Journal of Personality and Social Psychology) กล่าวว่าจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของ แบบวัดทั้ง 18 แบบที่ศึกษา พบว่าองค์ประกอบที่สามารถประเมินความผาสุกเชิงอัตวิสัยและ สุขภาพจิตทางบวกได้นั้น ได้แก่ 2 องค์ประกอบ คือ ความผาสุกเชิงอัตวิสัย และความมั่งคั่งส่วนบุคคล

จากการศึกษาของริง และ คนอื่นๆ (Ring; et al. 2007: 447) เรื่องคุณภาพ ชีวิตของแต่ละบุคคลสามารถอธิบายด้วยความผาสุกทางจิตใจหรือความผาสุกเชิงอัตวิสัย ซึ่งในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้น ริง และ คนอื่นๆ ประเมินจากองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และอิสระแห่งตน (Autonomy)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2543 : 7 – 12) ได้จัดทำ มาตรฐานการศึกษาและตัวบ่งชี้ด้านผู้เรียนไว้ 12 มาตรฐาน ซึ่งมาตรฐานที่ 6 เป็นเรื่องของการมี ทักษะในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง รักการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกับความมั่งคั่งส่วนบุคคล โดยมีตัวบ่งชี้ดังนี้

1) มีความกระตือรือร้น สนใจการเรียนรู้จากแหล่งต่าง ๆ รู้จักตั้งคำถาม เพื่อหาเหตุผล

2) รักการอ่าน สามารถใช้ห้องสมุดแหล่งความรู้ สื่อและเทคโนโลยีต่าง ๆ ทั้งในและนอกโรงเรียน

3) สามารถสรุปประเด็นการเรียนรู้และประสบการณ์ได้อย่างถูกต้อง

4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life)

ไฮดริช (Heidrich. 1996: 229) ได้กล่าวไว้ว่า ในการประเมินความผาสุกทาง จิตใจนั้น จะต้องมีการประเมินการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ของแต่ละบุคคลด้วย

เช่นเดียวกับแนวคิดของไรฟ์ (Ryff. 1989: 1070-1071; Ryff; & Singer. 2006: 1108) ที่กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจ เป็นความรู้สึกทางบวกของสุขภาพจิต (Positive mental health) แบ่งออกเป็น 6 ด้านซึ่งการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) เป็นองค์ประกอบหนึ่งในนั้น นอกจากนี้เรคเกอร์ และพีค็อก และเรคเกอร์ พีค็อก และวอง (Brown, Steven D.; Lent, Robert W. 2000: 315; citing Recker & Peacock. 1981. Canada Journal of Behavioral Science. pp.264-273; Recker; Peacock; & Wong. 1987. Journal of Gerontology. pp. 44-49) กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วยการมีความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต (Meaning and purpose in life)

จากการศึกษาของริง และ คนอื่นๆ (Ring; et al. 2007: 447) เรื่องคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลสามารถอธิบายด้วยความผาสุกทางจิตใจหรือความผาสุกเชิงอัตวิสัย ซึ่งในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้น ริง และ คนอื่นๆ ประเมินจากองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และอิสระแห่งตน (Autonomy)

แซมแมน (Samman. 2008: Online) กล่าวว่าองค์ประกอบที่ใช้ประเมินความผาสุกทางจิตใจ ได้แก่ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Meaning in life) อิสระแห่งตน (Autonomy) ความสามารถ (Competence) และการเชื่อมสัมพันธ์ (Relatedness)

ซิกา และแชมเบอร์เลน (Zika; & Chamberlain. 1987: 155-162) กล่าวว่า การมีความหมายในชีวิต (Meaning in life) สามารถพยากรณ์ความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกาได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับแซมแมน และซิกา (Keyes; & Shapiro. 2007: Online; citing Keyes. 1988. Social Psychology Quarterly; Larson. 1993. Social Indicators Research) (Samman. 2008: Online; citing Chamberlain; & Zika. 1992. Religion and Mental Health.) และเชค (Shek. 1992: 185-200) ที่พบว่า การมีความหมายในชีวิต (Meaning in Life) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) รวมทั้งเดบัทส์ และคณะ (Samman. 2008: Online; citing Debats; et al. 1993.) กล่าวว่า การมีความหมายในชีวิต (Meaning in Life) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข (Happiness)

5. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

โกลแมน (Goleman. 1998 : 105 – 129) กล่าวว่า ใ้วามองโลกในแง่ดี คือ การที่บุคคลสามารถฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อจนสำเร็จผลตามเป้าหมาย

วิลสัน (Brown, Steven D.; & Lent, Robert W. 2000: 316; citing Wilson. 1967. Psychological Bulletin. pp.294-306) กล่าวว่า สาเหตุรากฐานของความสุขและความผาสุก ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเงิน อายุ เพศ สติปัญญา และความสัมพันธ์ของพ่อแม่ แต่ให้ความสำคัญกับคุณภาพของชีวิตแต่งงานและความใกล้ชิดทางสังคม การมีส่วนร่วมในงานและ

การมีส่วนร่วมในภารกิจของชีวิต ปัจจัยทางด้านแรงจูงใจ เช่น การแสวงหาเป้าหมายและความ เป็นเจ้าของ ปัจจัยด้านจิตใจ เช่น การควบคุม (Control) สมรรถภาพแห่งตน (Self-efficacy) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) และอารมณ์ (Temperament) และลักษณะบุคลิกภาพด้าน อื่นๆ

ซาง (Brown, Steven D.; Lent, Robert W. 2000: 323; citing Chang. 1998. Journal of Personality and Social Psychology. pp. 1109-1120) ซึ่งได้ทำการศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัย กล่าวว่า การมอง โลกในแง่ดี (Optimism) สามารถทำนายความ พึงพอใจในชีวิต ความซึมเศร้า และความผาสุกทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับไซเออร์ และคาร์เวอร์ (Brown, Steven D.; & Lent, Robert W. 2000: 324; citing Scheier & Carver. 1992. Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-being: Theoretical Overview and Empirical Update. pp. 201-228) ที่กล่าวไว้ว่าการมองโลกในแง่ดี -การมองโลกในแง่ร้าย (Optimism-pessimism) ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตใจ

จากการศึกษาของเอลลิสัน และแฟน (Ellison; & Fan. 2008: 252) พบว่าใน การประเมินความผาสุกทางจิตใจ องค์ประกอบหนึ่งที่ต้องได้รับการประเมินคือ การมองโลกใน แง่ดี ซึ่งเอลลิสันและแฟนใช้คำว่า “Optimistic about the future” เช่นเดียวกับ อัยยาช-อับโด และอลามัดดิน (Ayyash-Abdo; & Alamuddin. 2007: 265) ที่ทำการศึกษารื่องการพยากรณ์ ความผาสุกเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาวิทยาลัยในเลบานอน ซึ่งพบว่าความผาสุกเชิงอัตวิสัยของ นักศึกษาวิทยาลัยในเลบานอนมาความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) กับการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

6. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

ไฮดริช (Heidrich. 1996: 229) ได้กล่าวไว้ว่าในการที่จะทราบถึง ความผาสุก ทางจิตใจ มิติหนึ่งที่ต้องได้รับการประเมินคือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เช่นเดียวกับเชค (Shek. 2002: 499) กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจของวัยรุ่นประกอบด้วย ความ ผาสุกในการดำรงอยู่ (Existential well-being) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) การ เห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และความรู้สึกมีอำนาจควบคุม (Mastery)

หวัง (Corey. 2004: 193; citing Hwang. 2000. Other Esteem: Meaningful Life in a Multicultural Society. p. 193) กล่าวว่า ความสุขส่งผลต่อความสมดุล ของทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และการเห็นคุณค่าผู้อื่น (Other-esteem)

ลูคัส ไดเนอร์ และซู (Lucas, Diener; & Suh. 1996: 616-628) พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มีความสัมพันธ์กับความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ซึ่งสอดคล้องกับไดเนอร์ และ คนอื่นๆ (Diener; et al. 1999: 276-302) ที่พบว่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความผาสุกเชิงอัตวิสัยเท่ากับ .47 และ ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่าในวัฒนธรรม individualistic จะพบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่า ในตนเองกับความผาสุกเชิงอัตวิสัยมาก ยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับอัยยาช -อับโด และอลามัดดิน

(Ayyash-Abdo; & Alamuddin. 2007: 265) ที่ทำการศึกษาเรื่องการพยากรณ์ความผาสุกเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาวิทยาลัยในเลบานอน ซึ่งพบว่าความผาสุกเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาวิทยาลัยในเลบานอนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) กับการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

ในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้นองค์ประกอบหนึ่งที่ต้องได้รับการประเมินคือการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) (Schuessler; & Fisher. 1985: 129-149)

บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง มองเห็นคุณค่าของตัวเอง คิดว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ มีความสำคัญ มีความพึงพอใจและยอมรับในทุกสิ่งที่เป็นของตนเอง เป็นผู้ที่กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก สามารถเป็นผู้นำกลุ่มและปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (นภาพร สัมพันธ์. 2540 : 9)

7. การมีจิตวิญญาณ (Spirituality)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้มีการปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาของชาติ ซึ่งถือเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของประเทศ เพื่อมุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข และมีความเป็นไทย มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดจุดมุ่งหมายซึ่งถือเป็นมาตรฐานการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งจุดมุ่งหมายข้อแรก คือ การเห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยในตนเอง ปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันพึงประสงค์ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 1- 4) นอกจากนี้บุคคลที่ต้องการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ยุทธวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งตนเองและครอบครัว ประกอบด้วย 10 ด้าน ซึ่งด้านศาสนา (Religious life) ก็เป็นยุทธวิธีหนึ่งที่ทำให้คนดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (นันทนา ธรรมบุศย์. 2542 : 7-8)

นอกจากนี้บลูเซอร์ และ พาลมอร์ (Blazer; & Palmore. 1976: 82-85) และ ซาวาทสกี แรทเนอร์ และ ชิว (Sawatzky; Ratner; & Chiu. 2005) กล่าวว่า ศาสนา (Religiosity) และจิตวิญญาณ (Spirituality) มีความสำคัญต่อปัจจัยทางสังคมและจิตใจ รวมทั้งโรเบิร์ต เชียง และเทรานี (Robert; Cheung; & Tehrani. 1998: 391) กล่าวว่าศาสนาส่งผลต่อความผาสุก เช่นเดียวกับฟีดอค และโพลมา (Peacock; & Poloma. 1999: 321) ที่กล่าวว่าศาสนาส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้คิม (Kim. 2003: 160) และเลวิน (Levin. 1998: 504) ยังกล่าวอีกว่าศาสนามีอิทธิพลต่อความผาสุกทางสังคม และความผาสุกทางจิตใจ สอดคล้องซัลลิก วาร์ด และ ฮอร์น (Zullig, Ward; & Horn. 2006: 266-267) ที่กล่าวว่าศาสนาและจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งวิลส์ (Wills. 2007: Online) และเอลลิสัน และแฟน (Ellison; & Fan. 2008: 247) กล่าวว่าศาสนาและจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต

8. ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)

ไฮดริช (Heidrich. 1996: 229) ได้กล่าวไว้ว่าในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้น จะต้องมีการประเมิน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive relations with others) เช่นเดียวกับ แนวคิดของไรฟ์ (Ryff. 1989: 1070-1071; Ryff; & Singer. 2006: 1108) กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจ เป็นความรู้สึกทางบวกของสุขภาพจิต (Positive mental health) แบ่งออกเป็น 6 ด้านซึ่งการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) เป็นองค์ประกอบหนึ่งในนั้น รวมทั้งเดซี และไรอัน (Huppert; et. al. 2007: Online; citing Deci; & Ryan. 2000. Psychological Inquiry. pp.227-268) ได้ไว้กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจ ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ด้าน ซึ่งการมีสัมพันธภาพที่ดี (Positive relationships) ก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการส่งเสริมการปฏิบัติหน้าที่ในระดับสูงสุด ส่งเสริมความมั่งคั่ง มั่งคั่ง และ ความสมบูรณ์ ตลอดจนส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมเชิงสร้างสรรค์และความผาสุกของบุคคล นอกจากนี้คัมมินส์ (Cummins. 1996: 303-304) ได้ให้ความหมายของความผาสุกทางจิตใจว่าเป็นความพึงพอใจในชีวิต เช่นเดียวกับคุณภาพชีวิต และได้อธิบายองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจว่าประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ความผาสุกทางวัตถุวิสัย ภาวะสุขภาพ ความปลอดภัย ความสามารถในการปฏิบัติงานต่างๆ การมีส่วนร่วมในชุมชน ความสนิทสนมคุ้นเคยกับบุคคลอื่น และความผาสุกทางอารมณ์

การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว และบุคคลอื่นในเครือข่ายสังคม นั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความผาสุกทางจิตใจ (Spirduso. 1995) เช่นเดียวกับการศึกษาของสมิธ และคนอื่นๆ (Smith; et al., 2000 : 458-468) ที่ศึกษาถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการรับรู้ในการควบคุมตนเองกับความผาสุกทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 482 ราย ที่มีอายุระหว่าง 18-93 ปี พบว่าความผาสุกทางจิตใจของบุคคลเกิดจากการที่มีสัมพันธภาพหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และจากพฤติกรรมที่บุคคลสามารถ ควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ถึงแม้ว่าภาวะสุขภาพกายจะมีผลต่อความผาสุกทางจิตใจ แต่การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการมีความสามารถในการควบคุมตนเองที่ดีก็ทำให้เกิดความผาสุกทางจิตใจด้วยเช่นกัน

โคโน (Compton. 2001: 487; citing Coan. 1974. The Optimal Personality; Coan. 1977. Hero, Artist, Sage, or Saint) กล่าวว่าความผาสุกประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมีประสิทธิภาพ (Efficiency) ความเชื่อมสัมพันธ์ (Relatedness) ความสามัคคีภายใน (Inner harmony) ความสร้างสรรค์ (Creativity) และการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-transcendence)

ฟลานาแกน (Flanagan. 1978: 138-147) ได้ศึกษาเหตุการณ์ที่สำคัญที่บ่งบอกถึงความพึงพอใจ ในการดำเนินชีวิต จากนั้นจึงรวบรวมเหตุการณ์ 6,500 เหตุการณ์ จากตัวอย่างประชากรเกือบ 3,000 คน ที่ต่างอายุ เชื้อชาติ และภูมิหลัง เพื่อค้นหาว่าเขาเหล่านั้นคิดว่าอะไรคือความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต เหตุการณ์ทั้ง 6,500 เหตุการณ์นั้น บางเหตุการณ์ที่ใกล้เคียงกันก็จะจัดให้เป็นหมวดหมู่เดียวกัน ซึ่งฟลานาแกนได้แบ่งความพึงพอใจในการดำเนิน

ชีวิตออกเป็น 5 ด้าน ซึ่งสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นเป็นด้านหนึ่ง ได้แก่ สัมพันธ์ภาพกับคู่สมรส หรือคนรัก ความเข้าใจซึ่งกันและกัน การใช้เวลาในการอยู่และมีความสุขกับบุตรหลาน สัมพันธ์ภาพกับบิดา มารดา และบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว รวมทั้งสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน การให้ความรัก ความไว้วางใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน และการเป็นผู้นำที่ดี

ลีและรอปบิ้นส์ (Brown, Steven D.; Lent, Robert W. 2000: 323; citing Lee; & Robbins. 1995. *Journal of Counseling Psychology*. pp. 232-241; Lee; & Robbins. 1998. *Journal of Counseling Psychology*. pp. 338-345) กล่าวว่า การเชื่อมสัมพันธ์ทางสังคม (Social connectedness) เกี่ยวข้องโดยตรงกับความพึงพอใจในชีวิต ความวิตกกังวล และพฤติกรรม

จากการศึกษาของริง และคณะ (Ring; et al. 2007: 447) เรื่องคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลสามารถอธิบายด้วยความผาสุกทางจิตใจหรือความผาสุกเชิงอัตวิสัย ซึ่งในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้น ริง และคณะประเมิน จากองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) การมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และอิสระแห่งตน (Autonomy)

แซมแมน (Samman. 2008: Online) กล่าวว่าองค์ประกอบที่ใช้ประเมินความผาสุกทางจิตใจ ได้แก่ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Meaning in life) อิสระแห่งตน (Autonomy) ความสามารถ (Competence) และการเชื่อมสัมพันธ์ (Relatedness)

นอกจากนี้คอเรย์ (Corey. 2004: 181) กล่าวว่า ความสุขและความสำเร็จของมนุษย์เกี่ยวข้องกับการเชื่อมสัมพันธ์ทางสังคม ในฐานะที่เป็น มนุษย์สังคม ดังนั้นมนุษย์จึงต้องทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีค่าต่อผู้อื่น

พรรณพร วรรณลักษณ์ (2548: 40) กล่าวว่า วัยรุ่นไทยที่แสดงออกในการมีสัมพันธ์อันดีต่อเพื่อนและบุคคลทั่วไป จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

มีนักการศึกษาหลายท่านกล่าวถึงความหมายของคำว่า มนุษย์สัมพันธ์ หรือสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลว่า หมายถึง เป็นความสัมพันธ์อย่างง่าย ๆ ระหว่างบุคคล เป็นความสามารถที่จะเข้ากับผู้อื่นได้ดี ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่มีความหมาย (Fulton. 1982 : 24) และเป็นการจูงใจให้คน ในกลุ่มได้ร่วมกันทำงานอย่างได้ผล และมีประสิทธิภาพด้วยความพึงพอใจ (Davis. 1967 : 5) และพรรณพร วรรณลักษณ์ (2548: 41) กล่าวว่า มนุษย์สัมพันธ์หมายถึงความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลทั้งกายและทางจิตที่ก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เกิดความนับถือ รักใคร่ชอบพอบ แสดงความร่วมมืออันดีต่อกันทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดีและมีสุข

ชูชัย สมิตธิไกร และสมชาย เตียวกุล (2530 : 6 – 10) กล่าวว่ามนุษย์สัมพันธ์เป็นคุณลักษณะและเป็นความสามารถที่เรียนรู้และพัฒนาได้ โดยการเรียนรู้และพัฒนาจะต้อง

ครอบคลุมองค์ประกอบพื้นฐาน 2 ประการ คือ 1. องค์ประกอบด้านจิตใจ ได้แก่ การมองเห็น และยอมรับในคุณค่าความสามารถ ความดีงามทั้งของตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งจะส่งเสริมแต่ละบุคคลได้เติบโตงอกงามและพัฒนาไปสู่จุดสูงสุดแต่ละบุคคล 2. องค์ประกอบด้านการแสดงออก ได้แก่ การแสดงออกซึ่งความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น

กรมวิชาการ (2532: 41) ได้สรุปลักษณะของผู้มีมนุษยสัมพันธ์อันดีไว้ ดังนี้ สุภาพ อ่อนโยน ยิ้มแย้มเป็นกันเองกับคนอื่น เข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้ร่วมงาน มีเมตตา กรุณา มีความจริงใจต่อผู้อื่นให้ความช่วยเหลือด้วยความบริสุทธิ์ใจ ชมเชยคนอื่นเสมอ ให้เกียรติผลงานของผู้อื่นมากกว่าปกติ ไม่นินทาว่าร้าย ไม่วุ่นไหวต่อสิ่งใด เป็นคนยุติธรรม รู้จักประนีประนอม มีความมั่นใจในตัวเอง รู้จักหาและใช้เหตุผล ยกย่องความรู้และความริเริ่มของผู้อื่น

คณะอนุกรรมการพัฒนาคุณภาพวิชาการ กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 54 – 55) ได้กำหนดพฤติกรรมบ่งชี้ของคุณธรรม ค่านิยมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์แต่ละด้านซึ่งเป็นแนวทางให้สถานศึกษามีแนวปฏิบัติและสามารถกำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพิ่มเติมและปรับประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม โดยคุณลักษณะด้าน ความมีมนุษยสัมพันธ์ นั้น มีพฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่ การแสดงกิริยาท่าทาง สุภาพต่อผู้อื่น พุดจาสุภาพช่วยเหลือผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นให้ความร่วมมือ ชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ กล่าวคำขอบคุณ หรือขอโทษได้อย่างเหมาะสมตาม สถานการณ์

9. การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)

เกเยส และโลเปซ (Keyes. 1998. 48; citing Keyes; & Lopez. 1998. Social Psychology Quarterly. pp.121-140) กล่าวว่า ความผาสุกในรูปแบบของการปฏิบัติหน้าที่ทางบวกนั้น นอกจากความผาสุกทางจิตใจแล้วยังมีความผาสุกทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบของความผาสุกทางสังคม 5 ด้าน ในขณะที่ความผาสุกทางจิตใจแสดงให้เห็นถึงการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของบุคคลในด้านที่เป็นส่วนตัวและส่วนบุคคล แต่ความผาสุกทางสังคมให้ความสำคัญกับการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของบุคคลในเชิงสาธารณะและสังคม ซึ่งประกอบด้วย การยอมรับสังคม (Social acceptance) การบรรลุศักยภาพทางสังคม (Social actualization) การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) ความกลมเกลียวทางสังคม (Social coherence) และการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) ซึ่งสอดคล้องกับเกเยส และชาปิโร (Keyes; & Shapiro. 2007: Online; citing Keyes. 1988. Social Psychology Quarterly; Larson. 1993. Social Indicators Research) ที่นิยามความผาสุกทางสังคมไว้ว่า เป็นการที่บุคคลรายงานตนเองเกี่ยวกับคุณภาพของความสัมพันธ์ที่ตนมีกับบุคคลอื่น เพื่อนบ้าน และสังคมของตน จากการศึกษา ของ MIDUS พบว่าความผาสุกทางสังคมเป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับบุคคลอื่น ความเกี่ยวเนื่องกับสังคมและสถานการณ์ในสังคม ความรู้สึกที่ว่าตนเองทำคุณประโยชน์ต่อสังคม และศักยภาพและความงอกงามของสังคม (Keyes; & Shapiro. 2007: Online)

ไดเนอร์และซู (Diener; & Suh. 1997: 189) กล่าวว่า iva ความสุขคือ การที่บุคคลตระหนักถึงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะบรรลุไปสู่ “ชีวิตที่ดี” (Good life) ซึ่งชีวิตที่ดีถูกควบคุมโดยอุดมคติที่มีพื้นฐานอยู่บนศาสนา ปรัชญา หรือระบบอื่นๆ เช่น เราอาจเชื่อว่าชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วย การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น นอกจากนี้สถาบันแห่งชาติเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล (สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว . 2546) ได้เริ่มต้นพัฒนาดัชนีชีวิตครอบครัวที่ดีมีสุขในปี 2545-2546 ได้ทำการศึกษาและพบว่า การที่ครอบครัวจะอยู่ดีมีสุขได้นั้นต้องประกอบด้วย การเกื้อกูลสังคมอย่างมีคุณธรรม ซึ่งหมายถึง การมีส่วนร่วมของครอบครัวในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และ/หรือ ช่วยเหลือสังคม โดยไม่เป็นผู้ก่อให้เกิดความเดือดร้อน หรือสร้างปัญหาสังคม นอกจากนี้คอเรย์ (Corey. 2004: 181) กล่าวว่า จิตวิทยาเอ็กต์บุคคลมีความเชื่อว่าความสุขและความสำเร็จของมนุษย์เกี่ยวข้องกับการเชื่อมสัมพันธ์ทางสังคม ในฐานะที่เป็นมนุษย์สังคม ดังนั้นมนุษย์จึงต้องทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีค่าต่อผู้อื่น

การรู้จักการให้และการรับ รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม และสร้างประโยชน์แก่สังคม เป็นทักษะทางสังคมที่จะทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม (วาริ ธิระจิตร. 2530: 87 – 88)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2543 : 7 – 12) ได้จัดทำมาตรฐานการศึกษาและตัวบ่งชี้ด้านผู้ เรียนไว้ 12 มาตรฐาน ซึ่งมาตรฐานที่ 3 ได้กล่าวถึงเรื่องของการมีจิตสำนึกที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

จากการศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจดังตาราง 4

1.1.5 การประเมินความผาสุกทางจิตใจ

ความอยู่ดีมีสุขตามทัศนะของบัวพันธ์ พรหมพักพิง (2549: 8) แบ่งออกเป็น 2 ด้านคือความอยู่ดีมีสุขทางภาวะวิสัย และความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัย

1. ความอยู่ดีมีสุขทางภาวะวิสัย (Objective well-being - OWB) โดยทั่วไปแล้วเป็นการนำเสนอ “รายการ” ของสิ่งที่ขาดไม่ได้ที่ประชากรควรจะได้รับ เพื่อที่จะสามารถมุ่งสู่ชีวิตที่ดี ทฤษฎีดังกล่าวได้พัฒนาตัวชี้วัดที่เป็นวัตถุประสงค์จับต้องได้ เพื่อใช้สำหรับประเมินความอยู่ดีมีสุข สวัสดิการของประชาชน หรือเพื่อประเมินระดับของการพัฒนา ตัวอย่างของทฤษฎีความอยู่ดีมีสุขทางภาวะวิสัยก็คือทฤษฎีความจำเป็นพื้นฐาน ข้อวิพากษ์วิจารณ์ต่อทฤษฎีดังกล่าวนี้ ก็คือการละเลยความหลากหลายของความจำเป็นพื้นฐานที่ผันแปรไปตามวัฒนธรรม ความแตกต่างของกลุ่มคนและปัจเจก

2. ความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัย (Subjective well-being - SWB) หมายถึง “มิติหลากหลายของการประเมินหรือการมองชีวิตของตนเองของปัจเจก ซึ่งรวมถึงความพึงพอใจในชีวิตที่วางอยู่บนความนึกคิด (Cognitive judgement) ของปัจเจกเอง ตลอดจนอารมณ์ความรู้สึกของปัจเจก” ความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัย จึงเป็นคำที่ใช้เสมือนเป็น นรมที่ครอบคลุมถึงเรื่อง (1) ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม และความพึงพอใจในด้านต่างๆของชีวิต เช่น เรื่องการแต่งงาน การงาน รายได้ ที่อยู่อาศัย และการพักผ่อน (2) การมีอารมณ์ความรู้สึกในทางบวกเป็นประจำ (3) การมีอารมณ์ความรู้สึกในทางลบน้อยหรือไม่บ่อย (4) การมีความรู้สึกนึกคิดหรือมองว่า ชีวิตมีความหมายและสามารถบรรลุสิ่งที่หวังไว้ การประเมินความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัยนี้ อิงอาศัยการประเมินตนเองของปัจเจก (Self-report) ซึ่งมักจะรวมไว้ในแบบสำรวจ การประเมินความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัยของปัจเจกนี้ ในวิชาการทางด้านพัฒนาการ การใช้ควบคู่กับการประเมินความอยู่ดีมีสุขทางภาวะวิสัยมากขึ้นเรื่อยๆในปัจจุบัน

มิติด้านต่างๆของความผาสุกวัดได้โดยสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์สังคมเรียกว่า ตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัย (Subjective indicators) ซึ่งมีพื้นฐานอยู่บนความเชื่อที่ว่าความสุขและความพึงพอใจของบุคคลจะไม่สามารถเข้าใจได้เลยถ้าไม่ถามบุคคลนั้นๆว่าเขามีความรู้สึกอย่างไร ตัวชี้วัดทางสังคมในช่วงชีวิตที่ผ่านมาหรือตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัยมีพื้นฐานมาจากความผาสุกเชิงอัตวิสัย ซึ่งบุคคลได้ให้นิยามถึงความรู้สึกมีความสุข หรือนิยามถึงความคิดว่ามีความพึงพอใจ (Diener; & Suh. 1997: 191)

วินโฮเวน (Veenhoven. 1991: 2) ให้เหตุผลว่าการประเมินเกี่ยวกับชีวิตของบุคคลต้องใช้กระบวนการคิดหรือกระบวนการทางสติปัญญาในการประเมินประสบการณ์ที่ผ่าน มาและประเมินการณ์ประสบการณ์ชีวิตที่จะเกิดขึ้นในอนาคต นอกจากนี้การประเมินชีวิตของบุคคลต้องประเมินทั้งอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ซึ่งการประเมินเชิงอัตวิสัยก็มักจะมี ความลำเอียงเกิดขึ้น (Veenhoven. 2002: 33-45) ซึ่งนักวิจัยก็ได้พยายามหาวิธีประเมินความ ผาสุกที่มีความเที่ยงตรง (Andrews; & Crandall. 1976: 1) นอกจากนี้วินโฮเวน (Veenhoven. 2002: 33-45) ยังได้อธิบายถึงสาเหตุของปัญหาตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัย และปัญหาเกี่ยวกับการ

เปรียบเทียบของบุคคลว่า เนื่องมาจากมีความหลากหลายของมาตรฐานในการเปรียบเทียบ และมาตรฐานนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (เช่น เมื่อมาตรฐานในการดำรงชีพพัฒนาสูงขึ้น มาตรฐานในการเปรียบเทียบก็อาจจะเพิ่มขึ้นและนำไปสู่ความไม่พึงพอใจมากขึ้น) ยิ่งไปกว่านั้นเกณฑ์ที่อยู่ในจิตไร้สำนึกและมีลักษณะแฝงต้องอาศัยการประเมินเชิงอัตวิสัย (เช่น บุคคลอาจจะบอกได้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร แต่ไม่สามารถบอกได้ว่าทำไม) วินโฮเวนชี้ให้เห็นว่าถึงแม้การประเมินเชิงอัตวิสัยจะมีความลำเอียง แต่ตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัยก็ยังคงมีความจำเป็นในการประเมินความจำเป็นและความต้องการของบุคคล และในการประเมินผลลัพธ์ทางการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งตัวชี้วัดเชิงวัตถุวิสัยเพียงอย่างเดียวไม่สามารถประเมินได้ (Veenhoven. 2002: 34)

ไดเนอร์ ลูคัส และโออิชิ รวมทั้งเอมมอนส์ และไดเนอร์ (Diener; Lucas; & Oishi. 2002: 63; Emmons; & Diener. 1985: 157-167) กล่าวว่าความผาสุกสามารถประเมินได้จากการที่บุคคลประเมินชีวิตของตนเองด้านการรู้คิดและด้านอารมณ์ ด้านการรู้คิดประเมินได้จากการที่มีอารมณ์ทางบวกและ ไม่มีอารมณ์ในทางลบ และด้านการรู้คิดประเมินได้จากการที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเองในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับอาร์กิลล์ และมาร์ติน (Argyle; & Martin. 1991: 77-83) ที่กล่าวว่า การประเมินความสุขนั้นประเมินได้ใน 2 มิติ คือ ด้านอารมณ์และด้านการรู้คิด ด้านอารมณ์ประเมินจากการมีอารมณ์สนุกสนาน (Joy) รวมทั้งประเมินว่าไม่มีอารมณ์ทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ส่วนด้านการรู้คิดประเมินจากความพึงพอใจ (Satisfaction) นอกจากนี้อาร์กิลล์ และมาร์ตินก็ยังกล่าวอีกว่าความสุขประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีอารมณ์ทางบวก หรือความสนุกสนาน 2) การมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูง และ 3) การไม่มีอารมณ์ทางลบ เช่น ความซึมเศร้า เช่นเดียวกับไดเนอร์ (Diener. 1984: 542-575) กล่าวว่าความผาสุกเชิงอัตวิสัยประเมินได้จากการที่บุคคลตัดสินใจโดยใช้การรู้คิดหรือสติปัญญา (Cognitive) เกี่ยวกับการที่บุคคลมีความพึงพอใจทั้งโดยรวมและรายด้านเกี่ยวกับชีวิตของตนเองในปัจจุบัน อนาคต และอดีตที่ผ่านมา รวมทั้งความผาสุกเชิงอัตวิสัยยังประเมินถึงการมีอารมณ์ในเชิงบวกและการไม่มีอารมณ์ทางลบ

นอกจากนี้ไดเนอร์ และ คนอื่นๆ (Diener; et al. 1999: 276-302) กล่าวว่าองค์ประกอบของความผาสุกประกอบเป็นสองมิติ ได้แก่ ด้านความพึงพอใจ แบ่งออกเป็นความพึงพอใจโดยรวมและความพึงพอใจรายด้าน (ด้านการทำงาน ครอบครัว การใช้ เวลาว่าง สุขภาพ และรายได้) และด้านอารมณ์ แบ่งออกเป็นอารมณ์ทางบวก ความเปลิดเพลิน (Joy) ความปิติยินดี (Elation) ความภาคภูมิใจ (Pride) ความรักใคร่ (Affection) ความสุข (Happiness) และความปลาบปลื้ม (Ecstasy) และอารมณ์ทางลบ (ความรู้สึกละอายใจ (Guilt and shame) เศร้า (Sadness) วิตกกังวลและกังวล (Anxiety and worry) ความโกรธ (Anger) ความตึงเครียด (Stress) ความซึมเศร้า (Depress) ความอิจฉาริษยา (Envy)

ความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วยองค์ประกอบทางด้านการรู้คิด (Cognitive) และองค์ประกอบด้านอารมณ์ (Affective) และความผาสุกทางจิตใจได้รับการนิยามว่ามีความหมายเช่นเดียวกับความผาสุกเชิงอัตวิสัย ซึ่ง ลอว์ตันกล่าวว่า ประเมิน จาก ความ

พึงพอใจและสุขภาพจิตทางบวก รวมทั้งองค์ประกอบหลักของความผาสุกเชิงอัตวิสัยคือ ด้านอารมณ์ (Affect) (Ben-Zur. 2003; citing Lawton. 1984. *Emotion in Adult Development*. pp. 67-85) และด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) (Ben-Zur. 2003; citing Diener and Fujita. 1995. *J. Pers. Soc. Psychol.* pp. 926-935) ซึ่งองค์ประกอบทางด้านอารมณ์แบ่งออกเป็น 2 มิติ คือ อารมณ์ทางบวก (Positive affect = PA) และอารมณ์ทางลบ (Negative affect = NA) (Ben-Zur. 2003; citing Tellegen. 1985. *Anxiety and the Anxiety Disorders*. pp. 681-706; Watson; & Clark. 1992. *J. Pers. Soc. Psychol.* pp. 1063-1070) อารมณ์ทางบวก ยกตัวอย่าง เช่น ความ เพลิดเพลิน (Joy) ความสนใจ (Interest) ความตื่นเต้น (Excitement) ความเชื่อมั่น (Confidence) และความตื่นตัว (Alertness) ในทางตรงกันข้ามคือ อารมณ์ทางลบ ซึ่งอธิบายถึงความตึงเครียด (Distress) และความไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) ยกตัวอย่างเช่น ความโกรธ (Anger) ความกลัว (Fear) ความเศร้า (Sadness) ความรู้สึกผิด (Guilt) การดูถูก (Contempt) และความไม่สบอารมณ์ (Disgust) ซึ่งอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบแยกออกจากกันอย่างชัดเจนและไม่มีความสัมพันธ์กัน (Ben-Zur. 2003: 68)

จากการศึกษาจากเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยขอกล่าวถึงเครื่องมือที่ใช้ประเมินความผาสุกทางจิตใจโดยสังเขป ดังนี้ (McDowell. 2006: 206-272, 675-682; Bowling. 2005: 37-39, 125-147)

1. The Health Opinion Survey

สร้างขึ้นโดยอัลลิสเตอร์ เอ็ม แมคมิลลัน ในปี ค.ศ. 1951 ซึ่งเป็นแบบคัดกรองสุขภาพจิต สำหรับผู้ใหญ่ในชุมชน ชนบท สร้างขึ้นมาเพื่อระบุถึงโรคจิตประสาทและความผิดปกติชนิดต่างๆ ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ยกตัวอย่าง เช่น คุณมีอาการไม่ยอมกินอาหารหรือไม่ โดยผู้ตอบจะตอบว่า “บ่อยครั้ง” “บางครั้ง” หรือ “ไม่เคยเลย” ไลต์ตัน และคนอื่นๆ รายงานว่าค่าความสัมพันธ์ระหว่างการทดสอบก่อนกับทดสอบซ้ำหลังจากทดสอบครั้งแรก 2-3 สัปดาห์หรือหลายเดือน มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.87 จากการศึกษาของทูซิกแนนท์ และคนอื่นๆ พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.78 ซึ่งศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง 387 คน หลังจากการทดสอบครั้งแรก 10 เดือน (McDowell. 2006: 210-216)

2. The Twenty-Two Item Screening Score of Psychiatric Symptom

สร้างขึ้นโดยโทมัส เอส แลงก์เนอร์ ในปี ค.ศ. 1962 เป็นการวัดภาวะสุขภาพจิต แต่ไม่สามารถวัดได้ละเอียดนัก เพราะไม่สามารถแยกแยะความผิดปกติชนิดของความเจ็บป่วยทางจิตได้ มีจำนวนข้อคำถาม 22 ข้อ เช่น ฉันรู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา ผู้ตอบจะตอบว่า “ใช่” “ไม่ใช่” “ไม่รู้” หรือ “ไม่ตอบ” จากการศึกษาของจอห์นสัน และไมล์ พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นแอลฟา (Alpha Reliability Coefficient) เท่ากับ 0.77 และ ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นโอเมก้า (Omega Reliability Coefficient) เท่ากับ 0.80 (McDowell. 2006:216-220)

3. The Affect Balance Scale

สร้างขึ้นโดยนอร์แมน เอ็ม แบรดเบิร์น ในปี ค.ศ. 1965 เป็นการวัดที่บ่งชี้ถึงปฏิกริยาทางด้านจิตใจ ทั้งในด้านบวกและด้านลบในกลุ่มประชาชนทั่วไป ซึ่งสามารถบ่งชี้ถึงความสุขทั่วไปในชีวิตและความผาสุกทางใจ มีข้อคำถาม 10 ข้อ เช่น 2-3 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกโดดเดี่ยวหรือห่างเหินจากคนอื่น ๆ ผู้ตอบจะตอบว่า “บ่อยครั้ง” “บางครั้ง” หรือ “ไม่เคยเลย” แบรดเบิร์นกล่าวว่าค่าความเชื่อมั่นจากการทดสอบและทดสอบซ้ำของกลุ่มตัวอย่าง 174 คน ในคำถาม 9 ข้อมีค่าเท่ากับ 0.90 (McDowell. 2006:221-224)

4. The Positive and Negative Affect Scale (PANAS)

สร้างขึ้นโดย ดี . วัตสัน , แอล. เอ. คลาค และ เอ . เทเลเกน ในปี ค.ศ. 1988 มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นแบบประเมินแบบย่อของอารมณ์ทางบวกและทางลบ ซึ่งใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับสภาพอารมณ์ ประกอบด้วยอารมณ์ทางบวก 10 ด้าน ได้แก่ ความน่าสนใจ (Interested) ความตื่นตัว (Alert) ความตื่นเต้น (Excited) แรงบันดาลใจ (Inspired) ความเข้มแข็ง (Strong) ความมุ่งมั่น (Determined) ความตั้งใจ (Attentive) ความกระวนกระวายใจ (Jittery) ความกระตือรือร้น (Active) และความภูมิใจ (Proud) และอารมณ์ทางลบ 10 ด้าน ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคอร์ท (Likert Scale) มี 5 ระดับ ได้แก่ น้อยมากหรือไม่เลย เพียงเล็กน้อย ปานกลาง มากมากที่สุด วัตสัน และ คนอื่นๆ รายงานว่ามีค่าความเชื่อมั่นของอารมณ์ทางบวกอยู่ระหว่าง 0.83-0.90 และอารมณ์ทางบวกมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.84-0.93 ส่วนครอคเคอร์กล่าวว่า มีค่าความเชื่อมั่นของอารมณ์ทางบวก เท่ากับ 0.88 และมีค่าความเชื่อมั่นของอารมณ์ทางลบเท่ากับ 0.79 (McDowell. 2006: 225-230)

5. The Life Satisfaction Index (LSI)

สร้างขึ้นโดย เบอริค แอล. นิวการ์เทิน และโรเบิร์ต เจ. ฮาวิกฮัสท์ ในปี ค.ศ. 1961 โดยความมุ่งหมายของแบบทดสอบนี้ผู้สร้างได้สร้างขึ้นเพื่อวัดระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตนี้ยังสามารถประเมินความผาสุกเชิงจิตวิสัยของผู้สูงอายุได้อีกด้วย ซึ่งมี 3 เวอร์ชัน ได้แก่ LSIA (มีข้อคำถาม 20 ข้อ), LSIB (มีข้อคำถาม 12 ข้อ) และ LSIZ (มีข้อคำถามอยู่ระหว่าง 13-20 ข้อ) ลักษณะคำตอบ ได้แก่ เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่แน่ใจ ส่วนค่าความเชื่อมั่นนั้น วูด (แบบทดสอบ LSIZ ซึ่งมีข้อคำถาม 13 ข้อ) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79 สตอคและโอคุนาคาค่าความเชื่อมั่นจากผู้สูงอายุ 325 คน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80 (McDowell. 2006:231-235)

6. The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale

สร้างขึ้นโดย เอ็ม. โฟเวล ลอร์ตัน ในปี ค.ศ. 1972 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการปรับตัวทางด้านอารมณ์ทั้ง 3 ด้านของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 70-90 ปี Morale Scale เป็นมาตรวัดหนึ่ง ของแบบประเมินผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับการพัฒนาโดยศูนย์ผู้สูงอายุ ฟิลาเดเฟีย (Philadelphia Geriatric Center) แรกเริ่มประกอบด้วย 41 ข้อคำถามซึ่งทดสอบกับผู้สูงอายุที่มีอายุเฉลี่ย 78 ปี จำนวน 300 คน โดยลอร์ตันกล่าวว่า มีค่าความเชื่อมั่นจากการ

ทดสอบและทดสอบซ้ำ หลังจากทดสอบครั้งแรก 5 สัปดาห์ เท่ากับ 0.91 และหลังจากทดสอบครั้งแรก 3 เดือนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75 (McDowell. 2006: 236-239)

7. The General Well-being Schedule

สร้างขึ้นโดย ฮาโรลด์ เจ . ดูพาย ในปี ค .ศ. 1977 ซึ่งได้พัฒนามาจากแบบสอบถาม U.S. Health and Nutrition Examination Survey (HANES) ที่มีเนื้อหาตรงกับการประเมินความผาสุกด้านจิตใจ เพื่อสะท้อน ให้เห็นถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นอยู่จริง คือความรู้สึกเป็นสุขและความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกทางด้านบวกและ ลบ 6 ด้าน คือ ความวิตกกังวล (Anxiety) ความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) ภาวะสุขภาพโดยทั่วไป (General health) ความผาสุกในด้านบวก (Positive Well-being) การควบคุมตนเอง (Self-control) และความรู้สึกมีชีวิตชีวา (Vitality) ประกอบด้วยคำถาม 18 ข้อที่ผ่านการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดย ฟาซีโอ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นโดยการทดลองซ้ำเท่ากับ 0.68-0.85 (McDowell. 2006: 240-246)

8. The RAND Mental Health Inventory

สร้างขึ้นโดย บริษัท RAND และจอห์น อี . แวร์ ในปี ค.ศ. 1979 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ วัดสภาวะกตตันทางด้าน จิตใจและความผาสุกในชีวิตซึ่งใช้สำรวจในกลุ่มประชากรทั่วไป โดยให้ความสำคัญกับมิติทางด้านอารมณ์ แบบสำรวจสุขภาพจิต (Mental Health Inventory) ในระยะแรกสร้างขึ้นเพื่อประเมินสุขภาพจิตในการทดสอบการประกันสุขภาพของบริษัท RAND ซึ่งเน้นด้านอารมณ์และอาการของความวิตกกังวลและอาการของการสูญเสียการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม MHI ใช้ข้อคำถามของ General Well-Being Schedule ของดูพาย ซึ่งครอบคลุมภาวะสุขภาพทั่วไป และข้อคำถามอีก 20 ข้อครอบคลุมความวิตกกังวล ความซึมเศร้า อารมณ์ทางบวก และการสูญเสียการควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรม นอกจากนี้อีก 3 ข้อครอบคลุมปมทางอารมณ์ (Emotional ties) รวมเป็น 38 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.64 (McDowell. 2006: 247-253)

9. The Health Perceptions Questionnaire (HPQ)

สร้างขึ้นโดยจอห์น อี . แวร์ ในปี ค.ศ. 1976 เป็นเครื่องมือในการรายงานตนเองซึ่งบันทึกการรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพ การต่อต้านที่มีต่อความเจ็บป่วย และเจตคติที่มีความเจ็บป่วยในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เป็นเครื่องมือสำรวจที่ใช้ในการประเมินในการทดสอบของการประกันสุขภาพ (HIE) และใช้ในการพยากรณ์โรคเพื่อการดูแล ประกอบด้วยข้อคำถาม 33 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 สเกลย่อย ได้แก่ ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน (มีข้อคำถาม 9 ข้อ) ภาวะสุขภาพในอดีต (มีข้อคำถาม 3 ข้อ) ภาวะสุขภาพในอนาคต (มีข้อคำถาม 4 ข้อ) การต่อต้านความเจ็บป่วย (มีข้อคำถาม 4 ข้อ) ความกังวลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ (มีข้อคำถาม 5 ข้อ) แนวโน้มของความเจ็บป่วย (มีข้อคำถาม 2 ข้อ) อีก 6 ข้อไม่ได้อยู่ใน 6 สเกลย่อย เป็นการปฏิเสธความเจ็บป่วยและเจตคติที่มีต่อการไปพบแพทย์ ค่าความเชื่อมั่นจากการทดสอบและ

ทดสอบซ้ำในระยะเวลา 1 ปี 2 ปี และ 3 ปี เท่ากับ 0.67, 0.59 และ 0.56 ตามลำดับ (McDowell. 2006:253-258)

10. The General Health Questionnaire (GHQ)

สร้างขึ้นโดยเดวิด โกลด์เบิร์ก ในปี ค.ศ. 1972 เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองและวินิจฉัยอาการผิดปกติทางจิตใจในระยะเริ่มต้น ซึ่งมีหลายเวอร์ชัน GHQ-60, GHQ-30, GHQ-20, GHQ-12 และ GHQ-28 ซึ่ง GHQ-28 ประกอบด้วย 4 สเกล ได้แก่ อาการทางกายที่เป็นผลมาจากจิตใจ ความวิตกกังวลและอาการนอนไม่หลับ การทำหน้าที่ผิดปกติทางสังคม และความซึมเศร้ารุนแรง โดยมีค่าความเชื่อมั่นจากการทดสอบและทดสอบซ้ำในระยะเวลา 6 เดือนเท่ากับ 0.90 (McDowell. 2006: 259-269)

11. Delighted- Terrible Faces (D-T) Scale

D-T Ladder Scale ดั้งเดิมสร้างขึ้นโดยแคนทริว ในปีค.ศ. 1965 เป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สถานการณ์ปัจจุบันกับสถานการณ์ที่คาดหวังอยากให้เป็น ก่อนจะตัดสินใจว่าตนเองควรมีความสุขในระดับใด ควรอยู่บนบันไดขั้นใด โดยอาศัยพื้นฐานการรับรู้เป้าหมายการให้คุณค่าต่อสิ่งนั้น โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70

D-T Visual Analogue Scale ประกอบด้วยรูปใบหน้า 7 รูป ที่แสดงถึงอารมณ์ปีติยินดี (Delighted) ยินดี (Pleased) ค่อนข้างยินดี (Mostly) ผสมกัน (Mixed) ค่อนข้างไม่ยินดี (Mostly dissatisfied) ไม่มีความสุข (Unhappy) และแย่มากๆ (Terrible) โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80 (Bowling. 2005: 135-137)

12. Satisfaction with Life Scale (SWLS)

เป็นแบบทดสอบที่ประเมินองค์ประกอบทางด้านการคิด (Judgemental component) ของความสุขเชิงอัตวิสัย ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อ ซึ่งวัดการรู้จักของบุคคลที่มีต่อความสุขของตนเอง ใช้เวลาประมาณ 1 นาทีในการตอบ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 7 ระดับ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ค่อนข้างเห็นด้วย เฉยๆ ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การให้คะแนนถ้าเห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 7 คะแนน ถ้าไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 1 คะแนน จากการหาค่าความเชื่อมั่นของไดเนอร์ และ คนอื่นๆ (Bowling. 2005: 138; citing Diener; et al. 1985. Journal of Personality Assessment) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 (Bowling. 2005: 137-138)

13. Scales of Psychological Well-being (PWB)

สร้างขึ้นโดยโรฟี ในปี ค.ศ. 1989 ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ครอบคลุม 6 มิติ ได้แก่ อิสระแห่งตน (Autonomy) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) ความเจริญส่วนบุคคล (Personal growth) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive relations with others) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 6 ตั้งแต่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง การให้คะแนนถ้าเห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 6 คะแนน ถ้าไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 1 คะแนน (Bowling. 2005: 138-140)

14. Sense of Coherence Scale (SOC)

สร้างขึ้นโดย แอนโทนอนอฟสกี และซาก็ ในปี ค.ศ. 1986 ในปัจจุบันประกอบด้วย ข้อคำถาม 29 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านความสามารถในการทำความเข้าใจ (Comprehensibility) 11 ข้อ ด้านความสามารถในการจัดการ (Manageability) 10 ข้อ และ การมีความหมาย (Meaningfulness) 8 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 7 ระดับ จากการหาค่าความเชื่อมั่น แอนโทนอนอฟสกีพบว่าจากการหาค่า Cronbach Alpha มีค่าความสอดคล้องภายในอยู่ระหว่าง 0.82-0.95 (Bowling. 2005: 141-143)

15. The Self-Esteem Scale

สร้างขึ้นโดยโรเซนเบิร์ก ในปี ค.ศ. 1965 ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวก 5 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ 5 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 4 ระดับ ตั้งแต่เห็นด้วยอย่างยิ่งถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จากการหาค่าความเชื่อมั่น วาร์ด (Bowling. 2005: 144; citing Ward. 1977. Journal of Gerontology) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.74

16. The Tennessee Self-Concept Scale

สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการฟื้นฟูสุขภาพจิตในปี ค.ศ. 1956 และปรับปรุงในปี ค.ศ. 1965 มีข้อคำถาม 100 ข้อ ซึ่ง 90 ข้อเป็นการรายงานตนเองเกี่ยวกับร่างกาย (Physical self) ศีลธรรมจรรยา (Moral-ethical self) ส่วนบุคคล (Personal self) ครอบครัว (Family self) และสังคม (Social self) โดยแต่ละด้านแบ่งออกเป็นสถานการณ์เกี่ยวกับมโนทัศน์แห่งตน (Self-concept) เอกลักษณ์แห่งตน (Self-identity) การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) และ พฤติกรรม (Behaviour) อีก 10 ข้อ สร้างเป็น lie scale เป็นการประเมินการตอบแบบป้องกันตนเอง ส่วนคะแนนนั้น คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะมีคะแนนอยู่ระหว่าง 90-450 คะแนน ส่วนค่าความเชื่อมั่นจากการทดสอบและทดสอบซ้ำ 2 สัปดาห์หลังการทดสอบพบว่า ในด้านการเห็นคุณค่าตนเองในทางบวก เท่ากับ 0.92 และสำหรับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองมีค่าเท่ากับ 0.75 (Bowling. 2005: 144-146)

17. Coopersmith Self-Esteem Inventory

สร้างขึ้นโดยคูเปอร์สมิท ในปี ค.ศ. 1975 เป็นแบบทดสอบที่ประเมินเจตคติที่มีต่อตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสังคม โรงเรียน ครอบครัว และประสบการณ์ส่วนบุคคล ต่อมา มีการปรับปรุงเหลือข้อคำถาม 50 ข้อ และลดลงเหลือ 25 ข้อ หลังจากการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.95 เป็นแบบทดสอบที่ดำเนินการด้วยตนเองและใช้เวลาประมาณ 10 นาที ข้อคำถามประกอบด้วยสถานการณ์สั้นๆ ซึ่งผู้ตอบจะตอบว่า “ใช่ฉัน” หรือ “ไม่ใช่ฉัน” (Bowling. 2005: 146-147)

18. The Quality of Well-Being Scale

ดัชนีวัดความผาสุก (The Index of Well-being: IWB หรือ The Quality of Well-being Scale) ใช้วัดระดับคุณภาพความผาสุกทางกายภาพ ตามลักษณะสภาพของผู้ป่วยที่เป็นอยู่ในด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และสถานที่อยู่ ความสามารถทางกายในการทำกิจกรรมและกิจกรรมทางสังคม เป็นเครื่องมือที่ใช้กับผู้ป่วยที่มีความพิการทางร่างกาย และต้องการการดูแลช่วยเหลือ มาตรฐานวัดคุณภาพของความผาสุก (QWBS) ประกอบด้วยกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 3 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมการเคลื่อนไหว (Mobility activity) กิจกรรมทางร่างกาย (Physical activity) และกิจกรรมทางสังคม (Social activity) ส่วนค่าความเชื่อมั่นนั้น แคปแลนและบุช (Bowling. 2005: 39; citing Kaplan; & Bush. 1982. Health Psychology) กล่าวว่ามีความเท่ากับ 0.90 (Bowling. 2005: 37-39)

1.1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความผาสุก

การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิตใจ มีดังนี้

1.1.6.1 งานวิจัยในประเทศ

ยุพิน อังสุโรจน์ ; จันท์เพ็ญ แสงเทียนฉาย ; และจิราพร เกศพิชญวัฒนา (2544: 132-142) ได้ศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ระหว่างปัจจัยลักษณะทางประชากรคือ เพศ สถานภาพสมรส และการประกอบอาชีพ สภาวะเศรษฐกิจและสังคมคือ ภาวะเศรษฐกิจ จำนวนลูกที่อยู่ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมทางสังคม และสภาวะสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ จำนวน 477 คน ที่คัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง ผลการวิจัยพบว่าความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูงทุกมิติ คือความสามัคคีปรองดอง ความสงบสุข และการยอมรับ การพึ่งพาอาศัยกัน ความเคารพนับถือ และความเบิกบานและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) เมื่อจำแนกตามเพศ สภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม และสภาวะทางสุขภาพ และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามสภาวะสุขภาพกับเพศ และสภาวะสุขภาพกับการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

เพ็ญศรี ระเบียบ ; จันท์ทิวา ไตรรงค์จิตเหมาะ ; และศิริอร สินธุ (2540: 49-62) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการดูแลตนเอง คุณภาพชีวิต และความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยภายหลังผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยทำการศึกษาในผู้ป่วยโรคลิ้นหัวใจที่มาติดตามการตรวจรักษาที่คลินิกศัลยกรรมหัวใจ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศิริราช และโรงพยาบาลโรคทรวงอก นนทบุรี จำนวน 60 คน เป็นเพศหญิง 30 คน เพศชาย 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามความสามารถในการดูแลตนเอง แบบสอบถามคุณภาพชีวิต และแบบสอบถามความผาสุกในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่ (t -test) ผลการวิจัยพบว่าคะแนนความสามารถในการดูแลตนเอง ระหว่างเพศชายกับเพศหญิงมีความ

แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>.05$) คะแนนคุณภาพชีวิตระหว่างเพศชายกับเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$) โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตสูงกว่าเพศหญิง และพบว่าคะแนนความผาสุกในชีวิตระหว่างเพศชายกับเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$) โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกในชีวิตสูงกว่าเพศหญิง

วิภาวรรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์ ; จอม สุวรรณโณ ; และวัลลา ตันตโยทัย (2545: 90-109) ได้ศึกษาสถานการณ์ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ จำนวน 32 คน โดยใช้ทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของลาซารัส และโพล์คแมนเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย เก็บข้อมูลโดยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามในสัปดาห์สุดท้ายของการเรียนในชั้นปีที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามสถานการณ์และระดับความเครียด แบบวัดการเผชิญความเครียดและแบบประเมินความผาสุกในชีวิต ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดระดับสูง สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจำแนกได้ 3 ประเภท คือ (1) การเรียนและการสอบ (2) สัมพันธภาพกับเพื่อน และ (3) ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว นักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด รองลงมาคือการบรรเทาความรู้สึกเครียดและการจัดการกับอารมณ์ ตามลำดับ และพบว่านักศึกษามีความผาสุกในชีวิตต่ำ ผลการวิจัยช่วยให้เข้าใจความเครียดของนักศึกษา และให้แนวทางในการลดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมทั้งแนวทางในการช่วยเหลือให้นักศึกษาให้สามารถเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุพัตศิริ บุญยะวัตร (2546: 81-83) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกในชีวิตของผู้ดูแลเด็กโรคธาลัสซีเมียที่บ้านในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกในชีวิตของผู้ดูแลเด็กโรคธาลัสซีเมียที่บ้าน ในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ดูแลเด็กโรคธาลัสซีเมีย ในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ จำนวน 170 คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธีอาศัยความน่าจะเป็นด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป แบบวัดภาวะในการดูแล แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม และแบบวัดความผาสุกในชีวิตของผู้ดูแลเด็กโรคธาลัสซีเมีย ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2546 ถึงวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2546 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression) ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้ดูแลเด็กโรคธาลัสซีเมีย ในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ มีภาพรวมของความผาสุกในชีวิตอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างน้อยไปทางมาก เมื่อจำแนกตามรายด้านพบว่า ผู้ดูแลเด็กโรคธาลัสซีเมียมีความผาสุกในชีวิตด้านความเปราะบางของครอบครัวอยู่ในระดับมาก ด้านโครงสร้างครอบครัว และด้านการดำเนินบทบาทอยู่ในระดับปานกลาง 2) การสนับสนุนทางสังคม และความรุนแรงของโรค เป็นปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายความผาสุกในชีวิตของผู้ดูแลเด็กโรคธาลัสซีเมียที่บ้าน ในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ร้อยละ

25.8 ($R^2 = .258$, $p < .05$) ซึ่งสามารถเขียนสมการทำนายความผาสุกในชีวิตของผู้ดูแลเด็กโรคธาลัสซีเมียที่บ้าน ในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ในรูปแบบคะแนนมาตรฐานดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ความผาสุกในชีวิตผู้ดูแลเด็กโรคธาลัสซีเมีย} &= .484 \text{ (การสนับสนุนทางสังคม)} \\ &- .174 \text{ (ระดับความรุนแรงของโรค)} \end{aligned}$$

ธัญญาภรณ์ ดาวนพแก้ว (2547: 76-78) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง จังหวัดชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างคือผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองในจังหวัดชลบุรี จำนวน 100 คน ซึ่งคัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากแผนอายุรกรรมของโรงพยาบาลชลบุรี โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา และโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ในปี พ.ศ. 2546 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลก แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามความผาสุกของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองในจังหวัดชลบุรี การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สมการถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่า ความผาสุกของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองมีความผาสุกในระดับปานกลาง ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันอยู่ในระดับที่ต้องพึ่งพาสูง ความสอดคล้องในการมองโลกอยู่ในระดับปานกลาง การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม และรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับสูง สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่ ความสอดคล้องในการมองโลก และการสนับสนุนทางสังคม ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบคือระยะเวลาในการดูแล และจากการวิจัยพบว่า ความสอดคล้องในการมองโลกและการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายความผาสุกของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง จังหวัดชลบุรี ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 54 ($R^2 = .54$, $p < .05$) ซึ่งความสอดคล้องในการมองโลกเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง จังหวัดชลบุรี และจากการศึกษาครั้งนี้สามารถเขียนสมการในการทำนายความผาสุกของผู้ดูแลในรูปแบบคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ความผาสุกของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง} &= .641 \text{ (ความสอดคล้องในการมองโลก)} \\ &+ .193 \text{ (ระดับความรุนแรงของโรค)} \end{aligned}$$

เบญจวรรณ หอมหวาน (2546: 93-100) ได้ทำการศึกษาเรื่องการวิเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนโรงเรียนสังกัดกองการสงเคราะห์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตในโรงเรียน

ของนักเรียนโรงเรียนสังกัดกองการศึกษาสงเคราะห์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และเปรียบเทียบคะแนนองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนที่มีเพศและช่วงชั้นต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสังกัดกองการศึกษาสงเคราะห์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 1,652 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนสังกัดกองการศึกษาสงเคราะห์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.85 สถิติที่ใช้ได้แก่ สถิติพื้นฐาน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีจำนวนองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในโรงเรียน 9 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านการเรียน ด้านความพอใจในโรงเรียน ด้านความพอใจในสภาพความเป็นอยู่ ด้านความเครียด ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านความรู้สึกรู้สึกต่อตนเอง ด้านบูรณาการทางสังคม ด้านนันทนาการ และด้านสุขภาพ 2) นักเรียนทั้งสามช่วงชั้นมีคุณภาพในชีวิตในโรงเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มีคุณภาพชีวิตในโรงเรียน 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านการเรียน ด้านความเครียด และด้านความรู้สึกรู้สึกต่อตนเอง มากกว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ส่วนนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนด้านความพอใจในโรงเรียนต่ำกว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 4 แต่มีคุณภาพชีวิตด้านความพอใจในสภาพความเป็นอยู่สูงกว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 4 นอกจากนี้ นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มีคุณภาพชีวิตสูงกว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ ด้านความเครียด และด้านความรู้สึกรู้สึกต่อตนเอง แต่ในด้านความพอใจในโรงเรียน นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มีคุณภาพชีวิตต่ำกว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 4 3) นักเรียนชายมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียน 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความเครียด และด้านความรู้สึกรู้สึกต่อตนเอง มากกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วาสนา เกษมสุข (2545: 47) ได้ทำการศึกษา เรื่อง ความผาสุกของผู้ดูแลเด็กพัฒนาการล่าช้าที่ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกของผู้ดูแลเด็กแบบอยู่ประจำและแบบไปกลับ กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากผู้ดูแลเด็กพัฒนาการล่าช้าที่มารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วย ยในศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมกราคม 2545 ถึงเดือนมีนาคม 2545 จำนวน 64 คน ประกอบด้วยผู้ดูแลแบบอยู่ประจำ 30 คน ผู้ดูแลแบบไปกลับ 34 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลที่สร้างขึ้นโดยผู้ศึกษา และแบบประเมินความผาสุกโดยทั่วไปของดูพาย (1977) แปลเป็นภาษาไทยโดย สมจิต หนูเจริญกุล และคนอื่นๆ (2532) และผ่านการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นแล้ว การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และเปรียบเทียบ ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความผาสุก โดยการทดสอบค่าที่ ผลการศึกษาพบว่า ความผาสุกของผู้ดูแลเด็กแบบอยู่ประจำในระดับต่ำ (ร้อยละ 66.67) ความผาสุกของผู้ดูแลเด็กแบบไปกลับอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47.06) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความผาสุกของผู้ดูแลเด็กทั้งสองกลุ่ม โดยควบคุมปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุเฉลี่ยของผู้ดูแล

ระยะเวลาในการดูแล และรายได้ของครอบครัว พบว่า คะแนนความผาสุกมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉลี่ยคะแนนความผาสุกของกลุ่มผู้ดูแลเด็กแบบอยู่ประจำ ($\bar{X} = 57.80$, $SD = 14.25$) ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกของกลุ่มผู้ดูแลเด็กแบบไปกลับ ($\bar{X} = 65.12$, $SD = 13.64$)

สมทรง บุตรตะ (2544: 56-57) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง การสนับสนุนจากคู่สมรสกับความผาสุกด้านจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง การสนับสนุนจากคู่สมรสกับความผาสุกด้านจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ร้อยเอ็ด โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ โรงพยาบาลขอนแก่น และโรงพยาบาลมหาสารคาม ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2543 จำนวน 105 ราย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการรับรู้การตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง โดยดัดแปลง จากแบบวัดการรับรู้ภาวะสุขภาพของบรูคและ คนอื่นๆ แบบวัดการสนับสนุนจากคู่สมรส ดัดแปลงจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ แบบวัดความผาสุกด้านจิตใจ ดัดแปลงจากแบบวัดความ ผาสุกด้านจิตใจของดูพาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) การรับรู้การตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกด้านจิตใจของหญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r=0.669$) 2) การสนับสนุนจากคู่สมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกด้านจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r=0.620$)

กัลยา พลอยใหม่ (2545: 72-73) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น โดยมียุทธประสงค์เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ประกอบด้วย นักเรียนจำนวน 371 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และนักศึกษาจำนวน 318 คน จากวิทยาลัยอาชีวศึกษา ในจังหวัดเชียงใหม่ ข้อมูลรวบรวมโดยใช้แบบสอบถามเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณ สร้างโดยผู้วิจัยตามแนวคิดตะวันออก ซึ่งประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น ซึ่งมีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .86 และความเชื่อมั่นเท่ากับ .87 ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 63.89$, $SD = 17.37$) และแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และด้านการมีสติสมาธิ และปัญญา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 18.82$, $SD = 6.37$; $\bar{X} = 26.80$, $SD = 7.24$; $\bar{X} = 18.45$, $SD = 4.44$ ตามลำดับ) กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมและแต่ละด้านอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 79.08$, $SD = 6.37$; $\bar{X} = 24.34$, $SD = 2.16$; $\bar{X} = 32.81$, $SD = 3.20$; $\bar{X} = 21.81$, $SD = 2.69$ ตามลำดับ) กลุ่ม

นักศึกษาอาชีวศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมแต่ละด้านอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 47.02$, $SD = 7.02$; $\bar{X} = 12.50$, $SD = 2.63$; $\bar{X} = 19.98$, $SD = 3.57$; $\bar{X} = 14.45$, $SD = 2.40$ ตามลำดับ) ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นมีระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

ปัญญาภัทร ภัทรกัณฑ์กุล (2544: 71-72) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับของการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ เลือกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเฉพาะเจาะจงจากผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอเชียงทอง จังหวัดเชียงราย จำนวน 200 ราย ทำการรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 9 ถึงวันที่ 27 กรกฎาคม 2544 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ความตรงตามเนื้อหาและได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .96 จากนั้นนำมาหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตเพื่อประเมินความผาสุกทางใจเชิงจิตวิสัย ซึ่งนำไปทดสอบความเชื่อมั่นได้เท่ากับ .82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ พิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 75.96$, $SD = 7.10$) 2) ผู้สูงอายุมีคะแนนความผาสุกทางใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 41.31$, $SD = 4.04$) 3) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .533, p < .01$)

พนิตนันท์ โชติกรเจริญสุข (2545: 55) ทำการศึกษาเรื่อง กิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับกิจกรรมทางกาย ระดับความผาสุกทางใจ และความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 รายใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กิจกรรมทางกาย และแบบสัมภาษณ์ความผาสุกทางใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และหาค่าความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับของสเปียร์แมน ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีคะแนนกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง 2) ผู้สูงอายุมีคะแนนความผาสุกทางใจอยู่ในระดับปานกลาง 3) กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจอยู่ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .242, p < .01$)

จันทนา เตชะคฤห (2540: 59-60) ทำการศึกษาเรื่องความเข้มแข็งในการมองโลกและความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง ความเข้มแข็งในการมองโลก และความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วย

โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย และศึกษาความสามารถในการทำนายความผาสุกในชีวิตของความหวัง และความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคหัวใจ แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 90 คน เลือกกกลุ่มตัวอย่าง แบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบวัดความคาดหวัง แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก และแบบวัดความผาสุกโดยทั่วไปซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.83, 0.77 และ 0.77 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และสหสัมพันธ์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย มีคะแนนเฉลี่ยของความหวัง ความเข้มแข็งในการมองโลก และความผาสุกในชีวิตในระดับสูง ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .41$) ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .60$) ความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถรวมทำนายความผาสุกในชีวิตได้ร้อยละ 43.23 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จุฑากานต์ กิ่งเนตร (2539: 59-60) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวที่ได้รับเคมีบำบัด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวชนิดเฉียบพลันที่รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดในหอผู้ป่วยอายุรกรรมชายและหญิง โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2537 ถึงเดือนพฤษภาคม 2538 จำนวน 20 ราย โดยกลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มเข้ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง จัดกลุ่มตัวอย่างให้มีความคล้ายคลึงกันมากที่สุดในเรื่อง เพศ อายุ และชนิดของเคมีบำบัด กลุ่มทดลองได้รับระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้จากผู้วิจัย ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความผาสุกด้วยตนเองตามวิธีการของแคนทริล ซึ่งได้ทดสอบหาความเที่ยงโดยวิธีการทดสอบซ้ำ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยง .86 และ คู่มือระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและได้ทดสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา .87 ผู้วิจัยวัดการรับรู้ความผาสุก ด้วยตนเอง 2 ครั้ง คือ ก่อนได้รับเคมีบำบัดครั้งแรก และครั้งที่ 2 ก่อนได้รับเคมีบำบัดอีกครั้งในอีก 1 เดือนต่อมา นำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกสัน และการทดสอบของแมน-วิทนีย์ ยู ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภายหลังจากได้รับระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ กลุ่มทดลองมีความผาสุกในชีวิตเพิ่มมากกว่า ก่อนได้รับระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ มีความผาสุกในชีวิตมากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

เนตรลาวัลย์ เกิดหอม (2548: 63-64) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ. ปราจีนบุรี จำนวน 20 คน แบ่งกลุ่มทดลองจำนวน 10 คนในการได้รับโปรแกรมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มครอบครัว จำนวน 10 คนได้รับการดูแลปกติ วัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางจิตวิญญาณ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่าง โดยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่ได้รับโปรแกรมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองและครอบครัวให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางจิตวิญญาณเพิ่มมากขึ้น

พนิดา คะชา (2551: 122-141) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์ ในเขตภาคตะวันออกเฉียง การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขในการทำงาน ความสามารถในการปฏิบัติงาน บรรยากาศองค์การ ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ความสามารถในการปฏิบัติงาน และบรรยากาศองค์การ กับความสุขในการทำงาน ศึกษาปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพระดับปฏิบัติการของโรงพยาบาลศูนย์ ในเขตภาคตะวันออกเฉียง 4 แห่ง จำนวน 323 คน เลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความสุขในการทำงาน แบบสอบถามความสามารถในการปฏิบัติงาน และแบบสอบถามบรรยากาศองค์การที่ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92, .95 และ .93 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า 1. ความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์ ในเขตภาคตะวันออกเฉียงอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.92$, $SD = 0.42$) ความสามารถในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 3.79$, $SD = 0.48$) และบรรยากาศองค์การอยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 3.67$, $SD = 0.52$) 2. อายุมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับความสุขในการทำงาน ($r = .232$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขในการทำงาน ($r = -.118$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ ส่วนความสามารถในการ

ปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง ($r = .700$) และบรรยากาศองค์การมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ($r = .652$) กับความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลศูนย์ ในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์ ในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ความสามารถในการปฏิบัติงาน บรรยากาศองค์การ และอายุ โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขในการทำงานได้ร้อยละ 60.8 ($R^2 = .608$) สามารถเขียนสมการพยากรณ์ความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ ในรูปคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

$$Y_{\text{ความสุขในการทำงาน}} = 1.044 + .414 \text{ ความสามารถในการปฏิบัติงาน} + .313 \text{ บรรยากาศองค์การ} + 4.61 \text{ อายุ}$$

$$Z_{\text{ความสุขในการทำงาน}} = .479 Z_{\text{ความสามารถในการปฏิบัติงาน}} + .389 Z_{\text{บรรยากาศองค์การ}} + .85 Z_{\text{อายุ}}$$

สุริชัย หวันแก้ว และคนอื่นๆ (2553: ออนไลน์) ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาตัวชี้วัดความสุขตามบริบทไทยของเด็ก เยาวชน ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ ผลการศึกษา พบว่า ตัวชี้วัดความสุข (Happiness Indicators) ของเยาวชนมีประเด็นตัวชี้วัดความสุข 16 ตัวชี้วัด ประกอบด้วย (1) พ่อแม่เข้าใจ คอยให้คำปรึกษา (2) ทำให้พ่อแม่มีความสุข (3) เป็นเด็กดีตั้งใจเรียน (4) มีเพื่อนพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (5) มีเพื่อนไปเที่ยวทำกิจกรรมด้วยกัน (6) มีเพื่อนดีไม่เห็นแก่ตัว ช่วยเหลือให้คำปรึกษา (7) ได้มีโอกาสทำกิจกรรมที่ชอบ (8) ทำอะไรได้ตามใจ หรือเที่ยวที่ไหนก็ได้ (9) ไม่ชอบอยู่ในกฎระเบียบและระเบียบของโรงเรียน (10) ต้องการเรียนหนังสือให้ดียิ่งขึ้น (11) สามารถสอบติดในคณะที่หวัง (12) สังคมยอมรับในตัวตนที่มีความเป็นชายหรือหญิง (13) ได้ของที่ชอบได้ มือถือมอเตอร์ไซด์ (14) มีโอกาสได้ละหมาด (15) มีโอกาสได้ทำบุญ และ (16) ต้องการมีพื้นที่ส่วนตัว เช่น ห้องนอนส่วนตัว

1.1.6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เวอรัมันท์ สเปนส และซอร์จ (Vermunt; Spaans; & Zorge. 1989: 1-33) ทำการศึกษาเรื่องความพึงพอใจ ความสุข และความผาสุกของนักศึกษาชาวเนเธอร์แลนด์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ ในแบบสอบถามทฤษฎีความแตกต่างพหุคูณ (Multiple Discrepancies Theory) ซึ่งพัฒนาโดยมิกาลอส โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยไลเดน ประเทศเนเธอร์แลนด์ จำนวน 377 คน ซึ่งโครงสร้างทางด้านการรู้คิดของด้านความพึงพอใจประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านวัตถุนิยม-ไม่วัตถุนิยม และด้านจิตใจ คะแนนด้านความพึงพอใจรายด้านสามารถอธิบายคะแนนความพึงพอใจโดยรวม 50% ในขณะที่ความไม่พึงพอใจในชีวิตรายด้านสามารถอธิบายความไม่พึงพอใจในชีวิตโดยรวม

60% ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความแตกต่างระหว่างสิ่งที่บุคคลมีกับสิ่งที่บุคคลคาดหวังมีความแตกต่างกันมากที่สุดในการอธิบายถึงคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งพยากรณ์ได้โดยใช้โมเดลลำดับชั้น (Hierarchical Model) อย่างไรก็ตามมีความ เบี่ยงเบนจากรูปแบบทั่วไปของการวิจัย ซึ่งมีอิทธิพลน้อยกว่างานวิจัยในปี ค.ศ. 1985 ซึ่งศึกษากับนักศึกษาชาวแคนาดา ความคาดหวังในอดีตและความต้องการส่วนบุคคลส่งผลต่อระดับปณิธานจากการ ศึกษาที่ศึกษานักศึกษาชาวเนเธอร์แลนด์มากกว่าการศึกษากับนักศึกษา ชาวแคนาดา สรุปได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานของทฤษฎีความแตกต่างพหุคูณ (Multiple Discrepancies Theory)

ไรฟ์ (Ryff. 1989: 1069-1081) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสุขคือทุกสิ่งใช่หรือไม่ การสำรวจความหมายของความผาสุกทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิงที่เป็นวัยรุ่น วัยกลางคน และวัยสูงอายุ จำนวน 321 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) แบบวัดความสมดุลทางอารมณ์ (Affect Balance Scale) ของแบรดเบิร์น 2) ดัชนีความพึงพอใจในชีวิต (The Life Satisfaction Index = LSI) ของนิวการ์เทิน และ คนอื่นๆ 3) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem Scale) ของโรเซนเบิร์ก 4) แบบวัดกำลังใจของศูนย์ผู้สูงอายุแห่งฟิลาเดลเฟีย ฉบับปรับปรุง (The Revised Philadelphia Geriatric Center Morale Scale) ของลอร์ดตัน 5) แบบวัดการควบคุมสิ่งแวดล้อม ของเลเวนสัน และแบบวัดภายใน -ภายนอก (Internal-External Scale) ของรอกเทอร์ 6) แบบวัดภาวะซึมเศร้า (Depression Scale) ของซุง ผลการวิจัยพบว่าการยอมรับตนเอง และความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ความสมดุลทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และกำลังใจ

ริชเทอร์ (Richter. 2001: 39-46) ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตใจและความผาสุกทางจิตวิญญาณของชาวคริสเตียน ณ วิทยาลัยศิลปะ ทัศนียภาพศาสนาคริสต์ในเขตเมืองตะวันตกของอเมริกา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตใจกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของชาวคริสเตียน ณ วิทยาลัยศิลปะทัศนียภาพศาสนาคริสต์ในเขตเมืองตะวันตกของอเมริกา กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาที่มาจากวิทยาลัยศิลปะทัศนียภาพศาสนาคริสต์ในเขตเมืองตะวันตกของอเมริกา โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 62 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดชีเฟอ์ด (Shepherd Scale) สำหรับวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ และแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ซึ่งแบบวัดชีเฟอ์ดแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ จำนวน 38 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 และแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ซึ่งเป็นของไรฟ์ มี 6 สเกลย่อย จำนวน 84 ข้อ ผลการวิจัยพบว่าความผาสุกทางจิตใจโดยรวมและความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม ($r = .26$) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อดูความสัมพันธ์ในสเกลย่อยพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน

บาลาสกี และไดเนอร์ (Balatsky; & Diener. 1993: 225-243) ทำการศึกษาเรื่องความผาสุกเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาชาวรัสเซีย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยมอสโคว และสถาบันการศึกษาของกลาซอฟ จำนวน 116 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่

1) แบบวัด Delighted-Terrible เกี่ยวกับชีวิตโดยรวม ซึ่งเป็นของแอนดริว และวิท เฮย์ 2) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นของไดเนอร์ และ คนอื่นๆ 3) แบบวัดอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบของวัตสัน และคนอื่นๆ 4) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตรายด้านและโดยรวม ซึ่งเป็นของมิกาลอส ประกอบด้วยชีวิตด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว รายได้ จากการทำงาน มิตรภาพ ที่พักอาศัย ความสัมพันธ์กับคู่ สมรส กิจกรรมยามว่าง ศาสนา การเห็นคุณค่าในตนเอง การคมนาคม การศึกษา และวัฒนธรรม 5) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก และ 6) แบบวัดความทรงจำด้านอารมณ์ ซึ่งเป็นแบบทดสอบซึ่งให้กลุ่มตัวอย่างทำภายในเวลา 3 นาที โดยการเขียนสถานการณ์ทางบวกก่อนและจึงเขียนสถานการณ์ทางลบ ซึ่งวิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกกลุ่มตัวอย่าง 51 คน เขียนสถานการณ์ทางบวกก่อนแล้วจึงเขียนสถานการณ์ทางลบ กลุ่มที่สอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 65 คน เขียนสถานการณ์ทางลบก่อนแล้วจึงเขียนสถานการณ์ทางบวก 7) คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในแง่บวกและลบ และชีวิตใน U.S.S.R. ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชาวรัสเซียไม่ค่อยพึงพอใจกับชีวิต เมื่อเปรียบเทียบกับผลการวิจัยของแอนดริว และวิทเฮย์ (Andrews; & Withey. 1976) จะพบว่าคนอเมริกันมีคะแนนจากแบบวัด D-T เท่ากับ 5.4 ในขณะที่คนรัสเซียมีคะแนนจากแบบ วัด D-T เท่ากับ 4.7 นอกจากนี้คะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของคนอเมริการะดับตั้งแต่แย่มากจนถึงค่อนข้างไม่พึงพอใจ เท่ากับ 1.9% ในขณะที่คนรัสเซียมีคะแนนเท่ากับ 8.8% ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัด SWLS พบว่าค่าเฉลี่ยของคนรัสเซียต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคนอเมริกา รวมทั้งคะแนนจากแบบวัดอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบของคนรัสเซียมีค่าเท่ากับ 29.5 และ 24.7 ตามลำดับ ส่วนคะแนนจาก แบบวัดอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบของคนอเมริกามีค่าเท่ากับ 32.0 และ 19.5 ตามลำดับ ขณะที่คะแนนความสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งความแตกต่างระหว่างอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบของคนรัสเซียมีค่าเท่ากับ 4.8 ส่วนของคนอเมริกามีความแตกต่างกันเท่ากับ 12.5 จากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันพบว่า คะแนนในแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของมิกาลอส คะแนนจากแบบ วัด D-T คะแนนจาก SWLS คะแนนจากแบบ วัดสภาวะอารมณ์ทางบวก และสภาวะอารมณ์ทางลบ และคะแนนจากแบบ วัดความพึงพอใจในชีวิตรายด้าน ทั้ง 13 ด้าน มีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้คะแนนในสเกลย่อยสภาวะอารมณ์ทางบวกและทางลบของแบบวัด PANAS มีความสัมพันธ์กับแบบวัดอื่นๆ ในระดับต่ำมาก ส่วนคะแนนความแตกต่างของสถานการณ์ทางบวกและทางลบ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับแบบวัดการรายงานตนเอง จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าระดับของความผาสุกเชิงอัตวิสัยของคนรัสเซียต่ำกว่าประเทศอื่นๆ อาจเป็นไปได้ว่านักศึกษาในวิทยาลัยของรัสเซียไม่มีความสุขมากกว่าประชากรอื่นๆ ในรัสเซีย

คอมพ์ตัน (Compton. 2001: 486-500) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัย 3 ประการของโครงสร้างสุขภาพจิต ได้แก่ ความผาสุกเชิงอัตวิสัย ความมั่งคั่งส่วนบุคคล และความเชื่อทางศาสนา จากการวิจัยที่ผ่านมาถือว่ามิติของความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วย 2

องค์ประกอบพื้นฐาน ได้แก่ ความผาสุกเชิงอัตวิสัย (เช่น ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และความมั่งคั่งส่วนบุคคล (เช่น การบรรลุสู่การแห่งตน (Self-actualization) ความรู้สึกมีความหมาย) แต่การศึกษานี้ต้องการที่จะทดสอบว่า องค์ประกอบตัวที่สามของความผาสุกทางจิตใจคือความเชื่อทางศาสนา ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการเสียสละและการเป็นศูนย์กลางของสิ่งต่าง ๆ (Other-centeredness) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาปริญญาตรีและผู้สำเร็จการศึกษาแล้ว จำนวน 242 คน เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบวัดเกี่ยวกับความผาสุกเชิงอัตวิสัย ได้แก่ แบบวัดความสุขของฟอร์ไตซ์ (HM) แบบวัดความสมดุลทางอารมณ์ของแบรดเบิร์น (ABS) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ของไดเนอร์ และ คนอื่นๆ (SWL) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (SES) และแบบวัดการยอมรับตนเอง และความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสเกลย่อยในแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของโรพี (SPWB) ส่วนในการวัดความมั่งคั่งส่วนบุคคลใช้ดัชนีแบบย่อเกี่ยวกับการบรรลุสู่การแห่งตนของแครนดอลและโจนส์ (SISA) ซึ่งประกอบด้วย ความมั่งคั่งส่วนบุคคล สัมพันธภาพทางบวก อิสระแห่งตน และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งเป็นสเกลย่อยของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของโรพี (SPWB) และสเกลย่อยทั้งหมดของแบบสอบถามการรับรู้ตน (The Perceived Self Questionnaire = PSQ) ของอีท ยกเว้นสเกล Allocentrism นอกจากนี้ยังมี แบบทดสอบเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life Test = PIL) ของครัมบาช และมาโฮลลิค และสเกลย่อยด้านความผาสุกที่มีอยู่ (The Existential Well-Being = EWB) ซึ่งเป็นสเกลย่อยของแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ (The Spiritual Well-Being) ของพาลูทเชียน และเอลลิสัน ส่วนการประเมินความเชื่อทางศาสนาใช้แบบวัดความผาสุกทางศาสนา (The Religious Well-Being = RWB) ซึ่งเป็นสเกลย่อยของแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ (The Spiritual Well-Being) ของพาลูทเชียน และเอลลิสัน รวมทั้งแบบวัดความ สนใจทางสังคม (The Social Interest Scale = SIS) ของแครนดอล และสเกลย่อยด้าน Allocentrism/other-centeredness ซึ่งเป็นสเกลย่อยของแบบสอบถามการรับรู้ตน (The Perceived Self Questionnaire = PSQ) ของอีท ผลการวิจัยพบว่าสเกลย่อยด้านความมั่นคงแห่งตน (Stability of self) การเป็นสัญลักษณ์ (Symbolization) และการผสมผสานทางบุคลิกภาพของแบบสอบถามการรับรู้ตน (The Perceived Self Questionnaire = PSQ) มีความสัมพันธ์กันหรือมีค่ามากกว่า .64 สรุปได้ว่าความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ ความผาสุกเชิงอัตวิสัย ความมั่งคั่งส่วนบุคคล และ ความเชื่อทางศาสนาซึ่งได้รับการกำหนดโดยการเป็นศูนย์กลางของสิ่งต่าง ๆ โมเดล 3 องค์ประกอบได้เสนอแนะว่าบุคคลสามารถแสวงหาความผาสุกโดยการให้ความสนใจกับ 1) กระบวนการพัฒนาตนเองโดยการให้ความสำคัญกับความเป็นจริงทางสังคม และการใช้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลแบบสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อที่จะส่งเสริมการเห็นคุณค่าตนเอง 2) การใช้กระบวนการของการเป็นตัวของตัวเองและการบรรลุสู่การแห่งตนเพื่อพัฒนาความแท้จริง (Authentic) หรือตนจริง (Real self) หรือ 3) การเสียสละตนและการไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งเน้นไปที่ความต้องการของบุคคลในขณะที่สร้างสัมพันธภาพอย่างลึกซึ้งกับบุคคลอื่นด้วยจิตวิญญาณ

เกเยส และซาปิโร (Keyes; & Shapiro. 2007: Online) ทำการศึกษาเรื่อง ความผาสุกทางสังคมในอเมริกา: ระบาดวิทยาเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มผู้ใหญ่ใน เขตปกครองของเดน รัฐวิสคอนซิน และกลุ่มตัวอย่างจาก MIDUS เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัด ความผาสุกทางสังคมของ MIDUS ผลการวิจัยพบว่า จากการยืนยันองค์ประกอบของทฤษฎี ความผาสุกทางสังคม 5 ประการพบว่า เป็นโมเดลที่มีความเหมาะสมมากที่สุด แบบวัดของความ ผาสุกทางสังคมและความผาสุกทางจิตใจมีความสัมพันธ์กันในระดับสูงเท่ากับ .44 และจากการ วิเคราะห์องค์ประกอบของทั้งสององค์ประกอบพบว่ามีความสัมพันธ์ของแบบวัดความผาสุกทาง สังคมกับการวัดความสุข ความพึงพอใจ และแบบวัดความผาสุกโดยรวม ($r = .34$)

สโนว์เดน (Snowden. 2001: 519-536) ทำการศึกษาเรื่องการฝังใจทาง สังคม(Social embeddedness) และความผาสุกทางจิตใจของชาวอเมริกา-แอฟริกา และอเมริกา ผิวดำ โดยเป็นการใช้ข้อมูลจากการสำรวจการใช้งบประมาณทางการแพทย์ของประเทศ จาก การสำรวจครัวเรือนมากกว่า 18,000 ครัวเรือน การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความ แตกต่างทางสัญชาติและเพศในด้านการฝังใจทางสังคม ซึ่งเป็นตัวชี้วัดความผาสุกทางสังคม (Community well-being) ซึ่งมีสมมติฐานว่าชาวอเมริกา -แอฟริกามีการฝังใจทางสังคมสูงกว่า ชาวอเมริกาผิวดำ และชาวอเมริกา-แอฟริกามีความสัมพันธ์ระหว่างมีการฝังใจทางสังคมกับ ความผาสุกทางจิตใจมากกว่าชาวอเมริกาผิวดำ ชายชาวอเมริกา-แอฟริกาตอบว่าตนเองมีการ ฝังใจทางสังคมสูงกว่าชายชาวอเมริกาผิวดำ ยกตัวอย่างเช่น การเชื่อมโยงกับสังคมของชาย ชาวอเมริกา-แอฟริกาสามารถพยากรณ์ความผาสุกทางจิตใจ หญิงชาวอเมริกา-แอฟริกาตอบว่า ให้ความสนใจการพบปะสมาชิกกลุ่มที่โบสถ์และชุมชนค่อนข้างมากกว่าหญิงชาวอเมริกาผิวดำ แต่มีการเชื่อมโยงกับสังคมน้อยกว่าหญิงชาวอเมริกาผิวดำ รวมทั้งพบว่าไม่มี ความสัมพันธ์ ระหว่างการฝังใจทางสังคมกับความผาสุกทางจิตใจของหญิงชาวอเมริกา -แอฟริกากับหญิงชาว อเมริกาผิวดำ

โคลแมน และโฮลเซเมอร์ (Coleman; & Holzemer. 1999: 42-50) ทำการ ศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความผาสุกทางจิตใจ และอาการโรคเอดส์ของชาว แอฟริกา -อเมริกาที่เป็นโรคเอดส์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของความผาสุกทาง จิตวิญญาณและอาการโรคเอดส์ที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิงชาว แอฟริกา-อเมริกา จำนวน 117 คน มีอายุเฉลี่ย 38 ปี เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูล ส่วนบุคคล แบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being = SWB) แบบตรวจสอบ รายการอาการและตัวบ่งชี้ของโรคเอดส์ (The HIV Sign & Symptom Checklist for Persons with HIV Disease) ของโฮลเซเมอร์ และคณะ แบบสำรวจภาวะซึมเศร้าของเบค (Beck Depression Inventory = BDI) แบบสำรวจภาวะวิตกกังวลของสไปล์เบอร์เกอร์ (Spielberger State-Trait Anxiety Inventory = STAI) และแบบวัดความหวังของโนวอทนี่ (Nowotny Hope Scale = NHS) ผลการวิจัยพบว่าความผาสุกในการดำรงชีวิต (Existential well-being) ซึ่งเป็น ตัวชี้วัดของความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต มี

ความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตใจมากกว่าความผาสุกทางศาสนา (Religious well-Being) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 นอกจากนี้ยังพบอีกว่าอาการของโรคเอดส์สามารถพยากรณ์ความผาสุกทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ซิมเมอร์แมน (Zimmerman. 2003: Online) ได้ศึกษาเรื่องความผาสุกของเด็กและครอบครัวในรัฐที่มีวัฒนธรรมทางการเมืองที่แตกต่างกัน โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความผาสุกของเด็กและครอบครัวใน 4 รัฐ ได้แก่ แคลิฟอร์เนีย ฟลอริดา มินเนโซตา และนิวยอร์ก โดยใช้ข้อมูลจาก the National Survey of America's Families ซึ่งได้รับการรายงานจากสถาบันในเขตเมืองและแนวโน้มนเกี่ยวกับเด็ก ผลการวิจัยพบว่าวัฒนธรรมทางการเมืองส่งผลกระทบต่อโครงสร้างของครอบครัว สภาพแวดล้อมของครอบครัว และการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว ชัดเจนที่สุดในกรณีของรัฐ Minnesota เห็นได้ชัดว่าวัฒนธรรมทางการเมืองของรัฐทำให้เกิดความแตกต่างของรัฐในด้านความผาสุกของครอบครัวและเด็ก แสดงให้เห็นว่าในทั้ง 4 รัฐนั้น รัฐ Minnesota ในปีค.ศ. 1999 มีความคล้ายคลึงมากที่สุดในด้านชาติพันธุ์และเชื้อชาติ ซึ่งประชากรมีการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุดในระหว่างปีค.ศ. 1999 และ 2000 รัฐ Minnesota มีรายได้ต่อหัวมากที่สุด มีจำนวนประชากรที่มีความยากจนน้อยที่สุด มีอัตราการหย่าร้างน้อยที่สุด มีอัตราการคลอดลูกที่มีพ่อแม่เป็นวัยรุ่นน้อยที่สุด และมีอัตราการว่างงานน้อยที่สุดในปีค.ศ. 1999 ปัจจัยทั้งหมดเหล่านี้ทั้งที่เป็นแบบแยกเป็นอิสระและแบบผสมผสานยังคงช่วยอธิบายถึงระดับความผาสุกของเด็กและครอบครัวว่าในรัฐ Minnesota มีระดับความผาสุกของเด็กและครอบครัวสูงกว่าในรัฐอื่นๆ อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลการสำรวจประชากรของทั้ง 4 รัฐพบว่าในรัฐ Minnesota มีจำนวนผู้สมัครลงคะแนนเสียงในการเลือกประธานาธิบดีสูงที่สุดและมีจำนวนผู้ไปลงคะแนนเสียงจริง ๆ มากที่สุดในปีค.ศ. 1996 และ 2000

เชค (Shek. 2002: Online) ศึกษาเรื่องการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวและความผาสุกทางด้านจิตใจ การปรับตัวในโรงเรียน และปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นจีนที่มีและไม่มี ความเสียเปรียบทางด้านเศรษฐกิจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ซึ่งมีอายุระหว่าง 11 ถึง 18 ปี ในโรงเรียน 4 โรงเรียนในฮ่องกง เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบประเมินครอบครัวของชาวจีน (FAI = Chinese Family Assessment Instrument) ซึ่งมี 5 มาตรการวัดย่อย ได้แก่ ด้านการมีความสัมพันธ์กัน (Mutuality) การสื่อสาร (Communication) ความขัดแย้งและความปรองดองกัน (Conflict and harmony) การควบคุมของพ่อแม่ (Parental control) และความสัมพันธ์ของพ่อแม่ (Parental concern) แบบวัดความผาสุกทางด้านจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย มาตรการวัดด้านความผาสุกในการดำเนินชีวิต (Existential well-Being) มาตรการวัดด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) มาตรการวัดด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มาตรการวัดด้านความรอบรู้ (Mastery) และแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป (General Health Questionnaire = GHQ) แบบวัดพฤติกรรมทางการเรียนในการเปรียบเทียบกับเพื่อนในโรงเรียน (APC = Academic performance in comparison with schoolmates) ความพึงพอใจที่มีต่อพฤติกรรมทางการเรียนของบุคคล (Satisfaction with one's academic performance) และความประพฤติ

ในโรงเรียน (School conduct) ส่วนปัญหาพฤติกรรม ผู้วิจัยประเมินวิธีการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น (Adolescent consumption of gateway drugs) การใช้ยาเสพติดที่มีผลต่อจิตหรือประสาทอย่างชัดเจน (Abuse of psychoactive drugs) และพฤติกรรมการทำผิดกฎหมาย (Delinquency behavior) ผลการวิจัยพบว่าการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับอาการทางจิตใจของวัยรุ่น สุขภาพจิตทางบวก (ประกอบด้วย ความผาสุกในการดำเนินชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกมีความรอบรู้) พฤติกรรมทางด้านการเรียน การใช้สารเสพติด และการกระทำความผิดทางกฎหมาย

คาซาเรียน (Kazarian. 2005: Online) ศึกษาเรื่องการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว การยึดถือวัฒนธรรม และความผาสุกทางด้านจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเลบานอน โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างการรับรู้การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว การยึดถือวัฒนธรรมในด้านปัจเจกบุคคลและการมีส่วนร่วมที่มีความเสมอภาคกันและที่ไม่มีความเสมอภาคกัน และความผาสุกทางด้านจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยในเลบานอน จำนวน 182 คน เครื่องมือการวิจัยได้แก่ การประเมินครอบครัวด้วยมาตรวัดการปฏิบัติหน้าที่โดยทั่วไป (GF-FAD) ผลการวิจัยพบว่า 60.5% ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรับรู้ว่าการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองปฏิบัติหน้าที่ได้สมบูรณ์ และ 39.5% รับรู้ว่าการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองปฏิบัติหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์ นักศึกษาเพศชายรับรู้ว่าการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองปฏิบัติหน้าที่ก่อนข้างบกพร่องมากกว่านักศึกษาหญิง นักศึกษาชาวมุสลิมรับรู้ว่าการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองปฏิบัติหน้าที่บกพร่องมากกว่านักศึกษาที่นับถือศาสนาคริสต์ และพบว่าการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวเป็นตัวพยากรณ์เพียงตัวเดียวของความผาสุกทางจิตใจ

เคอร์รี่ (Kerr. 2004: Online) ศึกษาเรื่องการปรับเปลี่ยนรูปแบบของครอบครัวและความผาสุกของบุตร: ข้อพิสูจน์ล่าสุดจากข้อมูลการศึกษาในระยะยาวของชาวแคนาดา จากข้อมูลของ the National Longitudinal Survey on Children and Youth (NLSCY) ในปีค.ศ. 1998 มีเด็กมากกว่า 1 ใน 4 ของเด็กชาวแคนาดา (อายุ 0-11 ปี) ไม่ได้อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่ครบทั้งสองคน มีประมาณ 1 ใน 6 ที่อาศัยอยู่ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวและ 1 ใน 12 ที่อาศัยอยู่กับครอบครัวผสมหรือครอบครัวใหม่ ข้อมูลนี้มีผลกระทบโดยตรงต่อความผาสุกของเด็ก และการอยู่ในครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์มักจะทำให้เกิดปัญหาความไม่พอเพียงของรายได้ รวมทั้งสถานภาพทางเศรษฐกิจและโครงสร้างของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ของเด็ก นอกจากนี้การที่เด็กอาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวได้ประสบกับปัญหาในเด็กในระดับสูงสุด ตามมาด้วยการที่เด็กอาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่เลี้ยง และเด็กที่อยู่กับทั้งครอบครัวที่มีแม่เพียงคนเดียว (และอยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยง) มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่ไม่อยู่นิ่ง ความทุกข์ทางอารมณ์ และความวิตกกังวล เช่นเดียวกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเรียน

เชค (Shek. 2005: Online) ได้ทำการศึกษาเรื่องการรับรู้กระบวนการควบคุมของบิดามารดา คุณภาพของความสัมพันธ์ ระหว่างบิดามารดากับลูก และความผาสุก

ทางด้านจิตใจของวัยรุ่นชาวจีนที่มีและไม่มีความเสี่ยงเปรียบทางด้านเศรษฐกิจ โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยากจนกับการรับรู้รูปแบบการปฏิบัติหน้าที่ของบิดามารดา สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาและลูก และความผาสุกทางด้านจิตใจของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจีน จำนวน 3,017 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ มาตรการวัดความรู้ของบิดามารดา มาตรการวัดความคาดหวังของบิดามารดา มาตรการวัดการควบคุมของบิดามารดา มาตรการวัดกฎระเบียบข้อบังคับของบิดามารดา มาตรการวัดสไตล์การเป็นบิดามารดา มาตรการวัดการควบคุมทางด้านจิตใจของบิดามารดา มาตรการวัดการควบคุมของบิดามารดา ชาวจีน มาตรการวัดความพึงพอใจกับการควบคุมของบิดามารดา มาตรการวัดความพร้อมในการสื่อสารกับบิดามารดา มาตรการวัดความไว้วางใจของบิดามารดาที่มีต่อลูก มาตรการวัดความไว้วางใจของลูกที่มีต่อบิดามารดา มาตรการวัดความสิ้นหวัง มาตรการวัดความสามารถในการควบคุม มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิต มาตรการวัดความภาคภูมิใจในตนเองของชาวจีน ผลการวิจัยพบว่าในด้านการรับรู้เกี่ยวกับกระบวนการควบคุมของบิดามารดาและคุณภาพทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงเปรียบทางด้านเศรษฐกิจและกลุ่มที่ไม่มี ความเสี่ยงเปรียบทางด้านเศรษฐกิจมีความแตกต่างกันในด้านตัวแปรต่างๆของบิดา แต่ไม่ใช่ตัวแปรต่างๆของมารดา นอกจากนี้ยังพบอีกว่าวัยรุ่นที่ ครอบครัวได้รับการช่วยเหลือจากสาธารณะจะรับรู้ถึงการควบคุมพฤติกรรมของบิดาและคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับลูกจะให้ผลทางลบมากกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากสาธารณะ ผู้วิจัยพบว่าความผาสุกทางด้านจิตใจ (แสดงให้เห็นได้จากความสิ้นหวัง , ความสามารถในการควบคุม, ความพึงพอใจในชีวิต , การเห็นคุณค่าในตนเอง) ของวัยรุ่นที่ประสบกับความเสี่ยงเปรียบทางด้านเศรษฐกิจนั้นมีความต่ำกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้ประสบกับความเสี่ยงเปรียบทางด้านเศรษฐกิจ

โจโรเนน (Joronen. 2005) ได้ทำการศึกษาเรื่องความผาสุกเชิงอัตวิสัยของวัยรุ่นในบริบททางสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความผาสุกเชิงอัตวิสัยของวัยรุ่น และความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกเชิงอัตวิสัยกับค่านิยมที่ตระหนักรู้ พฤติกรรมทางสุขภาพ และบริบททางสังคมของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น 2) เพื่อศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกเชิงอัตวิสัย พฤติกรรมทางสุขภาพ และความพึงพอใจในโรงเรียน 3) เพื่อศึกษาการรับรู้ของวัยรุ่น และพ่อแม่ที่มีต่อพลวัตของครอบครัว และความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกเชิงอัตวิสัยและพลวัตของครอบครัว 4) เพื่อศึกษาการสนับสนุนของครอบครัวที่มีผลต่อความผาสุกเชิงอัตวิสัย ความสัมพันธ์กับเพื่อน และความใส่ใจในการเรียน และ 5) เพื่อพัฒนาโมเดลเชิงพรรณนาของ ความผาสุกเชิงอัตวิสัยของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นเกรด 7 และเกรด 9 อายุระหว่าง 12-17 ปี จำนวน 509 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามความผาสุกเชิงอัตวิสัยของเบิร์น ฉบับวัยรุ่น (The Berne Questionnaire of Subjective Well-Being – Youth Form) 2) แบบสอบถามค่านิยมและความผาสุกเชิงอัตวิสัยของวัยรุ่นฉบับฟินแลนด์ (The Finnish Questionnaire on Adolescent Values and Subjective Well-Being = FVSW) 3) แบบวัดพลวัตของครอบครัว (The Family Dynamics Measure) 4) แบบวัดความพึงพอใจใน

โรงเรียนของวัยรุ่น 5) แบบวัดพฤติกรรมทางสุขภาพของวัยรุ่น 6) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและความสัมพันธ์ของครอบครัว และ 7) แบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินสุขภาพและนำหน้าด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของวัยรุ่นได้รับการพยากรณ์โดยสัมพันธภาพที่ปลอดภัยในครอบครัว การเป็นตัวของตัวเองในระดับสูง ความสงบของจิตใจ (Equilibrium) ความพึงพอใจในโรงเรียน และอารมณ์ขัน เช่นเดียวกับการรับรู้เกี่ยวกับสถานะทางเศรษฐกิจในระดับดี และมีครอบครัวที่สมบูรณ์ นอกจากนี้ความไม่ผาสุก (Ill-Being) สัมพันธ์กับความสงบของจิตใจของบุคคลอยู่ในระดับต่ำ การรับรู้ที่สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี สัมพันธภาพที่ปลอดภัยในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ และการมีครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ องค์ประกอบที่พยากรณ์ความพึงพอใจโดยรวมของนักเรียนหญิงประกอบด้วยความพึงพอใจในโรงเรียน ความพึงพอใจในรูปร่าง และการประเมินสุขภาพตนเอง ส่วนองค์ประกอบที่พยากรณ์ความพึงพอใจโดยรวมของนักเรียนชายคือการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับต่ำ นอกจากนี้ องค์ประกอบที่พยากรณ์ความไม่ผาสุก (Ill-Being) ของนักเรียนหญิงประกอบด้วยตัวแปรความไม่พึงพอใจในโรงเรียน การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ในระดับสูง และการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองว่าอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนองค์ประกอบที่พยากรณ์ความไม่ผาสุก (Ill-Being) ของนักเรียนชายประกอบด้วยตัวแปรความไม่พึงพอใจในรูปร่างตนเอง และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ นอกจากนี้ด้านพลวัตของครอบครัว นักเรียนวัยรุ่นและพ่อแม่ของนักเรียนรับรู้พลวัตในครอบครัวอยู่ในระดับดี และความผาสุกเชิงอัตวิสัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลวัตในครอบครัว รวมทั้งมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความพึงพอใจโดยรวม และความมั่นคง การมีวุฒิภาวะ และการมีการสื่อสารที่ชัดเจน

อัยยาช-อับโด และอลามัดดิน (Ayyash-Abdo; & Alamuddin. 2007: 265-284) ได้ทำการศึกษาเรื่องตัวพยากรณ์ความผาสุกเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาวิทยาลัยในเลบานอน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพยากรณ์ความผาสุกเชิงอัตวิสัยซึ่งประกอบด้วยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และสภาวะอารมณ์ทางบวก ของนักศึกษาวิทยาลัยในเลบานอน ซึ่งมีวัฒนธรรมแบบตะวันออกกลาง กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยในเลบานอน จำนวน 689 คน โดยมีอายุระหว่าง 17-24 ปี เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 4 เครื่องมือ ได้แก่ มาตรการวัดความพึงพอใจ (The Satisfaction with Life Scale) มาตรการวัดสภาวะอารมณ์ทางบวกและทางลบ (The Positive and Negative Affect Schedule) มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (The Rosenberg Self-Esteem Scale) และแบบทดสอบการกำหนดเป้าหมายในชีวิตฉบับปรับปรุง (The Revised Life Orientation Test) ผลการวิจัยพบว่าความผาสุกเชิงอัตวิสัยของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และสภาวะอารมณ์ทางบวก นอกจากนี้ยังพบว่าเพศชายมีคะแนนของสภาวะอารมณ์ทางบวกสูงกว่าเพศหญิง รวมทั้งพบว่าภาษาหลักที่ใช้และสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมมีความสัมพันธ์กับความผาสุกเชิงอัตวิสัย สรุปได้ว่าโครงสร้างของบุคลิกภาพภายใน ซึ่งได้แก่ การเห็นคุณค่าใน

ตนเอง การมองโลกในแง่ดี และสภาวะอารมณ์ทางบวกสามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิต ได้มากกว่าตัวแปรทางประชากรศาสตร์

เบน-เซอร์ (Ben-Zur. 2003: 67-79) ทำการศึกษาเรื่อง วัยรุ่นที่มีความสุข: ความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกเชิงอัตวิสัย ปัจจัยภายใน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายใน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่ กับความผาสุกเชิงอัตวิสัย กลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัย ที่มีอายุระหว่าง 18-30 ปี จำนวน 97 คน และวัยรุ่นตอนกลางที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 185 คน ที่ตอบแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุม (Mastery) การมองโลกในแง่ดี และสภาวะอารมณ์ที่ใช้แบบความผาสุกเชิงอัตวิสัย เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 4 เครื่องมือ ได้แก่ 1) มาตรการวัดอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ (Positive and Negative Affect Scale (PANAS)) ของวัตสัน และคนอื่นๆ 2) มาตรการวัดความสามารถในการควบคุม (Mastery Scale) ของเพียร์ลีน และสคูเลอร์ 3) The Life Orientation Test (LOT) ของไซเออร์ และคาร์เวอร์ และ 4) Social Desirability Scale (SDS) ที่เลือกข้อคำถามบางข้อมาจาก Social Desirability Questionnaire ของ คราวเน่ และมาร์โลว์ ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และวิเคราะห์ความถดถอย พบว่า ความสามารถในการควบคุม (Mastery) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ทางลบ (Negative affect = NA) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ทางบวก (Positive affect = PA) ส่วนตัวแปรทางด้านส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ยกเว้น เพศ ซึ่งผู้หญิงมีอารมณ์ทางลบสูงกว่าผู้ชาย นอกจากนี้จากการวิจัยในส่วนที่สอง ซึ่งศึกษาเด็กวัยรุ่นจำนวน 121 คนและพ่อแม่ของเด็กวัยรุ่น เหล่านั้นที่ตอบแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุม (Mastery) การมองโลกในแง่ดี และสภาวะอารมณ์ที่ใช้แบบความผาสุกเชิงอัตวิสัย ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการควบคุม และการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกเชิงอัตวิสัยเช่นเดียวกับ การวิจัยในส่วนแรก พบว่ามีความผาสุกเชิงอัตวิสัยของเด็กวัยรุ่นกับพ่อแม่มีความสัมพันธ์กันทางบวก โดยเฉพาะกับพ่อ แต่พบว่ามีสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุม และการมองโลกในแง่ดีของเด็กวัยรุ่นกับพ่อแม่อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามก็ยังพบว่าความสามารถในการควบคุม และการมองโลกในแง่ดีของเด็กวัยรุ่นกับพ่อแม่มีความสัมพันธ์กันในทางบวก

พอนเตอร์รอตโต และ คนอื่นๆ (Ponterotto; et al. 2007: 119-135) ทำการศึกษาเรื่องลักษณะบุคลิกภาพแบบพหุวัฒนธรรมกับความผาสุก ทางจิตใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพแบบพหุวัฒนธรรม ของ K. I. van der Zee และ J. P. van Oudenhoven กับมิติความผาสุกทางจิตใจของไรฟี กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีและปริญญาโท จำนวน 270 คน จากมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของอเมริกา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 เป็นเครื่องมือวัด MPQ ของ K. I. van der

Zee และ J. P. van Oudenhoven ส่วนที่ 3 แบบวัด SWB และส่วนที่ 4 Social Desirability Scale (SDS-13) เวอร์ชัน 13 ข้อของเรย์โนลด์ ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า โมเดล 3 มิติของลักษณะบุคลิกภาพแบบพหุวัฒนธรรม เหมาะสมที่สุดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของลักษณะบุคลิกภาพแบบพหุวัฒนธรรมกับคะแนนของความผาสุกทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวก และลักษณะบุคลิกภาพแบบพหุวัฒนธรรมสามารถพยากรณ์ความผาสุกทางจิตใจ

เซกริน และเทย์เลอร์ (Segrin; & Taylor. 2007: 637-646) ทำการศึกษาเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทางบวกเป็นตัวกลางของความสัมพันธภาพทางสังคมและความผาสุกทางจิตใจ โดยมีวัตถุประสงค์ว่าสัมพันธภาพทางบวกกับบุคคลอื่นเป็นตัวกลางของความสัมพันธภาพทางสังคมและความผาสุกทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 18-87 ปี จำนวน 703 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบสำรวจทักษะทางสังคม ของริกกีโอ มาตรการวัดสัมพันธภาพทางบวกกับผู้ อื่นของโรฟี และในการประเมินความผาสุกทางจิตใจใช้ เครื่องมือ 6 แบบ ได้แก่ มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิตของไดเนอร์ เอ็มมอนส์ ลาร์เซน และ กริฟฟิน มาตรการวัดความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม ของโรฟี และเกเยส มาตรการวัด สมรรถภาพแห่งตน 6 ข้อของไซเรอร์ และคนอื่นๆ มาตรการวัดความหวัง 12 ข้อของซินเดอร์ และคนอื่นๆ มาตรการวัดความสุขเชิงอัตวิสัยของยูโบเมอสกี และเลฟเฟอร์ และแบบสำรวจคุณภาพชีวิต ฉบับย่อของพริสซ์ คอร์เนล วิลลาโนวา และเรทซ์ลาฟี ผลการวิจัยพบว่าทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์อย่างสอดคล้องและสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจ ทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์กับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสัมพันธภาพทางบวกกับบุคคลอื่นเป็นตัวกลางของความสัมพันธภาพระหว่างทักษะทางสังคมและความผาสุกทางจิตใจ

ไดเรนด์อนค (Dierendonck. 2005: 629-643) ทำการศึกษาเรื่องความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของมาตรการวัดความผาสุกทางจิตใจของโรฟี และความผาสุกทางจิตวิญญาณ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความเที่ยงตรงเชิงองค์ประกอบและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของมาตรการวัดความผาสุกทางจิตใจของโรฟี กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จำนวน 233 คน ตอนที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพ ในอาชีพต่างๆ จำนวน 420 คน เครื่องมือที่ใช้ ตอนที่ 1 ได้แก่ มาตรการวัดความผาสุกทางจิตใจซึ่งพัฒนาโดยโรฟี มาตรการวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณของเอลลิสัน และมาตรการประเมินทางจิตวิญญาณซึ่งพัฒนาโดยฮาวเดน มาตรการกำลังใจด้วยตนเองของไรอัน และเฟรดเดอริก มาตรการวัดความมีคุณค่าในตนเองของโรบินส์ เฮนดิน และทเชสนิวสกี แบบวัดความสุขของฟอร์ไคซ์ และแบบวัดลักษณะบุคลิกภาพ 5 ด้าน SPFT ของเอลเซิร์ท และเอคเคอร์แมน ตอนที่ 2 ได้แก่ มาตรการวัดความผาสุกทางจิตใจซึ่งพัฒนาโดยโรฟี มาตรการวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณของเอลลิสัน และมาตรการประเมินทางจิตวิญญาณซึ่งพัฒนาโดยฮาวเดน มาตรการกำลังใจด้วยตนเองของไรอัน และเฟรดเดอริก มาตรการวัดความมีคุณค่าในตนเองของโรบินส์ เฮนดิน และทเชสนิวสกี มาตรการอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ PANAS ของวัตสัน คลาค และ

เทลเลแกน และแบบสำรวจ ภาวะหมดไฟฉบับเนเธอร์แลนด์ MBI-General Survey ของซัวเฟลีโลเทออร์ มาสลาซ และ แจคสัน ผลการวิจัย จากการวิเคราะห์องค์ประกอบลำดับที่สอง พบว่า กำลังใจ ความสุข การเห็นคุณค่าในตนเอง และลักษณะบุคลิกภาพ 5 แบบ แสดงให้เห็นถึงลักษณะของสุขภาพจิตทางบวก 4 ด้าน ได้แก่ ความผาสุกเชิงอัตวิสัย การบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-actualization) สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และอิสระแห่งตน

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

2.1 ความหมายของวัยรุ่น

สไตน์เบอร์ก (Steinberg. 1993: 4) กล่าวว่า “วัยรุ่น” มาจากภาษาอังกฤษว่า “Adolescence” มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึง การเจริญเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาของการเจริญเติบโตจากความไม่มีวุฒิภาวะของเด็กไปสู่ความมีวุฒิภาวะของผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม

เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1974: 391) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะจากความเป็นเด็ก ๆ ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ การที่เด็กบรรลุถึงวุฒิภาวะนี้ไม่ใช่จะเจริญเติบโตแต่เพียงร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางจิตใจก็จะเจริญเติบโตเป็นเงาตามตัวไปด้วย นั่นคือพัฒนาการทั้ง 4 ด้านไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

อิงเจอร์ซอล (Ingersoll. 1989: 2) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง ช่วงของพัฒนาการส่วนบุคคลที่เด็กจะต้องสร้างความรู้สึกรู้จักของเอกลักษณ์ส่วนตัวและความรู้สึกว่ามีคุณค่า ซึ่งรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของบุคคล การปรับตัวต่อความสามารถทางสติปัญญาที่มีวุฒิภาวะมากขึ้น การปรับตัวต่อความต้องการมีวุฒิภาวะทางพฤติกรรมของบุคคล การสร้างระบบคุณค่าส่วนบุคคล และการเตรียมตัวสำหรับบทบาทของผู้ใหญ่

สุพิศรา สุภาพ (2536: 40) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่เปลี่ยนจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่หรือเป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นหนุ่มสาว

พรพิมล จันทร์พลับ (2538: 2) กล่าวว่า คำว่า “วัยรุ่น” มีความหมายกว้างขวางมาก รวมทั้งวุฒิภาวะทางจิตใจ อารมณ์ สังคม และทางร่างกาย เมื่อเด็กถึงวุฒิภาวะทางเพศก็ถือกันว่าเป็นวัยเข้าสู่วัยรุ่น และไปสิ้นสุดเมื่อเด็กมีความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในทางกฎหมายนั้นถือเอาผู้ที่มีอายุ 18 ปีบริบูรณ์เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการกระทำใด ๆ ด้วยตนเองหรืออีกนัยหนึ่ง ในทางความคิดเห็นของนักกฎหมายนั้น ได้กำหนดเอาอายุครบ 18 ปีว่าเป็นผู้มีภาวะสูงสุดขีด ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี หากไปกระทำความผิดก็จะถูกนำตัวขึ้นศาลเด็ก แทนที่จะเป็นศาลของผู้ใหญ่ตามปกติธรรมดา

โดยสรุปแล้ววัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย ใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยมีอายุอยู่ระหว่าง 13-21 ปี

2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

“พัฒนาการ” หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านโครงสร้างและแบบแผนของร่างกายทุก ๆ ส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้จะพัฒนาไปเรื่อย ๆ จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งอันจะทำให้มีลักษณะและความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความเจริญเติบโตขึ้นตามลำดับ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (โสภา ชปิลมันน์. 2543: 112)

พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นคือการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ร่างกายมีการเจริญเติบโตทางด้านต่างๆ อย่างรวดเร็ว ตามปกติแล้วเด็กชายและเด็กหญิงจะมีฮอร์โมนเพศชาย (Androgens) และฮอร์โมนเพศหญิง (Estrogens) แต่ต่อมาเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น สัดส่วนของฮอร์โมนจะแตกต่างกันมาก กล่าวคือเพศชายจะผลิตฮอร์โมนเพศชายออกมามากขึ้น ส่วนเพศหญิงจะผลิตฮอร์โมนเพศหญิงออกมามากเช่นกัน ในช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่น ต่อม Gonads จะผลิตฮอร์โมนออกมาเร่งการเจริญเติบโตของ อวัยวะเพศ (Primary sex characteristics) และปรากฏลักษณะประจำเพศขั้นที่สอง (Secondary sex characteristics) เด็กหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายพร้อมมีวุฒิภาวะทางเพศ (Sexual maturity) ตามลำดับดังนี้คือ หน้าอกขยาย มีขนขึ้นในที่ลับ มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว มีประจำเดือน ส่วนการเปลี่ยนแปลงของเด็กชายคืออวัยวะเพศเจริญเติบโต อวัยวะเพศเจริญเติบโต มีขนขึ้นในที่ลับ เสียงห้าว มีขนขึ้นตามแขนขา และลำตัวเหมือนผู้ใหญ่ เป็นต้น เนื่องจากวัยรุ่นมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะพัฒนาการทางเพศ วัยรุ่นจึงมักมีความกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในระยะแรกจึงจำเป็นต้องมีผู้ใหญ่ที่เข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นผู้ให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด ในช่วงนี้เด็กวัยรุ่นจึงมีความรู้สึกทางเพศและอาจจะขยายออกในรูปแบบของการคิดฝัน เช่น ฝันเปียก (Wet dream) การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) แรงผลักดันทางเพศของวัยรุ่น ประกอบด้วยความอยากรู้อยากเห็นอยากทดลองของวัยรุ่น จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้ (ชัยวัฒน์ ปัญญาพงษ์ และคนอื่นๆ. 2524)

ประยูรศรี มณีสร (2532: 2-5) เด็กวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงในระบบร่างกาย ก่อนที่จะแสดงออกอย่างชัดเจนในการเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายนอก เช่น การเจริญของต่อมฮอร์โมนที่สร้างความเจริญเติบโตของต่อมทางเพศ มีการหลั่งน้ำอสุจิและทำหน้าที่ของฮอร์โมนทางเพศเพิ่มขึ้น ผู้ใหญ่จะสังเกตเห็นได้ง่ายเมื่อเด็กจะเข้าสู่วัยรุ่น คือ เด็กจะมีร่างกายเติบโตเร็ว แขนขายาว ตัวสูงขึ้น ต่อไปจึงเริ่มมีขนขึ้นก่อนที่บริเวณอวัยวะเพศ สะโพกขยายกลมขึ้น และสิ่งเหล่านี้จะตามมาด้วยการมีประจำเดือน ในเด็กชายบางคนจะปนเจ็บหน้าอก และมีเต้านมใหญ่ขึ้น มีขนที่อวัยวะเพศ ขนรักแร้ และหนวดเครา เสียงเริ่มแตกแสดงลักษณะวัยรุ่นหนุ่มเต็มที

การเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาวนั้นในแต่ละคนจะแตกต่างกันไป เช่น เด็กหญิงบางคนมีประจำเดือนตั้งแต่อายุ 10 ปี บางคนอายุ 16 ปีแล้วยังไม่มีประจำเดือน หรือเด็กชายบางคนดูเป็นหนุ่มเต็มทีเมื่ออายุ 13 ปี ในขณะที่เพื่อนจะแสดงความเป็นหนุ่มเข้าไปถึงอายุ 17 ปี ความแตกต่างนี้ขึ้นกับกรรมพันธุ์ ความสมบูรณ์ของร่างกาย อาหารโภชนาการ ภาวะความ

เป็นอยู่ แหล่งความเจริญที่เด็กเติบโต ในปัจจุบันเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูมาดี อาหารการกิน สมบูรณ์ เด็กจะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเร็วขึ้น การเข้าสู่วัยรุ่นไม่เท่ากันนั้นทำให้บางครั้งเป็นต้นเหตุของความวิตกกังวลในวัยรุ่น

ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เด็กที่เติบโตเข้าสู่วัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจได้มากบ้าง น้อยบ้าง ขึ้นกับตัวเด็กและประสบการณ์ที่เขาได้รับจากครอบครัวก่อนอย่างเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นช่วงต้น 11-15 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลง ผันผวนในอารมณ์และพฤติกรรม จนบางครั้งกลาย เป็นปัญหามากต่อไปได้เมื่อเลยวัยประมาณ 15 ปีในเด็กหญิง และ 17 ปีในเด็กชายแล้ว เขามักจะสงบลง และมีความมั่นคงมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการต่างๆ ทางจิตใจนั้น คือ การพัฒนาความเจริญทางด้านสติปัญญา ความคิด และการเรียนรู้ เด็กวัยนี้แสดงความคิดเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น รู้จักเริ่มคิดแก้ปัญหาเมื่อตนพบอุปสรรค รู้จักใช้ความคิดในเชิงรูปธรรมมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ความคิดในระยะแรกยังเป็นลักษณะคิดเข้าข้างตัวเอง อยู่และหมกมุ่นกับร่างกายของตนเอง เช่น เด็กผู้หญิงสนใจการแต่งตัวขึ้น ความรู้สึกกลัวที่คนจะมอง วิจารณ์หรือค่อนข้าง ก การเดินเหินจะดูกังกังเอะเขิน เพราะคิดว่าคนจะมองตน เด็กผู้ชายก็เช่นกันอาจหิวผอมอยู่ได้นานๆ หรือเป็นห่วงวิตกกังวลสับสนไปหน้า เด็กวัยนี้จะไม่ชอบให้ใครมาวิพากษ์วิจารณ์ตนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง เมื่อเติบโตขึ้นเราจะเห็นว่าเด็กให้ความสนใจ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องใกล้ตัวมากขึ้น เช่น รู้จักวิพากษ์วิจารณ์เรื่องเหตุการณ์บ้านเมือง การเมือง ศาสนา สนใจสิ่งต่างๆ ภายนอกมากขึ้น ในวัยรุ่นช่วงต้นนี้ เด็กจะมีความคิดเห็นไม่ลงรอยกับผู้ใหญ่จนถึงขั้นโต้แย้งกันได้ การพัฒนาทางสมองเจริญขึ้น ช่วงนี้เป็นส่วนสำคัญที่จะให้เด็กสร้างเอกลักษณ์ของตนเองขึ้นต่อไป เด็กที่ฉลาดและมีการศึกษามากจะใช้ปัญญาคิดแก้ปัญหาเมื่อตนพบอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ความคิดอ่านเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นนี้จะแสดงลักษณะแบบนามธรรม

การพัฒนาทางด้านความเป็นอิสระและพึ่งตนเอง ในขณะที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะเห็นได้ชัดเจนว่าเด็กมีความต้องการเป็นอิสระและพึ่งตนเองมากขึ้น โดยเด็กจะแสดงออกทางวาจา และพฤติกรรม ซึ่งถ้าผู้ใหญ่สังเกตและให้ความสนใจก็จะเข้าใจได้ไม่ยากนัก เด็กวัยนี้ไม่ชอบให้ใครมาออกคำสั่ง ไม่ค่อยชอบให้ใครมา เตือนมาสั่งสอนหรือว่าบ่อยๆ และไม่ยากให้ใครมา รุณวายบังคับตน แต่ถ้าผู้ใหญ่เฉยๆ ไม่แสดงความเอาใจใส่ หรือทำให้เด็กคิดมาก เด็กจะเก็บมา น้อยใจและเกิดต่อว่าต่อขานขึ้นได้ บางครั้งเขาก็แสดงกิริยาเป็นเด็กๆ ต้องการให้พ่อแม่ทำอะไร ให้บางครั้งก็แสดงความรำคาญ ถ้าผู้ใหญ่ไม่มาเอาใจใส่ เพราะเด็กอยากเป็นอิสระทำอะไรเอง เช่น ไปโรงเรียนเอง ออกไปเที่ยวกับเพื่อน เริ่มตีจากพ่อแม่ ไม่อยากไปไหนด้วย บ่อยครั้งที่พ่อแม่บ่นว่า เวลาเดินไปด้วยกัน หรือไปรับที่โรงเรียน เขาจะให้พ่อแม่เดินห่างๆ เพราะกลัวเพื่อน ล้อ ซึ่งต่างจากวัยเด็กที่จะภาคภูมิใจเวลาพ่อแม่ไปไหนด้วย เด็กเริ่มแยกตัว อยากอยู่ตามลำพัง อยากมีห้องหรือที่ทางเฉพาะเพื่อเขาจะได้ทำอะไรตามความพอใจได้ และไม่ให้ใครมาอยู่กับเขา เริ่มมีความลับเก็บไว้เฉพาะตน ลักษณะเหล่านี้เป็นการเจริญพัฒนาการของเด็กทั้งสิ้น แต่ความรู้สึกเป็นอิสระนี้บางครั้งก็กลับทำให้เด็กกลัวและเกิดวิตกกังวลต่อการทำสิ่งที่ต้องพึ่งตนเอง จึง

เห็นว่าเด็กมีพฤติกรรม 2 อย่างได้ในขณะเดียวกัน เช่น แสดงความไม่พอใจเมื่อผู้ใหญ่ไปเตือนให้ทำอะไร แต่ขณะเดียวกันก็ไม่รับผิดชอบให้เต็มที่กลับบอกให้ผู้ใหญ่คอยเตือน หรือทำให้ด้วยการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ช่วงระยะเริ่มต้นของวัยรุ่นเด็กบางคนจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้มาก พ่อแม่ที่สังเกตลูกอย่างใกล้ชิดจะสามารถบอกได้ว่าลูกย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาวแล้ว เมื่อเขาแสดงความผันผวนทางอารมณ์ เช่น เด็กหญิงอายุ 11 ปี เคยเป็นเด็กเรียบร้อยและไม่มีปัญหาใดๆ มาเลย อยู่ๆวันหนึ่งก็หงุดหงิด ตวาดเสียงดังเอากับแม่ทั้งๆ ที่ไม่มีเรื่องราวอะไรมากระตุ้น เด็กอาจพาลทะเลาะกับน้อง เข้าแหงยัวโมโหพี โครพุดเตือนนิดหน่อยก็เป็นพินเป็นไฟ แต่บางขณะก็ดูซึ้งแยกตัวอยู่ตามลำพังเงียบๆ วัยนี้มักจะมีการกระทบกระทั่งกันบ่อยๆ ระหว่างเด็กและผู้ปกครอง พ่อแม่มักจะไม่ว่างใจความผันผวนทางอารมณ์ของเด็ก ก็มักจะไปตอบโต้ว่ากล่าว ซึ่งก็จะไปย้ำความรู้สึกที่เขาเป็นกังวลอยู่แล้วจึงเกิดเป็นปฏิกิริยาต่อกันขึ้น แต่เวลาผ่านไปถ้าไม่เอาเรื่องทางด้านอารมณ์กับเด็ก และเข้าใจยอมรับว่าเด็กเองก็มีความสับสนวุ่นวายใจอยู่แล้วจึงเกิดอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย ให้อเวลาผ่านไปเด็กจะค่อยๆ ดีขึ้น และโดยมากพอถึงวัยรุ่นตอนกลางอารมณ์ต่างๆ จะสงบลงมากและเด็กมีเหตุมีผลมากขึ้น

จากการพัฒนาการของวัยรุ่นที่รวบรวมไว้ในข้างต้น สรุปได้ว่า เด็กเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการทางด้านร่างกายสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนว่ามีความเปลี่ยนแปลง

2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

1. ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน (Erikson's psychological theory)

แนวคิดทฤษฎีของอีริกสันได้รับอิทธิพลมาจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ แต่อีริกสันจะเน้นความสำคัญต่อพัฒนาการมนุษย์ ว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม โดยอีริกสันเชื่อว่า พัฒนาการของบุคคลจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งตาย ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมของบุคคลนั้นๆ ด้วยเหตุนี้ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสันจึงแบ่งลำดับของพัฒนาการมนุษย์ไว้ 8 ขั้นตอน ดังนี้ (นันทนา วงษ์อินทร์. 2549: 8-10; citing Parsons & Others. 2001. Educational Psychology: A Practitioner-Research Model of Teaching. pp. 87-96)

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจกับความไม่ไว้วางใจ (Trust VS mistrust) วัยนี้อยู่ในช่วงแรกเกิดถึง 1 ปี อีริกสันถือว่าขั้นนี้เป็นระยะที่มีความสำคัญมาก เนื่องจากเป็นขั้นที่จะพัฒนาความไว้วางใจและความคาดหวัง ในช่วงอายุนี้พ่อแม่หรือคนเลี้ยงจะต้องสนองความต้องการในเวลาที่ได้ร้องไห้และมีการเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น แต่ถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสม เช่น ถ้าเมื่อเด็กร้องไห้เนื่องจากการขับถ่าย แต่กลับไม่ได้รับความสนใจจากพ่อแม่หรือคนเลี้ยง อีริกสันเชื่อว่าจะทำให้เด็กกลายเป็นคนที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น หวาดระแวง ซึ่งจะนำไปสู่ความกลัว และในที่สุดก็จะหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม

ขั้นที่ 2 อิสระแห่งตนกับความสงสัยไม่แน่ใจในตนเอง (Autonomy VS doubt) วัยนี้อายุระหว่าง 1-3 ปี วัยนี้เป็นวัยที่เด็กอยากทำบางสิ่งบางอย่างด้วยตนเอง เด็กเริ่มอยากมีอิสระ ในช่วงอายุนี้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูต้องรู้จักใช้คำพูด ที่จะทำให้เด็กสามารถเข้าใจว่าสิ่งใดทำได้และสิ่งใดทำไม่ได้ โดยเฉพาะพยายามเลี่ยงการดุเด็กเวลาที่เด็กทำไม่ถูกต้อง พ่อแม่ไม่ควรบังคับหรือปล่อยปละละเลยมากเกินไป เพราะถ้าบังคับเด็กมากจะทำให้เด็กกลายเป็นคนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บกด การให้โอกาสและให้กำลังใจเด็กในการทำสิ่งที่เขาสามารถทำเองได้ จะทำให้เด็กรู้สึกว่ามีอิสระ มีความมั่นใจ และพัฒนาอิสระแห่งตน แต่ถ้าเด็กไม่มีโอกาสทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง ต้องทำตามคำสั่งหรือมีผู้ทำแทนให้ทุกอย่างจะทำให้เด็กเกิดความลังเลใจ เกิดความสงสัยและไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง

ขั้นที่ 3 ความเป็นผู้คิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative VS guilt) วัยนี้มีอายุระหว่าง 4-5 ปี อีริคสันเรียกวัยนี้ว่าเป็นวัยที่เด็กมีความอยากค้นและสำรวจสิ่งใหม่ๆ เพื่อเผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ โดยเด็กจะมีคำถามหลายๆ คำถามเกี่ยวกับโลกของพวกเขา เช่น “ทำไม” และ “อะไร” การเล่นเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเด็กวัยนี้ และเป็นวัยที่อยากทำอะไรด้วยตนเองโดยไม่พึ่งผู้ใหญ่ทั้งการพูดและการกระทำ ในวัยนี้เด็กจะช่างซักถาม ถ้าผู้ใหญ่ตอบคำถามแบบกระตุ้นให้เด็กคิดก็จะเป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์ แต่ถ้าผู้ใหญ่เข้มงวด ดุด่าหิความคิดของเด็ก เห็นว่าการถามหรือการกระทำของเด็กเป็นสิ่งที่น่ารำคาญ เด็กจะเกิดความรู้สึกผิด (Guilt) และไม่กล้าที่จะคิดทำสิ่งใด

ขั้นที่ 4 ความขยันขันแข็งกับความรู้สึกด้อย (Industry VS inferiority) วัยนี้มีอายุระหว่าง 6-11 ปี เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการด้านสติปัญญาและทางด้านร่างกายอยู่ในขั้นที่มีความต้องการที่จะทำอะไรอยู่ตลอดเวลา ชอบเขียน อ่าน ทำงานในสิ่งที่ตนเองอยากจะทำ ขยันในการทำงานต่างๆ และภาคภูมิใจในผลงานที่ได้รับความสำเร็จเนื่องจากความมานะพยายามของตนเอง ซึ่งอีริคสันใช้คำว่า Industry กับเด็กวัยนี้ เนื่องจากเป็นวัยที่ไม่อยู่นิ่ง เคลื่อนไหวตลอดเวลา ดังนั้น ผู้ใหญ่จึงควรให้กำลังใจและคอยชี้แนะให้เด็กไม่ สามารถบรรลุสิ่งที่ตนหรือผู้ใหญ่คาดหวังได้ จะทำให้เด็กรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่นและรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ความรู้สึกนี้ถ้าสะสมไว้มากๆ จะก่อให้เกิดปมด้อย (Inferiority) ในความรู้สึกของเด็ก

ขั้นที่ 5 ความมีเอกลักษณ์กับความสับสนในบทบาทของตน (Ego identity VS role confusion) วัยนี้มีอายุระหว่าง 12-18 ปี อีริคสันกล่าวว่าเด็กวัยนี้มักจะสับสนในบทบาทของตนในสังคม เพราะว่าเป็นขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้จะมีความจริงทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญาเท่ากับผู้ใหญ่ และสามารถที่จะคิดสิ่งที่ที่เป็นนามธรรมและสามารถแก้ปัญหาโดยใช้การคิดหาเหตุผลได้แล้ว แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นคือความสับสนใน การค้นหาตนเองว่าเหมือน หรือแตกต่างจากคนอื่นอย่างไร ถ้าเขาเข้าใจตนเองก็จะสร้างเอกลักษณ์ของตนเองได้ (Ego identity) และมีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองพร้อมที่จะก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ แต่สำหรับเด็กที่ขาดเอกลักษณ์แห่งตนยังสับสนในบทบาทของตน “Role confusion” คือ ขาดความมั่นใจและแสดงบทบาทที่ไม่เหมาะสม

ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพันกับความโดดเดี่ยว (Intimacy VS isolation) วัยนี้มีอายุระหว่าง 18-35 ปี วัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่รู้จักตนเองว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร และเป็นวัยที่พร้อมจะมีความรัก ความผูกพัน และการมีคู่ครอง ซึ่งทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการปรับเอกลักษณ์ (Fused identity) ระหว่างชายและหญิงที่จะแต่งงานกัน คือ ถ้าแต่ละฝ่ายยอมรับเอกลักษณ์ของ กันและกันโดยรู้สึกว่าจะไม่ได้ทำให้ตนเองสูญเสีย อิสรภาพของตน ก็จะอยู่ครองคู่กันอย่างมีความสุข ตรงกันข้ามกับถ้าทั้งคู่ไม่สามารถปรับเอกลักษณ์ของแต่ละฝ่ายเข้าหากันได้จะทำให้ชีวิตการแต่งงานมักมีการหย่าร้างกันสูง นอกจากนี้ความใกล้ชิดผูกพันยังหมายรวมถึงกับเพื่อนเพศเดียวกันอีกด้วย โดยคนที่ไม่มีเพื่อนสนิทก็จะกลายเป็นคนที่รู้สึกว่าจะตัวเองอ้างว้างและโดดเดี่ยว

ขั้นที่ 7 ความเป็นประโยชน์แก่สังคมกับความคิดถึงแต่ตนเอง (Generality VS stagnation) วัยนี้มีอายุระหว่าง 35-65 ปี เป็นวัยที่มีความพร้อม จะเป็นช่วงคนรุ่นหลัง และพร้อมที่จะทำงานด้านการบำเพ็ญประโยชน์และการกุศลแก่สังคม เพื่อปลูกฝังให้คนรุ่นหลังเป็นคนดี ถ้าพัฒนาการใน 6 ขั้นแรกประสบความสำเร็จ แต่บางคนอาจเป็นคนที่ไม่สนใจแต่ตนเองไม่สนใจผู้อื่น ไม่ไว้วางใจผู้อื่น จึงไม่สามารถที่จะสอนหรือถ่ายทอดวัฒนธรรมให้คนรุ่นหลังได้ คนที่มีลักษณะ แบบนี้จะรักตนเองมากกว่าผู้อื่น ไม่ยอมเสียสละและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากพัฒนาการในขั้นที่ผ่านมาในระยะต้นๆ ล้มเหลว

ขั้นที่ 8 ความรู้สึกมั่นคงกับความท้อแท้สิ้นหวัง (Integrity VS despair) วัยนี้มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป เป็นระยะบั้นปลายของชีวิต ถ้าพัฒนาการในวัยต้นๆ ผ่านมาด้วยดีก็จะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงในชีวิตและยอมรับว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา และมีความสุขเมื่อหวนคิดถึงความหลังที่ผ่านมา ตรงกันข้ามกับคนที่มีความปัญหาในชีวิตขั้นต้นๆ และปัญหาเหล่านั้นยังส่งผลต่อบุคคลในช่วงวัยนี้ ซึ่งจะกลายเป็นบุคคลที่ขาดความพึงพอใจในตนเอง สิ้นหวัง และมีความกลัวความตาย และรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีประโยชน์ทำให้เบื่อหน่ายชีวิต

2. ทฤษฎีพัฒนาการทางการคิดของปีอาเจต์ (Piaget's cognitive development theory)

ปีอาเจต์เชื่อว่า การพัฒนาทางความคิดเกิดจากการที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา นอกจากนี้ปีอาเจต์ยังมีความเชื่อเกี่ยวกับพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญา ไว้ว่า ธรรมชาติของมนุษย์ในการอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น บุคคลแต่ละคนจะมีการจัด และรวบรวมระเบียบ (Organizing) และการปรับตัว (Adaptation) ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้ (นันทนา วงษ์อินทร์. 2549: 10)

การจัดระบบระเบียบ (Organizing) หมายถึง การที่บุคคลรวบรวมข้อมูลต่างๆ จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และนำข้อมูลเหล่านั้นมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเข้าสู่กระบวนการจัดให้เป็นระบบระเบียบ

การปรับตัว (Adaptation) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดภาวะสมดุล (Equilibrium) ซึ่งเป็นกระบวนการของการปรับโครงสร้างของความคิด (Accommodation) จากประสบการณ์ที่ซึมซับจากสิ่งแวดล้อม (Assimilation) ไปเชื่อมโยงกับความรู้เดิมที่มีอยู่ (Schemata)

3. ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลห์เบิร์ก (Kohlberg's moral development)

ทฤษฎีของลอเรนซ์ โคลห์เบิร์ก เป็นผู้คิดทฤษฎีนี้โดยได้แนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีพัฒนาการของพือาเจต์ เพียงแต่โคลห์เบิร์กได้ปรับปรุงการศึกษา ในบางด้าน วิธีการศึกษาวิจัยของโคลห์เบิร์กก็มีความคล้ายคลึงกับวิธีการศึกษาของพือาเจต์ คือ จะมีการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นมา โดยให้กลุ่มทดลองเป็นผู้ตอบปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์สมมตินั้น ซึ่งปัญหานั้นจะไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ควรหรือไม่ควร เพราะต้องเกี่ยวยวข้องกับองค์ประกอบสำคัญหลายประการ ผลจากการวิเคราะห์คำตอบของผู้ตอบในวัยต่างๆ ทำให้โคลห์เบิร์กสรุปเป็นทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคล 3 ระดับ ในแต่ละระดับยังแบ่งได้อีกเป็น 2 ขั้นตอน รวมทั้งสิ้น 6 ขั้นตอน ดังนี้ (นันทนา วงษ์อินทร์. 2549: 11; citing Parsons & Others. 2001. Educational Psychology: A Practitioner-Research Model of Teaching. pp. 76-79; Woolfolk. 2001. Educational Psychology. pp.77-79)

ระดับที่ 1 ระดับก่อนเกณฑ์ทางสังคม (Pre-conventional level) ในระดับนี้อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิด -9 ปี เด็กจะยังไม่สามารถเข้าใจในกฎเกณฑ์ที่กำหนดจากผู้อื่น โดยเด็กจะยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง แต่เด็กจะใช้วิธีการตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดดีหรือพฤติกรรมใดไม่ดีจากการได้รับรางวัลหรือการลงโทษเป็นสำคัญ โคลห์เบิร์กได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมในระดับนี้เป็น 2 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นของการลงโทษและการเชื่อฟัง (Punishment-obedience orientation) ขั้นนี้เด็กจะเรียนรู้ผลที่ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมเพื่อเป็นเครื่องบ่งบอกว่า ถ้าพฤติกรรมใดที่ทำแล้วถูกลงโทษก็แสดงว่าตนทำ "ผิด" และพยายามจะไม่ทำพฤติกรรมนั้น เด็กจะทำตามกฎเกณฑ์เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกลงโทษ

ขั้นที่ 2 ขั้นการแสวงหารางวัล (Personal orientation) ขั้นนี้เด็กจะสนใจทำตามกฎระเบียบเพื่อความพึงพอใจของตนเองหรือทำดีเพราะอยากได้รางวัล แต่ไม่ได้คิดถึง ความผิดถูกและความต้องการของผู้อื่น แต่ทำเพื่อสนองความต้องการของตนเองเป็นหลัก

ระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์ของสังคม (Conventional level) ระดับนี้อยู่ในช่วงอายุ 9 ปี-วัยรุ่น พัฒนาการในระดับนี้เด็กจะแสดงพฤติกรรมที่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของสังคม โดยเด็กจะปฏิบัติตามความคาดหวังของพ่อแม่ เพื่อน และครู ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งนี้เพื่อต้องการให้เป็นที่ยอมรับของสังคม เด็กจะมีมุมมองทางจริยธรรมเพิ่มมากขึ้น โดยเด็กจะคำนึงถึงความต้องการของสังคมมากกว่าความต้องการส่วนตัว

เช่น ความซื่อสัตย์ การกระทำตามกฎหมาย การปฏิบัติตามระเบียบทางสังคม เป็นต้น
โคลห์เบิร์กได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมในระดับนี้เป็น 2 ชั้น คือ

ชั้นที่ 3 ชั้นเด็กดีเพื่อการยอมรับในสังคม (Interpersonal harmony orientation) ชั้นนี้เด็กจะทำตามความคาดหวังของบิดามารดาและเพื่อนวัยเดียวกัน โดยมุ่งหวังให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งอาจเรียกว่า “การเป็นเด็กดี” (Nice girl/good boy)

ชั้นที่ 4 ชั้นกฎและระเบียบ (Law and order orientation) เป็นชั้นที่เด็กจะรู้จักการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ซึ่งจะต้องสอดคล้องกับหลักทางกฎหมายด้วย

ระดับที่ 3 ระดับจริยธรรมตามหลักการด้วยวิจาร์ณญาณ หรือระดับเหนือกฎเกณฑ์ทางสังคม (Post-conventional level) ในระดับนี้เป็นหลักจริยธรรมของผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป โดยการตัดสินใจว่าสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิด จะขึ้นอยู่กับวิจาร์ณญาณของตนเอง ซึ่งจะปราศจากอิทธิพลของสังคมและสิ่งแวดล้อม แต่จะต้องตั้งอยู่บนหลักความยุติธรรม และเป็นที่ยอมรับของสมาชิกในสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ พัฒนาการทางจริยธรรมในระดับนี้แบ่งเป็น 2 ชั้น คือ

ชั้นที่ 5 สัญญาสังคม (Social contract orientation) ชั้นนี้การตัดสินใจว่าสิ่งใดผิดหรือถูกจะขึ้นอยู่กับค่านิยมและความคิดเห็นของแต่ละบุคคล แต่ต้องเป็นไปตามมาตรฐานที่คนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีงามด้วย

ชั้นที่ 6 หลักการคุณธรรมสากล (Universal ethical principle orientation) เป็นชั้นที่คำนึงถึงความเสมอภาคของบุคคลเพื่อความยุติธรรมของมนุษย์ทุกคน โดยพื้นฐานของหลักการที่จะตัดสินใจว่าสิ่งใดผิดหรือสิ่งใดถูก จะขึ้นอยู่กับมโนธรรมที่แต่ละบุคคลเลือกยึดถือ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉิม (2520: 44) ได้สรุปทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลห์เบิร์ก ทั้ง 6 ชั้น ให้เห็นได้ชัดเจนถึงความสัมพันธ์ระหว่างการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมและอายุของบุคคล ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 เหตุผลเชิงจริยธรรม 6 ชั้น แบ่งเป็น 3 ระดับ ในทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลห์เบิร์ก

ชั้นการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม	ระดับของจริยธรรม
ชั้นที่ 1 หลักการหลบหลีกการถูกลงโทษ (2 - 7 ปี)	1. ระดับก่อนเกณฑ์ (2 - 10 ปี)
ชั้นที่ 2 หลักการแสวงหารางวัล (7-10 ปี)	

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม	ระดับของจริยธรรม
ขั้นที่ 3 หลักการทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ (10 – 13 ปี) ขั้นที่ 4 หลักการทำตามหน้าที่ทางสังคม (13 – 16 ปี)	2. ระดับตามกฎหมาย (10 – 16 ปี)
ขั้นที่ 5 หลักการทำงานตามคำมั่นสัญญา (16 ปีขึ้นไป) ขั้นที่ 6 หลักการยึดอุดมคติสากล (ผู้ใหญ่)	3. ระดับเหนือกฎหมาย (16 ปีขึ้นไป)

โคลห์เบิร์กเชื่อว่าพัฒนาการ ทางจริยธรรมของบุคคลจะดำเนินตามลำดับขั้น ตั้งแต่ขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 6 โดยไม่มีการข้ามขั้น แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลอาจจะติดชะงักในขั้นใดขั้นหนึ่งหรือไม่นั้นจะขึ้นอยู่กับสติปัญญาและสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น และโดยทั่วไปพบว่าบุคคลทั้งหลายจะพัฒนาจริยธรรมได้เพียงขั้นกฎและระเบียบเท่านั้น

4. ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของฟรอยด์ (Psychoanalytic theory : sigmund freud)

ทฤษฎีนี้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์นั้นมีสองสิ่งที่อยู่ในตัวเอง คือ สัญชาตญาณเถื่อน และคุณธรรม ซึ่งสิ่งใดจะรุนแรงกว่ากันนั้น ดูได้จากความต้องการพื้นฐาน แรงขับทางเพศ และความก้าวร้าว ซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรม (นันทนา วงษ์อินทร์. 2549: 13)

บุคลิกภาพของมนุษย์ประกอบด้วยพลัง 3 ประการ คือ id ego และ super-ego

1. id เป็นความอยาก ความปรารถนาต่างๆของมนุษย์ โดยไม่คำนึงถึงความ ถูกผิดหรือความเหมาะสมใดๆ ทั้งสิ้น

2. ego มีหน้าที่ตอบสนอง id เมื่อ id เกิดความต้องการสิ่งใด ego จะเป็นตัวที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น

3. super-ego เป็นตัวควบคุมการแสดงออกของ ego ให้อยู่ในทำนองครองธรรมให้ถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ super-ego เป็นเหมือนคุณธรรมที่คอยควบคุมพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์

บุคคลแต่ละคนจะมีพลังทั้ง 3 นี้แตกต่างกันไป มีความมากน้อยไม่เท่ากัน และในตัวตนคนหนึ่งนั้นหากพลังทั้ง 3 ไม่สมดุลกันก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนต่างๆ กันไป

แรงขับทางเพศ กลุ่มจิตวิเคราะห์ กล่าวว่า พฤติกรรมของคนเราแสดงออก เพื่อตอบสนองความสุขทางเพศ ซึ่งเป็นไปตามพัฒนาการทางเพศที่การตอบสนองความสุขทางเพศจะเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้น ซึ่งอาจแบ่งได้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 Oral stage ในวัยทารก อายุประมาณ 0-2 ปี การสนองตอบความสุขทางเพศจะอยู่ที่ปาก เด็กจะมีความสุข หากได้ใช้ปากดูด อม ขบเคี้ยว หรือสำรวจสิ่งต่างๆ

ขั้นที่ 2 Anal stage ในวัยเด็กตอนต้น อายุประมาณ 2-3 ปี เด็กจะมีความสุขกับการได้ขับถ่ายออกมาหรือการเก็บกัก กเอาไว้ ในระยะนี้เด็กสามารถควบคุมการขับถ่ายของตนเองได้แล้ว

ขั้นที่ 3 Phallic stage ในวัยเด็กตอนกลาง อายุประมาณ 3-5 ปี ในระยะนี้ ความสนใจของเด็กเลื่อนไปอยู่ที่อวัยวะเพศ มีความสุขเมื่อได้เล่นหรือจับต้อง ในเด็กชายจะมีความรู้สึกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Oedipus complex คือ รักแม่เกลียดพ่อ ในเด็กหญิงเรียกว่า Electra complex คือ ความรู้สึกรักพ่อ เกลียดแม่ หากเด็กได้รับความรัก ความเข้าใจจากพ่อ แม่ และปรับตัวได้ดีลักษณะดังกล่าวจะไม่ปรากฏรุนแรง

ขั้นที่ 4 Latency stage ในวัยเด็กตอนปลาย อายุประมาณ 6-12 ปี ความรู้สึกจาก Oedipus complex และ Electra complex จะหมดไป เปลี่ยนเป็นความรัก หรือความเกลียดที่มีเหตุผลขึ้น ในระยะนี้เด็กจะมีความคิดต่อบุคคลต่างๆ และสนใจที่จะเลียนแบบจากบุคคลที่เขาชื่นชอบ

ขั้นที่ 5 Genital stage ในวัยรุ่น อายุประมาณ 12 ปีขึ้นไป เด็กจะมีความสนใจต่อเพศตรงข้าม มีพฤติกรรมที่จะชักจูงความสนใจของเพศตรงข้าม ซึ่งจะพัฒนาไปสู่การเป็นคู่รัก การแต่งงาน การอยู่ร่วมกันของชายหญิงเพื่อสืบทอดเผ่าพันธุ์ต่อไป

หากการพัฒนาทางเพศของบุคคลในแต่ละขั้นผ่านพ้นไปด้วยดี จะทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกลมกลืน แต่ถ้าหากมีปัญหา เกิดการติดขัด (Fixation) ในขั้นใดขั้นหนึ่งก็จะทำให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปตามลักษณะของการติดขัดนั้น

ในทฤษฎีนี้ยังกล่าวถึงความวิตกกังวลว่า เป็นสิ่งที่มนุษย์หลีกเลี่ยงไม่พ้น ความวิตกกังวลเกิดจากการที่ความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดขึ้น มนุษย์จะพยายามหาวิธีลดความเครียดนี้ วิธีการนี้เรียกว่า กลไกป้องกันตัว (Defense mechanism) เช่น การก้าวร้าว การเก็บกด การชดโโทษ การอ้างเหตุผล ฯลฯ

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทรอทเชอร์ (Trotzer. 1999 : 20-23) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มีความไว้วางใจ การยอมรับ การให้ความนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสาร และการเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้คำปรึกษา 1 คน และผู้รับคำปรึกษาหลายคนที่มีปัญหา หรือความไม่พึงพอใจในการดำเนินชีวิต มาพบปะกัน เพื่อ

ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา และค้นหา ทำความเข้าใจ และหาวิธีการในการแก้ไขปัญหา และความไม่พึงพอใจดังกล่าว

คอเรย์ (Corey. 2004: 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือ กระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเอง เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติ ความขัดแย้ง หรือพฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเอง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดความมั่งคั่งตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่ม มุ่งจัดสรรบรรยากาศของความไว้วางใจด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและให้การสนับสนุน เพื่อให้สมาชิกสามารถมีส่วนร่วมสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปในอนาคตได้

กาญจนา ไชยพันธ์ (2541: 2) การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

เยาวรัตน์ มะณี (2534: 7) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการกลุ่มที่บุคคลมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความอบอุ่น เข้าใจ และไว้วางใจกัน เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง มีความกล้าที่จะเผชิญกับสภาพความเป็นจริง เข้าใจ และยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่การลงมือปฏิบัติหรือการเลือกทางออก เพื่อแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในจิตใจของตนเองได้ และนำไปสู่ความเจริญงอกงามทางจิตใจ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ตนปรารถนา

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไปและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยา โดยเฉพาะ เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม และนำความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการปรึกษาในกลุ่มไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น และสามารถนำตนเองได้ในที่สุด

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มมาพบปะกันด้วยบรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับ และการไว้วางใจกัน โดยมีผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง ด้วยการจัดประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติตามเป้าหมายของ การให้คำปรึกษากลุ่ม และจุดประสงค์เฉพาะด้านเกี่ยวกับทักษะต่างๆ

3.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999 : 345-347) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังต่อไปนี้ 1) เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ ที่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบความต้องการทางด้านจิตใจและพัฒนาการของตนเอง 2) เพื่อให้สมาชิกค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง 3) เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง 4) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม 5) เพื่อช่วยให้สมาชิกเพิ่มการยอมรับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น 6) เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะอย่างเดียวกันและปัญหาที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่ม 7) เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับผิดชอบ ในตนเองที่จะเป็นทิศทางในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 8) เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาและจัดการกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจในเรื่องการศึกษาและอาชีพ 9) เพื่อช่วยให้สมาชิกตรวจสอบความรู้สึกทัศนคติ ค่านิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ของตนเองและโลกภายนอก และ 10) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และมีพฤติกรรมปรับตัวที่พึงประสงค์

คอเรย์ (Corey. 2004: 5-6) สรุปเป้าหมายโดยทั่วไปของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มควรจะมีร่วมกัน คือ เพื่อ 1) เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและให้ความไว้วางใจผู้อื่น 2) เพื่อเพิ่มพูนการตระหนักรู้และเข้าใจในตนเอง และพัฒนาการรับรู้ถึงเอกลักษณ์ของตนเอง 3) ยอมรับความต้องการและปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิกกลุ่ม 4) เพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง และมุมมองใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น 5) ใส่ใจและรักใคร่ผู้อื่นมากยิ่งขึ้น 6) หาหนทางในการพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่น 7) กำหนดทิศทางของตนเอง พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น 8) ตระหนักรู้ต่อทางเลือกของตนเอง และเลือกทางเลือกอย่างชาญฉลาด 9) กำหนดแผนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีพันธะที่จะต้องปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 10) เรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น 11) ตอบสนองต่อทั้งความต้องการและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 12) เรียนรู้วิธีการในการแสดงความคิดเห็นเชิงแย้งกับผู้อื่นด้วยความใส่ใจ ซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา และ 13) สร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขค่านิยมของตนเองหรือไม่และอย่างไร

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534: 180) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มรู้จัก และเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาการยอมรับตนเอง และรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเอง
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้พัฒนาวิธีการต่างๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการ และความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักถึงบทบาท และความรับผิดชอบของตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

6. เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างมวลสมาชิกให้มีความรัก ความสามัคคี

พจนม ลิ้มอารีย์ (2542: 7) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของ การให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าตนมีได้้อย่างโดดเด่นหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของตน 2) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาของตน ทั้งนี้เป็นผลมาจากกลุ่มให้การยอมรับ ความเข้าใจ และกำลังใจแก่ตน 3) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 4) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากกันและกันด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ไขปัญหาของตนอย่างไร 5) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ และประเมินตนเองอันจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด 6) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นำตนเองได้ และสามารถดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้ และ 7) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้นำทักษะ และแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิก รู้จัก เข้าใจ และยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น ไว้วางใจตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ สามารถ พัฒนาตนเอง และการแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่น พัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2004: 79-104) แบ่งระยะของการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น ระยะ คือ ระยะแรก และระยะหลัง กล่าวคือ ในระยะแรก (Early stages) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นระยะที่เริ่มต้นด้วยการตรวจสอบภารกิจของผู้นำกลุ่ม ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การประกาศรับสมัครสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อความสำเร็จในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม โดยในระยะแรกนั้นประกอบด้วย ขั้นตอนย่อยๆ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 คือ ขั้นการสร้างกลุ่ม ขั้นที่ 2 คือ ขั้นเริ่มต้น และขั้นที่ 3 คือขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม ส่วนระยะหลัง (Later stages) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ก็ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อยเช่นกัน ได้แก่ ขั้นที่ 4 คือ ขั้นปฏิบัติการ ขั้นที่ 5 คือ ขั้นสิ้นสุด และขั้นที่ 6 คือ ขั้นการประเมินและติดตามผล แต่ละระยะและขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

1. ระยะแรก (Early stages) ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ

1.1 ขั้นการสร้างกลุ่ม (Formation stage) การให้คำปรึกษากลุ่ม จะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการอุทิศเวลาในการวางแผน การวางแผนควร

จะเริ่มต้นด้วยการร่างเค้าโครง ที่ประกอบด้วยเป้าประสงค์ของกลุ่ม ผู้ที่จะเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม หลักการและเหตุผลที่ชัดเจนสำหรับกลุ่ม ได้แก่ วิธีการในการประกาศรับสมัครและการสรรหา สมาชิกกลุ่ม กระบวนการในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ขนาดและระยะเวลาของกลุ่ม ความถี่และเวลาในการพบปะ โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่ม วิธีการในการเตรียมความพร้อมให้แก่สมาชิกกลุ่ม และการประเมินและติดตามผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1.1 การประกาศรับสมัครและสรรหาสมาชิกกลุ่ม วิธีการประกาศหาสมาชิกกลุ่ม จะทำให้ได้สมาชิกกลุ่มที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจริงๆ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องให้สมาชิกกลุ่มรับทราบอย่างชัดเจนถึงเป้าหมาย และหลักการและเหตุผลของกลุ่ม ถึงแม้ว่าการติดประกาศอาจเป็นหนทางหนึ่งในการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ก็ตาม แต่ก็ยังมีข้อจำกัดที่อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนได้ ดังนั้น ในบริบทของโรงเรียน การติดต่อโดยตรงกับกลุ่มเป้าหมาย จะเป็นประโยชน์อย่างมากที่สุดสำหรับกลุ่ม กล่าวคือ ผู้นำกลุ่มควรที่จะพบนักเรียนในห้องเรียนเพื่อแนะนำตนเอง และแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่มด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถแจกแบบฟอร์มการสมัครแบบย่อแก่นักเรียนที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มได้โดยตรงอีกด้วย

1.1.2 การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม วิธีการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องคำนึงถึงประเด็นต่างๆ คือ บุคคลที่ได้รับคัดเลือกควรจะต้องกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะต้องตัดสินใจเข้าร่วมด้วยตนเอง โดยสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยที่สมาชิกกลุ่มยังต้องสามารถปรับตัวเข้ากับสมาชิกคนอื่น เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ด้วยดีอีกด้วย

1.1.3 ประเด็นในการปฏิบัติการการสร้างกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรคำนึงถึงประเด็นต่างๆ คือ กลุ่มจะยินยอมให้มีสมาชิกใหม่เข้าร่วมได้หรือไม่ สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจหรือไม่ กลุ่มควรมีสมาชิกที่มีความหลากหลายหรือมีความคล้ายคลึงกันมากน้อยแค่ไหน สถานที่ในการจัดกลุ่มมีความเหมาะสมมากแค่ไหน ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกกี่คน นอกจากนี้ กลุ่มควรมีการพบปะกันบ่อยแค่ไหนและใช้เวลานานเพียงใด ทั้งในแต่ละครั้งที่พบปะกัน และระยะเวลาตลอดการให้คำปรึกษา

1.1.4 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในระยะแรกมีดังนี้ (1) มีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่ม และเข้าใจถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับ ตนเอง (2) ตัดสินใจว่ากลุ่มมีความเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ และ (3) เตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่ม ด้วยการคิดถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจากการเข้าร่วมกลุ่ม และประเด็นที่ตนเองต้องการกล่าวถึงในกลุ่ม

1.1.5 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในระยะแรกมีดังนี้ คือ (1) ระบุเป้าหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะด้านของกลุ่ม (2) เขียนโครงการที่ชัดเจนในการสร้างกลุ่ม (3) ประกาศรับสมัครการเข้าร่วมกลุ่มด้วยข้อมูลที่ครบครัน (4) สัมภาษณ์เพื่อคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม (5) ตัดสินใจเลือกสมาชิกกลุ่ม (6) จัดเตรียมรายละเอียดอย่างเป็นระบบเพื่อเริ่มต้นการให้

คำปรึกษาในกลุ่ม (7) ขออนุญาตบิดามารดา หรือผู้ปกครองของสมาชิกกลุ่ม (8) เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจในการเป็นผู้นำกลุ่ม (9) จัดเตรียมช่วงการให้คำปรึกษาช่วงแรก เพื่อสร้างความคุ้นเคย เสนอกฎการเข้าร่วมกลุ่ม และเตรียมความพร้อมให้สมาชิกกลุ่ม และ (10) เสนอข้อมูลเกี่ยวกับการยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม และสำรวจร่วมกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในประสบการณ์กลุ่ม

1.2 ขั้นเริ่มต้น (Initial stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ (Orientation) และการสำรวจ (Exploration) ซึ่งเป็นขั้นในการกำหนด โครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

1.2.1 ลักษณะของขั้นเริ่มต้นมีดังนี้ คือ (1) ผู้เข้าร่วมกลุ่มตรวจสอบบรรยากาศและสร้างความคุ้นเคย (2) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงความคาดหวัง การดำเนินการกลุ่ม และวิธีการในการมีส่วนร่วม (3) สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับทางสังคม มีความเสี่ยงค่อนข้างต่ำ และเริ่มเป็นหนทางสำหรับการเริ่มต้นสำรวจ (4) ความสามัคคีและความไว้วางใจในกลุ่มเริ่มเกิดขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะแสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองกำลังคิดและรู้สึก (5) สมาชิกกลุ่มเริ่มสนใจว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือไม่ และเริ่มต้นหาจุดยืนของตนเองในกลุ่ม (6) ความไว้วางใจและไม่ไว้วางใจ เป็นประเด็นสำคัญในขั้นนี้ (7) เป็นช่วงของความเจ็บและความเคอะเขิน ที่สมาชิกค้นหาทิศทางและสงสัยว่ากระบวนการกลุ่มคืออะไรกันแน่ (8) สมาชิกกลุ่มตัดสินใจว่ามีผู้ใดที่ตนเองสามารถไว้วางใจได้บ้าง สามารถเปิดเผยตนเองได้มากน้อยเพียงใด กลุ่มมีความปลอดภัยหรือไม่ ตนเองชอบใครหรือไม่ชอบใครบ้าง และตนเองต้องการเข้าไปมีส่วนร่วมมากน้อยเพียงใด และ (9) สมาชิกเริ่มเรียนรู้เจตคติพื้นฐานในการไว้วางใจ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ยอมรับ เอาใจใส่ และมีการตอบสนองต่อสมาชิกคนอื่น ซึ่งเป็นเจตคติที่ส่งเสริมการไว้วางใจ

1.2.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นเริ่มต้น มีดังนี้ คือ (1) ดำเนินตามขั้นตอนอย่างแข็งขันเพื่อสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ (2) เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึก เพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมากขึ้น (3) เต็มใจที่จะเปิดเผยถึงความกลัว ความหวัง ความสนใจ การสงวนตัว และความคาดหวังในกลุ่ม (4) เต็มใจที่จะทำให้ตนเองเป็นที่รู้จักภายในกลุ่ม (5) มีส่วนร่วมในการสร้างบรรทัดฐานของกลุ่ม (6) สร้างเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายเฉพาะ เพื่อควบคุมตนเองในการเข้าร่วมกลุ่ม และ (7) เรียนรู้กระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับกลุ่ม

1.2.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นเริ่มต้น มีดังนี้ คือ (1) สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการทั่วไปในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างแข็งขัน เพื่อสร้างกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ (2) กำหนดกฎเกณฑ์ขั้นพื้นฐาน และสร้างบรรทัดฐาน (3) สอนสมาชิกเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน (4) ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยถึงความกลัว ความคาดหวัง และการสร้างความไว้วางใจในกลุ่ม (5) เป็นตัวแบบในการแสดงพฤติกรรม (6) เปิดเผยตนเองและ

แสดงความรู้สึกทางด้านจิตใจต่อสมาชิกกลุ่ม (7) สร้างความชัดเจนเกี่ยวกับการแบ่งความรับผิดชอบ (8) ช่วยสมาชิกในการสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนของตนเอง (9) แสดงความสนใจอย่างเปิดเผยต่อความสนใจและคำถามของสมาชิก (10) เสนอโครงสร้างที่ไม่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพึ่งพิงหรือทุ่มเทมากเกินไป (11) ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยสิ่งที่ตนเองกำลังคิดและรู้สึกต่อกันและกันเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในบริบทของกลุ่มในปัจจุบันขณะ (12) สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลขั้นพื้นฐาน เช่น การฟังอย่างตั้งใจ และการตอบสนอง และ (13) ประเมินความต้องการของกลุ่ม และส่งเสริมให้เกิดการตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว

1.3 ชั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (Transition stage) เป็นขั้นในการจัดการกับการต่อต้าน (Resistance) เพื่อให้สมาชิกจัดการกับความวิตกกังวล กลไกในการป้องกัน ความขัดแย้ง และความไม่สอดคล้อง ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

1.3.1 ลักษณะของชั้น เปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มประสบกับความรู้สึกที่หลากหลาย และยังคงมีความสงสัยเกี่ยวกับการเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มอยู่ในขั้นนี้สมาชิกจะมีลักษณะ ดังนี้ คือ (1) สงสัยในสิ่งที่ตนเองคิด ถ้าตนเองเกิดการตระหนักรู้มากขึ้น และสงสัยว่าสมาชิกคนอื่นจะยอมรับหรือปฏิเสธความคิดของตนเองหรือไม่ (2) ทดสอบผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ว่าจะทำตนเองมีความปลอดภัยหรือไม่ (3) ประสบกับอุปสรรค อำนาจ และความขัดแย้งกับผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ (4) เรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งและการเผชิญหน้า (5) รู้สึกลังเลใจในการเข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการจัดการกับประเด็นปัญหาของตนเอง เพราะว่าไม่แน่ใจว่าผู้อื่นจะใส่ใจหรือไม่ (6) สังเกตผู้นำกลุ่มเพื่อที่จะตัดสินใจว่าสามารถไว้วางใจได้หรือไม่ และเรียนรู้จากผู้นำกลุ่มในการแก้ไขความขัดแย้ง และ (7) เรียนรู้ที่จะเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้อื่นรับฟัง

1.3.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในชั้น เปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม มีดังนี้ คือ (1) ยอมรับและเปิดเผยความคิดและความรู้สึก (2) ยอมรับอุปสรรคของตนเอง และพร้อมที่จะสำรวจอุปสรรคในกลุ่ม (3) สอนสมาชิกให้เห็นถึงคุณค่าในการยอมรับและจัดการอย่างเปิดเผยกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (4) ชี้ให้สมาชิกเห็นถึงพฤติกรรมที่แสดงถึงความพยายามในการควบคุมและสอนสมาชิกเกี่ยวกับวิธีการในการยอมรับที่จะมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อทิศทางของกลุ่ม (5) ช่วยสมาชิกในการจัดการกับประเด็นที่จะมีอิทธิพลต่อความสามารถในการที่มีอิสระ และการพึ่งพิงซึ่งกันและกัน (6) ให้กำลังใจสมาชิกให้ระลึกถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจากกลุ่ม (7) เป็นต้นแบบสำหรับสมาชิกกลุ่มในการจัดการอย่างตรงไปตรงมา และด้วยความซื่อสัตย์ต่อสิ่งที่ทำลายตนเองในฐานะบุคคลและในฐานะผู้เชี่ยวชาญ และ (8) ตรวจสอบปฏิกิริยาของตนเองที่มีต่อสมาชิกอย่างต่อเนื่อง เมื่อสมาชิกแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ที่อาจจะนำไปสู่การถ่วงโยงความรู้สึกย้อนกลับได้

2. ระยะเวลา (Later stages)

ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ

2.1 ขั้นการให้คำปรึกษา กลุ่ม (Working stage) เป็นขั้นของความเป็นหนึ่งเดียว (Cohesion) และการสร้างผลลัพธ์ (Productivity) โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

2.1.1 ลักษณะของขั้นดำเนินงาน มีดังนี้ คือ (1) ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพิ่มมากขึ้น (2) มีการสื่อสารกันภายในกลุ่มอย่างเปิดเผย และเปิดเผยเกี่ยวกับสิ่งที่ประสบอย่างถูกต้อง (3) สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างอิสระและตรงไปตรงมา (4) มีความเต็มใจที่จะเสี่ยงกับสาระที่คุกคาม และเปิดตนเองต่อผู้อื่น (5) ยอมรับและจัดการกับความขัดแย้งในหมู่สมาชิกอย่างตรงไปตรงมาและมีประสิทธิภาพ (6) เกิดการเผชิญหน้าด้วยวิธีการที่ทำหาย โดยหลีกเลี่ยงการตีตราผู้อื่นด้วยการตัดสิน (7) สมาชิกรู้สึกว่าคุณได้รับการสนับสนุน ในความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง และเต็มใจที่จะลองเสี่ยงแสดงพฤติกรรมใหม่ และ (8) สมาชิกรู้สึกมีความหวังว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลง ถ้าตนเองเต็มใจที่จะลงมือกระทำ

2.1.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นดำเนินงาน มีดังนี้ คือ (1) นำประเด็นที่ตนเองเต็มใจจะพูดถึงมาพูดในกลุ่ม (2) ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกคนอื่น และเต็มใจที่จะรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น (3) เปิดเผยมถึงการที่ตนเองได้รับ ผลกระทบจากการแสดงออกและการปฏิบัติตนของสมาชิกกลุ่มคนอื่น (4) ฝึกฝนทักษะและพฤติกรรมใหม่ในชีวิตประจำวัน และนำผลลัพธ์มาพูดถึงในกลุ่ม และ (5) ประเมินความพึงพอใจของตนเองอย่างต่อเนื่องร่วมกับกลุ่ม

2.1.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นดำเนินงาน มีดังนี้ คือ (1) ให้การเสริมแรงอย่างเป็นระบบแก่พฤติกรรมกลุ่มที่น่าพึงปรารถนา เพื่อส่งเสริมความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และการปฏิบัติหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพ (2) มองสาระสำคัญที่สมาชิกปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียว (3) เป็นต้นแบบทางด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเผชิญหน้าด้วยความเอาใจใส่ และการเปิดเผยปฏิริยาและการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น (4) ตีความหมายรูปแบบต่างๆ ของพฤติกรรมในระยะเวลาที่เหมาะสม เพื่อที่สมาชิกจะสามารถเข้าถึงการสำรวจตนเอง ในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น และทำการพิจารณาถึงพฤติกรรมทางเลือก และ (5) ตระหนักถึงปัจจัยต่างๆ ในการให้คำปรึกษาที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่พึงปรารถนาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

2.2 ขั้นยุติ (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Consolidation) และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Termination) โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

2.2.1 ลักษณะของขั้นสิ้นสุดประกอบด้วย (1) เกิดความเศร้าใจและวิตกกังวลกับความจริงในการแยกจาก (2) สมาชิกมีแนวโน้มที่จะตั้งสติและเข้าร่วมกลุ่มด้วยการคาดการณ์ถึงการสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มด้วยความตั้งใจที่ลดลง (3) สมาชิกกลุ่มตัดสินใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องนำไปปฏิบัติ (4) สมาชิกอาจจะแสดงความหวังและความสนใจต่อกันและกัน และบอกถึงสิ่งที่ตนเองประสบ (5) มีการพูดถึงการพบปะเพื่อการติดตามผล หรือแผนการเพื่อที่จะอธิบายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกได้รับกำลังใจให้นำแผนการไปปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง

2.2.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นสิ้นสุด มีดังนี้ คือ (1) จัดการกับความรู้สึกและความคิดของตนเองเกี่ยวกับการแยกย้ายและการยุติ (2) ขจัดภาระค้างใจ (3) ตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน (4) ระบุวิธีการในการเสริมแรงตนเอง เพื่อทำให้เกิดความมุ่งมั่นอย่างต่อเนื่อง (5) สำรวจวิธีการพบปะที่สร้างสรรค์ สำหรับความล่าช้าในการนำไปปฏิบัติที่อาจเกิดขึ้น หลังจากการยุติกระบวนการกลุ่ม และ (6) ประเมินผลกระทบจากประสบการณ์กลุ่ม

2.2.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นสิ้นสุด มีดังนี้ คือ (1) ให้การเสริมแรงเพื่อการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิก และสร้างความมั่นใจว่า สมาชิกมีข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของตนเองที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ (2) ช่วยสมาชิกในการกำหนดวิธีการในการประยุกต์ทักษะไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการช่วยสมาชิก สร้างข้อสัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และ (3) ช่วยสมาชิกพัฒนากรอบความคิดที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถทำความเข้าใจ ผสมผสาน นำไปประยุกต์ใช้ และจดจำในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม

2.3 ขั้นการประเมินและติดตามผล (Evaluation and follow-up) ผู้นำกลุ่มมีความรับผิดชอบในการดำเนินการหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง ดังต่อไปนี้

2.3.1 การประเมินกระบวนการและผลลัพธ์ของกลุ่ม (Evaluating the process and outcomes of a group) ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับสมาชิก กลุ่ม โดยเป็นการประเมินตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และกลุ่มโดยรวม โดยที่ผู้นำกลุ่มนำเครื่องมือวัดตามเกณฑ์มาตรฐานมาใช้เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกรายบุคคลทั้งทางด้านเจตคติ และค่านิยม นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มยังมีส่วนร่วมในการประเมินด้วยการเขียนรายงานส่วนบุคคลเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคาดหวังกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มอาจจะตอบแบบประเมินหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม เกี่ยวกับตัวผู้นำกลุ่ม เทคนิคที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้ ผลกระทบของกลุ่มที่มีต่อตนเอง และระดับของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2.3.2 ช่วงการติดตามผลทั้งกลุ่ม (The follow-up group session) ในช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจนัดหมายสมาชิกกลุ่มมาพบปะกันอีก นอกจากจะทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถประเมินผลลัพธ์ของกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่ม ยังมีโอกาสในการมองเห็นภาพที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มอีกด้วย

โดยในช่วงของการติดตามผลทั้งกลุ่ม สมาชิกสามารถอภิปรายถึงความพยายามในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง อุปสรรคที่ตนเองประสบ แลกเปลี่ยนความสนุก สนทนและความสำเร็จร่วมกัน และรำลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มอีกด้วย การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงติดตามผล นอกจากนั้นยังเป็นการเสนอแนะแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติมเพื่อความงอกงามเพิ่มขึ้นอีกด้วย ท้ายที่สุด ผู้นำกลุ่มยังมีโอกาสในการเตือนความจำแก่สมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มเองที่จะนำผลของการให้คำปรึกษาไปใช้เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

2.3.3 ช่วงการติดตามผลเป็นรายบุคคล (Individual follow-up sessions) เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มพบปะสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อการเปรียบเทียบผลการทำงานก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และระดับของการปรับตัวของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น ยังเป็นการทบทวนการบรรลุความสำเร็จของเป้าหมายส่วนบุคคล เพื่อใช้ในการอภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย สมาชิกยังมีโอกาสแสดงปฏิกิริยาของตนเองที่มีโอกาสแสดงออกในกลุ่ม ทั้งเป็นการแสดงถึงความสนใจและการเอาใจใส่ของผู้นำกลุ่มอีกด้วย นอกจากนั้นยังเป็นโอกาสในการแนะนำแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติมสำหรับสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย

จาคอบส์; แมสสัน; และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 29-31) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่ม มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The beginning stage) ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (The working stage) และขั้นยุติหรือปิดกลุ่ม (The ending or closing stage)

1. ขั้นเริ่มต้น กลุ่ม (The beginning stage) เป็นช่วงของการแนะนำตัว และกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่ม กล่าวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ความกลัว กฎระเบียบในกลุ่ม และเนื้อหาในกลุ่ม ขั้นเริ่มต้นกลุ่มอาจจะต้องใช้เวลามากกว่า 2 ครั้งในการที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจและเกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (The working stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การอภิปรายประเด็นต่างๆ อย่างรอบคอบ ภารกิจที่สมบูรณ์ หรือมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความเป็นส่วนตัว และการดำเนินการบำบัด ขั้นนี้ กระบวนการกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญมาก สมาชิกกลุ่มได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระหว่างขั้นตอนนี้จะเกิดความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับรูปแบบปฏิสัมพันธ์และเจตคติของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อกัน และที่สมาชิกกลุ่มมีกับผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มต้องตัดสินใจที่จะมีส่วนร่วมหรือแลกเปลี่ยนกัน ผู้นำกลุ่มจะต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดต่อกลไกของกลุ่ม เพราะสมาชิกกลุ่มอาจจะกระทำหรือมีปฏิกิริยาในวิธีที่แตกต่างกันมาก ๆ ซึ่งอาจทำให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เกิดความเข้าใจผิดได้

3. ขั้นยุติหรือปิดกลุ่ม (The ending or closing stage) เป็นขั้นของการสิ้นสุดกลุ่ม สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และสมาชิกกลุ่มวางแผน

จะทำอย่างไรต่อไปกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา สมาชิกกลุ่มกล่าวคำอำลา และดำเนินการยุติกลุ่ม บางกลุ่มอาจจะแสดงถึงความรู้สึก บางกลุ่มอาจจะคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะทำต่อไป ระยะเวลาในการยุติกลุ่มขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่ม กลุ่มส่วนใหญ่จะใช้เวลา 1 ครั้ง

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 13) กล่าวถึงลำดับขั้นของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังต่อไปนี้
 ขั้นที่ 1 ขั้นก่อตั้งกลุ่ม (The involvement stage) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก (The transition stage) สมาชิกเริ่มรู้จักไว้วางใจกัน แต่ก็ยังมีความวิตกกังวล และมีความตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล่าวอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ (The working stage) ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก กล่าวเปิดเผยตนเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The ending stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้วิธีแก้ และเลือกวิธีแก้ที่เหมาะสมกับตน นำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้างก็ยุติการให้คำปรึกษากลุ่มได้

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติกลุ่ม

3.4 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999 : 23-34) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีข้อดี ดังนี้

1. ความปลอดภัยภายในกลุ่ม (Safe factors in group)

สมาชิกที่เข้ามาในกลุ่มทุกคนต้องการความช่วยเหลือ ดังนั้นความรู้สึกครั้งแรกในการเข้ากลุ่มต้องมีความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย การที่กลุ่มมีสมาชิกที่ต้องการความช่วยเหลือคล้าย ๆ กัน มาอยู่รวมกันทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่รู้สึกว่าโดดเดี่ยวอีกต่อไป ซึ่งความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะพัฒนาขึ้นภายใต้สภาพการณ์ที่มีการดูแลอย่างใกล้ชิด จะทำให้การเข้ากลุ่มครั้งต่อไปสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกยอมรับตัวเขามากขึ้น ซึ่งจะทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรือความยุ่งยากได้อย่างปลอดภัย ความรู้สึกที่ปลอดภัยภายในกลุ่มจึงมีอิทธิพลต่อกระบวนการในการแก้ไขปัญหาได้

2. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Sense of belonging)

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ต้องมีการแจ้งให้ทราบล่วงหน้าถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และการเพิกเฉยไม่เอาใจใส่ต่อการดำเนินไปของกลุ่ม จะทำให้เกิดความไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ของการยอมรับ ความเข้าใจและการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะเริ่มตระหนักว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า มีความรู้สึกที่ตนเองมีความต้องการกลุ่มและกลุ่มต้องการตนเองก็จะเกิดขึ้น ซึ่งการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ เพราะกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง และ

มีอิทธิพลต่อการแสดงออกตามที่กลุ่มจัดให้แสดงบทบาทต่าง ๆ ความสัมพันธ์นี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นพบความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

3. ค่านิยมทางสังคมของ การให้คำปรึกษากลุ่ม (Social value of group counseling)

การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้มีความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือบุคคลให้แก้ไขปัญหาของเขา โดยธรรมชาติของกลุ่มมีแนวโน้มที่จะเป็นตัวแทนของลักษณะทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่ถูกสร้างขึ้นให้คล้ายกับสังคม สมาชิกแต่ละคน เป็นตัวแทนของสังคมที่มีความแตกต่างกัน จึงทำให้เกิดการเรียนรู้และได้รับประโยชน์ที่แตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้และได้ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน กลุ่มจึงเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญยิ่ง เนื่องจากกลุ่มเปรียบเหมือนห้องทดลองทางสังคม และกลุ่มเปรียบเหมือนสนามฝึกฝน สมาชิกกลุ่มจะได้ฝึกพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีอยู่เดิม ให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เป็นจริงที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาสมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นภายนอกกลุ่ม

4. พลังของกลุ่ม (Group as power)

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการนำเอาพลังของกลุ่มเพื่อนมาใช้ในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้ว่า เขามีความต้องการที่จะทำหรือควรทำอย่างไรกับตัวเอง แต่จะไม่แสดงพฤติกรรมที่เขาผู้นั้นจนกว่าจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและมีคุณค่าโดยกลุ่มเพื่อนของเขา พลังของกลุ่มนี้จะแสดงออกมาโดยธรรมชาติของกลุ่ม และมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนในลักษณะของการทำตามกลุ่ม การแสวงหาเอกลักษณ์ การให้รางวัล การลงโทษ และการควบคุมทางสังคม ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนมีการดำเนินชีวิตน่าพึงพอใจมากขึ้น และมีพฤติกรรมที่เสริมสร้างแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้

5. การเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ (Helping and being helped)

การให้คำปรึกษากลุ่มได้จัดเตรียมสมาชิกโดยให้โอกาสทั้งการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือเพียงผู้เดียว แต่จะเป็นการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มมีการเสริมสร้างการนับถือตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ แก้ไขปัญหา

6. พลวัตกรกลุ่มทำให้ปรับปรุงตนเองให้เหมาะสม (Self - correcting group dynamic)

การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงตนเองและตรวจสอบตนเองโดยเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาตามธรรมชาติภายในกลุ่ม แต่พลวัตนี้ไม่ได้เกิดขึ้น

แน่นอน ในสภาพแวดล้อม เหตุการณ์และเงื่อนไขที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียด ความกดดันบางที่สมาชิกอาจรู้สึกว่าจะถูกบีบบังคับให้ออกจากกลุ่ม จากเหตุการณ์นี้กลุ่มจะต้องร่วมกันช่วยเพื่อให้กลุ่มดำเนินต่อไป อาจใช้อารมณ์ขัน เพื่อลดความเครียด สมาชิกจะเกิดการ เรียนรู้ว่าตนเองควรปรับปรุงตนเองอย่างไรเพื่อให้อยู่ในกลุ่มได้ และสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกคนอื่นอยู่ในกลุ่ม

7. ปัจจัยสำหรับการให้ความช่วยเหลือภายในกลุ่ม (Curative factors in groups)

แมคเดวิทท์ (Trotzer.1999 : 30-31; citing MacDevitt. 1987) ได้สรุปคุณลักษณะที่จำเป็นในกระบวนการช่วยเหลือไว้ ดังนี้ คือ (1) ความเสียสละ (Altruism) : กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น (2) ความสามัคคี (Cohesion) : ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (3) การระบายออก (Catharsis) : ความสามารถในการระบายความรู้สึกและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (4) การหยั่งรู้ (Insight) : ความสามารถในการรู้จัก และเข้าใจตนเอง (5) การเรียนรู้ลักษณะระหว่างบุคคลจากภายในกลุ่ม (Interpersonal learninginput) : การได้รับการยอมรับและได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกในกลุ่ม (6) การเรียนรู้ลักษณะระหว่างบุคคลจากภายนอกกลุ่ม (Interpersonal learning-output) : ทำให้เกิดทักษะของความแตกต่างระหว่างบุคคล (7) การแนะนำ (Guidance) : ได้รับความแนะนำและข้อเสนอแนะ (8) การเสนอบทบาทของครอบครัว (Family reenactment) : การเรียนรู้จากกลุ่มเป็นประสบการณ์ที่คล้ายกับครอบครัวของตนเอง (9) การค่อย ๆ เกิดความหวัง (Instillation of hope) : การได้รับกำลังใจโดยการสังเกตเห็นสมาชิกคนอื่นสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (10) ความเป็นสากล (Universality) : ตระหนักว่าบุคคลหนึ่งก็ไม่ได้แตกต่างจากคนอื่น ๆ (11) ความเป็นเอกลักษณ์ (Identification) : มีแบบอย่างของตนเองหลังจากดูแบบอย่างของสมาชิกคนอื่นหรือจากผู้ที่ให้คำปรึกษา และ (12) ปัจจัยของการมีชีวิตอยู่ (Existential factors) : ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของความจริงที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดในชีวิต

คุณลักษณะเหล่านี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น แม้ว่าสมาชิกจะมีความผูกพันระหว่างกันและกัน แต่สมาชิกก็ยังมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยการใช้กลุ่มเป็นที่ฝึกฝนและให้ความช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ

8. การบำบัดแบบ Spectator (Spectator therapy)

การให้คำปรึกษากลุ่มสร้างคุณลักษณะทางสังคม ดินค์เมเยอร์ และมูโร (Trotzer. 1999 :32; citing Dinkmeyer and Muro. 1971) เรียกว่า การบำบัดแบบ Spectator คือ สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสได้เห็นคนบางคนได้พูดเกี่ยวกับปัญหาที่คล้ายกับปัญหาของตนเอง และเฝ้าดูว่าสมาชิกคนอื่นมีการทำงานในกลุ่มอย่างไร ดังนั้นสมาชิกก็จะได้รับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์จากกลุ่ม ช่วยในการจัดการกับปัญหาของตนเอง

9. การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้เกิดความงอกงาม (Feedback for growth)

การสื่อสารภายในการให้คำปรึกษากลุ่มมีลักษณะพิเศษ เนื่องจากขึ้นอยู่กับโอกาสของสมาชิกแต่ละคนที่จะได้รับข้อมูลย้อนกลับที่แตกต่างกัน ซึ่งสมาชิกแต่ละคนได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรม ความรู้สึกและปัญหาของตนเอง จะส่งผลให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ถึงความล้มเหลวของพฤติกรรมตนเองในแง่มุมอื่น ๆ และปัญหาที่เกี่ยวข้องชัดเจนมากยิ่งขึ้น ยิ่งได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองมาก ก็จะช่วยให้มีพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับการตัดสินใจที่จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป

10. กระบวนการเรียนรู้ส่วนบุคคล (Personalizing the learning process)

กระบวนการกลุ่มส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตามธรรมชาติ ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นประโยชน์ ในโรงเรียน เพราะว่าจะสร้างกระบวนการเรียนรู้ส่วนบุคคล เพราะสมาชิกสามารถอภิปรายปัญหาเฉพาะและปัญหาทั่วไป เข้าไปมีส่วนร่วมในพลวัตรของกลุ่ม และรู้ถึงรายละเอียดของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มซึ่งมีความแตกต่างกัน สมาชิกจะได้รับโอกาสในการจัดการกับความรับผิดชอบของตนเอง เกิดการบูรณาการกับความรู้ที่มีอยู่ สมาชิกได้รับกำลังใจในการหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตของตนเอง นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มยังเป็นทางเลือกสำหรับนักเรียนที่มีความยุ่งยากหรือไม่กล้าที่จะไปพบกับผู้ให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

11. การเพิ่มการติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษา (Increasing counselor contact)

การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้ช่วงเวลาและการติดต่อระหว่างคนไข้และผู้ให้คำปรึกษามีความหมายมากยิ่งขึ้น ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อ 1 สัปดาห์อย่างมีประสิทธิภาพกับคนไข้ 8 คนในกลุ่ม ในทางตรงกันข้าม ผู้ให้คำปรึกษาใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อ 1 สัปดาห์กับคนไข้ 1 คน ทำให้เห็นความแตกต่างกันอย่างชัดเจนถึงประสิทธิภาพของการทำงาน ค่าใช้จ่าย และเวลา ของการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษารายบุคคล

กาญจนนา ไชยพันธุ์ (2541: 9) สรุปประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ช่วยประหยัดเวลา เพราะสามารถให้บริการได้คราวละมากกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน
2. ด้านจิตวิทยา ในการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร และปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยา เน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้ผู้รับบริการแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจาก การเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม

3. ทางด้านสังคม การให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าบุคคลที่

อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเอง และการปรับตัวทางสังคม

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 7) กล่าวถึงคุณค่าหรือประโยชน์หรือผลดีของ การให้คำปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้ คือ (1) กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ (2) สภาพของกลุ่มมีสภาพเป็นสังคมเล็กๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ (3) ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มอาจทำให้สมาชิกแสวงหา ขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปขอรับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล (4) การให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ผู้ให้คำปรึกษา มีเวลาในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ มีประโยชน์ในปริมาณต่อคนมากขึ้น และ (5) บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่มทำให้สมาชิกมีความรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาครอบครัว

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่าประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ สมาชิกกลุ่มรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความจริงใจ ต่อกัน มีการยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง รู้สึกไม่โดดเดี่ยวว่าเผชิญปัญหาเพียงลำพัง ตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน เรียนรู้ที่จะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ

3.5 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม

3.5.1 การเลือกสมาชิกกลุ่ม

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 181) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกว่ามีแนวทางปฏิบัติมากมาย บางกลุ่มอาจจะมีการจัดสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น อายุ ความสนใจ หรือปัญหา ซึ่งอาจก่อให้เกิดประโยชน์ คือ สมาชิกกลุ่มจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่จะมีความรู้สึกเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะแลกเปลี่ยนความรู้สึกันคิดต่อกัน สมาชิกจะได้รู้จักการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง และบางกลุ่มมีสมาชิกที่มีลักษณะต่างกัน ซึ่งสมาชิกจะมีประสบการณ์แตกต่างกัน อันจะเป็นประโยชน์ที่จะช่วยสมาชิกได้รับรู้และแลกเปลี่ยนเจตคติซึ่งกันและกัน นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าสมาชิกแตกต่างกันมากเกินไป อาจจะทำให้สมาชิกไม่สามารถยอมรับซึ่งกันและกันได้ ฉะนั้นกลุ่มที่จะจัดขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพิจารณาเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มและความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและความถนัดของผู้ให้คำปรึกษาด้วย

คอเรย์ (Corey. 2000: 92) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า กลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือ กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งกลุ่มที่มีลักษณะที่มีสมาชิกคล้ายคลึงกันนี้ จะมีความเหมาะสมในการกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอน และเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีลักษณะที่แตกต่างกันของสมาชิก จะมีข้อดีสำหรับความเจริญงอกงามส่วนบุคคล แม้จะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตามกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้ จะเปรียบเสมือนโครงสร้างของสังคมเล็ก ๆ ที่

เป็นอยู่ในโลกภายนอกและสมาชิกได้มีโอกาสในการทดลองพฤติกรรมใหม่เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกที่หลากหลาย

กาญจนา ไชยพันธ์ (2541: 10-13) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกกลุ่ม ควรเป็น ผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของ ปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหา สัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจง จุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการ จัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศ ที่ใกล้เคียงกัน

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 14) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรที่จะเลือกสมาชิกกลุ่ม จากผู้ที่มีความสนใจ มีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม เป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ และเต็มใจจะ แสดงความคิดเห็นโดยยินดีที่จะเล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาของตนอย่างเปิดเผย การคัดเลือกจะใช้ วิธีการสัมภาษณ์ทีละคน นอกจากนี้ในการคัดเลือกผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้ากลุ่ม ควรจะได้ พิจารณาถึงสิ่งต่อไปนี้ด้วย

1. ลักษณะของปัญหา ควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน เพราะจะทำให้ ผู้ที่มาขอรับคำปรึกษามีประสบการณ์เกี่ยวกับความไม่สบายใจใกล้เคียงกัน
2. อายุ
3. ความสามารถทางสติปัญญา ผู้มาขอรับคำปรึกษาไม่ควรจะมี ความสามารถทางสติปัญญาแตกต่างกันมาก
4. เพศ จะจัดเพศชาย -หญิงแยกกันหรือรวมกันนั้น ขึ้นอยู่กับวัย และ ปัญหาของผู้มาขอรับคำปรึกษา
5. ลักษณะบุคลิกที่ไม่เหมาะสมที่ จะเข้ากลุ่ม บุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะ ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ผู้ที่มีบุคลิกภาพดังนี้ ก้าวร้าวมาก เหนียวอายเกินไป มี ปัญหาการปรับตัวมาก และไม่ควรจัดญาติหรือเพื่อนสนิทอยู่กลุ่มเดียวกัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 91-95) ได้เสนอเกี่ยวกับการเลือกสมาชิกไว้ 4 ประการ คือ

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาลักษณะคล้ายกัน เพื่อ จะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น
2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นผู้ที่เต็มใจที่จะแก้ไขปัญหา เพราะต้องมีการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม
3. การจัดกลุ่ม ควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้างซึ่งเป็นธรรมชาติ ของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกัน มากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น ไม่ควรจัดให้บุคคลพูดเก่งอยู่กับคนไม่ค่อยพูด เป็นต้น
4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ต้องพิจารณาแต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์ จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้ด้วย

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า หลักการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไม่มีเกณฑ์กำหนดตายตัวที่ชัดเจน แต่สมาชิกกลุ่มต้องเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ สมาชิกกลุ่มมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน อาจจะมีทั้งเพศหญิงและเพศชายในกลุ่มเดียวกัน แต่ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ สามารถยืดหยุ่นได้ตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด

3.5.2 ขนาดของกลุ่ม

ในเรื่องของขนาดของกลุ่มนี้มีแนวความคิดที่แตกต่างกันออกไปของนักจิตวิทยาและนักการศึกษา ดังนี้

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999 : 360) กล่าวว่าไม่มีตัวเลขที่แน่ชัดเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม โดยทำให้กระบวนการกลุ่มมีประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์ที่สุด ส่วนเฮนเซนและคนอื่นๆ (Hensen et al. 1980 : 477) ได้เสนอแนะว่าส่วนใหญ่ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกน้อยกว่านี้ ทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลง ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยในการจัดการกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคนอย่างทั่วถึง

จาคอบส์; แมสสัน; และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 40) กล่าวว่ากลุ่มส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน ส่วนกลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาจจะมีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 5 คน สำหรับกลุ่มการศึกษาปกติจะมีสมาชิกกลุ่ม 5-15 คน สำหรับกลุ่มบำบัดหรือการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน

เชอรัทเซอร์ และสโตน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2541: 11; citing Shertzer and Stone. Fundamentals of Counseling. 1980) กล่าวว่าในการปฏิบัติควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10-12 คน

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 15) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม ขนาดของกลุ่มที่ดีที่สุดอยู่ระหว่าง 4-8 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินจำนวน 8 คน การถ้อยแถลงจะค่อยๆ อ่อนลงจนกระทั่งสมาชิกแทบจะไม่มีคามหมาย และแทบจะไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน แต่ถ้ากลุ่มเป็นกลุ่มขนาดเล็กสมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่าขนาดของกลุ่มควรมีจำนวนสมาชิกกลุ่มประมาณ 4-12 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไป จะทำให้สมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์กันได้น้อยลง

3.5.3 ระยะเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2000 : 93) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า โดยทั่วไปแล้ว การจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดให้พบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอ แต่ถ้ามากกว่านี้อาจเกิดความเบื่อหน่าย ส่วนกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้งสั้นลงกว่าเดิม

จาคอบส์; แมสสัน; และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 40) กล่าวว่าสำหรับกลุ่มบำบัด กลุ่มสนับสนุน และกลุ่มการพัฒนาตน ใช้ระยะเวลาในการพบกัน ครั้งละอย่างน้อย $1\frac{1}{2}$ แต่ไม่ควรเกิน 3 ชั่วโมง

ทรอทเซอร์ (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ . 2539: 50; citing Trotzer. The Counselor and The Group : Integrating Theory, Training, and Practice. 1989) กล่าวว่า ระยะเวลาที่นิยมใช้สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ 1 ชั่วโมง และ $1\frac{1}{2}$ - 2 ชั่วโมง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (กาญจนา ไชยพันธ์ . 2541: 11; อ้างอิงจาก ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา . 2529) ได้เสนอแนะว่า วัยรุ่นอาจใช้เวลา 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้น สำหรับเด็กควรจัดให้ถี่ขึ้น โดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

พนม ลิมอารีย์ (2542: 15) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบจะใช้เวลานานเท่าใดนั้น จะแตกต่างกันไปตามวัยของผู้มาขอรับคำปรึกษา ถ้าเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษา ควรใช้เวลาครั้ง 1 ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ $1-1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ ควรใช้เวลาประมาณ $1\frac{1}{2}$ - 2 ชั่วโมง ทั้งนี้หมายความว่าใน การให้คำปรึกษากลุ่ม นั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง อย่างมากที่สุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2546: 99) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เวลาอย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง และสำหรับจำนวนครั้งในโรงเรียนและวิทยาลัยควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้เวลาระยะสั้น

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่เกิน 2 ชั่วโมง

3.5.4 จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จาคอบส์; แมสสัน; และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 41) กล่าวว่าจำนวนครั้งในการจัดกลุ่ม ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่สำคัญที่สุดคือจุดมุ่งหมายของกลุ่ม และองค์ประกอบของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มที่อาศัยอยู่ในถิ่นเดียวกันอาจจะเจอได้บ่อยๆ วัน หรือ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มที่เป็นคนไข้นอกอาจจะเจอกันสัปดาห์ละครั้ง หรือ สองสัปดาห์ครั้ง

จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (2539: 51) กล่าวว่าการจัดกลุ่มให้มีช่วงเวลาและความถี่ที่เหมาะสมนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ เช่น พัฒนาการของกลุ่ม ลักษณะของสมาชิก สถานที่ที่ใช้ในการจัดกลุ่ม ลักษณะของปัญหา เป็นต้น

กาญจนา ไชยพันธ์ (2541: 11) มีความคิดเห็นจากการได้ทำวิจัยว่า จำนวนครั้งไม่เกิน 8-12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 15) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาอันจำกัดอาจจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งได้ ส่วนจำนวนครั้งทั้งหมดควรประมาณ 6-10 ครั้ง

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่สำคัญที่สุด คือจุดมุ่งหมายของกลุ่ม พัฒนาการของกลุ่ม ลักษณะของสมาชิก สถานที่ที่ใช้ในการจัดกลุ่ม และลักษณะของปัญหา จำนวนครั้งทั้งหมดประมาณ 6-12 ครั้ง และไม่ควรติดต่อกันเกินระยะเวลา 1 ปี

3.5.5 สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

มาฮีเลอร์ (Mahler. 1969: 58-59) และโอฮ์ลเซน (Ohlsen. 1970: 29) กล่าวสอดคล้องกันว่าในการจัดสถานที่ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน และมีขนาดพอเหมาะกับจำนวนสมาชิก เก้าอี้ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบาย และจัดเป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกมองเห็นกันอย่างทั่วถึง พื้นห้องสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งพื้นได้ ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง

จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (2539: 52) กล่าวว่า การจัดสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสมต่อการจัดกลุ่มนั้น สิ่งสำคัญที่สุดที่ควรคำนึงถึงคือ ความเป็นส่วนตัว เพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันของสมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่และรู้สึกเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวน สำหรับสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น เก้าอี้ โต๊ะ หมอนอิง นวม เบาะรองนั่ง เสื้อ ฯลฯ ควรจะขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาว่าจะดำเนินการในรูปแบบใด สำหรับการจัดตำแหน่งที่นั่งนั้น มักจะจัดเป็นรูปวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง

กาญจนา ไชยพันธ์ (2541: 12) กล่าวว่าสถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มจะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกประมาณ 5-10 คน ซึ่งจะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วน ปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคง คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวกควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียบๆ เป็นห้องที่เก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 15) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีประสิทธิภาพอาจจัดได้โดยใช้สถานที่และอุปกรณ์น้อยที่สุด เพียงให้มีที่กว้างพอสำหรับเก้าอี้ 9 ตัว จัดเป็นวงกลมในห้อง ซึ่งผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถพูดได้อย่างอิสระ โดยไม่มีใครนอกห้องได้ยิน ควรจะเป็นห้องที่มีขนาดกว้างพอสมควร และมีอุปกรณ์พอเพียง จะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาแสดงบทบาทหรือสาธิตพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างสะดวก หนึ่งพื้นที่ห้องถ้าปูพรมหรือ

สะอาดพอสมาชิกก็อาจจะเปลี่ยนจากการนั่งเก้าอี้เป็นการนั่งกับพื้นแทน เมื่อเกิดความรู้สึกว่าเหมาะสมที่จะทำเช่นนั้น ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียงจัดว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญ เพราะการบันทึกภาพและเสียงทำให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำเหตุการณ์มาทบทวนพิจารณาสิ่งที่ได้เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีเป็นสัดส่วน ปราศจากสิ่งรบกวน อากาศถ่ายเทสะดวก พื้ นห้องสะอาด ขนาดกว้างพอดีกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม จัดเก้าอี้เป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกมองเห็นกันอย่างทั่วถึง หรืออาจจะนั่งพื้นก็ได้

3.5.6 พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธ์ (2541: 12) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น พลังมีส่วนในการให้คำปรึกษากลุ่ม พลังดังกล่าวก็คือการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมปฏิบัติ ดังนั้นพลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม จึงช่วยให้การปรึกษาดำเนินไปด้วยดี ซึ่งพลังดังกล่าว โอฮ์ลเซน (กาญจนา ไชยพันธ์, 2541: 12; citing Ohlsen, Group Counseling, 1970) ได้กล่าวถึงไว้ มีดังต่อไปนี้

3.5.6.1 ข้อผูกพัน (Commitment) คือ การที่สมาชิกต้อง ยอมรับว่าตนเองต้องการความช่วยเหลือและพูดเกี่ยวกับปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สมาชิกควรรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตน ยอมรับในการต้องการความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการลดกลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

3.5.6.2 การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้ผลประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุด หากเข้าใจสิ่งที่เป็นที่คาดหวังสำหรับตน และสิ่งที่ตนสามารถคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะเข้ากลุ่ม

3.5.6.3 ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้สมาชิกได้เพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อกระบวนการให้คำปรึกษา เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่ม

3.5.6.4 การยอมรับ (Acceptance) ที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิกในกลุ่มเป็นการสร้างความเคารพนับถือในกลุ่มเป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลง ลงพฤติกรรม

3.5.6.5 การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) ถ้ากลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใด กลุ่มก็ยิ่งมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การเป็นที่น่าดึงดูดความสนใจของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าประสงค์ของกลุ่มและความสนใจของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม

3.5.6.6 ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกที่ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก สมาชิกจะรู้สึกว่าจะได้รับการยอมรับเป็นที่ต้องการและมีคุณค่า มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง

3.5.6.7 ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ได้แก่ ความรู้สึกที่ทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุกๆ คนจะช่วยกันและทุกๆ คนเข้าใจเขาได้ดี ไม่มีใครจะว่าเขา ทุกคนเป็นมิตร ความรู้ สึกปลอดภัยนี้เอง จะทำให้สมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดพลาดทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผย ยอมรับ ปฏิบัติตามโต้ตอบชนิดที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

3.5.6.8 ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียด และความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหาซึ่งเป็นภาระซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ในการช่วยกันและกัน

3.5.6.9 ปทัสถานของกลุ่ม (Group norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าปทัสถานของกลุ่มจะเป็นอย่างไร และเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงปทัสถานของกลุ่มเอาไว้

3.6 การจำแนกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มหลายๆ ทฤษฎีมาผสมผสานกัน เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งประกอบด้วยทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภาวนิยม ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เอกัตบุคคล ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ วิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งแต่ละทฤษฎีมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

3.6.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered approach to groups)

คอเรย์ (Corey. 2004: 268) กล่าวว่า วิธีการแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับการให้คำปรึกษากลุ่ม (รู้จักกันในระยะเริ่มแรกว่าเป็นการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Nondirective counseling) และต่อมาเรียกว่า การบำบัดแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-centered therapy) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดยคาร์ล รोजเจอร์ส วิธีการแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานที่ว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่มุ่งไปสู่ความเป็นองค์รวม (Wholeness) และการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ (Self-actualization) และสมาชิกกลุ่มรายบุคคล รวมถึงกลุ่มในฐานะเป็นองค์รวม สามารถค้นหาทิศทางของตนเอง โดยอาศัยความช่วยเหลือของผู้นำกลุ่มหรือ “ผู้อื้ออำนาจ” (Facilitator) ให้น้อยที่สุด วิธีการแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางให้ความสำคัญกับคุณภาพส่วนบุคคลของผู้นำกลุ่มมากกว่าเทคนิคต่างๆ ในการเป็น

ผู้นำ หน้าที่เบื้องต้นของผู้เอื้ออำนวยคือ สร้างบรรยากาศแห่งการบำบัดรักษาและก่อให้เกิดความงอกงามในกลุ่ม

ผู้เอื้ออำนวยกลุ่มจะสร้างบรรยากาศแห่งการบำบัดในกลุ่มโดยการสร้างสัมพันธภาพที่วางอยู่บนเจตคติ ดังต่อไปนี้คือ ความเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริง (Accurate empathic understanding) การยอมรับ (Acceptance) ความอบอุ่น โดยไม่ครอบงำ (Nonpossessive warmth) ความห่วงใย (Caring) และความจริงแท้ (Genuineness) เมื่อผู้เอื้ออำนวยแสดงเจตคติเหล่านี้ออกมา บรรยากาศแห่ง การยอมรับและ ด้วยความ เข้าใจก็จะเกิดขึ้น ด้วยการสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจโดยลดการใช้กลไกต่างๆ ของตนเองให้น้อยลง สัมผัสกับแหล่งทรัพยากรภายในของเขา และก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีความหมายส่วนตัวที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงส่วนตัวที่สำคัญ การทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในกลุ่มนั้น ผู้เอื้ออำนวยต้องเชื่อในความสามารถของสมาชิกกลุ่มว่าจะ งอกงาม ไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์

3.6.1.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็น

ศูนย์กลาง

คอเรย์ (Corey. 2004: 271-278) กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า ประกอบด้วยแนวคิด 2 ประการ ได้แก่ ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม และเงื่อนไขสำหรับการให้คำปรึกษาเพื่อความงอกงาม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the group process)

รอเจอร์ส (Corey. 2004: 271-272; citing Rogers. 1986. Client Centered Therapy) ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าวิธีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจที่มีต่อแนวโน้มที่มนุษย์จะตระหนักถึงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ และความรู้สึกที่ลึกซึ้งในความไว้วางใจที่มีต่อความสามารถของกลุ่ม ในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ด้วยการมุ่งไปสู่ทิศทางที่สร้างสรรค์ กลุ่มจะต้องพัฒนาบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะแสดงให้เห็นถึงมุมมองที่มีต่อตนเองที่มักจะถูกปิดบังไว้ และเพื่อที่จะเริ่มต้นในการแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ เช่น

- สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนจากการแสดงบทบาทสมมติ ไปสู่การเปิดเผยตนเองอย่างตรงไปตรงมามากยิ่งขึ้น
- เปลี่ยนจากการยึดติดอยู่กับประสบการณ์ของตนเอง ไปสู่การเปิดเผยตนเองต่อโลกแห่งความจริงมากยิ่งขึ้น
- เปลี่ยนจากการหมกมุ่นและการคิดคำนึงถึงแต่ประสบการณ์ของตนเอง ไปสู่การตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ของตนเอง
- เปลี่ยนจากการแสวงหาทางออกจากผู้อื่น ไปสู่การนำทางชีวิตของตนเองด้วยตนเอง

● เปลี่ยนจากความไม่ไว้วางใจ ปิดตนเอง และหวาดกลัวใน การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ไปสู่การเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

2. เงื่อนไขสำหรับการให้คำปรึกษาเพื่อความงอกงาม (The counseling conditions for growth) ในทัศนะของรอเจอร์ส (Corey. 2004: 272-278; citing Rogers. 1986. Client Centered Therapy) สภาพแวดล้อมที่มีความจำเป็นต่อการสร้างแนวโน้มในการบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริงนั้น เกิดจากคุณลักษณะทางด้านเจตคติขั้นพื้นฐานของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งมีเงื่อนไขหลัก 3 ประการ คือ ความจริงแท้ ความใส่ใจและการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเห็นอกเห็นใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ความจริงแท้ (Genuineness) หรือความสอดคล้อง (Congruence) เป็นเงื่อนไขประการแรกที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) สำหรับกลุ่ม จำเป็นจะต้องมี ยิ่งผู้นำกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมกับสมาชิกกลุ่มในฐานะที่เป็นบุคคลหนึ่ง มิใช่ในกลุ่มในฐานะผู้เชี่ยวชาญเชิงวิชาชีพ สมาชิกกลุ่มก็ยังมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและเกิดความงอกงาม ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงออกด้วยความสอดคล้องกับประสบการณ์ภายในตนเอง โดยการไม่เสแสร้งว่าตนเองมีความสนใจทั้งที่ไม่ได้สนใจ ไม่เสแสร้งว่าใส่ใจหรือเข้าใจ ไม่พูดในสิ่งที่ไม่ตรงกับสิ่งที่ต้องการพูด และไม่แสดงพฤติกรรมเพราะต้องการเพียงการยอมรับ ผู้นำกลุ่มสามารถปฏิบัติหน้าที่เชิงวิชาชีพได้ โดยไม่ปิดบังบทบาทดังกล่าว นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มที่มีความสอดคล้องจะเข้าร่วมกลุ่มอย่างเปิดเผยและจริงใจแล้ว ผู้นำกลุ่มจะต้องไม่แสดงถึงความแปลกแยก และเปิดเผยตนเองในระดับที่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงความยอมรับผิดชอบต่อความรู้สึกที่ตนเองแสดงออก และตระหนักถึงสำคัญของการสำรวจความรู้สึกที่ยังค้างคาใจร่วมกับสมาชิกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคต่อความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ ด้วยการแสดงออกถึงความจริงแท้ ผู้นำกลุ่มที่มีความสอดคล้องจะสามารถเป็นตัวอย่างที่ช่วยสมาชิกกลุ่มเกิดความจริงแท้ได้มากยิ่งขึ้นเช่นกัน

2.2 ความใส่ใจและการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) คือเงื่อนไขที่สำคัญประการที่ 2 ซึ่งเป็นเจตคติที่เรียกว่าความใส่ใจทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเป็นการยอมรับและการดูแลเอาใจใส่สมาชิกกลุ่ม เมื่อผู้นำแสดงการยอมรับสมาชิก ไม่ตัดสิน และเป็นไปในทางบวกแล้ว มีแนวโน้มว่าการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้น การใส่ใจทางบวกเป็นการสื่อสารที่แสดงให้เห็นถึงการดูแลเอาใจใส่โดยไม่มีเงื่อนไข และโดยไม่มี การประเมิ นหรือการตัดสิน ต่อความคิดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรเห็นคุณค่าและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่ม โดยไม่มีเงื่อนไขและความคาดหวัง นอกจากนั้น เจตคติในด้านความใส่ใจในทางบวก ยังมีความสัมพันธ์กับเจตคติในการดูแลเอาใจใส่และความอบอุ่นใจ โดยไม่แสดงถึงความครอบงำ โดยที่เจตคติดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นจากความต้องการของผู้นำกลุ่ม เพื่อการยอมรับและความซาบซึ้งจากสมาชิกกลุ่ม และเจตคติดังกล่าวสามารถแสดงออกด้วยท่าทาง การประสานสายตาดู น้ำเสียง และการแสดงออกด้วยสีหน้า เป็นต้น สมาชิกจะสามารถรู้สึกได้ถึง การดูแลเอาใจใส่ที่แท้จริง และจะเป็นการ

ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาได้ด้วย นอกจากนั้น การยอมรับสมาชิกกลุ่มด้วยความใส่ใจ การดูแลเอาใจใส่ และความอบอุ่นใจอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นแนวคิดสำหรับการพัฒนาเจตคติในการยอมรับสำหรับกลุ่มโดยรวมอีกด้วย ดังนั้นความสามารถในการค้นหาทิศทางของตนเอง จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อในการยอมรับในสิ่งที่กลุ่มเป็น โดยปราศจากการบังคับ ในการที่จะเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพนั้น เริ่มต้นด้วยการที่ผู้นำกลุ่มยอมรับตนเองก่อน และคิดอยู่เสมอว่ายิ่งผู้นำกลุ่มเห็นคุณค่า ดูแลเอาใจใส่ และยอมรับสมาชิกกลุ่มมากเท่าไร โอกาสที่จะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงตนเองก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น

2.3 ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นคุณลักษณะประการที่ 3 ซึ่งเป็นความสามารถของผู้นำกลุ่มที่จะมองเห็นโลกของสมาชิกกลุ่ม โดยการตั้งข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับกรอบแห่งการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม (The internal frame of reference) รับรู้ถึงโลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม ราวกับว่าเป็นโลกของผู้นำกลุ่มเอง เป็นการทำความเข้าใจด้วยความเห็นอกเห็นใจต่อความคิดคำนึงภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะแสดงให้เห็นถึงความเห็นอกเห็นใจ ก็ต่อเมื่อผู้นำกลุ่มรับรู้อย่างถูกต้องถึงความรู้สึก และความหมายในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังประสบอยู่ นอกจากนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นที่จะต้องมีความสามารถในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงความเข้าใจดังกล่าวให้สมาชิกสามารถรับรู้ด้วย ในบริบทของกลุ่ม ความเห็นอกเห็นใจมักจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความผูกพันซึ่งกันและกัน และมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในกลุ่มโดยรวม ความเห็นอกเห็นใจต่อสมาชิกกลุ่มอย่างถูกต้องทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และสัมพันธภาพในปัจจุบันขณะ เป็นตัวชี้วัดที่ทรงพลังสำหรับความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่ม

3.6.1.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

รอเจอร์ส (Corey. 2004: 284-285; citing Rogers. 1987. The Underlying Theory: Drawn from Experience with Individuals and Groups) ได้ระบุถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อบุคคลได้ผ่านประสบการณ์กลุ่มด้วยความสำเร็จ ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มจะมีความเปิดเผยและซื่อสัตย์มากขึ้น ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับความเข้าใจและการยอมรับมากขึ้น ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจะลดการป้องกันตนเอง ลดการสวมหน้ากาก และเต็มใจที่จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น
2. สมาชิกกลุ่มจะตระหนักรู้ต่อความรู้สึกของตนเองมากขึ้น อยู่ในโลกของความเป็นจริง และมีความชัดเจนในตนเองมากยิ่งขึ้น
3. สมาชิกกลุ่มจะเปลี่ยนแปลงเจตคติที่มีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้เพราะบรรยากาศของความรู้สึก ปลอดภัยภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่เกิดความรู้สึกที่ตนเองถูกคุกคามได้โดยง่าย และสมาชิกกลุ่มจะเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นเป็นมากยิ่งขึ้น
4. สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกซาบซึ้งต่อตนเองในสิ่งที่ตนเองเป็น และเปลี่ยนแปลงตนเองตามทิศทางที่ตนเองกำหนด

5. สมาชิกกลุ่มจะสร้างพลังให้แก่ตนเองด้วยวิธีการใหม่ๆ และจะเกิดความไว้วางใจในตนเองมากขึ้น

6. สมาชิกกลุ่มจะเกิดความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น เพราะมีความเต็มใจที่จะยอมรับเอกลักษณ์ของตนเอง และเกิดการตระหนักรู้ว่า การเปลี่ยนแปลงชีวิตนั้น จะนำมาซึ่งความสุขและความเจ็บปวด

นอกจากนี้ทฤษฎีของ ไชยพันธุ์ (2541: 23) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ว่า เพื่อจัดประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยเน้นการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน คือให้ความไว้วางใจ ยอมรับ จริงใจต่อกัน สัมพันธภาพดังกล่าวทำให้สภาพกลุ่มเป็นสภาพที่ปลอดภัยที่สมาชิกจะเปิดเผยตนเอง สำรวจ และค้นตนเอง รวมทั้งรู้จักให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึก และเจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยไม่ประเมินเพื่อ อช่วยให้สมาชิกเพิ่มความเชื่อมั่นในการพึ่งพาตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามการเลือกของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้มากที่สุด

3.6.1.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

รอเจอร์ส (Corey, 2004: 280; citing Rogers, 1986. Client-centered Therapy) กล่าวว่าบทบาทของผู้บำบัดคือการเป็นเพื่อนร่วมเดินทางไปกับผู้รับคำปรึกษาในการเดินทางเพื่อการค้นหาและพัฒนาตน นอกจากนี้รอเจอร์ส (Corey, 2004: 280-282; citing Rogers, 1970. Carl Rogers on Encounter Groups) เรียกผู้นำกลุ่มว่าผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม ผู้เอื้ออำนวยสำหรับกลุ่มแนวยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะใช้ตนเองเป็นเครื่องมือเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ดังนั้น หน้าที่ที่สำคัญของผู้เอื้ออำนวยคือ การสร้างบรรยากาศของการให้คำปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ด้วยวิธีการที่ซื่อสัตย์และมีความหมาย เจตคติและพฤติกรรมของผู้เอื้ออำนวยจึงเป็นตัวชีวิตที่มีพลัง เพื่อให้เกิดการยอมรับบรรยากาศของกลุ่ม ที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารที่แท้จริง ไม่ใช่เกิดขึ้นจากการใช้เทคนิค กลวิธี หรือแบบฝึกหัด ที่ผู้เอื้ออำนวยนำมาใช้ ดังนั้น ผู้เอื้ออำนวยจึงมีบทบาทเปรียบเสมือนเพื่อนร่วมเดินทางเพื่อการค้นหาตนเอง ดังนั้นผู้เอื้ออำนวยสำหรับกลุ่มควรที่จะมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีความเชื่อในกระบวนการกลุ่ม และมีความเชื่อว่ากลุ่มสามารถดำเนินไปโดยปราศจากการช่วยเหลือแบบนำทาง
2. รับฟังด้วยความระมัดระวังและด้วยความไวต่อความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน
3. ทำทุกสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ในการสร้างบรรยากาศ ที่ก่อให้เกิดความปลอดภัยทางด้านจิตใจสำหรับสมาชิก

4. พยายามที่จะทำความเข้าใจและยอมรับด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทั้งต่อสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคลและต่อสมาชิกกลุ่มทั้งหมด
 5. ปฏิบัติหน้าที่ด้วยประสพการณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ด้วยการแสดงปฏิกิริยาในปัจจุบันขณะ
 6. ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิก และหากมีความเหมาะสม อาจชี้ให้สมาชิกเห็นถึงพฤติกรรมเฉพาะของสมาชิก โดยไม่มีการตัดสิน แต่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมของสมาชิกดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อสมาชิกคนอื่นๆ อย่างไรบ้าง
- ดังนั้นวิธีการกลุ่มแนวยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางให้ความสำคัญกับเจตคติและทักษะต่างๆ ที่มี ความจำเป็นสำหรับรูปแบบของผู้เอื้ออำนวย ได้แก่ การรับฟังด้วยความกระตือรือร้น และไวต่อความรู้สึก การยอมรับ การทำความเข้าใจ การให้ความนับถือ การสะท้อน การทำความเข้าใจ การสรุปความ การแบ่งปันประสพการณ์ส่วนตัว การตอบสนอง การเผชิญหน้าและการเข้ามามีส่วนร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม การก้าวไปพร้อมกับกลุ่มแทนที่จะพยายามนำทางกลุ่ม และการยืนยันถึงความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการกำหนดตนเอง และการทำความเข้าใจถึงความรู้สึกภายในตนเองและประสพการณ์ส่วนตัว เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้มากขึ้นต่อความไม่สอดคล้องภายในตนเอง สมาชิก ก็จะสามารถมองตนเองด้วยมุมมองที่กว้างขวางมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นสมาชิกกลุ่มคือผู้ที่มีศักยภาพในการสร้างความก้าวหน้าให้แก่ตนเอง โดยที่ผู้เอื้ออำนวยไม่จำเป็นต้องแสดงบทบาทของการนำทาง แต่การแสดงตนของผู้เอื้ออำนวยต่อสมาชิกกลุ่ม มีพลังมากกว่าเทคนิคต่างๆ ที่นำมาใช้ในการจัดโครงสร้างของกลุ่มหรือในการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม การไม่นำทางของผู้เอื้ออำนวยจะทำให้สมาชิกแสดงออกถึงรูปแบบในการสร้างความสัมพันธ์ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะในบริบทของกลุ่ม ดังนั้นสมาชิกจะแสดงพฤติกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ หากไม่มีการจัดโครงสร้างของกลุ่ม นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังจะได้รับการท้าทายให้พึ่งพิงตนเองในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางของตนเอง สมาชิกจะได้รับการช่วยเหลือจากผู้เอื้ออำนวยให้รับฟังตนเองและสมาชิกคนอื่น โดยที่ผู้เอื้ออำนวยจะไม่ปฏิบัติตนในฐานะผู้เชี่ยวชาญและนำทางแก่สมาชิกกลุ่ม

3.6.1.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

สมาชิกกลุ่มการให้คำปรึกษาแนวยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางอาจจะพบปะกันเป็นประจำทุกสัปดาห์ๆ ละประมาณ 2 ชั่วโมง โดยไม่มีการระบุจำนวนครั้ง รูปแบบอาจจะประกอบด้วยการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อความมองอกงามส่วนบุคคล ล ที่มีการพบปะกันในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ ใน 1 สัปดาห์ หรืออาจจะใช้เวลานานกว่านั้น เป็นต้น ในการจัดกลุ่มและการดำเนินการกลุ่มนั้น มักจะไม่มีกฎหรือขั้นตอนในการเลือกสมาชิก ถ้าหากว่าผู้เอื้ออำนวยและสมาชิกกลุ่มมีความเห็นร่วมกันว่าประสพการณ์กลุ่มจะเป็นประโยชน์ บุคคลดังกล่าวก็สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ การพบปะกันในครั้งแรก ผู้เอื้ออำนวยไม่จำเป็นต้องชี้แจงถึงกฎเบื้องต้นที่สมาชิกจะต้องยึดถือ และไม่จำเป็นต้องให้ข้อมูลหรือการปฐมนิเทศมากเกินไปนัก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

การที่สมาชิกกลุ่มจะต้อง สร้าง กวบรวมกันในช่วงของการให้คำปรึกษา และสร้างบรรทัดฐานร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายของกลุ่ม (Corey. 2004: 282-283)

รอเจอร์ส (Corey. 2004: 283-284; citing Rogers. 1970. Carl Rogers on Encounter Groups; จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ . 2539: 160) ได้เสนอรูปแบบของกระบวนการกลุ่มแนวยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ 15 รูปแบบ โดยที่รูปแบบดังกล่าวไม่จำเป็นที่จะต้องเกิดขึ้นตามลำดับอย่างชัดเจน และอาจจะมีแตกต่างกันออกไปในแต่ละกลุ่ม ดังนี้

1. การเริ่มต้นอย่างคลุ่มเครือ (Milling around) การขาดการกำหนดทิศทางของผู้นำกลุ่มก่อให้เกิดความสับสน ความคับข้องใจ และความมอ ลหม่าน จากการพูดคุยในช่วงแรกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้เพราะจะมีการค้นหาผู้รับผิดชอบในเรื่องต่างๆ และสมาชิกไม่ทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกใส่ใจที่เกิดขึ้นในขั้นนี้
2. การต่อต้านการเปิดเผยตนเองและการสำรวจตนเอง (Resistance to personal expression or exploration) ในช่วงเริ่มแรกสมาชิกกลุ่มจะแสดงความเป็นตนเองที่คิดว่าจะเป็นที่ยอมรับของกลุ่มออกมาก่อน ทั้งนี้เพราะความขลาดกลัวและการต่อต้านการเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง
3. การอธิบายความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling) ถึงแม้จะสงสัยเกี่ยวกับความไว้วางใจในกลุ่ม และความเสี่ยงในการเปิดเผยตนเองก็ตาม แต่การเผยความรู้สึกส่วนตัวก็เริ่มเกิดขึ้น ถึงแม้จะเริ่มด้วยความลังเลใจและความขัดแย้งในใจก็ตาม โดยทั่วไปแล้วการเปิดเผยความรู้สึกดังกล่าว จะเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนอกกลุ่ม สมาชิกมีแนวโน้มที่จะอธิบายถึงความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นนอกกลุ่มและในอดีต
4. การเผยความรู้สึกทางลบ (Expression of negative feeling) ในขณะที่กระบวนการกลุ่มเริ่มพัฒนามากขึ้น จะเกิดการระบายความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันขณะมากยิ่งขึ้น บ่อยครั้งเป็นการเผยความรู้สึกในลักษณะที่มุ่งโจมตีผู้นำกลุ่ม ที่มักจะไม่เสนอทิศทางที่ตนเองต้องการ
5. การเผยและการสำรวจสาระ สำคัญส่วนบุคคล (Expression and exploration of personally meaning material) บรรยากาศของความไว้วางใจอาจเกิดขึ้น ถ้าหากการแสดงปฏิกิริยาในทางลบได้รับการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจึงมีความพร้อมที่จะเสี่ยงในการเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัว สมาชิกกลุ่มเริ่มที่จะยอมรับว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมสร้างกลุ่มขึ้นมา และเริ่มที่จะพบกับอิสรภาพ
6. การเผยความรู้สึก ในปัจจุบันขณะร่วมกันในกลุ่ม (Expression of immediate interpersonal feelings in the group) สมาชิกมีแนวโน้มที่จะ เผยความรู้สึกต่อกันและกันอย่างเต็มที่
7. การพัฒนาความสามารถ ในการเยียวยา ในกลุ่ม (Development of healing capacity in the group) สมาชิกกลุ่มจะเริ่มยื่นมือให้ความช่วยเหลือกันและ กันด้วยความเต็มใจ ด้วยการแสดงให้เห็นถึงการดูแลเอาใจใส่ การสนับสนุน การทำความเข้าใจ และ

ความสนใจ ในขั้นนี้ จะมีการสร้างสัมพันธภาพด้วยการให้ความช่วยเหลือขึ้นภายในกลุ่ม อันเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินชีวิตภายนอกกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น

8. การยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self-acceptance and the beginning of change) ในขั้นนี้ สมาชิกจะเริ่มยอมรับลักษณะต่างๆ ของตนเอง ที่ได้รับการปฏิเสธและปิดเบือนมาก่อนหน้านี้ สมาชิกกลุ่มจะสัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง มีความยึดหยุ่น และเปิดตนเอง เพื่อการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น เมื่อสมาชิกยอมรับถึงข้อดีข้อจำกัดของตนเองแล้ว สมาชิกจะสามารถลดการป้องกันตนเองและยินดีที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

9. การสลายหน้ากาก (Cracking of facades) ในขั้นนี้สมาชิก จะเริ่มตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่ม เพื่อลดการสวมหน้ากากและการเสแสร้ง การเผยตนเองในระดับที่ลึกซึ้งของสมาชิก จะทำให้เกิดการพบปะที่มีความหมายมากขึ้น สมาชิกเห็นว่าความเสี่ยงต่างๆ ลดลง และปฏิสัมพันธ์จะเกิดความชัดเจนมากขึ้น

10. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การได้รับข้อมูลย้อนกลับจะทำให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับ ประสบการณ์ที่สมาชิกคนอื่นๆ มีต่อตนเอง และประสบการณ์ดังกล่าวมีผลต่อสมาชิกคนอื่นๆอย่างไร ข้อมูลดังกล่าวจะทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจใหม่อย่างลึกซึ้ง ที่จะช่วยสมาชิกสามารถตัดสินใจได้ว่า สมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านใดบ้าง

11. การเผชิญหน้า (Confrontation) ในขั้นนี้ สมาชิกจะเผชิญหน้าซึ่งกันและกัน ในสิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นจากกระบวนการการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเข้มแข็งและจริงจังจากการให้ข้อมูลย้อนกลับ ดังนั้น การเผชิญหน้าจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น

12. สัมพันธภาพ เพื่อ ให้ความช่วยเหลือภายนอกกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่ม (The helping relationship outside the group session) ในขั้นนี้ สมาชิกจะเริ่มมีการติดต่อซึ่งกันและกันภายนอกกลุ่ม ซึ่งเป็นการขยายกระบวนการในการพัฒนาความสามารถในการเยียวยาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ไปสู่ภายนอกกลุ่มได้

13. การพบปะเบื้องต้น (The basic encounter) เนื่องจากสมาชิกมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น และติดต่อกันเองโดยตรงมากขึ้นกว่ากรณีของการดำเนินชีวิตประจำวัน สัมพันธภาพที่มีความจริงแท้ก็จะเกิดขึ้นตามมา ณ จุดนี้ สมาชิกเริ่มที่จะประสบกับสัมพันธภาพที่มีความหมาย ด้วยพันธะที่จะต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายที่มีร่วมกันและมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียว

14. การเผยความรู้สึกใกล้ชิด (Expression of feeling of closeness) ในขณะที่ช่วงของการให้คำปรึกษาดำเนินต่อไปนั้น ความอบอุ่นใจและความใกล้ชิดภายในกลุ่มจะพัฒนามากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะความจริงแท้ ในการเผยความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อทั้งตนเองและมีต่อผู้อื่น

15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ภายในกลุ่ม (Behavior changes in the group) เมื่อสมาชิก กลุ่มรู้สึกสะดวกใจในการเผยความรู้สึกมากขึ้น สมาชิกมีแนวโน้มในการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กิริยามารยาท และแม้กระทั่งภาพลักษณ์ของตนเอง สมาชิกมีแนวโน้มที่จะกระทำการต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่เปิดเผย แสดงความรู้สึกที่ลึกซึ้งต่อผู้อื่น บรรลุต่อการทำความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพแล้ว สมาชิกจะสามารถนำพฤติกรรมใหม่ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

รอเจอร์สได้อธิบายว่า ขั้นตอนดังกล่าวไม่มีลำดับขั้นที่แน่นอนตายตัว ในแต่ละขั้นอาจเกิดขึ้นควบคู่กันหรือในระหว่างขั้นตอนหรือกลมกลืนกันจนไม่สามารถบอกได้ว่าขั้นตอนใดกำลังเริ่มต้น หรือขั้นตอนใดกำลังสิ้นสุดลง หรืออาจเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไป หรือจะคงอยู่กับที่ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์. 2539: 160)

3.6.1.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1) การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) การฟังนี้สามารถฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ และพัฒนาได้ตามขั้นตอนต่างๆ เช่น การสังเกตผู้พูด จากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่างๆ การให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาผู้พูดเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง การผ่อนคลาย การประสานสายตา ตลอดจนการแสดงการรับรู้และเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของผู้พูดด้วยการพยักหน้าและผิงศีรษะ เป็นต้น การฟังด้วยความตั้งใจจะทำให้สามารถ ติดตามเรื่องราวไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมาโดยตรง (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์. 2539: 192; อ้างอิงจาก Corey. 1985. Manual for Theory and Practice of Group Counseling. pp. 46-53)

2) การสะท้อนความรู้สึก(Reflection of feeling) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มสื่อให้สมาชิกกลุ่ม ทราบว่าเขามีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก จากการฟังสิ่งที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวเขาเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจ ในทุกๆ สิ่งที่สมาชิกพูด หรือการแสดงท่าทางของสมาชิก ในขณะที่พูด (Nonverbal) (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์. 2539: 193; อ้างอิงจาก Corey. 1985. Manual for Theory and Practice of Group Counseling. pp. 46-53)

3) การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอา ปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ ตลอดจนความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่างๆ ออกมาเปิดเผย เพื่อช่วยลดให้เกิดความกระจ่างในสิ่งที่ยังสับสน อันเป็นการช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจปัญหาได้อย่างชัดเจนมากขึ้น (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์. 2539: 192; อ้างอิงจาก Corey. 1985. Manual for Theory and Practice of Group Counseling. pp. 46-53)

4) การยอมรับทางบวก วกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นการยอมรับสมาชิกโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือความรู้สึกของสมาชิกว่าดีหรือเลว ด้วยการสื่อสารทางบวกกับสมาชิก (Thompson. 2003 : 257)

5) คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening characteristics) เป็นเทคนิคที่แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะการฟังทางบวก คือ การสบตา การพูดทวนคำในสิ่งที่พูด ถามคำถาม ผงกศีรษะ และการแสดงท่าทางสนใจ คุณลักษณะการฟังทางลบ คือ การบกวน มองดูนาฬิกา พูดแต่เรื่องของตนเอง แสดงท่าทางเบื่อหน่าย และหัวเราะหรือพยายามคุยเรื่องอื่น (Thompson. 2003 : 270)

6) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำความเข้าใจความรู้สึกจากคำพูด ซึ่งความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูดและรู้ว่าเขาหรือเธอมีความรู้สึกอย่างไร มี 4 ขั้นตอนคือ (Thompson. 2003 : 276)

6.1 ฟังเพื่อรับรู้ความรู้สึก คือ ฟังทั้งน้ำเสียง ภาษาและท่าทาง

6.2 รับรู้ความรู้สึกของเขา/เธอ ระบุได้ว่าเขาได้ยินอะไร เห็นอะไร เช่น เสียงของคุณดูเหมือนจะโกรธ

6.3 ทำความกระจ่างกับความรู้สึกโดยใช้คำพูด เช่น “ฉันได้ยินว่า คุณกำลังรู้สึกบางสิ่งบางอย่างเหมือน.....” หรือ คุณยกตัวอย่างให้ฉันฟังได้ไหม”

6.4 ตรวจสอบโดยใช้คำพูด “คุณฟังนะถ้าฉันเข้าใจ ว่าอะไรที่คุณกำลังจะพูดคือ.....”

7) การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) เป็นการกล้าในการติดต่อสื่อสารและมีความก้าวร้าวน้อย มี 4 ขั้นตอน คือ (Thompson. 2003 : 272)

ขั้นที่ 1 “เมื่อ.....”(พูดถึงพฤติกรรมของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม)

ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือ...”(พูดถึงการกระทำของคนอื่นนั้นมีผลกระทบต่อกับคุณอย่างไร)

ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึก...” (อธิบายถึงความรู้สึกของคุณ)

ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่า ..”(เสนอแนะว่าอะไรที่คุณอยากให้เกิดขึ้น / ต้องการ)

8) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic assertion) เป็นเทคนิคที่ถูกใช้เพื่อแสดงความรู้สึกไวต่อบุคคลอื่น โดยมี 2 ขั้นตอน คือ เป็นการนึกถึงคนอื่น แล้วการแสดงถึงความเชื่อ ความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อบุคคลอื่นในสังคม

คอเรย์ (Corey. 2004: 285-286) กล่าวว่าในระยะแรกๆ รอเจอร์สให้ความสำคัญกับวิธีการในการสะท้อนความรู้สึก แต่หลังจากที่มีการพัฒนาทักษะในการบำบัดแล้ว ได้มีการปรับเปลี่ยนจากการให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ไปสู่คุณสมบัติส่วนตัว ความเชื่อ เจตคติของผู้ให้คำปรึกษา และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาเป็นหลัก ดังนั้น เทคนิค

ต่างๆ ไม่ได้ทำหน้าที่แยกออกจากความเป็นบุคคลของผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงทัศนคติดังกล่าว เป็นการส่งเสริมให้เกิดการใช้รูปแบบของการให้คำปรึกษาที่มีความหลากหลายมากขึ้น โดยที่ผู้เอื้ออำนวยไม่จำเป็นต้องจำกัดตนเอง โดยการใช้เพียงแบบอย่างของรอเจอร์ส แต่จำเป็นต้องค้นหาวิธีการของตนเอง โดยการพัฒนารูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยวิธีการที่นำมาใช้ควรจะได้รับการปรับให้มีความเหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ วิธีการของผู้นำกลุ่มก็ควรที่จะมีความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและรูปแบบของผู้นำกลุ่มด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้รัฐจวน คำชิตพิทักษ์ (2545: 269-272) ได้กล่าวถึงเทคนิคสำคัญ ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น เน้นให้ความสำคัญกับการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา เทคนิคที่นำมาใช้จึงมุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยมีเทคนิคประกอบด้วย

1) การฟัง (Listening) โดยการเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดีจะต้องให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจ รวมทั้งเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาด้วย การจับใจความสำคัญ ไม่วิเคราะห์ หรือสรุปประเด็นจนกว่าจะได้รับฟังจนจบ

2) การตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการตั้งคำถามที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น รวมทั้งการใช้คำถามเพื่อช่วยผู้ให้คำปรึกษาเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความอัดอั้นใจออกมาให้มากที่สุด หรือใช้คำถามมุ่งใจให้เกิดความรู้สึกกระจ่างในปัญหา ตลอดจนการสะท้อนให้เกิดการรับรู้และยอมรับความรู้สึกหรืออารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา โดยลักษณะคำถามประกอบด้วย การตั้งคำถามปลายเปิดและการตั้งคำถามปลายปิด เป็นต้น

3) เทคนิคการสะท้อน (Reflection) การใช้เทคนิคการสะท้อน เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามในการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงตนเอง รับรู้เกี่ยวกับตนเอง อย่างแท้จริง

4) เทคนิคการสรุป (Summarizing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับความคิดของตนเองมากขึ้น การสรุปของผู้ให้คำปรึกษานั้นจะช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อผู้รับคำปรึกษา

3.6.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภาวนิยม (Existential group counseling theory)

3.6.2.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภาวนิยม มีดังนี้

คอเรย์ (Corey. 2004: 240-255) กล่าวถึงแนวคิด สำคัญของ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบภาวนิยม 7 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ขีดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ทำให้มนุษย์สามารถสร้างทางเลือกได้อย่างอิสระ และยอมรับความรับผิดชอบต่ออิสรภาพในการเลือกและการกระทำ

2. การกำหนดตนเอง และความรับผิดชอบตนเอง (Self-determination and personal responsibility) มนุษย์สามารถลิขิตชีวิตตนเอง มีอิสระที่จะเลือกทางเลือกต่าง ๆ ที่มีอยู่ มีความรับผิดชอบต่อการนำทางชีวิตตนเอง และลิขิตชะตาชีวิตของตนเองได้

3. ความวิตกกังวลเชิงภวนิยม (Existential anxiety) ความวิตกกังวลในทัศนะของนักภวนิยม คือ สื่อชี้้นำเพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ความวิตกกังวลเป็นผลลัพธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในการเผชิญกับผลลัพธ์ในการดำรงอยู่ ซึ่งได้แก่ ความตาย ความอิสระ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากการเลือกทางเลือกที่ปราศจากแนวทางที่ชัดเจน โดยไม่ทราบถึงผลลัพธ์ที่จะตามมา และเกิดขึ้นจากความรู้สึกรับผิดชอบสูงสุดต่อผลลัพธ์ในการกระทำ ดังนั้น ความวิตกกังวลจึงเป็นประสบการณ์แห่งอิสระ ไม่ใช่อาการเจ็บป่วยที่จำเป็นต้องได้รับการเยียวยา

4. ความตาย และการไม่ดำรงอยู่ (Death and nonbeing) ในทัศนะของนักภวนิยม ความตายคือสาระสำคัญในการแสวงหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต ชีวิตจึงมีความหมายที่ชัดเจน เพราะชีวิตย่อมสิ้นสุดลง และชีวิตจะมีคุณค่าได้เมื่อมนุษย์ยอมรับถึงความจริงเกี่ยวกับความตายอย่างจริงจัง ดังนั้นมนุษย์จึงจำเป็นต้องจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะกระทำ ในสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดด้วยการตระหนักรู้ในการกระทำอย่างเต็มที่ ว่าตนเองมีทางเลือกในการดำรงชีวิต และจำเป็นต้องรับผิดชอบสูงสุดในการดำเนินชีวิตของตนเอง

5. การแสวงหาความหมาย (Search for meaning) ในทัศนะของนักภวนิยมชีวิตไม่ได้มีความหมายในด้นบวก นอกเสียจากว่ามนุษย์จะสร้างความหมายดังกล่าวขึ้นมาเอง ด้วยผลงาน ความรัก ความทุกข์ และการกระทำเพื่อผู้อื่น ดังนั้น มนุษย์จึงต้องแสวงหาความหมายในการดำรงอยู่ ถึงแม้จะเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตก็ตาม ด้วยการแสดงความกล้าหาญในการเผชิญกับความทุกข์ ด้วยแง่มุมที่แตกต่างออกไป เพื่อที่จะทำให้มนุษย์เกิดความงอกงามได้

6. การแสวงหาความจริงแท้ (Search for authenticity) เป็นการแสวงหาการกระทำที่มีค่าในทัศนะของมนุษย์เอง ดังนั้น มนุษย์จำเป็นต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง เพื่อที่จะเป็นบุคคลที่จริงแท้ มนุษย์จำเป็นต้องเป็นบุคคลที่ตนเองสามารถที่จะเป็นได้ ด้วยการยอมรับถึงข้อจำกัดของตนเอง

7. ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and relatedness) นักภวนิยมเชื่อว่า ทำยที่สุดแล้วมนุษย์จะต้องโดดเดี่ยว ด้วยการแสวงหาความหมายแก่ชีวิตด้วยตนเอง ตัดสินวิธีการในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ค้นหาคำตอบสำหรับตนเอง และตัดสินใจว่าตนเองจะดำรงชีวิตอยู่หรือไป ดังนั้น มนุษย์จึงมีทางเลือกที่จะประสบกับความโดดเดี่ยว และ

แสวงหาสาระสำคัญของความโดดเดี่ยว และทิศทางในชีวิตของตนเอง เมื่อมีทางเลือกรวมและเอกลักษณ์ในตนเอง มนุษย์จึงสามารถเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างจริงแท้ และมีความหมายได้

3.6.2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม

เดอร์เซน-สมิท (Corey. 2004: 240; citing Van Deurzen-Smith.

1990. Existential Therapy) กล่าวว่าเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภวนิยมมี 3 ประการคือ (1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเป็นตนเองที่แท้จริง (2) เพื่อขยายมุมมองของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อตนเองและต่อโลกที่อยู่แวดล้อมตนเอง และ 3) เพื่อให้สมาชิกสร้างความชัดเจนในการนิยามชีวิตของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543: 107) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแนวภวนิยม มีเป้าหมายเพื่อเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสภาพของการรู้จักตนเอง เข้าใจถึงศักยภาพของตนเอง เข้าใจโลก และสิ่งแวดล้อมอย่างเต็มที่ ทราบวิธีการจัดอุปสรรคที่จะมาขัดขวางการเพิ่มพูนศักยภาพภายในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการเลือกหาความหมายของชีวิตให้เหมาะสมกับตนเองอย่างมีอิสระเสรีภาพ (Freedom) แต่ผู้รับคำปรึกษาจะต้องรับผิดชอบ (Responsibility) ต่อการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง

ลักขณา สริวัฒน์ (2543: 124) กล่าวว่า เป้าหมายของการบำบัดแบบภวนิยม คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ รับรู้ถึงความมีอยู่ของตนเอง ศักยภาพที่ตนมีอยู่ เข้าใจถึงอัตถิภาวะที่แท้จริง คือ การตัดสินใจเลือกความรับผิดชอบของตนเอง และเปิดโอกาสให้ตนเองพัฒนาไปให้เต็มศักยภาพ โดยทั่วไปแล้วเป้าหมายในการบำบัดจึงอยู่ที่การยอมให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากขึ้น ทำให้มีทางเลือกอีกมากขึ้น มีเสรีภาพในการตัดสินใจด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบและนำชีวิตตนเอง ซึ่งการรับผิดชอบนี้ไม่ใช่ของง่ายสำหรับบุคคลบางคน ผู้ให้คำปรึกษาจึงมีบทบาทหน้าที่ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญหน้ากับปัญหาและความจริง เผชิญหน้ากับการมีอยู่ของตนเอง การตัดสินใจเลือก การแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง

นอกจากนี้กาญจนา ไชยพันธ์ (2541: 24) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบภวนิยมไว้ว่า เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการและพัฒนาเอกลักษณ์ของตนในสภาพกลุ่มที่มีบรรยากาศให้อิสระและเสรีภาพ สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของชีวิตในการพัฒนาความเป็นตนเองอย่างแท้จริง โดยกล้าเลือกและรับผิดชอบต่อทางเลือกที่ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจ

3.6.2.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม

คอเรย์ (Corey. 2004: 255-256) กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มแนวภวนิยม 4 ประการ ดังนี้

1. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และในระหว่างสมาชิกกลุ่มเองด้วย ด้วยการสร้างสัมพันธภาพแบบฉันและเธอ (I/Thou) ทั้งนี้เพราะคุณภาพของสัมพันธภาพเป็นพลังในการเยียวยา และการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

2. ทำทนายให้สมาชิกกลุ่มสำรวจชีวิตของตนเอง ด้วยการประเมินวิธีการในการสกัดกั้นเสรีภาพของตนเอง สะท้อนวิธีการในการเพิ่มพูนทางเลือกของตนเอง และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือก

3. ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสนใจต่อสิ่งที่เป็อุปสรรคต่อการดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ และเชื่อเชิญให้สมาชิกกลุ่มยอมรับและจัดการกับการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง อันนำไปสู่ความทุกข์

4. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นรูปแบบของการจำกัดตนเองที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และเทียบเคียงกับ การดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับ ทำทนาย และปรับเปลี่ยนแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง และแสวงหาวิธีการในการดำเนินชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริง

ลักขณา สริวัฒน์ (2543: 124-125) หน้าทีและบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในการบำบัดแบบภวนิยมโดยทั่วๆ ไปมี 3 ประการ คือ (1) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในการมีอยู่ของตนเอง (2) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญกับปัญหาและสามารถตัดสินใจเลือกได้ และ (3) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายาม ทำความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่มีความรู้สึกแตกต่างกันออกไป เข้าใจถึงโลกเฉพาะตัวของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา โดยให้ความเข้าใจ การยอมรับ และเสรีภาพในการตัดสินใจ ไม่ประเมินหรือบังคับให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามความเชื่อของตน

3.6.2.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม

คอเรย์ (Corey. 2004: 258) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภวนิยม มีลักษณะที่มีความสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดการแสวงหา ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ระยะเริ่มต้น (Initial phase) ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุและสร้างความชัดเจนเกี่ยวกับข้อสันนิษฐานของตนเองที่มีต่อโลก โดยการให้สมาชิกกลุ่มนิยามและตั้งคำถามเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกรับรู้และสร้างความหมายเกี่ยวกับดำรงอยู่ของตน ด้วยการตรวจสอบค่านิยม ความเชื่อ และข้อสันนิษฐาน เพื่อตัดสินใจว่าสมเหตุสมผลหรือไม่ นับเป็นภารกิจที่ย่งยากสำหรับสมาชิกกลุ่มจำนวนมาก เพราะว่าในระยะแรกสมาชิกกลุ่มอาจนำเสนอปัญหาของตนเองอันเกิดมาจากสาเหตุภายนอกเกือบทั้งหมด สมาชิกกลุ่มอาจมุ่งเน้นในสิ่งที่บุคคลอื่น “ทำให้ตนเองรู้สึก” หรือมุ่งเน้นไปที่ว่าผู้อื่นต้องรับผิดชอบเป็นหลักต่อการกระทำหรือการนิ่งเฉยของตนเองอย่างไร ผู้นำกลุ่มสอนสมาชิกกลุ่มว่าจะสะท้อนการดำรงอยู่ของตนเองอย่างไร และจะตรวจสอบบทบาทของตนเองที่ก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตอย่างไร

2. ระยะกลาง (Middle phase) สมาชิกได้รับส่งเสริมให้สำรวจอย่างเต็มที่เกี่ยวกับที่มาและอำนาจของระบบค่านิยมที่มีอยู่ในปัจจุบัน กระบวนการในการสำรวจตนเองนี้มักนำไปสู่การหยั่งเห็นใหม่ และการสร้างโครงสร้างของค่านิยมและเจตคติเสียใหม่ สมาชิกกลุ่มจะได้รับความคิดที่ดีขึ้นว่าชีวิตแบบไหนที่ตนเองพิจารณาว่ามีคุณค่าใน การดำเนินชีวิต สมาชิกกลุ่มจะพัฒนาความหมายของกระบวนการสร้างค่านิยมในตนเองที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3. ระยะสิ้นสุด (Final phase) เป็นระยะที่ช่วยให้สมาชิก กลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองไปสู่การกระทำ เป้าหมายของประสบการณ์กลุ่มคือ สร้างพลังให้แก่ผู้เข้าร่วมได้นำค่านิยมที่มาจากภายในตนเองและได้รับการตรวจสอบแล้วไปสู่แนวทางการปฏิบัติที่มีความชัดเจน จากประสบการณ์กลุ่มเพื่อการบำบัด สมาชิก กลุ่มสามารถค้นหาศักยภาพและนำความสามารถเหล่านั้นไปใช้ในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตด้วยการดำรงอยู่อย่างมีความหมาย

การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีความสำคัญกับการสำรวจทางเลือกต่างๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกสรรค์สร้างชีวิตที่มีความหมาย ด้วยตนเอง เมื่อผ่านกระบวนการกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มเริ่มที่จะเข้าใจว่า ตนสามารถเลือกที่จะเป็นผู้สร้างชีวิตของตนเองด้วยจิตสำนึก

3.6.2.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎี

เดอร์เซน-สมิท (Corey, 2004: 257; citing Deurzen-Smith, 1997. *Everyday Mysterious: Existential Dimensions of Psychotherapy*) เสนอแนะเทคนิคของ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎี ดังต่อไปนี้

1. ความเงียบ (Silence) เป็นการให้ความช่วยเหลือที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มสามารถทำได้ มีความจำเป็นที่จะพักหายใจในระหว่างการสนทนา ผู้นำกลุ่มมีภารกิจในการฟังด้วยเจตคติที่เปิดกว้าง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถพูดต่อไปด้วยวิธีการที่ตนเองเป็นผู้เลือก

2. คำถาม (Questions) มีความสำคัญต่อการบำบัด เป็นการตั้งคำถามตามสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังพูดถึงสิ่งที่ตนเองเลือก มากกว่าจะเป็นการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม ผู้นำกลุ่มจึงถามคำถามที่แสดงถึงความหมายของสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น

3. การตีความ (Interpretations) เป็นวิธีการทำความเข้าใจต่อเรื่องราวทั้งหมดของผู้รับคำปรึกษา โดยการเชื่อมโยงประโยคของบุคคลเข้ากับประสบการณ์เพื่อที่จะทำให้มีความหมายมากยิ่งขึ้น การตีความนั้นเกิดขึ้นภายในกรอบของความหมายของ สมาชิกกลุ่ม แทนที่จะเป็นการตีความหมายภายในกรอบของความหมายของผู้นำกลุ่ม

อรัญญา ตัญคำภีร์ (2545: 25-56) ได้รวบรวมเทคนิคต่างๆ ของเพบราย และการประยุกต์ใช้ไว้ในหนังสือชื่อ “Guideposts to Meaning: Discovering What Reality Matters” ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ ดังนี้

1. เทคนิคลดการหมกมุ่น บุคคลที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการ ก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจ ความกดดัน เมื่อถูกกดดันนานๆ ก็จะตอบสนองด้วยการซึมหรือนั่งรำพึงรำพัน เทคนิคลดการหมกมุ่นจะช่วยให้รู้สึกเป็นอิสระจากปัญหาและความกดดันลดลงได้ เทคนิคที่ใช้คือ 1) หยุดจ้องดู (Stop sign) เป็นการจ้องดูตัวเองเพื่อตัดใจจากเรื่องที่หมกมุ่น 2) นำทาง (Guidepost) เป็นการเปลี่ยนความคิดให้สนใจเรื่องอื่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งสู่ทัศนคติต่อชีวิตด้านบวก อันจะนำไปสู่การหาความหมายของชีวิต

2. เทคนิคการปรับทัศนคติ บุคคลที่แบกภาระหนักอึ้ง ได้รับความทุกข์ทรมาน ยุ่งยากใจ ไม่สามารถก้าวพ้นปัญหาออกมาได้ การปรับทัศนคติจะช่วยให้คนที่มองตนเองว่าไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เลยต่อปัญหานั้นๆ แล้วพิจารณาว่าตนทำอะไรได้บ้าง โดยเน้นถึงศักยภาพในตัวเองโดยผ่านสถานการณ์ โดยใช้เทคนิคดังนี้ 1) ปรับทัศนคติต่อชีวิตที่เป็นโทษ 2) ค้นหาทัศนคติด้านบวกในแง่ความหมายของชีวิต โดยให้ข้อมูล ฝึกปฏิบัติ เขียนรายการด้านบวก

3. เทคนิคพุดคุยนำทางเป็นวิธีการที่นำหลักของโสเครติสมาใช้ เช่นเรื่องของการเลือกการให้คุณค่าของสิ่งต่างๆ การกำหนดชีวิตตนเอง การตระหนักถึงทัศนคติต่อชีวิตของตนเอง อันจะทำให้รู้จักตนเอง ตระหนักในศักยภาพของตน เทคนิคการพุดคุยนำทางประกอบด้วย 1) การผ่อนคลายโดยให้นึกถึงธรรมชาติที่ทำให้สบาย 2) การถามนำทางโดยผู้ให้คำปรึกษาคิดปัญหาที่ใกล้เคียงกันมาตั้งคำถาม แต่อ้างว่าเป็นของบุคคลอื่น ถ้าตนประสบจะจัดการอย่างไร 3) การเลือกประเด็นสำคัญโดยช่วยสะท้อนถึงความเข้าใจที่สมาชิกกลุ่มมี 4) การมองหาทางเลือกใหม่ๆ โดยให้พิจารณาถึงด้านบวกและลบแล้วมาพิจารณาข้อดีข้อเสียของทางเลือกนั้น 5) การนำทางเลือกไปใช้ โดยให้เขียนรายการทางเลือกเท่าที่นึกได้ และให้ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง

3.6.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล

คอเรย์ (Corey, 2004: 177-178) กล่าวว่าอัลเฟรด แอดเลอร์ ได้สร้างคุณประโยชน์ที่สำคัญต่อ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เอกัตบุคคล แอดเลอร์มีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติทางด้านสังคมของมนุษย์ และมีความสนใจการให้คำปรึกษาในบริบทของกลุ่ม โดยที่แอดเลอร์เป็นจิตแพทย์คนแรกที่ใช้วิธีการแบบกลุ่มด้วยแนวทางที่เป็นระบบ และให้ความสำคัญกับบุคคลปกติที่ไม่มีอาการทางประสาท ทั้งนี้ แอดเลอร์เชื่อว่าอาการทางประสาทเกิดขึ้นจากการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงจากภารกิจสำคัญในชีวิต ด้วยการแสดงอาการเพื่อป้องกันตนเองจากความล้มเหลวในชีวิต แอดเลอร์ให้ความสำคัญกับการไขว่คว้าของมนุษย์ เพื่อไปสู่จุดที่ตนเองต้องการที่จะเป็น ดังนั้นแอดเลอร์จึงมุ่งเน้นการปฏิบัติหน้าที่เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาสำหรับบุคคลทั่วไป และนำแนวคิดทางด้านจิตวิทยาไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่หลากหลาย ในการเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายในชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแนวเอกัตบุคคล มักจะใช้วิธีการเชิงบูรณาการแนวคิดสำคัญของแอดเลอร์ ที่เป็นระบบ ใช้เวลาสั้น และเป็นการจัดโครงสร้างด้านสังคม ด้วยโมเดลที่เป็นองค์รวม

3.6.3.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล

คอเรย์ (Corey. 2004: 178-185) กล่าวว่า ระบบของแอดเลอร์ให้ความสำคัญกับตัวกำหนดทางด้านสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ มากกว่าลักษณะทางด้านชีวภาพ ให้ความสำคัญกับการกำหนดเป้าหมายมากกว่าการคำนึงถึงอดีต และให้ความสำคัญกับจุดมุ่งหมายมากกว่าธรรมชาติของจิตไร้สำนึก ซึ่งเรียกวิธีการนี้ว่า "วิธีการทางสังคมวิทยาการกำหนดเป้าหมาย" (Socioteleological) ซึ่งหมายความว่าบุคคลได้รับการจูงใจเป็นเบื้องต้นจากแรงกระตุ้นต่างๆ ทางสังคม และบุคคลกำลังพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ตามทัศนะของแอดเลอร์ มนุษย์คือผู้สร้างมุมมองที่มีลักษณะเฉพาะต่อตนเอง ชีวิต และผู้อื่น อันนำไปสู่การสร้างเป้าหมายของตนเอง ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ที่จูงใจให้เกิดการแสดงพฤติกรรมและมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป้าหมายระยะยาว ที่ชี้แนวทางให้มนุษย์ มุ่งไปสู่ความสมบูรณ์ (Completion) ดังที่ได้ตั้งไว้ และบางครั้ง อาจนำไปสู่ความสมบูรณ์แบบ (Perfection) การแสวงหาเพื่อความสำเร็จจึงเกี่ยวข้องกับความรู้สึกด้อยเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ซึ่งจูงใจให้มนุษย์แสวงหา ความชำนาญ ความเด่น อำนาจ และเป้าหมายสูงสุดก็คือเพื่อความสมบูรณ์แบบ นั่นเอง ดังนั้นความรู้สึกด้อย จึงเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด ความคิดสร้างสรรค์ ถึงแม้ว่าความสมบูรณ์แบบจะเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตก็ตาม แต่ก็เป็นการยากที่จะสามารถบรรลุถึงได้ เนื่องจาก มนุษย์ส่วนมากมักจะไม่สามารถ บรรลุถึงความสมบูรณ์หรือความสมบูรณ์แบบ ดังนั้นเป้าหมายจึงมักเป็นเพียงเรื่อง เพื่อฝันที่มนุษย์คิดราวกับว่าเป็นภาพของความเป็นจริง วิธีการทางสังคมวิทยาการกำหนดเป้าหมายของแอดเลอร์จึงเป็น รากฐานที่เป็นอุดมคติสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ระบบของแอดเลอร์เน้นที่การกำหนดตนเองและจิตสำนึกและ จิตไร้สำนึก (ที่มีรากฐานมาจากฟรอยด์) ในฐานะที่เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ เราไม่ใช่เหยื่อของโชคชะตา แต่เป็นมนุษย์ที่สร้างสรรค์ กระตือรือร้น สร้างทางเลือก และสร้างความหมาย ซึ่งการกระทำทุกอย่างของ มนุษย์ นั้นมีจุดมุ่งหมายและเป็นการมุ่งสู่เป้าหมายบางประการ การมุ่งสู่เป้าหมายและการคาดการณ์อนาคตล่วงหน้าของมนุษย์เป็นสิ่งที่สำคัญมากไปกว่าสิ่งใดก็ตามที่ได้เกิดขึ้นกับเราในอดีต พฤติกรรมสามารถเข้าใจได้ เพียงถ้าบุคคลหนึ่งใช้วิธีการแบบองค์รวมและมองที่การกระทำทั้งหมดจากทัศนะของรูปแบบชีวิตของบุคคลที่ได้เลือกไว้ มนุษย์แต่ละคนมีรูปแบบชีวิตหรือบุคลิกภาพเฉพาะตัว ซึ่งเริ่มจากการพัฒนาในวัย วัยเด็กตอนต้นเพื่อการชดเชยและเอาชนะจุดด้อยที่รับรู้บางประการ รูปแบบชีวิตของเรา เป็นแบบแผนให้แก่ประสบการณ์ชีวิตของเรา และนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รูปแบบชีวิตประกอบด้วยมุมมองของเราเกี่ยวกับตัวของเราเอง ผู้อื่น และโลก และพฤติกรรมเฉพาะตัวที่เราใช้ เพื่อมุ่งมันไปสู่เป้าหมายของเรา

เนื่องจากวิธีการของแอดเลอร์ให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบ การดิ้นรนไปสู่ความเด่น และการแสวงหาคคุณค่าและความหมายของชีวิต ซึ่งโดยพื้นฐานแล้ววิธีการของแอดเลอร์เป็นรูปแบบของการเจริญงอกงาม การดิ้นรนเพื่อความเด่นเป็นสิ่งที่เข้าใจ ได้ดีที่สุดใน

ฐานะ “การย้ายจากจุดด้อยที่ถูกรับรู้ไปสู่จุดเด่นที่ถูกรับรู้” กลุ่มนิยมแอดเลอร์ปฏิเสธแนวคิดที่ว่าบุคคลบางคน “ป่วย” ทางจิต และจำเป็นต้องได้รับ “การรักษา” ในทางตรงข้ามกลุ่มนิยมแอดเลอร์ มองว่าการทำงานด้านนี้เป็นกระบวนการศึกษาเบื้องต้น การช่วยเหลือบุคคลให้เรียนรู้แนวทางที่ดีกว่าที่จะเผชิญกับความท้าทายของภารกิจในชีวิต การกำหนดทิศทางการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนความเชื่อที่ผิดๆ และให้กำลังใจกับคนที่หมดกำลังใจ แนวคิดสำคัญของ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล ประกอบด้วยแนวคิด 9 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความเป็นองค์รวม (Holism) วิธีการแนวแอดเลอร์ ที่เรียกกันว่าจิตวิทยาเอกัตบุคคล (Individual psychology) มีพื้นฐานมาจากทัศนะแบบเป็นองค์รวมของเอกัตบุคคลมักเป็นมากกว่าผลรวมของส่วนต่างๆ ของบุคคล ดังนั้น การแสดงให้ เห็นถึงเอกลักษณ์ของบุคคลจึงประกอบด้วยทั้ง ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ รูปแบบของพฤติกรรม คุณลักษณะ และลักษณะเฉพาะตัว การสำนึกผิด เจตคติ และรากเหง้าของตัวเอง แอดเลอร์ให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจบุคคลที่เป็นองค์รวม ไม่ใช่เพียงส่วนต่างๆ แต่เป็นส่วนรวมทั้งหมดที่ไม่สามารถแบ่งแยกจากกันได้ ทัศนะที่เป็นองค์รวมดังกล่าวหมายความว่า ผู้รับคำปรึกษาถูกมองว่าเป็นส่วนที่มีการบูรณาการของระบบทางสังคม มีการให้ความสำคัญต่อบัจจัยต่างๆ ระหว่างบุคคลมากกว่าปัจจัยภายในบุคคล ผู้ให้คำปรึกษามุ่งเน้นที่การทำความเข้าใจถึงสถานการณ์ทางสังคมของผู้รับคำปรึกษา และเจตคติที่ผู้รับคำปรึกษามีต่อ สถานการณ์ดังกล่าว ดังนั้น การมองบุคคลที่มีสัมพันธภาพกับระบบต่างๆ ทางสังคมนั้น จึงเป็นพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม สำคัญในทฤษฎีของแอดเลอร์ คือทฤษฎีสถานะของบุคลิกภาพ ที่มุ่งเน้นวิธีการที่บุคคลพยายามค้นหาจุดยืนของตนเองในสิ่งแวดล้อมทางสังคม แอดเลอร์มองพฤติกรรมในฐานะที่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสังคม ดังนั้น พฤติกรรมทั้งหมดจึงสามารถทำความเข้าใจได้ จากการอ้างถึงการทำหน้าที่ของพฤติกรรมในบริบททางสังคมซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวปรากฏขึ้นเท่านั้น ในการทำความเข้าใจบุคคลนั้น จำเป็นต้องเรียนรู้ถึงวิธีการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมใน บริบททางสังคม การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นบริบทที่เป็นธรรมชาติที่จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพ ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มสามารถทดลองการมีปฏิสัมพันธ์ที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนเป้าหมายและความคิดที่สมาชิกกลุ่มแสวงหา (Corey. 2004: 179)

2. การกำหนดเป้าหมาย (Teleology) ในทัศนะของแอดเลอร์ รูปแบบชีวิตทุกรูปแบบมีลักษณะของการมุ่งสู่ความงอกงาม ที่สามารถอธิบายได้ด้วยเป้าหมาย ทั้งนี้ เพราะมนุษย์ดำเนินชีวิตด้วยเป้าหมายและเป้าประสงค์ มุ่งสู่อนาคต และสร้างความหมาย ข้อสันนิษฐานเบื้องต้นของแอดเลอร์ คือ มนุษย์สร้างความหมายให้แก่ชีวิตของ ตนเอง และด้วยตรรกะส่วนบุคคล มนุษย์จะพัฒนาเป้าหมายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งจะเป็นสิ่งที่จูงใจให้เกิดทั้งพฤติกรรมและการพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป้าหมายในระยะยาว จะเป็นตัวกำหนดแนวทางไปสู่ความสมบูรณ์ (Completion) และบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริง (Actualization) ในบริบทของกลุ่มจะเป็นสถานที่ในอุดมคติสำหรับสมาชิกในการระบุและสำรวจความเชื่อและเป้าหมายที่สมาชิกกลุ่มแสวงหาอยู่ จิตวิทยาเอกัตบุคคลยืนยันว่าการที่จะทำความเข้าใจมนุษย์

ได้ดีที่สุดนั้น ต้องมองที่เป้าหมายและสิ่งที่มนุษย์กำลังไขว่คว้าอยู่ ดังนั้นจึงเป็นการให้ความสำคัญกับอนาคตมากกว่าอดีต คุณลักษณะของช่วงเวลาที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน 3 ช่วง คือ การตัดสินใจในการกระทำของมนุษย์ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มนุษย์สรุปจากสิ่งที่ตนเคยประสบในอดีต แล้วมนุษย์จึงนำอดีตมาใช้เพื่อสร้างกรอบในการทำความเข้าใจสถานการณ์ในปัจจุบันและการเลือกเป้าหมายที่ตนเองต้องการที่ทำให้สำเร็จ ดังนั้น นักนิยมแอดเลอร์จึงมองที่ความต่อเนื่องหรือรูปแบบชีวิตของผู้รับคำปรึกษา และมักจะให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่มุ่งยึดเป้าหมายเป็นสำคัญ (Corey. 2004: 179-180)

3. วิธีการเชิงปรากฏการณ์ (Phenomenology) วิธีการทางจิตวิทยาของแอดเลอร์ให้ความสนใจต่อรูปแบบที่เป็นอัตนัยซึ่งบุคคลรับรู้ต่อโลกของตนเอง มุมมองส่วนบุคคลประกอบด้วยทัศนะ ความเชื่อ การรับรู้ และข้อสรุปของแต่ละบุคคล ในทัศนะของนักนิยมแอดเลอร์นั้นความจริงเชิงปรนัย (Objective reality) เป็นสิ่งที่มีความสำคัญน้อยกว่าวิธีการที่มนุษย์ตีความความจริงและความหมายที่มีต่อสิ่งที่ตนเองประสบ ดังนั้น มนุษย์จึงเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความคิดสร้างสรรค์ที่ตัดสินใจกระทำโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการรับรู้เชิงอัตนัย (Subjective perception) ที่มีต่อความจริง หรือทัศนะที่มีต่อโลกของตนเอง (Corey. 2004: 180)

4. ความคิดสร้างสรรค์และทางเลือก (Creativity and choice) ในทัศนะของนักนิยมแอดเลอร์นั้น มนุษย์ไม่สามารถได้รับการนิยามจากพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมได้ทั้งหมด แต่มนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่สามารถกำหนดตนเองได้ มนุษย์มีความสามารถที่จะมีอิทธิพลและสร้างสรรค์ เหตุการณ์ต่างๆ มนุษย์แสดงออกด้วยวิธีการที่หลากหลาย ที่สอดคล้องกับประสบการณ์ในอดีต เจตคติในปัจจุบัน และการคาดการณ์ถึงอนาคต มนุษย์เกิดมาพร้อมกับอะไรนั้นไม่สำคัญเท่ากับการใช้ความสามารถตามธรรมชาติของตนเอง แอดเลอร์ยอมรับว่าเงื่อนไขทางด้านชีวภาพและสภาพแวดล้อมจำกัดความสามารถของมนุษย์ในการเลือกและการสร้างสรรค์ ดังนั้น มนุษย์จึงสามารถที่จะเป็นอะไรก็ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการจะเป็น ในขณะที่ข้อจำกัดต่างๆ กลับเปิดโอกาสให้มนุษย์มีทางเลือกมากมายให้กับตนเอง ในทัศนะของนักนิยมแอดเลอร์ บุคคลที่มีความสมบูรณ์ย่อมแสวงหาความสมบูรณ์ แบบ แต่ก็ยังไม่มี ความสมบูรณ์พร้อม และบุคคลดังกล่าวก็เพียรพยายามที่จะควบคุมชะตาชีวิตของตนเอง ดังนั้นนักนิยมแอดเลอร์จึงปฏิบัติการการให้คำปรึกษาด้วยข้อสันนิษฐานที่ว่า บุคคลคือผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ มีความกระตือรือร้น และสามารถกำหนดตนเองได้ ดังนั้น จึงไม่ให้ความเห็นอกเห็นใจแก่ผู้รับคำปรึกษาที่ซับซ้อนของเหยื่อที่ยอมจำนน (Corey. 2004: 180-181)

5. ความสนใจทางสังคมและความเป็นหนึ่งเดียว (Social interest and community feeling) คือ แนวคิดที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกในการเชื่อมสัมพันธ์กับมนุษย์ทุกคน ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต และการเข้าไปมีส่วนร่วมในการสร้างโลกให้ดีขึ้น ความสนใจทางสังคมคือเจตคติทางบวกที่บุคคลมีต่อบุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความกล้าหาญ การมองโลกในแง่ดี และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแท้จริง ดังนั้น ความสนใจทางสังคมจึงเป็นความรู้สึกของการเปิดเผยตนเองและการแสดงความเข้าใจความรู้สึกอย่างลึกซึ้งต่อผู้อื่น

ดังนั้น จิตวิทยาเอ็กต์บุคคคลจึงมีความเชื่อว่าความสุขและความสำเร็จของมนุษย์เกี่ยวข้องกับ การเชื่อมสัมพันธ์ทางสังคม ในฐานะที่เป็นมนุษย์สังคม ดังนั้น มนุษย์จึงต้องทำตัวให้เป็นประโยชน์ ต่อสังคม และสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีค่าต่อผู้อื่น เนื่องจากมนุษย์มีรากเหง้ามาจากสังคม ดังนั้น มนุษย์จะได้รับความเข้าใจได้จากการอยู่ร่วมในบริบทของสังคม เพราะมนุษย์มีแรงจูงใจขั้น พื้นฐานในการเข้าไปมีส่วนร่วมกับผู้อื่น

ในบริบทของ การให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะสามารถ บรรลุถึง ศักยภาพที่แท้จริงของตนเองได้ นอกจากนั้น แอดเลอร์ยังยืนยันว่า มนุษย์มีความต้องการอย่าง แรงกล้าที่จะมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่น และมนุษย์จะต้องกระทำด้วยความกล้าหาญใน การเผชิญและจัดการกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต มนุษย์จะต้องสามารถบรรลุต่อภารกิจ 3 ประการ ในชีวิต ได้แก่ การสร้างมิตรภาพด้วยทักษะทางสังคม การสร้างความใกล้ชิดด้วยความรักและ การสมรส และการสร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคมด้วยการมีภารกิจด้านการงาน ซึ่งภารกิจ ดังกล่าวนั้น เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ ภารกิจทั้ง 3 ประการดังกล่าวจะเป็น ประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายในกลุ่มได้อย่างมีความหมาย สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มักจะมี ความเชื่อสำคัญต่อภารกิจในชีวิต เช่น ในด้านการทำงาน ความรัก การยอมรับตนเอง และ มิตรภาพ ในบริบทของกลุ่ม การตรวจสอบความเชื่อเหล่านั้นอย่าง พิสูจน์พิจารณา อาจจะเป็น หนทางในการขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุ สมผล และปรับเปลี่ยนไปเป็นความเชื่อที่มีประโยชน์ และในทางสร้างสรรค์ได้ ถ้าหากบุคคลสามารถที่จะมีส่วนร่วมกับผู้อื่นและให้ความใส่ใจกับ สวัสดิภาพของผู้อื่น จะเป็นดัชนีชี้วัดการปรับตัวทางด้านบุคลิกภาพและระดับของวุฒิภาวะ โดยรวม

แนวคิดหลักเกี่ยวกับความสนใจทางสังคมและความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวมี ประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม เป้าหมายโดยทั่วไปก็เพื่อเพิ่มพูนการเห็นคุณค่า ในตนเองและเพื่อพัฒนาความสนใจทางสังคม กลุ่มมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าตนเอง ดีพอ และมีความสามารถในการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นได้ แนวคิดดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ ด้วยการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม เพื่อที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการ ของตนเอง ด้วยการเข้าไปมีส่วนร่วมกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น (Corey. 2004: 181-182)

6. ความด้อยและความเด่น (Inferiority/Superiority) ในช่วงวัย เด็ก มนุษย์ยอมรับว่าตนเองไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือมีความสามารถต่ำกว่าที่ตนเอง ต้องการ ซึ่งแสดงให้เห็นได้จากความรู้สึกด้อยหรือด้อยกว่าที่ตนเองควรจะเป็น อย่างไรก็ตาม ความด้อยก็ไม่ใช่ว่าแรงผลักดันในทางลบเสมอไป แต่ความด้อยกลับเป็นแรงผลักดันให้เกิดความ พยายามเพื่อที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะชดเชยความรู้สึกด้อย มนุษย์จึงดิ้นรนเพื่อสถานะ ที่ดีขึ้นในชีวิต หรือการแสวงหาความเด่น การดิ้นรนจึงเป็นการค้นหาวิธีการในการควบคุม แรงผลักดันในชีวิต แทนที่จะเป็นการถูกควบคุมจากแรงผลักดันดังกล่าว ดังนั้นความรู้สึกด้อยจึง เป็นที่มาของความคิดสร้างสรรค์ และเป้าหมายของชีวิตเพื่อความสมบูรณ์แบบ สามารถผลักดัน ให้มนุษย์มีโอกาสใหม่ๆ ในบริบทของกลุ่ม เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่สมาชิกจะทำการสำรวจ

ความรู้สึกน้อย และกลวิธีในการจัดการกับความรู้สึกน้อยของตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้พูด ถึงความรู้สึกน้อย และความรู้สึกเป็นบุคคลสำคัญที่สมาชิกประสบในกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การทวนรำลึกถึงอดีตที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม ด้วยการตั้งข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง อันเกิดจากประสบการณ์ที่ล้มเหลว ซึ่งตนเองสามารถจดจำได้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้สมาชิกมีโอกาสในการมองเห็นประสบการณ์ในอดีตด้วยความเข้าใจอย่างชัดเจน และทำให้เรื่องราวที่เจ็บปวดจบลงด้วยดี (Corey. 2004: 182-183)

7. บทบาทของครอบครัว (Role of family) นักนิยมแอตเลอร์ให้ความสำคัญกับกระบวนการของครอบครัว ซึ่งมีบทบาทสำคัญสำหรับพัฒนาการของบุคลิกภาพในวัยเด็ก เด็กจะเลียนแบบลักษณะนิสัยต่างๆ ของบิดามารดา และเรียนรู้ด้วยการสังเกต และการมีปฏิสัมพันธ์กับบิดามารดา นอกจากนี้สัมพันธภาพระหว่างพี่น้องยังมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของบุคลิกภาพมากยิ่งขึ้นกว่าสัมพันธภาพกับบิดามารดา ความหมายที่มีต่อสถานะของตนเองในครอบครัว และลำดับการเกิดมีความสำคัญมากยิ่งขึ้นกว่าอายุจริงของบรรดาพี่น้อง ลักษณะของบุคลิกภาพ ความผูกพันด้านอารมณ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ในบริบทของกลุ่ม ข้อสรุปเกี่ยวกับสมาชิกของครอบครัวจะได้รับการตีความ โดยข้อสรุปดังกล่าวประกอบด้วยข้อดีและข้อจำกัดของผู้รับคำปรึกษา ที่จะถูกนำมาใช้ในการให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ในการทำความเข้าใจตนเองได้มากยิ่งขึ้น เกี่ยวกับอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อตนเองในปัจจุบัน (Corey. 2004: 183-184)

8. รูปแบบชีวิต (Style of life)

แนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับการที่ตนเองมีความสัมพันธ์กับสิ่ง แวดล้อม หรือความมุ่งหมายของตนเองที่มีต่อการดำเนินชีวิตทางสังคม แสดงให้เห็นในรูปแบบที่สังเกตได้จากลักษณะของการดำรงอยู่ของมนุษย์ที่เรียกว่า รูปแบบชีวิต หรือเรื่องราวแห่งชีวิต เป้าหมายของการให้คำปรึกษาก็คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาขยายความเรื่องราวของตนเองให้เกิดความกระจ่างชัดและมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เนื่องจากรูปแบบชีวิตเกิดขึ้นจากการยึดถือแบบแผนจากสมาชิกของครอบครัวและสภาวะแวดล้อมในครอบครัว ประสบการณ์ที่ได้รับการหล่อหลอมจากครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากบรรดาพี่น้องนั้น ก่อให้เกิดการสร้างแนวทางในการทำความเข้าใจ จีชีวิต ซึ่งนำไปสู่การสร้างรูปแบบของชีวิต ความเชื่อมั่นและข้อสันนิษฐานเบื้องต้นที่มีความสำคัญต่อชีวิต และสร้างตรรกะส่วนบุคคลในการดำเนินชีวิต แนวคิดดังกล่าวจะช่วยให้การอธิบายถึงวิธีการในการแสดงพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความมั่นคงในการกระทำสิ่งต่างๆ

ทุกสิ่งที่มีมนุษย์กระทำจะมีความสัมพันธ์กับเป้าหมายในอุดมคติ คือ เพื่อความสมบูรณ์แบบ ซึ่งนักนิยมแอตเลอร์เรียกกระบวนการดังกล่าวว่า บทสรุปของนวนิยาย (Fictional finalism) ซึ่งหมายความว่าเป้าหมายสำคัญที่เกิดจากการจินตนาการ ซึ่งเป็นแนวทางสำหรับการแสดงพฤติกรรม และการสร้างบุคลิกภาพ ที่เป็นเอกลักษณ์ ดังนั้นผู้นำกลุ่มแอตเลอร์จึงให้คำปรึกษาโดยใช้ทั้งรูปแบบในการดำเนินชีวิต และตรรกะในการดำเนินชีวิตมา

เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมากยิ่งขึ้น นักนิยมแอดเลอร์ เชื่อว่า การตีความเหตุ การณ์ต่างๆ ในอดีต ชักนำให้มนุษย์พัฒนารูปแบบของชีวิตที่ผิดๆ ที่เกิดขึ้นจากการมีความคิดที่ผิดๆ ด้วยตรรกะส่วนบุคคล ไม่ใช่ประสบการณ์ในวัยเด็กที่ก่อให้เกิด การพัฒนารูปแบบชีวิตดังกล่าว ดังนั้น มนุษย์จึงได้รับอิทธิพลจากการรับรู้และตีความของตนเอง ที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีต ไม่ใช่การถูกกำหนดด้วยตัวของอดีตเอง ดังนั้นในบริบทของกลุ่ม สมาชิกจะมีโอกาสได้มองประสบการณ์ในอดีตของตนเองในมุมมองใหม่ๆ และสร้างสรรค์รูปแบบ ชีวิตใหม่ได้อย่างมีจิตสำนึก เมื่อเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับรูปแบบและการดำเนินชีวิตของ ตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวข้องกับความผิดพลาด และทำการเปลี่ยนแปลงในเบื้องต้นได้ (Corey. 2004: 184)

9. ความผิดปกติทางด้านพฤติกรรม (Behavior disorders)

แอดเลอร์มองความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรมว่าเป็นความ ล้มเหลวในชีวิต ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเข้าใจผิดในการดำเนินชีวิ ต อาการผิดปกติทั้งทาง อารมณ์และพฤติกรรมประกอบด้วยการใช้ชีวิตด้วยรูปแบบที่ผิดพลาด การสร้างเป้าหมายเพื่อ ไปสู่ความสำเร็จที่ผิดพลาด หรือสนใจทางสังคมที่อ่อนด้อย นักนิยมแอดเลอร์ยืนยันว่าผู้รับ คำปรึกษาไม่ได้เป็นทุกข์จาก โรคภัยไข้เจ็บ แต่เกิดจากความท้อแท้ และความล้มเหลวในการ แก้ไขปัญหาและการปฏิบัติภารกิจในชีวิต สิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มจึงเป็นกระบวนการ ที่ส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม และสอนวิธีการต่างๆ ที่นำไปสู่ความงอกงามส่วนบุคคล และการ เชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นไปพร้อมๆกัน (Corey. 2004: 184-185)

3.6.3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล

คอเรย์ (2004: 467) ได้สรุปถึงเป้าหมายหลักของ การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเอกัตบุคคลไว้ 3 ประการคือ (1) เพื่อสร้างสัมพันธภาพในการบำบัดที่ส่งเสริมให้สมาชิก กลุ่มได้สำรวจข้อสันนิษฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง เพื่อ ที่จะสามารถบรรลุต่อการทำ ความเข้าใจรูปแบบชีวิตของตนเองได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น (2) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง และพลังที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และ (3) เพื่อส่งเสริมกำลังใจ ให้แก่สมาชิกกลุ่มในการรับผิดชอบอย่างเต็มที่ต่อรูปแบบชีวิตที่ตนเองเลือก และการ เปลี่ยนแปลงใดๆ ที่ตนเองต้องการที่จะเปลี่ยน

3.6.3.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เอกัตบุคคล

ผู้นำกลุ่มแนวแอดเลอร์สนับสนุนความเสมอภาคของสัมพันธภาพระหว่าง บุคคล ผู้นำกลุ่มมีความรู้สึกและความคิดเห็น และมีอิสระที่จะแสดงควา มรู้สึกและความคิดเห็น เหล่านั้นออกมา (Corey. 2004: 468; citing Mosak. 2000. Current Psychotherapies) ผู้นำ กลุ่มเป็นแม่แบบให้แก่สมาชิก ซึ่งสมาชิกมักจะเรียนรู้จากสิ่งที่ผู้นำกลุ่มกระทำมากกว่าจากการที่ ผู้นำกลุ่มพูด

คุณลักษณะส่วนบุคคลเฉพาะด้านที่ผู้นำกลุ่มควรมีได้แก่ การแสดงตน

ความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงความกล้าหาญที่จะเป็นคนที่จะไม่สมบูรณ์แบบ ความเต็มใจที่จะเสี่ยง การยอมรับ การดูแลเอาใจใส่ ความเต็มใจที่จะเป็นแม่แบบ จิตวิญญาณของความร่วมมือ อารมณ์ขัน การรับฟังอย่างมีจุดมุ่งหมายและแรงกระตุ้น และความเชื่อในประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้บรรลุผลขั้นสูงสุด ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้สึกต่อเอกลักษณ์ ความเชื่อ และความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องตระหนักในเงื่อนไขพื้นฐานที่สำคัญต่อความมั่งคั่งของสมาชิกกลุ่มด้วย โดยสรุปชั้นสเตกการ์ด (Corey. 2004: 185; citing Sonstegard. 1998. *The Theory and Practice of Group Counseling and Group Psychotherapy*) แบ่งภารกิจสำคัญของผู้นำกลุ่มออกเป็น 4 ประการ ดังต่อไปนี้

การสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพภายในกลุ่ม

1. สำรวจรูปแบบและเป้าหมายของการกระทำและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม
2. เปิดเผยให้สมาชิกทราบถึงเป้าหมายที่มุ่งหวังและตรรกะส่วนตัวที่สนับสนุนเป้าหมายดังกล่าว
3. เพิ่มพูนประสบการณ์ด้วยการให้การศึกษาใหม่ ที่มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียว และความสนใจทางสังคมของสมาชิกกลุ่ม

3.6.3.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล

ชั้นสเตกการ์ด และบิทเทอร์ (Corey. 2004: 185-190; citing Sonstegard; & Bitter. 1998. *The Theory and Practice of Group Counseling and Group Psychotherapy*, Sonstegard; & Bitter. 2001. *Adlerian Group Therapy: Step-by-step*) ได้เสนอขั้นตอนต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 สร้างและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่สมานสามัคคีกับสมาชิกคนอื่น (Establishing and maintaining cohesive relationships with members) ขั้นนี้มุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ด้วยการสร้างความร่วมมือและเคารพนับถือซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มได้รับการกระตุ้นให้มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วยตนเอง ในสถานการณ์กลุ่มสมาชิกจะสร้างความไว้วางใจ และทำให้เกิดสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม โดยการพิสูจน์ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจะมองเห็นว่ากลุ่มดำเนินไปในทิศทางที่เป็นประโยชน์ มีบรรยากาศแบบประชาธิปไตย และมีสัมพันธภาพที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะก่อให้เกิดการนับถือซึ่งกันและกัน และการมีส่วนร่วม โดยทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะต้องปฏิบัติหน้าที่ร่วมกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามข้อตกลง

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์และการประเมิน (การสำรวจพลวัตของบุคคล) (Analysis and assessment (exploring the individual's dynamics) ซึ่งมีจุดมุ่งหมาย 2 ประการ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงรูปแบบชีวิตของตนเอง และทราบว่ารูปแบบชีวิตส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตในปัจจุบันของตนเองอย่างไร ผู้นำกลุ่มจะเริ่มต้นด้วยการ

สำรวจวิธีการที่สมาชิกกลุ่มปฏิบัติทั้งในการปฏิบัติงานและในสถานการณ์สังคม รวมทั้งความรู้สึกที่มีต่อตนเองและเอกลักษณ์ทางเพศของตนเอง ในขั้นการประเมินหน้าที่ที่สำคัญของผู้นำกลุ่มคือ การรวบรวมและสรุปข้อมูลที่ได้จากการสำรวจรูปแบบชีวิต และการตีความหมายเกี่ยวกับความเข้าใจที่ผิดพลาดและเรื่องราวส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับถึงศักยภาพของตนเองได้ การวิเคราะห์รูปแบบชีวิตเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มพัฒนาแผนการให้คำปรึกษาได้

ขั้นที่ 3 : การตระหนักรู้และการหยั่งเห็น (Awareness and insight)

การหยั่งเห็นเป็นรูปแบบเฉพาะของการตระหนักรู้ที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจอย่างมีความหมาย และเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลง การหยั่งเห็นหมายถึง การทำความเข้าใจเพื่อเปลี่ยนไปสู่การกระทำที่สร้างสรรค์ นักนิยมแอดเลอร์เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นจากการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ด้วยการยอมรับว่าบุคคลมีทางเลือกที่จะรับรู้และแสดงพฤติกรรม แต่การตระหนักรู้เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี ขึ้นได้ในทัศนะของชานสเตกการ์ด (Corey. 2004: 189; citing Sonstegard. 1998. The Theory and Practice of Group Counseling and Group Psychotherapy) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม มีประสิทธิภาพมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลในการช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ และเปลี่ยนเป้าหมายและความเข้าใจที่ผิดพลาดได้ ในบริบทของกลุ่มการตระหนักรู้จะเพิ่มมากขึ้นจากการได้รับข้อมูลย้อนกลับและการสนับสนุนจากสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ขั้นการตระหนักรู้และหยั่งเห็นเป็นขั้นที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงเหตุผลที่สมาชิกปฏิบัติตนดังที่เป็นอยู่ สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองด้วยการสำรวจเป้าหมายของตนเอง เรื่องราวส่วนบุคคล ตรรกะส่วนบุคคล เป้าหมายที่ผิดพลาด และรูปแบบชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่ม จะช่วยให้เกิดการหยั่งเห็น เพราะในขณะที่สมาชิกประสบกับการต่อต้านที่เกิดขึ้นกับตนเอง สมาชิกก็สังเกตเห็นการต่อต้านที่เกิดขึ้นในตัวของสมาชิกคนอื่นด้วย เมื่อสมาชิกกลุ่มมีเจตคติและแรงจูงใจที่ผิดพลาด ความคล้ายคลึงกันนั้น สมาชิกจะสังเกตเห็นเองในกลุ่มและให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

ขั้นที่ 4 การให้แนวทางใหม่ (Reorientation) ผลลัพธ์สุดท้ายของ

กระบวนการกลุ่มคือ การเสนอแนวทางใหม่และการให้ความรู้ใหม่ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มปฏิบัติร่วมกัน เพื่อท้าทายความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับตนเอง ชีวิต และผู้อื่น ด้วยการมุ่งเน้นที่การพิจารณาความเชื่อ พฤติกรรม และเจตคติด้วยแนวทางใหม่ที่เป็นไปได้ เป้าหมายสำคัญของการเสนอแนวทางใหม่คือ การสอนให้สมาชิกรู้ถึงวิธีการจัดการกับภารกิจชีวิตได้อย่างดีมากยิ่งขึ้น และการให้กำลังใจและท้าทายให้สมาชิกได้ลองเสี่ยงและเปลี่ยนแปลงตัวเอง สมาชิกได้รับการส่งเสริมให้กระทำในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม ความหวังที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่มจะยอมรับว่าตนเองมีทางเลือกที่แตกต่างออกไป และชีวิตจะดำเนินต่อไปได้ดี ซึ่งเอกส์สแตงค์ (Corey. 2004: 190; citing Eckstein. 1995. The Encouragement Process in Life-span Development) กล่าวว่า การส่งเสริมกำลังใจ (Encouragement) หมายถึง การสร้างความกล้าหาญที่เกิดขึ้นจากพลัง ซึ่งเป็น กระบวนการใน

การเผยให้เห็นถึงการให้ความนับถือ ความไว้วางใจ และความเชื่อที่มีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการส่งเสริมกำลังใจ สมาชิก กลุ่มจะเริ่มมองเห็นถึงศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเอง พลังในการเลือกด้วยตนเอง และนำทางชีวิตของตนเองได้ การส่งเสริมกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกมีบทบาทสำคัญมากที่สุดในการเสนอแนวทางใหม่และการให้ความรู้ใหม่ การได้รับกำลังใจในระดับสูงสุดเกิดจากความรู้สึกที่ว่า สมาชิกได้รับการเห็นความสำคัญจากสมาชิกคนอื่น ๆ

3.6.3.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล

คอเรย์ (Corey. 2004: 187-190) สรุปเทคนิคสำคัญๆ ของการให้ปรึกษาแบบกลุ่มแนวเอกัตบุคคล ดังนี้

1. การวิเคราะห์และการประเมิน (Analysis and assessment) เป็นการที่สมาชิกกลุ่มตรวจสอบเรื่องราวของตนเองในด้านต่างๆ เช่น สมาชิกในครอบครัว (Family constellation) ลำดับการเกิด ปัญหาทางด้านสัมพันธภาพ การหวนรำลึกถึงชีวิตในวัยเยาว์ ความฝัน และงานศิลปะ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นเงื่อนไขที่จะชี้ให้เห็นถึงเป้าหมาย และรูปแบบชีวิตของสมาชิกกลุ่มได้ ดังนั้นวิธีการตรวจสอบข้อเท็จจริงในเชิงจิตวิทยาดังกล่าว จะเผยให้เห็นถึงวิธีการที่สมาชิกกลุ่มตีความเกี่ยวกับตนเอง ชีวิต และโลกของตนเอง เช่นเกี่ยวกับการสร้างแนวคิดที่ผิด อันอาจจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการตีความดังกล่าวได้ (Corey. 2004: 187; citing Sonstegard. 1998. The Theory and Practice of Group Counseling and Group Psychotherapy) ในการวิเคราะห์และการประเมินจะมุ่งเน้นที่การสำรวจบรรดาสมาชิกในครอบครัวของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งประกอบด้วยการประเมินผลเงื่อนไขต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อครอบครัว เมื่อสมาชิกยังเป็นเด็ก และ ยังอยู่ในระหว่างกระบวนการในการสร้างความเชื่อมั่นเกี่ยวกับรูปแบบชีวิต และการสร้างข้อสันนิษฐานต่างๆ ในเบื้องต้น

2. การรายงานการหวนรำลึกถึงชีวิตในวัยเยาว์ (Reporting of earliest recollections) เป็นการร้องขอให้สมาชิกกลุ่มรายงานการหวนรำลึกถึงชีวิตในวัยเยาว์ ประกอบกับความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ดังกล่าวด้วย ความทรงจำในวัยเด็กจะทำให้ “เรื่องราวของชีวิต” เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะความทรงจำดังกล่าวเปรียบเสมือนทัศนียภาพในปัจจุบันที่มีต่อชีวิต มากกว่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในอดีตอันยาวนาน จากความทรงจำต่างๆ ดังกล่าว อาจทำให้ความคิดความเชื่อที่ผิดพลาดเกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น อันจะเป็นแนวทางในการสร้างเป้าหมายในชีวิต เจตคติในปัจจุบัน ความสนใจทางสังคม และพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต การสำรวจความทรงจำในวัยเยาว์นั้น เป็นการเผยให้เห็นถึงความเข้าใจที่ผิดพลาด อันเนื่องมาจากการสร้างเป้าหมายและค่านิยมที่ผิดพลาด และก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตของบุคคลได้ ผู้นำกลุ่มจะทำการรวบรวมข้อมูลการหวนรำลึกถึงชีวิตในวัยเยาว์ ด้วยการร้องขอให้สมาชิกคิดย้อนกลับไปเมื่อตนเองยังเป็นเด็กในวัยก่อน 8 ขวบ และเล่าให้สมาชิกกลุ่มฟังเกี่ยวกับเหตุการณ์เฉพาะที่จำความได้ด้วยประโยค เช่น ครั้งหนึ่งฉัน..... ” การหวนรำลึกถึงชีวิตในวัยเยาว์จะทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการที่บุคคลมองและรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง วิธีการที่บุคคลมองโลก เป้าหมายในชีวิต สิ่งจูงใจตนเอง

ความเชื่อและค่านิยมของตนเอง โดยธรรมชาติเป็นเทคนิคที่เป็นการฉายภาพ การทวนรำลึกถึงชีวิตในวัยเยาว์จะทำให้ผู้นำกลุ่มได้รับข้อมูลที่พร้อมสรรพ ที่จะสามารถนำไปใช้ทั้งในการประเมินและการให้ความช่วยเหลือ ในขั้นต่างๆ ของ การให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ (Corey. 2004: 187)

3. การตีความ (Interpretation) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการส่งเสริมให้เกิดการหยั่งเห็นรูปแบบชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นเทคนิคที่ว่าด้วยแรงจูงใจสำคัญที่มีต่อพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันขณะ การตีความจะแสดงให้เห็นเบื้องตันด้วยรูปแบบของการตั้งสมมติฐาน เช่น “อาจจะเป็นอย่าง.....” “ผมตระหนักในใจว่า เรามีอะไรที่จะเล่าสู่กันฟัง” “ผมเห็นว่า.....” “บางที.....” หรือ “ผมรู้สึกประทับใจว่า” เป็นต้น ชั้นเสดการจืด และค นอื่น ๆ (Corey. 2004: 189; citing Sonstegard. 1998. The Theory and Practice of Group Counseling and Group Psychotherapy, Sonstegard; et al. 1998. Adlerian Group Psychotherapy) กล่าวว่ เป้าหมายสำคัญที่สุดของการตีความ คือ การที่สมาชิกกลุ่มสามารถทำความเข้าใจจิตใจของตนเองได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น นอกจากนั้นสมาชิกยังเกิดการตระหนักรู้ที่ลึกซึ้งมากขึ้นถึงบทบาทของตนเองในการสร้างปัญหา วิธีการที่ตนเองดำรงปัญหาไว้ และวิธีการที่สมาชิกจะทำให้สถานการณ์ต่างๆ ดีขึ้น โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการเชื่อเชิญให้สำรวจความหมายของชีวิตร่วมกัน เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการเปลี่ยนแปลงตามที่ปรารถนาได้ ด้วยความสำเร็จ

4. ปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) เป็นการที่สมาชิกกลุ่มระบุและประเมินความคิด เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงผลกระทบของความคิดที่มีต่อพฤติกรรมด้านลบและสร้างความคิดที่เหมาะสมและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนในกลุ่มเพื่อฝึกหัดในการแยกแยะความแตกต่างระหว่างการพูดประโยคที่พ่ายแพ้ตนเองกับประโยคที่เป็นประโยชน์กับตนเอง

5. การสำรวจพลวัตทางสังคมและรูปแบบชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ของบุคคล (Exploration of social dynamics and of one's unique style of life) เป็นการสำรวจภูมิหลังของครอบครัวและเรื่องราวชีวิต จะเผยให้เห็นถึงรูปแบบความผิดพลาดพื้นฐาน (Basic mistakes) ซึ่งโมสาค (Corey. 2004: 187-188; citing Mosak. 2000. Adlerian Psychotherapy) ได้กล่าวไว้ว่า รูปแบบชีวิต หมายถึง เรื่องราวส่วนบุคคลโดยที่บุคคลดังกล่าวจะประพัตริวกับว่าเรื่องราวดังกล่าวเป็นเรื่องจริง เพราะว่สำหรับบุคคลนั้นแล้ว เรื่องเหล่านั้นเป็นความจริงสำหรับตนเอง ความผิดพลาดขั้นพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ 1) การสรุปเกินความเป็นจริง 2) เป้าหมายเพื่อ “ความมั่นคง” ที่ผิดพลาดหรือเป็นไปไม่ได้ 3) การรับรู้ชีวิตและความต้องการของชีวิตที่ผิดพลาด 4) การลดหรือการปฏิเสธคุณค่าขั้นพื้นฐานของตนเอง และ 5) ค่านิยมผิดๆ

การที่จะได้รับข้อมูลที่เป็นพื้นฐานสำหรับการให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มนั้น ไดรเคอร์ส (Corey. 2004: 188; citing Dreikurs. 1997. Holistic Medicine) กล่าวไว้

ว่า ผู้นำกลุ่มสามารถ ใช้การสัมภาษณ์เพื่อที่จะทราบประวัติทางสังคม เพื่อที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบชีวิตของสมาชิกกลุ่มได้ การตั้งคำถามจะเป็นการช่วยสมาชิกกลุ่มเกิดภาพที่สมบูรณ์ว่า ตนเองคือใคร ตัวอย่างคำถาม เช่น “ชีวิตของคุณจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ถ้าคุณสามารถหาหาที่จะช่วยให้คุณหายจากอาการได้” และ “ชีวิตของคุณจะมีอะไรแตกต่างไปบ้าง ถ้าคุณรู้สึกว่า คุณปราศจากความทุกข์” เป็นต้น คำตอบของสมาชิกกลุ่มมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับกระบวนการในการประเมิน เพื่อที่จะตัดสินว่าอาการเจ็บป่วยนั้นเกิดจากปัจจัยทางด้านร่างกายหรือจิตใจ

3.6.4 ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เષชัญความจริง (Reality group counseling theory)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงพัฒนาโดยวิลเลียม กลาสเซอร์ จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ตั้งแต่ปี ค .ศ. 1950 โดยนำผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม หลักการปรึกษาเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ของผู้ที่มีปัญหา โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลได้ รู้จักตนเอง กล้าเผชิญกับความจริงและตอบสนองความต้องการของตนในโลกของความเป็นจริง โดยไม่รุกรานหรือทำร้ายตนเองและผู้อื่น ย้ำให้บุคคลมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2544: 123)

คอเรีย (Corey. 2004: 421-422) กล่าวว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีสาระสำคัญว่า บุคคลมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือกที่จะกระทำ เนื่องจาก ปัญหาต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจึงไม่ให้ความสำคัญกับอดีต กลาสเซอร์ชี้ อว่า บุคคลสามารถควบคุมได้เฉพาะสิ่งที่ตนเองกระทำในปัจจุบันเท่านั้น บุคคลอาจจะเป็ผลลัพท์ของอดีต แต่บุคคลไม่ใช่เหยื่อของอดีต นอกเสียจากว่า บุคคลตั้งกล่าวเลือกที่จะเป็นเท่านั้น การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีข้อสันนิษฐานว่า บุคคลเพียรพยายาม ที่จะควบคุมชีวิตของ ตนเอง เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจึงเป็นวิธีการที่กระตือรือร้น นำทาง มุ่งเน้นที่การกระทำและการวางแผนเพื่อการปฏิบัติ การแก้ไขปัญหา และการจัดการกับความต้องการที่แท้จริงในสังคมด้วยการเลือกทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น บุคคลจะสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองได้ด้วยการตรวจสอบอย่างซื่อสัตย์เกี่ยวกับความต้องการ และการรับรู้ของตนเอง ผู้นำกลุ่มสามารถจะทำทหายให้สมาชิกกลุ่มประเมินคุณภาพพฤติกรรมของตนเอง กำหนดแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง และมีพันธะผูกพันต้องทำตามแผนที่ตนเอง กำหนดไว้ สาเหตุสำคัญของปัญหาของสมาชิกกลุ่มคือ การไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ถึงแม้ว่าตนเองจะต้องการก็ตาม ดังนั้น ทฤษฎีทางเลือก (Choice theory) ซึ่งเป็นพื้นฐานของ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เષชัญความจริง จึงเชื่อว่า บุคคลสามารถที่จะเลือกทุกสิ่งทีตนเองสามารถเลือกได้ โดยการเรียนรู้ที่จะเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

3.6.4.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

คอเรย์ (Corey. 2004: 422-425) ระบุแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง 4 ประการดังนี้

1. ความต้องการของมนุษย์และพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย (Human needs and purposeful behavior) พฤติกรรมของบุคคลมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน กลาสเซอร์ (Corey. 2004: 422; citing Glasser. 2000. Counseling with Choice Theory: the New Reality Theory) ระบุว่ามีความต้องการทั้งหมด 5 ประการคือ ความต้องการการมีชีวิตรอด (Survival) เพื่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพที่ดี ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and belonging) เพื่อมีส่วนร่วมกับผู้อื่น และต้องการที่จะรักได้รับความรัก ความต้องการอำนาจ (Power) เพื่อความสำเร็จหรือความรู้สึกว่าสามารถ ดูแลชีวิตตนเองได้ ความต้องการอิสระ (Freedom) เพื่อที่จะเลือกทางเลือก และความต้องการความสนุกสนาน (Fun) เพื่อความเพลิดเพลินในชีวิต เสียงหัวเราะ และอารมณ์ขัน ในทัศนะของทฤษฎีทางเลือกโดยพื้นฐานแล้ว บุคคล จะแสดงพฤติกรรมด้วยเป้าหมายที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะสามารถตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานทั้ง 5 ประการได้ ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจึงเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการแสดงความรับผิดชอบด้วยการเลือกทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ (Corey. 2004: 422-423)

2. การมุ่งเน้นภวนิยมและปรากฏการณ์ (Existential/phenomenological orientation) ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่า บุคคลรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมตามบริบทของความต้องการของตนเอง ไม่ใช่ตามสภาพความเป็นจริง นอกจากนั้นบุคคลเลือกเป้าหมายของตนเอง และรับผิดชอบต่อสิ่งที่บุคคลสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตนเอง ดังนั้นบุคคลจึงไม่ใช่เหยื่อที่ไร้ประโยชน์ และสามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีกว่าเดิมได้ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มสามารถสอนให้สมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่าง โลกที่สมาชิกกลุ่มรับรู้และโลกที่ผู้อื่นรับรู้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับว่าตนเองคือผู้เลือกแสดงพฤติกรรม รวมทั้งรู้สึกเป็นทุกข์และคิดว่าตนเองคือเหยื่อ (Corey. 2004: 423-424)

3. พฤติกรรมที่เป็นองค์รวม (Total behavior) ทฤษฎีทางเลือกตั้งข้อสันนิษฐานว่าบุคคลมักจะสามารถควบคุมในสิ่งที่ตนเองกระทำได้ การที่จะทำให้พฤติกรรมโดยรวมเกิดความชัดเจนได้นั้น จำเป็นต้องทำความเข้าใจองค์ประกอบ 4 ด้านที่แยกแตกต่างกัน คือ การกระทำ (Acting) การแสดงความรู้สึก (Feeling) การคิด (Thinking) และอาการทางกาย (Physiology) ถึงแม้ว่าองค์ประกอบเหล่านั้นจะมีความเกี่ยวข้องกันก็ตาม แต่องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน ดังนั้นทฤษฎีทางเลือกจึงเชื่อว่า เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ที่จะเลือกแสดงพฤติกรรมที่เป็นองค์รวม โดยไม่สามารถเลือกองค์ประกอบทั้งองค์ประกอบพร้อมกันได้ ดังนั้นการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยรวมได้ จำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่กำลังกระทำ และสิ่งที่กำลังคิด (Corey. 2004: 424-425)

4. สารสำคัญของทฤษฎีทางเลือก (The essence of choice theory)

ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่า วิธีการเดียวที่บุคคลจะสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้จากสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะกระทำ หากไม่คำนึงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตแล้ว บุคคลสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น บุคคลจำเป็นที่จะต้องดำเนินชีวิตและวางแผนชีวิตด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ดังนั้นบุคคลจึงมีภารกิจในการแก้ไขสัมพันธภาพในปัจจุบัน ในบริบทของ การให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มยอมรับว่าสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำนั้น ไม่ใช่สิ่งที่มีประโยชน์สำหรับตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มยอมรับตนเองในสิ่งที่ตนเองเป็น และชี้แนวทางในการวางแผนที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เพื่อให้กระทำในสิ่งที่ดีขึ้น และสมาชิกกลุ่มก็สามารถช่วยสมาชิกคนอื่น ๆ ให้กระทำในสิ่งต่าง ๆ เช่นเดียวกันได้ (Corey. 2004: 425-426)

3.6.4.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

คอเรย์ (Corey. 2004: 425) กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ด้วยการตั้งคำถามแก่สมาชิกกลุ่มในประเด็นต่าง ๆ ในสิ่งที่สมาชิกต้องการ ดังนี้ คือ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มถามตนเองว่าต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกในสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด 3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาถึงพฤติกรรมในปัจจุบันที่ทำให้เกิด สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 4) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคำนึงถึงความรู้สึกที่ดีขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง 5) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกกระทำและคิดในสิ่งที่สมาชิกต้องการ และ 6) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกกระทำในสิ่งที่ในปัจจุบัน เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น

นอกจากนี้กาญจนา ไชยพันธ์ (2541: 24) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงไว้ว่า เพื่อแนะนำสมาชิกให้รู้จักและเข้าใจสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงของตนเอง ซึ่งแต่ละคนมีสภาพแวดล้อมเฉพาะที่แตกต่างกันออกไป ฝึกให้สมาชิกรู้จักการวางแผนเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตนเองเลือกจะเป็นและรับผิดชอบต่อการเลือก และทำตามแผนที่วางไว้โดยไม่มีการแก้ตัว ให้รู้จักประเมินผลของพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย

3.6.5.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (อาภา จันทรสกุล . 2535: 262) สรุปได้ดังนี้ (1) เป็นตัวแบบสำหรับพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และเป็นแบบอย่างของชีวิตที่มีพื้นฐานอยู่บนเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (2) สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้มารับคำปรึกษาด้วยความจริงใจ อบอุ่น ให้การยอมรับและเคารพสิทธิหน้าที่ของผู้มารับคำปรึกษาที่จะตัดสินใจและรับผิดชอบต่อตนเอง ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและมีระบบ (3) ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเรียนรู้และยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง เข้าใจเอกลักษณ์ของตนเอง และสามารถวางแผนเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสมและเป็นไปได้ (4) เป็นตัวแบบที่ดีให้แก่ผู้มารับคำปรึกษา โดยมีลักษณะเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ คิดอย่างมีเหตุผล ใช้เวลาให้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและเป็นผู้ที่

สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆ ให้ความสนใจและเอื้อเฟื้อต่อบุคคลอื่นอย่างจริงจัง (5) อธิบายเรื่องต่างๆ กับผู้มารับคำปรึกษาอย่างเปิดเผยจริงใจให้แก่งคิดที่มีเหตุผลซึ่งทำให้ผู้มารับคำปรึกษาคิดและไตร่ตรองอย่างรอบคอบ แต่ไม่ถูกรบกวนความคิดของผู้มารับคำปรึกษาคิด (6) ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาวางโครงการ และรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนที่จะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่วางไว้ และ(7) ให้กำลังใจแก่ผู้มารับคำปรึกษา เช่น การชมเชย การแสดงท่าทางยอมรับ เอาใจใส่ เมื่อผู้มารับคำปรึกษาได้รับผิดชอบในการปฏิบัติตามโครงการและไม่ยอมรับการแก้ตัวใดๆ จากผู้มารับคำปรึกษาเมื่อเขาไม่ปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้เพิกเฉยต่อการแก้ตัว แต่ไม่ตำหนิหรือลงโทษผู้มารับคำปรึกษา

นอกจากนี้คอเรย์ (Corey. 2004: 426) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เชนิฐความจริงว่า ผู้นำกลุ่มพยายามที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก เพราะผู้นำกลุ่มสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกในการปรับปรุงคุณภาพของสัมพันธภาพ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง โดยการสนับสนุนให้ตระหนักและยอมรับผลที่ตามมาจากการเลือกของตนเอง และเลือกในสิ่งที่ดีขึ้น ดังนั้นผู้นำกลุ่มสามารถส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาทางเลือกที่แตกต่างออกไปได้ด้วยวิธีการดังนี้ คือ (1) ส่งเสริมให้เกิดการอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของสมาชิกกลุ่ม และไม่สนับสนุนการแก้ตัวต่อพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบและไร้ประสิทธิภาพ (2) ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง (Self-evaluations) (3) เสนอและส่งเสริมกระบวนการประเมินซึ่งต้องการให้สามารถบรรลุได้ตามความเป็นจริง (4) สอนให้สมาชิกวางแผนและดำเนินการตามแผน เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง (5) ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่ม ประเมินระดับของข้อผูกมัดที่จะกระทำตามแผนที่วางไว้ และ (6) ส่งเสริมให้ สมาชิก กลุ่มระบุวิธีการที่จะทำให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อไป หลังจากการให้คำปรึกษาชุด

ผู้นำแบบกลุ่มเชนิฐความจริงแสดงความกระตือรือร้นทางภาษาและแสดงบทบาทนำทางในกลุ่ม ในการดำเนินการทำหน้าที่นั้น ผู้นำกลุ่มมุ่งไปที่จุดแข็งและศักยภาพของสมาชิก แทนที่จะมุ่งไปที่ความทุกข์ทรมานของสมาชิก ผู้นำกลุ่มเชื่อว่าการอยู่กับข้อจำกัด (Dwelling) ปัญหา และความล้มเหลวมีแนวโน้มจะเสริมแรงให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) น้อยลง และการควบคุมที่ขาดประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงท้าทายสมาชิกให้มองไปยังศักยภาพที่ยังไม่ได้ใช้ของพวกเขา และการค้นหาว่าจะปฏิบัติต่อทางเลือกอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและจะควบคุมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้อย่างไร (Corey. 2004: 426)

3.6.4.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเชนิฐความจริง

คอเรย์ (Corey. 2004: 427-428) กล่าวถึงขั้นตอนของ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเชนิฐความจริงว่าประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. **ขั้นเริ่มต้น (Initial stage)** เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการสร้างบรรยากาศที่มีความสะดวกสบายใจ กล่าวถึงข้อตกลงด้านการยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม และกฎหรือขอบเขตต่างๆ เป็นต้น
2. **ขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (Transition stage)** เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มจะต้องเตรียมความพร้อมในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ประเด็นด้านการควบคุม และต่อต้าน
3. **ขั้นการให้คำปรึกษา (Working stage)** เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มทำการส่งเสริมให้เกิดการให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกันในหมู่สมาชิกกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกประเมินระดับการสร้างข้อผูกมัด ช่วยให้สมาชิกกำหนดกรอบของความล้มเหลว ส่งเสริมให้สมาชิกพัฒนาแผนเพื่อการปฏิบัติ และสอนสมาชิกกลุ่มในการเผชิญกับความจริง โดยปราศจากการจับผิดหรือการติ
4. **ขั้นสิ้นสุด (Final stage)** เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สำคัญในการสรุปประเด็น และยุติการให้คำปรึกษา ด้วยการจัดการกับความรู้สึกในการยุติกลุ่ม การขจัดภาระค้างใจให้หมดสิ้น และการนำการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มยังจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มประเมินโปรแกรมของตนเอง พัฒนาแนวทางในการช่วยให้สมาชิกจัดการกับปัญหาใหม่ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต และช่วยให้สมาชิกสรุปการเรียนรู้เกี่ยวกับอนาคตของตนเอง

วูบโบลดิง (Corey. 2004: 430-431; citing Wubbolding. 2000. Reality Therapy for the 21st Century, Wubbolding. 2001. Reality Therapy Training (12th revision), Wubbolding. 2002. Cycle of Managing, Supervising, Counseling and Coaching (Chart) (13th revision) ได้เสนอระบบ WDEP สำหรับกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดย W ย่อมาจาก ความต้องการ (Wants) D ย่อมาจาก ทิศทางและการกระทำ (Direction and doing) E ย่อมาจาก การประเมินตนเอง (Self-evaluation) และ P ย่อมาจาก การวางแผน (Planning) กลวิธีเหล่านี้ถูกออกแบบขึ้นเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. **ความต้องการ (Wants)** คือ การที่ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามว่า “คุณต้องการอะไร” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก นิยาม และสร้างความชัดเจนเกี่ยวกับวิธีการในการตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจะสามารถคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองต้องการ และประเมินว่าพฤติกรรมของตนเองจะนำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการหรือไม่ อย่างไรก็ตาม การตั้งคำถามมากเกินไปอาจจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกรำคาญ เกิดการต่อต้าน และใช้กลไกในการป้องกันตนเองได้ ดังนั้นการตั้งคำถามจะต้องทำควบคู่ไปกับการสร้างสัมพันธภาพ ด้วยการสะท้อนความคิด และการตรวจสอบการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มด้วย การตั้งคำถามดังกล่าวจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสำรวจแง่มุมต่างๆ ของชีวิต ทั้งทางด้านครอบครัว เพื่อน และภารกิจของตนเอง (Corey. 2004: 430-431)

2. ทิศทางและการกระทำ (Direction and doing) คือ การที่ผู้นำกลุ่มร้องขอให้สมาชิกกลุ่มมองพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่า สิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่จะนำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการหรือไม่ โดยผู้นำกลุ่มพยายามอย่างต่อเนื่องที่จะให้สมาชิกกลุ่มมุ่งเน้นในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่ยอมให้กล่าวถึงเหตุการณ์ในอดีต นอกจากว่าเหตุการณ์ดังกล่าวจะมีความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตเท่านั้น หลังจากที่สมาชิกกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้นแล้ว ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้เผชิญหน้ากับตนเองด้วยความจริงและผลลัพธ์ของพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง ดังนั้น ปัญหาจะได้รับการแก้ไขทั้งในปัจจุบัน หรือตามแผนการที่กำหนดไว้ในอนาคต เมื่อปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว จะทำให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการที่จะปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง และเลือกวิธีการที่ดีขึ้นในการกระทำ อย่างไรก็ตามผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแนวเผชิญความจริงจะหลีกเลี่ยงการพูดถึงความรู้สึกหรือปฏิกิริยาทางด้านจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้เพราะสิ่งที่จะต้องแยกแยะจากพฤติกรรมโดยองค์รวม (Total behavior) ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาแนวเผชิญความจริงเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ถ้าหากสมาชิกกลุ่มต้องการพูดถึงความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะพยายามกระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้พูดถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกดังกล่าวเท่านั้น ทั้งนี้เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้แล้ว ย่อมจะสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของตนเองได้ด้วย ดังนั้นการที่สมาชิกกลุ่มมุ่งเน้นในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่นั้น จะเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นว่าตนเองต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำ และส่งผลต่อความรู้สึกของตนเอง และยังเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถเลือกทางเลือกและเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ (Corey. 2004: 431-432)

3. การประเมินตนเอง (Self-evaluation) คือ การที่ผู้นำกลุ่มร้องขอให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับผลลัพธ์พฤติกรรมของตนเอง และทำการตัดสินใจการกระทำของตนเองมีประโยชน์หรือไม่ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ หลังจากการประเมินคุณภาพของพฤติกรรมแล้ว สมาชิกกลุ่มจะสามารถตัดสินใจได้ว่า อะไรที่ก่อให้เกิดความล้มเหลว และสิ่งใดที่สมาชิกสามารถกระทำเพื่อที่จะส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ (Corey. 2004: 432)

4. การวางแผน (Planning) คือ การที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกระบุถึงวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงทางเลือกที่ล้มเหลวไปเป็นทางเลือกที่ประสบความสำเร็จได้ เมื่อสมาชิกตัดสินใจได้แล้ว ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาแผน การเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมได้ โดยที่สมาชิกกลุ่มจะต้องเป็นผู้ริเริ่มแผนดังกล่าวด้วยตนเอง หรือด้วยความร่วมมือกันของทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ลักษณะของแผนการที่ประสบความสำเร็จมีลักษณะดังนี้ คือ (1) ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ชัดเจน สามารถวัดได้ ยืดหยุ่น และเปิดโอกาสให้เปลี่ยนแปลงได้ (2) ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้ (3) ระบุถึงสิ่งที่จะต้องกระทำ ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ต้องกระทำ (4) ปฏิบัติได้โดยอิสระ และอยู่ภายใต้การควบคุมของ

สมาชิกกลุ่ม (5) ระบุถึงสิ่งที่จะกระทำ สถานที่ ผู้ร่วมงาน เวลา และความถี่ (6) สามารถนำมาปฏิบัติซ้ำได้ (7) ดำเนินการได้โดยทันที (8) ระบุกิจกรรมด้วยกระบวนการที่ชัดเจน (9) สามารถประเมินได้ทั้งในช่วงของการให้คำปรึกษา และหลังจากการนำไปปฏิบัติ และ (10) สามารถสร้างข้อผูกมัดที่จะทำตามแผนได้ (Corey. 2004: 432-434)

3.6.4.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะใช้เทคนิคต่อไปนี้ในการให้คำปรึกษานอกเหนือไปจากเทคนิคพื้นฐาน (วัชร ทรัพย์มี. 2545: 79-82)

1) เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building relationship technique)

สำหรับในการพบผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยการทักทายแสดงความเป็นมิตร มีความจริงใจ ให้เกียรติ รักษาความลับกับผู้ขอรับคำปรึกษา แสดงถึงความห่วงใยเอาใจใส่ เต็มใจที่จะพูดคุยได้ทุกเรื่อง ตลอดจนชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นประโยชน์ที่จะได้รับการให้คำปรึกษา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรู้สึกไว้วางใจในการเปิดเผยข้อมูล ความรู้ และการให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา ดังที่ชาร์พ (Sharf) กล่าวถึงกระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ว่าการให้คำปรึกษาที่ดีเกิดจากสิ่งแวดล้อมในการให้คำปรึกษาและวิธีการเฉพาะที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีสัมพันธภาพที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นจะถูกสร้างขึ้นจากการมีสัมพันธภาพที่ดีที่จะช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการให้คำปรึกษานอกจากนี้ในการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ความสำคัญกับการใส่ใจในพฤติกรรมเป็นอันดับแรกไม่ว่าจะเป็น การนั่งในท่าทางที่เปิดเผย การมีท่าทีที่ยอมรับ การประสานสายตาสื่อที่เหมาะสม และการตีความหมายสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาบอกซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเงื่อนไขที่สำคัญสำหรับสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2) เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation technique) ผู้ให้

คำปรึกษาจะพูดแบบเผชิญหน้ากับผู้ขอรับคำปรึกษา เมื่อเกิดความขัดแย้งในความคิด ความรู้สึก เพื่อให้เกิดการทบทวนประเด็นต่าง ๆ ในการที่จะเข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ซึ่งการใช้เทคนิคที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ทั้งผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีสัมพันธภาพที่ดี

3) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Sense of human technique) ผู้ให้

คำปรึกษาจะพูดถึงแง่มุมชีวิตของผู้รับคำปรึกษาหรือ เรื่องอื่น ๆ ในลักษณะของการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ให้รู้สึกไม่เครียด แต่ไม่ใช้การพูดจาตลก สบประมาท หรือประชดประชัน

4) เทคนิคการเปิดเผย (Self disclosure) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษา

จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ

5) เทคนิคการมองโลกแง่บวก (Being positive) ผู้ให้คำปรึกษาแบบ

เผชิญความจริงจะเจาะจงในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำได้โอกาสทั้งหลายจะถูกนำมาเพื่อ

เสริมแรงการกระทำแงบวกและวางแผนที่สร้างสรรค์ ข้อความแงบวกนำมาใช้ในการกล่าวถึงเรื่องที่น่าดีใจและการบ่งถึงความไม่สบายใจ

ตัวอย่างเช่น ผู้รับคำปรึกษาพูด “ฉันโกรธในสิ่งที่เพื่อนพูดกับฉันวันนี้” ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความเป็นจริงจะไม่ตอบสนองโดยการพูดว่า “คุณรู้สึกโกรธเพื่อนที่ไม่พูดกับคุณอย่างดี” แต่ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงอาจตอบสนองว่า “แล้วคุณจะทำอย่างไรเพื่อให้คุณจะไม่โกรธเพื่อน” การเน้นของคำถามของผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นไปที่การกระทำแงบวก

ในการมองแงบวก มีอีก 2 ด้าน กล่าวคือ

5.1) มองทุกสิ่งว่าเป็นข้อได้เปรียบ หรือมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นโอกาส

5.2) พูดอย่างมีความหวังและพูดอย่างสร้างสรรค์กับสิ่งที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะทำอย่างไรจึงเปลี่ยนมุมมองแงบวกของผู้รับคำปรึกษาให้เป็นแงบวก ผู้รับคำปรึกษาถูกไล่ออกงาน 9 แห่งในเวลาเพียง 10 เดือน ซึ่ง ผู้ให้คำปรึกษาจะอภิปราย หรือพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการเลือกและการวางแผน หมาย มากกว่าจะพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นต้น

6) เทคนิคอุปมา (Metaphors) เป็นเทคนิคในการใส่ใจในภาษาและการใช้ภาษาของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการสื่อสารความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาโดยผ่านภาษาของเขา ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “เมื่อฉันสอบได้ A ในวิชาคณิตศาสตร์ เหมือนโลกทั้งใบมันดูสดใสขึ้น” ผู้บำบัดอาจตอบสนองว่า “มันเป็นเหมือนอะไรในแสงสว่างและแสงแดดยามเช้าที่สดชื่น” เป็นต้น โดยสาระสำคัญแล้วผู้ให้คำปรึกษากำลังพูดถึงในวิธีที่สอดคล้องกลมกลืนกับการรับรู้ส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษานั้นเอง

7) เทคนิค WDEP (Corey, 2005: 325-328) เทคนิคนี้เป็นการนำหลัก “ระบบ WDEP” มาประยุกต์ในการควบคุมดูแลตนเอง ประกอบด้วย

1. W = wants เป็นการสำรวจความต้องการ และความจำเป็น ตลอดจนการกำหนดเป้าหมายของตนเอง (ทั้งนี้ต้องสามารถระบุเป้าหมายและความสำคัญของเป้าหมายได้)

2. D = Direct and doing เป็นการกำหนดทิศทางและวิเคราะห์แนวทางการกำหนดเป้าหมาย จากแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความเป็นจริงนั้นจะเน้นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบันและเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในอดีต ตลอดจนมุ่งที่การตระหนักรู้ของการกำหนดเป้าหมายและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3. E = Evaluation การประเมิน เป็นการให้สมาชิกได้สามารถประเมินตนเอง(Self – evaluation) ถึงแนวทางต่าง ๆ ที่เหมาะสมในการกำหนดเป้าหมาย และความเป็นไปได้ของแนวทางที่เลือกมาใช้ในให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ

4. P = Planning and action หลักสำคัญอย่างหนึ่งของแนวคิด การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ เป้าหมายที่เกิดจากความต้องการและความจำเป็นที่ แท้จริงซึ่งผู้กำหนดเป้าหมายจะเป็นผู้กำหนดเอง โดยสิ่งสำคัญคือการทำข้อผูกพันกับตัวเอง ก่อนจะลงมือปฏิบัติตามแผน กล่าวคือเน้นในเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเอง

3.6.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ วิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional analysis group counseling theory)

เบิร์น ได้ก่อตั้ง และพัฒนาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล (Transactional analysis) (วัชร ทรัพย์มี. 2533: 123) โดยมีแนวคิดเบื้องต้นว่า มนุษย์เป็นบุคคลที่มีค่า บุคลิกภาพและชีวิตส่วนตัว สามารถปรับปรุงได้ ด้วยการเปิดเผยตนที่ แท้จริงออกมา หรือค้นให้พบถึง อิสระแห่งตน (Autonomy) บุคคลที่มีอิสระแห่งตน จะแสดง พฤติกรรมออกมาอย่างธรรมชาติ มีเหตุผล น่าเชื่อถือ และเป็นที่น่าไว้วางใจได้ โดยพิจารณาถึง บุคคลอื่นที่จะต้องเข้ามาเกี่ยวข้องกับตัว (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา . 2525: 133)

คอเรย์ (Corey. 2004: 335-336) กล่าวว่าทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ วิเคราะห์สัมพันธภาพ มีข้อสันนิษฐานว่า บุคคลตัดสินใจในปัจจุบัน โดยยึดข้อมูลจากอดีต ซึ่งเป็นข้อมูลที่เหมาะสมกับการตอบสนองความต้องการที่จะมีชีวิตรอด ณ ช่วงเวลาหนึ่ง แต่ อาจจะไม่ดีมีเหตุผลสำหรับอีกช่วงเวลาหนึ่ง ก็ได้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ สัมพันธภาพให้ความสำคัญกับมุมมองด้านความคิด เหตุผล และพฤติกรรมในกระบวนการให้ คำปรึกษา

3.6.5.1 แนวคิดสำคัญของ การให้คำปรึกษา กลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

คอเรย์ (Corey. 2004: 337-346) กล่าวว่าแนวคิดสำคัญของ ทฤษฎีการ ให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพมี 6 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ภาวะแห่งตน (Ego states) เป็นสภาวะของบุคคลทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบุคลิกภาพของบุคคลแสดงออกมา ในแต่ละช่วงเวลา การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารทั้งหมดเป็นการปฏิบัติการต่อภาวะแห่งตน ซึ่ง หล่อหลอมแง่มุมต่างๆ และได้รับการพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ และบ่งบอกลักษณะที่มีความ แตกต่างของการบำบัดแบบ TA แต่ละบุคคล มีลักษณะพื้นฐาน 3 ด้าน คือ ความเป็นพ่อแม่ ความเป็นผู้ใหญ่ และความเป็นเด็ก (P-A-C) ในทัศนะของ TA นั้น บุคคลเปลี่ยนจากภาวะหนึ่ง ไปสู่อีกภาวะหนึ่งอยู่ตลอดเวลา และพฤติกรรมของบุคคล ณ เวลาหนึ่งนั้น จะเกี่ยวข้องกับภาวะ แห่งตน ณ ขณะนั้น นิยามประการหนึ่งของความเป็นอิสระก็คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหว ด้วยความว่องไวและด้วยเจตนาของภาวะแห่งตน และความสามารถในการจัดการด้วยวิธีการที่ เหมาะสมที่สุดประการหนึ่งต่อความเป็นจริงของสถานการณ์ที่ต้องประสบ (Corey. 2004: 337-338)

ภาวะความเป็นพ่อแม่ ประกอบไปด้วยค่านิยม คุณธรรม ความเชื่อ และ พฤติกรรม ที่เกิดขึ้นจากบุคคลสำคัญในชีวิต ซึ่งก็คือบิดามารดาตนเอง บุคคลแสดงพฤติกรรม

ทั้งวิพากษ์วิจารณ์และดูแลเอาใจใส่ เมื่อบุคคลอยู่ในภาวะความเป็นพ่อแม่ บุคคลจะตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ดังที่จินตนาการว่าพ่อแม่ได้ปฏิบัติต่อตน หรือบุคคลอาจจะปฏิบัติต่อผู้อื่น เช่นเดียวกับที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อตนเอง ภาวะความเป็นพ่อแม่ประกอบด้วยคำว่า “ควรจะ” และ “น่าจะ” ทั้งสิ้น ซึ่งบุคคลจะลอกเลียนแบบกิริยา มารยาท ท่าทางและน้ำเสียงของบิดามารดาที่แสดงต่อตนเองในวัยเด็ก ทั้งนี้ด้วยจุดประสงค์เพื่อทั้งที่เป็นประโยชน์หรือความสำเร็จของบุคคล หรือด้วยจุดประสงค์เพื่อตำหนิติเตียน และวิพากษ์วิจารณ์บุคคลอื่น

ภาวะของความเป็นพ่อแม่ (Parent ego state) แบ่งออกเป็น พ่อแม่ที่เอาใจใส่ (Nurturing parent: NP) และพ่อแม่ที่เข้มงวด (Controlling parent: CP) ซึ่งทั้งสองคุณลักษณะมีทั้งคุณลักษณะทั้งในแง่บวกและแง่ลบ คุณลักษณะในทางบวกของพ่อแม่ที่เอาใจใส่ คือ การยอมรับความเป็นปัจเจกบุคคลทั้งในสิ่งที่บุคคลเป็นและในสิ่งที่บุคคลกระทำ คุณลักษณะในทางลบคือ ภาวะที่ บิดามารดาเอาใจมากเกินไป (Marshmallow parent) ส่วนคุณลักษณะในทางบวกของพ่อแม่ที่เข้มงวดคือ การจัดแบบแผนเพื่อให้เกิดประโยชน์หรือความสำเร็จสำหรับบุคคล เช่น “ทำการบ้านให้เสร็จ ก่อนที่ลูกจะดูโทรทัศน์ ” คุณลักษณะในทางลบของพ่อแม่ที่เข้มงวดคือ ขอบวิพากษ์วิจารณ์และมักจะ ไม่ยอมรับความเป็นเด็กในตัวผู้อื่น

ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่มีความเป็นปรนัยและคล้ายคลึงกับคอมพิวเตอร์ ซึ่งทำหน้าที่เปรียบเสมือนผู้ประมวลข้อมูลในการคำนวณความเป็นไปได้ การตัดสินใจ และแสดงถึงสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และใช้ความคิด ภาวะความเป็นผู้ใหญ่เป็นภาวะของการ ใช้ความคิดต่อความจริงในปัจจุบัน โดยปราศจากอคติ ไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และปฏิบัติหน้าที่ด้วยข้อเท็จจริงที่บุคคลนั้นๆ รับรู้ ภาวะผู้ใหญ่มักจะเจรจาต่อรองระหว่างความต้องการของภาวะความเป็นเด็ก และสิ่งที่ ภาวะความพ่อแม่เห็นว่าควรจะทำ

ภาวะความเป็นเด็ก (Child ego state) เป็นส่วนที่เป็นรากฐานดั้งเดิมและเป็นส่วนที่เป็นธรรมชาติของบุคคลมากที่สุด ภาวะความเป็นเด็กเป็นส่วนหนึ่งของตัว บุคคลเองที่ใช้ในการหล่อหลอมสัมพันธ์ภาพในระยะยาว ภาวะความเป็นเด็กประกอบด้วย ความรู้สึก แรงกระตุ้น และการกระทำที่เป็นไปโดยธรรมชาติ และประกอบด้วย “ความทรงจำ ” ของประสบการณ์ในวัยเด็ก ภาวะความเป็นเด็กแบ่งออกได้เป็น ภาวะความเป็นเด็กตามธรรมชาติ (Natural child: NC) และภาวะความเป็นเด็ก ที่มีการปรับตัว (Adapted child: AC) ซึ่งแต่ละภาวะมีลักษณะทั้งในทางบวกและในทางลบ ลักษณะในทางบวกของ ภาวะความเป็นเด็กตามธรรมชาติ จะมีความเป็นธรรมชาติ ที่มีความน่ารักและมีเสน่ห์ ส่วนลักษณะทางลบของภาวะความเป็นเด็กตามธรรมชาติก็คือ จะมีความหุนหันพลันแล่น ลักษณะในทางบวกของภาวะความเป็นเด็กที่ได้รับการปรับตัวนั้น คือการที่เรามีการตอบสนองอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ทางสังคม ส่วนลักษณะในทางลบของภาวะความเป็นเด็กที่ได้รับการปรับตัวนั้น ก็เกี่ยวข้องกับการปรับตัวมากเกินไป ทำให้เราสูญเสียพลังของเรา และลดคุณค่า ความสำคัญ และศักดิ์ศรีของเราเอง นักทฤษฎี TA บางคนได้รวมเด็กที่ดื้อรั้น (Rebellious child) ไว้ในกลุ่มของภาวะเด็กที่ได้รับ

การปรับตัว เนื่องจากบุคคลมีความพยายามอย่างต่อเนื่องในการแก้ไขปัญหา โดยความต้อร้นนั้นเป็นการปรับตัวมากเกินไป

ในกลุ่ม TA นั้น สมาชิกได้รับการสอนเป็นอันดับแรกว่า จะรับรู้ต่อภาวะแห่งตนทั้ง 5 ประการซึ่งกำลังปฏิบัติการอยู่ตลอดเวลาได้อย่างไร กล่าวคือ ภาวะความเป็นพ่อแม่ที่เอาใจใส่ (Nurturing parent) ภาวะความเป็นพ่อแม่ที่เข้มงวด (Controlling parent) ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult) ภาวะความเป็นเด็กตามธรรมชาติ (Natural child) และภาวะความเป็นเด็กที่มีการปรับตัว (Adapted child) เป้าหมายคือให้สมาชิก กลุ่มสามารถตัดสินใจอย่างรู้สำนึกว่า ภาวะหนึ่งหรืออีกภาวะหนึ่งที่มีความเหมาะสมและเป็นประโยชน์มากที่สุด ตัวอย่างเช่น สมาชิกกลุ่มที่มักตอบสนองต่อยุบุคคลอื่นด้วยภาวะความเป็นพ่อแม่ที่เข้มงวด (Controlling parent) และผู้ที่ยินยอมเป็นบุคคลที่มีความอดทนต่อคนอื่นมากขึ้นนั้น จะต้องยอมรับต่อภาวะที่เป็นนิสัยแห่งตนก่อนถึงจะเริ่มต้นเปลี่ยนแปลง

2. ความต้องการการเอาใจใส่ (The need for strokes) หมายถึง ความต้องการที่จะได้รับการกระตุ้นทั้งทางร่างกาย สังคม และสติปัญญา และยอมรับว่าเราคือใครและเราทำอะไร ดังนั้นความเอาใจใส่ (Stroke) เป็นการแสดงออกถึงการยอมรับหรือแหล่งที่มาของการกระตุ้น หลักการพื้นฐานของวิธีการของ TA คือมนุษย์จำเป็นที่จะได้รับ “การเอาใจใส่” ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อการพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจต่อโลก และเป็นพื้นฐานสำหรับความรักที่มีต่อตนเอง มีหลักฐานมากมายที่ชี้ให้เห็นว่า การขาดการสัมผัสทางร่างกาย สามารถ ยับยั้งความเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารก และในกรณีที่รุนแรงสามารถนำไปสู่ความตายได้ การเอาใจใส่ทางด้านจิตใจ ทั้งทางคำพูดและการกระทำ เพื่อพัฒนาความเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ ซึ่งการเอาใจใส่แบ่งออกเป็นทางภาษาพูดและภาษากาย การปราศจากเงื่อนไข (การเป็น) หรือการมีเงื่อนไข (การกระทำ) และเป็นทั้งในทางบวกหรือในทางลบ การเอาใจใส่ในทางบวกอันเป็นการแสดงความรัก ความอบอุ่น หรือความซาบซึ้งใจด้วยการพูด หรือด้วยการมอง การยิ้ม การสัมผัส หรือการแสดงท่าทางนั้น ๆ เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อพัฒนาการของบุคคลที่มีความสมบูรณ์พร้อมทางด้านจิตใจ การเอาใจใส่ในทางลบอาจเป็นประโยชน์ที่ว่า การเอาใจใส่แบบนี้เป็นการกำหนดข้อจำกัด “ฉันไม่ชอบเลย เมื่อคุณใช้คอมพิวเตอร์ของฉันโดยไม่ขออนุญาต” การเอาใจใส่ในทางลบนั้น เป็นวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับสำหรับบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้น บางครั้งการเอาใจใส่ในทางลบเป็นสิ่งจำเป็นในการปกป้องเด็ก ๆ “หยุดเดี๋ยวนี้ อย่าออกไปที่ถนน จนกว่าพ่อแม่จะไปถึงริมถนนและจูงมือลูกไป” เป็นที่น่าสนใจว่า การเอาใจใส่ทางลบได้รับการพิจารณาว่าดีกว่าการไม่เอาใจใส่เสียเลย ซึ่งหมายถึง การถูก เพิกเฉย (Corey. 2004: 338-339)

3. การออกคำสั่งและการต่อต้านคำสั่ง (Injunctions and counter-injunctions) การออกคำสั่ง เช่น “อย่า....” “ห้าม....” เป็นสารที่เกิดขึ้นจากภาวะเด็กของบิตามารดา (Child ego state) ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความผิดหวัง ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล และความทุกข์ ที่รู้สึกว่าคุณถูกคุกคามจากพฤติกรรมของลูก ลูกอาจจะตัดสินใจทั้งการ

ยอมรับหรือต่อต้านสารดังกล่าว การตัดสินใจดังกล่าวจะกลายเป็นส่วนสำคัญของโครงสร้าง ลักษณะนิสัยที่ถาวรของลูกได้ แต่ถ้าหากบิดามารดาสังเกตว่าลูกไม่มีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็น บิดามารดาจะพยายามโต้แย้งผลลัพธ์ของสารที่ออกคำสั่งไป ด้วยการโต้แย้งคำสั่งของตนเอง ซึ่งเป็นสารที่เกิดจากภาวะของพ่อแม่ของบิดามารดาเอง ด้วยคำว่า “ควรจะ” และ “น่าจะ” ตามความคาดหวังของบิดามารดา ซึ่งจะยังไม่เป็นไปตามความคาดหวังของบิดามารดาอยู่อย่างต่อเนื่อง ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกจะทำการสำรวจคำว่า “ควรจะ” และ “น่าจะ” เพื่อที่จะทำให้ตนเองเป็นอิสระจากพฤติกรรมที่ถูกสั่งให้กระทำ ด้วยการรับสารดังกล่าวจากบิดามารดาด้วยความไร้เหตุผลหรือปราศจากการโต้แย้ง ด้วยการตระหนักรู้ถึงการยอมรับการออกคำสั่งและการโต้แย้งคำสั่งของบิดามารดาด้วยภาวะของเด็ก เมื่อสามารถระบุและตระหนักรู้มากขึ้น สมาชิกจะอยู่ในสถานะที่ดีขึ้นในการสำรวจคำสั่งเหล่านั้นอย่างพินิจพิจารณาว่าตนเองเต็มใจที่จะดำเนินชีวิตด้วยคำสั่งและการโต้แย้งคำสั่งดังกล่าวต่อไปหรือไม่ (Corey. 2004: 340)

4. การตัดสินใจและการตัดสินใจใหม่ (Decisions and redecisions) เป็น การตอบสนองต่อคำสั่งและการต่อต้านคำสั่งของบิดามารดา โดยสมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้การ นำการตัดสินใจในอดีตมาดำเนินการซ้ำอย่างมีชีวิตชีวาในปัจจุบัน และทำการตัดสินใจใหม่ ใน บริบทของ การให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกจะมีโอกาสในการตระหนักรู้เกี่ยวกับการตัดสินใจของ ตนเอง และการออกคำสั่งของบิดามารดาที่สนับสนุนการตัดสินใจดังกล่าว นอกจากนี้สมาชิก ยังสามารถสำรวจว่าการตัดสินใจดังกล่าวยังมีความเหมาะสมอยู่หรือไม่ ในการปฏิบัติการแบบ กลุ่ม สมาชิกจะสามารถตัดสินใจใหม่ได้ด้วยการหวนกลับไปยังเหตุการณ์ในอดีตได้แล้ว สมาชิก สามารถออกแบบการทดลองที่ทำให้ตนเองฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ที่เป็นการเสริมแรงการตัดสินใจ ใหม่ ทั้งในกลุ่มและในชีวิตจริงได้ (Corey. 2004: 340-342)

5) เกมส์ (Games) เป็นกระบวนการในการสื่อสารที่จบลงด้วยผลลัพธ์ ในทางลบที่เกิดขึ้นจากเรื่องราวของเกม และนำไปสู่ความรู้สึกที่เลวร้ายมากยิ่งขึ้น ความสัมพันธ์ ดังกล่าวเป็น การสื่อสารชั้นพื้นฐาน ในการแลกเปลี่ยนการเอาใจใส่ (Stroke) ระหว่างบุคคล ดังนั้นเกมจึงนำมาซึ่งการสร้างความห่างเหิน เกมประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

- 1) สัมพันธภาพด้านการสื่อสารเพื่อเอื้อต่อกันและกันที่มองดูผิวเผินแล้วทำให้เกิดสิ่งที่เป็นไปได้
- 2) สัมพันธภาพด้านการสื่อสารที่มีประเด็นแฝงเร้น และ 3) ผลลัพธ์ทางลบที่เกิดขึ้นจากเกม ซึ่งเป็นจุดประสงค์ที่แท้จริงของการเล่นเกม

นอกจากนั้นเกมยังประกอบด้วย 3 สถานภาพ คือ ผู้รังแก (Persecutor) ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) และเหยื่อ (Victim) โดยผู้รังแกและผู้ช่วยเหลือจะเล่นบทบาทที่ เหนือชั้นกว่าเหยื่อ ซึ่งเล่นบทที่อ่อนแอ การเล่นเกมจะมีผลลัพธ์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของ บุคคล การเข้าร่วมในการเล่นจะทำให้บุคคลได้รับการเอาใจใส่ ซึ่งทำให้เกิดการคงไว้และ ป้องกันการตัดสินใจเดิมของตนเอง โดยบุคคลจะพยายามหาข้ออ้าง เพื่อสนับสนุน ทักษะที่มีต่อ บุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกที่แย่ง ความรู้สึกที่พึงประสงค์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในวัยเด็ก

อาจจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ผิดพลาดในวัยผู้ใหญ่ได้ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด

ในสถานการณ์กลุ่มจะเป็นการจัดสภาพแวดล้อมในอุดมคติเพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ต่อวิธีการที่ตนเองเลือกกลวิธีในการเล่นเกม อันเป็นวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงการติดต่อกับแท้จริงและการเลือกรูปแบบความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่นำไปสู่พฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเอง สมาชิกสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับเกมที่ตนเองเลือก และความรู้สึกไม่พึงปรารถนาที่เกิดขึ้นจากเกม โดยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นๆ เช่นเดียวกับการวิเคราะห์วิธีการในการตอบสนองในกลุ่มเชื่อมโยงกับการตอบสนองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริงในชีวิตในวัยเยาว์ การเล่นเกมภายในกลุ่มจะทำให้สมาชิกเริ่มเข้าใจว่า เกมที่เล่นไม่ได้ก่อให้เกิดความใกล้ชิดที่แท้จริง แต่กลับเป็นการสร้างความห่างเหินกับผู้อื่นมากขึ้น ดังนั้น สมาชิกจะสามารถตัดสินใจได้ว่า ถ้าตนเองต้องการที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สมาชิกจำเป็นที่จะต้องตัดสินใจยุติการเล่นเกม (Corey. 2004: 342-344)

6. สถานะชีวิตและบทชีวิต (Life positions and life scripts) การวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระบุตำแหน่งชีวิตพื้นฐาน 4 รูปแบบ ที่มีพื้นฐานมาจากการตัดสินใจที่เกิดจากประสบการณ์ในวัยเด็ก และเป็นรูปแบบที่ระบุถึงวิธีการที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และวิธีการที่บุคคลมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ดังนี้ (Corey. 2004: 344-346)

6.1 ฉันใช้ได้ - เธอก็ใช้ได้ (I'm OK – You're OK) เป็นสถานะที่ปราศจากการเล่นเกม โดยที่บุคคลมีเจตคติของความไว้วางใจและเปิดเผย มีความเต็มใจทั้งให้และรับ และการยอมรับผู้อื่นตามสภาพความเป็นจริง บุคคลจะมีความใกล้ชิดกับตนเองและผู้อื่น และไม่มีผู้แพ้ มีแต่ผู้ชนะเท่านั้น

6.2 ฉันใช้ได้ - เธอใช้ไม่ได้ (I'm OK – You're not OK) เป็นสถานะที่บุคคลโยนปัญหาให้ผู้อื่น และตำหนิผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นยำแย่ และวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น เกมที่ก่อให้เกิดสถานะนี้คือการเห็น นว่าตนเองเหนือกว่า (ฉันใช้ได้: I'm OK) โดยสามารถโยนความโกรธ ความน่ารังเกียจ การดูถูกเหยียดหยามไปยังผู้ที่ด้อยกว่าหรือเป็นแพะรับบาป (เธอใช้ไม่ได้: You're not OK) บุคคลที่มีสถานะนี้เป็นบุคคลที่ต้องการบุคคลที่ด้อยกว่า เพื่อที่จะรองรับสถานะของตนเองว่ายังมีความรู้สึกใช้ได้อยู่

6.3 ฉันใช้ไม่ได้ - เธอก็ใช้ได้ (I'm not OK – You're OK) เป็นสถานะของบุคคลที่มีความรู้สึกซึมเศร้า และมีความรู้สึกไร้ค่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น บุคคลที่อยู่ในสถานะนี้มักจะตอบสนองความต้องการของผู้อื่นแทนที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง และมักจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นเหยื่อ

6.4 ฉันใช้ไม่ได้ - เธอก็ใช้ไม่ได้ (I'm not OK – You're not OK) เป็นสถานะของบุคคลที่มีความรู้สึกไร้ประโยชน์ และมีความรู้สึกคับข้องใจ โดยขาดความสนใจในชีวิต และอาจจะมองชีวิตว่าไร้ข้อัญญาโดยสิ้นเชิง จึงเป็นจุด ยืนในเชิงทำลายตนเอง ที่ไม่สามารถจัดการกับอะไรในโลกของความเป็นจริงได้ นอกจากนั้นยังอาจนำไปสู่การถอยหนีอย่าง

รุนแรง กลับไปแสดงพฤติกรรมที่ขาดวุฒิภาวะ หรือมีพฤติกรรมรุนแรงอันเป็นสาเหตุทำให้ทั้งตนเองและผู้อื่นบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้

ในบริบทของกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม จะทำการวิเคราะห์บทชีวิต (Life script) ตามสถานะของตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้วิธีการในการได้มาซึ่งบทชีวิต และมองเห็นบทบาทในชีวิตของตนเองตามสถานะของชีวิตขั้นพื้นฐานได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้สมาชิกยังมองเห็นวิถี การที่ตนเองถูกบีบบังคับให้แสดงบทชีวิต และทำให้สมาชิกมองเห็นทางเลือกอื่นในชีวิตมากขึ้น

3.6.5.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพเชื่อว่า ผู้รับบริการเป็นผู้ที่มีคุณค่า และเชื่อว่าบุคลิกภาพและชีวิตส่วนตัวของผู้รับบริการสามารถปรับปรุงได้ ดังนั้นเป้าหมายสูงสุดของการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ คือเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถค้นพบ อิสระแห่งตน และมีอิสระจากการควบคุมของประสบการณ์ที่ได้รับแต่เยาว์วัย สำหรับผู้ที่มี อิสระแห่งตน อย่างแท้จริงนั้นจะต้องมีลักษณะดังนี้ (Corey. 1991: 273, 450) คือ (1) ตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมตรงตามความเป็นจริงและพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต (2) มีความเป็นธรรมชาติ สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างแท้จริง มีความยืดหยุ่น ยอมรับความจริง และมีความรับผิดชอบ และ (3) มีความใกล้ชิดสนิทสนม สามารถให้และรับความจากผู้อื่น สามารถติดต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างอย่างสนิทสนมและมีความจริงใจ

บุคคลจะมี อิสระแห่งตน จากการมีความสามารถในการตัดสินใจใหม่ (Redecide) เพื่อที่จะสร้างพลังให้กับตนเอง และมีทางเลือกให้กับชีวิตตนเองมากขึ้น ดังนั้น ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ วิเคราะห์สัมพันธภาพ จึงเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเป็นอิสระจากบทสนทนาและเกมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการในการยอมรับสถานะของอีโก้ 3 ประการ คือ พ่อ /แม่ (Parent) ผู้ใหญ่ (Adult) และเด็ก (Child) ที่สมาชิกนำมาใช้ และสมาชิกยังเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการที่พฤติกรรมในปัจจุบันได้รับผลกระทบจากกฎและข้อก้ำกัต่าง ๆ ที่สมาชิกรับมาปฏิบัติในฐานะเด็ก และวิธีการที่สมาชิกสามารถระบุถึงบทชีวิต (Life script) ที่กำหนดการกระทำของตนเองอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นการทำทนายให้สมาชิกกลุ่มทำการตรวจสอบซ้ำเกี่ยวกับการตัดสินใจที่ทำมาก่อนหน้า ด้วยการตัดสินใจใหม่ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการตระหนักรู้อีกด้วย (Corey. 2004: 335, 467)

นอกจากนี้กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541: 22) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพไว้ว่า เพื่อสอนให้สมาชิกตรวจสอบบุคลิกภาพของตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจาก ประสบการณ์ของสัมพันธภาพกับผู้มีอิทธิพลในอดีต เช่น พ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดู และการเลือกบทบาทชีวิตของตนเอง เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าทุกคนมี ศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมได้โดยการตัดสินใจเลือกบทบาทใหม่ รู้จักสร้าง

สัมพันธภาพแบบใกล้ชิดจริงจังกับผู้อื่น ไม่เล่นเกม และรับผิดชอบที่จะฟังตนเองเต็ม
ความสามารถ

3.6.5.3 บทบาทหน้าที่ของผู้ในกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ วิเคราะห์
สัมพันธภาพ (Corey. 2004: 346-347)

ถึงแม้ว่า TA ได้ออกแบบเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ทั้งด้านอารมณ์และ
ทางสติปัญญา เป้าหมายคือ ลักษณะทางความคิดที่ชัดเจน ผู้บำบัดแนว TA ได้อธิบายแนวคิด
เช่น การวิเคราะห์โครงสร้าง การวิเคราะห์บทชีวิต การวิเคราะห์เกมส์ การทำหน้าที่ของผู้บำบัด
TA เปรียบเสมือนเป็นที่ปรึกษาในตอนแรก TA ให้ความสำคัญกับความเท่าเทียมกันด้าน
สัมพันธภาพของผู้รับคำปรึกษากับผู้บำบัด และความเท่าเทียมที่เห็นได้ชัดผ่านการทำสัญญา
ร่วมกันระหว่างผู้ในกลุ่มและสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ซึ่งทำให้มีความเป็นมิตรต่อกันและกันใน
กระบวนการบำบัด ด้วยเหตุนี้บทบาทของผู้บำบัด คือ ประยุกต์ความรู้เพื่อเติมเต็มพันธะสัญญา
กับผู้รับคำปรึกษาในเริ่มแรก

จากมุมมองเกี่ยวกับการบำบัดในการตัดสินใจใหม่ หน้าที่ของผู้ในกลุ่ม
คือสร้างบรรยากาศให้บุคคลสามารถค้นพบตัวเองว่า เกมส์ที่เขาเล่นกำลังสนับสนุนความรู้สึกไม่
ดีที่เรื้อรังอย่างไร และพวกเขายึดถือความรู้สึกเหล่านั้นไว้เพื่อสนับสนุนบทชีวิตของเขาและการ
ตัดสินใจในช่วงแรกอย่างไร หน้าที่อื่นๆ ของผู้บำบัดแนว TA คือ การท้าทายให้สมาชิกในกลุ่ม
ค้นหาและทดลองแนวทางของการเป็นอยู่ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยสรุปแล้วบทบาทของ
ผู้บำบัด คือ ช่วยให้ผู้สมาชิกได้รับเครื่องมือที่จำเป็นในการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพ

รูปแบบของผู้บำบัดในกลุ่ม TA มีแนวโน้มที่จะส่งเสริมการให้คำปรึกษา
รายบุคคลภายในกลุ่มมากกว่าที่เอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม และเป็นการบำบัดที่
กระตุ้นโดยสมาชิก ผู้ในกลุ่ม TA เชื่อว่าจะต้องมีบทบาทที่กระตือรือร้นและให้เป็นศูนย์กลางของ
คนในกลุ่ม จุดเน้นนี้นำไปสู่ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ในกลุ่มและสมาชิกกลุ่มแต่ละคนมากกว่าที่จะ
สนับสนุนการให้อิสระเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ถึงแม้ว่าการวิเคราะห์การ
ติดต่อสื่อสารจะมีค วามกระตือรือร้นในการกำหนดช่วงการบำบัดกลุ่ม เป็นตัวกระตุ้นที่
กระตือรือร้นสำหรับการตัดสินใจใหม่ และเป็นการเผชิญกับทางตัน TA ได้สันนิษฐานว่า สมาชิก
กลุ่มมีอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจทางลบในวัยเด็ก ด้วยการพัฒนาแรงกระตุ้นสภาวะ
ของบุคคลในทางบวก (Corey. 2004: 346-347)

3.6.5.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

คอเรย์ (Corey. 1991: 275-281; Corey. 2004: 347-349) กล่าวถึง
ขั้นตอนของ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ วิเคราะห์สัมพันธภาพว่าประกอบด้วย 3 ขั้นตอน
ดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม (Initial stage) ประกอบด้วย
ติดต่อสื่อสารที่ดี คุณภาพการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม และความสามารถของผู้ในกลุ่ม
ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่มส่งผล

เป็นอันมากต่อความเต็มใจที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิก กลุ่มจะเข้าถึงสาระสำคัญที่แท้จริงของปัญหาได้ ขั้นตอนต่อไปคือ การสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการเปลี่ยนแปลงในขณะนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงแค่ความหวังของสมาชิกหรือสิ่งที่ผู้นำกลุ่มจะกระทำเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น จึงเป็นการมุ่งให้ความสำคัญกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะต้องลงมือกระทำในปัจจุบัน เพื่อที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Corey. 2004: 347-348)

2. ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม (Working stage) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม และศึกษารายละเอียดต่างๆของประเด็นปัญหาของสมาชิกกลุ่มแล้วจึงดำเนินการให้คำปรึกษาตามขั้นต่อไปนี้ (Corey. 2004: 348-349)

2.1 การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis)

โครงสร้างของบุคลิกภาพประกอบด้วย 3 ส่วน คือ สภาวะความเป็นพ่อแม่ สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และสภาวะความเป็นเด็ก ทั้ง 3 สภาวะนี้ต่างลักษณะแตกต่างกัน การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพนี้ จะทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจสภาวะตัวตนต่างๆ ของตนเอง และเข้าใจลักษณะพฤติกรรมที่ตนแสดงออก ตลอดทั้งลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลนั้น หากสมาชิกกลุ่มยึดมั่นเกินไปในสภาวะตัวตนใดสภาวะตัวตนหนึ่ง หรือถูกแทรกแซงจากสภาวะตัวตนอื่นๆ และหากสามารถแก้ไขและปรับโครงสร้างของบุคลิกภาพได้ แล้วก็จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มใช้สภาวะตัวตนของตนได้สอดคล้องกับความเป็นจริง อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือการวิเคราะห์รูปแบบของสัมพันธภาพ (Transactional analysis) รูปแบบสัมพันธภาพแบ่งเป็น 3 รูปแบบคือ สัมพันธภาพแบบถ้อยที่ถ้อยอาศัยหรือสอดคล้องกัน (Complementary transaction) สัมพันธภาพแบบขัดแย้งกัน (Crossed transaction) และสัมพันธภาพแบบเคลือบแฝงหรือซ่อนเร้นความรู้สึกที่แท้จริง (Ulterior transaction) ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักรูปแบบของสัมพันธภาพ และข้อดีข้อเสียของแต่ละรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2.3 การวิเคราะห์เกม (Game analysis) เกมเป็นรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการติดต่อสัมพันธ์แบบผิวและเป็นกิจกรรมทางสังคม ที่ให้ออกาสผู้คนได้พบปะสังสรรค์ได้ความสนุกสนาน หรือเพื่อฆ่าเวลา แต่เกมทางจิตวิทยา (Psychological game) จากการเล่นเกม ซึ่งสิ่งตอบแทนจากการเล่นเกมไม่จำเป็นต้องเป็นวัตถุประสงค์ของ แต่อาจจะจะเป็นความรู้ทางบวกหรือทางลบก็ได้ ส่วนมากแล้ว การเล่นเกมทางจิตวิทยานั้นเป็นวิธีการที่บุคคลพยายามคาดหวังผลประโยชน์จากบุคคลอื่นหรือจากผู้ที่เข้ามาเล่นเกมด้วย เช่น เพื่อให้ได้รับการใส่ใจที่ตนพอใจ แต่ผลลัพธ์ของการเล่นเกมทางจิตวิทยา มักจะจบลงด้วยความโกรธ ความเคียดแค้น ความเศร้า ความกลัว หรืออาจจบลงด้วยการฆ่าตัวตาย

2.4 การวิเคราะห์สถานะชีวิต (Life position) และบทชีวิต สถานะชีวิต หมายถึง เจตคติที่บุคคลที่มีตนเองหรือบุคคลอื่นทั้งแง่บวกและแง่ลบ บุคคลใดมีทัศนคติชีวิต

อย่างไร จะมีพื้นฐานมาจากผลของการเข้าใจตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่น และสภาพแวดล้อมตั้งแต่ยังเด็กของบุคคลนั้น ทรรศนะชีวิตแบ่งเป็น 4 รูปแบบ คือ

ฉันใช้ได้ – เธอก็ใช้ได้ (I'm OK – You're OK)

ฉันใช้ได้ – เธอใช้ไม่ได้ (I'm OK – You're not OK)

ฉันใช้ไม่ได้ – เธอใช้ได้ (I'm not OK – You're OK)

ฉันใช้ไม่ได้ – เธอก็ใช้ไม่ได้ (I'm not OK – You're not OK)

ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาปรารถนาให้ผู้รับ คำปรึกษา มีทัศนะชีวิตแบบ ฉันใช้ได้ – เธอก็ใช้ได้ โดยคาดหวังให้ผู้รับ คำปรึกษา ยอมรับและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เมื่อประสบปัญหา ก็พยายามหาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ

2.5 วิเคราะห์ การใส่ใจ (Stroke) เป็นการกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลหนึ่งที่มีต่อบุคคลหนึ่ง หากมีการแสดงออกด้วยความจริงใจยอมรับกันอย่างไม่มีการเงื่อนไข มีความเอื้ออาทรต่อกัน ก็จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การแสดงออกดังกล่าวเป็นการใส่ใจทางบวก ส่วนการใส่ใจทางลบนั้นจะทำให้ผู้รับเกิดความไม่สบายใจ แต่กระนั้นก็ตามการได้รับการใส่ใจทางลบ ก็ยังดีกว่าไม่ได้รับการใส่ใจใดๆ ทั้งสิ้น

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม (Final stage) เมื่อการตัดสินใจใหม่เกิดขึ้นแล้ว จำเป็นที่จะต้องมีการเสริมแรงการตัดสินใจดังกล่าว ด้วยการทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมในแนวทางใหม่ด้วยการเล่าเรื่องราวใหม่ๆ แทนเรื่องราวเดิมพร้อมกับการให้กำลังใจกับการตัดสินใจใหม่ด้วย สมาชิกจำเป็นต้องมีการนำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงการให้คำปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการเตรียมตนเองให้พร้อมกับการสถานการณ์ใหม่ที่อาจจะเกิดขึ้น (Corey. 2004: 349)

จากขั้นตอนต่างๆ ของการให้คำปรึกษารวมทั้งขั้นตอนการให้คำปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริง สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างแท้จริง ยอมรับความจริง มีความยืดหยุ่น มีความรับผิดชอบ มีความใกล้ชิดสนิทสนม สามารถติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างสนิทสนมยิ่งขึ้น และสามารถช่วยขจัดความยุ่งยาก ความสับสนในชีวิต สามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้ และมีชีวิตที่ราบรื่นได้

3.6.5.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

คอเรย์ (Corey. 2004: 349-350, 470) เสนอเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ดังต่อไปนี้

1. การเซ็นสัญญา (Contract) เป็นสาระสำคัญของ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างมุมมองจากสภาวะเด็ก (Child) เพื่อหาวิธีการที่แตกต่างออกไปในกลุ่ม โดยสัญญาจะต้องมีความเฉพาะเจาะจงและสามารถวัดได้ ที่ประกอบด้วยประโยคที่ระบุถึงจุดประสงค์ วิธีการ และระยะเวลาที่มีความชัดเจนในการนำไปใช้เพื่อความสำเร็จ โดยสัญญาดังกล่าว เป็นความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มในการระบุถึงสิ่งที่

ต้องการเปลี่ยนแปลง วิธีการและเวลาที่จะเปลี่ยนแปลงด้วย โดยสัญญาดังกล่าวจะถูกนำมาใช้เป็นจุดเริ่มต้นในกิจกรรมกลุ่ม

2. การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) เป็นวิธีการในการช่วยให้สมาชิกเข้าใจสถานะของตนเอง ทั้ง 3 สถานะคือ สถานะพ่อ /แม่ (Parent) สถานะผู้ใหญ่ (Adult) และสถานะเด็ก (Child) ถึงลักษณะพฤติกรรมที่ตนเองแสดงออก และลักษณะบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถแก้ไขและปรับโครงสร้างของบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อที่จะทำให้สมาชิกสามารถใช้สถานะอีโก้ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. การวิเคราะห์บทชีวิต (Life script analysis) เป็นการที่สมาชิกกลุ่มค้นหาข้อคำสั่ง (Injunction) การตัดสินใจ (Decision) สถานะชีวิต (Life positions) และเกมส์ (Games) ที่สมาชิกนำมาใช้ในการสร้างบทชีวิตของตนเองในอดีต กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มจะทำการวิเคราะห์บทชีวิต โดยการระบุถึงวิธีการที่สมาชิกรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และวิธีการที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้วยการใช้สถานะชีวิต 4 ประการ คือ ฉันใช้ได้ – เธอก็ใช้ได้ (I'm OK – You're OK) ฉันใช้ได้ – เธอใช้ไม่ได้ (I'm OK – You're not OK) ฉันใช้ไม่ได้ – เธอใช้ได้ (I'm not OK – You're OK) และฉันใช้ไม่ได้ – เธอก็ใช้ไม่ได้ (I'm not OK – You're not OK) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้วิธีการในการได้มาซึ่งบทชีวิต และมองเห็นบทบาทในชีวิตของตนเองตามสถานะของชีวิตขั้นพื้นฐานได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นสมาชิกยังมองเห็นวิธีการที่ตนเองถูกบีบบังคับให้แสดงบทชีวิต และทำให้สมาชิกมองเห็นทางเลือกอื่นในชีวิตมากขึ้น นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังสามารถวิเคราะห์เกมการสื่อสารที่จบลงด้วยผลลัพธ์ในทางลบและความรู้สึกที่เลวร้ายมากยิ่งขึ้น คือ ผู้รังแก (Persecutor) ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) และเหยื่อ (Victim) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อวิธีการที่ตนเองเลือกกลวิธีในการเล่นเกมส์ และสามารถตัดสินใจใหม่ได้ว่า ถ้าตนเองต้องการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สมาชิกจำเป็นต้องตัดสินใจยุติการเล่นเกมส์ดังกล่าว

3.6.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

ক্রিমโบลท์ซ (สมพร สุทัศน์ีย์. 2533: 159; อ้างอิงมาจาก Krumboltz. 1964: unpagged) ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด สหรัฐอเมริกา เป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical conditioning) และการเรียนรู้เงื่อนไขผลรวม (Operant conditioning) ที่เชื่อว่ามนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ดังนั้น กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมใหม่เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความสำคัญกับพฤติกรรมมนุษย์แสดงออกมาจะต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตและวัดได้ การให้คำปรึกษาจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่เป็นปัญหาอย่างมีขั้นตอน ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษา อาจจะวัดในห้วงให้คำปรึกษาหรือจัดในสถานการณ์จริงของผู้รับคำปรึกษาก็ได้

นอกจากนี้งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้การสังเกต ซึ่งเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาเทคนิคของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม นักให้คำปรึกษาในยุคแรกๆ สามารถประยุกต์ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรง การลดพฤติกรรม การปรับพฤติกรรม ตลอดจนการให้ตัวแบบในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา จะเห็นว่าการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมใช้การประยุกต์โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการให้คำปรึกษา (Sharf. 2001: 287)

3.6.6.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

คอเรย์ (Corey. 2004: 360-363) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่าเป็นการนำหลักการและกระบวนการของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นการทดลองด้วยหลักการของการเรียนรู้อย่างเป็นระบบมาใช้ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปรับตัวที่ผิดพลาดของบุคคล ดังนั้นคุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงเป็นยึดมั่นในระบบที่มีความเฉพาะเจาะจง และสามารถวัดได้ คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์มีดังต่อไปนี้คือ

1. การประเมินพฤติกรรม (Behavioral assessment) เป็นกระบวนการเพื่อได้รับข้อมูลที่เป็นแนวทางสำหรับแผนการในการให้คำปรึกษา สำหรับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน และเพื่อช่วยวัดประสิทธิผลของการให้คำปรึกษา สไปเกลอร์ และโกเวียร์มอนท์ (Corey. 1991: 361; citing Spiegler; & Goveremont. 2003. Contemporary Behavior Therapy) กล่าวถึงคุณลักษณะ 5 ประการของกระบวนการในการประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมบำบัด คือ (1) มีจุดประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา (2) ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติหน้าที่ในปัจจุบัน และเงื่อนไขต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา (3) มีการนำตัวอย่างพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาไปเป็นข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาในสถานการณ์ต่างๆ (4) มีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าที่จะคำนึงถึงบุคลิกภาพโดยรวมของผู้รับคำปรึกษา และ (5) เป็นการบูรณาการและมีความต่อเนื่อง (Corey. 2004: 361)

2. เป้าหมายการบำบัดที่เที่ยงตรง (Precise therapy goals) ในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจะมีการระบุเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะระบุ เพื่อกำหนดแนวทางในการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มต้องชี้แจงถึงปัญหาทางพฤติกรรมที่ชัดเจนที่ตนเองต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง และระบุทักษะใหม่ๆ ที่ตนเองต้องการเรียนรู้ เป้าหมายประกอบด้วย การลดความวิตกกังวลในการทดสอบ การขจัดความกลัวที่ไม่มีเหตุผลที่รบกวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ การจัดการกับความซึมเศร้า การลดน้ำหนัก และการจัดการติดสารเสพติด (เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือการเสพยาเสพติดอื่นๆ) ส่วนทักษะใหม่ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะมี ประกอบด้วย (1) การร้องขออย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาในสิ่งที่ตนเองต้องการ (2) ต้องการการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ (3) พัฒนาวิธีการในการควบคุมตนเอง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมการ

รับประทานอาหารเข้า และการจัดความเครียด (4) การแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยปราศจากความก้าวร้าว (5) ควบคุมพฤติกรรมหรือการรู้คิดของตนเองเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (6) เรียนรู้ที่จะให้และรับข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและทางลบ (7) ยอมรับและท้าทายรูปแบบความคิดและความเชื่อที่เป็นการทำลายตนเอง (8) เรียนรู้ทักษะการสื่อสารและทักษะทางสังคม (9) พัฒนากลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน และ (10) เรียนรู้การจัดการกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความโกรธ (Corey. 2004: 361-362)

3. แผนการบำบัดรักษา (Treatment plan) หลักจากที่สมาชิกได้ระบุเป้าหมายเฉพาะของตนอย่างชัดเจนแล้ว ก็จะมีการกำหนดแผนการในการบำบัดรักษาเพื่อบรรลุเป้าหมาย เทคนิคต่างๆ ทางพฤติกรรมคือ การมุ่งเน้นการปฏิบัติจริง ในเบื้องต้นแผนการเหล่านี้ จะได้รับการเสนอแนะจากผู้นำกลุ่มก่อน หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มจะต้องร่วมกับผู้นำกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์ต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติ ท้ายที่สุดแล้ว ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาจะเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าตนเองจะใช้กลยุทธ์หรือการกำหนดใด (Corey. 2004: 362)

4. การประเมินตามวัตถุประสงค์ (Objective evaluation) หลังจากที่มีการระบุพฤติกรรมเป้าหมาย ระบุเป้าหมายในการบำบัดรักษา และวิเคราะห์วิจารณ์กระบวนการในการบำบัดรักษาแล้ว จะต้องมีการประเมินผลลัพธ์ของการบำบัดรักษาอย่างเป็นปรนัย เนื่องจากกลุ่มทางด้านพฤติกรรมให้ความสำคัญกับการประเมินประสิทธิภาพของเทคนิคต่างๆ ที่สมาชิกลำมาใช้ ดังนั้น การประเมินความก้าวหน้าของผู้รับคำปรึกษาให้บรรลุต่อเป้าหมายของตนเอง จะต้องเป็นไปอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ช่วงของการให้คำปรึกษาที่ตามมา เพื่อที่สมาชิจะสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ หรือไม่ นอกจากนั้นการให้ข้อมูลย้อนกลับอยู่ตลอดเวลาแก่สมาชิกก็เป็นส่วนที่สำคัญของพฤติกรรมบำบัดแบบกลุ่มด้วย (Corey. 2004: 362-363)

3.6.6.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

คอเรย์ (Corey. 1991: 295) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายเป็นสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมโดยมีจุดมุ่งหมายคือ การสร้างสภาพการเรียนรู้ใหม่ให้แก่ผู้รับคำปรึกษาซึ่งการเรียนรู้นั้นควรจะแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตั้งจุดมุ่งหมายซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับคำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมโดยผู้รับคำปรึกษาจะกำหนดจุดมุ่งหมายของการปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมว่า ควรจะมีขอบเขตมากน้อยเพียงใดการประเมินผลและการให้คำปรึกษาจะกระทำพร้อมกันไปตลอดเวลาของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยปรับเปลี่ยน แก้ไข พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
2. เพื่อสร้างสภาพการเรียนรู้ใหม่ ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับคำปรึกษา ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา ว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร กำหนดเป้าหมาย

พฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร และจะดำเนินการอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ โดยผู้รับคำปรึกษาจะต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงนั้นๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้เรียนรู้วิธีการใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้น ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

นอกจากนี้กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541: 24) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม ไว้ว่า เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาร่วมกัน รวมทั้งเรียนรู้วิธีการที่จะลดและเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่ตนเองต้องการลด และเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ

3.6.6.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม

คอเรย์ (Corey. 2004: 367) กล่าวถึงบทบาท 8 ประการของผู้นำกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมดังนี้

1. การสัมภาษณ์เพื่อที่ทราบ ถึงความคาดหวังของสมาชิก ในช่วงของการประเมินเบื้องต้นและการปฐมนิเทศ ก่อนที่กลุ่มจะเริ่มต้นขึ้น
2. การสอนสมาชิกเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม และวิธีการที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์สูงสุดจากกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอธิบายจุดประสงค์ของกลุ่ม ทบทวนความคาดหวังของสมาชิก และให้คำแนะนำแก่สมาชิกเกี่ยวกับประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับ
3. ทำการประเมินอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับปัญหาของสมาชิก
4. การนำเทคนิคต่างๆ ที่ได้รับการออกแบบมาใช้ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่สมาชิกกำหนดไว้
5. การเป็นต้นแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม และการเตรียมการและฝึกสมาชิกให้เป็นต้นแบบด้วยการแสดงบทบาทสมมติต่อกันและกัน
6. การให้การเสริมแรงแก่สมาชิก เมื่อสมาชิกแสดงพฤติกรรมและเกิดทักษะต่างๆ ที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ และให้การยอมรับถึงแม้จะเป็นการพัฒนาเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม
7. การสอนสมาชิกกลุ่มให้มีความรับผิดชอบต่อการเข้ามามีส่วนร่วมทั้งในกลุ่มและนอก ช่วงของการให้คำปรึกษาด้วยความกระตือรือร้น การสอนสมาชิกให้เข้าใจว่าการพูด และการหยิ่งเห็นยังไม่เพียงพอสำหรับการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น สมาชิกจะเปิดกว้างสำหรับพฤติกรรมที่สามารถปรับตัวได้ด้วยการส่งเสริมให้ทดลองพฤติกรรมในกลุ่ม และฝึกทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย
8. การช่วยสมาชิกกลุ่มเตรียมความพร้อมสำหรับการยุติการให้คำปรึกษา โดยสมาชิกมีเวลาเพียงพอที่จะสามารถอภิปรายเกี่ยวกับปฏิกิริยาของตนเอง สรุปสิ่ง

ที่ได้เรียนรู้ และการนำทักษะใหม่ไปปฏิบัติที่บ้านหรือที่ทำงาน มีการอ้างอิงแหล่งการให้คำปรึกษาเพิ่มเติมที่เหมาะสม เมื่อเป้าหมายยังไม่สามารถบรรลุผล

3.6.6.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

โรส และเอ็ดลีซัน (Corey. 2004: 365-372; citing Rose; & Edleson.

1987. Working with Children and Adolescents: A Multimodal Approach) เสนอขั้นตอน 3 ขั้นตอนสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Initial stage) สมาชิกกลุ่มจำเป็นที่จะต้องได้รับข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการสัมภาษณ์สมาชิกเป็นรายบุคคลก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม เกี่ยวกับความหวัง และการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนี้ยังเป็นการแจ้งให้ทราบถึงการเซ็นสัญญาในการรับการให้คำปรึกษาอีกด้วย ดังนั้นสมาชิกจะสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่และการจัดโครงสร้างของกลุ่ม ตลอดจนเป็นการช่วยเหลือให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยด้วยการแนะนำสมาชิก การสร้างความสามัคคี การเพิ่มพูนแรงจูงใจของสมาชิกกลุ่ม และการระบุพฤติกรรมต่างๆ ที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข ในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องรายงานถึงพัฒนาการสำคัญที่เกิดขึ้น การบ้านของตนเอง และระบุหัวข้อหรือประเด็นต่างๆ ที่จะพูดถึงในช่วงของการให้คำปรึกษา (Corey. 2004: 365-366)

2. ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม : แผนการบำบัดรักษา และการประยุกต์ใช้เทคนิค (Working stage : treatment plan and application of technique) เป็นขั้นการเลือกกระบวนการด้วยกลยุทธ์ต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับประสิทธิผลของแต่ละช่วงการให้คำปรึกษา และระดับของการบรรลุเป้าหมายของการบำบัด ทั้งยังเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม ความพึงพอใจของสมาชิก การเข้าร่วมกลุ่ม การทำงานที่มอบหมายให้แล้วเสร็จตามข้อตกลง และปัญหาที่เกิดขึ้น การประเมินอย่างต่อเนื่องจะทำให้ทั้งสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มมีบรรทัดฐานในการหาทางออกและกลวิธีที่มีประสิทธิภาพต่อไป (Corey. 2004: 366-371)

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม (Final stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับการนำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นสมาชิกจะต้องทำการฝึกซ้อมการพูดและการแสดงพฤติกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้จริง การให้ข้อมูลย้อนกลับและการฝึกสอนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการส่งเสริมการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริงด้วยวิธีการดังต่อไปนี้ (Corey. 2004: 371-372)

3.1 ส่งเสริมให้สมาชิกมีส่วนร่วมรับผิดชอบมากขึ้นในการบำบัดรักษาด้วยตนเอง

3.2 การจัดสถานการณ์ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติเพื่อสามารถนำไปใช้ในบริบทของชีวิตจริง

3.3 เตรียมความพร้อมสำหรับสมาชิกในการเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยและการถดถอยที่อาจเกิดขึ้น

3.4 ฝึกฝนสมาชิกอย่างเข้มข้นในการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย

3.5 สอนสมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติในสถานการณ์นอกห้องการให้คำปรึกษา

3.6 ช่วยให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการคิดวิธีการวางแผนเพื่อนำไปปฏิบัตินอกห้องการให้คำปรึกษา

3.6.6.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

ปรีชา วิหคโต (2545: 35-46) ได้กล่าวถึงเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ประกอบด้วย เทคนิคที่ใช้ทั่วไป และเทคนิคเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยเทคนิคที่ใช้ทั่วไป เป็นเทคนิคที่ใช้ร่วมกันในทุกขั้นตอนของการให้คำปรึกษา เช่น เทคนิคการใส่ใจ การฟัง การเรียบ การสะท้อน การทวนความ การสนับสนุน การใช้คำถามปลายปิดและปลายเปิด การทำความเข้าใจ เป็นต้น ส่วนเทคนิคเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้น ได้แก่ เทคนิคการผ่อนคลาย (Muscle relaxation) เทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic desensitization) เทคนิคการฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive training) การเสริมแรงทางสังคม (Social reinforcement) การให้ตัวแบบ (Modeling) เป็นต้น

คอเรย์ (Corey, 2004: 366-371) เสนอเทคนิคต่างๆ ในขั้นปฏิบัติการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมดังต่อไปนี้

1. การเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงเป็นกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือที่สำคัญในกลุ่มด้านพฤติกรรม เพ ราะเป็นเหตุการณ์เฉพาะที่ทำให้เกิดการตอบสนองขึ้นได้อีก นอกจากการเสริมแรงที่เกิดจากผู้นำกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มก็สามารถเสริมแรงซึ่งกันและกันได้ ด้วยการชื่นชม การยอมรับ การสนับสนุน และการใส่ใจ ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาในแต่ละช่วง สมาชิกควรที่จะกล่าวถึงความสำ เร็จมากกว่าความล้มเหลวของตนเอง ทั้งนี้ การเสริมแรงจะบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงในทางบวกในการนำการเรี ยนรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และทำให้สมาชิกมองเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ การรายงานความสำเร็จไม่ว่าจะอยู่ในระดับมากหรือน้อยแค่ไหนก็ตาม เป็นสิ่งที่มีคว ามสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปรับปรุงตนเอง การเสริมแรงและการสนับสนุนจากกลุ่มจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ถ้าสมาชิกยังคงได้รับประโยชน์อยู่ การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการที่ทรงพลังในการหล่อหลอมพฤติกรรมที่พึงปรารถนา นอกจากนั้นการเสริมแรงให้แก่ตนเองก็เป็นวิธีการที่สำ คัญในการช่วยเหลือสมาชิกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ สมาชิกกลุ่มจะถูกสอนวิธีการในการเสริมแรงให้แก่ตนเองเพื่อเพิ่มพูนการควบคุมตนเองและลดการพึ่งพิงผู้อื่นได้ (Corey, 2004: 366)

นอกจากนี้จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (2439: 180) ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่าเทคนิคการให้สิ่งเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับสมาชิกผู้เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เพื่อให้เขามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม การที่สมาชิกภายในกลุ่มร่วมกันอภิปรายให้สิ่งเสริมแรงแก่ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จะทำให้เขามีความกระตือรือร้น มากขึ้น สิ่งเสริมเรานั้นอาจจะเป็นการให้รางวัลทางสังคม (Social reinforcement) เช่น คำยกย่องชมเชย การให้กำลังใจ เป็นต้น

2. การเซ็นสัญญาพันธะกรณี (Contingency contact) ข้อสัญญาพันธะกรณีระบุถึงพฤติกรรมต่างๆ ที่สามารถนำไปปฏิบัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือหยุดยั้งพฤติกรรม รางวัลที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ต่อเป้าหมาย และเงื่อนไขต่างๆ ที่จะทำให้ได้รับรางวัล โดยสัญญาจะต้องระบุช่วงเวลาในการบรรลุต่อพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอีกด้วย สัญญาพันธะกรณีที่มีประสิทธิภาพควรมีคุณลักษณะดังนี้ (Corey. 2004: 367)

2.1 มีรายละเอียดที่ชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรมเฉพาะที่จะต้องปฏิบัติตามการมอบหมาย

2.2 ระบุถึงการได้รับการเสริมแรงในทันทีทันใด เช่นเดียวกับการเสริมแรงจากกลุ่ม

2.3 มีรายละเอียดของวิธีการในการมอบหมายงานที่สามารถสังเกต ประเมินผล และบันทึกได้

3. การเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการซึ่งสมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ ผู้นำกลุ่มสามารถนำการเป็นตัวแบบด้านการแสดงบทบาทไปใช้เป็นเครื่องมือในการสอนที่ทรงพลังมากที่สุดประการหนึ่ง สมาชิกกลุ่มก็สามารถเป็นตัวแบบสำหรับสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้เช่นกัน การเป็นตัวแบบเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในกลุ่มทางด้านพฤติกรรมจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มการฝึกทักษะ และกลุ่มการฝึกฝนทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม คุณลักษณะของตัวแบบที่เหมาะสมควรมีความคล้ายคลึงกับสมาชิกกลุ่มในเรื่องอายุ เพศ เชื้อชาติ และเจตคติ เนื่องจากมีแนวโน้มที่ง่ายต่อการเลียนแบบมากกว่าต้นแบบที่ไม่คล้ายคลึงกับสมาชิกกลุ่มในเรื่องอายุ เพศ เชื้อชาติ และเจตคติ เนื่องจากมีแนวโน้มที่ง่ายต่อการเลียนแบบมากกว่าต้นแบบที่ไม่คล้ายคลึงกับสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ ตัวแบบจะต้องเป็นผู้ที่แสดงออกถึงความอบอุ่น และแสดงการเป็นตัวแบบต่อหน้าสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนให้การเสริมแรง เมื่อมีการเลียนแบบพฤติกรรมเกิดขึ้นด้วย (Corey. 2004: 367-368)

นอกจากนี้จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (2439: 180) ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่าเทคนิคการเป็นตัวแบบอาจจะใช้ผู้นำกลุ่ม หรือผู้ช่วย ผู้นำกลุ่มแสดงเป็นตัวอย่างว่าพฤติกรรมที่เหมาะสม ควรจะแสดงออกอย่างไร ทั้งทางด้านภาษาพูด (Verbal) และภาษาท่าทาง (Nonverbal) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสังเกตและนำไปทดลองปฏิบัติตาม หรืออาจจะให้สมาชิกดูจากเทปบันทึกภาพก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นพฤติกรรมทั้ง ที่เป็นเสียงพูด

และลักษณะท่าทางได้อย่างชัดเจน ขณะเดียวกันการใช้เทปบันทึกภาพการแสดงออกของสมาชิกก็จะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ว่าพฤติกรรมของตนเองควรจะมีการแก้ไขปรับปรุงด้านใดบ้าง และพฤติกรรมใดที่เป็นการแสดงออกที่เหมาะสม

4. การซ้กซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal) เป็นเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมใหม่ในช่วงการรับคำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำพฤติกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยการฝึกพฤติกรรมใหม่จะต้องอยู่ในบริบทที่มีความปลอดภัยและมีลักษณะคล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถ นำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้ การซ้กซ้อมพฤติกรรมเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์สำหรับการสอนทักษะทางสังคม ทั้งนี้การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการซ้กซ้อมพฤติกรรม เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถซ้กซ้อมพฤติกรรมในกลุ่มได้ สมาชิกก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชี วิตจริงได้ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องเตือนให้สมาชิกทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และทำการตรวจสอบการทำการบ้านที่สมาชิกได้รับมอบหมายทุกครั้งก่อนที่จะดำเนินการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง (Corey. 2004: 368)

5. การฝึกสอน (Coaching) เป็นกระบวนการในการเส นอหลักการสำหรับการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกจะได้ผลดีที่สุดโดยผู้ฝึคนั่งอยู่ด้านหลังของสมาชิกกลุ่มที่กำลังซ้กซ้อมอยู่ เมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มติดขัดและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป สมาชิกกลุ่มคนอื่นสามารถกระซิบเพื่อให้คำแนะนำได้ หลังจาก การซ้กซ้อมด้วยการฝึก 1 หรือ 2 ครั้ง อาจจะลดการฝึกลง โดยที่สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงบทบาทสมมติต่อไปได้ และสมาชิกกลุ่มสามารถทำการซ้กซ้อมด้วยตนเองก่อนที่จะพยายามลองแสดงบทบาทใหม่ในชีวิตจริง (Corey. 2004: 368)

6. การมอบหมายการบ้าน (Homework) เป็นเทคนิคที่มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้สำรวจในช่วงของการให้คำปรึกษาไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อแสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าของการให้คำปรึกษา ซึ่งจะต้องเป็นทั้งการพูดคุยและการกระทำ สมาชิกกลุ่มจำเป็นที่จะต้องมีส่วนร่วมในการออกแบบการมอบหมายการบ้าน เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะให้ความร่วมมือด้วยใจ และมีแรงจูงใจในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายโดยไม่มีภาระบังคับ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจำเป็นที่จะต้องติดตามผลการทำการบ้าน เพื่อประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดกับสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2004: 369)

นอกจากนี้จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎี (2439: 181) ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่าเทคนิคการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย (Assigning homework) นั้น เนื่องจากระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกภายในกลุ่มมีน้อย ไม่เพียงพอที่จะฝึกให้ทั่วถึงทุกคนภายในกลุ่ม การมอบหมายให้สมาชิกไปทำการบ้านจึงเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ในแง่ที่ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น การทำการบ้านอาจมีรูปแบบหลายอย่าง เช่น การให้สมาชิกไปฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่หน้ากระจกที่บ้าน การสังเกตบุคคลที่มีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานที่ต่างๆ

ภายนอกกลุ่ม การให้สมาชิกมีโอกาสได้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์จริง ๆ
ภายนอกกลุ่ม เป็นต้น

7. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากทีสมาชิกฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ทั้งในช่วงของการให้คำปรึกษา หรือการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายในชีวิตประจำวันแล้ว ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่นสามารถสร้างความประทับใจแก่สมาชิกได้ด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทั้งในรูปแบบของการชื่นชมและให้กำลังใจในการแสดงพฤติกรรม หรือการให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนความผิดพลาดได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นส่วนที่มีประโยชน์ยิ่งสำหรับเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับที่สร้างสรรค์มีความเฉพาะเจาะจง และเป็นไปในทางบวก โรส และเอ็ดลีซัน (Corey. 2004: 361; citing Rose; & Edleson. 1987. Working with Children and Adolescents: A Multimodal Approach) ได้เสนอแนวทางสำหรับการให้ข้อมูลย้อนกลับในการปฏิบัติการชักจูงสำหรับสมาชิกกลุ่มดังนี้ (Corey. 2004: 369)

- 7.1 สมาชิกกลุ่มควรจะได้รับ การฝึกฝนในกลุ่มก่อนที่จะได้รับการส่งเสริมในการให้ข้อมูลย้อนกลับ
- 7.2 ควรให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกก่อน เพื่อเป็นแรงเสริมแก่สมาชิก
- 7.3 ในการวิพากษ์วิจารณ์การปฏิบัติ สมาชิกกลุ่มควรเสนอแนะวิธีการที่แตกต่างออกไป
- 7.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องมีความเฉพาะเจาะจง และมุ่งเน้นที่การแสดงพฤติกรรม
- 7.5 ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มควรมีการทบทวนการให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกัน

8. การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) คือกระบวนการในการระบุและประเมินความคิด การทำความเข้าใจผลกระทบของความคิดที่เหมาะสมและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ดังนั้นกระบวนการด้านความคิดจึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ในบริบทของกลุ่ม สมาชิกมักจะเผยให้เห็นถึงความคิดที่พ่ายแพ้ต่อตนเอง และการพูดถึงตนเองในด้านลบ เมื่อตนเอง ประสบกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด ดังนั้นในเบื้องต้นสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนในกลุ่มเพื่อฝึกหัดในการแยกแยะความแตกต่างระหว่างการพูดประโยคที่พ่ายแพ้ตนเอง กับประโยคที่เป็นประโยชน์กับตนเอง หลังจากนั้น สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และเสนอรูปแบบในการวิเคราะห์ความคิดที่หลากหลาย เมื่อสมาชิกสามารถเลือกคำพูดที่แสดงถึงความคิดที่สมเหตุสมผลได้แล้วก็จะมีการแสดงตัวแบบด้านความคิด โดยสมาชิกใช้การจินตนาการถึงการที่ตนเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด แล้วจึงแทนที่คำพูดที่พ่ายแพ้ต่อตนเอง ด้วยคำพูดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มจึงทำการชักจูงทางด้านความคิด โดยสมาชิก

กลุ่มเลียนแบบตัวแบบ และได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ หลังจากการทดลองหลาย ๆ ครั้งในกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มจะได้รับการมอบหมายงานด้วยการใช้ประโยคใหม่ที่บ้านก่อนที่จะลองพูดด้วยวิธีใหม่ๆ ในชีวิตจริง ในขั้นตอนสุดท้ายของการปรับโครงสร้างความคิด จะมีการมอบหมายการบ้านในช่วงสุดท้ายของการพบปะในแต่ละครั้ง และจะได้รับการตรวจสอบในการพบปะในครั้งต่อไป เมื่อสมาชิกกลุ่มมีพัฒนาการก็จะมีการมอบหมายงานในระดับที่ยากขึ้นต่อไปตามลำดับ (Corey. 2004: 369-370)

9. การแก้ไขปัญหา (Problem solving) เป็นกลวิธีด้านพฤติกรรมและความคิด เพื่อสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการจัดการปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายที่สำคัญคือการระบุถึงวิธีในการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด และเพื่อทำการฝึกทักษะด้านพฤติกรรมและความคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำทักษะดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สไปเกลอร์ และ กูฟเรมอน (Corey. 2004: 370-371; citing Spiegler; & Guevremont. 2003. Contemporary Behavior Therapy) ได้เสนอขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มระบุถึงปัญหาที่ตนเองต้องการแก้ไข พร้อมกับระบุทักษะที่จำเป็นต้องใช้ และประเมินทางเลือกที่จะปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว
2. สมาชิกกลุ่มนิยามปัญหา และตั้งเป้าหมายเฉพาะ โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้ทำความเข้าใจถึงเหตุที่ทำให้ปัญหาเกิดขึ้น และได้รับการคาดหวังว่าสมาชิกจะสามารถเรียนรู้วิธีการในการแก้ไขปัญหาได้
3. สมาชิกกลุ่มถูกสอนให้ระดมความคิด ในการหาวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหา
4. สมาชิกตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหา โดยคำนึงถึงผลลัพธ์ของวิธีการที่เลือกด้วย
5. สมาชิกกลุ่มนำวิธีการแก้ไขปัญหาไปใช้ และประเมินผลลัพธ์ที่ตามมา พร้อมทั้งตรวจสอบประสิทธิผลของวิธีการในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

10. ระบบเพื่อนคู่หู (Buddy system)

โรส (Corey. 2004: 371; citing Rose. 1998. Group Therapy with Troubled Youth: A Cognitive-Behavioral Interactive Approach) กล่าวถึงระบบเพื่อนคู่หูว่าเป็นพันธมิตรในการบำบัดระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งจะเลือกสมาชิกอีกคนหนึ่งเป็นผู้คอยตรวจสอบและฝึกให้ตลอดกระบวนการในการให้คำปรึกษา ด้วยการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมซึ่งกันและกันในกลุ่ม และคอยเตือนซึ่งกันและกันในการปฏิบัติตามสิ่งที่สัญญาไว้ และปฏิบัติตามสิ่งที่ได้รับมอบหมาย ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มจะคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนคู่หู ทั้งในช่วงของการให้คำปรึกษาและนอกช่วงการให้คำปรึกษาด้วย โดยเพื่อนคู่หูจะได้รับการฝึกการให้การเสริมแรงแก่ความสำเร็จ และทั้งให้และรับคำวิพากษ์วิจารณ์ด้วย นอกจากนี้ในการปฏิบัติการด้านการมอบหมายการบ้าน สมาชิกกลุ่มยังช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการคิดภาระงาน และ

ตรวจสอบความสำเร็จ ทั้งนี้ยังทำให้สมาชิกสามารถเรียนรู้ทักษะการเป็นผู้นำอีก และระบบเพื่อนคู่หูยังเป็นประโยชน์เมื่อการให้คำปรึกษาลิ้นสุดลงอีกด้วย (Corey. 2004: 371)

11. การฝึกทักษะทางสังคม (Social skills training) เป็นการประยุกต์ใช้เทคนิคทางพฤติกรรม เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การเป็นตัวแบบ การฝึก การชักจูงพฤติกรรม และการมอบหมายการบ้าน เป็นต้น โดยผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แจงถึงจุดประสงค์ ขั้นตอน และยกตัวอย่างให้สมาชิกฟัง แล้วจึงมีการสาธิต และให้สมาชิกกลุ่มลองฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะสังคมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งสมาชิกอาจจะเป็นผู้เสนอสถานการณ์ดังกล่าวเอง หลังจากการชักจูงแล้วจะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และสมาชิกกลุ่มสามารถมอบหมายการบ้านให้แก่ตนเอง เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริงได้ (Corey. 2004: 373-374)

12. การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness training) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับและเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่พ่ายแพ้ตนเอง หรือไม่สมเหตุผล เกี่ยวกับสิทธิในการแสดงออกของตนเอง สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาเจตคติที่ก่อให้เกิดค่านิยมที่มีต่อสิทธิในการแสดงออกของตนเองและการเคารพสิทธิในการแสดงออกของผู้อื่น ด้วยการเรียนรู้วิธีการในการระบุและแยกแยะพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงความก้าวร้าว และการไม่ยอมแสดงออก เพื่อที่จะสามารถนำทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น โปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมส่วนใหญ่มุ่งเน้นการพูดถึงตนเองในทางลบ ความเชื่อที่พ่ายแพ้ตนเอง และความคิดที่ผิดๆ โดยในสถานการณ์กลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้รับการเสนอตัวแบบ และคำแนะนำ แล้วสมาชิกกลุ่มจึงทำการฝึกชักจูงทักษะทางด้านพฤติกรรม ในสถานการณ์ที่ซับซ้อนเหมาะสมแล้วจึงมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน เพื่อทำการแก้ไขพฤติกรรมและปรับปรุงรูปแบบในการแสดงออกที่เหมาะสม (Corey. 2004: 374-375)

นอกจากนี้จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎี (2439: 175-176) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มบางคนอาจมีปัญหาในการแสดงออก การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมจะช่วยให้สมาชิกพัฒนาตนเองให้มีความเชื่อมั่นในการแสดงออกได้อย่างถูกต้อง และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ในทางที่ดีต่อผู้ที่เขามีการติดต่อด้วย การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมอาจจะนำมาใช้ได้ทั้งเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่มก็ได้ แต่การฝึก เป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้วจะได้รับผล ดีกว่าเป็นรายบุคคล ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกเป็นกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมมีประสิทธิภาพมากกว่า โดยสมาชิกในกลุ่มจะมีการแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับให้แรงเสริมเพื่อทำให้เกิดความพยายามมากขึ้น ขณะเดียวกันก็เป็นตัวแบบในการตอบสนองในทางสร้างสรรค์หรือมีการแสดงออกที่เหมาะสมให้กับสมาชิกอื่นๆ ได้เลียนแบบ การฝึกในรูปแบบของกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงหรือประสบการณ์ภายนอกกลุ่มได้ เนื่องจากสถานการณ์การฝึกเป็นกลุ่มจะมีสภาพการณ์คล้ายคลึงกับสังคมนอกกลุ่มมากกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล

13. การฝึกการจัดการกับความเครียด (Stress management training) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการในการมอง และจัดการกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียด เช่น ในการจัดการกับความโกรธ ความวิตกกังวล ความกลัวโดยไร้เหตุผล และปัญหาทางด้านสุขภาพ เป็นต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความรู้จักกลุ่มเกี่ยวกับธรรมชาติและผลของความเครียด และเป็นการสอนสมาชิกกลุ่มในการใช้ทักษะในการจัดการกับความเครียดได้ด้วยความคิดสร้างสรรค์ ด้วยทักษะที่หลากหลาย เช่น การให้ข้อมูล การปรับโครงสร้างทางความคิด การแก้ไขปัญหา การฝึกการผ่อนคลาย การชักจูงพฤติกรรม การสอนตนเอง และการเสริมแรงตนเอง เป็นต้น โดยสมาชิกกลุ่มจะสามารถทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สร้างทักษะในการจัดการกับความเครียดในกลุ่ม และสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Corey. 2004: 377-379)

14. เทคนิค The A B C theory (A = Anticident, B = Behavior, C = Consequence) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้ขอรับคำปรึกษาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต มีผลกระทบต่อการแสดงออกพฤติกรรมอย่างไร และจากการแสดงออกอย่างนั้นเกิดผลอะไรขึ้นมาบ้าง (ประภาส ณ พิกุล. 2551: 51)

3.6.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกันเจ้าของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ RET เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1913 ที่เมือง Pittsburgh มลรัฐ Pennsylvania ประเทศสหรัฐอเมริกา เอลลิส ได้ทำหน้าที่เป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัย Rutgers University และ New York University รวมทั้งยังทำหน้าที่ในด้านการบำบัดเกี่ยวกับปัญหาชีวิตสมรส ปัญหาครอบครัวและปัญหาเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ ที่หน่วยงานด้านสุขภาพจิตอีกหลายแห่ง

ในปี ค.ศ. 1955 Ellis ได้พัฒนาวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ โดยนำแนวคิดของจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม กลุ่มปรัชญานิยม และกลุ่มพฤติกรรมนิยม มาผสมเข้าด้วยกัน เอลลิสเคยเป็นนักจิตวิทยาคลินิกซึ่งใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ และมีความเชื่อว่าปัญหาด้านอารมณ์ ความรู้สึกหลายรูปแบบ เป็นผลอันเกิดมาจากรูปแบบของการคิดที่ไร้เหตุผล รูปแบบการคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านี้อาจก่อตัวตั้งแต่วัยเด็ก และได้รับการเสริมแรงจากผู้ที่มีบทบาทต่อชีวิต รวมทั้งจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมบุคคลที่มีปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกจึงมักจะสร้างระบบความคิด ความเชื่อ ซึ่งจะนำไปสู่การเฝ้าออกตนเองอย่างไร้เหตุผล และสิ่งนี้เองจะมีผลเกี่ยวโยงความรู้สึก และพฤติกรรมทำให้ กลายเป็นคนที่ไร้เหตุผลต่อไป (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2543 : 73)

3.6.7.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

คอเรย์ (Corey. 1996 : 320-321) ได้ให้ทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ดังนี้

1. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับพลังความสามารถที่จะคิดอย่างสมเหตุสมผล

(Rational) หรือคิดอย่างตรงไปตรงมา (Straight) มีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผล รักตนเอง และอยากพัฒนาตนเอง แต่บางขณะอาจเกิดการฟ่ายแพ่ตนเอง หรือท้อถอย หลีกเลียงที่จะใช้ความคิดที่รอบคอบ เพราะคำนึงถึงแต่อารมณ์ ความรู้สึก และความพอใจของตนเอง จึงทำให้คิดไม่รอบคอบคิดอย่างไม่สมเหตุผล (Irrational) หรือคิดคดโกง (Crooked) อย่างไม่รู้ตัวตามสิ่งที่มนุษย์ได้เก็บสะสมไว้ในอดีตหรือได้ เรียนรู้มา ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ความคิด คำพูด การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ความสุข ความรัก การพัฒนาตนเอง และการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเอง ตลอดจนความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้มนุษย์มีใจโน้มเอียงที่จะคิด รู้สึกไปตามประสบการณ์ที่สะสมไว้

2. มนุษย์มีความโน้มเอียงที่คิดจะทำลายตัวเอง คิดหลีกเลียง หน่วงเหนี่ยวตนเอง ผัดวันประกันพรุ่ง ชักช้า รือรอ ทำสิ่งที่ผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก คิดเชื่องมง่าย ไม่มีความอดทนอดกลั้น ต้องการสมบูรณ์แบบ ต่ำหนืดตนเอง และไม่เป็นตัวของตนเอง อย่างไรก็ตามตามความเป็นจริง มนุษย์ทุกคนมีโอกาสผิดพลาด ล้มเหลว ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จึงมุ่งที่จะช่วยให้ทุก ๆ คนยอมรับว่า เราเป็นปุถุชนที่มีโอกาสทำผิดพลาดได้ตลอดเวลา แต่ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ได้ด้วยตนเองอย่างสงบสุข สามารถที่จะพัฒนา เจริญเติบโต และมีความเป็นตัวของตัวเองได้

3. เนื่องจากความคิดมีอิทธิพลมากต่ออารมณ์ พฤติกรรมหรือการกระทำของแต่ละบุคคลการที่บุคคลเกิด ด้ปัญหาทางอารมณ์ และมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือ ความคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์พยายามจะช่วยให้ผู้รับบริการได้ปรับปรุงชีวิตของตนเอง โดยใช้กระบวนการทางปัญญา

4. มนุษย์มักวางเงื่อนไขให้ตนเองรู้สึกไม่สบายใจ หรือมีปัญหา โดยการพูดหรือบอกตนเองซ้ำซากด้วยความเชื่อที่ผิด ๆ เสมอบุคคลที่มีปัญหาหมักจะเป็นคนที่ให้เหตุผลต่าง ๆ ในทางลบ อ้างสาเหตุของพฤติกรรมว่า เกิดจากบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม ถ้าเขาเปลี่ยนวิธีการให้เหตุผลใหม่ อาจจะทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น และแสดงพฤติกรรมในทางที่พึงประสงค์ได้ดีขึ้นด้วย

3.6.7.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C of REBT เป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีและการปฏิบัติแบบ REBT (Corey, 1996: 322) เอลลิสเสนอรูปแบบเพื่ออธิบายง่าย ๆ ถึงวิธีการคิดที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating event or antecedent) ได้แก่ เหตุการณ์หรือประสบการณ์

B คือ ระบบความเชื่อ (Belief system) ได้แก่ การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง (Consequence or response) ได้แก่ ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล

นั่นคือ A ไม่ได้เป็นสาเหตุของ C แต่เป็น B ดังตัวอย่างที่เอลลิส ใช้ประกอบการอธิบาย ได้แก่ การตกงาน (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้า (C) แต่ความเชื่อ (B) ที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการตกงาน รวมทั้งการพูดกับตัวเอง เช่น “มันเป็นเรื่องที่เราร้ายที่ตกงาน” และ “ฉันต้องเป็นมนุษย์ที่ไร้ค่า” ตามทฤษฎี A-B-C อธิบายคุณสมบัติของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล

3.6.7.3 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

จากแนวคิดที่ว่า “ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์แปรปรวน” หรืออาจกล่าวได้ว่า “อารมณ์แปรปรวน (Emotional disturbances) เกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และความคิดทำลายตนเอง หรือ เกิดจากการเรียกร้องต้องการว่าชีวิตนี้น่าจะ “ต้อง” “ควร” และ “น่าจะ” ต่าง ๆ กันไป หรือเกิดจากการคิดถึงแต่ความพ่ายแพ้ของตนเอง คิดตอกย้ำซ้ำ ๆ ด้วยประโยคที่ไม่สมเหตุสมผลจึงทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวนและยังคงติดค้างอยู่กับจิตใจของบุคคลนั้น ซึ่งเอลลิส (Corey, 1996: 323; citing Ellis, 1979 b) ได้ย้าว่า “สิ่งที่คุณรู้สึกส่วนใหญ่ เป็นไปตามสิ่งที่คุณคิด” (You mainly feel the way you think) ดังนั้นเป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้แก่

1. มุ่งเน้นการบรรเทาหรือลดทอนอารมณ์แปรปรวนและพฤติกรรมทำลายตัวเอง (Minimizing their emotional disturbances and self-defeating behaviors) ของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถใช้ชีวิตอยู่บนรากฐานความเป็นจริง และปฏิบัติได้จริง
2. ลดการตำหนิตัวเองหรือผู้อื่น (Reducing a tendency for blaming oneself or others) เมื่อเกิดสิ่งผิดพลาดขึ้นในชีวิต และเรียนรู้ที่จะเผชิญกับอุปสรรคปัญหาในอนาคต
3. จากความคิดที่ว่า อารมณ์ไม่เป็นสุข และพฤติกรรมเบี่ยงเบนของบุคคล มีสาเหตุมาจากความเชื่อความคิด การรับรู้ และตีความหมายต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างไม่มีเหตุผล ไม่ตรงกับความเป็นจริง ดังนั้น เป้าหมายของการให้คำปรึกษาอีกประการหนึ่งจึงเป็นไปเพื่อลดการทำลายตนเอง ช่วยให้ผู้รับบริการมีปรัชญาชีวิตที่เป็นจริง ด้วยการช่วยให้ผู้รับบริการมีความคิด การแสดงออกอย่างมีเหตุผล เพราะนอกจากจะช่วยให้ผู้รับบริการแก้ปัญหาเฉพาะกรณีแล้ว ยังมุ่งเน้นที่จะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจตนเอง ตรวจสอบค่านิยมพื้นฐานของตนเองอย่างพิถีพิถันระหว่า จนสามารถค้นพบแก่นความคิดที่ไร้เหตุผลของตนได้

จากนั้นก็เปลี่ยนความคิดนั้นให้กลายเป็นความคิดที่มีเหตุผลเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ในอนาคต

1. ผู้ให้คำปรึกษา ควรช่วยให้ ผู้รับบริการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น อย่าให้ความคิดที่ไร้เหตุผลเกิดขึ้นบ่อย เพราะหากก่อตัวขึ้นบ่อย และเพิ่มความรุนแรงขึ้น ก็จะทำให้เกิดปัญหานั้นเรื่อย ๆ โดยควรช่วยให้ผู้รับบริการ (1) ให้ความ

สนใจตนเองและผู้อื่น (2) มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง สามารถปฏิบัติงานหรือแก้ปัญหาด้วยตนเอง พยายามช่วยตนเองก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น (3) มีเป้าหมายชีวิต (4) มีความอดทนอดกลั้น (5) มีความยืดหยุ่นในทางความคิด เปิดรับความคิดและแลกเปลี่ยนความคิดกับบุคคลต่าง ๆ รวมทั้งยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (6) เปิดเผยยอมรับการเปลี่ยนแปลง ยอมรับเกี่ยวกับความไม่แน่นอน ไม่ยึดมั่นถือมั่นและเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงใดๆ ขึ้น ก็ไม่ควรหวั่นไหวเกินกว่าเหตุ (7) รู้จักคิดอย่างมีเป้าหมาย มีเหตุผล และมีหลักการ และสามารถนำหลักของความมีเหตุผลมาปรับใช้ (8) รู้จักใช้วิจารณญาณ และพิจารณาเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ อย่างรอบคอบ (9) กล้าเสี่ยง กล้าตัดสินใจ และยอมรับความเสี่ยงในการตัดสินใจ และ (10) ยอมรับตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเองมีหรือเป็นอยู่ และยอมรับนับถือตนเอง ตลอดทั้งรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง

นอกจากนี้เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 2 ประการใหญ่ ๆ ดังนี้ (Sharf. 1996 : 345; citing Ellis; & Bernard. 1985; Ellis; & Grieger. 1986)

1) เป้าหมายทั่ว ๆ ไป คือ การช่วยเหลือบุคคลในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำลายตัวเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง (Self – actualized) และมีความสุขมากขึ้น

2) เป้าหมายย่อย ๆ ที่สำคัญ คือ การช่วยบุคคลในการคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจนมีความรู้สึกที่เหมาะสม และมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในความสำเร็จตามเป้าหมายของการมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ในการจัดการที่มีประสิทธิภาพกับความรู้สึกทางลบ เช่น ความเศร้า ความเสียใจ ความคับข้องใจ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความรู้สึกไร้ค่า โดยใช้ปรัชญาแบบ REBT ที่มีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้กาญจนา ไชยพันธ์ (2541: 22) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบ พิจารณา เหตุผล และอารมณ์ ไว้ว่า เพื่อสอนสมาชิกให้ตระหนักว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เป็นผลมาจากการคิดและการเฝ้าบอกตนเองอย่างไม่มีเหตุผล และช่วยให้สมาชิกหลุดพ้นจากวิธีคิดที่ไม่มีเหตุผลและการลงโทษตนเองมาใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล และเลือกดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์หรือความผิดพลาดในอดีต

3.6.7.4 แนวปฏิบัติการให้คำปรึกษาของทฤษฎีการให้การศึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ประกอบด้วยขั้นตอนและเทคนิคในการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้ (Corey. 1996 : 324 – 326; citing Ellis. 1995)

1. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้ ผู้รับบริการไว้วางใจในบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา พร้อมทั้งจะพูดอย่างมีอิสระและคิดแก้ไขปัญหา จากนั้นจึงนำไปสู่การระบุปัญหา และกำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษา โดยให้ผู้รับบริการคิดว่า ตนเอง “ต้องการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำอะไรให้แตกต่างจากที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้บ้าง ” ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงอธิบายให้

ผู้รับบริการบริการได้ทราบแนวทางในการให้คำปรึกษา โดยเริ่มดำเนินการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนแรก คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะบอกหรือชี้ให้ผู้เข้ารับบริการได้ทราบว่า เขามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ชอบคิดแต่ว่า “ควรจะ” “ควรเป็น” “น่าจะ” “น่าเป็น” “ต้องเป็น” โดยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ที่จะแยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่มีเหตุผล และเพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ในเรื่องดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาก็เริ่มต้นด้วยการกระตุ้นโน้มน้าว ให้กำลังใจ ให้การสนับสนุน หรือบางครั้งก็ต้องชี้แนะผู้รับบริการให้ทำในสิ่งที่เขาจะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านั้น

ในขั้นตอนนี้ ผู้รับบริการจะเข้าใจว่า การไม่มีเหตุผล การคิดหรือเชื่ออย่างไม่สมเหตุสมผลของตนเองเป็นอย่างไร และเพราะเหตุใดเขาจึงเป็นคนไม่มีเหตุผล รวมทั้งเขาจะเริ่มเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลกับความทุกข์ หรืออารมณ์ที่ผิดปกติที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 คือ การทำให้ผู้รับบริการเกิดสติรู้ตัว (Awareness) โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า ความทุกข์หรืออารมณ์แปรปรวนของเขานั้นเกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และการตอกย้ำทำลายตนเองและความคิดนั้น จะทำให้เขาว่างเปล่าไปให้กับตนเองว่า “ตนมีทุกข์” มิใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เขามีทุกข์

ในขั้นตอนนี้ 2 นี้ ผู้รับบริการเพียงแต่เกิดสติ สำนึกในความคิดและความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผลเท่านั้น

ขั้นตอนที่ 3 คือ การช่วยให้ผู้รับบริการปรับเปลี่ยนความคิด (Helping client modify thinking) และกำจัดหรือละทิ้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป

ในขั้นตอนนี้ ผู้ให้บริการต้องทราบว่า ความเชื่อที่คิดทำลายตัวนี้เองมักฝังรากลึกมานาน จึงยากที่ผู้รับบริการจะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเองได้ ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจจรรยาของการดำเนินตนเอง กล่าวโทษและทำลายตนเองว่า มีกระบวนการอย่างไร

ขั้นตอนที่ 4 คือ การท้าทาย (Challenge) โดยท้าทายผู้รับบริการให้พัฒนาปรัชญาชีวิตอย่างสมเหตุสมผล (To develop a rational philosophy of life) เพื่อว่าในอนาคตจะได้ไม่กลับไปเป็นเหยื่อของความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอีก โดยให้ผู้รับบริการได้พิจารณาถึง ความคิดอันไร้เหตุผลกับความจริงในชีวิตโดยยึดหลักปรัชญา จะทำให้ผู้รับบริการยอมรับความจริงนั้น และหลุดจากความเชื่อหรือความคิดไร้เหตุผลนั้น

สิ่งสำคัญ คือ ผู้ให้บริการจะต้องอธิบายให้เห็นถึงแก่นแท้ของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลว่า อยู่ตรงไหน และสอนผู้รับบริการให้รู้จักว่า จะนำความคิดความเชื่อและทัศนคติที่สมเหตุสมผลเข้าไปแทนที่ได้อย่างไร และหากว่า สิ่งที่อธิบายนั้น เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ สามารถพิสูจน์ได้ และหากผู้รับบริการเข้าใจ และมีความมานะพยายาม อารมณ์แปรปรวนของผู้รับบริการก็จะมีโอกาสลดน้อยลง

ขั้นตอนที่ 5 การกำหนดงานหรือกิจกรรมให้ทำเป็นการบ้าน

(Homework assignment) เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ เจตคติ และการกระทำของผู้รับบริการพัฒนาไปในทิศทางบวกเมื่อผู้รับบริการตกลงที่จะทำการบ้าน หรือพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติแล้ว ในครั้งถัดไปของการให้การปรึกษาจะต้องประเมินความก้าวหน้า กระบวนการดังกล่าวนี้จะทำให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดแบบทำลายตัวเองไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับบริการทบทวนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง ให้รู้จักการวางแผนและกำหนดแนวทางในการจัดการกับหาที่เผชิญอยู่ หรือที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

3.6.7.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมสามารถใช้เทคนิคได้หลากหลาย เทคนิควิธีที่ใช้กันส่วนมากคือ การให้ผู้รับบริการรู้จักคิดหาเหตุผล และการชี้แนะ (Cognitive and directive) โดยผู้ให้คำปรึกษาจะโน้มน้าว ชักจูง เน้นที่การให้ความรู้ จะสอนผู้รับบริการอย่างตรงไปตรงมา ให้สามารถมองเห็นความจริงและความมีเหตุผล และผู้ให้คำปรึกษาจะชี้ให้เห็นอดีตและปัจจุบันของผู้รับบริการว่า อดีตทำให้ผู้รับบริการสับสนไม่สบายใจอย่างไร เพื่อให้ผู้รับบริการยอมรับความจริงนั้น อันจะทำให้เกิดการพัฒนาตนไปสู่ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมถูกต้อง

เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) เทคนิคทางด้านความคิด 2) เทคนิคทางอารมณ์ และ 3) เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (Corey. 2000 : 404-411)

1) เทคนิคทางด้านความคิด ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวิธีการแยกแยะระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อให้ชีวิตที่มีความวิตกกังวลลดลง มีความสุขเพิ่มขึ้น เทคนิคทางด้านความคิดที่สำคัญมีดังนี้

ก. การสอนทฤษฎี A-B-C ของการบำบัด REBT (Teaching the A-B-Cs of REBT) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า การเรียนรู้อย่างไรไม่มีเหตุผลของเขาด้วยความเชื่อว่า “น่าจะ” “ควรจะ” และ “ต้อง” นั้นเป็นสิ่งที่ไร้สาระ สมาชิกมีพลังที่จะเริ่มต้นใหม่เพื่อที่จะหยุดความเชื่อที่ไม่ปกติเหล่านี้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนและแสดงให้เห็นวิธีการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C ในการปฏิบัติกับปัญหาต่าง ๆ ที่เขาเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน

ข. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational belief) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงวิธีการที่จะตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขในการให้คุณค่าและเจตคติของพวกเขาที่มีต่อตัวเองและผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มจะสาธิตให้สมาชิกเห็นถึงวิธีการที่จะตรวจสอบ “ความรู้สึกที่ไม่ดี” และ ความรู้สึกที่ตนเองต่ำต้อย ที่มุ่งความสนใจไปที่

การโต้แย้งต่อความไม่มีเหตุผล ความไม่สอดคล้องเชื่อมโยงกันอย่างมีเหตุผล ความสมบูรณ์แบบ และจุดจบของเหตุการณ์และความคิดของสมาชิกกลุ่ม

ค. การสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching coping self statement) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผล ที่สามารถแก้ไข ได้ด้วยคำพูดที่เผชิญกับความรูสึกอย่างมีเหตุผล ผู้นำกลุ่มสอนให้สมาชิกโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยการเปลี่ยนคำพูดที่เป็นการทำลายตัวเอง

ง. การใช้วิธีการทางจิตศึกษา (Psychoeducational method) โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการกระตุ้นให้ฝึกปฏิบัติ และทำงานอย่างหนักนอกเหนือจากช่วงการให้คำปรึกษา สมาชิกที่อ่านผลงานของการให้คำปรึกษาที่เน้นการใช้ความคิดและพฤติกรรม การฟังเพลง และดูวิดีโอ รวมทั้งการเข้าฟังการบรรยาย และเข้าประชุมเชิงปฏิบัติการอยู่เป็นประจำ จะเรียนรู้และใช้วิธีการของ REBT ได้ดีกว่าสมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ

จ. การให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive homework) สมาชิกกลุ่มจะได้รับมอบหมายการบ้านเกี่ยวกับการใช้ความคิด ซึ่งประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สมาชิกอาจจะได้รับ RBET Self-Help Form ที่พวกเขาต้องเขียนประโยคที่เป็นการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของพวกเขา และเขียนความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สุดท้ายพวกเขาต้องบันทึกถึงความรูสึกและพฤติกรรมที่พวกเขาประสบหลังจากที่ได้บรรลุถึงความเชื่อที่สมเหตุสมผลนั้น

ฉ. การแก้ไขปัญหทางด้านความคิดระหว่างบุคคล (Interpersonal cognitive problem solving) เป็นการสอนถึงการแก้ไขปัญหทางด้านความคิดระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาความขัดแย้งระหว่างเด็กกับพ่อแม่ (Thompson. 2003 : 200)

2) เทคนิคทางด้านอารมณ์ ในการบำบัดแบบ REBT ถือว่าการส่งเสริมกำลังใจสมาชิกกลุ่มโดยเข้าถึงอารมณ์ของพวกเขา จะช่วยให้มองเห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น เทคนิคทางด้านอารมณ์ มีดังนี้

ก. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง และไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่เขาประพฤติปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้องทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมักกลัวที่จะต้องเปิดเผยในสิ่งที่เขาเป็นอยู่เพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงให้เห็นอย่างแข็งขันว่า แม้พฤติกรรมของสมาชิกจะไม่ถูกต้องหรือเป็นสิ่งที่เหลวไหลไร้สาระ แต่สมาชิกก็ไม่ได้เป็นคนเลวหรือเป็นคนโง่ไปเสียทั้งหมด การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในความเป็นบุคคล แม้ว่าความเชื่อและพฤติกรรมบางอย่างจะถูกทำทนายอย่างมากก็ตาม

ข. การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงบางสิ่งที่เขาคิดว่ามันแย่ที่สุดสำหรับเขา และฝึกตัวเองที่จะพัฒนาการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา

ค. การใช้อารมณ์ขัน (Use of humor) อารมณ์ขันมีประโยชน์ทั้งต่อการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และการใช้อารมณ์ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรใช้อารมณ์ขันในขณะบำบัด วิธีนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาหัวเราะกับสมาชิก แต่จะเป็นการหัวเราะกับความคิดและพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองของสมาชิก ในการนำมาใช้นั้น ถ้ามีการใช้เทคนิคนี้เร็วเกินไปหรือไม่เหมาะสมสามารถทำให้เกิดปัญหา สมาชิกอาจไม่ไว้วางใจกลุ่ม

ง. การฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-attacking exercises) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ลองทำพฤติกรรมบางอย่างที่น่าอึดสูและเขินอายในสาธารณะ เพื่อให้ได้ปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำและฝึกการยอมรับในตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกมีพลังมากขึ้น และลดปัญหาทางอารมณ์ ในการฝึกนี้สมาชิกจะรายงานว่าเขาจะรู้สึกไม่สบายใจในระยะแรก แต่เขาก็จะพบว่าเขาสามารถทนมันได้และยอมรับตัวเองเมื่อได้รับความไม่ชื่นชอบจากคนรอบ ๆ ข้าง การฝึกนี้มีเป้าหมายเพื่อแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกเขินอาย แต่มันเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่สมาชิกยึดถือเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมนั้น

จ. การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นเทคนิคทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมอยู่ในตัว ประกอบด้วย การใช้ความคิดประเมินความรู้สึก และความเชื่อที่ได้ประสบมาซึ่งเป็นวิธีทางหนึ่งในการช่วยให้สมาชิกมีประสบการณ์และการเผชิญกับความรู้สึกกลัว คือ การขอให้พวกเขาได้แสดงบทบาท

3) เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ในการบำบัดแบบ REBT เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษานำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นมีดังนี้

ก. เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) เป็นกิจกรรมที่กำหนดให้ฝึก เช่น การลดความกังวลอย่างเป็นระบบ การฝึกทักษะกล้าแสดงออก ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับมอบหมายงานให้นำไปปฏิบัติในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัตินอกกลุ่มก็ได้ และในการเริ่มต้นกลุ่มผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกอ่านงานที่ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติ แล้วมีการอภิปรายร่วมกัน

ข. การเสริมแรงและการลงโทษ ในการบำบัดแบบ REBT ใช้ทั้งการเสริมแรงและการลงโทษเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับการเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนในการเสริมแรงตนเอง เช่น การอ่านนวนิยาย การดูภาพยนตร์ การรับประทานอาหารที่ชื่นชอบแต่ต้องหลังจากมีการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเท่านั้น ส่วนการลงโทษ สมาชิก

เป็นผู้กำหนดโทษให้กับตนเองเมื่อ ไม่ยอมปฏิบัติตามที่ได้รับมอบหมาย เช่น ต้องเผาเงินของตนเอง หรือให้เงินกับคนอื่น เมื่อไม่รักษาสัญญาที่ให้ไว้กับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ค. การฝึกทักษะ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกทักษะ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะที่สมาชิกกลุ่มขาดไป เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

3.7 การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ พัฒนาความ ผาสุกทางจิตใจ

การพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทั้ง 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) อิสระแห่งตน (Autonomy) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การมีจิตวิญญาณ (Spirituality) ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others) และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) โดยใช้แนวคิดของทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มีรายละเอียดดังนี้

3.7.1 การพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล โดยใช้เทคนิค การวิเคราะห์และการประเมิน (Analysis and assessment) และการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค การแสดงตัวแบบ (Modeling)

3.7.2 การพัฒนาอิสระแห่งตน (Autonomy) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

3.7.2.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้สมาชิกสามารถ กำหนดความต้องการของตนเอง กำหนดทิศทางการปฏิบัติ ประเมินความสามารถของตนเอง และมีพันธะที่จะต้องปฏิบัติตามแผน โดยใช้เทคนิคระบบ WDEP เป็นวิธีการที่ให้สมาชิกกลุ่ม ระบุความต้องการของตนเอง (W: wants) กำหนดวิธีการในการปฏิบัติ (D: doing and direction) ประเมินความสามารถของตนเอง (E: self-evaluation) และการวางแผน (P: planning) เพื่อสามารถบรรลุผลตามความต้องการที่ระบุ

3.7.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการ แสดงตัวแบบ (Modeling) และการเสริมแรง (Reinforcement)

3.7.3 การพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth)

3.7.3.1 ด้านการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และการตระหนักว่าต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

3.7.3.1.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค (1) การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) (2) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) และ (3) การทำให้กระจ่าง (Clarifying)

3.7.3.1.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค (1) การเสริมแรง (Reinforcement) (2) การให้ข้อมูลย้อนกลับ และ (3) การบริหารเวลา

3.7.3.2 การพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) ด้านการตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

3.7.3.2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภาวนิยม โดยใช้เทคนิค การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness)

3.7.3.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค(1) การสอน (Coach) (2) การเสริมแรง และ (3) การให้ข้อมูลย้อนกลับ

3.7.4 การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

3.7.4.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภาวนิยม โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิต สามารถวางแผนในชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสมาชิกกลุ่มมีความคาดหวังว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้

3.7.5 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

3.7.5.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

3.7.5.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing irrational belief) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นเสมอในชีวิต และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

3.7.6 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

3.7.6.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภาวนิยม โดยใช้เทคนิค (1) การปรับทัศนคติต่อชีวิตที่เป็นโทษ และ (2) การค้นหาทัศนคติต่อชีวิตในด้านบวก ในแง่ความหมายของชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเคารพนับถือว่าตนเองมีคุณค่า

3.7.6.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิค การสอนทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ในสังคม

3.7.7 การพัฒนาการมีจิตวิญญาณ (Spirituality) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Therapy) โดยใช้การสอนทฤษฎี A-B-C และเทคนิค การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational belief) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในการศรัทธายึดมั่นทางศาสนา และการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว

3.7.8 การพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)

3.7.8.1 ด้านการมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิค (1) เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) และ (2) เทคนิคการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร (Transactional analysis) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถสร้าง และรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน

3.7.8.2 ด้านการมีความสามารถในการสื่อสาร ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค (1) คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening characteristics) (2) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) และ (3) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่นได้ดี

3.7.9 การพัฒนาการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค A-B-C (Antecedent event - Behavior - Consequence) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มอาสาสมัคร หรือกลุ่มอื่นๆ ในสังคม และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะทำอะไรหรือสิ่งของเพื่อการกุศล รวมทั้งเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ต่างๆ

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.8.1 งานวิจัยในประเทศ

วรรณวิมล ภิญโญศุภสิทธิ์ (2547: 137-139) ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยมีความมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 549 คน กลุ่มที่สองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 จำนวน 12 คน ในโรงเรียนเดียวกันที่มีการใช้ชีวิต

เหมาะสมน้อยเมื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1) นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตเหมาะสมปานกลาง โดยจำแนกออกเป็นรายด้าน ดังนี้นักเรียนส่วนใหญ่มีการใช้ชีวิตรายด้านเหมาะสมปานกลาง คือ ด้านการศึกษา ร้อยละ 77.60 ด้านสุขภาพ ร้อยละ 67.60 ด้านครอบครัว ร้อยละ 83.24 ส่วนด้านกิจกรรมยามว่าง มีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมปานกลาง ร้อยละ 71.22 2) นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครในชุมชนเมืองและชุมชนชานเมือง มีการใช้ชีวิตไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างกันในด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว และ 3) นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตเหมาะสมขึ้นโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง หลังการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

พรรณพร วรรณลักษณ์ (2548: 204-218) ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาและการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนวัยรุ่น โดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ นักเรียนวัยรุ่นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากลาง จำนวน 1,595 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากลาง ที่มีคะแนนคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (M เท่ากับ 3.40) ส่วนคุณลักษณะที่พึงประสงค์รายด้าน พบว่า คุณลักษณะด้านจริยธรรมอยู่ในระดับมาก (M เท่ากับ 3.65) ส่วนคุณลักษณะด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (M เท่ากับ 3.31, 3.25 และ 3.36 ตามลำดับ) 2) คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนวัยรุ่น ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และหลังติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลให้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

จินตนา สนธิวงศ์เดช (2547: 91-101) ทำการศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี "สุขบพ" ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนความสุขในระดับตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นต์ไทล์ ลงมา และสมัครใจ

เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 14 คน ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบง่ายอีกครั้งแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 7 คน คือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสุข (ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย 66 ข้อ ของนายแพทย์อภิชัย มงคล และคนอื่นๆ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทำการทดลองเป็นรายกลุ่มตามโปรแกรมจำนวน 12 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ในวันศุกร์-อาทิตย์ ติดต่อกัน 3 วัน แบบแผนที่ใช้ในการวิจัย คือการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และหลังติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และการทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีความสุขในระยะหลังการทดลองและหลังติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสุขในระยะหลังการทดลองและหลังติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

มัตติกา ศรีพวงทอง (2548: 63-70) ทำการศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงบริการทางเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงบริการทางเพศที่ปฏิบัติงานในสถานบริการทางเพศในเขตอำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ โดยให้หญิงบริการทางเพศทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วนำคะแนนมาเรียงลำดับ เลือกผู้ที่มีคะแนนลำดับท้ายสุดขึ้นไปจำนวน 12 คน สุ่มอย่างง่ายเพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของเซนเบิร์กและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม การเก็บข้อมูลดำเนินการในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และ หลังติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures Analysis of Variance: One between-Subjects Variable and within-Subjects Variance) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีการแบบนิวแมน - คูลส์ (Newman-Keuls Method) ผลการวิจัยพบ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หญิงบริการทางเพศในกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และ หลังติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หญิงบริการทางเพศกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองและหลังติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหญิงบริการทางเพศกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองและหลังติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กฤษณา ชุมสงฆ์ (2547: 51-52) ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนเทคโนโลยี

ชนะพลจันทร์ นครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลจันทร์ นครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จากนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 จำนวน 640 คน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนที่เข้ามาใช้บริการให้คำปรึกษาในห้องแนะแนว จำนวน 30 คน และมีนักเรียนจำนวน 16 คน ซึ่งอาสาสมัครในการทดลองครั้งนี้แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ทำการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม จำนวน 58 ข้อ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ The Wilcoxon Signed-Ranks Test และ The Mann-Whitney U-Test ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีการปรับตัวหลังได้รับการให้คำปรึกษาดีขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีการปรับตัวไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มปกติ โดยสรุปนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีการปรับตัวหลังได้รับการให้คำปรึกษาดีขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษาและมีประสิทธิภาพในการปรับตัวไม่แตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มปกติ

เปี่ยมสุข เสือสีนวล (2545: 100-103) ทำการศึกษาเรื่องผลการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาทักษะการมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก โรงเรียนเทคนิคพณิชยการสัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาทักษะการมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนเทคนิคพณิชยการสัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้แบบสอบถามลักษณะการมุ่งอนาคตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะต่ำกว่า เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจแล้วสุ่มเพื่อเข้ากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ จำนวน 7 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 7 คน กลุ่มทดลองที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมใด จำนวน 7 คน โดยใช้โปรแกรมละ 10 ครั้ง การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way ANOVA: Repeated Measures) และการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure) ผลการวิจัยพบว่า 1) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง 2) การให้โปรแกรมเทคนิคแม่แบบส่งผลดีที่สุดในช่วง

ระยะเวลาสั้น (ระยะหลังการทดลอง) 3) การให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะส่งผลดีตลอดไปในระยะยาว (หลังติดตามผล)

ราตรี พันธุมจินดา (2542: 83-86) ทำการศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดนไทย-กัมพูชา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดนไทย-กัมพูชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนอร์ธประเทศ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 12 คน ซึ่งคัดเลือกโดยวิธีจับคู่ แล้วสุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษา ส่วนการทดสอบก่อนทดลอง หลังทดลอง และระหว่างติดตามผลของทั้งสองกลุ่ม ผู้วิจัยใช้แบบสำรวจสุขภาพจิต การทดสอบ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA : Repeated Measures) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีระดับสุขภาพจิตในระยะหลังทดลองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีระดับสุขภาพจิตใน หลังติดตามผล สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีระดับสุขภาพจิตในระยะหลังทดลองสูงกว่า ระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีระดับสุขภาพจิตในหลังติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อารีย์ ชันติธรรมกุล (2546: 72-73) ทำการศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อสัมพันธภาพกับบิดาหรือมารดาของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ในโรงเรียนอาชีวศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อสัมพันธภาพกับบิดาหรือมารดาของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ในโรงเรียนอาชีวศึกษา เอกชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ซึ่งมาจากครอบครัวหย่าร้างและมีคะแนนสัมพันธภาพต่อบิดาหรือมารดาต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 50 ลงมา กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน คือ กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มควบคุม ทำการทดลองในกลุ่มทดลอง 11 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลัง

การทดลอง สถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Wilcoxon Signed Ranks Test และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Mann-Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีสัมพันธภาพกับบิดาหรือมารดาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กุลวดี โสวัณนสกุล (2547: 56-57) ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของนักศึกษา : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทำพระจันทร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของนักศึกษา และการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และพฤติกรรมของนักศึกษาให้เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทำพระจันทร์ เพศหญิง จากหลายคณะ ที่ศึกษาอยู่ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ซึ่งเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และได้ค่าคะแนนการยอมรับตนเองอยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำ มีจำนวนรวม 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มตามโปรแกรม รวม 8 ครั้ง ระยะเวลา 1.5-2 ชั่วโมง รวม 14 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ร่วมโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากบทความเรื่อง "Running Self-acceptance Groups" ของไดเรเดน (Dryden) และแบบวัดการยอมรับตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ทำการเก็บข้อมูลเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใน 2 ระยะคือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเก็บข้อมูลเพื่อติดตามผลกลุ่มทดลองต่อเนื่อง 10 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการยอมรับตนเองด้วยสถิติค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นหลังการทดลอง และในหลังติดตามผล 10 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพบว่ามีความยอมรับตนเองสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

เมตตาจิต วงษาชัย (2545: 130-133) ทำการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผล การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งเป็น

การวิจัยกึ่งทดลองมีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 16 คน ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนมัธยมดงยาง จังหวัดมหาสารคาม ได้จากการตอบแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองที่มีค่าคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ และใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับคะแนนสูงต่ำให้คละกัน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ให้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มทดลองที่ 2 ให้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ใช้เวลา 8 สัปดาห์ จำนวน 15 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองโดยยึดพฤติกรรมที่แสดงออก 13 ด้าน คือ มีความมั่นคงทางจิตใจ กล้าแสดงออก กล้าคิดกล้าตัดสินใจ มีความรับผิดชอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบช่วยเหลือหมู่คณะ มีความรอบคอบมีเหตุผล มีน้ำใจ กล้าคิดกล้าพูด ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความเป็นผู้นำ มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีมนุษยสัมพันธ์ (2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และ (3) โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test และ Mann Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หลังทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 13 ด้าน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 13 ด้าน เพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

ภัทรา เสงี่ยมในเมือง (2547: 73-76) ทำการศึกษาเรื่องผล การให้คำปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการลดความเครียดในการฝึก ปฏิบัติงาน ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยบรมราชชนนี นครราชสีมา โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของ การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงต่อการลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 47 วิทยาลัยบรมราชชนนี นครราชสีมา ปีการศึกษา 2546 ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาจำนวน 14 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน โดยวิธีจับคู่ (Matched-pairs) กลุ่มทดลองให้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 1.5-2 ชั่วโมง รวม 5 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการนิเทศการฝึกปฏิบัติงานตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้ามี 3 ชุด ประกอบด้วยชุดที่ 1 เป็นแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลจำนวน 25 ข้อ ชุดที่ 2 เป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีเผชิญความจริงจำนวน 5 โปรแกรม โปรแกรมที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพ โปรแกรมที่ 2 เป็นการประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักศึกษา

โปรแกรมที่ 3 เป็นการกำหนดแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษา โปรแกรมที่ 4 เป็นการเสนอผลจากการนำไปปฏิบัติและโปรแกรมที่ 5 เป็นการประเมินผลและยุติการให้คำปรึกษา ชุดที่ 3 เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา การวิเคราะห์ข้อมูล โดยทดสอบความแตกต่างคะแนนความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติทดสอบวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test) และการทดสอบความแตกต่างคะแนนความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้แมนวิทนี (Mann-Whitney U Test) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีการเผชิญความจริงมีความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานลดลงจากก่อนได้รับการให้คำปรึกษาและลดลงมากกว่า นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

ฐิติมา จันทวฤทธิ์ (2549: 54-55) ทำการศึกษาเรื่องผล การให้คำปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 หอพักโกสุมพิสัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผล การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวของนิสิต ชั้นปีที่ 1 หอพักโกสุมพิสัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ระหว่างก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์นิสิตชั้นปีที่ 1 หอพักโกสุมพิสัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปี การศึกษา 2548 จำนวน 8 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้ามี 2 ชนิด ประกอบด้วย แบบประเมินการปรับตัวทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านที่พ้ออาศัย ด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน และทดสอบสมมติฐาน โดยใช้ Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า 1) ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 หอพักโกสุมพิสัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่านิสิตมีการปรับตัวทั้ง 3 ด้านโดยรวมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น 2) หลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ นิสิตมีการปรับตัวโดยรวม และเป็นรายด้าน ดีขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิไล พินิจพงศ์ (2535: 131-134) ทำการศึกษาเรื่องเปรียบเทียบผล การให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคลต่อนักเรียนที่มีอัตมโนมติต่ำ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผล การให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคลต่อการพัฒนาอัตมโนมติของนักเรียนที่มีอัตมโนมติต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบึงทรงชัยประชานิรมิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2534 จำนวน 10 คน ซึ่งคัดเลือกโดยวิธีจับคู่แล้วสุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 5 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ส่วนการทดสอบเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ทดสอบภายหลังการทดลอง

และการติดตามผลของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ในการทดสอบ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง แบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA : Repeated Measures) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ แบบนิวแมนส์-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีอัตมโนมติสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลภายหลังการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 2) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีอัตมโนมติสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลใน หลังติดตามผล อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 3) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีอัตมโนมติสูงในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล มีอัตมโนมติในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีอัตมโนมติสูงในระยะหลังการทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 6) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล มีอัตมโนมติในระยะหลังทดลองและติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ทิมมอนส์ และคณะ (Timmons; et al. 1997: 51-64) ศึกษาเรื่องการฝึกฝน เพื่อป้องกันความเครียดในคนที่มีความวิตกกังวลในการควบคุมความโกรธ : เปรียบเทียบระหว่าง การให้คำปรึกษากลุ่มกับการแนะนำโดยใช้คอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารผ่านศึก เพศชายที่มีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์จำนวน 68 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบการแนะนำโดยใช้คอมพิวเตอร์ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการบำบัดแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ระยะเวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 75 นาที ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม การแนะนำโดยใช้คอมพิวเตอร์ และกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ และจากการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการควบคุมความโกรธในระยะก่อนและหลังการทดลองของทั้ง 3 กลุ่มพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แกรนท์ และเบอร์โควิทซ์ (Grant; & Berkovitz. 1999: 17-25) ศึกษาเรื่องคุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ใช้เวลายาวนานในกลุ่ม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียน โดยใช้ระยะเวลา 5 ปี กับนักเรียนเกรด 7 และเกรด 12 จำนวนทั้งสิ้น 5 คน แบ่งเป็นหญิง 3 คน ชาย 2 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ความสามารถในการสังคมดีขึ้น ความสัมพันธ์กับบิดามารดาดีขึ้น และมีความประพฤติในโรงเรียนดีขึ้น

วอเตอร์แมน และวอล์คเกอร์ (Waterman; & Walker. 2001: 275-278)

ศึกษาเรื่องการให้ความช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยง : แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่ม กับนักเรียนเกรด 6-9 จากผลการวิจัยพบว่าหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การปรับตัวทางจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพและความผูกพันกับเพื่อนในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนกลุ่มเสี่ยงสามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิตได้ง่ายขึ้น

ซีไฮ และฮอร์แรน (Sheehy; & Horan. 2004: 41-55) ศึกษาเรื่องผลของการฝึกฝนควบคุมความเครียดของนักศึกษากฎหมายชั้นปีที่ 1 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษา กฎหมายชั้นปีที่ 1 จำนวน 22 คน มหาวิทยาลัย State ผู้หญิง 16 คน ผู้ชาย 6 คน อายุเฉลี่ย 30 ปี แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกฝนควบคุมความเครียด ซึ่งผู้นำกลุ่มเป็นนักศึกษาปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ ครั้งละ 90 นาที เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ 1) The State-Trait Anxiety Inventory ของสปัลเบิร์กเกอร์ กอร์ซซ และลูซิน 2) Form X-1 of the State Anxiety scale 3) The Derogatis Stress Profile ของเดโรกาติส 4) The Symptoms of Stress Inventory ของเลคกี และทอมป์สัน 5) The Irrational Beliefs Test ของโจนส์ วัดความวิตกกังวล ความเครียด ความไม่มีเหตุผล และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนควบคุมความเครียดมีคะแนนความวิตกกังวล ความเครียด และความไม่มีเหตุผลลดลงหลังจากการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมเกอร์ และคนอื่นๆ (Mager; et al. 2005: 349-362) ทำการศึกษาเรื่องกลุ่มการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาความประพฤติ : การรวมกันเป็นอันตรรายหรือเป็นประโยชน์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 และเกรด 7 จำนวน 139 คน จากโรงเรียนของรัฐบาลเมืองเลซิงตัน 4 โรงเรียน มีอายุเฉลี่ย 12.7 ปี เป็นชาย 63.1% หญิง 36.9% กลุ่มตัวอย่าง 65 คน เป็นวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อการมีปัญหาคความประพฤติ และกลุ่มตัวอย่างอีก 74 คน เป็นวัยรุ่นปกติ โดยในขั้นการทดลองจะแบ่งออกเป็นกลุ่มแยก และกลุ่มผสม (ผสมวัยรุ่นที่มีปัญหาความประพฤติกับวัยรุ่นที่ไม่มีปัญหาความประพฤติ) เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ 1) แบบตรวจสอบรายการของพฤติกรรมเด็ก (The Child Behavior Checklist Scales = CBCL) ของออเซนบาค สำหรับประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมผิดกฎหมาย 2) แบบประเมินการใช้ยาเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นแบบวัดฉบับย่อซึ่งพัฒนาโดยฮอยล์ และคนอื่นๆ 3) แบบวัดเจตคติที่มีต่อการกระทำผิดกฎหมาย ฉบับ 15 ข้อ ซึ่งพัฒนาโดย The Pittsburgh Youth Study 4) แบบประเมินทักษะทางสังคม (The Social Skills Domain of the Social Skills Rating System = SSRS) ของ เกรสแฮม และเอลเลียต 5) ข้อมูลจากการบันทึกของโรงเรียนเกี่ยวกับการปรับตัวในโรงเรียน ได้แก่ ข้อมูลการเคร่งครัดในกฎระเบียบ จำนวนของการขาดเรียนโดยไม่มีเหตุผล จำนวนครั้งที่เข้าเรียนช้า และเกรดเฉลี่ย ซึ่งบันทึกเป็นระยะเวลา 3 ภาคการศึกษา (ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังจบการทดลองทันที 6) แบบสอบถามความสัมพันธ์ภายในกลุ่มทดลอง 7) แบบสังเกตพฤติกรรม ซึ่งสังเกตและบันทึกโดยผู้ช่วยผู้วิจัย

ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 2 คน 8) แบบสอบถามสำหรับประเมินพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยประเมินทันทีหลังจากจบกลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งประเมินโดยผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม การเก็บรวบรวมข้อมูลในระยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ หลังติดตามผล (หลังจบการทดลอง 6 เดือน) ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นในกลุ่มแยกมีส่วนร่วมในการปรับพฤติกรรมมากกว่า และกลุ่มแยกมีคะแนนพฤติกรรมภายนอก (ประเมินโดยพ่อแม่และครู) ต่ำกว่ากลุ่มผสมหลังได้รับการช่วยเหลือแบบกลุ่ม จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพบว่ากลุ่มผสมมีคะแนนในการปรับพฤติกรรมหลังการให้ความช่วยเหลือต่ำกว่ากลุ่มแยก

เตอร์คัม (Turkum. 2007: 69-81) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของความแตกต่างระหว่าง การให้คำปรึกษากลุ่ม กับการแนะแนวแบบกลุ่มที่มีต่อ โปรแกรม การจัดการกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศตุรกี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม กับการแนะแนวแบบกลุ่มที่มีต่อ โปรแกรมการจัดการกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยตุรกี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย Anadolu จำนวน 24 คน มีอายุระหว่าง 18-25 ปี (อายุเฉลี่ย 20.54 ปี) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน กลุ่มที่ได้รับการแนะแนวแบบกลุ่ม จำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน โดยกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้รับการกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยผ่านการเปิดเผยตนเอง การประเมินตนเอง และการควบคุมตนเอง เพื่อที่จะแบ่งปันประสบการณ์และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับความแตกต่างและความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อการปรับความเครียดและการลดความเครียด ส่วนกลุ่มที่ได้รับการแนะแนวแบบกลุ่มจะได้รับการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดการจัดการกับความเครียด (The Coping with Stress Scale) แบบวัดความเชื่อที่ผิด (The Irrational Beliefs Scale) แบบทดสอบแนวโน้มของชีวิต (The Orientation Test) ผลการวิจัยพบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับการแนะแนวแบบกลุ่ม แต่พบว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มที่ได้รับการแนะแนวแบบกลุ่มมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุม จากการเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มพบว่า ทั้งกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มที่ได้รับการแนะแนวแบบกลุ่มหลังจากได้รับโปรแกรมการจัดการกับความเครียดมีคะแนนของความเชื่อที่ผิดๆ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีระดับคะแนนของการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มที่ได้รับการแนะแนวแบบกลุ่มมีคะแนนการจัดการกับความเครียดที่มุ่งเน้นไปที่ปัญหาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อิสราอีลาชิลี (Israelashvili. 2008: 128-130) ได้เขียนบทความวิเคราะห์หนังสือของเซทแมน มาร์ทวาร์ และเอลบวม เรื่องการให้คำปรึกษากลุ่ม และจิตบำบัดแบบกลุ่มสำหรับเด็กและวัยรุ่น : ทฤษฎี การวิจัย และการฝึกปฏิบัติ ซึ่งพบว่าเด็ก และวัยรุ่นมีความตึงเครียดทางสุขภาพจิตซึ่งส่งผลต่อการเกิดปัญหาทางจิตใจ ดังนั้นจึงต้องให้ความช่วยเหลือ

ตั้งแต่แรกเริ่ม ซึ่ง การให้คำปรึกษากลุ่ม และจิตบำบัดแบบกลุ่มสำหรับเด็กและวัยรุ่นมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทโรงเรียน วิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัย เด็กและวัยรุ่นมีความต้องการทางพัฒนาการที่แตกต่างจากกลุ่มอื่น ๆ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการให้คำปรึกษาที่เป็นการเฉพาะเจาะจง มีเทคนิคที่แตกต่าง และมีขั้นตอนที่หลากหลายจากการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับคนทั่วไป นอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม มีประโยชน์อย่างมากที่จะทำ ให้เด็กและวัยรุ่นได้รับการสนับสนุนโดยการแสดงออกและการเปิดเผยตนเองของเด็กและวัยรุ่น ในขณะที่เข้าร่วม รวมทั้งเซทแมน มาห์วาร์ห์ และเอลบวม มีความเชื่อว่าพลังของกลุ่มจาก การให้คำปรึกษากลุ่มและจิตบำบัดแบบกลุ่มนั้น ทำให้เด็กและวัยรุ่นเกิดความผาสุก

4. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

บุญชม ศรีสะอาด (2535 : 178-179) ได้กล่าวถึงแนวคิดและลักษณะของการวิจัยที่ใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) หรือที่เรียกว่า การวิเคราะห์ตัวประกอบเป็นเทคนิคทางสถิติที่ใช้วิเคราะห์ ผลการวัดโดยใช้เครื่องมือหรือเทคนิคหลายชุดหรือหลายด้าน (อาจใช้แบบทดสอบ แบบวัด แบบสำรวจ ฯลฯ อาจใช้ชุดเดียว แต่มีการจัดแยกเป็นหลายด้าน หรือหลายชุดก็ได้) ผลการวิเคราะห์จะช่วยให้ทราบว่า เครื่องมือหรือเทคนิคเหล่านั้นวัดในสิ่งเดียวกัน หรือที่เรียกว่าวัดองค์ประกอบร่วมกันหรือไม่ มีกี่องค์ประกอบ เครื่องมือหรือเทคนิคเหล่านั้นวัดแต่ละองค์ประกอบมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยจะพิจารณาผลการวิเคราะห์แล้วใช้หลักเหตุผลระบุ (หรือกำหนดชื่อ) องค์ประกอบที่วัดนั้น ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบจะปรากฏค่าต่าง ๆ ที่สำคัญ คือสัดส่วนของความแปรปรวนแต่ละตัวที่อธิบายองค์ประกอบ (Communality) ซึ่งเขียนแทนด้วย h^2 เป็นค่าความแปรปรวนที่แต่ละด้านแบ่งให้กับแต่ละองค์ประกอบ เป็นส่วนที่ชี้ถึงว่าแต่ละด้านวัดองค์ประกอบนั้นร่วมกับตัวแปรอื่นมากน้อยเพียงใด ค่าไอเกน (Eigen value) เป็นผลรวมกำลังสองของสัมประสิทธิ์ ขององค์ประกอบร่วมในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งต้องมีค่าไม่ต่ำกว่า 1 จึงจะถือว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่ง ๆ ที่แท้จริง ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เป็นค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่แต่ละด้านวัดในองค์ประกอบนั้น ผู้วิจัยอาจต้องการทราบว่าเครื่องมือหรือเทคนิคที่ใช้วัดในสิ่งต่าง ๆ จะเป็นเครื่องมือที่สร้างเองหรือขอใช้จากคนอื่นก็ตาม วัดอะไรร่วมกันบ้าง (มีองค์ประกอบอะไรบ้าง) หรือผู้วิจัยสร้างเครื่องมือวัดตามทฤษฎีหรือแนวคิดอย่างหนึ่ง ต้องการทราบว่าเมื่อนำไปใช้วัดจริงจะปรากฏผลตามทฤษฎีหรือแนวคิดนั้นหรือไม่ ก็จะนำเอาเครื่องมือหรือเทคนิคนั้นไปใช้วัดกับกลุ่มตัวอย่างของประชากรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา แล้วนำเอาผลการวัดมาวิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ เช่นเดียวกับ นงลักษณ์ วิรัชชัย (2542 : 150 – 151) ที่กล่าวว่าวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยใช้โปรแกรมสำเร็จลิสเรล (LISREL) เริ่มใช้แทนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจกันมากขึ้น เพราะการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจมีรูปแบบวิธีการวิเคราะห์หลากหลายและได้ผลการวิเคราะห์ที่ไม่สอดคล้องกัน

4.1 จุดมุ่งหมายของการวิเคราะห์องค์ประกอบ

นงลักษณ์ วิรัชชัย (2542 : 123) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์สำคัญของการวิเคราะห์องค์ประกอบมีอยู่ 2 ประการ ดังนี้ คือ

ประการแรก เป็นการใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อสำรวจ และระบุองค์ประกอบรวมที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบช่วยให้นักวิจัยลดจำนวนตัวแปรลง และได้องค์ประกอบที่ทำให้เข้าใจลักษณะของข้อมูลได้ง่าย และสะดวกในการแปลความหมาย รวมทั้งได้ทราบแบบแผน (Pattern) และโครงสร้าง (Structure) ของความสัมพันธ์ของข้อมูลด้วย

ประการที่สอง เป็นการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อทดสอบสมมุติฐานเกี่ยวกับโครงสร้างความสัมพันธ์ของข้อมูล ซึ่งกรณีนี้นักวิจัยต้องมีสมมุติฐานอยู่ก่อนแล้ว และใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกลมกลืนกับสมมุติฐานการวิจัยเพียงใด ซึ่งจากวัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบดังกล่าว นำไปสู่เป้าหมายของการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเป็น เครื่องมือวัด (Measure device) ในการวัดองค์ประกอบที่เป็นตัวแปรแฝง โดยนำผลการวิเคราะห์องค์ประกอบสร้างตัวแปรแฝง และนำตัวแปรแฝงนี้ไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล อาจใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นเครื่องมือตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity tool) ว่ามีโครงสร้างตามนิยามทฤษฎีหรือไม่ และสอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริงอย่างไร

อุทุมพร ทองอุไทย (2523 : 15) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการวิเคราะห์องค์ประกอบ คือ

1. ช่วยให้การบรรยายเกี่ยวกับปริเขต (Domain) ที่ต้องการศึกษา
2. ช่วยตรวจสอบทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร
3. ช่วยสร้างความสัมพันธ์เชิงหน้าที่ (Functional relations) ระหว่างตัวแปร
4. วิเคราะห์บุคคลหรือวัตถุและจัดให้เป็นประเภทต่าง ๆ
5. วิเคราะห์โครงสร้างเชิงตัวประกอบ (Factorial structure) ของตัวแปรที่เป็นเกณฑ์และช่วยบ่งชี้ตัวแปรที่จะเป็นประโยชน์ในสมการถดถอยได้
6. เป็นการพิสูจน์ข้อค้นพบของผู้วิจัยกับผู้อื่นโดยใช้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างใหม่จากประชากรกลุ่มเดียวกัน
7. เป็นการลดจำนวนข้อมูลให้น้อยลงเพื่อให้ได้ลักษณะที่ร่วมกันที่ซ่อนอยู่
8. ในการทดสอบเป็นการหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของแบบประเมิน
9. ช่วยในการสร้างแบบประเมินลักษณะต่าง ๆ

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบจะทำได้ 2 ลักษณะ คือ เพื่อบรรยาย ค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพื่อให้ได้สิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความสัมพันธ์เหล่านี้ เรียกว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) เพื่อพิสูจน์สนับสนุนตรวจสอบ

สมมติฐานหรือข้อค้นพบของผู้อื่น เรียกว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

4.2 ขั้นตอนในการวิเคราะห์องค์ประกอบ

การตรวจสอบความตรงของโมเดล (Validation of the model) ขั้นตอนที่สำคัญในการวิเคราะห์โมเดลลิสเรลอีกขั้นตอนหนึ่ง คือ การตรวจสอบความตรงของโมเดลลิสเรลที่เป็นสมมติฐานการวิจัย หรือ การประเมินผลความถูกต้องของโมเดล หรือ การตรวจสอบความกลมกลืนระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์กับโมเดล โปรแกรมลิสเรลจะให้ค่าสถิติที่ช่วยตรวจสอบความตรงของโมเดล 5 วิธี (นงลักษณ์ วิรัชชัย .2542 :53 ; อ้างอิงจาก Joreskog and Sorbom .1989 : 23-28 ; Long.1983 :61-64 ; Bollen.1989 :256-281,335-338) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานและสหสัมพันธ์ของค่าประมาณพารามิเตอร์ (Standard errors and correlations of estimates) ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมลิสเรลจะค่าประมาณพารามิเตอร์ ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าสถิติที่ และสหสัมพันธ์ระหว่างค่าประมาณ ถ้าค่าประมาณที่ได้ไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีขนาดใหญ่ และโมเดลการวิจัยอาจจะยังไม่ดีพอ ถ้าสหสัมพันธ์ระหว่างค่าประมาณมีค่าสูงมากเป็นสัญญาณแสดงว่า โมเดลการวิจัยใกล้จะไม่เป็นบวกแน่นอน (Non-positive definite) และเป็นโมเดลที่ไม่ดีพอ

2. สหสัมพันธ์พหุคูณ และสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (Multiple correlations and coefficients of determination) ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมลิสเรลจะให้ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ และสัมประสิทธิ์การพยากรณ์สำหรับตัวแปรสังเกตได้ แยกทีละตัว และรวมทุกตัว รวมทั้งสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ของสมการโครงสร้างด้วย ค่าสถิติเหล่านี้ควรมีค่าสูงสุดไม่เกินหนึ่งและค่าที่สูงกว่าแสดงว่า โมเดลมีความตรง

3. ค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of fit measures) ค่าสถิติในกลุ่มนี้ใช้ตรวจสอบความตรงของโมเดลเป็นภาพรวมทั้งโมเดล ไม่ใช่เป็นการตรวจสอบเฉพาะค่าพารามิเตอร์แต่ละตัวเหมือนค่าสถิติสองประเภทแรก ในทางปฏิบัตินักวิจัยควรใช้สถิติวัดระดับความกลมกลืน ตรวจสอบความตรงของโมเดลทั้งโมเดล แล้วตรวจสอบความตรงของพารามิเตอร์แต่ละตัวโดยพิจารณาค่าสถิติสองประเภทแรกด้วย เพราะในบางกรณีแม้ว่าค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืนจะแสดงว่าโมเดลกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่อาจจะมีพารามิเตอร์บางค่าไม่มีนัยสำคัญก็ได้ นอก จากนี้ค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืนยังใช้ประโยชน์ในการเปรียบเทียบโมเดลที่แตกต่างกันสองโมเดลได้ด้วยว่า โมเดลใดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากกว่ากัน ค่าสถิติในกลุ่มนี้สำหรับโปรแกรมลิสเรลมี 4 ประเภท (นงลักษณ์ วิรัชชัย .2542 :53 อ้างอิงจาก Joreskog and Sorbom .1989 : 23-28) ดังต่อไปนี้

- 3.1 ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square statistics) ค่าสถิติไค-สแควร์ เป็น

ค่าสถิติใช้ทดสอบสมมติฐานทางสถิติว่าฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าเป็นศูนย์ การคำนวณค่าไค-สแควร์คำนวณจากผลคูณขององศาอิสระกับค่าของฟังก์ชันความกลมกลืน ถ้าค่าสถิติไค-สแควร์มีค่าสูงมากแสดงว่าฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ โมเดลอิสระไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ถ้าสถิติไค-สแควร์ มีค่าต่ำมาก และยังมีค่าใกล้เคียงศูนย์มากเท่าไร แสดงว่าโมเดลอิสระสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์การใช้ค่าสถิติไค-สแควร์เป็นค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืนต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง เพราะข้อตกลงเบื้องต้นของค่าสถิติไค-สแควร์ มี 4 ประการ คือ

1. ตัวแปรภายนอกสังเกตได้ต้องมีการแจกแจงปกติ
2. การวิเคราะห์ข้อมูลต้องใช้เมทริกซ์ ความแปรปรวน - ความแปรปรวนร่วมในการคำนวณ

3. ขนาดของกลุ่มตัวอย่างต้องมีขนาดใหญ่ เพราะฟังก์ชันของความกลมกลืนจะมีการแจกแจงแบบไค-สแควร์ต่อเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่เท่านั้น

4. ฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าเป็นศูนย์จริงตามสมมติฐานที่ใช้ทดสอบไค-สแควร์

ดังนั้นการวิเคราะห์โมเดลอิสระ นักวิจัยควรตรวจสอบข้อมูลก่อนว่ากลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ ตัวแปรภายนอกมีการแจกแจงแบบปกติ และใช้เมทริกซ์ความแปรปรวน - ความแปรปรวนร่วมในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมอิสระ

3.2 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of fit index: GFI) ดัชนี GFI เป็นดัชนีที่โจเรสกอก และซอร์บอม (Joreskog and Sorbom. 1989 : 23-28) พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์จากค่าไค-สแควร์ ในการเปรียบเทียบระดับความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของโมเดลสองโมเดล หลักการพัฒนา GFI คือ การนำไค-สแควร์มาพิจารณา ถ้าค่าไค-สแควร์มีค่าสูงมากเมื่อเทียบกับองศาอิสระ นักวิจัยปรับโมเดลใหม่แล้ววิเคราะห์ข้อมูลอีกครั้ง ค่าไค-สแควร์ที่ได้ใหม่นี้ถ้ามีค่าลดลงมากกว่าค่าแรก แสดงว่าโมเดลใหม่มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดีขึ้น ดัชนี GFI เป็นอัตราส่วนของผลต่างระหว่างฟังก์ชันความกลมกลืนจากโมเดลก่อนปรับและหลังปรับโมเดล กับฟังก์ชันความกลมกลืนก่อนปรับโมเดล ดัชนี GFI จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 และ 1 และเป็นค่าที่ไม่ขึ้นกับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ถ้าดัชนี GFI เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3.3 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness of fit index = AGFI) เมื่อนำดัชนี GFI มาปรับแก้ โดยคำนึงถึงขนาดขององศาความเป็นอิสระ ซึ่งรวมทั้งจำนวนตัวแปรและขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จะได้ค่าดัชนี AGFI ที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับดัชนี GFI

3.4 ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Root mean squared residual = RMR) ดัชนี RMR เป็นดัชนีที่ใช้เปรียบเทียบระดับความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของโมเดลสองโมเดล เฉพาะกรณีที่เป็นการเปรียบเทียบโดยใช้ข้อมูลชุดเดียวกัน

ในขณะที่ดัชนี GFI และ AGFI สามารถใช้เปรียบเทียบได้ทั้ง กรณีข้อมูลชุดเดียวกันและข้อมูลต่างชุดกัน ดัชนี RMR บอกขนาดของส่วนที่เหลือโดยเฉลี่ยจากการเปรียบเทียบระดับความกลมกลืนของโมเดลสองโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และจะใช้ได้ต่อเมื่อตัวแปรภายนอกและตัวแปรสังเกตได้ เป็นตัวแปรมาตรฐานเพราะค่าดัชนีแปลความหมายสัมพันธ์กับขนาดของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปร ค่าของดัชนี RMR ยิ่งเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4. การวิเคราะห์เศษเหลือหรือความคลาดเคลื่อน (Analysis of residuals) ในการใช้โปรแกรมลิสเรล นักวิจัยควรวิเคราะห์เศษเหลือคว บคู่กับดัชนีตัวอื่นที่กล่าวแล้ว ผลจากการวิเคราะห์มีหลายแบบ แต่ละแบบใช้ประโยชน์ในการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดังนี้

4.1 เมทริกซ์เศษเหลือหรือความคลาดเคลื่อนในการเทียบความกลมกลืนโปรแกรมจะหาค่าความคลาดเคลื่อนทั้งในรูปคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ ผลหารระหว่างความคลาดเคลื่อนกับความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความคลาดเคลื่อนนั้น ถ้าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูล ค่าความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนควรมีค่าไม่เกิน 2.00 ถ้ามีค่าเกิน 2.00 ต้องปรับโมเดล 4.2 คิวพล็อต เป็นกราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับค่าควอนไทล์ปกติ ถ้าได้เส้นกราฟที่มีความชันมากกว่าเส้นทแยงมุม อันเป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5. ดัชนีดัดแปลงโมเดล (Model modification indices) ดัชนีตัวนี้เป็นประโยชน์มากในการปรับโมเดล ดัชนีดัดแปลงโมเดลเป็นค่าสถิติเฉพาะสำหรับพารามิเตอร์แต่ละตัว มีค่าเท่ากับไค-สแควร์ ที่จะลดลงเมื่อกำหนดให้ค่าพารามิเตอร์ตัวนั้นเป็นพารามิเตอร์อิสระ หรือมีการผ่อนคลายข้อกำหนดเงื่อนไขบังคับของพารามิเตอร์นั้น ข้อมูลที่ได้นี้เป็นประโยชน์มากสำหรับนักวิจัยในการตัดสินใจปรับโมเดลลิสเรลให้ดีขึ้น (นงลักษณ์ วิรัชชัย .2542 : 57)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษา และพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย” เป็นการศึกษาและพัฒนา (Research and development) ประกอบไปด้วยการศึกษารวบรวมข้อมูลของความผาสุกทางจิตใจ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการดำเนินการวิจัยตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 การศึกษาองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

3.2 การพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

4. การจัดการข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

โดยแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ระยะที่ 2 การพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยการทำคำปรึกษา

ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ระยะที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 19 จังหวัด ปีการศึกษา 2551 จำนวนทั้งสิ้น 57,468 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2551: ออนไลน์)

ตาราง 6 จำนวนประชากรในมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

มหาวิทยาลัย	ประชากร
มหาวิทยาลัยขอนแก่น	7,317
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	8,387
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี	5,371
มหาวิทยาลัยนครพนม	2,379
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	2,256
มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย	1,585
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	1,938
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี	3,451
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	3,589
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	1,763
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์	1,710
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี	3,573
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์	606
มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ	424
มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ	1,328
มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด	515
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน	7,896
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	3,380
รวม	57,468

1.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความผาสุกทางจิตใจของนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัย ได้แก่ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ มีทั้งหมด 18 มหาวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 1,000 คน (Tabachnick; & Fidell. 2001: 588. citing Comrey; & Lee. 1992. A first course in factor analysis.) ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) มีขั้นตอนการสุ่มดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 คน (Tabachnick; & Fidell. 2001: 588. citing Comrey; & Lee. 1992. A first course in factor analysis.)

ขั้นที่ 2 สุ่มจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งหมด 19 จังหวัด สุ่มมา 4 จังหวัด โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก ได้กลุ่มตัวอย่างมา 4 จังหวัดคือ ขอนแก่น นครราชสีมา สกลนคร และมหาสารคาม

ขั้นที่ 3 สุ่มมหาวิทยาลัยในจังหวัดทั้ง 4 จังหวัด มาจังหวัดละ 1 มหาวิทยาลัย ได้ 4 มหาวิทยาลัย คือ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ขั้นที่ 4 คัดเลือกนิสิตนักศึกษาแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยการคัดเลือกนิสิตนักศึกษาจากรายวิชาที่อาจารย์ผู้สอนให้ความร่วมมือในการวิจัย จากมหาวิทยาลัยในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 มหาวิทยาลัย ซึ่งจะได้นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 1,000 คน ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 7

ตาราง 7 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาคู่ประกอบของความผาสุกทางจิตใจ

มหาวิทยาลัย	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
มหาวิทยาลัยขอนแก่น	7,317	345
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	3,589	169
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	1,938	91
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	8,387	395
รวม	21,231	1,000

ระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

กลุ่มตัวอย่างใช้ในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคามชั้นปีที่ 1 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2553 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 โดยพิจารณาจากนิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนความผาสุกทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 24 คนที่สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแล้วใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับ (Matching) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการทดลอง มีขั้นตอนดังนี้

1. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งเป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคามชั้นปีที่ 1 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2553 ต่อจากนั้นจึงนำคะแนนจากการตอบแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วคัดเลือกนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน ประกอบด้วยนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 24 คน

2. นัดนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีคะแนนเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตใจตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน มาสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทุกคนสมัครใจ

3. ใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับ (Matching) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาใดๆ โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ตามแนวคิดของแฮนเซน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2541: 11; citing Hansen. Group Counseling: Theory and Process. 2nd ed. 1980) ที่ได้เสนอแนะไว้ว่าควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 7-8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10-12 คนได้

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

การดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจ เพื่อทราบถึงแนวความคิด ความหมายและองค์ประกอบต่าง ๆ ของความผาสุกทางจิตใจ
 - 1.2 รวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจจากนิสิตมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 207 คน โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด แล้วนำข้อมูลที่ได้มาจัดหมวดหมู่ประกอบด้วยข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วางเป็นกรอบในการสร้างแบบสอบถามที่จะใช้ในการวิจัยต่อไป

1.3 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) กับผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านความ ผาสุกเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบต่าง ๆ ของความผาสุกทางจิตใจ เพื่อสร้างข้อคำถาม เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจตามนิยามศัพท์เฉพาะ

1.4 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะ และองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจที่ได้จาก เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกอาจารย์ใน มหาวิทยาลัย และจากแบบสอบถามปลายเปิดในการรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความ ผาสุก จิตใจจากนิสิตมหาวิทยาลัย

1.5 สร้างแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ จำนวน 90 ข้อ ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อมี ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ คือ

จริงที่สุด	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ส่วนใหญ่จริง	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเป็นส่วนมาก
จริงพอประมาณ	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงร้อยละ 50 หรือเพียงครึ่งหนึ่ง
จริงเพียงเล็กน้อย	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงเล็กน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเลย

1.6 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบสอบถาม ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ก.) จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุกกุล รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ไชยพันธุ์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส รองศาสตราจารย์ ดร.กฤตยา แสงเจริญ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล เป็นผู้ พิจารณาตรวจสอบเกี่ยวกับการใช้ภาษา และความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ในแต่ละ ด้านเป็นรายข้อ และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีความผาสุกทางจิตใจ
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีความผาสุกทางจิตใจ
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่ใช่อันเป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีความผาสุกทางจิตใจ

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ มีค่า IOC ระหว่าง 0.40 –

0.80 จากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามที่มีคะแนน IOC เท่ากับ 0.40 ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.7 นำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 100 คน ในวันที่ 19 มกราคม 2552 โดยไม่ให้นักเรียนในห้องเรียนที่ใช้ในการศึกษาจริง

1.8 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .20 จำนวน 68 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .2172 ถึง .5700 (ภาคผนวก ค) และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .9229 ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามนี้มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง ส่วนค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้ง 9 องค์ประกอบ มีค่าความเชื่อมั่น ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบย่อยของแบบสอบถามความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ทักษะย่อยของแต่ละองค์ประกอบ	ข้อที่	จำนวนข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α)
การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)	1-5	5	.7442
อิสระแห่งตน (Autonomy)	6-12	7	.5216
ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth)	13-22	10	.7357
การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life)	23-31	9	.7030
การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	32-39	8	.6528
การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)	40-45	6	.5622
การมีจิตวิญญาณ (Spirituality)	46-55	10	.7646
การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)	56-60	5	.4746
การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)	61-68	8	.6196
ความผาสุกทางจิตใจโดยรวม		68	.9229

1.8 ตัวอย่างแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ

คำชี้แจงให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกที่แท้จริงของนิสิตนักศึกษา

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบวัดที่เป็นนิสิตนักศึกษา

1. เพศ ชาย หญิง
2. คณะ.....สาขาวิชา.....

ข้อ	ข้อความ	จ ร ิ ง ม า ก ที่ ส ุ ด	จ ร ิ ง ม า ก	ค อ น ข ้ า ง จ ร ิ ง	ไ ม ่ ค อ ย จ ร ิ ง	ไ ม ่ จ ร ิ ง เ ล ย
	ด้านการยอมรับตนเอง					
0	ฉันหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง					
00	ฉันอยากให้ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นเรื่องไม่จริง					
	ด้านอิสระแห่งตน					
0	ฉันกล้าที่จะตัดสินใจทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง					
00	ฉันทำอะไรตามเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับ					
	ด้านความมั่งคั่งส่วนบุคคล					
0	ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต					
00	ยิ่งได้เรียนรู้มากขึ้นฉันยิ่งรู้สึกว่สิ่งต่างๆในโลกนี้ล้นหน้าสนใจ					
	ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต					
0	ฉันรู้สึกไร้จุดหมายในชีวิต ไม่รู้ว่าจะทำอะไร					
00	ฉันรู้ว่าถ้าฉันต้องการให้ผลการเรียนดีขึ้น ฉันจะต้องวางแผนการเรียน					
	องค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี					
0	เมื่อมีเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นกับฉัน ฉันทำใจให้ยอมรับไม่ได้เลย					
00	ฉันคิดว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นเสมอในชีวิตของฉัน					

ข้อ	ข้อคำถาม	จ ร ิ ง ม าก ที่ ส ุด	จ ร ิ ง ม าก	ค ่อน ข ้าง จ ริง	ไ ม่ ค ่อย จ ริง	ไ ม่ จ ริง เลย
	องค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง					
0	ฉันอยากเป็นเหมือนคนอื่นมากกว่าจะเป็นตัวเอง					
00	ฉันรู้สึกว่าคุณค่า					
	องค์ประกอบด้านการมีจิตวิญญาณ					
0	ฉันปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาเพราะเป็นหนทางสู่ความสงบที่แท้จริงของชีวิต					
00	ฉันไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม					
	องค์ประกอบด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น					
0	ฉันสามารถสร้างความคุ้นเคยกับบุคคลอื่นได้ง่าย					
00	คนอื่นมักจะไม่ว่าสนใจในสิ่งที่ฉันต้องการสื่อความหมาย					
	องค์ประกอบด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม					
0	ฉันสมัครเป็นอาสาสมัครขององค์กรช่วยเหลือสังคม					
00	ฉันรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ เพื่อดำเนินงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม					

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนตามความหมายของคำถามในแต่ละข้อดังต่อไปนี้

- เมื่อเป็นข้อความทางบวก เกณฑ์การให้คะแนน คือ
 - จริงที่สุด คะแนนเท่ากับ 5
 - ส่วนใหญ่จริง คะแนนเท่ากับ 4
 - จริงพอประมาณ คะแนนเท่ากับ 3
 - จริงเพียงเล็กน้อย คะแนนเท่ากับ 2
 - ไม่จริงเลย คะแนนเท่ากับ 1
- เมื่อเป็นข้อความทางลบ เกณฑ์การให้คะแนน คือ

จริงที่สุด	คะแนนเท่ากับ 1
ส่วนใหญ่จริง	คะแนนเท่ากับ 2
จริงพอประมาณ	คะแนนเท่ากับ 3
จริงเพียงเล็กน้อย	คะแนนเท่ากับ 4
ไม่จริงเลย	คะแนนเท่ากับ 5

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเพียงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ข้อความทางบวก	5	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนความผาสุกทางจิตใจ มีดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ทั้งรายด้าน และโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9)

- คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ความผาสุกทางจิตใจสูงมาก
- คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง ความผาสุกทางจิตใจสูง
- คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ความผาสุกทางจิตใจปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ความผาสุกทางจิตใจต่ำ
- คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ความผาสุกทางจิตใจต่ำมาก

1.9 นำแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยไปให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,300 คนตอบ ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2552 แล้วนำแบบสอบถามที่มีสมบูรณ์เหลือออกมา 1,000 ฉบับ เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยใน 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความมองงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีจิตวิญญาณ ความสามารถในการสร้าง

สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม โดยมีลำดับขั้นตอนการสร้างดังต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม จากทฤษฎี ตำรา เอกสาร บทความและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการที่เหมาะสมในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ

2.2 ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษา ตลอดจนหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจในแต่ละองค์ประกอบ โดยขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการสร้างบรรยากาศให้นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยคุ้นเคยกัน ไว้วางใจ เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแต่ละคนเริ่มอภิปรายถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง

2.2.2 ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแต่ละคนมีความคุ้นเคยกัน ไว้วางใจกันดีแล้ว นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแต่ละคนสามารถพูดถึงความคิด ความรู้สึกต่อปัญหาของเขาอย่างเปิดเผย จุดมุ่งหมายสำคัญของขั้นตอนนี้คือให้นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มชัดและเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเองจากกลุ่ม นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีโอกาสสำรวจตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำเทคนิคการให้คำปรึกษาได้แก่ การฟัง (Listening) การเงียบ (Silence) การถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) การให้กำลังใจ (Encouragement) การให้ความกระจ่าง (Clarifying) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) การให้คำแนะนำ (Suggesting) การทวนซ้ำ (Restating) และการสรุปความ (Summarizing) มาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้กระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ดังต่อไปนี้

2.2.2.1 การพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์และการประเมิน (Analysis and assessment) และการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling)

2.2.2.2 การพัฒนาอิสระแห่งตน (Autonomy) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

2.2.2.2.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดความต้องการของตนเอง กำหนดทิศทางการปฏิบัติ ประเมินความสามารถของตนเอง และมีพันธะที่จะต้องปฏิบัติตามแผน โดยใช้เทคนิคระบบ WDEP เป็นวิธีการที่ให้สมาชิกกลุ่ม

ระบุความต้องการของตนเอง (W: wants) กำหนดวิธีการในการปฏิบัติ (D: doing and direction) ประเมินความสามารถของตนเอง (E: self-evaluation) และการวางแผน (P: planning) เพื่อสามารถบรรลุผลตามความต้องการที่ระบุ

2.2.2.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) และการเสริมแรง (Reinforcement)

2.2.2.3 การพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth)

2.2.2.3.1 ด้านการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และการตระหนักว่าต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

2.2.2.3.1.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค (1) การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) (2) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) และ (3) การทำให้กระจ่าง (Clarifying)

2.2.2.3.1.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค (1) การเสริมแรง (Reinforcement) (2) การให้ข้อมูลย้อนกลับ และเทคนิคการบริหารเวลา

2.2.2.3.2 การพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) ด้านการตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

2.2.2.3.2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness)

2.2.2.3.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค (1) การสอน (Coach) (2) การเสริมแรง และ (3) การให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.2.2.4 การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

2.2.2.4.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิต สามารถวางแผนในชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสมาชิกกลุ่มมีความคาดหวังว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้

2.2.2.5 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ดังนี้

2.2.2.5.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

2.2.2.5.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing irrational belief) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นเสมอในชีวิต และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

2.2.2.6 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

2.2.2.6.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิค (1) การปรับทัศนคติต่อชีวิตที่เป็นโทษ และ (2) การค้นหาทัศนคติต่อชีวิตในด้านบวก ในแง่ความหมายของชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเคารพนับถือว่าตนเองมีคุณค่า

2.2.2.6.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม

2.2.2.7 การพัฒนาการมีจิตวิญญาณ (Spirituality) ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Therapy) โดยใช้ในการสอนทฤษฎี A-B-C และเทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing irrational belief) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในการศรัทธายึดมั่นทางศาสนา และการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว

2.2.2.8 การพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)

2.2.2.8.1 ด้านการมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิค (1) เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) และ (2) เทคนิคการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร (Transactional analysis) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน

2.2.2.8.2 ด้านการมีความสามารถในการสื่อสาร ในการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค (1) คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening characteristics) (2) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) และ (3) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่นได้ดี

2.2.2.9 การพัฒนาการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค A-B-C (Antecedent event - Behavior - Consequence) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มอาสาสมัคร หรือกลุ่มอื่น ๆ ในสังคม และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะมีบริจาคเงินหรือสิ่งของเพื่อการกุศล รวมทั้งเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ต่างๆ

2.2.3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาโดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่

เหมาะกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม รวมทั้งให้นิสิตนักศึกษากล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้เข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่ม และแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง ต่อสมาชิกกลุ่ม ต่อผู้วิจัย และต่อกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยนำเสนอในรูปแบบตาราง เพื่อให้เห็นถึงภาพรวมของทฤษฎี และเทคนิคของการให้คำปรึกษา ดังแสดงในตาราง 9



ตาราง 9 การสรุปทฤษฎี เทคนิค และกิจกรรมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผูกพันทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
1	การปฐมนิเทศ	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม สร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาอย่างเป็นกันเอง อบอุ่น ใจกว้าง ยอมรับซึ่งกันและกันอันจะนำไปสู่การรู้จักคุ้นเคย กล้าเปิดเผยตนเอง และเก็บความลับของกันและกันได้</p> <p>2. เพื่อชี้แจงจุดมุ่งหมาย วิธีการให้คำปรึกษา เวลาสถานที่ สำหรับการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มและกติกากลุ่ม</p>	<p>ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค</p> <p>1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)</p> <p>2. การถาม (Questioning)</p>	<p>-เอื้ออำนวยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ ให้ความไว้วางใจ ยอมรับจริงจังต่อกัน</p> <p>-ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึกและเจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน</p> <p>-สมาชิกเพิ่มความเชื่อมั่นในการพึ่งตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามการเลือกของตน</p> <p>-สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้มากที่สุด</p>	<p>การละลายพฤติกรรม</p> <p>1. การแนะนำตัว</p> <p>2. โบราณปริศนา</p>
2	การพัฒนาการยอมรับตนเอง	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมา</p>	<p>ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอ็กต์บุคคล โดยใช้เทคนิค</p> <p>1. การวิเคราะห์และการ</p>	<p>-สร้างสัมพันธภาพที่ส่งเสริมสมาชิกให้สำรวจข้อ สันนิษฐานในชีวิต และทำความเข้าใจรูปแบบชีวิต</p>	<p>1. กิจกรรมที่ 1 การวิเคราะห์ถึงข้อดีและข้อบกพร่องของสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. กิจกรรมที่ 2 การประเมินถึง</p>

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
2 (ต่อ)		<p>ของ ตน ไม่ ว่า จะ ประ สบ ความสำเร็จหรือล้มเหลว</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น</p>	<p>ประเมิน (Analysis and assessment)</p> <p>ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค</p> <p>1. การแสดงตัวแบบ (Modeling)</p> <p>ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบเอ็กต์</p>	<p>-สมาชิกตระหนักถึงข้อดีของตนเองและใช้พลังเพื่อการเปลี่ยนแปลง</p> <p>-สมาชิกยอมรับความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ในรูปแบบชีวิตที่ตนเองเลือก และการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองต้องการ</p> <p>- สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาร่วมกัน</p> <p>-สมาชิกเรียนรู้วิธีการลดและเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์</p> <p>-สมาชิกเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ</p> <p>-สร้างสัมพันธภาพที่ส่งเสริมสมาชิกให้สำรวจข้อ สันนิษฐานใน</p>	<p>ความรู้สึกที่มีต่อข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง</p> <p>3. ให้สมาชิกฝึกคิดถึงความแตกต่างระหว่างความล้มเหลวและความสำเร็จของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการพูดกับตนเองทั้งทางลบและทางบวก (กิจกรรม 3)</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงเรื่องราวชีวิตของคุณอ้วน รีเทิร์นที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจนมีธุรกิจเป็นร้อยล้าน จากที่ไม่มีอะไรเลย แม้กระทั่งข้าวจะประทังชีวิต เพื่อเป็นแม่แบบ (Modeling) ที่ดี</p> <p>4. ฝึกให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมา</p> <p>ของ ตน ไม่ ว่า จะ ประ สบ ความสำเร็จ/ล้มเหลวโดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด</p>

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
2 (ต่อ)			บุคคล โดยใช้เทคนิค 1. การปรับโครงสร้าง ความคิด (Cognitive restructuring)	ชีวิต และทำความเข้าใจรูปแบบ ชีวิต -สมาชิกตระหนักถึงข้อดีของตนเองและใช้พลังเพื่อการเปลี่ยนแปลง -สมาชิกยอมรับความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ในรูปแบบชีวิตที่ตนเองเลือก และการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองต้องการ	
3	การพัฒนา อิสระแห่งตน	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและที่ตั้งใจไว้โดยไม่คล้อยตามผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลรอบข้าง ด้วยการเคารพต่อกฎกติกาและระเบียบของสังคมด้วยความซื่อสัตย์และไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมี	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคระบบ WDEP ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 1. การแสดงตัวแบบ	-สมาชิกเรียนรู้ พฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและมีความรับผิดชอบ -สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนเอง และ ตัดสินใจในการวางแผนการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง - สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาาร่วมกัน	1. กิจกรรมที่ 4 การระบุถึง WDEP เกี่ยวกับการมีอิสระแห่งตน 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงบทสัมภาษณ์ของดารานักแสดงที่มีอิสระแห่งตน เพื่อเป็นแม่แบบที่ดี และฝึกวิเคราะห์อิสระแห่งตนของตัวแบบ 3. กิจกรรมที่ 5 ข้อควรปฏิบัติตัวในการปรับตัวเข้ากับบุคคลรอบข้าง

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
3 (ต่อ)		ความสามารถในการริเริ่มกระทำในสิ่งต่างๆ ได้โดยไม่พึ่งพิงบิดามารดาหรือผู้อื่น โดยการลงมือกระทำด้วยตนเอง และกระทำอย่างเสมอต้นเสมอปลาย	(Modeling) 2. การเสริมแรง (Reinforcement)	-สมาชิกเรียนรู้วิธีการจะลดและเลิกเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ -สมาชิกเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ	
4	การพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคลด้าน การเปิดรับประสบการณ์ใหม่และการตระหนักว่าต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดตนเองรับประสบการณ์ใหม่ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าตนเองต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค 1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 2. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) 3. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)	-เอื้ออำนวยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน คือ ให้ความไว้วางใจ ยอมรับจริงจังต่อกัน -ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึก และเจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน -สมาชิกเพิ่มความเชื่อมั่นในการฟังตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามการเลือกของตน -สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้มากที่สุด	1. กิจกรรมที่ 6 การสำรวจความรู้สึกที่ตนเองไม่มีการพัฒนาตนเอง การแสดงความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับการมีการพัฒนาตนเอง การแสดงความรู้สึกทางลบว่าการไม่มีการพัฒนาตนเอง นั้นส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบันอย่างไร เพื่อให้เกิดการยอมรับและเปลี่ยนแปลง 2. กิจกรรมที่ 7 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่มโดยการวิเคราะห์ปัญหา วางแผนแก้ไขและฝึกปฏิบัติ 3. กิจกรรมที่ 8 ฝึกบริหารเวลาที่

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
4 (ต่อ)			ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 1) การเสริมแรง (Reinforcement) 2) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 3) เทคนิคการบริหารเวลา	- สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาร่วมกัน -สมาชิกเรียนรู้วิธีการจะลดและเลิกเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ -สมาชิกเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ	
5	การพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคลด้านการตระหนักรู้ว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้นหลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้นหลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ กวนิยม 1. เทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness)	-สมาชิกสำรวจความต้องการและพัฒนาเอกลักษณ์ของตน -สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของชีวิตในการพัฒนาความเป็นตนเองอย่างแท้จริง โดยกล้าเลือก และรับผิดชอบการเลือกที่ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจ	1. กิจกรรมที่ 9 วิเคราะห์ในประเด็น “การพัฒนาตนเองอยู่เสมอส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร และถ้าขาดการพัฒนาตนเองจะมีผลเสียอย่างไรบ้าง” 2. กิจกรรมที่ 10 แบ่งกลุ่มเพื่อวิเคราะห์ว่าสมาชิกกลุ่มต้องการพัฒนาตนเอง จะต้องทำอะไรบ้าง และทำอย่างไร 3. ให้สมาชิกกลุ่มเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ (กิจกรรม 11) 4. ถามความรู้สึกที่ประทับใจ

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
5 (ต่อ)			ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 1. การสอน (Coach) 2. การเสริมแรง (Reinforcement) 3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)	- สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยน ประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาร่วมกัน -สมาชิกเรียนรู้วิธีการจะลดและเลิก เลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ -สมาชิกเรียนรู้วิธีการเพิ่ม พฤติกรรมที่พึงประสงค์ตาม เป้าหมายที่ต้องการ	ความสำเร็จในการเล่นเกมนปริศนา อักษรไขว้
6	การพัฒนาการ มีจุดมุ่งหมาย ในชีวิต	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ กำหนดเป้าหมายในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ วางแผนในชีวิตให้สอดคล้องกับ เป้าหมายที่กำหนดไว้ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความ คาดหวังว่าตนเองสามารถประสบ ความสำเร็จในชีวิตได้	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบ ภวนิยม โดยใช้เทคนิค 1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness)	-สมาชิกสำรวจความต้องการและ พัฒนาเอกลักษณ์ของตน -สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของ ชีวิตในการพัฒนาความเป็นตน อย่างแท้จริง โดยกล้าเลือก และ รับผิดชอบการเลือกที่ตนเองเป็นผู้ ตัดสินใจ	1. กิจกรรมที่ 12 เป้าหมายในชีวิต ในระยะยาว และระยะสั้น 2. กำหนดแนวทางในการวางแผน ในชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ กำหนดไว้อย่างเป็นทางการเป็นขั้นตอน (กิจกรรม12 ต่อ) 3. กิจกรรมที่ 13 ฝึกใช้เทคนิคการ พูดคุยนำทาง
7	การพัฒนาการ มองโลกในแง่ ดี	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับ สภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นเสมอในชีวิต	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 1. การสอนทฤษฎี A-B-C	-สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าพฤติกรรม ที่เป็นปัญหาเป็นผลมาจากการคิด และการเฝ้ามองตนเองอย่างไม่มี เหตุผล	1. อภิปรายประเด็น "สมาชิกกลุ่ม เคยมีความรู้สึกหรือไม่ว่าทำไม ตนเองจะต้องเป็นคนที่ต้องมา ประสบกับปัญหาต่างๆ" ถ้าเคยมี

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
7 (ต่อ)		3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น	2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational belief)	-สมาชิกกลุ่มหลุดพ้นจากวิธีคิดที่ไม่มีเหตุผลและการลงโทษตนเองมาใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล และเลือกดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์หรือความผิดพลาดในอดีต	ความรู้สึกดังกล่าว ให้สมาชิกกลุ่มเล่าให้เพื่อนๆ ฟังว่าเป็น ปัญหาอะไร 2. ให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวในอดีตที่ทำให้ตนเองรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก 3. กิจกรรมที่ 14 ฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational belief) 4. สมาชิกกลุ่มมองว่าปัญหานั้นมีประโยชน์กับสมาชิกกลุ่มในแง่มุมใดบ้าง
8	การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเคารพนับถือว่าตนเองมีคุณค่า 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ในสังคม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบ ภวนิยม 1. ปรับทัศนคติต่อชีวิตที่เป็นโทษ 2. ค้นหาทัศนคติต่อชีวิตในด้านบวก ในแง่ความหมายของชีวิต	-สมาชิกสำรวจความต้องการและพัฒนาเอกลักษณ์ของตน -สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของชีวิตในการพัฒนาความเป็นตนอย่างแท้จริง โดยกล้าเลือก และรับผิดชอบการเลือกที่ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจ	1. กิจกรรมที่ 15 กิจกรรมเรื่อง "ถนนชีวิต" 2. การสำรวจคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา 3. ให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ 16 "ความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเองเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง" 4. การฝึกการมีทัศนคติต่อชีวิตใน

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
8 (ต่อ)			ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบ เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม โดยใช้เทคนิค 1. การสอนทฤษฎี A-B-C	-สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าพฤติกรรม ที่เป็นปัญหาเป็นผลมาจากการคิด และการเฝ้ามองตนเองอย่างไม่มี เหตุผล -สมาชิกกลุ่มหลุดพ้นจากวิธีคิดที่ ไม่มีเหตุผลและการลงโทษตนเอง มาใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล และ เลือกดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ไม่ หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์หรือความ ผิดพลาดในอดีต	ด้านบวกทั้งที่ประสบความสำเร็จ และล้มเหลว 5. กิจกรรมที่ 17 “สมาชิกกลุ่มรู้สึก ว่ามี ใครมาชื่นชมสมาชิกกลุ่มเป็น พิเศษบ้าง ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นเป็น ใครบ้าง และเขาชื่นชมสมาชิกกลุ่ม อย่างไร และบุคคลต่อไปนี้ เขาเคย ชื่นชมสมาชิกกลุ่มบ้างหรือไม่ เขา ชื่นชมสมาชิกกลุ่มอย่างไร” 6. อภิปรายร่วมกันประเด็น “สมาชิกกลุ่มจะมีวิธีการให้บุคคล อื่นๆยอมรับสมาชิกกลุ่มได้อย่างไร บ้าง”
9	การพัฒนา การมี จิตวิญญาณ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึง ความสำคัญของการศรัทธายึดมั่น ทาง ศาสนา 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึง ความสำคัญของการมีความเชื่อ เกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตน ยึดเหนี่ยว	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม โดยใช้เทคนิค 1. การสอนทฤษฎี A-B-C 2. การโต้แย้งกับความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุผล (Dispute irrational belief)	-สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าพฤติกรรม ที่เป็นปัญหาเป็นผลมาจากการคิด และการเฝ้ามองตนเองอย่างไม่มี เหตุผล -สมาชิกกลุ่มหลุดพ้นจากวิธีคิดที่ ไม่มีเหตุผลและการลงโทษตนเอง มาใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล และ	1. ถามสมาชิกกลุ่มว่าแต่ละคนนับ ถือศาสนาใดบ้าง และสมาชิกกลุ่ม ว่าได้กระทำพฤติกรรมใดบ้างที่ แสดงถึงการศรัทธายึดมั่นทาง ศาสนาที่ตนนับถือ 2. ร่วมกันอภิปรายว่าเพราะเหตุใด มนุษย์จึงต้องมีศาสนาที่ตนเองยึด

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
9 (ต่อ)				เลือกดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์หรือความผิดพลาดในอดีตตามสถานการณ์ จำลอง ฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	มันศรัทธา 3. ผู้นำกลุ่มสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับทฤษฎี A-B- C ตามแนวคิดของทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม และฝึกบันทึกการสอนทฤษฎี A-B-C (กิจกรรมที่ 19) 5. สมาชิกกลุ่มฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (กิจกรรมที่ 19) 6. สมาชิกกลุ่มมีความคิดความเชื่อเกี่ยวกับศาสนาในเรื่องใดบ้าง
10	การพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึก	ทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล 1. เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis)	-สมาชิกตรวจสอบบุคลิกภาพของตนเอง -สมาชิกตระหนักว่าทุกคนมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมได้โดย	1. กิจกรรมที่ 20 การสำรวจบุคลิกภาพ P-A-C 2. สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์แบบประเมินบุคลิกภาพ และเขียนกราฟบุคลิกภาพของตนเอง

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
10 (ต่อ)	ที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านการมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และ การมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน	นึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน	2. เทคนิคการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร (Transactional analysis)	การตัดสินใจเลือกบทบาทใหม่ -สมาชิกรู้จักสร้างสัมพันธภาพแบบใกล้ชิดจริงใจกับผู้อื่น ไม่เล่นเกมและรับผิดชอบที่จะฟังตนเองเต็มความสามารถ	3. สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ว่าบุคลิกภาพของตนมีลักษณะอย่างไร 4. สมาชิกกลุ่มพิจารณาว่าจะปรับเปลี่ยนสภาวะใดของตนเองบ้าง 5. สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อฝึกสนทนาในสภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ 6. อธิบายเกี่ยวกับลักษณะการติดต่อสื่อสาร 3 ลักษณะ 7. สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน และฝึกปฏิบัติการติดต่อสื่อสาร 8. ลักษณะของการสื่อสารที่แสดงออกจะกระทบความรู้สึกซึ่งกันหรือไม่ และควรจะปรับเปลี่ยนอะไรบ้าง
11	การพัฒนาความสามารถในการสร้าง	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการสื่อสารทั้งในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	-เอื้ออำนวยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ ให้ความไว้วางใจ ยอมรับ	1. กิจกรรมที่ 21 การประเมินทักษะภาษาท่าทาง และการประเมินทักษะภาษาถ้อยคำ

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
11 (ต่อ)	สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relationship with Others) ด้านการมีความสามารถในการสื่อสารในการสื่อสาร	เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน	1. คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening characteristics) 2. การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) 3. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal)	จริงใจต่อกัน -ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึกและเจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน-สมาชิกเพิ่มความเชื่อมั่นในการฟังตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามการเลือกของตน -สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้มากที่สุด	2. การฝึกทักษะการสื่อสารทางสังคม
12	การพัฒนาการสื่อสารของคุณประโยชน์แก่สังคม (Social Contribution)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะเป็นสมาชิกขององค์กรกลุ่มอาสาสมัคร หรือกลุ่มอื่นๆ ในสังคม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะมีบริจาคเงินหรือสิ่งของเพื่อการกุศล 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะเข้าร่วมกิจกรรม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค 1. A-B-C (Antecedent event - Behavior - Consequence)	- สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาร่วมกัน -สมาชิกเรียนรู้วิธีการจะลดและเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ -สมาชิกเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ	1. บทสัมภาษณ์นักแสดง 2. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความต้องการของมนุษย์ตามแนวความคิดของมาสโลว์ 3. ผู้นำกลุ่มอธิบายหลักการของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยนำเสนอหลัก A-B-C 4. กิจกรรมที่ 22 การวิเคราะห์การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมตาม

ตาราง 9 (ต่อ)

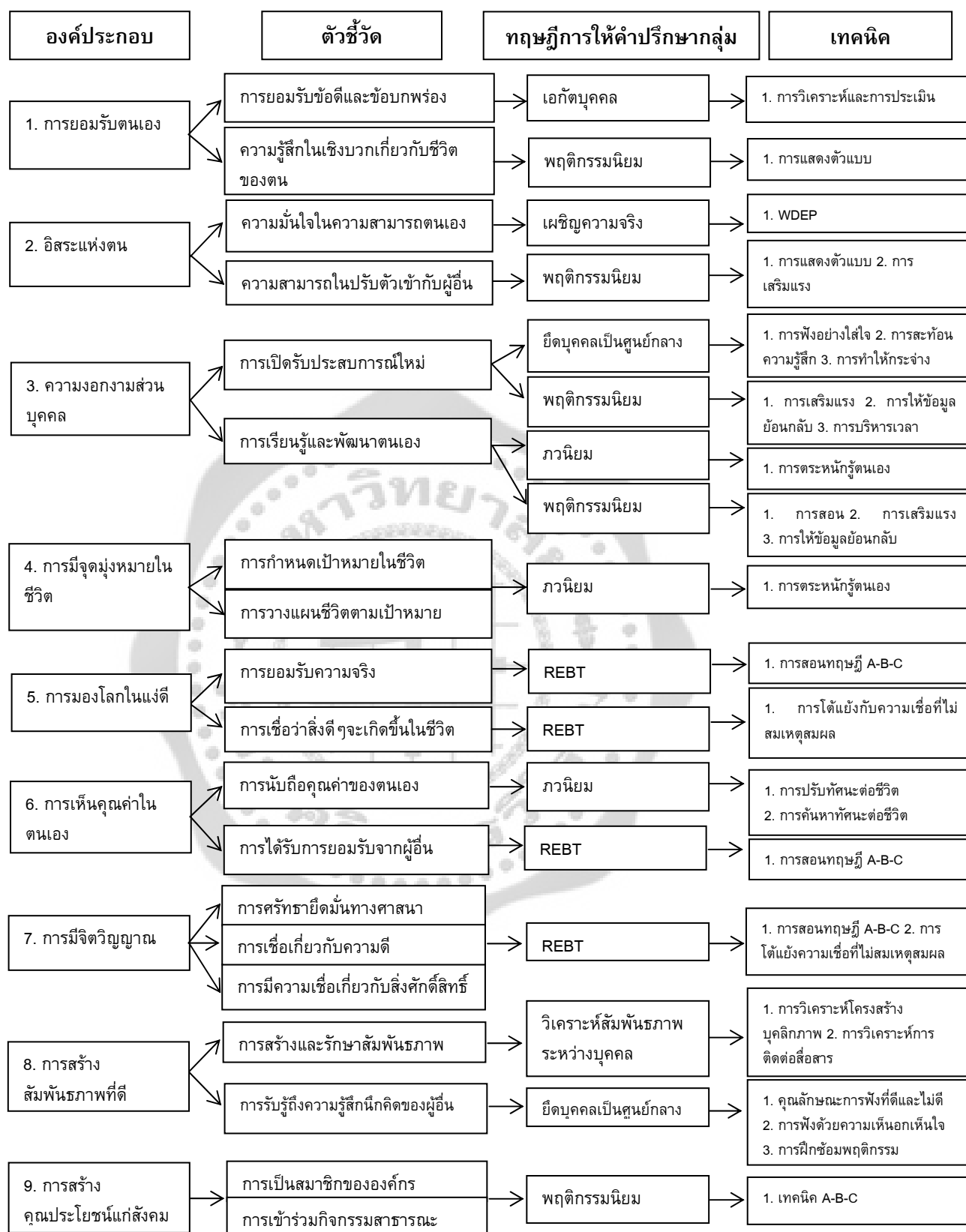
ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
12 (ต่อ)		สาธารณะประโยชน์ต่างๆ			หลัก A-B-C 5. ถามสมาชิกว่ามีความคิดเห็นว่าการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมมีข้อดีอย่างไร
13	การบูรณาการในเรื่องของการยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีจิตวิญญาณ การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการพัฒนาในเรื่องของการยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีจิตวิญญาณ การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค 1. การฝึกคิดวิจารณ์ญาณ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค 1. การเสริมแรง (Reinforcement)	-สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นผลมาจากการคิดและการเฝ้าบอกตนเองอย่างไม่มีเหตุผล -สมาชิกกลุ่มหลุดพ้นจากวิธีคิดที่ไม่มีเหตุผลและการลงโทษตนเองมาใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล และ - สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาร่วมกัน -สมาชิกเรียนรู้วิธีการจะลดและเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ -สมาชิกเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ	1. ฝึกคิดเป็นรายบุคคล (กิจกรรม 23) โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอ่านประเด็นปัญหาที่กำหนดให้ คือ “สมาชิกกลุ่มจะดำเนินชีวิตอย่างไรในภาวะโลกร้อน ให้มีความสุขทางจิตใจในแบบฉบับของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย” โดยให้วิเคราะห์แยกเป็นองค์ประกอบย่อยๆ 2. ฝึกคิดเป็นกลุ่มย่อยในประเด็นปัญหาเดียวกับข้อ 1. (กิจกรรม 24) 3. ฝึกคิดเป็นกลุ่มใหญ่ในประเด็นปัญหาเดียวกับข้อ 1 (กิจกรรม 25)

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่พัฒนา	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม
13 (ต่อ)	และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม				
14	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อสรุปผลของการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมโดยใช้เทคนิค 1. การเสริมแรง (Reinforcement)	- สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาร่วมกัน -สมาชิกเรียนรู้วิธีการจะลดและเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ -สมาชิกเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ	1. สรุปผลของการเข้าร่วมกลุ่มว่าได้บทเรียนอะไรบ้าง และนำความรู้ไปพัฒนาความผาสุกทางจิตของตนเองอย่างไร 2. เขียนสิ่งที่ประทับใจหรือสิ่งที่ต้องการขอบคุณเพื่อนสมาชิก

เพื่อให้เห็นความชัดเจนของการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยจึงนำเสนอโดยสรุป ดังแสดงในภาพประกอบ 4





ภาพประกอบ 4 การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

2.3 ดำเนินการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษา ตลอดจนเทคนิคต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยา โดยลักษณะของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้

2.3.1 เป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มุ่งนำไปใช้เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจ

2.3.2 เป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 14 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 1.30 ชั่วโมง

รายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ดังแสดงในภาคผนวก จ.

2.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยพิจารณาความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา และการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษาในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปให้คณะกรรมการปริญาานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ก.) จำนวน 6 ท่าน ได้แก่ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ไชยพันธ์ รองศาสตราจารย์มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ รองศาสตราจารย์จตุพร เฟิงชัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล เพื่อประเมินความเหมาะสม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ดัชนีความเหมาะสม ซึ่งกำหนดให้คะแนน เป็นมาตรฐานประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ เหมาะสมมากที่สุด เหมาะสมมาก เหมาะสมปานกลาง เหมาะสมน้อย และเหมาะสมน้อยที่สุดหรือไม่เหมาะสมเลย (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2526 : 70-72) โดยเกณฑ์การให้คะแนน คือ

เหมาะสมมากที่สุด	คะแนนเท่ากับ 4
เหมาะสมมาก	คะแนนเท่ากับ 3
เหมาะสมปานกลาง	คะแนนเท่ากับ 2
เหมาะสมน้อย	คะแนนเท่ากับ 1
เหมาะสมน้อยที่สุดหรือไม่เหมาะสมเลย	คะแนนเท่ากับ 0

โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในด้าน วัตถุประสงค์ ขั้นตอน และการเลือกใช้ทฤษฎี และเทคนิคทางด้านการให้คำปรึกษา ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีค่าเฉลี่ยดัชนีความเหมาะสมเท่ากับ 3.82 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22 แสดงว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ในการทำวิจัยได้ หลังจากตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามข้อเสนอแนะ

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Tryout) กับนิสิตนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองจริงและมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา ต่าง ๆ ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ตลอดจนเพื่อหา ข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริง โดยเริ่ม ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจในเดือน เมษายน พ.ศ. 2553

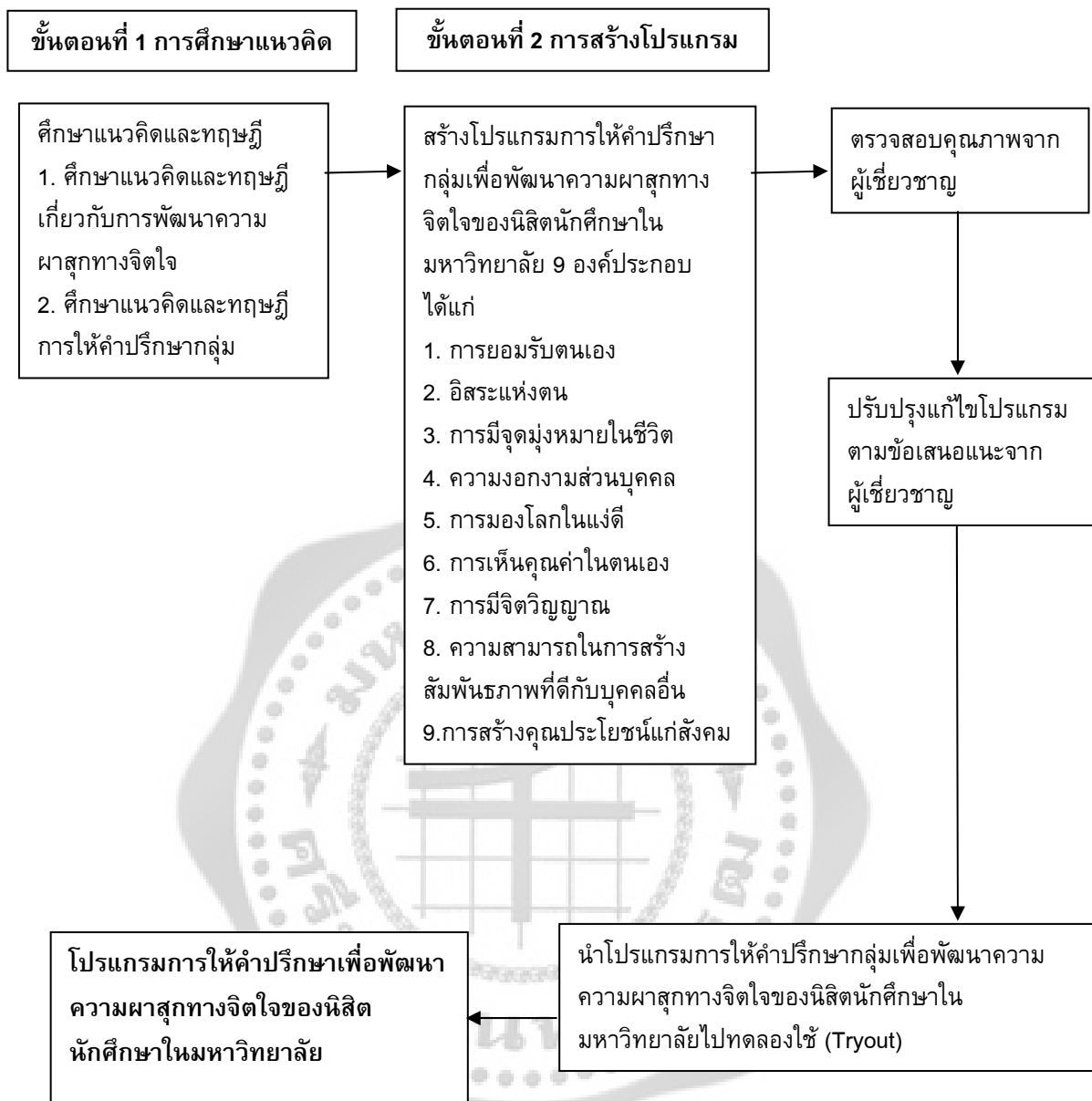
2.6 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจมาปรับปรุง แก้ไขอีกครั้ง และนำไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน โดยมีการเข้า ร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 14 ครั้ง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 7 มิถุนายน 2553 ถึงวันที่ 23 กรกฎาคม 2553 ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการ ให้คำปรึกษาใด ๆ

2.7 ภายหลังเสร็จสิ้นจากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ครั้งที่ 14 ผู้วิจัยนำแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความผาสุกทางจิตใจอีก ครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.8 ภายหลังการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความผาสุกทาง จิตใจ อีกครั้งหนึ่งในวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2553 เวลา 15.00 น. เพื่อใช้เป็นข้อมูลในระยะติดตาม ผล

2.9 นำผลที่ได้จากแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผลมาวิเคราะห์ และสรุปผล

เพื่อให้เห็นความชัดเจนของขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยจึงนำเสนอโดยสรุป ดังแสดงใน ภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาใหม่มหาวิทยาลัย

3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของตัวแปรความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 การพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของตัวแปรความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มีขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบวัดความผาสุกทางจิตใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 68 ข้อ ไปให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์จำนวนทั้งสิ้น 1,065 ฉบับ โดยเลือกมาเพียง 1,000 ฉบับ

2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในข้อ 1 ไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป LISREL 8.72 เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมา มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยแบบ The Matching –Only Pretest-Posttest Control Group Design (Fraenkel; & Wallen. 2000: 296) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังตาราง 10

ตาราง 10 แบบแผนการทดลอง (The Matching –Only Pretest-Posttest Control Group Design)

Treatment group	O	M	X	O
Control group	O	M	-	O

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

- O คือ การทดสอบก่อนที่จะจัดกระทำการทดลอง (Pretest) และหลังจัดกระทำการทดลอง (Posttest)
- M คือ การจับคู่กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนใกล้เคียงกัน

X คือ การจัดการกระทำ (Treatment) โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความ
 ผาสุกทางจิตใจ

แบบแผนการทดลองดังกล่าวข้างต้นเป็นแบบแผนที่มีการวัดหรือการทดสอบเพียง 2
 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง (Pretest) และการวัดหลังการทดลอง (Posttest) ในการ
 วิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนแบบแผนการทดลองโดยได้ดำเนินการวัดหรือการทดสอบภายหลัง
 การทดลองในครั้งสุดท้าย เป็นระยะเวลา 1 เดือน จัดเป็นการวัดในระยะติดตามผล (Follow-up)

แบบแผนการทดลองดังกล่าวจัดเป็นแบบแผนที่ออกแบบให้มีการวัดซ้ำ (Repeated
 Measures Design) โดยมีการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง
 และการติดตามผล

2) วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความ
 ผาสุกทางจิตใจ โดยแบ่งเป็น 4 ระยะ

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทาง
 จิตใจโดยรวม ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน

2. ผู้วิจัยนัดนิสิตในมหาวิทยาลัยที่มีคะแนนเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตใจ
 ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน มาสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้า
 ร่วมการทดลอง

3. ผู้วิจัยใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับ (Matching) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12
 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ส่วนกลุ่มควบคุม
 ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. ดำเนินการติดต่อนิสิตในมหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 จำนวน 24 คน เข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดต่างๆ ในการปฏิบัติตลอดกระบวนการของกลุ่ม
 ทดลองและกลุ่มควบคุม

5. ศึกษาข้อมูลนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยดูจากคะแนนเฉลี่ย
 โดยรวม และรายด้านของความผาสุกทางจิตใจ และเตรียมสถานที่และสื่ออุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อม

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12
 คน โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเป็น
 ระยะเวลา 7 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 7 มิถุนายน 2553 ถึงวันที่ 23 กรกฎาคม 2553 ดังแสดงใน
 ตาราง 11

ตาราง 11 กำหนดการในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อการให้คำปรึกษากลุ่ม
1	1	จันทร์ 7 มิ.ย 53	การปฐมนิเทศ
2	1	ศุกร์ 11 มิ.ย 53	การพัฒนาการยอมรับตนเอง
3	2	จันทร์ 14 มิ.ย 53	การพัฒนาอิสระแห่งตน
4	2	ศุกร์ 18 มิ.ย 53	การพัฒนาความองกงามส่วนบุคคล ด้านการเปิดรับประสบการณ์ใหม่และการตระหนักว่าต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
5	3	จันทร์ 21 มิ.ย 53	การพัฒนาความองกงามส่วนบุคคล ด้านการตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง
6	3	ศุกร์ 25 มิ.ย 53	การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต
7	4	จันทร์ 28 มิ.ย 53	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
8	4	ศุกร์ 2 ก.ค 53	การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
9	5	จันทร์ 5 ก.ค 53	การพัฒนาการมีจิตวิญญาณ
10	5	ศุกร์ 9 ก.ค 53	การพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านการมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน
11	6	จันทร์ 12 ก.ค 53	การพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านการมีความสามารถในการสื่อสาร
12	6	ศุกร์ 16 ก.ค 53	การพัฒนาการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม
13	7	จันทร์ 19 ก.ค 53	การบูรณาการในเรื่องของการยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความองกงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีจิตวิญญาณ
14	7	ศุกร์ 23 ก.ค 53	การปัจฉิมนิเทศ

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แสดงในภาคผนวก จ. สำหรับกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลอง

2.3 ระยะเวลาหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้นิสิตที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน ตอบแบบวัดความผาสุกทางจิตใจอีกครั้งหนึ่ง ภายหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครบทั้ง 14 ครั้ง ในวันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2553 แล้วใช้คะแนนจากแบบสอบถามดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 ระยะติดตามผล

ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการติดตามผลการทดลองจากกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยให้ทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบวัดความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยอีกครั้ง ในวันที่ วันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2553 เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ขั้นการศึกษาความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

1.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังอธิการบดีมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ทั้ง 4 แห่ง เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

1.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1.2.1 นำแบบวัดความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยไปทดลองใช้ (Tryout) กับนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้ใช้ในการศึกษาจริงที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 100 คน ในวันที่ 19 มกราคม 2552

1.2.2 นำแบบวัดความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 คน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.2.2.1 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยเริ่มเก็บข้อมูลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เมษายน พ.ศ. 2552

1.2.2.2 ผู้วิจัยตรวจสอบ และคัดเลือกแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย อีกครั้ง โดยแบบสอบถามที่เก็บได้มีทั้งสิ้น 1,065 ฉบับ แต่ผู้วิจัยคัดเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์มาจำนวน 1,000 ฉบับ แล้วนำมาวิเคราะห์แสดงหลักฐานความเชื่อมั่น หลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

2. ขั้นการพัฒนาความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์เรื่องการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับทำการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกนิสิตในมหาวิทยาลัยที่มีคะแนนความพึงพอใจจิตใจเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน เป็นเพศหญิงทั้งหมด และมีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกอบรมใด ๆ

2.4 ผู้วิจัยดำเนินการหลังจากยุติกลุ่มฝึกอบรม โดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความผาสุกทางจิตใจอีกครั้ง เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.5 ภายหลังจากการยุติการทดลอง ผู้วิจัยไม่มีการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มใด ๆ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อติดตามผล โดยผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มาตอบแบบวัดความผาสุกทางจิตใจอีกครั้ง ในวันที่ 20 สิงหาคม 2553 เพื่อเป็นข้อมูลระยะติดตามผล

2.6 วิเคราะห์ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยภายหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

4. การจัดการกระทำกับข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (LISREL 8.72) เพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 11.5 เพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item-objective Congruence: IOC) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545: 95)

$$IOC = \sum R / N$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบวัดกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
	R	แทน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: r_{xy}) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545: 98)

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	ดัชนีอำนาจจำแนกของแบบวัดรายข้อ
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนรายข้อ (Item)
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนรวม (Total) ที่ไม่รวมข้อที่นำมาคำนวณ
	$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณของคะแนน x และคะแนน y
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน x
	$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน y
	N	แทน	จำนวนคนทั้งหมดที่นำมาวิเคราะห์

2.3 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545: 131)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบวัด
	S_i^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบวัด

3. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความ ผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและ เทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ (Item-objective Congruence: IOC) โดยใช้สูตรคำนวณค่าเฉลี่ย และค่าความ แปรปรวนของคะแนน (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2527: 71 – 72) ดังนี้

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

$$s = \sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2] / N[N-1]}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
	S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
	X	แทน	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
	N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

โดยที่ ค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดเห็นจะเป็นดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสม

ค่าความแปรปรวนของคะแนนความคิดเห็น จะเป็นดัชนีบ่งชี้มิติความคิดเห็นว่าเป็นเอกฉันท์หรือขัดแย้งกัน

4. วิเคราะห์ค่าสถิติความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัย ดังนี้

4.1 การแสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (ที่หักคะแนนข้อนั้น ออก) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation :)

4.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ เพื่อตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirmatory Factor Analysis) (Jöreskog; & Sörbom. 1993) ด้วยโปรแกรม LISREL 8.72

5. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ดังนี้

5.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ F-test โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two-way ANOVA Repeated Measurement) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นรายองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทาง (Three-factor Mixed ANOVA Design) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2553: 28) วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลองโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA Repeated Measurement) (Stevens. 2002)

5.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ หรือการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาโดยรวม และรายองค์ประกอบระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ด้วยวิธีการ Bonferroni (Stevens. 2002)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี
AGFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว
CFI	แทน	ดัชนีวัดความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ
RMR	แทน	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ
Standardized RMR	แทน	ดัชนีค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน
RMSEA	แทน	ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
NFI	แทน	ค่าดัชนีเชิงเปรียบเทียบ
NNFI	แทน	ค่าดัชนี Non-Normed Fit Index
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ (Coefficient of Determination)
λ	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
Std. Error	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
SE _m	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด
t	แทน	ค่าสถิติที
PWB	แทน	ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย (University students' psychological well-being)
ACC	แทน	การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)
AUT	แทน	อิสระแห่งตน (Autonomy)
PSG	แทน	ความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Personal growth)

PUR	แทน	การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life)
OPT	แทน	การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
EST	แทน	การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
SPR	แทน	การมีจิตวิญญาณ (Spirituality)
REL	แทน	ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)
SOC	แทน	การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)
ACC1	แทน	การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
ACC2	แทน	การมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตนและความพึงพอใจ ในตนเอง
AUT1	แทน	ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และการริเริ่มทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง
AUT2	แทน	ความสามารถในปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
PSG1	แทน	การเปิดรับประสบการณ์ใหม่
PSG2	แทน	การเรียนรู้และพัฒนาตนเองและการเพิ่มศักยภาพของตนเอง
PUR1	แทน	การกำหนดเป้าหมายในชีวิต
PUR2	แทน	การวางแผนชีวิตตามเป้าหมายและการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต
OPT1	แทน	การยอมรับความจริงและการตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรค
OPT2	แทน	การเชื่อว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต
EST1	แทน	การนับถือคุณค่าของตนเอง
EST2	แทน	การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
SPR1	แทน	การศรัทธายึดมั่นทางศาสนา
SPR2	แทน	การเชื่อเกี่ยวกับความดี
SPR3	แทน	การมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว
REL1	แทน	การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้และการสื่อสารกับบุคคลอื่น
REL2	แทน	การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
SOC1	แทน	การเป็นสมาชิกขององค์กรและการบริจาคเพื่อการกุศล
SOC2	แทน	การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ
K	แทน	จำนวนข้อ
Min	แทน	ค่าเฉลี่ยต่ำสุด
Max	แทน	ค่าเฉลี่ยสูงสุด
SS	แทน	ค่าความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ
pre	แทน	ระยะก่อนการทดลอง

post	แทน	ระยะหลังการทดลอง
follow-up	แทน	ระยะติดตามผล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ตอนย่อย ได้แก่

1.1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ตอบแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยรายองค์ประกอบ และโดยรวม

1.3 ค่าความเชื่อถือได้ของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

1.4 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirmatory Factor Analysis)

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษา ระยะหลังการให้คำปรึกษา และ การติดตามผล ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่

2.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย กับกลุ่มควบคุม

2.2 การเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

1.1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบ แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานตามเพศ มหาวิทยาลัย คณะที่ศึกษา และผลการเรียนเฉลี่ยสะสม ดังแสดงในตาราง 12

ตาราง 12 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,000)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	663	66.300
ชาย	337	33.700
รวม	1,000	100.000
2. มหาวิทยาลัย		
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	395	39.500
มหาวิทยาลัยขอนแก่น	345	34.500
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	169	16.900
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	91	9.100
รวม	1,000	100.000
3. คณะที่ศึกษา		
ศึกษาศาสตร์	234	23.400
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	221	22.100
วิทยาการจัดการ	169	16.900
วิทยาศาสตร์	166	16.600
เทคโนโลยี	127	12.700
อื่นๆ	83	8.300
รวม	1,000	100.000
4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-4.00	331	33.100
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99	350	35.000
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49	204	20.400
เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 1.99 ลงมา	115	11.500
รวม	1,000	100.000

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 12 พบว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.300 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 33.700 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม คิดเป็นร้อยละ 39.500 รองลงมาเป็นมหาวิทยาลัยขอนแก่น คิดเป็นร้อยละ 34.500 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา คิดเป็นร้อยละ 16.900 และมหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร คิดเป็นร้อยละ 9.100 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในคณะศึกษาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 23.400 รองลงมาศึกษาอยู่ในคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ

22.100 คณะวิทยาการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 16.900 คณะวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 16.600 คณะเทคโนโลยี คิดเป็นร้อยละ 12.700 และคณะอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 8.300 ตามลำดับ

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ และโดยรวม

ผู้วิจัยนำข้อมูลของคะแนนแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ และโดยรวม มาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยต่อข้อ โดยคำนวณจากนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปรผลของคะแนนแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ	K	Max	Min	M	SD
1. การยอมรับตนเอง	5	5.000	2.000	3.731	0.599
2. อิสระแห่งตน	7	5.000	1.570	3.861	0.542
3. ความงอกงามส่วนบุคคล	10	5.000	2.000	4.200	0.517
4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	9	5.000	2.110	4.009	0.584
5. การมองโลกในแง่ดี	8	5.000	1.630	3.796	0.606
6. การเห็นคุณค่าในตนเอง	6	5.000	1.330	4.023	0.652
7. การมีจิตวิญญาณ	10	5.000	1.700	3.899	0.557
8. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	5	5.000	2.200	3.824	0.530
9. การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม	8	5.000	1.500	3.468	0.587
ความผาสุกทางจิตใจโดยรวม (n=1,000)	68	4.870	2.370	3.884	0.414

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 13 พบว่า คะแนนความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์โดยรวมนี้อาจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.884 องค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดได้แก่ ความงอกงามส่วนบุคคล (4.200) รองลงมาได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง (4.023) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (4.009) การมีจิตวิญญาณ (3.899) อิสระแห่งตน (3.861) ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (3.824) การมองโลกในแง่ดี (3.796) การยอมรับตนเอง (3.731) และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (3.468) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์โดยรวมนี้อาจมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.414 เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุด ได้แก่ การเห็น

คุณค่าในตนเอง (0.652) รองลงมาได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (0.606) การยอมรับตนเอง (0.599) การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (0.587) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (0.584) การมีจิตวิญญาณ (0.557) อิสระแห่งตน (0.542) ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (0.530) และความมั่งงอกงามส่วนบุคคล (0.517) ตามลำดับ

1.3 ค่าความเชื่อถือได้ของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยนำคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เก็บรวบรวมจากผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 1,000 คน มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อถือได้ของคะแนน โดยใช้สูตรความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา (α) ของครอนบัก และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด (SE_m) เพื่อแสดงหลักฐานว่าข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ในครั้งนี้ มีความน่าเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด (SE_m) คือความคลาดเคลื่อนของการวัดที่เกี่ยวข้องกับการกระจายของคะแนนของตัวแปรนั้นๆ (Ferguson. 1976: 433) โดยแยกคำนวณตามองค์ประกอบ ดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 ค่าความเชื่อถือได้ของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย แยกตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ	α	SE_m
1. การยอมรับตนเอง	0.483	0.431
2. อิสระแห่งตน	0.660	0.316
3. ความมั่งงอกงามส่วนบุคคล	0.803	0.229
4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	0.769	0.280
5. การมองโลกในแง่ดี	0.744	0.307
6. การเห็นคุณค่าในตนเอง	0.740	0.332
7. การมีจิตวิญญาณ	0.759	0.273
8. การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	0.385	0.416
9. การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม	0.653	0.346
ความผาสุกทางจิตใจรวม	0.930	0.109

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 14 พบว่า ค่าความเชื่อถือได้ของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.930 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัดเท่ากับ 0.109 เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบพบว่า ค่าความเชื่อถือได้ของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีค่า 0.700 ขึ้นไป ได้แก่ องค์ประกอบความมั่งงอกงามส่วนบุคคล องค์ประกอบการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต องค์ประกอบการ

มองโลกในแง่ดี องค์กรประกอบการเห็นคุณค่าในตนเอง และองค์กรประกอบการมีจิตวิญญาณ ส่วน องค์กรประกอบการยอมรับตนเอง องค์กรประกอบอิสระแห่งตน องค์กรประกอบความสามารถในการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และองค์กรประกอบการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม มีค่าความเชื่อถือได้ ของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเท่ากับ 0.483 0.660 0.385 และ 0.653 ตามลำดับ และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัด (SE_m) 0.229 – 0.431 แสดงว่า คะแนนแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เก็บรวบรวมจาก กลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ มีค่าความเชื่อถือได้สูงเพียงพอที่จะทำให้การแปลผลการวิจัยได้ถูกต้องแม่นยำ

1.4 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่าแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ มีองค์ประกอบ 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความมองอกงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายใน ชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีจิตวิญญาณ ความสามารถในการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมหรือไม่ โดยทำการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

1.4.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

การวิเคราะห์ตอนนี้เป็นการคำนวณค่าสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยผู้วิจัยนำคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยทั้ง 9 องค์ประกอบ มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) ดังแสดงในตาราง 15

ตาราง 15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันขององค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย

องค์ประกอบความ ผาสุกทางจิตใจของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย		องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย								
		(Acc)	(Aut)	(Psg)	(Pur)	(Opt)	(Est)	(Spr)	(Rel)	(Soc)
1. การยอมรับตนเอง	(Acc)	1.000								
2. อิสระแห่งตน	(Aut)	.540**	1.000							
3. ความมองอกงามส่วนบุคคล	(Psg)	.429**	.567**	1.000						
4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	(Pur)	.421**	.577**	.616**	1.000					
5. การมองโลกในแง่ดี	(Opt)	.492**	.593**	.517**	.582**	1.000				
6. การเห็นคุณค่าในตนเอง	(Est)	.460**	.579**	.535**	.595**	.675**	1.000			
7. การมีจิตวิญญาณ	(Spr)	.260**	.335**	.439**	.465**	.365**	.461**	1.000		
8. การสร้างสัมพันธภาพที่ดี	(Rel)	.301**	.428**	.392**	.412**	.443**	.473**	.349**	1.000	
9. การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม	(Soc)	.261**	.359**	.474**	.373**	.370**	.413**	.444**	.313**	1.000

**p < .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 15 พบว่า คะแนนแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย ทั้ง 9 องค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตั้งแต่ .260 - .675 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.4.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 (First Order)

การวิเคราะห์หัตอนนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่า องค์ประกอบด้านการยอมรับตนเองของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง (ACC1) และการมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตนเองและความพึงพอใจในตนเอง (ACC2) องค์ประกอบด้านอิสระแห่งตน ประกอบด้วย ความมั่นใจในความสามารถของตนเองและการริเริ่มทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง (AUT1) และความสามารถในปรับตัวเข้ากับผู้อื่น (AUT2) องค์ประกอบด้านความมองอกงามส่วนบุคคล ประกอบด้วย การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ (PSG1) และการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและการเพิ่มศักยภาพของตนเอง (PSG2) องค์ประกอบด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายในชีวิต (PUR1) และการวางแผนชีวิตตามเป้าหมายและการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต (PUR2) องค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย การยอมรับความจริงและการตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรค (OPT1) และการเชื่อว่าสิ่งดีๆจะเกิดขึ้นในชีวิต (OPT2) องค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย การนับถือคุณค่าของตนเอง (EST1) การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (EST2) องค์ประกอบด้านการมีจิตวิญญาณ ประกอบด้วย การศรัทธายึดมั่นทางศาสนา (SPR1) การเชื่อเกี่ยวกับการทำความดี (SPR2) และการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว (SPR3) องค์ประกอบด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประกอบด้วย การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้และการสื่อสารกับบุคคลอื่น (REL1) และการรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น (REL2) และองค์ประกอบด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ประกอบด้วย การเป็นสมาชิกขององค์กรและการบริจาคเพื่อการกุศล (SOC1) และการเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ (SOC2) หรือไม่ โดยทำการวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบในอันดับที่หนึ่ง ของความผาสุกทางจิตใจของนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัย ด้วยการคำนวณค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลแต่ละองค์ประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อเริ่มต้นวิเคราะห์ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเมื่อเริ่มต้นวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 1

	ค่าดัชนี
ค่าไค-สแควร์	512.637
p	.000
df	116
ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์	4.419
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI)	0.949
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.916
ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI)	0.983
ดัชนีรากของกำลังสองของเศษ (RMR)	0.021
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA)(90%)	0.058

ผลการวิเคราะห์ตาราง 16 พบว่า ได้ค่าไค-สแควร์เท่ากับ 512.637 ค่านี้สำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.00 มีค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ เท่ากับ 4.419 ดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.949 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.916 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.983 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.021 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.058 ซึ่งแสดงว่าโมเดลยังไม่เหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรบางคู่ตามข้อเสนอแนะทางสถิติ โดยพิจารณา ค่าดัชนีปรับแต่งโมเดล (Modification indices) ตามวิธีการของ โจเรสกอก; และซอร์บอม (Joreskog; & Sorbom. 1993: 93-94) จึงได้โมเดลที่มีความเหมาะสมพอดีกับคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ดังปรากฏผลในตาราง 17

ตาราง 17 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
อันดับ 1

	ค่าดัชนี	เกณฑ์การพิจารณา
ค่าไค-สแควร์	183.47	มีนัยสำคัญทางสถิติ
p	.000	p > 0.05
df	98	-
ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์	1.872	$X^2 / df < 3.00$
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI)	0.981	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.963	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI)	0.996	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีรากของกำลังสองของเศษ (RMR)	0.011	ค่าเข้าใกล้ 0.0
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA)(90%)	0.028	ค่าเข้าใกล้ 0.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 17 พบว่าค่าสถิติไค-สแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโมเดลไม่เหมาะสมพอดีกัน (Bad fit) ทั้งนี้เนื่องจากค่าไค-สแควร์ขึ้นอยู่กับขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วย ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่อาจทำให้ความแตกต่างระหว่างโมเดลองค์ประกอบกับโมเดลข้อมูลเชิงประจักษ์มีเพียงเล็กน้อย ทำให้ค่าสถิติไค-สแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติ (Joreskog G. Karl; & Sorbom Dag. 1993: 121-122; เสรี ชัดแจ้ง. 2547: 29; อ้างอิงจาก Wang; & et al. 1995: *Structural Equation Model.*) จึงไม่ควรใช้สถิติไค-สแควร์เพียงค่าเดียวในการสรุปความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (เสรี ชัดแจ้ง. 2547: 29; อ้างอิงจาก Bollen; & Long. 1993: *Testing Structural Equation Model.*) ดังนั้นผลการศึกษานี้จึงใช้สถิติตัวอื่นๆ ที่นิยมใช้กันมาสรุปความเหมาะสมพอดีระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.872 มีค่าน้อยกว่า 3.00 แสดงว่า โมเดลโครงสร้างมีลักษณะเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (เสรี ชัดแจ้ง. 2547: 29; อ้างอิงจาก Mueller, 1996: *Confirmatory factor analysis. In Basic principles of structural equation modeling: An introduction to LISREL and EQS*) ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.981 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.963 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.996 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อีกทั้งค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.011 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.028 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้ศูนย์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Joreskog; & Sorbom. 1993: 122-123; Tabachnick; & Fidell. 2001: 699-702; citing Bentler.1988: *Psychological Bulletin*; Stevens. 2002: 433; citing Browne; & Cudeck. 1993: *Multivariate Behavioral Research.*) จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าโมเดล

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมี 9 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านการยอมรับตนเอง ประกอบด้วย การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง และการมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตนเองและความพึงพอใจในตนเอง องค์ประกอบด้านอิสระแห่งตน ประกอบด้วย ความมั่นใจในความสามารถของตนเองและการริเริ่มทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง และความสามารถในปรับตัวเข้ากับผู้อื่น องค์ประกอบด้านความมกงามส่วนบุคคล ประกอบด้วย การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและการเพิ่มศักยภาพของตนเอง องค์ประกอบด้านการมีจุดหมายในชีวิต ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และการวางแผนชีวิตตามเป้าหมายและการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต องค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย การยอมรับความจริงและการตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรค และการเชื่อว่าสิ่งดีๆจะเกิดขึ้นในชีวิต องค์ประกอบด้านการมีจิตวิญญาณ ประกอบด้วย การศรัทธายึดมั่นทางศาสนา การเชื่อเกี่ยวกับการทำความดี และการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว องค์ประกอบด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประกอบด้วย การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้และการสื่อสารกับบุคคลอื่น และการรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และองค์ประกอบด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ประกอบด้วย การเป็นสมาชิกขององค์กรและการบริจาคเพื่อการกุศล และการเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ

เมื่อคำนวณหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พร้อมทั้งค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูล (R^2) พบค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard error) ค่านัยสำคัญทางสถิติ และค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูล ดังแสดงในตาราง 18

ตาราง 18 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 โดยใช้โปรแกรมลิสเรล
(n = 1,000 คน)

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	น้ำหนัก องค์ประกอบ (λ)	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน (Standard error)	ค่าทดสอบ หัยสำคัญ (t)	สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ (R^2)
1. การยอมรับตนเอง	ACC1	0.291	0.032	9.057*	0.100
	ACC2	0.458	0.032	14.515*	0.476
2. อิสระแห่งตน	AUT1	0.407	0.017	23.297*	0.508
	AUT2	0.501	0.021	23.766*	0.530
3. ความงอกงามส่วนบุคคล	PSG1	0.451	0.016	28.880*	0.677
	PSG2	0.472	0.017	27.825*	0.635
4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	PUR1	0.507	0.019	26.589*	0.606
	PUR2	0.497	0.019	25.558*	0.565
5. การมองโลกในแง่ดี	OPT1	0.581	0.020	28.461*	0.685
	OPT2	0.477	0.019	24.748*	0.539
6. การเห็นคุณค่าในตนเอง	EST1	0.616	0.022	27.614*	0.631
	EST2	0.519	0.019	26.779*	0.591
7. การมีจิตวิญญาณ	SPR1	0.399	0.025	16.306*	0.367
	SPR2	0.435	0.026	16.912*	0.386
	SPR3	0.451	0.027	16.686*	0.335
8. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	REL1	0.377	0.023	16.606*	0.406
	REL2	0.390	0.027	14.688*	0.288
9. การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม	SOC1	0.352	0.025	14.295*	0.281
	SOC2	0.423	0.028	14.941*	0.302

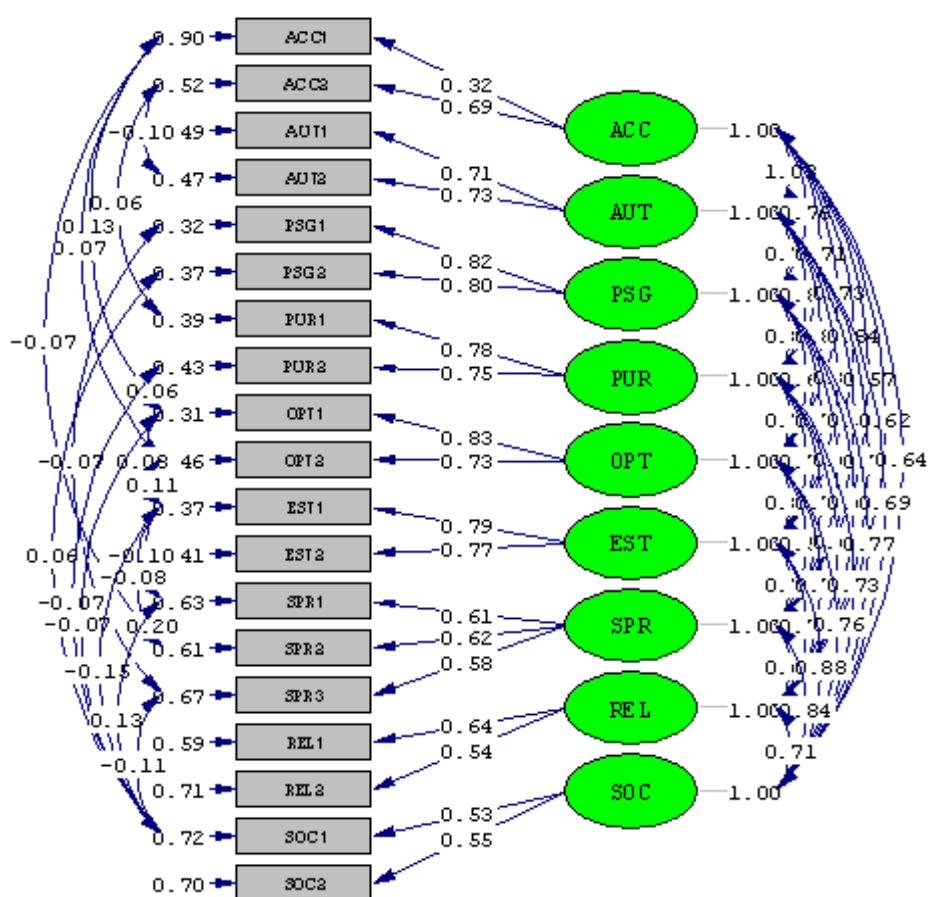
*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 18 พบว่า โมเดลความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีน้ำหนักองค์ประกอบในแต่ละด้านมีค่าเป็นบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการพิจารณาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้เมื่อพิจารณาในรายละเอียดขององค์ประกอบแล้ว พบว่าองค์ประกอบด้านการยอมรับตนเอง ประกอบด้วย การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

และการมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตนและความพึงพอใจในตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.291 ถึง 0.458 การมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตนและความพึงพอใจในตนเองมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.458 ทำนายการยอมรับตนเองได้ร้อยละ 47.6 (R^2 เท่ากับ 0.476) องค์ประกอบด้านอิสระแห่งตน ประกอบด้วย ความมั่นใจในความสามารถของตนเองและการริเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และความสามารถในปรับตัวเข้ากับผู้อื่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.407 ถึง 0.501 ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.501 ทำนายอิสระแห่งตนได้ร้อยละ 53.0 (R^2 เท่ากับ 0.530) องค์ประกอบด้านความมองอกงามส่วนบุคคล ประกอบด้วย การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและการเพิ่มศักยภาพของตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.451 ถึง 0.472 การเรียนรู้และพัฒนาตนเองและการเพิ่มศักยภาพของตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.472 ทำนายความมองอกงามส่วนบุคคลได้ร้อยละ 63.5 (R^2 เท่ากับ 0.635) องค์ประกอบด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และการวางแผนชีวิตตามเป้าหมายและการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.497 ถึง 0.507 การกำหนดเป้าหมายในชีวิตมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.507 ทำนายการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตได้ร้อยละ 60.6 (R^2 เท่ากับ 0.606) องค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย การยอมรับความจริงและการตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรค และการเชื่อว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.477 ถึง 0.581 การยอมรับความจริงและการตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.581 ทำนายการมองโลกในแง่ดี ได้ร้อยละ 68.5 (R^2 เท่ากับ 0.685) องค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย การนับถือคุณค่าของตนเอง และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.519 ถึง 0.616 การนับถือคุณค่าของตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.616 ทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ร้อยละ 63.1 (R^2 เท่ากับ 0.631) องค์ประกอบด้านการมีจิตวิญญาณ ประกอบด้วย การศรัทธายึดมั่นทางศาสนา การเชื่อเกี่ยวกับการทำความดี และการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.399 ถึง 0.451 การมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยวมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.451 ทำนายการมีจิตวิญญาณได้ร้อยละ 33.5 (R^2 เท่ากับ 0.335) องค์ประกอบด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประกอบด้วย การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ และการสื่อสาร กับบุคคลอื่น และ การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.377 ถึง 0.390 การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.390 ทำนายความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ร้อยละ 28.8 (R^2 เท่ากับ 0.288) และองค์ประกอบด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ประกอบด้วย การเป็นสมาชิกขององค์กรและการบริจาคเพื่อการกุศล และการเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.352 ถึง 0.423 การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ มีค่า

น้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.423 ทำนายการสร้างคุณภาพชีวิตแก่สังคมได้ร้อยละ 30.2 (R^2 เท่ากับ 0.302)

เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยจึงนำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง ของโมเดลความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย ดังแสดงในภาพประกอบ 6



Chi-Square=183.47, df=98, P-value=0.00000, RMSEA=0.030

ภาพประกอบ 6 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ขององค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย

1.4.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Second Order)

การวิเคราะห์ห้ตอนนีผู้วิจัยต้องการศึกษาว่า แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านการยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความมกงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่า

ในตนเอง การมีจิตวิญญาณ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมหรือไม่ โดยทำการวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบในอันดับที่ 2 ด้วยการคำนวณค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลแต่ละองค์ประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อเริ่มต้นวิเคราะห์ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 19

ตาราง 19 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเมื่อเริ่มต้นวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2

	ค่าดัชนี
ค่าไค-สแควร์	823.347
p	.000
df	143
ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์	5.758
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI)	0.920
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.894
ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI)	0.973
ดัชนีรากของกำลังสองของเศษ (RMR)	0.025
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA)(90%)	0.069

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 19 พบว่า มีค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ เท่ากับ 5.758 ดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.920 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.894 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.973 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.025 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.069 ซึ่งแสดงว่าโมเดลยังไม่เหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรบางคู่ตามข้อเสนอแนะทางสถิติ โดยพิจารณาค่าดัชนีปรับแต่งโมเดล (Modification indices) ตามวิธีการของ โจเรสกอก ; และซอร์บอม (Joreskog; & Sorbom. 1993: 93-94) จึงได้โมเดลที่มีความเหมาะสมพอดีกับคะแนนแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ดังปรากฏผลในตาราง 20

ตาราง 20 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2

	ค่าดัชนี	เกณฑ์การพิจารณา
ค่าไค-สแควร์	251.586	มีนัยสำคัญทางสถิติ
p	.000	p > 0.05
df	116	-
ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์	2.169	$X^2 / df < 3.00$
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI)	0.974	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.958	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI)	0.994	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีรากของกำลังสองของเศษ (RMR)	0.013	ค่าเข้าใกล้ 0.0
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA)(90%)	0.034	ค่าเข้าใกล้ 0.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 20 พบว่าค่าสถิติไค-สแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโมเดลไม่เหมาะสมพอดีกัน (Bad fit) ทั้งนี้เนื่องจากค่าไค-สแควร์ขึ้นอยู่กับขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วย ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่อาจทำให้ความแตกต่างระหว่างโมเดลองค์ประกอบกับโมเดลข้อมูลเชิงประจักษ์มีเพียงเล็กน้อย ทำให้ค่าสถิติไค-สแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติ (Joreskog G. Karl; & Sorbom Dag. 1993: 121-122; เสรี ชัดเข้ม. 2547: 29; อ้างอิงจาก Wang; & et al. 1995: *Structural Equation Model.*) จึงไม่ควรใช้สถิติไค-สแควร์เพียงค่าเดียวในการสรุปความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (เสรี ชัดเข้ม. 2547: 29; อ้างอิงจาก Bollen; & Long. 1993: *Testing Structural Equation Model.*) ดังนั้นผลการศึกษานี้จึงใช้สถิติตัวอื่นๆ ที่นิยมใช้กันมาสรุปความเหมาะสมพอดีระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square) มีค่าเท่ากับ 2.169 มีค่าน้อยกว่า 3.00 แสดงว่า โมเดลโครงสร้างมีลักษณะเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (เสรี ชัดเข้ม. 2547: 29; อ้างอิงจาก Mueller, 1996: *Confirmatory factor analysis. In Basic principles of structural equation modeling: An introduction to LISREL and EQS*) ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.974 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.958 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.994 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อีกทั้งค่าดัชนีรากของกำลังสองของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.013 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.034 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้ศูนย์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Joreskog; & Sorbom. 1993: 122-123; Tabachnick; & Fidell. 2001: 699-702; citing Bentler.1988: *Psychological Bulletin*; Stevens. 2002: 433; citing Browne; & Cudeck. 1993: *Multivariate Behavioral Research.*) จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมี 9

องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความมั่งคั่งส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีจิตวิญญาณ ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม

เมื่อคำนวณหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พร้อมทั้งค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูล (R^2) พบค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard error) ค่านัยสำคัญทางสถิติ และค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูล ดังแสดงในตาราง 21

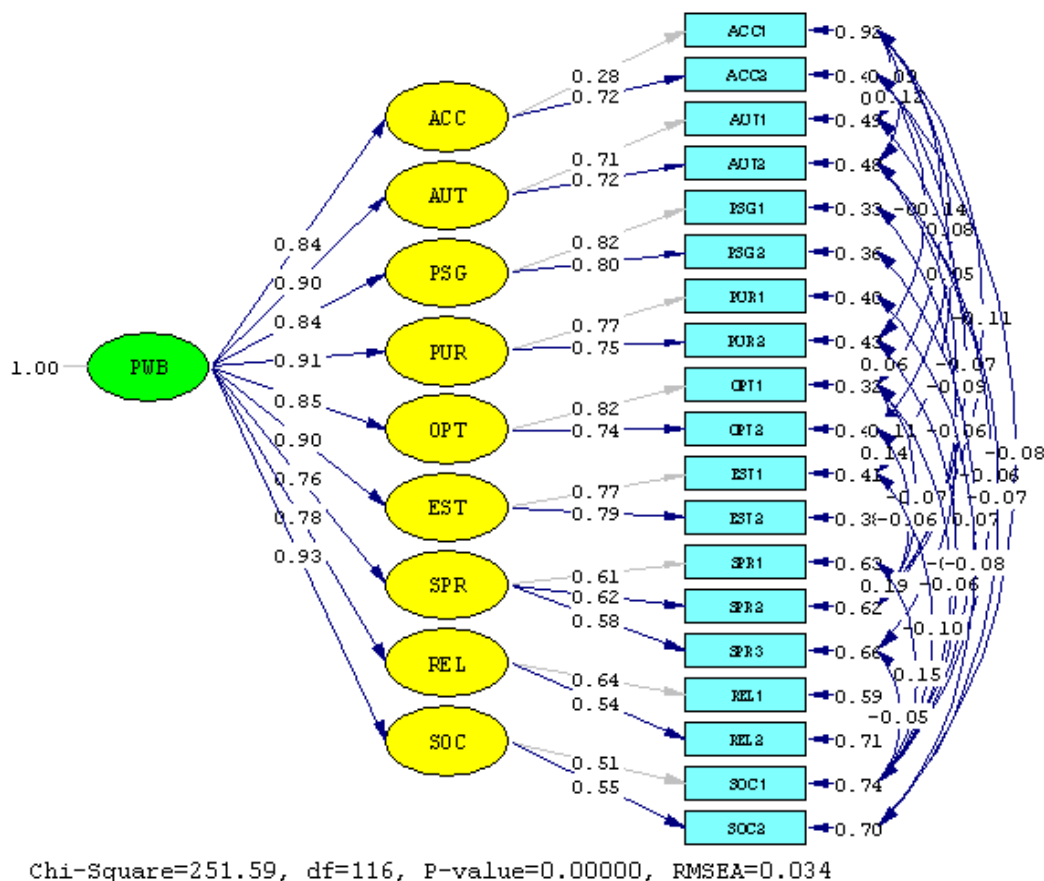
ตาราง 21 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (n = 1,000 คน)

องค์ประกอบ	λ	Standard error	t	R^2
1. การยอมรับตนเอง	0.843	0.119	7.066*	0.710
2. อิสระแห่งตน	0.902	0.0416	21.700*	0.813
3. ความมั่งคั่งส่วนบุคคล	0.840	0.0352	23.878*	0.706
4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	0.907	0.0373	24.302*	0.823
5. การมองโลกในแง่ดี	0.849	0.0352	24.133*	0.721
6. การเห็นคุณค่าในตนเอง	0.897	0.0378	23.716*	0.804
7. การมีจิตวิญญาณ	0.760	0.0507	14.974*	0.577
8. การสร้างสัมพันธภาพที่ดี	0.782	0.0486	16.088*	0.611
9. การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม	0.935	0.0620	15.074*	0.874

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 21 พบว่า โมเดลความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมีน้ำหนักองค์ประกอบในแต่ละด้านมีค่าเป็นบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน แสดงองค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการพิจารณาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดขององค์ประกอบแล้ว องค์ประกอบด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมมีค่าน้ำหนักมากที่สุด เท่ากับ 0.935 รองลงมาได้แก่องค์ประกอบด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต อิสระแห่งตน การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การยอมรับตนเอง ความมั่งคั่งส่วนบุคคล การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการมีจิตวิญญาณ โดยมีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.907 0.902 0.897 0.849 0.843 0.840 0.782 และ 0.760 ตามลำดับ

เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย
ผู้วิจัยจึงนำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของโมเดลความผาสุกทางจิตใจ
ของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย ดังแสดงในภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Second Order)
ขององค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย

จากภาพประกอบ 7 แสดงให้เห็นเด่นชัดเช่นเดียวกับการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางตอนต้น
ว่า โมเดลความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย ประกอบด้วย การยอมรับตนเอง
อิสระแห่งตน ความมองงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่า
ในตนเอง การมีจิตวิญญาณ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการสร้างคุณประโยชน์แก่
สังคม และองค์ประกอบด้านการยอมรับตนเอง ประกอบด้วย การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของ
ตนเอง และการมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตนเองและความพึงพอใจในตนเอง องค์ประกอบ
ด้านอิสระแห่งตน ประกอบด้วย ความมั่นใจในความสามารถของตนเองและการริเริ่มทำสิ่งต่างๆด้วย
ตนเอง และความสามารถในปรับตัวเข้ากับผู้อื่น องค์ประกอบด้านความมองงามส่วนบุคคล
ประกอบด้วย การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและการเพิ่มศักยภาพ
ของตนเอง องค์ประกอบด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายในชีวิต

และการวางแผนชีวิตตามเป้าหมายและการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต องค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย การยอมรับความจริงและการตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรค และการเชื่อว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต องค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย การนับถือคุณค่าของตนเอง การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น องค์ประกอบด้านการมีจิตวิญญาณ ประกอบด้วย การศรัทธายึดมั่นทางศาสนา การเชื่อเกี่ยวกับการทำความดี และการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว องค์ประกอบด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประกอบด้วย การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้และการสื่อสารกับบุคคลอื่น และการรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และองค์ประกอบด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ประกอบด้วย การเป็นสมาชิกขององค์กรและการบริจาคเพื่อการกุศล และการเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตใหม่มหาวิทยาลัยในกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษา หลังการให้คำปรึกษา และการติดตามผล

2.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ของคะแนนแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตในมหาวิทยาลัย กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ และกลุ่มควบคุม การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยนำคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตในมหาวิทยาลัย รายองค์ประกอบ และโดยรวม ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน มาหาค่าเฉลี่ยต่อข้อ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 22

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนความพึงพอใจทางจิตใจระยะ
ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ	ความพึงพอใจทางจิตใจ(PWB)								
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			การติดตามผล		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
กลุ่มทดลอง									
การยอมรับตนเอง	3.083	0.581	ปานกลาง	3.750	0.353	สูง	3.883	0.741	สูง
อิสระแห่งตน	3.262	0.471	ปานกลาง	4.024	0.641	สูง	4.071	0.471	สูง
ความองกามส่วนบุคคล	3.258	0.688	ปานกลาง	4.033	0.561	สูง	4.300	0.570	สูง
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	3.269	0.239	ปานกลาง	4.084	0.719	สูง	4.176	0.630	สูง
การมองโลกในแง่ดี	3.315	0.478	ปานกลาง	4.020	0.491	สูง	3.991	0.441	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเอง	3.097	0.417	ปานกลาง	4.084	0.585	สูง	3.820	0.866	สูง
การมีจิตวิญญาณ	3.075	0.465	ปานกลาง	3.725	0.814	สูง	3.658	0.906	สูง
การสร้างสัมพันธภาพที่ดี	3.167	0.239	ปานกลาง	3.783	0.536	สูง	3.417	0.774	ปานกลาง
การสร้างคุณประโยชน์	3.010	0.451	ปานกลาง	3.487	0.492	ปานกลาง	3.510	0.633	สูง
ความพึงพอใจทางจิตใจ	3.156	0.280	ปานกลาง	3.900	0.510	สูง	3.894	0.502	สูง
กลุ่มควบคุม									
การยอมรับตนเอง	3.100	0.313	ปานกลาง	3.167	0.671	ปานกลาง	3.150	0.610	ปานกลาง
อิสระแห่งตน	3.262	0.574	ปานกลาง	3.131	0.449	ปานกลาง	3.238	0.669	ปานกลาง
ความองกามส่วนบุคคล	3.500	0.578	สูง	3.575	0.736	สูง	3.467	0.492	ปานกลาง
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	3.278	0.375	ปานกลาง	3.036	0.540	ปานกลาง	3.390	0.509	ปานกลาง
การมองโลกในแง่ดี	3.156	0.342	ปานกลาง	2.885	0.618	ปานกลาง	3.229	0.678	ปานกลาง
การเห็นคุณค่าในตนเอง	3.000	0.615	ปานกลาง	2.875	0.799	ปานกลาง	2.931	0.815	ปานกลาง
การมีจิตวิญญาณ	2.850	0.521	ปานกลาง	3.242	0.406	ปานกลาง	3.050	0.723	ปานกลาง
การสร้างสัมพันธภาพที่ดี	3.350	0.639	ปานกลาง	3.300	0.543	ปานกลาง	3.100	0.455	ปานกลาง
การสร้างคุณประโยชน์	2.948	0.411	ปานกลาง	3.053	0.424	ปานกลาง	2.813	0.478	ปานกลาง
ความพึงพอใจทางจิตใจ	3.160	0.266	ปานกลาง	3.154	0.359	ปานกลาง	3.169	0.355	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 22 พบว่า คะแนนความพึงพอใจทางจิตใจโดยรวมของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.156 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ในระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.900 ซึ่งอยู่ในระดับสูง และการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.894 ซึ่งอยู่ในระดับสูง ส่วนคะแนนความพึงพอใจทางจิตใจโดยรวมของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.160, 3.154 และ 3.169 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 การเปรียบเทียบความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์ข้อมูลตอนนี้ ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบคะแนน แบบวัดความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยรวม และความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยแต่ละ

องค์ประกอบ ที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตามลำดับดังนี้

2.2.1 การเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยรวม

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยรวมที่ได้จากผลการวัด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two-Way ANOVA Repeated Measurement) และทำการตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีบ็อกซ์เอ็ม (Box's M test) ได้ค่าเท่ากับ 10.619 และจากการทดสอบได้ค่า F เท่ากับ 1.050 ที่นัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .172 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นเอกพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดังแสดงผลในตาราง 23

ตาราง 23 การเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	4.294	1	4.294	10.307*	.004
ความคลาดเคลื่อน	9.165	22	0.417		
ภายในกลุ่ม					
ผลการวัดก่อน หลัง และติดตามผล	2.207	1.127	1.959	53.429*	.000
ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มกับผลการวัด	2.192	1.127	1.945	53.058*	.000
ความคลาดเคลื่อน	0.909	24.783	0.037		

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 23 พบว่า ผลการวัดคะแนนความผาสุกทางจิตใจ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความผาสุกทางจิตใจโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 53.058$, $p = 0.000$) แสดงว่า คะแนนที่ได้จากผลการวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยรวม จากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน ดังนั้น

ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effects) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว (One-Way ANOVA Repeated Measurement) โดยการวิเคราะห์แยกทีละกลุ่ม ดังแสดงผลในตาราง 24

ตาราง 24 การเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว (One-way ANOVA Repeated Measurement)

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
กลุ่มทดลอง	ผลการวัดก่อน หลัง และติดตามผล	4.397	1.100	3.996	73.972*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	0.654	12.104	0.054		
กลุ่มควบคุม	ผลการวัดก่อน หลัง และติดตามผล	0.001	1.049	0.001	0.060	.823
	ความคลาดเคลื่อน	0.255	11.541	0.022		

*p < .05

ผลจากการวิเคราะห์ตามตาราง 24 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยรวมที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 73.972, p = 0.000$) ส่วนในกลุ่มควบคุมพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 0.060, p = 0.823$)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำผลที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni เพื่อดูว่าคู่ใดที่มีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 25

ตาราง 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบสอบถามความพึงพอใจทางจิตใจโดยรวมที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะเวลาการทดลอง				Mean Difference	Std. Error	p
	ระยะ	M	ระยะ	M			
กลุ่มทดลอง	post	3.900	pre	3.156	0.744*	0.083	.000
	follow-up	3.894	pre	3.156	0.739*	0.087	.000
	follow-up	3.894	post	3.900	0.005	0.019	1.000

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 25 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนน แบบวัดความพึงพอใจทางจิตใจโดยรวมของนิสิตที่เป็นกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับการติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบของคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตใจโดยรวมของนิสิตในมหาวิทยาลัยในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ การติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการ วิเคราะห์ด้วย t-test แบบ Independent sample เพื่อเปรียบเทียบว่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวมของนิสิตในมหาวิทยาลัยในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ การติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันหรือไม่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 26

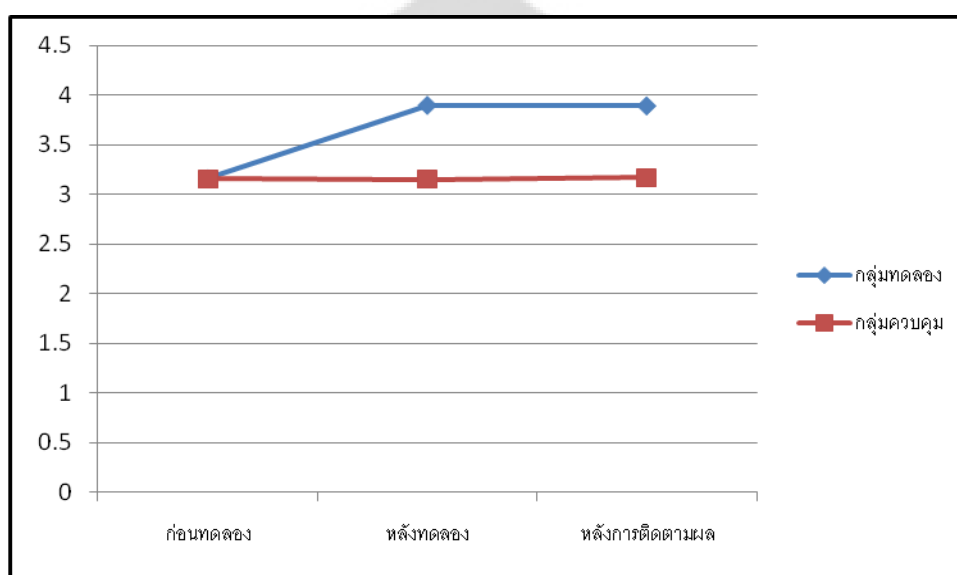
ตาราง 26 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวมของนิสิตในมหาวิทยาลัยในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ด้วย t-test แบบ Independent sample t-test

ระยะ	กลุ่ม	Mean Difference	Std. Error	t	df	Sig.
pre	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	-.005	.111	-.044	22	.965
post	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	.745	.180	4.139	22	.000*
follow-up	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	.725	.177	4.086	22	.000*

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 26 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจโดยรวมในระลอกก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความผาสุกทางจิตใจโดยรวมในระลอกหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของ คะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ โดยรวมหลังในระลอกการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพื่อให้เห็นเด่นชัด ผู้วิจัยจึงนำเสนอภาพกราฟการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ การติดตามผล ของนิสิตในมหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจโดยรวม ในระลอกก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.2.2 การเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัย เป็นรายองค์ประกอบ

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตในมหาวิทยาลัย รายองค์ประกอบ ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาเปรียบเทียบกันโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทาง (Three-factor Mixed ANOVA Design) แบบ One Between and Two Within Design ดังแสดงในตาราง 27

ตาราง 27 การเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทางแบบ One Between and Two Within Design

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Between					
Group	38.144	1	38.144	10.722*	.003
Error	78.268	22	3.558		
Within					
Factor	15.334	6.381	2.403	8.277*	.000
Factor x Group	3.830	6.381	0.600	2.067	.057
Error	40.757	140.390	0.290		
Time	18.335	1.212	15.123	48.469*	.000
Time x Group	19.864	1.212	16.384	52.511*	.000
Error	8.322	26.672	.312		
Factor x Time	3.901	11.154	0.350	1.184	.298
Factor x Time x Group	3.462	11.154	0.310	1.051	.402
Error	72.460	245.389	0.295		

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 27 พบว่า องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ จากผลการวัดซ้ำก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความผาสุกทางจิตใจ รายองค์ประกอบ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 1.051, p = .402$) และองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ จากผลการวัดซ้ำก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความผาสุกทางจิตใจ รายองค์ประกอบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 1.184, p = .298$)

ส่วนผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความผาสุกทางจิตใจ รายองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 52.551, p = .000$) แสดงว่า คะแนนที่ได้จากผลการวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัย รายองค์ประกอบในแต่ละครั้ง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ที่พบความแตกต่างดังกล่าว ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple Effects) เป็นรายองค์ประกอบ โดยแยกการวิเคราะห์ทีละกลุ่ม และนำผลที่ได้จากการวัดก่อนทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มาทดสอบความแตกต่างกันโดยใช้การวิเคราะห์

ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA Repeated Measurement) และเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni เพื่อดูว่าคู่อีใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มทดลอง ดังแสดงในตาราง 28

ตาราง 28 การเปรียบเทียบขององค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจที่ได้ผลจากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลอง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ชนิดทางเดียว (One-way ANOVA Repeated Measurement)

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
กลุ่มทดลอง	-การยอมรับตนเอง	4.409	2	2.204	6.694*	.005
	ความคลาดเคลื่อน	7.244	22	0.329		
	-อิสระแห่งตน	4.951	2	2.475	14.795*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	3.681	22	0.167		
	-ความงอกงามส่วนบุคคล	7.027	2	3.514	21.922*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	3.526	22	0.160		
	-การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	5.991	2	2.996	19.542*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	3.372	22	0.153		
	-การมองโลกในแง่ดี	6.063	2	3.032	29.931*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	2.228	22	0.101		
	-การเห็นคุณค่าในตนเอง	6.267	1.460	4.291	12.642*	.001
	ความคลาดเคลื่อน	5.453	16.065	0.339		
	-การมีจิตวิญญาณ	3.069	2	1.534	5.482*	.012
	ความคลาดเคลื่อน	6.158	22	0.280		
	-การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	2.309	2	1.154	5.368*	.013
	ความคลาดเคลื่อน	4.731	22	0.215		
	-การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม	1.908	2	0.954	9.097*	.001
	ความคลาดเคลื่อน	2.307	22	0.105		

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 28 พบว่า คะแนนความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกองค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความงอกงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีจิตวิญญาณ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ($F = 6.694$, $p = .005$, F

= 14.795, $p = .000$, $F = 21.922$, $p = .000$, $F = 19.542$, $p = .000$, $F = 29.931$, $p = .000$, $F = 12.642$, $p = .001$, $F = 5.482$, $p = .012$, $F = 5.368$, $p = .013$, $F = 9.097$, $p = .001$ ตามลำดับ)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความแตกต่างรายคู่ เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกันโดยใช้การทดสอบด้วยวิธีการ Bonferroni ดังแสดงผลในตาราง 29

ตาราง 29 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	องค์ประกอบ	ระยะเวลาทดลอง				Mean Difference	Std. Error	p
		ระยะ	M	ระยะ	M			
	การยอมรับตนเอง	post	3.750	pre	3.083	0.667*	0.202	.021
		follow-up	3.883	pre	3.083	0.800*	0.267	.044
		follow-up	3.883	post	3.750	0.133	0.218	1.000
	อิสระแห่งตน	post	4.024	pre	3.262	0.762*	0.167	.002
		follow-up	4.071	pre	3.262	0.809*	0.159	.001
		follow-up	4.071	post	4.024	0.047	0.175	1.000
	ความมองงามส่วนบุคคล	post	4.033	pre	3.258	0.775*	0.109	.000
		follow-up	4.300	pre	3.258	1.042*	0.199	.001
		follow-up	4.300	post	4.033	0.267	0.170	.434
	การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	post	4.084	pre	3.269	0.816*	0.192	.004
		follow-up	4.176	pre	3.269	0.908*	0.168	.001
		follow-up	4.176	post	4.084	0.092	0.107	1.000
กลุ่มทดลอง	การมองโลกในแง่ดี	post	4.020	pre	3.135	0.885*	0.127	.000
		follow-up	3.991	pre	3.135	0.855*	0.138	.000
		follow-up	3.991	post	4.020	0.030	0.104	1.000
	การเห็นคุณค่าในตนเอง	post	4.084	pre	3.097	0.987*	0.126	.000
		follow-up	3.820	pre	3.097	0.722*	0.257	.050
		follow-up	3.820	post	4.084	0.265	0.026	.674
	การมีจิตวิญญาณ	post	3.725	pre	3.075	0.650*	0.210	.030
		follow-up	3.658	pre	3.075	0.583	0.270	.160
		follow-up	3.658	post	3.725	0.067	0.152	1.000
	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น	post	3.783	pre	3.167	0.617*	0.131	.002
		follow-up	3.417	pre	3.167	0.250	0.215	.807
		follow-up	3.417	post	3.783	0.367	0.210	.326
	การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม	post	3.487	pre	3.010	0.467*	0.102	.002
		follow-up	3.510	pre	3.010	0.500*	0.147	.018
		follow-up	3.510	post	3.487	0.023	0.143	1.000

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 29 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ ของนิสิตในมหาวิทยาลัยกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ รายองค์ประกอบ ของนิสิตในมหาวิทยาลัยกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นองค์ประกอบการมีจิตวิญญาณ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ที่ ในระยะติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญ นอกจากนี้ค่าเฉลี่ยของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ รายองค์ประกอบ หลังการทดลองกับการติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์กลุ่มควบคุม โดยการนำผลที่ได้จากการวัดก่อนทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลมาทดสอบความแตกต่างกันโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA Repeated Measurement) และเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มควบคุมดัง แสดงในตาราง 30



ตาราง 30 การเปรียบเทียบองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจที่ได้ผลจากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว (One-way ANOVA Repeated Measurement)

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
กลุ่มควบคุม	-การยอมรับตนเอง	0.029	2	0.014	0.048	.953
	-ความคลาดเคลื่อน	6.638	22	0.302		
	-อิสระแห่งตน	0.117	2	0.059	0.422	.661
	-ความคลาดเคลื่อน	3.059	22	0.139		
	-ความองกงามส่วนบุคคล	0.074	2	0.037	0.114	.893
	-ความคลาดเคลื่อน	7.159	22	0.325		
	-การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	0.779	2	0.390	3.784*	.039
	-ความคลาดเคลื่อน	2.266	22	0.103		
	-การมองโลกในแง่ดี	0.786	2	0.393	1.846	.181
	-ความคลาดเคลื่อน	4.683	22	0.213		
	-การเห็นคุณค่าในตนเอง	0.094	2	0.047	0.147	.864
	-ความคลาดเคลื่อน	7.031	22	0.320		
	-การมีจิตวิญญาณ	0.921	2	0.460	1.933	.169
	-ความคลาดเคลื่อน	5.239	22	0.238		
	-การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	0.420	2	0.210	1.490	.247
	-ความคลาดเคลื่อน	3.100	22	0.141		
	-การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม	0.348	2	0.174	1.315	.289
	-ความคลาดเคลื่อน	2.907	22	0.132		

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 30 พบว่า คะแนนความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มควบคุม พบความแตกต่าง 1 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ($F = 3.784$, $p = .039$)

จากนั้น ผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความแตกต่างรายคู่ เพื่อดูว่าคุณได้มีความแตกต่างกันโดยใช้การทดสอบด้วยวิธีการ Bonferroni ดังแสดงผลในตาราง 31

ตาราง 31 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ภายในกลุ่ม ควบคุม ด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	องค์ประกอบ	ระยะการทดลอง				Mean Difference	Std. Error	p
		ระยะ	M	ระยะ	M			
กลุ่มควบคุม	การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	post	3.036	pre	3.278	0.241	0.148	.131
		follow-up	3.389	pre	3.278	0.111	0.107	.321
		follow-up	3.389	post	3.036	0.353*	0.135	.024

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 31 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตของนิสิตในมหาวิทยาลัยกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล แตกต่างจากหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตจรรายองค์ประกอบของนิสิตในมหาวิทยาลัยในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ การติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการ วิเคราะห์ด้วย t-test แบบ Independent sample เพื่อเปรียบเทียบว่าคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตจรรายองค์ประกอบของนิสิตในมหาวิทยาลัยในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ การติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันหรือไม่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 32

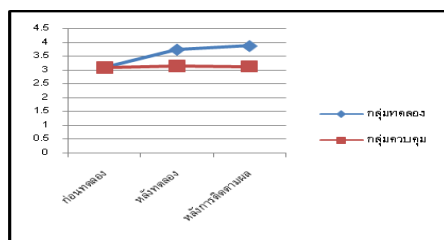
ตาราง 32 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบของนิสิตในมหาวิทยาลัยในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ด้วย t-test แบบ Independent sample t-test

องค์ประกอบ	ระยะ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	T	Sig.
การยอมรับตนเอง	pre	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	-.087	.931
	post	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	2.667*	.014
	follow-up	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	2.468*	.015
อิสระแห่งตน	pre	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	.000	1.000
	post	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	3.955*	.001
	follow-up	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	3.530*	.002
ความองอาจส่วนบุคคล	pre	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	-.931	.362
	post	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	1.715	.100
	follow-up	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	3.381*	.001
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	pre	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	-.072	.943
	post	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	4.037*	.001
	follow-up	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	3.366*	.003
การมองโลกในแง่ดี	pre	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	-.123	.903
	post	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	4.982*	.000
	follow-up	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	3.264*	.004
การเห็นคุณค่าในตนเอง	pre	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	.453	.655
	post	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	4.232*	.000
	follow-up	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	2.589*	.017
การมีจิตวิญญาณ	pre	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	1.115	.277
	post	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	1.842	.079
	follow-up	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	4.086	.083
การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น	pre	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	-.931	.362
	post	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	2.196*	.039
	follow-up	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	1.221	.235
การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม	pre	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	.355	.726
	post	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	2.314*	.030
	follow-up	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	3.047*	.006

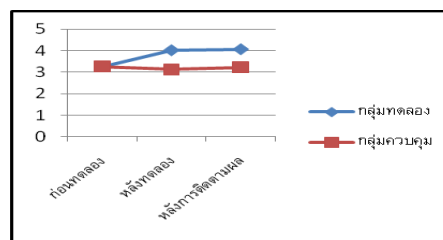
*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 32 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบในระยะก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในทุกองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบในระยะหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ องค์ประกอบการยอมรับตนเอง อิศระแห่งตน การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ยกเว้นองค์ประกอบความมกอกงามส่วนบุคคล และการมีจิตวิญญาณ แตกต่าง กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนน แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ รายองค์ประกอบในระยะ การติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ องค์ประกอบการยอมรับตนเอง อิศระแห่งตน ความมกอกงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ยกเว้นองค์ประกอบการมีจิตวิญญาณ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น แตกต่าง กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

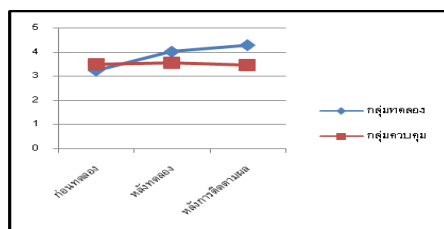
เพื่อให้เห็นชัดเจน ผู้วิจัยจึงนำเสนอภาพ กราฟการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ การติดตามผล ของนิสิตในมหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในภาพประกอบ 9



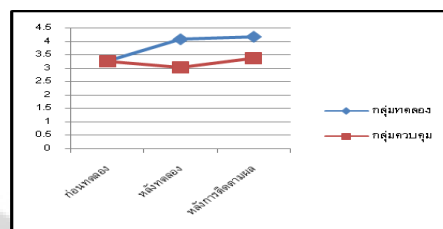
การยอมรับตนเอง



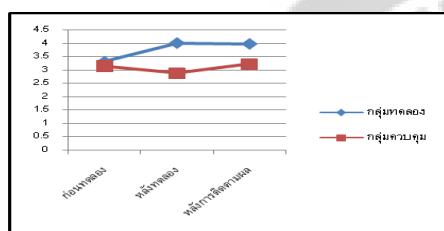
อิสระแห่งตน



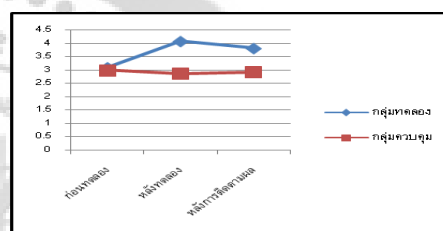
ความมองอกส่วนบุคคล



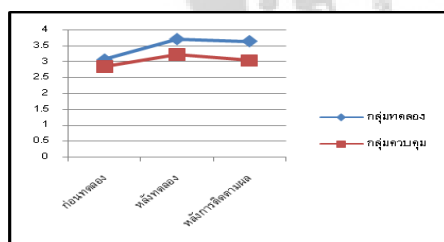
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต



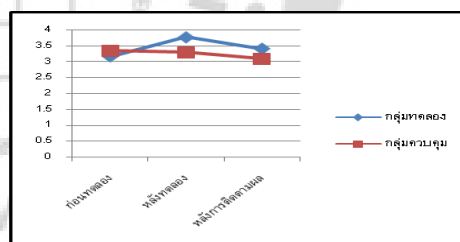
การมองโลกในแง่ดี



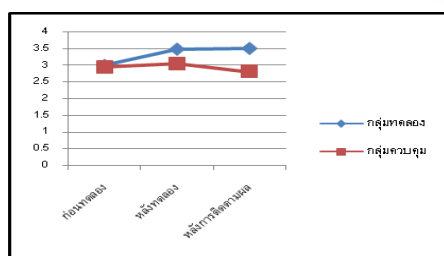
การเห็นคุณค่าในตนเอง



การมีจิตวิญญาณ



การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น



การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม

ภาพประกอบ 9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยและการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล

คำถามการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีคำถามการวิจัยดังนี้

1. ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยประกอบด้วย 9 องค์ประกอบใช่หรือไม่
2. นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความผาสุกทางจิตใจอยู่ในระดับใด
3. รูปแบบการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจต้องประกอบด้วยทฤษฎีและเทคนิคใดบ้าง
4. การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถนำมา พัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ดีเพียงใด

สมมติฐานในการวิจัย

1. นิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความผาสุกทางจิตใจในระยะก่อน ระยะหลัง และหลังติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกัน
2. นิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความผาสุกทางจิตใจหลังทดลอง และ หลังติดตามผลแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 การพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 19 จังหวัด ปีการศึกษา 2551 จำนวนทั้งสิ้น 57,468 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการศึกษาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา เป็นนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ได้แก่ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ชั้นปีที่ 1 จำนวน 1,000 คน (Tabachnick; & Fidell. 2001: 588. citing Comrey; & Lee. 1992. A First Course in Factor Analysis.) ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling Method)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการศึกษาความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัย มหาสารคามชั้นปีที่ 1 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2553 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจ โดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 24 คน แล้วใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ มีดังนี้

1.1 ตัวแปรโครงสร้าง ประกอบด้วย

1.1.1 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)

1.1.2 อิสระแห่งตน (Autonomy)

1.1.3 ความมองงามส่วนบุคคล (Personal growth)

1.1.4 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life)

- 1.1.5 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
- 1.1.6 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
- 1.1.7 การมีจิตวิญญาณ (Spirituality)
- 1.1.8 ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)
- 1.1.9 การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)
- 1.2 ตัวแปรชีวิต ประกอบด้วย
 - 1.2.1 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ได้แก่
 - 1.2.1.1 การยอมรับข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง
 - 1.2.1.2 การมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตน และความพึงพอใจในตนเอง
 - 1.2.2 อิสระแห่งตน (Autonomy) ได้แก่
 - 1.2.2.1 ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และการริเริ่มทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง
 - 1.2.2.2 ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
 - 1.2.3 ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) ได้แก่
 - 1.2.3.1 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่
 - 1.2.3.2 การเรียนรู้และพัฒนาตนเอง และการเพิ่มศักยภาพของตนเอง
 - 1.2.4 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ได้แก่
 - 1.2.4.1 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต
 - 1.2.4.2 การวางแผนชีวิตตามเป้าหมาย และการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต
 - 1.2.5 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ได้แก่
 - 1.2.5.1 การยอมรับความจริง และการตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรค
 - 1.2.5.2 การเชื่อว่าสิ่งดีๆจะเกิดขึ้นในชีวิต
 - 1.2.6 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ได้แก่
 - 1.2.6.1 การนับถือคุณค่าของตนเอง
 - 1.2.6.2 การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
 - 1.2.7 การมีจิตวิญญาณ (Spirituality) ได้แก่
 - 1.2.7.1 การศรัทธายึดมั่นทางศาสนา
 - 1.2.7.2 การเชื่อเกี่ยวกับความดี
 - 1.2.7.3 การมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว
 - 1.2.8 ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others) ได้แก่

อื่น

1.2.8.1 การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ และการสื่อสาร กับบุคคล

1.2.8.2 การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

1.2.9 การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) ได้แก่

1.2.9.1 การเป็นสมาชิกขององค์กร และการบริจาคเพื่อการกุศล

1.2.9.2 การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่

2.1 ตัวแปรจัดกระทำ คือ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ขั้นการศึกษาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
 - 1.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังอธิการบดีมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ทั้ง 4 แห่ง เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

1.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1.2.1 นำแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ไปทดลองใช้ (Tryout) กับนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้ใช้ในการศึกษาจริงที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาจำนวน 100 คน ในวันที่ 19 มกราคม 2552

1.2.2 นำแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ฉบับสมบูรณ์ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 คน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.2.2.1 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยเริ่มเก็บข้อมูลในช่วงเดือน กุมภาพันธ์ ถึง เมษายน พ.ศ. 2552

1.2.2.2 ผู้วิจัยตรวจสอบ และคัดเลือกแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย อีกครั้ง โดยแบบสอบถามที่เก็บได้มีทั้งสิ้น 1,065 ฉบับ แต่ผู้วิจัยคัดเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์มา จำนวน 1,000 ฉบับ แล้วนำมาวิเคราะห์แสดงหลักฐานความเชื่อมั่น หลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

2. ขั้นการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์เรื่องการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือก นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ที่มีคะแนนความผาสุกทางจิตใจ เปอร์เซ็นไทล์ ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน เป็นเพศหญิง 24 คน และมีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มทดลอง จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับ (Matching) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกอบรมใด ๆ

2.4 ผู้วิจัยดำเนินการหลังจากยุติกลุ่มฝึกอบรม โดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความผาสุกทางจิตใจอีกครั้ง เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.5 ภายหลังจากการยุติการทดลอง ผู้วิจัยไม่มีการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มใด ๆ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อติดตามผล โดยผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มาตอบ แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ อีกครั้ง ในวันที่ 20 สิงหาคม 2553 เพื่อเป็นข้อมูลหลังติดตามผล

2.6 วิเคราะห์ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ภายหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเปรียบเทียบในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (LISREL 8.72) เพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 11.5 เพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของ แบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัย

2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item-objective Congruence: IOC) (บุญเชิด ภิญญโณนันทพงษ์. 2545: 95)

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: r_{xy}) (บุญเชิด ภิญญโณนันทพงษ์. 2545: 98)

2.3 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัก (บุญเชิด ภิญญโณนันทพงษ์. 2545: 131)

3. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (Item-objective Congruence: IOC) โดยใช้สูตรคำนวณค่าเฉลี่ย และค่าความแปรปรวนของคะแนน (บุญเชิด ภิญญโณนันทพงษ์. 2527: 71 – 72)

4. วิเคราะห์ค่าสถิติความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของ แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ดังนี้

4.1 การแสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (ที่หักคะแนนข้อนั้นออก) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation :)

4.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ เพื่อตรวจสอบ ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirmatory Factor Analysis) (Jöreskog; & Sörbom. 1993) ด้วยโปรแกรม LISREL 8.72

5. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ดังนี้

5.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ F-test โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two-way ANOVA Repeated Measurement) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นรายองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทาง (Three-factor Mixed ANOVA Design) (บุญเชิด ภิญญโณนันทพงษ์. 2553: 28) วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจของนิสิต

นักศึกษาในมหาวิทยาลัยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลองโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA Repeated Measurement) (Stevens. 2002)

5.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ หรือการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา โดยรวม และรายองค์ประกอบ ระยะเวลาการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ด้วยวิธีการ Bonferroni (Stevens. 2002)

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความพึงพอใจทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความพึงพอใจทางจิตใจประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านอิสระแห่งตน ด้านความมั่งคั่งส่วนบุคคล ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมี จิตวิญญาณ ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ซึ่งโมเดลความพึงพอใจทางจิตใจมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้

2. ความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการอภิปรายผลการวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยอภิปรายตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 คือ เพื่อการศึกษาองค์ประกอบความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความพึงพอใจทางจิตใจประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านอิสระแห่งตน ด้านความมั่งคั่งส่วนบุคคล ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีจิตวิญญาณ ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และ ด้านการสร้าง

คุณประโยชน์แก่สังคม ซึ่งโมเดลความผาสุกทางจิตใจมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ โดยผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของไรฟ์ (Ryff. 1989: 1070-1071; Ryff; & Singer. 2006: 1108) ซึ่งมีแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจว่าประกอบด้วย การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) และความมีอิสระ (Autonomy) และสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจของเกเยส (Keyes; & Lopez. 2002: 48; citing Keyes. 1998. Generativity and Adult Development: Perspectives on Caring for and Contributing to the Next Generation. pp. 227-263) ซึ่งประกอบด้วย การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) อิสระแห่งตน (Autonomy) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) การยอมรับสังคม (Social acceptance) การบรรลุต่อสัจการทางสังคม (Social actualization) การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) ความกลมเกลียวทางสังคม (Social coherence) และการได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration)

นอกจากนี้ไซเออร์ และคาร์เวอร์ (Brown, Steven D.; & Lent, Robert W. 2000: 324; citing Scheier & Carver. 1992. Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-being: Theoretical Overview and Empirical Update. pp. 201-228) ที่กล่าวไว้ว่าการมองโลกในแง่ดี - การมองโลกในแง่ร้าย (Optimism-pessimism) ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตใจ รวมทั้ง จากการศึกษาของเอลลิสัน และแฟน (Ellison; & Fan. 2008: 252) พบว่าในการประเมินความผาสุกทางจิตใจ องค์ประกอบหนึ่งที่ต้องได้รับการประเมินคือ การมองโลกในแง่ดี และไฮดริช (Heidrich. 1996: 229) ได้กล่าวว่าการที่จะทราบถึงความผาสุกทางจิตใจ มิติหนึ่งที่ต้องได้รับการประเมินคือความรู้ สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เช่นเดียวกับเชค (Shek. 2002: 499) กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจของวัยรุ่น ประกอบด้วย ความผาสุกในการดำรงอยู่ (Existential well-Being) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และความรู้สึกมีอำนาจควบคุม (Mastery) เช่นเดียวกับบลูเซอร์ และ พาลมอร์ (Blazer; & Palmore. 1976: 82-85) และ ซาวาทสกี และ คนอื่นๆ กล่าวว่าศาสนา (Religiosity) และจิตวิญญาณ (Spirituality) มีความสำคัญต่อปัจจัยทางสังคมและจิตใจ รวมทั้งโรเบิร์ต เชียง และ เทรานี (Robert; Cheung; & Tehrani. 1998: 391) กล่าวว่าศาสนาส่งผลต่อความผาสุก เช่นเดียวกับพีคอค และ โพลโลมา (Peacock; & Poloma. 1999: 321) ที่กล่าวว่าศาสนาส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้คิม (Kim. 2003: 160) และเลวิน (Levin. 1998: 504) ยังกล่าวอีกว่าศาสนามีอิทธิพลต่อความผาสุกทางสังคม และความผาสุกทางจิตใจ สอดคล้องซัลลิก วาร์ด และ ฮอร์น (Zullig, Ward; & Horn. 2006: 266-267) ที่กล่าวว่าศาสนาและจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อ

ความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งวิลส์ (Wills. 2007: Online) และ เอลลิสัน และ แฟน (Ellison; & Fan. 2008: 247) กล่าวว่าศาสนาและจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต

การนำคะแนนของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL 8.72) พบว่าค่าสถิติไค-สแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโมเดลไม่เหมาะสมพอดีกัน (Bad fit) ทั้งนี้เนื่องจากค่าไค-สแควร์ขึ้นอยู่กับขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วย ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่อาจทำให้ความแตกต่างระหว่างโมเดลองค์ประกอบกับโมเดลข้อมูลเชิงประจักษ์มีเพียงเล็กน้อย ทำให้ค่าสถิติไค-สแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติ (Joreskog G. Karl; & Sorbom Dag. 1993: 121-122; เสรี ชัดแจ้ง. 2547: 29; อ้างอิงจาก Wang; & et al. 1995: *Structural Equation Model.*) จึงไม่ควรใช้สถิติไค-สแควร์เพียงค่าเดียวในการสรุปความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (เสรี ชัดแจ้ง. 2547: 29; อ้างอิงจาก Bollen; & Long. 1993: *Testing Structural Equation Model.*) ดังนั้นผลการศึกษาดังกล่าวจึงใช้สถิติตัวอื่นๆ ที่นิยมใช้กันมาสรุปความเหมาะสมพอดีระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square) มีค่าเท่ากับ 2.169 มีค่าน้อยกว่า 3.00 แสดงว่า โมเดลโครงสร้างมีลักษณะเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (เสรี ชัดแจ้ง. 2547: 29; อ้างอิงจาก Mueller, 1996: *Confirmatory factor analysis. In Basic principles of structural equation modeling: An introduction to LISREL and EQS*) ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี ((Goodness of Fit Index: GFI) มีค่าเท่ากับ 0.974 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.958 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) มีค่าเท่ากับ 0.994 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อีกทั้งค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root Mean Square Residual: RMR) มีค่าเท่ากับ 0.013 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.034 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้ศูนย์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Joreskog; & Sorbom. 1993: 122-123; Tabachnick; & Fidell. 2001: 699-702; citing Bentler.1988: *Psychological Bulletin*; Stevens. 2002: 433; citing Browne; & Cudeck. 1993: *Multivariate Behavioral Research.*) จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมี 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความมองอกงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีจิตวิญญาณ ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ซึ่งโมเดลโครงสร้างดังกล่าวมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ 9 องค์ประกอบ ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวเป็นการยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

จากผลการวิจัยที่พบว่า องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีค่าน้ำหนักมากที่สุดคือ องค์ประกอบด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าความสุขและความสำเร็จของมนุษย์นั้นเกี่ยวข้องกับการเชื่อมสัมพันธ์ทางสังคม ดังนั้นมนุษย์จึงต้องทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม เพราะบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองจะไม่สามารถอยู่ตัวคนเดียวในโลกใบนี้ โดยที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างได้เลย ถ้าบุคคลต้องการได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น บุคคลนั้นก็ต้องเป็นผู้ให้ความรักและยอมรับบุคคลอื่นก่อนด้วยเช่นกัน ซึ่งการได้เห็นบุคคลอื่นมีความสุข หรือมีความสุขทุกซีกก็ทำให้เกิดความสุขใจได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นความสุขสูงสุดของการเป็นมนุษย์ก็คือการได้ทำคุณประโยชน์เพื่อสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ คอเรีย (Corey, 2004: 181) ที่กล่าวว่า จิตวิทยาเอเก้ตบุคคลมีความเชื่อว่าความสุขและความสำเร็จของมนุษย์เกี่ยวข้องกับการเชื่อมสัมพันธ์ทางสังคม ในฐานะที่เป็นมนุษย์สังคม ดังนั้นมนุษย์จึงต้องทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีค่าต่อผู้อื่น รวมทั้งการรู้จักการให้และการรับรู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมและสร้างประโยชน์ แก่สังคม เป็นทักษะทางสังคมที่จะทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม (วาริถระจิตร. 2530: 87 – 88)

รวมทั้งสอดคล้องกับ ผลการวิจัย ของไดเนอร์และซู (Diener; & Suh, 1997: 189) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ความสุขคือ การที่บุคคลตระหนักถึงศักยภาพของตนเองอย่าง เต็มที่ เพื่อที่จะบรรลุไปสู่ “ชีวิตที่ดี” (Good life) ซึ่งชีวิตที่ดีถูกควบคุมโดยอุดมคติที่มีพื้นฐานอยู่บนศาสนา ปรัชญา หรือระบบอื่น ๆ เช่น เราเชื่อว่าชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วย การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น นอกจากนี้สถาบันแห่งชาติเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล (สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว . 2546: Online) ได้ทำการศึกษาด้านชีวิตครอบครัวที่ดีมีสุขในปี 2545-2546 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การที่ครอบครัวจะอยู่ดีมีสุขได้นั้นต้องประกอบด้วย การเกื้อกูลสังคมอย่างมีคุณธรรม ซึ่งหมายถึง การมีส่วนร่วมของครอบครัวในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และ /หรือ ช่วยเหลือสังคม โดยไม่เป็นผู้ก่อให้เกิดความเดือดร้อน หรือสร้างปัญหาสังคม

จากผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีน้ำหนักรองลงมาคือ องค์ประกอบด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมามีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และในการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น บุคคลจะต้องมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต และการวางแผนชีวิตตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ บุคคลจึงจะเกิดความผาสุกในชีวิตได้อย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของไฮดริช (Heidrich, 1996: 229) ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่าในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้น จะต้องมีการประเมินการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ของแต่ละบุคคลด้วย เช่นเดียวกับแนวคิดของไรฟ์ (Ryff, 1989: 1070-1071; Ryff; & Singer, 2006: 1108) ที่กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจเป็นความรู้สึกทางบวกของสุขภาพจิต (Positive mental health) แบ่งออกเป็น 6 ด้านซึ่งการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) เป็นองค์ประกอบหนึ่งในนั้น นอกจากนี้เรคเกอร์ และพีค็อก และเรคเกอร์ พีค็อก และวอง (Brown, Steven D.; Lent, Robert W. 2000: 315; citing Recker & Peacock, 1981. Canada Journal of Behavioral Science. pp.264-273; Recker; Peacock; & Wong, 1987. Journal of Gerontology. pp. 44-49) กล่าวว่า

ความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วยการมีความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต (Meaning and purpose in life) รวมทั้งจากการศึกษาของริง และค นอื่น ๆ (Ring; et al. 2007: 447) เรื่องคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลสามารถอธิบายด้วยความผาสุกทางจิตใจหรือความผาสุกเชิงอัตวิสัย ซึ่งในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้น ริง และค นอื่น ๆ ประเมินจากองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ความมองอกส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และอิสระแห่งตน (Autonomy)

2. การเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 คือ เพื่อเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตในมหาวิทยาลัยของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

จากผลการวิเคราะห์พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจมีความผาสุกทางจิตใจโดยรวม ในระยะหลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ที่ดีขึ้นหลังเข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งเมื่อพิจารณาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยเป็นรายองค์ประกอบ จะพบว่าความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัย รายองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง แตกต่างจาก ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในทุกองค์ประกอบ แสดงให้เห็น การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจใน แต่ละองค์ประกอบ จะพบการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ขึ้นของกลุ่มทดลอง ส่วนความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยรายองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเกือบทุกองค์ประกอบยกเว้น องค์ประกอบด้านการมีจิตวิญญาณ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ที่ ในระยะติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าองค์ประกอบด้านการมีจิตวิญญาณ เป็นการแสวงหาที่พึ่งทางศาสนา การเชื่อเกี่ยวกับการทำความดี และการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว เพื่ อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นนั้น นิสิตจะต้องมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้ รวมทั้งสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้ ซึ่งองค์ประกอบด้านการมีจิตวิญญาณ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ควรได้รับการฝึกฝนและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จึงจะทำให้มีทักษะในการพัฒนาจิตวิญญาณ และการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ได้เป็นอย่างดี และคงทนถาวร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเอมอร์ กฤษณะรังสรรค์ (2554: online) ที่กล่าวว่า การเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จนสัมพันธภาพนั้นได้พัฒนาต่อไปเป็นความแน่นแฟ้นลึกซึ้ง และรักษาให้สัมพันธภาพอันดีนี้ยั่งยืนตลอดไป ไม่ใช่เรื่องง่าย หากแต่จะต้องอาศัยทักษะที่สำคัญหลาย

ประการด้วยกัน ซึ่งทักษะแห่งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนี้ มีสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้เอง แต่จะต้องอาศัยการฝึกฝนหรือฝึกหัด

หากพิจารณาองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจในแต่ละด้านจะพบว่า

1) ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านการยอมรับตนเอง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีความผาสุกทางจิตใจด้านการยอมรับตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความผาสุกทางจิตใจด้านการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองดีขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าทฤษฎี และเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้นั้น สามารถพัฒนาการยอมรับตนเองได้ ซึ่งในการพัฒนาผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์และการประเมิน (Analysis and assessment) เพื่อให้สำรวจสมาชิกชีวิต และทำความเข้าใจรูปแบบชีวิตของตนเอง และเพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงข้อดีของตนเองและใช้พลังเพื่อการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ยังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการจะลดและเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ รวมทั้งยังใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล โดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) เพื่อให้สมาชิกยอมรับความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ในรูปแบบชีวิตที่ตนเองเลือก และการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ตนเองต้องการ ซึ่งจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าสมาชิกทราบว่าตนเองมีข้อดีและข้อบกพร่องตรงไหน ส่วนใหญ่พึงพอใจต่อข้อดีของตนเอง แต่ก็มีสมาชิกกลุ่มบางคนที่ไม่พึงพอใจต่อข้อดีบางข้อของตนเอง ส่วนด้านข้อบกพร่องของตนเองนั้นสมาชิกกลุ่มทั้งหมดไม่พึงพอใจต่อข้อบกพร่องตนเอง นอกจากนี้สมาชิกยังมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน เพราะรู้ว่ายังมีคนที่ประสบปัญหาเหมือนตนเอง และตนเองไม่ได้ประสบความล้มเหลวแต่เพียงผู้เดียว

สอดคล้องกับการวิจัยของเซีย (Tsia, 1984) ที่ศึกษาถึงผลของการฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับอนุปริญญาที่มีการยอมรับตนเองในระดับต่ำ โดยผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักศึกษาในระดับอนุปริญญาที่ได้รับการฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสมมีคะแนนการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และมีความคงทนของผลการฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสมจนถึงการติดตามผล เช่นเดียวกับพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2542: 100-101) ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการยอมรับตนเองโดยส่วนรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเด็กวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการยอมรับตนเองสูงกว่าเด็กวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งกุลวดี โสวัฒนสกุล (2547: 51-55) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม แนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของนักศึกษา : กรณีศึกษา ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT มีคะแนนการยอมรับ

ตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 10 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพบว่ามีความกระตือรือร้นในการยอมรับตนเองสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มควบคุมมีความกระตือรือร้นก่อนทดลองและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน และชานาถ วิไลรัตน์ (2551: 62) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อยโอกาส : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนวัดโพธิ์ญาณ จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบว่า เด็กด้อยโอกาสกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมตามแนว REBT มีความกระตือรือร้นในการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และไม่มี ความแตกต่างระหว่างภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล 5 สัปดาห์ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพบว่ากลุ่มทดลองมีความกระตือรือร้นในการยอมรับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มควบคุมมีความกระตือรือร้นก่อนทดลองและหลังทดลองไม่ต่างกัน

2) ผลการเปรียบเทียบขององค์ประกอบด้านอิสระแห่งตน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีความผาสุกทางจิตใจด้านอิสระแห่งตน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนา ความผาสุกทางจิตใจด้านอิสระแห่งตน ของกลุ่มทดลองดีขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า ทฤษฎี และเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้นั้นสามารถพัฒนา อิสระแห่งตนได้ ซึ่งในการพัฒนาผู้วิจัยเลือกใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคระบบ WDEP เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ พฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐาน ของความเป็นจริงและมีความรับผิดชอบ และเพื่อประเมินพฤติกรรมของ ตนเอง และตัดสินใจในการวางแผนการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลง รวมทั้งสมาชิกกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาร่วมกัน นอกจากนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) และการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธี การจะลดและเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเรียนรู้ วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าสมาชิกทุกคนบอกว่าตนเองเป็นคนตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองเกือบทุกอย่าง ซึ่งส่งผลให้สิ่ง ต่างๆ เหล่านั้นอย่างมีความสุข นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่าการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ทำให้ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง กล้าที่จะกระทำในสิ่งที่ดีกว่าในอดีตที่ผ่านมา เพื่อที่จะให้ ตนเองได้รับสิ่งที่ตนเองต้องการหรือปรารถนาไว้

สอดคล้องกับการวิจัยของบาลาคริสแน และเนเซอร์ (Balakrishnan; & Nasir. 2009) ทำการศึกษาเพื่อทดสอบประสิทธิผลของการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ด้วยศิลปะเพื่อ การแสดงออก เพื่อเสริมสร้างความเป็นตัวของตัวเองของวัยรุ่นหญิง ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม มีความเป็นตัวของตัวเอง (อิสระแห่งตน) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ กลุ่มทดลองมีความเป็นตัวของตัวเอง (อิสระแห่งตน) หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับเสรี ใหม่อัจฉริยะ (2553: 262-264) ที่ศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า อิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม

และรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และอิสระแห่งตนของนักวิจัย ผนวกรวมโดยรวม และรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3) ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านความงอกงามส่วนบุคคล จากผลการวิเคราะห์ ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีความผาสุกทางจิตใจด้านความงอกงามส่วนบุคคล ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความผาสุกทางจิตใจด้านความงอกงามส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองดีขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าทฤษฎี และเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้นั้นสามารถพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคลได้ ซึ่งในการพัฒนาผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) และการทำให้กระจ่าง (Clarifying) เพื่อให้สมาชิกเพิ่มความเชื่อมั่นในการฟังตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามการเลือกของตน และเรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้มากที่สุด และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และการบริหารเวลา เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการจะลดและเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ รวมทั้งจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นว่าการพัฒนาตนเองทำให้ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ มีศักยภาพเพิ่มขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น ท้นเหตุการณ์ ไม่ตกยุค ได้รู้จักคนมากขึ้น ได้แลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกกับเพื่อนใหม่ ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น รู้ความคิดของผู้อื่น วางตัวให้เข้ากับสังคมได้ รู้ว่าอะไรควรทำ ไม่ควรทำ ได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับคนในสังคม รวมทั้งสามารถถ่ายทอดความรู้ใหม่ๆ ให้ผู้อื่นได้ ทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์ และสามารถนำกลับไปพัฒนาตนเองได้ นอกจากนี้สมาชิกกล่าวว่าการไม่พัฒนาตนเองนั้น ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ไม่พัฒนาตนเอง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงความคิด ทำให้คิดซ้ำซาก ไม่มีศักยภาพในตนเอง ขาดความรู้ ไม่ทันผู้อื่น ถ้าหากร่วมงานกับผู้อื่นอาจทำให้งานล่าช้า ส่งผลเสียต่อส่วนรวม ส่งผลให้เป็นคนไม่รับผิดชอบ ไม่รู้จักเพื่อนใหม่ๆ เข้าสังคมไม่ได้ ทำงานร่วมกับคนอื่นไม่ได้ รวมทั้งสมาชิกรู้สึกภูมิใจที่ตนเองมีความสามารถเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการพัฒนาตนเองแล้ว

สอดคล้องกับการวิจัยของอรอุษา คล่องพานิชย์ (2543 : 48-49) ทำการศึกษา เรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคลของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเจริญส่วนบุคคลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเยาวชนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเจริญส่วนบุคคลสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับบรรณวิศ อินทร์วงศ์ (2529: 47) ทำการศึกษาเรื่องผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคลที่มีต่อการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยพายัพ ผลการวิจัยพบว่าผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคลมีผลทำให้การเรียนรู้ส่วนบุคคลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4) ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีความผาสุกทางจิตใจด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความผาสุกทางจิตใจด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองดีขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าทฤษฎี และเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้นั้นสามารถพัฒนาการเรียนรู้ในชีวิตได้ ซึ่งในการพัฒนาผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เพื่อให้สมาชิกสำรวจความต้องการ และพัฒนาเอกลักษณ์ของตน และสมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของชีวิตในการพัฒนาความเป็นตนอย่างแท้จริง โดยกล้าเลือก และรับผิดชอบการเลือกที่ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจ รวมทั้งใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการสอน (Coach) การเสริมแรง (Reinforcement) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการจะลดและเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ นอกจากนี้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นว่ามีแผนอะไรไว้แล้ว ส่วนใหญ่ก็ประสบผลสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ และเชื่อว่าการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองนั้นเกิดผลดีแน่นอน ทำให้ตนเองมีจุดมุ่งหมายแน่นอน และมีแนวทางที่จะเดินไปให้ถึงเป้าหมายนั้น ไม่เดินไปอย่างสะเปะสะปะ สามารถวางแผนในการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ รวมทั้งทำให้ได้รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างไร และมีแนวทางเป็นขั้นตอนที่จะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้น

สอดคล้องกับการวิจัยของวูเรน และเฮนดริค (Vuuren; & Hendrik. 2006) ที่ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมที่มีต่อการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ของนักเรียนในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมมีคะแนนการเรียนรู้ในชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมมีคะแนนการเรียนรู้ในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับพระมหาครุชิต แสนอุบล (วารกวินโท) (2546: 82-83) ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี วัดพระพุทธบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยสรุปว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความมุ่งหวังในชีวิตเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5) ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีความผาสุกทางจิตใจด้านการมองโลกในแง่ดี ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความผาสุกทางจิตใจด้านการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองดีขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าทฤษฎี และเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้นั้นสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีได้ ซึ่งในการพัฒนาผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการ

สอนทฤษฎี A-B-C และการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational belief) เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นผลมาจากการคิด และการเฝ้าบอกตนเองอย่างไม่มีเหตุผล รวมทั้งสมาชิกสามารถหลุดพ้นจากวิธีคิดที่ไม่มีเหตุผลและการลงโทษตนเองมาใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล และเลือกดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์หรือความผิดพลาดในอดีต นอกจากนี้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นว่าหลังจากที่ ประสบปัญหาแล้ว ทำให้ได้เรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาในอนาคต ถ้าต้องเผชิญกับปัญหาแบบเดิมอีก และเมื่อสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ สมาชิกก็จะรู้สึกภูมิใจที่ตนเองสามารถแก้ไขปัญหานั้นผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นมาได้ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้วิธีการคิดในแง่บวกใหม่ๆ ได้ปรับเปลี่ยนความคิดให้มองปัญหาในแง่ดีทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น

สอดคล้องกับการวิจัยของเทอร์คัม (Turkum, 2007) ที่ได้ศึกษาผลของความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม และการแนะแนวกลุ่มในการนำโปรแกรมฝึกเพื่อจัดการกับความเครียดสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยตุรกี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับวารสาร (2549: 37) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความสุขในชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิต ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวาสนา กันคำ (2550: 55-57) ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อการมองโลกในแง่ดีและความเครียดของพยาบาลในหอผู้ป่วยวิ กฤติ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังการทดลองพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6) ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีความผาสุกทางจิตใจด้านการมองโลกในแง่ดี ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความผาสุกทางจิตใจด้านการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองดีขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าทฤษฎี และเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้ซึ่งนั้นสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีได้ ซึ่งในการพัฒนาผู้วิจัยเลือกใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคปรับทัศนคติต่อชีวิตที่เป็นโทษ และค้นหาทัศนคติต่อชีวิตในด้านบวกในแง่ความหมายของชีวิต เพื่อให้สมาชิกสำรวจความต้องการและพัฒนาเอกลักษณ์ของตน และเรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของชีวิตในการพัฒนาความเป็นตนอย่างแท้จริง โดยกล้าเลือก และรับผิดชอบการเลือกที่ตนเองเป็น ผู้ตัดสินใจ รวมทั้งใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นผลมาจากการคิด และการเฝ้าบอกตนเองอย่างไม่มีเหตุผล และเพื่อให้สมาชิกหลุดพ้นจากวิธีคิดที่ไม่มีเหตุผลและการลงโทษตนเองมาใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล และเลือกดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์หรือความผิดพลาดในอดีต นอกจากนี้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้พบว่าสมาชิกได้เรียนรู้ว่าตนเองมีคุณค่า ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน และ

ได้นำปัญหาของเพื่อนไปเป็นบทเรียนสำหรับตนเอง นอกจากนี้สมาชิกเรียนรู้ว่าวิธีการที่ให้กับคนอื่น ๆ ยอมรับสมาชิกกลุ่ม ได้แก่ สมาชิกกลุ่มต้องจริงใจกับคนอื่น การเป็นตัวของตัวเองดีที่สุด และทำตามหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด

สอดคล้องกับการวิจัยของโฮกส์ และเบอร์ลิงเกม (Hoag; & Burlingame. 1997: 234-246) ซึ่งได้ทบทวนและรวบรวมการศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเด็กและวัยรุ่น จำนวน 56 ชิ้น ในช่วงปี ค.ศ. 1974-1997 ซึ่งเป็นการศึกษาแบบทดลองและกึ่งทดลอง ที่ส่วนใหญ่เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มในบริบทของโรงเรียน (ร้อยละ 74) โดยการให้คำปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหาทางด้านพฤติกรรม การสร้างทักษะทางสังคม และการปรับตัวกับการหย่าร้างของบิดามารดา ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาผลลัพธ์ในด้านต่างๆ ของเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ พฤติกรรมสร้างปัญหา ความวิตกกังวล การปรับตัวกับการหย่าร้างของบิดามารดา การใช้ความคิด ทักษะทางสังคม และการเห็นคุณค่าตนเอง เช่นเดียวกับเจาลี และนาซารี (Jalali; & Nazari. 2009) ได้ศึกษาผลของการใช้โมเดลกลุ่มการฝึกอบรมแบบการเรียนรู้ทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนเกรด 3 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าตนเอง การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้ง นิตยา สินธุ (2547: 56-58) ที่ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของโอลเซนต่อการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรม ผลการศึกษาพบว่าภายหลังจากการเข้าร่วมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว โอลเซน เด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรมในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรมในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

7) ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านการมีจิตวิญญาณ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มทดลองมีความผาสุกทางจิตใจด้านการมีจิตวิญญาณ ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความผาสุกทางจิตใจด้านการมีจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองดีขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าทฤษฎี และเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้นั้นสามารถพัฒนาการมีจิตวิญญาณได้ ซึ่งในการพัฒนาผู้วิจัยเลือกใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C และการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Dispute irrational belief) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นผลมาจากการคิด และการเฝ้าบอกตนเองอย่างไม่มีเหตุผล และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มหลุดพ้นจากวิธีคิดที่ไม่มีเหตุผลและการลงโทษตนเองมาใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล และเลือกดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์หรือความผิดพลาดในอดีต นอกจากนี้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้พบว่าสมาชิกเชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษ เชื่อว่าใครทำอะไรไว้สิ่งนั้นก็จะย้อน กลับมาหาตนเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดีก็ตาม และผลก็จะเกิดภายในชาตินี้ไม่ต้องรอให้ถึงชาติหน้า เชื่อว่าใครที่ทำไม่

ดีกับพ่อแม่ชีวิตจะไม่เจริญ เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว รวมทั้งเชื่อว่าการสวดมนต์ทำให้ชีวิตดีขึ้น ทำให้เรามีความสุข นอกจากนี้สมาชิกมีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ทำให้ได้รู้ถึงเรื่องความศรัทธา เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ รู้ว่าบาปบุญมีจริง และได้มองปัญหาในแง่มุมใหม่ๆ

สอดคล้องกับการวิจัยของเนตรลาวัณย์ เกิดหอม (2548: 57-62) ซึ่งทำการศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวต่อค วามรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่ได้รับโปรแกรมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวสามารถนำมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองและครอบครัวให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางจิตวิญญาณเพิ่มมากขึ้น

8) ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีความผาสุกทางจิตใจด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความผาสุกทางจิตใจการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นของกลุ่มทดลองดีขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าทฤษฎี และเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้นั้นสามารถพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ ซึ่งในการพัฒนาผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) และเทคนิคการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร (Transactional analysis) เพื่อให้สมาชิกตรวจสอบบุคลิกภาพของตนเอง ตระหนักว่าทุกคนมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมได้โดยการตัดสินใจเลือกบทบาทใหม่ และรู้จักสร้างสัมพันธภาพแบบใกล้ชิดจริงจังกับผู้อื่น ไม่เล่นเกม และรับผิดชอบที่จะฟังตนเองเต็มความสามารถ นอกจากนี้ยังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening characteristics) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) และการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ ให้ความไว้วางใจ ยอมรับ จริ่งใจต่อกัน และให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึก และเจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน นอกจากนี้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกมีความคิดเห็นว่าการรู้จักบุคลิกภาพของตนเอง และได้รู้จักแง่มุมที่ตนเองไม่เคยรู้จัก แต่ในการฝึกการติดต่อสื่อสารนั้น สมาชิกกลุ่มตอบว่าบางทีก็รู้สึกอึดอัด เพราะขัดแย้งกับการสื่อสารที่ตนเองใช้ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ไม่มีหลักอะไรเลย อยากพูดอะไรก็พูด ซึ่งส่งผลเสียทำให้ไม่เข้าใจกันกับเพื่อน สมาชิกบอกว่าทักษะการติดต่อสื่อสาร ธรรมดาๆ เหล่านี้มีประโยชน์มาก ๆ ตั้งใจจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ รวมทั้งได้รู้ถึงตัวอย่างคำพูดที่จะนำไปใช้จริงด้วย จะลองไปใช้สื่อสารกับเพื่อนดู และจะดูปฏิกริยาของเพื่อนว่าเขาจะชอบลักษณะการพูดแบบนี้หรือไม่

สอดคล้องกับการวิจัยของซิปโปรา ยาฟฟา ยาซซาคค์ และรัซท์ (Zipora; Yaffa; Ytzhak; & Ruth. 2002: 537-553) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทของนักเรียนวัยรุ่นเกรด 9 กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มเลือกเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมในโปรแกรมในชั้นเรียนปกติ ผู้ให้คำปรึกษาเป็นครูอาจารย์ในโรงเรียน ที่ได้รับการฝึกฝนการให้คำปรึกษาเชิงวิชาชีพ และได้การควบคุมดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่ตามมาอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสรุปว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่สามารถเสริมสร้างการพัฒนาเชิงสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้ และนุชนาฏ ศิริพล (2540: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส โดยการเพิ่มสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของพนักงาน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง พนักงานที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส จะมีคะแนนสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนเข้ารับการศึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังการทดลองพนักงานที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สจะมีคะแนนสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าพนักงานที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ

9) ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีความ ผาสุกทางจิตใจด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความผาสุกทางจิตใจด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมของกลุ่มทดลองดีขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าทฤษฎี และเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้นั้นสามารถพัฒนาการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้ ซึ่งในการพัฒนาผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค A-B-C (Antecedent event - Behavior - Consequence) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาร่วมกัน และเรียนรู้วิธีการจะลดและเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ นอกจากนี้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกมีความคิดเห็นว่า สมาชิกพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม เพราะการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมนั้นมีข้อดีคือทำให้รู้สึกอิ่มใจ อิ่มบุญ สบายใจ รู้สึกโล่ง สมาชิกมีความคิดเห็นว่าทุกคนก็ต้องการสร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคม ได้รู้ว่าแค่เราคิดดี ก็จะส่งผลให้ชีวิต เราดีขึ้น คือแค่เราคิดดีก็จะส่งผลให้เราสบายใจแล้ว รวมทั้งตระหนักว่าสังคมยังต้องการความช่วยเหลืออีกมากมาย

สอดคล้องกับแนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2004: 181) ที่กล่าวว่า จิตวิทยาเอเก้ต บุคคลมีความเชื่อว่าความสุขและความสำเร็จของมนุษย์เกี่ยวข้องกับการเชื่อมสัมพันธ์ทางสังคม ในฐานะที่เป็นมนุษย์สังคม ดังนั้นมนุษย์จึงต้องทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีค่าต่อผู้อื่น

3. การเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยรวม และรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 3 คือ เพื่อเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยรวม และรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ผลจากการวิเคราะห์ พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความผาสุกทางจิตใจโดยรวมในระยะหลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่าผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัย โดยการ เลือกใช้ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่เหมาะสมและสอดคล้อง กับองค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา ซึ่งมีการกำหนดจุดมุ่งหมาย และกำหนดขั้นตอนการให้คำปรึกษาอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ปัจจัยด้านตัวผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษา และปัจจัยด้านสมาชิกกลุ่ม ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ สามารถพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างแท้จริง ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ปัจจัยด้านกระบวนการ ทฤษฎี และเทคนิคที่นำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ปัจจัยด้านกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ การให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ พัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มีความไว้วางใจ การยอมรับ และการเข้าใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหา คล้ายคลึงกันหรือมีความต้องการเหมือนกัน ให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญกับสภาวะวิกฤติ หรือความขัดแย้ง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดความมองอกงามตลอดชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเขาวรัตน์ มะณี (2534: 7) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการกลุ่มที่บุคคลมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความอบอุ่น เข้าใจ และไว้วางใจกันเพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง มีความกล้าที่จะเผชิญกับสภาพความเป็นจริง เข้าใจ และยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่การลงมือปฏิบัติหรือการเลือกทางออก เพื่อแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในจิตใจของตนเองได้ และนำไปสู่ความเจริญงอกงามทางจิตใจ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ตนปรารถนา เช่นเดียวกับพนม ลิมอารีย์ (2542: 7) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มก็เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้นำทักษะ และแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน รวมทั้งทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999 : 23-34) ได้กล่าวไว้ว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนมีการดำเนินชีวิตน่าพึงพอใจมากขึ้น และมีพฤติกรรมที่เสริมสร้างแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้

นอกจากนี้คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; & Corey. 2006: 330) ได้กล่าวไว้ว่า ประสบการณ์กลุ่มเป็นสิ่ง ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความรู้สึก

โดดเดี่ยว และเลือกทางเลือกที่สร้างสรรค์สำหรับการดำรงชีวิตที่น่าพึงพอใจ เช่นเดียวกับเซทแมน มาห์วาร์ และเฮลบบวม (Shechtman; Mahwah; & Erlbaum. 2008: 128-130) ที่มีความเชื่อว่าพลังของกลุ่มจากการให้คำปรึกษากลุ่มและจิตบำบัดแบบกลุ่มนั้น ทำให้เด็กและวัยรุ่นเกิดความผาสุก รวมทั้งเทอร์คัม (Turkum. 2007: 70) กล่าวว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของสไปเกิล (Spiegel. 2002) ที่พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความผาสุกทางจิตใจในรูปแบบของการลดความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า ในการจัดการหรือควบคุมอาการทางด้านร่างกาย เช่น ความเจ็บปวด และแกสตา (Turkum. 2007: 70; citing Gazda. 1989. Group Counseling: A Developmental Approach) กล่าวว่าทำให้คำปรึกษากลุ่มไม่เพียงแต่จะป้องกันปัญหาเท่านั้น แต่ยังพัฒนาให้เกิดความองงามและบำบัดรักษาอีกด้วย ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงเจตคติ พฤติกรรม และการรับรู้

ส่วนปัจจัยด้านทฤษฎี และเทคนิคที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยนั้น ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มของคอเรย์ และคอเรย์ (Corey. 2004; Corey; & Corey. 2006) เป็นฐานคิดหลักสำหรับการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัย ประกอบกับการนำองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัย ที่ได้รับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ทั้ง 9 องค์ประกอบ คือ การยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความองงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีจิตวิญญาณ ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม มาใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัย โดยการผสมผสานเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งประกอบด้วย 7 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค (1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) (2) การถาม (Questioning) (3) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) (4) การทำให้กระจ่าง (Clarifying) (5) คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening characteristics) (6) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) (7) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล โดยใช้เทคนิค (1) การวิเคราะห์และการประเมิน (Analysis and assessment) (2) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค (1) การแสดงตัวแบบ (Modeling) (2) การเสริมแรง (Reinforcement) (3) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (4) เทคนิคการบริหารเวลา (5) การสอน (Coach) (6) A-B-C (Antecedent event - Behavior - Consequence) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิค WDEP ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ กวานิยม โดยใช้เทคนิค (1) เทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) (2) ปรับทัศนคติต่อชีวิตที่เป็นโทษ (3) ค้นหาทัศนคติต่อชีวิตในด้านบวก ในแง่ความหมายของชีวิต ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค (1) การสอนทฤษฎี A-B-C (2) การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational belief) (3) การฝึกคิดวิจารณ์ญาณ และทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่าง

บุคคล โดยใช้เทคนิค (1) เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) (2) เทคนิคการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร (Transactional analysis)

จึงเห็นได้ว่าการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ พัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัย โดยการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าว ให้สอดคล้องกับองค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา ซึ่งมีการกำหนดจุดมุ่งหมาย และกำหนดขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเป็นระบบ รวมถึงการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ท รงคุณวุฒิ และการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปทดลองใช้กับสมาชิกกลุ่ม ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองจริงนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยนั้น สามารถพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยจินตนา สนธิวงษ์เวช (2547: 92) เรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เกสตัลท์มีความสุขในระยะหลังการทดลอง และการติดตามผลสูงกว่าระยะ กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ปัจจัยด้านตัวผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษา เป็นปัจจัยสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ นิสิตในมหาวิทยาลัยมีความผาสุกทางจิตใจเพิ่มขึ้น อันเนื่องมาจาก ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้นำในการให้คำปรึกษากลุ่มมีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี เพราะได้เรียนรู้ และฝึกฝนจากการทำงานด้านการเป็นผู้ให้คำปรึกษามาเป็นระยะเวลาช้านาน รวมทั้งผู้วิจัยเข้าใจในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่ม และเข้าใจถึงบทบาทของการเป็นผู้ให้คำปรึกษาว่าจะต้องเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถสร้างความคุ้นเคยในบรรยากาศที่เป็นกันเองกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ และพร้อมที่จะทำความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขตนเองให้สามารถปรับตัวได้ ดีขึ้น และสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาร์เปอร์ และคนอื่นๆ (2007: 123-136) ที่กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาควรให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้ทำความเข้าใจว่าความสุขเป็นผลจากการเลือก และเป็นการกระทำที่ตั้งใจของผู้รับคำปรึกษามา กว่าที่จะเป็นผลจากสภาวะแวดล้อมที่มีอิทธิพล และปัจจัยแวดล้อมของผู้รับคำปรึกษา ความท้าทายของการให้คำปรึกษาในเบื้องต้นนั้น ก็เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทำการสร้างทางเลือกโดยตั้งใจ และทำการตัดสินใจการกระทำด้วยตนเอง เพื่อก่อให้เกิดความสุข ความผาสุก และการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล เช่นเดียวกับกาญจนา ไชยพันธุ์ (2541: 2) ที่กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

3. ปัจจัยด้านสมาชิกกลุ่ม มีส่วนทำให้นิสิตในมหาวิทยาลัยมีความผาสุกทางจิตใจเพิ่มขึ้น เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจึงตระหนักว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า จึงนำไปสู่ความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มส่วนใหญ่ สมาชิกกลุ่มจะมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจะไม่รู้สึก

โดดเดี่ยวว่าตนเองเป็นคนที่ประสบปัญหาเหล่านั้นแต่เพียงผู้เดียว ยังมีคนอื่น ๆ ที่ประสบปัญหา เช่นเดียวกับตน และสมาชิกกลุ่มมีโอกาสเป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือและผู้ได้รับความช่วยเหลือ เป็นการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มมีการเสริมสร้างการนับถือตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองได้ให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ ในการแก้ไขปัญหาอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999 : 23-34) ที่กล่าวไว้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีข้อดี คือ สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Sense of belonging) และสมาชิกกลุ่มมีบทบาทเป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ (Helping and being helped) เช่นเดียวกับกาญจนา ไชยพันธ์ (2541: 9) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-concept) ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่ม เกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองอย่างไร และเกิดปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยา เน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม

นอกจากนี้ความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในทุกองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ องค์ประกอบ ด้านการยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ยกเว้นองค์ประกอบด้านความมองอกงามส่วนบุคคล และการมีจิตวิญญาณแตกต่างกันอย่างระยะการติดตามผล ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความผาสุกทางจิตใจรายองค์ประกอบใน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ องค์ประกอบด้านการยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความมองอกงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ยกเว้น องค์ประกอบด้านการมีจิตวิญญาณ และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่ากลุ่มควบคุมถึงแม้จะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดก็ตาม แต่ก็ยังมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพราะนิสิตกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีความต้องการที่จะศึกษาและพัฒนาตนเองให้มี ความรู้ ความสามารถ และประสบความสำเร็จทางการเรียน เพื่อจะได้ประกอบอาชีพที่มีเกียรติ ศักดิ์ศรี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ รวมทั้งนิสิตในกลุ่มควบคุมทุกคนนับถือศาสนาพุทธ ดังนั้นเมื่อประสบกับปัญหา ก็อาจมีความต้องการสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ มีความเชื่อในเรื่องบาปบุญคุณโทษ และการทำความดี เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ซึ่งบุคคลทั่วไปถึงแม้ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก็มีความเชื่อว่า เมื่อเรามีความรู้ทางจิตวิญญาณ ชีวิตก็มีความสุข พลังทางจิตวิญญาณที่แท้จริง ไม่ใช่เรื่องการใช้เวทมนตร์คาถาหรือพิธีกรรมเช่นสรวงบุษ าสั่งใด ๆ แต่

หมายถึงการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น บนพื้นฐานของจิตใจที่บริสุทธิ์ ซึ่งทำให้ชีวิตเป็นสุข แทนที่จะเป็นการต่อสู้ดิ้นรนด้วยความยากลำบาก ความสุขนั้นมีความสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการบรรลุเป้าหมายของ ชีวิต การมีหรือไม่มีความสุขนั้นไม่ได้มีสาเหตุมาจากสิ่งภายนอก แต่มาจากภายในจิตใจของเราเอง (การค้นพบความสงบของจิตใจและพลังภายในจิตวิญญาณ ...อีกครั้ง. 2553: online) ส่วนด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นนั้น เนื่องจากการมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่จำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคมและความคิดความเข้าใจของบุคคลพัฒนาขึ้นจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งกลุ่มควบคุมยังต้องดำเนินชีวิตตามปกติในสังคม ต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครู อาจารย์ เพื่อน เพื่อมุ่งแสวงหาความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านการเรียนและการประกอบอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเอมอร์ กฤษณะรังสรรค์ (2553: online) ที่กล่าวว่าบุคคลจะได้รู้จักตนเองได้จากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จากสัมพันธภาพนี้บุคคลจะได้รู้จักตนเองและจุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งเรียนรู้ความเป็นจริงของโลก โดยสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล จะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปโดยไม่บิดเบือน มีการยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นจริง ดังนั้นสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง การมีความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายและมีคุณค่า และการมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้ นอกจากนี้แมคเลอด (McLeod. 1994: 122-124) กล่าวว่าการศึกษาที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนในระยะหลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลอง อาจมีสาเหตุจากกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาตนเองดีขึ้นตามธรรมชาติ (Spontaneous recovery) ด้วยการค้นหาวีธีในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ดังนี้

1.1 แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความผาสุกทางจิตใจของ กลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างได้ เนื่องจากแบบวัดมีความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นในระดับสูง หากประสงค์จะนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มอื่นๆ อาทิ กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ ทั้งในบริบทสถานศึกษา หรือสถานดูแล ควรต้อง มีการปรับเปลี่ยน ข้อคำถามให้สอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มต่างๆดังกล่าวด้วย

1.2 จากการวิเคราะห์องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าประกอบด้วย การยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความมั่งคั่งส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีจิตวิญญาณ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ดังนั้นในการพัฒนา นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ให้มีความผาสุกทางจิตใจ ควรที่จะพัฒนาให้ครบทุกองค์ประกอบและทุกด้าน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

2.2 ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนวัยรุ่น ผู้สูงอายุ เป็นต้น

2.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลความผาสุกทางจิตใจของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะนำกลุ่ม หรือการให้ข้อมูลข่าวสาร เป็นต้น





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2532). แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.
- (2544). เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียน ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือการให้คำปรึกษาขั้นพื้นฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กฤษณา ชุมสงฆ์. (2547). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลจันทร์ นครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2545). "ทักษะที่จำเป็นในการให้การปรึกษา," *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา*. ศึกษาศาสตร์. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2541). การให้คำปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- การค้นพบความสงบของจิตใจและพลังภายในจิตวิญญาณ...อีกครั้ง. (2553). การค้นพบความสงบของจิตใจและพลังภายในจิตวิญญาณ...อีกครั้ง. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2553, จาก <http://bkpinthu.wordpress.com/2010/02/01>
- กุลวดี โสวัฒนสกุล. (2547). ผลของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลการอารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของนักศึกษา: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- กัลยา พลอยใหม่. (2545). ความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลกุมารเวชศาสตร์). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- คณะอนุกรรมการพัฒนาคุณภาพกลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. (2546). *ผังมโนทัศน์กลุ่มกิจกรรมพัฒนาหลักสูตรการศึกษาผู้เรียน หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- จินตนา สนธิวงศ์เดช. (2547). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. (2539). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่ : โครงการตำราและเอกสารวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จันทนา เตชะคฤห. (2540). *ความเข้มแข็งในการมองโลกและความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- จุฑากานต์ กิ่งเนตร. (2539). *ศึกษาผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัด*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชานาถ วิไลรัตน์. (2551). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อยโอกาส : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมितिไกร และ สมชาย เตียวกุล. (2530). *รายงานการวิจัยเรื่องผลของประสบการณ์กลุ่มฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อทัศนคติส่วนบุคคลต่อการรับรู้ของผู้รับการฝึก*. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยวัตร หมูนวล. (2544). *การศึกษาการใช้บริการให้คำปรึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จูติมา จันทวฤทธิ์. (2549). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 หอพักโกสุมพิสัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉินิก. (2520). *จริยธรรมของเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ตามล่า...หาความสุข!. (2551). *ตามล่า...หาความสุข*. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2551, จาก <http://www.abacpoll.au.edu/subresearch/happiness/articles.html>

- ธัญญาภรณ์ ดาวนพเก้า. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ พย.ม (การพยาบาลชุมชน). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). โมเดลลิสเวล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพดล กรรณิกา, เนตรนภิศ ละเอียด, และ พรภาพ แสงทอง. (2550). จากมาตรวัดความสุข ภูฏาน สู่การวิจัยความสุขมวลรวมคนไทย. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2550, จาก <http://www.abacpoll.au.edu/subresearch/happiness/articles.html>
- นภาพิพย์ ตั้งตรีจักร. (2544). ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเขาวนอารมณ์ของหัวหน้าหอผู้ป่วยโรงพยาบาลศูนย์. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นภาพร สัมพันธ์. (2540). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตัวเองของพนักงานบริษัท แทคเซอร์วิส จำกัด กรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นริสา วงศ์พนารักษ์. (2546). หลักการให้การปรึกษาทางสุขภาพ. มหาสารคาม: อภิชาติการพิมพ์.
- นันทนา ธรรมบุศย์. (2542, ธันวาคม). “การบริหารชีวิตให้มีความสุข,” ใน *วิชาการไทย*. 2(12) : 7-8.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2549). คุณลักษณะของวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นัฐวรรณ คำแสน. (2540). ศึกษาความสัมพันธ์บทบาทการสอนการพยาบาล จิตวิญญาณของอาจารย์ ความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษา กับพฤติกรรมพยาบาลจิตวิญญาณตามการรายงานของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา สินธุ. (2547). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของโอสเซนต่อการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรม. วิทยานิพนธ์ พย.ม (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เนตรลาวัลย์ เกิดหอม. (2548). ผลของโปรแกรมการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลครอบครัว). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2527). *การทดสอบแบบอิงเกณฑ์: แนวคิดและวิธีการ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- . (2545). *ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผลการศึกษา*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- . (2553). *สถิติขั้นสูงและโปรแกรมคอมพิวเตอร์*. (เอกสารประกอบการบรรยาย). หน้า 28.
- บัวพันธ์ พรหมพักพิง. (2549, มกราคม-มีนาคม). "ความอยู่ดีมีสุข: แนวคิดและประเด็นการศึกษาวิจัย. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์*. 23(2): 1-161.
- เบญจวรรณ หอมหวาน. (2546). *การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนโรงเรียนสังกัดกองการศึกษาสงเคราะห์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ปกป้อง จันวิทย์ . (2550). *ความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness) มุ่งสู่กระบวนทัศน์ใหม่ในการพัฒนา*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2550, จาก <http://gotoknow.org/blog/jed/59953>
- ประภาส ณ พิกุล. (2551). *การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ*. ปริญญาโท กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประยูรศรี มณีสร. (2532). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: แพร์พิทยา.
- ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล. (2544). *การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชา วิหคโต. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม. ใน ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปิยานุช เสือสีนวล. (2545). *ผลการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาทักษะการมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก โรงเรียนเทคนิคพิเศษการสัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). *ทักษะการให้บริการปรึกษา การผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2525). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: พิทักษ์อักษร.
- (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พิทักษ์
อักษร.
- พนิดา คะชา. (2551). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาล
ศูนย์ในเขตภาคตะวันออก*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การบริหารการพยาบาล). ชลบุรี:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พนิตนันท์ โชติกเจริญสุข. (2545). *กิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ*.
วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พนม ลิมอารีย์. (2542). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. มหาสารคาม: ภาควิชาจิตวิทยา
การศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พรรณพร วรรณลักษณ์. (2548). *การศึกษาและการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ
นักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรพิมล จันท์พลับ. (2538). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2540). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4).
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระมหาครรชิต แสนอุบล (วรกวินโท). (2546:). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว
พุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื่อเฮดส์ วัดพระพุทธรบาทน้ำพุ
จังหวัดลพบุรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พระธรรมปิฎก. (2551). *ความสุข 5 ชั้น*. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2551, จาก
<http://www.budpage.com/ba32.shtml>
- พลเดช ปิ่นประทีป. (2551). *กฎหมาย สยาม และฟาฏอนี: ความเหมือนที่แตกต่าง*. สืบค้นเมื่อ
วันที่ 17 มกราคม 2551, จาก <http://www.budpage.com/ba32.shtml>
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2542). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็ก
วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี*.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

- เพ็ญศรี ระเบียบ, จันท์ทริธา ไตรรงค์จิตเหมาะ และศิริอร สิ้นธุ. (2540, เมษายน-มิถุนายน). การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการดูแลตนเอง คุณภาพชีวิต และความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยภายหลังผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจระหว่างเพศชายกับเพศหญิง. *สารสภากาการพยาบาล*. 12(2): 49-62.
- ไพบุลย์ วัฒนศิริธรรม. (2551). จาก “ความสุขมวลรวมประชาชาติ” ของภูฏานสู่อุดมการณ์ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ของไทย. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2551, จาก <http://www.abacpoll.au.edu/subresearch/happiness/articles.html>
- ภาณี ชนาธิปกรณ์. (2548, กรกฎาคม-สิงหาคม). ความอยู่ดีมีสุขวัดได้อย่างไร. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*. 42(4): 36-41.
- ภัทรา เสี่ยงมในเมือง. (2547). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงต่อการลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- มัตติกา ศรีพวงทอง. (2548). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงบริการทางเพศ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- เมตตาจิต วงษาชัย. (2545). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- เมธินันท์ ภิญญชุน. (2539ก). การนำหลักการและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในโรงเรียน. *วารสารแนะแนว*. 30(163): 56-64.
- (2539ข). การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยุพิน อังสุโรจน์, จันท์เพ็ญ แสงเทียนฉาย และจิราพร เกศพิชญพัฒนา. (2544, เมษายน-มิถุนายน). การศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย. *วารสารพยาบาล*. 50(2): 132-142.
- เยาวรัตน์ มะณี. (2534). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความเจริญส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- รศรินทร์ เกรย์; บังปอนด์ รักอำนวยกิจ; และ ศรินันท์ กิตติสุขสถิตย์. (2550). ความสุขบนความพอเพียง: ความมั่นคงในบั้นปลายชีวิต. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2550, จาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/content/home/Conferencell/Article/Article09.html>

- รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง. ใน *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ร่างการพัฒนาด้านชีวิตความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย. (2550). *ร่างการพัฒนาด้านชีวิตความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย*. สืบค้นเมื่อ 13 กรกฎาคม 2550, จาก <http://www.nesdb.go.th/>
- ราตรี พันธุมจินดา. (2542). *ผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดนไทย-กัมพูชา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณณา ปุณณโชติ; และ วชิร ทรัพย์มี. (2527). *ปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยและการให้คำปรึกษาแนะแนว*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วราภรณ์ ผาทอง. (2549). *ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความสุขในชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิต*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณวิมล ภิญญสุภสิทธิ์. (2547). *การศึกษาและพัฒนากาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วารี ธีระจิตร. (2530). *การพัฒนาการสอนสังคมศึกษาในระดับประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา เกษมสุข. (2545). *ความผาสุกของผู้ดูแลเด็กพัฒนาการล่าช้าที่ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ*. การค้นคว้าแบบอิสระ พย.ม. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา กันคำ. (2550). *ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อการมองโลกในแง่ดีและความเครียดของพยาบาลในหอผู้ป่วยวิกฤติ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). "ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย: เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้," *ข่าวสารการวิจัยศึกษา*. 18(3) : 8-11.
- วิภาวรรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์ จอม สุวรรณโณ และ วัลลา ตันตโยทัย. (2545, พฤษภาคม-สิงหาคม). *ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต*. *รามาริบัติพยาบาลสาร*. 8(2): 90-109.

- วิไล พินิจพงศ์. (2535). *เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคลต่อนักเรียนที่มีอัตถ์มนโหมติต่ำ*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วีณา เตชะพนาดร. (2548, กรกฎาคม-สิงหาคม). *ดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขหลากหลายมิติของการพัฒนาที่มีต่อคน*. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*. 42(4): 66-70.
- วัชรินทร์ ทรัพย์มี. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง*. ใน *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การศึกษา*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. (2546). *การพัฒนาดัชนีความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัวสำหรับประเทศไทย : รายงานการศึกษาขั้นสุดท้าย โครงการพัฒนาระบบจัดเก็บกลุ่มดัชนีชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุขสำหรับประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: กราฟฟิค ๑ แอดเวอร์ไทซิง.
- สมทรง บุตรตะ. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การตั้งครรรค์ที่มีภาวะเสี่ยง การสนับสนุนจากคู่สมรสกับความผาสุกด้านจิตใจของหญิงตั้งครรรค์ที่มีภาวะเสี่ยง*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลครอบครัว). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สมพร สุทัศน์ีย์. (2533). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม*. เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น บทที่ 1-6. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สมศักดิ์ ชุณหรัศม์. (2548, กรกฎาคม-สิงหาคม). *ความสุขของคนไทยวัดด้วยอะไร*. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*. 42(4): 30-35.
- สรุปสถานการณ์ปัญหาเด็กและเยาวชนที่สำคัญที่ต้องแก้ไขเร่งด่วน. (2550). *สรุปสถานการณ์ปัญหาเด็กและเยาวชนที่สำคัญที่ต้องแก้ไขเร่งด่วน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2551, จาก <http://www.abacpoll.au.edu/subresearch/happiness/articles.html>
- สุพัฒน์ สุระดน้อย. (2544). *ศึกษาเครื่องชี้วัดความผาสุกของครอบครัวชนบทในจังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมวิทยาการพัฒนา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สุพัทธรา สุภาพ. (2536). *สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- สุพัฒศิริ บุญยวัตร. (2546). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกในชีวิตของผู้ดูแลเด็กชาลัสซีเมียที่บ้าน ในเขตภาคตะวันออก. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลชุมชน). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพงษ์ ชูเดช; และ วิชาวี เอี่ยมวรมเมธ. (2545, กรกฎาคม-กันยายน). ตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. วารสารการวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. 25(3): 215-232.
- สุริชัย หวันแก้ว และคนอื่นๆ. (2553). การศึกษาตัวชี้วัดความสุขตามบริบทไทยของเด็ก เยาวชน ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2553, จาก <http://www.intranet.opp.go.th/src/fls/200520081630159256.doc>
- เสรี ชัดเข้ม. (2537, พฤศจิกายน-2538, มีนาคม). โมเดลและการสร้างโมเดล. ใน วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี : 9(2) : 50-69.
- เสรี ใหม่จันทร์. (2553). การวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปริญญาโท กศ.ด (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภณ สปีลมั่น. (2543). วัยรุ่นวัยจับ. วารสารราชบัณฑิตยสถาน. 4(25): 109.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2551). จำนวนนักศึกษาเข้าใหม่ ปีการศึกษา 2551 จำแนกตามระดับการศึกษา เพศ 3 กลุ่มสาขาวิชา และสถาบันอุดมศึกษา. สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2551, จาก http://www.mua.go.th/pr_web/annaulreport/index.html
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2548, ธันวาคม). "ความสุข" เป้าหมายหลักของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 10. ยุทธศาสตร์แผนฯ 10. 4(1): 1-3.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. การวิจัยและพัฒนาระบบการประเมินผลภายในของสถานศึกษา. กรุงเทพฯ : วี.ที.ซี. คอมมิวนิเคชั่น, 2543.
- สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ. 2549. กรอบแนวคิด... การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขยั่งยืนเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2551, จาก http://www.hsro.or.th/documents/27102006_scaleforhappy.pdf
- อรอุษา คล่องพานิชย์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคลของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- อรรควิช อินทร์วงศ์. (2529). ผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ. ปริญญาโท กศ.ม. (การแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อารีย์ ชันติธรรมกุล. (2546). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อสัมพันธภาพกับบิดาหรือมารดาของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ในโรงเรียนอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- อุทุมพร ทองอุไทย. (2523). *วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (2553). ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2553, จาก <http://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/Skill.htm>
- เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (2554). ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2554, จาก <http://www.bs2504.thport.com/Vinaip/articles/16relation1.htm>
- เอี่ยมพร สิงห์กาญจน์. (2549). แกะรอยเส้นทางความสุข “ภูฏาน”: สัมผัสคมคิดวิถีสร้างสุข มนุษยชาติ. หนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ. ฉบับวันที่ 7-10 กันยายน 2549. หน้า 44.
- Alexandrova, Anna. (2005, September). Subjective Well-being and Kahneman's 'Objective Happiness'. *Journal of Happiness Studies*. 6(3): 301-324.
- Andrews, F. M.; & Crandall, R. (1976, June). The Validity of Measures of Self-reported Well-being. *Social Indicators Research*. 3(1): 1-19.
- Argyle, M.; & Martin, M. (1991). *The Psychology Cause of Happiness*. Oxford: Pergamon.
- Aspinwall, Lisa. G.; & Taylor, Shelly. E. (1992, December). Modeling Cognitive Adaptation: A Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 63(6): 989-1003.
- Ayyash-Abdo, Huda; & Alamuddin, Rayane. (2007, June). Predictors of Subjective Well-being among College Youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*. 147(3): 265-284.
- Balakrishnan, Vaneitha A/P; & Nasir, Rohany. (2009). The Efficacy of Expressive Arts Person-Centered Group Therapy to Enhance Self Empowerment of Low Achieving, Low Socio-Economic, Inner-City Adolescent Girls: A Case Study at Good Shepherd Welfare Centre (GSWC). *European Journal of Social Sciences*. 10 (2).

- Balatsky, Galina; & Diener, Ed. (1993, March). Subjective Well-Being among Russian Students. *Social Indicators Research*. 28(3): 225-243.
- Ben-Zur, Hasida. (2003, April). Happy Adolescents: The Link between Subjective Well-Being, Internal Resources, and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*. 32(2): 67-79.
- Blazer, D ; & Palmore E. (1976, February). Religion and aging in a longitudinal panel. *The Gerontologist*. 16(1): 82-85.
- Bowling, Ann. (2005). *Measuring Health: A Review of Quality of Life measurement scales*. 3 rd ed. London: Mcgraw-Hill.
- Bradburn, Norman M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine.
- Brown, Steven D.; & Lent, Robert W. (2000). *Handbook of Counseling Psychology*. 3 rd ed. New York: John Wiley & Sons.
- Busseri, Michael A.; Sadava, Stanley W.; & Decourville, Nancy. (2007, September). A Hybrid Model for Research on Subjective Well-being: Examining Common- and Component-Specific Sources of Variance in Life Satisfaction, Positive Affect, and Negative Affect. *Social Indicators Research*. 83(3): 413-445.
- Campbell, Angus. (1976, February). Subjective Measures of Well-being. *American Psychologist*. 31(2): 117-124.
- Chang, Edward. C. (1998, April). Dispositional Optimism and Primary and Secondary Appraisal of a Stressor: Controlling for Confounding Influences and Relations to Coping and Psychological and Physical Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74(4): 1109-1120.
- Coleman, Christopher Lance; & Holzemer, William L. (1999, January/February). Spirituality, Psychological Well-Bing, and HIV Symptom for African Americans Living with HIV Disease. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*. 10(1): 42-50.
- Compton, William C. (2001,September). Toward a Tripartite Factor Structure of Mental Health: Subjective Well-Being, Personal growth, and Religiosity. *The Journal of Psychology*, 135(5): 486-500)
- Corey, Goral. (2004). *Theory & Practice of Group Counseling*. 6th ed. California: Brooks/Cole.
- (2000). *Theory & Practice of Group Counseling*. 5th ed. Brooks/Cole Thomson Learning.

- Corey, Goral. (1996). *Theories and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California : Brooks/Cole.
- (1991). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Pacific Grove*. California: Brooks/Cole.
- Corey, Marianne S.; & Corey, Gerald. (2006). *Groups Process and Practice*. 7th ed. CA: Thomson Brooks/Cole.
- Cummins, R. A. (1996, January). The Domains of Life Satisfaction : An Attempt to Order Chaos. *Social Indicator Research*, 38 (3): 303-328.
- Davis, Keith. (1967). *Human Relations at Work*. 3rd ed. Tokyo: Kogaknsha.
- Diener, Ed. (1984, May). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*., 95(3): 542-575.
- Diener, Ed.; Lucas, Richard E.; & Oishi, Shigehiro. (2002). Subjective Well-being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *In Handbook of Positive Psychology*. Synder, C. R.; & Lopez, Shane J. (editors). pp. 63-73. New York: Oxford University Press.
- Diener, Ed.; & Suh, Eunkook. (1997, January). Measuring Quality of Life: Economic, Social and Subjective Indicators. *Social Indicators Research*., 40 (1-2): 189-216.
- Diener, Ed.; et al. (1999, March). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2): 276-302.
- Diener, Ed.; et al. (1995, January). National Differences in Reported Subjective Well-being: Why do they occur?. *Social Indicator Research*. 34(1): 7-32.
- Dierendonck, Dirk van. (2005). The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its Extension with Spiritual Well-being. *Personality and Individual Differences*. 36: 629-643.
- Ellison, Christopher G.; & Fan, Daisy. (2008, September). Daily Spiritual Experiences and Psychological Well-being Among US Adults. *Social Indicator Research*. 88(2): 247-271.
- Emmons, R. A.; & Diener, Ed. (1985, February). Factors Predicting Satisfaction Judgements: A Comparative Examination. *Social Indicator Research*. 16(2): 157-167.
- Ferguson, George A. (1976). *Statistical Analysis in Psychology & Education*. 4th ed. Tokyo: McGraw Hill.

- Flanagan, C. John. (1978, February). A Research Approach to Improving our Quality of Life. *American Psychologist*, 33(2): 138-147.
- Fraenkel, R. Jack; & Walen, E. Norman. 2000. *How to Design and Evaluate Research in Education*. 4th ed. Boston: McGraw-Hill.
- Friedman, M. M.; & King, K. B. (1994, December). The Relationship of Emotional and Tangible Support to Psychological Well-being among Older Woman with Heart Failure. *Research in Nursing and Health*, 17(6): 433-440.
- Fulton, P.J. (1982). *Exploring Human Relations*. Boston : Houghton Mifflin.
- Goleman, Daniel. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
- Grant, Debra S.; Berkovitz, Irving H. (1999, March). Values of Long Term Group Counseling in Middle and High School. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*. 9(1): 17-25.
- Hensen, J.C et al. (1980). *Group Counseling : Theory and Process*. 2nd ed. Boston : Houghton Mifflin.
- Harju, B. L.; & Bolen, L. M. (1998). The Effects of Optimism on Coping and Perceived Quality of Life of College Students. *Journal of Social Behavior and Personality*. 13(2): 185-200.
- Harper, D. Frederick; Guilbault, Michael; Tucker, Taemka; & Austin, Twanna. (2007, June). Happiness as a Goal of Counseling: Cross-Cultural Implications. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 29(2): 123-136.
- Heidrich, S. M. (1996, June). Mechanisms Related to Psychological Well-being in Older Woman with Chronic Illness: Ages and Disease Comparisons. *Research in Nursing and Health*. 19(3): 225-235.
- Hill, Peter; & Argyle, Michael. (2002, November). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 33(7): 1073-1082.
- Hoag, M.J.; & Burlingame, G.M. (1997). Evaluating the Effectiveness of Child and Adolescent Group Treatment: A Meta-analytic Review. *Journal of Clinical Child Psychology*. 26: 234-246.
- Huppert, Felicia; et al. (2007). *Personal and Social Well-being Module European Social Survey Wave 3 Questionnaire*. Retrieved January 16, 2007, from <http://www.cambridgewellbeing.org/Files/Well-being-Module26Jan06.pdf>

- Hurlock, Elizabeth B. (1974). *Development Psychology*. New Delhi: Tata McGraw-Hill.
- Ingersoll, Gary M. (1989). *Adolescents*. 2nd ed. New Jersey: Prentice-Hall.
- Israelashvili, Moshe. (2008, June). Group Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory, Research, and Practice. By Shechtman, Z.; Mahwah, NJ; Erlbaum, Lawrence. *International Advance of Counselling*. 30(2): 128-130.
- Jacobs, Ed E.; Masson, Robert L.; & Harvill, Riley L. (2002). *Group Counseling Strategies and Skills*. 4th ed. Pacific Grove, Calif.: Books/Cole.
- Jalali, D.; & Nazari, A. (2009). *Effects of Social Learning Group Model Training on Self-esteem, Self-confidence, Self-assertiveness and Academic Achievement in Third Grade Students of Intermediary Schools*. Research: Telecommunication Company of Chahar Mahal and Bakhtiyari, Shahrekord, Iran; & Farsi Literature, Education and Training Organization, Shahrekord, Iran.
- Joreskog, K. G.; & Sorbom, D. (1993). *Lisrel 8 : New Statistical Features*. Chicago: Scientific Software International.
- Joronen, Katja. (2005). *Adolescents' Subjective Well-Being in their Social Contexts*. Dissertation, Ph.D. (Nursing Science). Tampere: The University of Tampere.
- Kashdan, Todd B. (2004, April). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*. 36(5): 1225-1232.
- Kazarian, Shake S. (2005, April). Family Functioning, Cultural Orientation and Psychological Well-being Among University Students in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*. 145(2): 141-152.
- Kenneth C. Land; et. al. (2007). *A Composite Index of Trends in the Well-being of American's Children and Youth*. Retrieved July 30, 2007, from http://www.fcd-us.org/usr_doc/2007CWIREport-Embargoed.pdf.
- Kerr, Don. (2004, Winter). Family Transformations and The Well-being of Children; Recent Evidence from Canadian Longitudinal Data. *The Journal of Comparative Family Studies*. 35(1): 73-90.
- Keyes, Corey L. M. (1998, June). Social Well-being. *Social Psychology Quarterly*. 61(2): 121-140.

- Keyes, Corey L. M.; & Lopez, Shane J. (2002). *Toward a Science of Mental Health. In Handbook of Positive Psychology.* Snyder, C. R.; & Lopez, Shane j. (editors) pp. 45-59. New York: Oxford University Press.
- Keyes, Corey L. M.; & Shapiro, Adam D. (2007). *Social Well-Being in the United States: A Descriptive Epidemiology.* Retrieved January 16, 2007, from <http://www.unf.edu/~ashapiro/swb.pdf>
- Kim, Andrew Eungi. (2003, April). Religious Influences on Personal and Societal Well-being. *Social Indicators Research.* 62-63(1-3): 149-170.
- Levin, Jeffrey S. (1998, November). Religion, Health, and Psychological Well-Being in Older Adults Findings from Three National Surveys . *Journal of Aging and Health.* 10(4): 504-531.
- Lucas, Richard E.; Diener, Ed; & Suh, Eunkook. (1996, September). Discriminant Validity of Well-being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology.* 71(3): 616-628.
- Mahler, Charence A. (1969). *Group Counseling in Schools.* Boston: Houghton Miffling.
- McDowell, Ian. (1987). *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires.* New York: Oxford University Press..
- (2006). *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires.* 3rd ed. New York: Oxford University Press.
- McLeod, John. (1994). *Doing Counselling Research.* London: Sage.
- Milligan, Sue ; et al. (2006). *Family Wellbeing Indicators from the 1981-2001 New Zealand Sencuses.* Auckland: Statistics New Zealand.
- Morganett, Rosemarie Smead. (1990). *Skills for Living: Group Counseling Activity for Young Adolescents,* V.1. Illinois: Research Press.
- Nelson – Jones, Richard. (1998). *Theory and Practice of Counseling.* New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Ohlsen, Aerle M. (1970). *Group Counseling.* New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Orem, Dorothea Elizabeth. (1991). *Nursing Concepts of Practice.* 4th ed. St. Louis: C.V. Mosby Year Book.
- Peacock, James R.; & Poloma, Margaret M. (1999, November). Religiosity and Life Satisfaction across the Life Course. *Social Indicators Research.* 48(3): 321-345.
- Ponterotto, Joseph G.; et al. (2007). Multicultural Personality Dispositions and Psychological Well-Being. *The Journal of Social Psychology.* 147(2): 119-135.

- Richter, Rachel J. (2001). *Correlation of Psychological Well-being and Christian Spiritual Well-being at a small Christian Liberal Arts College in the Urban Midwest*. Present at Annual Undergraduate Research Symposium held at Wisconsin Lutheran College May 10, 2001.
- Ring, L.; et al. (2007, July). Individual Quality of Life: Can it be accounted for by Psychological or Subjective Well-being?. *Social Indicators Research*. 82(3): 443-461.
- Robbins, Steven B.; & Kliewer, Wendy L. (2000). Advances in Theory and Research on Subjective Well-being. In *Handbook of Counseling Psychology*. Brown, Steven D.; & Lent, Robert W. p. 310. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Robert, A. Emmons; Cheung, Chi; & Tehrani, Tehrani. (1998, November). Assessing Spirituality through Personal Goals: Implications for Research on Religion and Subjective Well-being. *Social Indicators Research*. 45(1-3): 391-422.
- Ryff, Carol D. (1989, December). "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being." *The Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6): 1069-1081.
- Ryff, Carol D.; & Singer, Burton H. (2006, December). "Best News yet on the Six-Factor Model of Well-being." *Social Science Research*. 35(4): 1103-1119.
- Samman, Emma. (2008). Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. Retrieved September 13, 2008, from <http://www3.qeh.ox.ac.uk/pdf/ophiwp/OPHIWP006.pdf>
- Sawatzky, Rick; Ratner, Pamela A.; & Chiu Lyren (2005, June). A Meta-analysis of the Relationship between Spirituality and Quality of Life. *Social Indicators Research*. 72(2): 153-188.
- Scheier, Michael F.; & Carver, Charles S. (1992, April) Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-being: Theoretical Overview and Empirical Update. *Cognitive Therapy and Research*. 16(2): 201-228.
- Shechtman, Z.; Mahwah, NJ; & Erlbaum, Lawrence. (2008, December). Group Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory, Research, and Practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 30(4): 128-130.
- Schuessler, K. F.; & Fisher, G. A. (1985). Quality of Life Research and Sociology. In *Annual Review of Sociology*, V. 11. Turner, Ralph H.; & Short, James F., Jr. (editors). pp. 129-149. California: PALO ALTO.

- Scommagna, Paola. (2007). New Index Tracs Children's Well-Being. Retrieved July 31, 2006, from <http://www.prb.org/Articles/2001/NewIndexTracksChildrensWellBeing.aspx>
- Segrin, Chris; & Taylor, Melissa. (2007, January). Positive Interpersonal Relationships Mediate the Association between Social Skills and Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences*. 43: 637-646.
- Sharf, Richard S. (2000). *Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- (2001). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. 2nd ed. Wadsworth. New York: Brooks/Coles.
- Sheehy, Richard; & Horan, John J. (2004) Effects of Stress Inoculation Training for 1st-Year Law Students. *International Journal of Stress Management*. 11(1): 41-55.
- Shek, Daniel T. L. (1992, June). Meaning in Life and Psychological Well-being: An Empirical Study Using the Chinese Version of the Purpose in Life Questionnaire. *Journal of Genetic Psychology*. 153(2): 185-200.
- (2002, December). "Family Functioning and Psychological Well-Being, School Adjustment, and Problem Behavior in Chinese Adolescents With and Without Economic Disadvantage." *The Journal of Genetic Psychology*. 163(4): 497-502.
- (2005, June). Perceived Parental Control Processes, Parent-Child Relational Qualities, and Psychological Well-Being in Chinese Adolescents With and Without Economic Disadvantage. *The Journal of Genetic Psychology*. 166 (2): 171-188.
- Smith, C. G.; et al. (2000). The effect of interpersonal and personal agency on perceived control and psychological well-being in adulthood. *The Gerontologist*. 40(4): 458-468.
- Snowden, Lonnie R. (2001, August). Social Embeddedness and Psychological Well-Being Among African Americana and Whites. *American Journal of Community Psychology*. 29(4): 519-536.
- Spiegel, D. (2002, January). Effects of psychotherapy on cancer survival. *Nature Reviews Cancer*. 2(1): 283-389.
- Spiriduso, W. W. (1995). *Health, fitness, and well-being. Physical dimension of aging*. New York: Human Kinetics.

- Steinberg, Laurence. (1993). *Adolescence*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill.
- Stevens, James. (2002). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. 4th ed. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tabachnick, Barara C.; & Fidell, Linda S. (2001). *Using Multivariate Statistics*. 4th ed. MA: A Pearson Education.
- Timmons, Paula L.; et al. (1997, January). Stress Inoculation Training for Maladaptive Anger: Comparison of Group Counseling Versus Computer Guidance. *Computers in Human Behavior*. 13(1): 51-64.
- Thompson, A Rosemary. (2003). *Counseling Techniques : Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families and Our Environment*. 2nd ed. New York : Brunner-Routledge.
- Trotzer, Jame P. (1999). *The Counselor and The Group : Integrating Theory, Training, and Practice*. 3rd ed. Philadelphia : Taylor & Francis.
- Tsia, S. L. (1984). The relationship between family background, environment and self-assertiveness. Unpublished master's thesis, National Normal University, Taiwan.
- Turkum, A. Sibel. (2007, March). Differential Effects Between Group Counseling and Group Guidance in Conducting a 'Coping with Stress Training Program' for Turkish University Students. *International Journal for the Advance of Counselling*. 29(1): 69-81.
- Veenhoven, R. (1991, February). Is Happiness relative?. *Social Indicators Research*. 24(1): 1-34.
- (2002, June). Why Social Policy Needs Subjective Indicators. *Social Indicators Research*. 58(1-3): 33-45.
- Vermunt, R.; Spaans, E.; & Zorge, F. (1989, February). Satisfaction, Happiness and Well-Being of Dutch Students. *Social Indicators Research*. 21(1): 1-33.
- Vuuren, Van; & Hendrik, Casper. (2006). The influence of existential group counseling on the purpose in life, self-esteem and alcohol outcome expectancies of undergraduate students. Thesis MA. (Psychology). University of Stellenbosch.
- Waterman, Jill; & Walker, Elizabeth. (2001, June). Helping At-Risk Students: A Group Counseling Approach for Grades 6–9. *Journal of Child and Family Studies*. 10(2): 275-278.

- Wills, Eduardo. (2007). *Spirituality and Subjective Well-being: Evidences for a New Domain in the Personal Well-being Index*. Retrieved October 17, 2007, from <http://www.springerlink.com/content/1u8u4l8uq648l87p/fulltext.pdf>
- Wilson, Warner R. (1967, April). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*. 67(4): 294-306.
- Zika, Sheryl.; & Chamberlain, Kerry. (1987, July). Relation of Hassles and Personality to Subjective Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53(1): 155-162.
- Zimmerman, Shirley L. (2003, April/June). Child and Families in States With Different Political Cultures. *Families in Society*. 84 (1): 275-284.
- Zipora S., Yaffa F., Ytzhak K.; & Ruth, S. (2002). Group Counseling to Enhance Adolescents' Close Friendships. *International Journal of Group Psychotherapy* , 52(4): 537-553.
- Zullig, Keith J.; Ward Rose Marie; & Horn, Thelma. (2006, November). The Association between Perceived Spirituality, Religiosity, and Life Satisfaction: the Mediating Role of Self-rated Health. *Social Indicators Research*. 79(2): 255-274.





ภาคผนวก ก

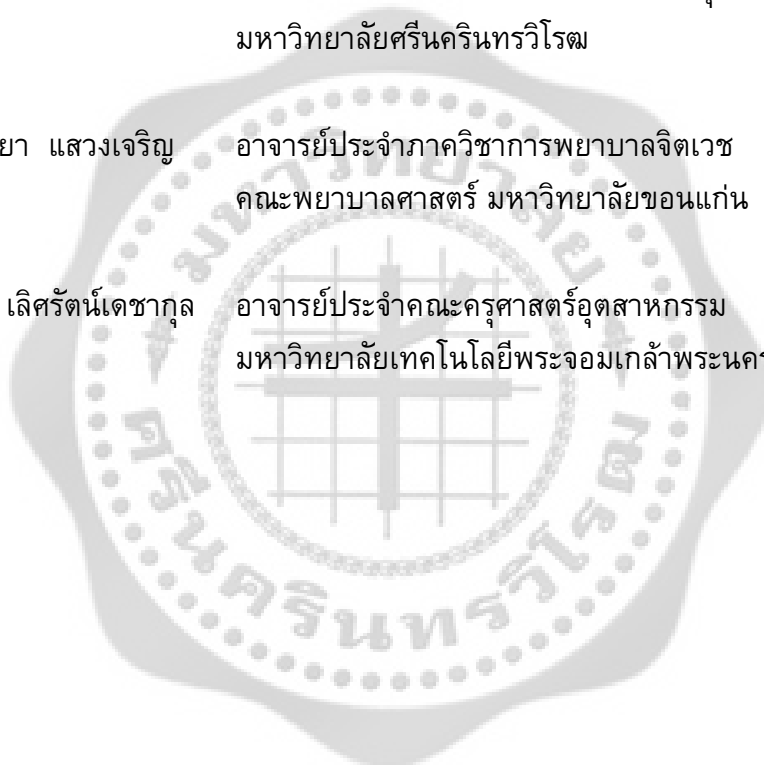
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมมนาเชิงลึกเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบ
ของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

1. พญ.สุธีรา ริวเหลื่อง รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
ราชนครินทร์
2. รศ.ดร.กาญจนา ไชยพันธุ์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ดร.สุพจน์ พันธุ์ยะ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
4. รศ.ดร.จินตนา ตั้งวรพงศ์ชัย อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. รศ.ดร.รัชนี สรรเสริญ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. รศ.ดร.สมพร รุ่งเรืองกลกิจ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. รศ.ดร.กฤตยา แสงวงเจริญ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
8. ผศ.วรรณชนก จันทชุม อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
9. รศ.ดร.บัวพันธุ์ พรหมพักพิง อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจ แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัย

1. รศ.ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. รศ.ดร.กาญจนา ไชยพันธุ์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ดร.นิยะดา จิตต์จรัส อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. รศ.ดร.กฤตยา แสงวงเจริญ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. ผศ.ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เตชากุล อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความ ผาสูกทางจิตใจ

1. รศ.ดร.กาญจนา ไชยพันธุ์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. รศ.ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
3. ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาพิทย์ อาจารย์สังกัดโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยบูรพา
4. ผศ.ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
5. รศ.มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. รศ.จตุพร เฟื่องชัย อาจารย์สังกัดภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



ภาคผนวก ข
แบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
เฉลยคำตอบและการให้คะแนนแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาใน
มหาวิทยาลัย

แบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

คำชี้แจงในการตอบแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

1. แบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. คำตอบของนิสิตนักศึกษาจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัยต่อไป
3. คำตอบของนิสิตนักศึกษาไม่มีถูกหรือผิด ดังนั้น ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาจากนิสิตนักศึกษาตอบแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยตามความเป็นจริง และตรงกับสิ่งที่นิสิตนักศึกษาคิด รู้สึก หรือ แสดงออก ให้มากที่สุด
4. ข้อมูลต่างๆ ที่นิสิตนักศึกษาตอบ จะถือเป็นความลับ และไม่เป็นผลเสียต่อตัวนิสิตนักศึกษาหรือบุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น
5. แบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มีทั้งหมด 5 หน้า โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ทั้งนี้เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อ จะทำให้แบบสอบถามนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลการวิจัยได้

ขอขอบคุณนิสิตนักศึกษาทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด และให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้ อย่างดียิ่งมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ภมรพรรณ บุระยาตร์

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องสี่เหลี่ยมและกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของ
นิสิตนักศึกษา

1. เพศ ชาย หญิง
2. คณะที่ศึกษา
3. สาขาวิชา
4. ผลการเรียนเฉลี่ย

ตอนที่ 2 แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ

คำชี้แจง: ให้นิสิตนักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด
ความรู้สึก และการแสดงออกที่แท้จริงของนิสิตนักศึกษา

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับ ตัวนิสิตนักศึกษามากที่สุด
ส่วนใหญ่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับ ตัวนิสิตนักศึกษาเป็นส่วนใหญ่
จริงพอประมาณ	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับ ตัวนิสิตนักศึกษาพอประมาณ
จริงเพียงเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับ ตัวนิสิตนักศึกษาเพียงเล็กน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับ ตัวนิสิตนักศึกษาเลย

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึก				
		จริง ที่สุด	ส่วน ใหญ่ จริง	จริง พอ ประ มาณ	จริง เพียง เล็ก น้อย	ไม่ จริง เลย
การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)						
1	ฉันหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง					
2	ฉันอยากให้ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นเรื่องไม่จริง					
3	ถึงแม้ฉันจะเคยทำอะไรผิด แต่ฉันก็ยอมรับความผิดนั้นไว้ เป็นบทเรียน					
4	ฉันไม่พอใจรูปร่างหน้าตาของตนเอง					
5	ฉันพึงพอใจในความสามารถของตัวเอง					
อิสระแห่งตน (Autonomy)						
6	ฉันกล้าที่จะตัดสินใจทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง					
7	ฉันทำอะไรตามเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับ					
8	ฉันชอบที่จะคล้อยตามความคิดเห็นของผู้อื่นมากกว่าจะ ริเริ่มแสดงความคิดเห็นของตัวเอง					
9	เมื่อความคิดเห็นของฉันกับเพื่อนไม่ตรงกัน ฉันจะค่อยๆ ปรับความเข้าใจกับเพื่อน					
10	ฉันหลีกเลี่ยงที่จะเข้าสังคม เพราะกลัวจะปฏิบัติตนไม่ถูก กาลเทศะ					
11	เมื่อฉันเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จในชีวิต ฉันจะร่วม แสดงความยินดีในความสำเร็จของเขา					
12	เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียน ฉันก็ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะมันยาก					
ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth)						
13	ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต					
14	ยิ่งได้เรียนรู้มากขึ้นฉันยิ่งรู้สึกว่ามีสิ่งต่างๆในโลกนี้ล้น หน้าสนใจ					
15	ฉันไม่ชอบที่จะเริ่มต้นเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เลย					
16	ฉันคิดว่าประสบการณ์ใหม่ๆเป็นสิ่งที่น่าท้าทาย					
17	ฉันพยายามพัฒนาตนเองตลอดเวลา					
18	ฉันสนใจกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาตนเอง					

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึก				
		จริง ที่สุด	ส่วนใหญ่ จริง	จริง พอ ประ มาณ	จริง เพียง เล็ก น้อย	ไม่ จริง เลย
19	ฉันพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ					
20	หลังจากที่ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ ฉันมั่นใจว่าตัวเองมีความสามารถเพิ่มขึ้น					
21	ฉันภูมิใจที่ตนเองเก่งขึ้นหลังจากเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมต่างๆ					
22	แม้ฉันจะผ่านการอบรมในเรื่องเดิมๆแล้วหลายครั้ง ฉันก็ยังไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง					
การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life)						
23	ฉันรู้สึกไร้อุดมการณ์ในชีวิต ไม่รู้ว่าจะทำอะไร					
24	ฉันไม่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของฉันคืออะไร					
25	ฉันรู้ว่าถ้าฉันต้องการให้ผลการเรียนดีขึ้น ฉันจะต้องวางแผนการเรียน					
26	ฉันมีการวางแผนชีวิตอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้					
27	ก่อนที่จะทำอะไร ฉันมักเตรียมวางแผนไว้ก่อนเสมอ					
28	ฉันดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยไม่เคยคิดถึงเรื่องในอนาคต					
29	ถ้าฉันทำตามแผนที่วางไว้ ฉันมั่นใจว่าชีวิตของฉันต้องประสบความสำเร็จแน่นอน					
30	ฉันคาดหวังว่าฉันมีโอกาสไปถึงเป้าหมายที่วางไว้					
31	ฉันไม่เคยคาดหวังว่าชีวิตจะพบกับความสมหวัง					
การมองโลกในแง่ดี (Optimism)						
32	เมื่อมีเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นกับฉัน ฉันทำใจให้ยอมรับไม่ได้เลย					
33	เมื่อประสบปัญหา ฉันจะหลีกเลี่ยง เพราะกลัวที่จะต้องเผชิญกับปัญหาเหล่านั้น					
34	ฉันคิดว่าจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นเสมอในชีวิตของฉัน					
35	ฉันกลัวว่าวันข้างหน้าชีวิตจะพบแต่เรื่องเลวร้าย					

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึก				
		จริง ที่สุด	ส่วน ใหญ่ จริง	จริง พอ ประ มาณ	จริง เพียง เล็ก น้อย	ไม่ จริง เลย
36	ฉันมั่นใจว่าหลังจากที่ชีวิตประสบกับมรสุมร้าย ชีวิตฉันจะต้องสดใสกว่าเดิม					
37	ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกปัญหาจะต้องมีทางออก					
38	ฉันรู้สึกท้อแท้ เมื่อเผชิญกับปัญหาในชีวิต					
39	เมื่อประสบกับปัญหา ฉันมักจะคิดว่าทำไมต้องเป็นฉันที่ต้องมาประสบกับปัญหาเหล่านี้					
การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)						
40	ฉันอยากเป็นเหมือนคนอื่นมากกว่าจะเป็นตัวเอง					
41	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า					
42	ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต					
43	ฉันรู้สึกว่าชีวิตฉันไม่มีอะไรน่ายินดีเลย					
44	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่ากับคนอื่นในวัยเดียวกัน					
45	คนอื่น ๆ มักจะชื่นชมว่าฉันเป็นคนมีน้ำใจ					
การมีจิตวิญญาณ (Spirituality)						
46	ฉันปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาเพราะเป็นหนทางสู่ความสงบที่แท้จริงของชีวิต					
47	ฉันไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม					
48	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำ					
49	ฉันมีความสุขอยู่กับการปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถือ					
50	สิ่งที่ฉันศรัทธา ทำให้ฉันรู้สึกสบายใจ					
51	ฉันจะไม่ลบหลู่สิ่งที่ยึดถือศรัทธา					
52	ฉันมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับชีวิต เพราะเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต้องคุ้มครองผู้ประพฤติดี					
53	ในยามที่ฉันรู้สึกหดหู่ ฉันไม่ทราบจะหันหน้าไปพึ่งสิ่งใดที่จะช่วยสร้างกำลังใจ					
54	ฉันเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์สามารถลดบันดาลสิ่งที่ติงามให้แก่ฉันได้					

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึก				
		จริง ที่สุด	ส่วน ใหญ่ จริง	จริง พอ ประ มาณ	จริง เพียง เล็ก น้อย	ไม่ จริง เลย
55	ฉันเชื่อมั่นว่าการกระทำความดีเท่านั้นที่จะทำให้ฉันพบกับความสุขได้อย่างแท้จริง					
การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)						
56	ฉันสามารถสร้างความคุ้นเคยกับบุคคลอื่นได้ง่าย					
57	คนอื่นมักจะไม่ว่าสนใจในสิ่งที่ฉันต้องการสื่อความหมาย					
58	ฉันใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนเสมอ					
59	ถ้าไม่พอใจ ฉันจะแสดงออกโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น					
60	ฉันเข้าใจถึงความรู้สึกของเพื่อนได้จากน้ำเสียง แววตา ท่าทางของเขา					
การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)						
61	ฉันสมัครเป็นอาสาสมัครขององค์กรช่วยเหลือสังคม					
62	ฉันรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ เพื่อดำเนินงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม					
63	ถึงแม้ฉันไม่มีเงินมากพอที่จะบริจาค แต่ฉันก็ช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ภัยโดยการสละแรงกายแทน					
64	ฉันบริจาคเงินหรือสิ่งของเพื่อการกุศลเสมอ					
65	ฉันคิดว่าตัวเองต้องการความช่วยเหลือมากกว่าที่จะให้ความช่วยเหลือคนอื่นได้					
66	ฉันช่วยเหลืองานสาธารณะประโยชน์เสมอ					
67	เพียงแต่ฉันไม่คิดทำร้ายสังคมก็น่าจะพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำคุณประโยชน์เพื่อสังคมก็ได้					
68	เมื่อมีภัยพิบัติเกิดขึ้น ฉันพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก					

กรุณาตรวจสอบอีกครั้งว่านักศึกษาได้ตอบคำถามครบทุกข้อแล้ว

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

เฉลยคำตอบ
แบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ข้อ	ข้อความถาม	ระดับความรู้สึก				
		จริง ที่สุด	ส่วน ใหญ่ จริง	จริง พอ ประ มาณ	จริง เพียง เล็ก น้อย	ไม่ จริง เลย
การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)						
1	ฉันหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง	5	4	3	2	1
2	ฉันอยากให้ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นเรื่องไม่จริง	1	2	3	4	5
3	ถึงแม้ฉันจะเคยทำอะไรผิด แต่ฉันก็ยอมรับความผิดนั้นไว้เป็นบทเรียน	5	4	3	2	1
4	ฉันไม่พอใจรูปร่างหน้าตาของตนเอง	1	2	3	4	5
5	ฉันพึงพอใจในความสามารถของตัวเอง	5	4	3	2	1
อิสระแห่งตน (Autonomy)						
6	ฉันกล้าที่จะตัดสินใจทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง	5	4	3	2	1
7	ฉันทำอะไรตามเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับ	1	2	3	4	5
8	ฉันชอบที่จะคล้อยตามความคิดเห็นของผู้อื่นมากกว่าจะริเริ่มแสดงความคิดเห็นของตัวเอง	1	2	3	4	5
9	เมื่อความคิดเห็นของฉันกับเพื่อนไม่ตรงกัน ฉันจะค่อยๆปรับความเข้าใจกับเพื่อน	5	4	3	2	1
10	ฉันหลีกเลี่ยงที่จะเข้าสังคม เพราะกลัวจะปฏิบัติตนไม่ถูกกาลเทศะ	1	2	3	4	5
11	เมื่อฉันเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จในชีวิต ฉันจะร่วมแสดงความยินดีในความสำเร็จของเขา	5	4	3	2	1
12	เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียน ฉันก็ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะมันยาก	1	2	3	4	5
ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth)						
13	ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต	5	4	3	2	1
14	ยิ่งได้เรียนรู้มากขึ้นฉันยิ่งรู้สึกว่ามีสิ่งต่างๆในโลกนี้ล้นหน้าสนใจ	5	4	3	2	1
15	ฉันไม่ชอบที่จะเริ่มต้นเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เลย	1	2	3	4	5

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึก				
		จริง ที่สุด	ส่วน ใหญ่ จริง	จริง พอ ประ มาณ	จริง เพียง เล็ก น้อย	ไม่ จริง เลย
16	ฉันคิดว่าประสบการณ์ใหม่ๆเป็นสิ่งที่น่าท้าทาย	5	4	3	2	1
17	ฉันพยายามพัฒนาตนเองตลอดเวลา	5	4	3	2	1
18	ฉันสนใจกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาตนเอง	5	4	3	2	1
19	ฉันพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	5	4	3	2	1
20	หลังจากที่ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ ฉันมั่นใจว่าตัวเองมี ความสามารถเพิ่มขึ้น	5	4	3	2	1
21	ฉันภูมิใจที่ตนเองก้าวหน้าขึ้นหลังจากเข้าร่วมโครงการ ฝึกอบรมต่างๆ	5	4	3	2	1
22	แม้ฉันจะผ่านการอบรมในเรื่องเดิมๆแล้วหลายครั้ง ฉันก็ ยังไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง	1	2	3	4	5
การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life)						
23	ฉันรู้สึกไร้จุดหมายในชีวิต ไม่รู้ว่าจะทำอะไร	1	2	3	4	5
24	ฉันไม่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของฉันคืออะไร	1	2	3	4	5
25	ฉันรู้ว่าถ้าฉันต้องการให้ผลการเรียนดีขึ้น ฉันจะต้องวาง แผนการเรียน	5	4	3	2	1
26	ฉันมีการวางแผนชีวิตอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่ตั้งไว้	5	4	3	2	1
27	ก่อนที่ฉันจะทำอะไร ฉันมักเตรียมวางแผนไว้ก่อนเสมอ	5	4	3	2	1
28	ฉันดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยไม่เคยคิดถึงเรื่องในอนาคต	1	2	3	4	5
29	ถ้าฉันทำตามแผนที่วางไว้ ฉันมั่นใจว่าชีวิตของฉันต้องประสบ ความสำเร็จแน่นอน	5	4	3	2	1
30	ฉันคาดหวังว่าฉันมีโอกาสไปถึงเป้าหมายที่วางไว้	5	4	3	2	1
31	ฉันไม่เคยคาดหวังว่าชีวิตจะพบกับความสมหวัง	1	2	3	4	5
การมองโลกในแง่ดี (Optimism)						
32	เมื่อมีเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นกับฉัน ฉันทำใจให้ยอมรับ ไม่ได้เลย	1	2	3	4	5
33	เมื่อประสบปัญหา ฉันจะหลีกเลี่ยง เพราะกลัวที่จะต้องเผชิญ กับปัญหาเหล่านั้น	1	2	3	4	5

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึก				
		จริง ที่สุด	ส่วน ใหญ่ จริง	จริง พอ ประ มาณ	จริง เพียง เล็ก น้อย	ไม่ จริง เลย
34	ฉันคิดว่าจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นเสมอในชีวิตของฉัน	5	4	3	2	1
35	ฉันกลัวว่าวันข้างหน้าชีวิตจะพบแต่เรื่องเลวร้าย	1	2	3	4	5
36	ฉันมั่นใจว่าหลังจากที่ชีวิตประสบกับมรสุมร้าย ชีวิตฉันจะต้องสดใสกว่าเดิม	5	4	3	2	1
37	ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกปัญหาจะต้องมีทางออก	5	4	3	2	1
38	ฉันรู้สึกท้อแท้ เมื่อเผชิญกับปัญหาในชีวิต	1	2	3	4	5
39	เมื่อประสบกับปัญหา ฉันมักจะคิดว่าทำไมต้องเป็นฉันที่ต้องมาประสบกับปัญหาเหล่านี้	1	2	3	4	5
การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)						
40	ฉันอยากเป็นเหมือนคนอื่นมากกว่าจะเป็นตัวเอง	1	2	3	4	5
41	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า	5	4	3	2	1
42	ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต	1	2	3	4	5
43	ฉันรู้สึกว่าชีวิตฉันไม่มีอะไรน่ายินดีเลย	1	2	3	4	5
44	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่ากับคนอื่นในวัยเดียวกัน	5	4	3	2	1
45	คนอื่น ๆ มักจะชื่นชมว่าฉันเป็นคนมีน้ำใจ	5	4	3	2	1
การมีจิตวิญญาณ (Spirituality)						
46	ฉันปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาเพราะเป็นหนทางสู่ความสงบที่แท้จริงของชีวิต	5	4	3	2	1
47	ฉันไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม	1	2	3	4	5
48	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำ	5	4	3	2	1
49	ฉันมีความสุขอยู่กับการปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถือ	5	4	3	2	1
50	สิ่งที่ฉันศรัทธา ทำให้ฉันรู้สึกสบายใจ	5	4	3	2	1
51	ฉันจะไม่ลบหลู่สิ่งที่ยึดถือศรัทธา	5	4	3	2	1
52	ฉันมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับชีวิต เพราะเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต้องคุ้มครองผู้ประพฤติดี	5	4	3	2	1
53	ในยามที่ฉันรู้สึกหดหู่ ฉันไม่ทราบจะหันหน้าไปพึ่งสิ่งใดที่จะช่วยสร้างกำลังใจ	1	2	3	4	5

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึก				
		จริง ที่สุด	ส่วน ใหญ่ จริง	จริง พอ ประ มาณ	จริง เพียง เล็ก น้อย	ไม่ จริง เลย
54	ฉันเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์สามารถดลบันดาลสิ่งที่ตั้งมาให้แก่ฉันได้	5	4	3	2	1
55	ฉันเชื่อมั่นว่าการทำความดีเท่านั้นที่จะทำให้ฉันพบกับความสุขได้อย่างแท้จริง	5	4	3	2	1
การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)						
56	ฉันสามารถสร้างความคุ้นเคยกับบุคคลอื่นได้ง่าย	5	4	3	2	1
57	คนอื่นมักจะไม่วุ่นใจในสิ่งที่ฉันต้องการสื่อความหมาย	1	2	3	4	5
58	ฉันใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนเสมอ	5	4	3	2	1
59	ถ้าไม่พอใจ ฉันจะแสดงออกโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้ใด	1	2	3	4	5
60	ฉันเข้าใจถึงความรู้สึกของเพื่อนได้จากน้ำเสียง แววตา ท่าทางของเขา	5	4	3	2	1
การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)						
61	ฉันสมัครเป็นอาสาสมัครขององค์กรช่วยเหลือสังคม	5	4	3	2	1
62	ฉันรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ เพื่อดำเนินงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม	5	4	3	2	1
63	ถึงแม้ฉันไม่มีเงินมากพอที่จะบริจาค แต่ฉันก็ช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ภัยโดยการสละแรงกายแทน	5	4	3	2	1
64	ฉันบริจาคเงินหรือสิ่งของเพื่อการกุศลเสมอ	5	4	3	2	1
65	ฉันคิดว่าตัวเองต้องการความช่วยเหลือมากกว่าที่จะให้ความช่วยเหลือคนอื่นได้	1	2	3	4	5
66	ฉันช่วยเหลืองานสาธารณะประโยชน์เสมอ	5	4	3	2	1
67	เพียงแค่ว่าฉันไม่คิดทำร้ายสังคมก็น่าจะพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำคุณประโยชน์เพื่อสังคมก็ได้	1	2	3	4	5
68	เมื่อมีภัยพิบัติเกิดขึ้น ฉันพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก	5	4	3	2	1



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษาในมหาวิทยาลัย

- 1.) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษาในมหาวิทยาลัย
- 2.) ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษาในมหาวิทยาลัย

ตาราง 33 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	1	1	1	1	1	1.00	
2	1	0	1	1	1	0.80	
3	1	1	1	1	1	1.00	
4	1	1	1	1	1	1.00	
5	1	1	1	1	1	1.00	
6	1	1	1	1	1	1.00	
7	1	1	1	1	1	1.00	
8	1	1	1	1	1	1.00	
9	1	1	1	1	1	1.00	
10	1	0	1	1	1	0.80	
11	1	1	1	1	1	1.00	
12	1	1	1	1	1	1.00	
13	1	1	1	1	1	1.00	
14	1	1	1	1	1	1.00	
15	1	1	1	1	1	1.00	
16	1	1	0	1	1	0.80	
17	1	-1	0	1	1	0.40	ปรับปรุง
18	1	-1	0	1	1	0.40	ปรับปรุง
19	1	1	0	1	1	0.80	
20	-1	1	0	1	1	0.40	ปรับปรุง
21	1	1	1	1	1	1.00	
22	1	1	1	1	1	1.00	
23	1	1	1	1	1	1.00	
24	1	1	1	1	1	1.00	
25	1	1	1	1	1	1.00	

ตาราง 33 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
26	1	1	1	1	1	1.00	
27	1	1	1	1	1	1.00	
28	1	-1	1	1	1	0.60	
29	1	1	1	1	1	1.00	
30	1	-1	1	1	1	0.60	
31	1	1	1	1	1	1.00	
32	1	1	1	1	1	1.00	
33	1	1	-1	1	1	0.60	
34	-1	1	1	1	1	0.60	
35	1	1	1	1	1	1.00	
36	1	1	1	1	1	1.00	
37	1	-1	0	1	1	0.40	ปรับปรุง
38	1	1	0	1	1	0.80	
39	1	1	1	1	1	1.00	
40	-1	0	1	1	1	0.40	ปรับปรุง
41	1	1	1	1	1	1.00	
42	1	1	1	1	1	1.00	
43	1	1	1	1	1	1.00	
44	1	-1	1	1	1	0.60	
45	1	1	0	1	1	0.80	
46	1	1	1	1	1	1.00	
47	1	1	1	1	1	1.00	
48	1	1	1	1	1	1.00	
49	1	1	1	1	1	1.00	
50	1	1	1	1	1	1.00	

ตาราง 33 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
51	1	1	-1	1	1	0.60	
52	1	1	1	1	1	1.00	
53	1	1	-1	1	1	0.60	
54	1	1	-1	1	1	0.60	
55	1	1	-1	1	1	0.60	
56	1	1	1	1	1	1.00	
57	1	1	1	1	1	1.00	
58	1	1	1	1	1	1.00	
59	1	1	1	1	1	1.00	
60	1	1	1	1	1	1.00	
61	1	1	0	1	1	0.80	
62	-1	1	0	1	1	0.40	ปรับปรุง
63	1	1	1	1	1	1.00	
64	1	1	1	1	1	1.00	
65	1	1	1	1	1	1.00	
66	1	1	-1	1	1	0.60	
67	1	1	1	1	1	1.00	
68	1	1	-1	1	1	0.60	
69	1	-1	1	1	1	0.60	
70	1	1	1	1	1	1.00	
71	1	1	0	1	1	0.80	
72	1	1	1	1	1	1.00	
73	1	1	1	1	1	1.00	
74	1	1	1	1	1	1.00	
75	1	1	0	1	1	0.80	

ตาราง 33 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
71	1	1	1	1	1	1.00	
72	1	1	1	1	1	1.00	
73	1	1	1	1	1	1.00	
74	1	1	1	1	1	1.00	
75	1	1	1	1	1	1.00	
76	1	1	1	1	1	1.00	
77	1	1	0	1	1	0.80	
78	1	1	1	1	1	1.00	
79	1	1	1	0	1	0.80	
80	1	1	1	1	1	1.00	
81	1	1	0	1	1	0.80	
82	1	1	1	1	1	1.00	
83	1	1	1	1	1	1.00	
84	1	1	1	1	1	1.00	
85	1	1	1	1	1	1.00	
86	1	1	-1	1	1	0.60	
87	1	1	1	1	1	1.00	
88	1	1	-1	1	1	0.60	
89	1	1	-1	1	1	0.60	
90	1	1	-1	1	1	0.60	

ตาราง 34 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา
ในมหาวิทยาลัย

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ด้านการยอมรับตนเอง		
1	-.0049	ตัดออก
2	-.0637	ตัดออก
3	.3471	คัดเลือกไว้
4	.1074	ตัดออก
5	.4806	คัดเลือกไว้
6	.1544	ตัดออก
7	.3109	คัดเลือกไว้
8	.2503	คัดเลือกไว้
9	.3384	คัดเลือกไว้
10	.1856	ตัดออก
ด้านอิสระแห่งตน		
11	.4676	คัดเลือกไว้
12	.2172	คัดเลือกไว้
13	.3708	คัดเลือกไว้
14	.2469	คัดเลือกไว้
15	.4108	คัดเลือกไว้
16	.4267	คัดเลือกไว้
17	.4124	คัดเลือกไว้
18	.1394	ตัดออก
19	.1560	ตัดออก
20	-.0611	ตัดออก
ด้านความงอกงามส่วนบุคคล		
21	.4196	คัดเลือกไว้
22	.5334	คัดเลือกไว้
23	.4024	คัดเลือกไว้
24	.2848	คัดเลือกไว้
25	.4057	คัดเลือกไว้

ตาราง 34 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
26	.4766	คัดเลือกไว้
27	.3874	คัดเลือกไว้
28	.5304	คัดเลือกไว้
29	.5193	คัดเลือกไว้
30	.3089	คัดเลือกไว้
ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต		
31	.0687	ตัดออก
32	.3775	คัดเลือกไว้
33	.5665	คัดเลือกไว้
34	.3794	คัดเลือกไว้
35	.3633	คัดเลือกไว้
36	.4172	คัดเลือกไว้
37	.3096	คัดเลือกไว้
38	.4151	คัดเลือกไว้
39	.3078	คัดเลือกไว้
40	.2902	คัดเลือกไว้
ด้านการมองโลกในแง่ดี		
41	.4952	คัดเลือกไว้
42	.5700	คัดเลือกไว้
43	.4145	คัดเลือกไว้
44	.3315	คัดเลือกไว้
45	.3432	คัดเลือกไว้
46	.1884	ตัดออก
47	.2444	คัดเลือกไว้
48	.4736	คัดเลือกไว้
49	.1528	ตัดออก
50	.2770	คัดเลือกไว้
ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง		
51	.4068	คัดเลือกไว้
52	.3102	คัดเลือกไว้

ตาราง 34 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
53	.3924	คัดเลือกไว้
54	.4289	คัดเลือกไว้
55	.3932	คัดเลือกไว้
56	.2725	คัดเลือกไว้
57	.1728	ตัดออก
58	.0188	ตัดออก
59	.0787	ตัดออก
60	.0950	ตัดออก
ด้านการมีจิตวิญญาณ		
61	.3376	คัดเลือกไว้
62	.3165	คัดเลือกไว้
63	.3645	คัดเลือกไว้
64	.4757	คัดเลือกไว้
65	.4548	คัดเลือกไว้
66	.4535	คัดเลือกไว้
67	.4284	คัดเลือกไว้
68	.3436	คัดเลือกไว้
69	.3243	คัดเลือกไว้
70	.4492	คัดเลือกไว้
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับบุคคลอื่น		
71	.4714	คัดเลือกไว้
72	.0710	ตัดออก
73	.1369	ตัดออก
74	.0370	ตัดออก
75	.1701	ตัดออก
76	.0438	ตัดออก
77	.2550	คัดเลือกไว้
78	.3603	คัดเลือกไว้
79	.2984	คัดเลือกไว้

ตาราง 34 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
80	.2789	คัดเลือกไว้
ด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม		
81	.2653	คัดเลือกไว้
82	.1878	ตัดออก
83	.4697	คัดเลือกไว้
84	.3124	คัดเลือกไว้
85	.4364	คัดเลือกไว้
86	.1690	ตัดออก
87	.2750	คัดเลือกไว้
88	.3298	คัดเลือกไว้
89	.2864	คัดเลือกไว้
90	.4120	คัดเลือกไว้

ภาคผนวก ง
การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาใหม่มหาวิทยาลัย



ตาราง 35 ค่าเฉลี่ย (M) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนการประเมินโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับความเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	เรื่อง	ด้าน	ผลการประเมิน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ		หมายเหตุ
			M	SD	
1	การปฐมนิเทศ	วัตถุประสงค์	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.67	0.52	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
2	การพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-acceptance)	วัตถุประสงค์	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.67	0.52	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	4.00	0.00	ผ่านเกณฑ์
3	พัฒนาอิสระแห่งตน (Autonomy)	วัตถุประสงค์	3.67	0.52	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.67	0.52	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	4.00	0.00	ผ่านเกณฑ์
4	พัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) ด้าน การเปิดรับประสบการณ์ใหม่	วัตถุประสงค์	4.00	0.00	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
5	พัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) ด้าน การตระหนักว่าตนเองมี ศักยภาพเพิ่มขึ้น	วัตถุประสงค์	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	3.67	0.52	ผ่านเกณฑ์
6	พัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life)	วัตถุประสงค์	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	4.00	0.00	ผ่านเกณฑ์
7	พัฒนาการมองโลกในแง่ดี (Optimism)	วัตถุประสงค์	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	4.00	0.00	ผ่านเกณฑ์
8	พัฒนาการเห็นคุณค่าใน ตนเอง (Self-esteem)	วัตถุประสงค์	3.67	0.52	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.50	0.55	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	3.67	0.52	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 35 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ด้าน	ผลการประเมิน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ		หมายเหตุ
			M	SD	
9	การพัฒนาการมี จิตวิญญาณ (Spirituality)	วัตถุประสงค์	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
10	การพัฒนาความสามารถในการ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล อื่น (Positive relationship with others) ด้านการมีความสามารถ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับ ผู้อื่น	วัตถุประสงค์	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
11	การพัฒนาความสามารถในการ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล อื่น (Positive relationship with others) ด้านการมีความสามารถ ในการสื่อสาร	วัตถุประสงค์	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
12	การพัฒนาการสร้าง คุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)	วัตถุประสงค์	3.67	0.52	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.67	0.52	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
13	การบูรณาการ	วัตถุประสงค์	4.00	0.00	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	4.00	0.00	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	4.00	0.00	ผ่านเกณฑ์
14	ปัจเจกนิเทศ	วัตถุประสงค์	3.67	0.52	ผ่านเกณฑ์
		ทฤษฎีและเทคนิค	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
		ขั้นตอน	3.83	0.41	ผ่านเกณฑ์
รวม			3.82	0.22	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณา : M = 2.5 – 4.00, SD < 1.00



ภาคผนวก จ
ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาใหม่มหาวิทยาลัย

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาความผูกพันทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
ครั้งที่ 1**

เรื่อง การปฐมนิเทศ

แนวคิดสำคัญ

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จะช่วยเอื้อต่อบรรยากาศของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผูกพันทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และการที่สมาชิกกลุ่มทราบจุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและ สมาชิกกลุ่ม และกติกาของกลุ่มรวมทั้งระยะเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา จะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) และการถาม (Questioning)

เวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม สร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาอย่างเป็นกันเอง อบอุน ไ่ว่างใจ ยอมรับซึ่งกันและกันอันจะนำไปสู่การรู้จักคุ้นเคย กล้าเปิดเผยตนเอง และเก็บความลับของกันและกันได้
2. เพื่อชี้แจงจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ กติกาของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และรวมทั้งระยะเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1
2. แบบบันทึกพฤติกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1
4. กระดาษ A4
5. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ในการปฐมนิเทศการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อมุ่งหวังให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม สร้างบรรยากาศในการให้

คำปรึกษาอย่างเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกันอันจะนำไปสู่การรู้จักคุ้นเคย และกล้าเปิดเผยตนเอง รวมทั้งเพื่อชี้แจงจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ กติกาของกลุ่ม และ บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและ สมาชิกกลุ่ม รวมทั้งระยะเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา โดยใช้กิจกรรม การละลายพฤติกรรม ได้แก่ การแนะนำตัว และกิจกรรมใบหน้าปริศนา

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเอง และให้ สมาชิกกลุ่ม แต่ละคน แนะนำตนเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำความรู้จักกันโดยให้ สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “ใบหน้าปริศนา” โดยให้สมาชิกวาดรูปหน้าตัวเองพร้อมทั้งเน้นจุดเด่นบนใบหน้าที่จะทำให้เพื่อนจำได้ (กำหนดเวลา 5 นาที)

3. ผู้นำกลุ่มรวบรวมกระดาษที่วาดเรียบร้อยแล้วแจกสลับคนกัน โดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของภาพ แล้วให้สมาชิกที่ได้รับภาพหาเจ้าของภาพ โดยที่เจ้าของภาพไม่ต้องแสดงตัวให้รู้ว่าเป็นรูปของตนเอง เพื่อให้สมาชิกพิจารณาเองจนพบแล้วให้ซักถามรายละเอียด จากนั้นให้เริ่มแนะนำเจ้าของภาพจนครบทุกคน

4. ผู้นำกลุ่มถามถึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนว่า “ได้ประโยชน์อะไรบ้างและมีความรู้สึกอย่างไรที่ได้ทำกิจกรรมใบหน้าปริศนา”

5. ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนา ความผาสุกทางจิตใจ

6. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ

6.1 สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น

6.2 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะไว้วางใจคนอื่น

6.3 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่น เคารพในความคิดของตนเอง

และผู้อื่น

6.4 สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติ

6.5 สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและ

ผู้อื่นมากขึ้น

6.6 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะตระหนักในแนวทางเลือกปฏิบัติของตนเองและตัดสินใจ

ในการเลือกแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม

7. ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมาย กติกา และ บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและ สมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมกลุ่ม

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมาย และองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

9. ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจว่าประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ (รายละเอียดตามเอกสารความผาสุกทางจิตใจ) และในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ

นั้นจะต้องพัฒนา ความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ด้านการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ด้านอิสระแห่งตน (Autonomy) ด้านความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ด้านการมีจิตวิญญาณ (Spirituality) ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others) และด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)

10. ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราวที่พูดคุยกันและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
11. ผู้นำกลุ่มแจกตารางนัดหมายวัน เวลา สถานที่การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. ผู้นำกลุ่มบันทึกพฤติกรรม
4. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1



เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูด และความรู้สึกของผู้พูดที่แสดงออกมาทั้งด้วยคำพูด หรือท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย การประสานสายตา ซึ่งการฟังอย่างตั้งใจนี้ทำให้สามารถติดตามเรื่องไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา (Corey. 2004: 33)

2. การถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความต้องการ อารมณ์ และความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกได้เกิดความกระฉ่าง และนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็นคำถามปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด และควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากเกินไป เพราะจะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัดใจ โดยเฉพาะคำถามที่สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม และอาจมีผลต่อบรรยากาศความปลอดภัยภายในกลุ่ม (Corey. 2004: 34)



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

การชี้แจงเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เอกสารจุดมุ่งหมายของกลุ่ม

- 1) เป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด
- 2) มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและต่อบุคคลอื่น
- 3) รู้จักหาหนทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง
- 4) ค้นพบความสามารถที่ตนเองมีอยู่
- 5) กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น
- 6) รู้จักสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น
- 7) มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

2. เอกสารกติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม

- 1) สมาชิกทุกคนต้องเก็บรักษาเรื่องราวต่างๆ ที่พูดกันในกลุ่มไว้เป็นความลับ
- 2) สมาชิกจะไม่พูดคุ้ยซุบซิบกันเพียง สองคน หรือเป็นกลุ่มย่อยในขณะที่มีการประชุมกลุ่ม
- 3) สมาชิกจะใช้คำว่า “ฉัน” หรือ “ผม” หรือสรรพนามบุรุษที่หนึ่งเมื่อพูดถึงตนเอง ไม่ใช้คำว่า “เรา” หรือ “คนเรา”
- 4) ห้ามบีบบังคับให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งพูด เมื่อเขาไม่ต้องการจะพูด หรือไม่พร้อมจะพูด

3. บทบาทของผู้นำกลุ่ม

- 1) เป็นผู้คอยให้คำแนะนำอย่างเป็นกัลยาณมิตร เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ เป็นผู้นำกลุ่มที่มีบทบาทมากโดยการเป็นผู้ชี้แนะและนำทางในระยะแรกๆ และลดบทบาทในระยะหลังๆ
- 2) สร้างกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาการความผาสุกทางจิตใจในทุกองค์ประกอบ
- 3) บอกความก้าวหน้าในการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกกลุ่มทุกคน

4. เอกสารบทบาทของผู้รับคำปรึกษา

- 1) เปิดเผยให้ผู้อื่นทราบว่า ตนกำลังคิดอะไรอยู่
- 2) ถามคำถาม หากมีคำถามหรือมีสิ่งใดที่อยากรู้เพิ่มเติม
- 3) อย่าพูดเพียงคนเดียว ให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในการพูดคุยด้วย
- 4) ช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในการแสดงออก
- 5) ฟังผู้อื่นด้วยความตั้งใจ และฟังด้วยใจจดจ่อ
- 6) ให้คำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหา
- 7) เต็มใจที่จะยอมรับทัศนะในแง่มุมมองต่างๆ

- 8) ติดตามและร่วมการอภิปราย ถ้ารู้สึกสับสนให้พูดออกมา
- 9) เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจทุกครั้ง

ความหมายและองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจ

ความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย หมายถึง อารมณ์ความรู้สึก (Affection) และความนึกคิด (Cognition) ของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีต่อตนเองและต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ตามการรับรู้และตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งความรู้สึก (Affection) ประกอบด้วยอารมณ์ความรู้สึกด้านบวก (Positive affection) และอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ (Negative affection) ส่วนความนึกคิด (Cognition) ประเมินจากความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ถ้านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากและมีความพึงพอใจในชีวิตสูง จะแสดงถึงการมีความผาสุกทางจิตใจมาก และถ้านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีอารมณ์ความรู้สึกทางลบมากและมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำก็จะแสดงถึงการมีความผาสุกทางจิตใจน้อย ซึ่งความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยประกอบด้วย

1. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีเจตคติในเชิงบวกต่อตนเอง ประกอบด้วย
 - 1.1 การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
 - 1.2 การมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตน และความพึงพอใจในตนเอง
2. อิสระแห่งตน (Autonomy) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีความเป็นอิสระในการแสดงออกทางด้านความคิดและการตัดสินใจ ประกอบด้วย
 - 2.1 ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และการริเริ่มทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง
 - 2.2 ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
3. ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง และสร้างศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย
 - 3.1 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่
 - 3.2 การเรียนรู้และพัฒนาตนเอง และการเพิ่มศักยภาพของตนเอง
4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีเป้าหมายและทิศทางในชีวิต ประกอบด้วย
 - 4.1 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต
 - 4.2 การวางแผนชีวิตตามเป้าหมาย และการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต
5. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย
 - 5.1 การยอมรับความจริงและการตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรค

5.2 การเชื่อว่าสิ่งดีๆจะเกิดขึ้นในชีวิต

6. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาที่มีความเชื่อต่อตนเองว่าตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญ ประกอบด้วย

6.1 การนับถือคุณค่าของตนเอง

6.2 การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

7. การมีจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาแสวงหาที่พึ่งทางศาสนา และการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย

7.1 การศรัทธายึดมั่นทางศาสนา

7.2 การเชื่อเกี่ยวกับการทำความดี

7.3 การมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว

8. ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการสร้างสัมพันธที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

8.1 การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ และการสื่อสารกับบุคคลอื่น

8.2 การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

9. การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และช่วยเหลือสังคม ประกอบด้วย

9.1 การเป็นสมาชิกขององค์กร และการบริจาคเพื่อการกุศล

9.2 การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ

**กำหนดการการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ
ของนิสิตนักศึกษาใหม่มหาวิทยาลัย**

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา	เรื่อง
1	7 มิ.ย 53	15.00-16.30 น.	ปฐมนิเทศ
2	11 มิ.ย 53	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)
3	14 มิ.ย 53	15.00-16.30 น.	การพัฒนาอิสระแห่งตน (Autonomy)
4-5	18 มิ.ย 53 21 มิ.ย 53	15.00-16.30 น.	การพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth)
6	25 มิ.ย 53	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life)
7	28 มิ.ย 53	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี (Optimism)
8	2 ก.ค 53	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
9	5 ก.ค 53	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการมีจิตวิญญาณ (Spirituality)
10-11	9 ก.ค 53 12 ก.ค 53	15.00-16.30 น.	การพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relationship with Others)
12	16 ก.ค 53	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social Contribution)
13	19 ก.ค 53	15.00-16.30 น.	การบูรณาการ
14	23 ก.ค 53	15.00-16.30 น.	ปัจฉิมนิเทศ

แบบบันทึกพฤติกรรมกรให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่.....

ชื่อ-สกุล..... เพศ.....อายุปี

ลักษณะทางกายภาพ

พฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม



ลงชื่อ ผู้บันทึก

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

เวลา..... นาฬิกา

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ครั้งที่

วันที่ เดือน..... ..พ.ศ.....

ชื่อ-สกุล.....

คำชี้แจง

ให้สมาชิกกลุ่มเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มมากที่สุด

ข้อ	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ			
2	สมาชิกกลุ่มพอใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม			
3	สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือ			
4	การเข้ากลุ่มครั้งนี้ใช้เวลาเหมาะสม			
5	ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน			
6	สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน			
7	ในขณะที่เข้ากลุ่มสมาชิกกลุ่มมีโอกาสพูด			
8	บรรยากาศในการให้คำปรึกษาเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจกัน			
9	การเข้ากลุ่มครั้งนี้สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์			

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
ครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-acceptance)

แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการ พัฒนาความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยด้านการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ซึ่งการยอมรับตนเอง หมายถึง การที่นิสิต นักศึกษามีเจตคติในเชิงบวกต่อตนเอง ได้แก่ การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองและมีความ พึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น และการมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน ไม่ว่าจะประสบ ความสำเร็จหรือล้มเหลว ในการเพิ่มการยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองและความพึงพอใจใน สิ่งที่ตนเป็นนั้น ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล โดยใช้เทคนิคการ วิเคราะห์ และการประเมิน (Analysis and assessment) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบ พฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) รวมทั้งในการเพิ่มการมีความรู้สึกในเชิง บวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว นั้น ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล โดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring)

เวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน ไม่ว่าจะประสบ ความสำเร็จหรือล้มเหลว
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น

อุปกรณ์

1. กิจกรรมที่ 1 ตารางการระบุถึงข้อดีและข้อบกพร่องของสมาชิกกลุ่ม
2. กิจกรรมที่ 2 ตารางการระบุถึงเรื่องราวในชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ และล้มเหลว
3. กิจกรรมที่ 3 การพูดกับตนเองทางบวกและทางลบ
4. เรื่องราวชีวิตจริงของอ้วน รีเทิร์น
5. แบบบันทึกพฤติกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2
6. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

7. กระดาษ A4

8. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ

ขั้นตอนการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.2 ผู้นำกลุ่มซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความก้าวหน้าของสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่ม

1.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึง ความหมายของ ความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ด้านการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) และผู้นำกลุ่มบอกถึงจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

2. ขั้นพัฒนาการยอมรับตนเอง

2.1 การพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง และการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่ม มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น ซึ่งผู้นำกลุ่ม ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล เทคนิคการวิเคราะห์ และการประเมิน (Analysis and assessment) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม ตรวจสอบเรื่องราวของตนเองในด้าน ข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง (กิจกรรมที่ 1) ว่าตนเองมีข้อดีอะไรบ้าง และมีข้อบกพร่องอะไรบ้าง (ใช้เวลา 5 นาที) โดยให้บันทึกลงใน ตารางการระบุถึงข้อดีและข้อบกพร่องของสมาชิกกลุ่ม (Morganett. 1990: 89-90)

2.1.2 หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มประเมินว่ามีความรู้สึกต่อข้อดีและข้อบกพร่องมากน้อยเพียงใด และถ้าสมาชิกกลุ่มไม่พึงพอใจต่อข้อดีและข้อบกพร่องดังกล่าว สมาชิกกลุ่มจะทำอย่างไร (กำหนดเวลา 5 นาที)

2.1.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการยอมรับถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ไม่ว่าจะสมาชิกกลุ่มจะพึงพอใจต่อข้อดีและข้อบกพร่องของตนหรือไม่ สมาชิกกลุ่มต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับและพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น เพราะไม่มีใครในโลกนี้ที่สมบูรณ์แบบทุกอย่าง ทุกคนจะต้องมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถึงประวัติชีวิตจริงของอ้วน รีเทิร์นที่ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยชีวิตเริ่มต้นจากศูนย์จนถึงปัจจุบันกลายเป็นร้อยล้าน เพื่อเป็นแม่แบบ (Modeling) ที่ดีให้กับสมาชิกกลุ่ม

2.2 การพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งผู้นำกลุ่ม ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จและล้มเหลวในชีวิต (กิจกรรมที่ 2 กำหนดเวลาคนละ 5 นาที) แล้วผู้นำกลุ่มถามถึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกอย่างไรต่อเรื่องราวที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลวในชีวิต

2.2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกคิดถึงความแตกต่างระหว่างความล้มเหลวของตนเองและความสำเร็จของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับการพูดกับตนเองทั้งทางลบและทางบวกว่าเพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการพูดถึงตนเองในทางบวกไม่ว่า าดนจะล้มเหลวหรือประสบความสำเร็จว่าย่อมส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับตนเองในทุกๆด้าน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับว่าชีวิตของมนุษย์ย่อมมีทั้งข้อดี ข้อเสีย มีทั้งประสบความสำเร็จและล้มเหลว ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า เป็นบทเรียนที่ดีสำหรับ บการดำเนินชีวิตในอนาคต หลังจากนั้นผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มได้ ทำกิจกรรม 3 “การพูดกับตนเองทั้งทางบวกและทางลบ” (กำหนดเวลา 5 นาที) (Morganett. 2000: 188) โดยเริ่มจากการยก ตัวอย่าง การพูดกับตนเองทั้งทางลบและทางบวก และให้สมาชิกกลุ่มจับคู่ 2 คน และสลับกันฝึก การพูดกับตนเองในทางบวกให้คู่ของตนเองฟัง โดยมีผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.2.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวเพิ่มเติมถึงผลเสียของ ความคิดทางลบ ที่อาจจะทำให้เกิดความทุกข์ การหมกมุ่นอยู่กับความเสียใจในอดีตตนเองเคยล้มเหลว นอกจากจะไม่เกิดผลดีแล้วยังทำให้เกิดความทุกข์ เพราะอดีตไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ แต่สามารถนำบทเรียนในอดีตมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและอนาคตได้ ดังนั้นสมาชิกต้องปรับเปลี่ยน ความคิดที่มีอยู่ โดยแทนที่ความคิดทางลบที่ทำให้เกิดความเครียดด้วยการคิดในเรื่องที่ทำให้ตนเองมี ความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

2.2.4 ให้สมาชิกทดลองปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งในกลุ่ม และมีการบ้านให้สมาชิกนำกลับไปทดลองปฏิบัตินอกกลุ่ม และมีการติดตามผลต่อไป

3. ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนสรุปถึง ังการยอมรับตนเอง ในด้านการ ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง การมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว และการมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. ผู้นำกลุ่มบันทึกพฤติกรรม
4. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอกัตบุคคล

1. **เทคนิคการวิเคราะห์ และการประเมิน (Analysis and assessment)** เป็นการสำรวจพลวัตของบุคคล (Exploring the individual's dynamics) ซึ่งมีจุดมุ่งหมาย 2 ประการ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงรูปแบบชีวิตของตนเอง และทราบว่ารูปแบบชีวิตส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติภารกิจชีวิตในปัจจุบันของตนเองอย่างไร ผู้นำกลุ่มจะเริ่มต้นด้วยการสำรวจวิธีการที่สมาชิกกลุ่มปฏิบัติทั้งในการปฏิบัติงานและในสถานการณ์สังคม รวมทั้งความรู้สึกที่มีต่อตนเองและเอกลักษณ์ทางเพศของตนเอง ในขั้นการประเมินหน้าที่ที่สำคัญของผู้นำกลุ่มคือ การรวบรวมและสรุปข้อมูลที่ได้จากการสำรวจรูปแบบชีวิต และการตีความหมายเกี่ยวกับความเข้าใจที่ผิดพลาดและเรื่องราวส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับถึงศักยภาพของตนเองได้ การวิเคราะห์รูปแบบชีวิตเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มพัฒนาแผนการให้คำปรึกษาได้ การวิเคราะห์และประเมิน เป็นการที่สมาชิกกลุ่มตรวจสอบเรื่องราวของตนเองในด้านต่างๆ เช่น สมาชิกในครอบครัว (Family constellation) ลำดับการเกิด ปัญหาทางด้านสัมพันธภาพ การหวนรำลึกถึงชีวิตในวัยเยาว์ ความฝัน และงานศิลปะ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นเงื่อนไขที่จะชี้ให้เห็นถึงเป้าหมาย และรูปแบบชีวิตของสมาชิกกลุ่มได้ ดังนั้นวิธีการตรวจสอบข้อเท็จจริงในเชิงจิตวิทยาดังกล่าว จะเผยให้เห็นถึงวิธีการที่สมาชิกกลุ่มตีความเกี่ยวกับตนเอง ชีวิต และโลกของตนเอง เช่นเดียวกับการสร้างแนวคิดที่ผิด อันอาจจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการตีความดังกล่าวได้ ในการวิเคราะห์และการประเมินจะมุ่งเน้นที่การสำรวจบรรดาสมาชิกในครอบครัวของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย การประเมินผลเงื่อนไขต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อครอบครัวเมื่อสมาชิกยังเป็นเด็ก และยังคงอยู่ในระหว่างกระบวนการในการสร้างความเชื่อมั่นเกี่ยวกับรูปแบบชีวิต และการสร้างข้อสันนิษฐานต่างๆ ในเบื้องต้น (Corey. 2004: 187)

2. **การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring)** เป็นการที่สมาชิกกลุ่มระบุและประเมินความคิด เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงผลกระทบของความคิดที่มีต่อพฤติกรรมด้านลบและสร้างความคิดที่เหมาะสมและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนในกลุ่มเพื่อฝึกหัดในการแยกแยะความแตกต่างระหว่างการพูดประโยคที่พ่ายแพ้ตนเองกับประโยคที่เป็นประโยชน์กับตนเอง (Corey. 2004: 369)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

1. **การแสดงตัวแบบ (Modeling)** ให้สมาชิกได้สังเกตพฤติกรรมของตัวแบบซึ่งอาจจะเป็นตัวแบบที่มีชีวิตในสถานการณ์จริงในสังคม หรือตัวแบบสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบในภาพยนตร์ โทรทัศน์ และเมื่อสมาชิกเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบแล้ว ก็จะทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (Corey. 2004: 367)

กิจกรรมที่ 1 ตารางการระบุถึงข้อดีและข้อบกพร่องของสมาชิกกลุ่ม

ให้สมาชิกกลุ่มกรอกข้อความที่เกี่ยวกับข้อดีและข้อบกพร่องของสมาชิกกลุ่ม ลงในตารางต่อไปนี้

ข้อดี	พึงพอใจหรือไม่	ถ้าไม่พึงพอใจ ควรทำอย่างไร
ข้อบกพร่อง	พึงพอใจหรือไม่	ถ้าไม่พึงพอใจ ควรทำอย่างไร

เรื่องราวชีวิตจริงของอ้วน รีเทิร์น

อ้วน รีเทิร์น หรือ อนันต์ เสมาทอง จากอดีตเด็กชายที่เร่ร่อนเข้ามากรุงเทพฯ ด้วยเงินติดกายเพียงร้อยเดียว แต่ปัจจุบันเขาเป็นเจ้าของธุรกิจเครื่องสำอางและอสังหาริมทรัพย์มูลค่านับร้อยล้าน ซึ่งคุณอ้วนกับคุณปิยะมาศ โมนยะกุลเป็นเจ้าของเครื่องสำอางแบรนด์รีเทิร์นร่วมกัน คุณอ้วนเป็นคนอำเภอพุเตย จังหวัดเพชรบูรณ์ พ่อทำงานรับจ้างตี เหล็ก และแม่เข็นรถขายกล้วยเดี่ยวตามบ้าน มีพี่น้องพ่อแม่เดียวกัน 4 คน พ่อแม่แยกทางกันตอนคุณอ้วนอายุ 10 กว่าขวบ แม่หอบน้อง 2 คนไปอยู่ที่จังหวัดกำแพงเพชร ทั้งคุณอ้วนกับพี่ชายไว้กับพ่อ คุณอ้วนแทบไม่ได้เรียนหนังสือเลย พ่อแม่แยกทางกับพ่อได้ไม่นานพ่อของคุณอ้วนก็โต นิ่งเข้าปากทะเลสุดท้ายต้องรักษาตัวอยู่โรงพยาบาล 2 ปี ทั้งให้คุณอ้วนและอาภรณ์อยู่กับตามลำพัง เด็กสิบกว่าขวบไม่รู้จะทำอะไร ไม่มีอะไรกิน ไปอาศัยนอนตามศาลเจ้า แอบเก็บอาหารที่คนเขาเอามาเช่นเจ้าไปกินประทังชีวิต รับจ้างทำทุกอย่างทั้งไปหักข้าวโพด เก็บฝ้าย ขายของ ทำ งานบ้าน บางคนไม่ให้เงินแต่ให้ของกินแทน ก็ทำทุกอย่าง จนกระทั่งเข้าไปช่วยร้านเสริมสวยสระผม ล้างเล็บ ล้างเท้า ใครกินอะไรเหลือทิ้งไว้จะเก็บกินหมดโดยไม่รังเกียจ เพราะท้องหิวกินหมดทุกอย่าง ก่อนพ่อจะออกจากโรงพยาบาลกลับมาอยู่บ้าน มันทรมาณมาก ที่ซุกหัวนอนยังไม่มี ทางเก่งที่ใส่ก็ตูดขาด ช่วงที่พ่อไม่อยู่มันเหงา ว่าเหว่ เคยคิดฆ่าตัวตายตอนอายุ 14-15 ปี ไปขโมยยามากระปุกหนึ่งกินหมดกระปุกเลย รู้ตัวอีกทีอยู่โรงพยาบาลแล้ว เพื่อนมาช่วยชีวิตไว้ ตอนหลังคุณอ้วนยังตอบแทนบุญคุณด้วยการซื้อบ้านราคาสามล้านให้เพื่อนอยู่ เพราะตอนหลังเพื่อนมีปัญหาด้านการเงิน หลังจากนั้นคุณอ้วนก็เดินทางจากเพชรบูรณ์มากรุงเทพฯ โดยขอเขาขึ้นรถฟรีมาบ้าง มาหาเพื่อนที่ทำร้านเสริมสวยอยู่ประตูน้ำ ไม่มีที่นอนนอนอนข้างถนน ไม่มีข้าวกินก็ช่วยแม่ค้าส้มตำขายของล้างจานทำทุกอย่าง แล้วก็เก็บของเหลือๆ กิน ช่วยประทังชีวิต ถามหาเพื่อนตามร้านเสริมสวย 50-60 ร้านก็ไม่พบ จนกระทั่งเพื่อนมาซื้อส้มตำร้านที่เขาทำงานอยู่จึงได้เจอกัน เพื่อนพาไปขอเจ้าของร้านเสริมสวยทำงาน ถึงแม้มาอยู่ร้านเสริมสวยก็ยังไม่มียังไม่มีเงิน กินข้าวมือเดียว ขยันทำงานทุกอย่าง รับจ้างไปซื้อของกิน เพื่อเงิน 5 บาท 10 บาท พอเก็บเงินได้ 2,500 บาท ก็เอาไปสมัครเรียนเสริมสวยที่เกศสยาม พอจ่ายค่าเรียนแล้วเงินก็หมดพอดี ระหว่างเรียน พอพักกลางวันก็ออกมาเดิน แต่ไม่มีเงินซื้อข้าว หาน้ำกินฟรีตามร้านอาหาร ไม่มีใครรู้ว่าไม่ได้กินข้าว ทำอย่างนี้อยู่ 2-3 เดือนจนเรียนจบ หลังจากนั้นก็ทำเองได้ แล้วไม่ต้องเป็นลูกมือ เจ้าของร้านให้เงินเดือน 400 บาท พอเริ่มมีเงินก็คิดถึงแม่ไปตามหาแม่ที่สระแก้ว เพราะได้ข่าวครั้งสุดท้ายว่าแม่ย้ายไปอยู่ที่สระแก้ว หาแม่อยู่สองวันจึงเจอแม่ พอเจอแม่กับน้องอีกสองคนก็กอดคอกันร้องไห้ ช่วงเจอแม่นั้นศูนย์ฝึกออาชีพหนองนกเขา ซึ่งเป็นของรัฐบาลไทย-ญี่ปุ่นรับสมัครครูเสริมสวยก็ไปสมัคร คนสมัครเยอะมาก มีแต่ผู้หญิงไปสมัคร มีผู้ชายคนเดียว แต่ก็บังเอิญสอบได้ ได้เงินเดือน 4,500 บาท ตอนเข้าไปสอน บ่ายเปิดร้านเสริมสวยของตัวเอง ดึกไปช่วยแม่ขายของที่ไต่รุ่ง ทำทุกอย่างเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้ กับน้องๆ ด้วย เก็บเงินจนผ่อนที่แปลงหนึ่งราคา 45,000 บาท สร้างบ้านให้แม่อยู่เป็นหลังแรก ในความรู้สึกของคุณอ้วนคิดว่ามันไม่ใช่

กระท่อมแต่เป็นเวียงวัง ที่มีบ้านเป็นของตัวเองแล้ว หลังจากนั้นก็คิดขยับขยายจนได้ไปทำงานที่
ญี่ปุ่น ไปอยู่ญี่ปุ่นสองปีมีเงินเก็บประมาณล้านบาท พอกลับมาเมืองไทยก็เริ่มมาแต่งหน้าให้คนใน
วงการ ชื่อเสียงเริ่มดัง ตอนเข้าไปสอน ตอนบ่ายแต่งหน้าผู้หญิงกลางคืน ตกเย็นไปร้องเพลง
จากนั้นก็เริ่มเก็บเงินซื้อตึก 2 คูหาให้พ่อ ห้าแสนบาท และก็ซื้อรถคันแรกในชีวิต ตอนหลังได้ไปซื้อ
ตึกอยู่หลังการบินไทย เขาติดจำนองธนาคาร 7 ล้าน 5 ก็ยื่นเรื่องกู้ธนาคาร ตอนหลังขายต่อได้ 15
ล้าน ก็มาคิดต่อว่าควรจะซื้อที่ดินที่มั่นคงมากกว่านี้ จึงเริ่มหันมาจับธุรกิจ ไปซื้อเครื่องสำอางมาขาย
เลยเริ่มคิดทำเครื่องสำอางขึ้นมาสักแบรนด์หนึ่ง แต่ต้องหากคนที่มีชื่อเสียงมาช่วยคนจะได้รู้จัก
จนกระทั่งมาเจอกับคุณปิยะมาศ โมนยะกุล ปัจจุบันเลี้ยงญาติพี่น้อง 20-30 คนได้สบาย ชื่อที่ดิน
เก็บไว้หมด ทางใต้ ทางเหนือ จันทบุรี เพชรบูรณ์ สระแก้ว พะเยา ในกรุงเทพฯ ชื่อคอนโด ชื่อตึกมา
ทำอาร์ทเมนต์ ชื่อบ้านหลังละ 30 ล้านให้แม่อยู่ ทุกวันนี้คุณอ้วนยังไม่ลืมผู้มีพระคุณทุกท่าน ยังไป
ตามหาแม่ค้าส้มตำ เจ้าของร้านเสริมสวย เพราะถือคติที่ว่าคำว่าบุญคุณห้ามลืมเด็ดขาด

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าถึงแม้คุณอ้วนจะยากจน ชีวิตลำบากแสนสาหัส พ่อแม่แยกทางกัน เคย
แม้กระทั่งฆ่าตัวตาย แต่เพราะคำว่าอดทน ขยันขันแข็ง ความมุ่งมั่น และความกตัญญูจึงทำให้คุณ
อ้วนประสบความสำเร็จในชีวิตได้


วิเคราะห์ในประเด็นการยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

คุณอ้วนยอมรับว่าตนเองชอบของสวย ๆ งามมาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้ว รู้แล้วว่าตนเองชอบเป็น
ผู้หญิงมากกว่า จึงพยายามเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเสริมสวย ทั้งเรียนรู้จากงานที่ทำเป็นลูกมือช่าง
เสริมสวย จนกระทั่งมีเงินเก็บพอที่จะไปเรียนเสริมสวยที่โรงเรียนเกษตรสยาม คุณอ้วนรู้ว่าตนเองชอบ
หรือถนัดทางด้านไหน ก็มีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนรักจนกระทั่งประสบความสำเร็จในชีวิต

คุณอ้วนยอมรับว่าตนเองมีข้อบกพร่องด้านใดบ้าง คุณอ้วนเป็นเด็กที่มาจากครอบครัว
แตกแยก ยากจนมาก ไม่ได้เรียนหนังสือ ร่างกายแคระแกรนเพราะได้รับสารอาหารไม่พอ แต่คุณ
อ้วนไม่เคยมานั่งน้อยอกน้อยใจในโชคชะตาของตนเอง กลับอดทน มุ่งมั่น ขยันขันแข็ง จนสามารถมี
ธุรกิจและอสังหาริมทรัพย์มูลค่ากว่าร้อยล้าน

กิจกรรมที่ 2 ตารางการระบุถึงเรื่องราวในชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่ประสบความสำเร็จและ
ล้มเหลว

ให้สมาชิกกลุ่มกรอกข้อความที่เกี่ยวกับเรื่องราวในชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลวลงในตารางต่อไปนี้

เรื่องราวในชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ	เรื่องราวในชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่ล้มเหลว
	

กิจกรรมที่ 3 การพูดกับตนเองทางบวกและทางลบ

ให้สมาชิกกลุ่มฝึกเขียนประโยคที่เป็นการพูดกับตนเองในทางบวก แล้วจับคู่ 2 คน และสลับกันฝึกพูดประโยคเหล่านี้ให้คู่ของตนเองฟัง โดยผู้ฟังจะต้องให้ข้อมูลย้อนกลับ

<p>การพูดกับตนเองทางบวก: การพูดในสิ่งที่เป็น คุณประโยชน์ (<i>Positive Self-Talk: Good Stuff In</i>)</p>	<p>ความรู้สึก / การกระทำทางบวก: ผลลัพธ์ที่เป็น คุณประโยชน์ (<i>Positive Feelings / Behaviors: Good Stuff Out</i>)</p>
<p>1.....</p>	<p>1. ฉันรู้สึก..... / ฉันจะ.....</p>
<p>2.....</p>	<p>2. ฉันรู้สึก..... / ฉันจะ.....</p>
<p>3.</p>	<p>3. ฉันรู้สึก..... / ฉันจะ.....</p>

ตัวอย่างการพูดกับตนเองทางบวกและทางลบ

การพูดกับตนเองทางลบ: การพูดในสิ่งที่เป็นโทษ (<i>Negative Self-Talk: Garbage In</i>)	ความรู้สึก / การกระทำทางลบ: ผลลัพธ์ที่เป็นโทษ (<i>Negative Feelings / Behaviors: Garbage Out</i>)
1. ฉันทำเลขข้อนี้ไม่ได้	1. โง่ ไร้ความสามารถ / หยุดเรียนวิชาคณิตศาสตร์
2. ฉันควรที่จะทำการบ้าน แต่ฉันก็ไม่ยอมทำ	2. รู้สึกผิด เกลียดวิชาวิทยาศาสตร์ / โดดเรียนวันพรุ่งนี้
3. ฉันไม่เคยทำอะไรถูกเลย	3. โง่ เคืองใจ อับอาย ทุกข์ใจ / ไม่พยายาม
4. ฉันไม่มีแฟน	4. เหงา อาย หวาดระแวง ไม่ได้เรื่อง / ไม่พยายาม
5. ฉันควรจะรักษาความสะอาดห้องนอน แต่ฉันก็ไม่ทำ	5. กังวลใจ ลำบากใจ / คล้ำเจอเศษอาหารใต้โต๊ะ
6. ฉันไม่น่าจะเรียนอะไรต่อได้	6. ท้อถอย สับสน หวาดหวั่น / ไม่พยายาม

การพูดกับตนเองทางบวก: การพูดในสิ่งที่เป็น คุณประโยชน์ (<i>Positive Self-Talk: Good Stuff In</i>)	ความรู้สึก/การกระทำทางบวก: ผลลัพธ์ที่เป็น คุณประโยชน์ (<i>Positive Feelings/Behaviors: Good Stuff Out</i>)
1. วิชาคณิตศาสตร์ก็ดีนะ ฉันจะเรียนมัน	1. ภูมิใจ มีความสุข / ฉันจะเข้าเรียน
2. ฉันจะต้องได้เกรด B เป็นอย่างต่ำ อย่างน้อย 3 วิชา	2. ภูมิใจ รับผิดชอบได้ มีความสุข/ทำการบ้านทุกคืน
3. ฉันจะใช้เวลา 5 นาทีทำความสะอาดห้องนอน	3. ภูมิใจ ผ่อนคลาย / มีความสุขที่ได้ช่วยครอบครัว
4. วันนี้ ฉันทำสิ่งที่ถูกต้องตั้งหลายอย่าง	4. แปลกใจ รับผิดชอบได้ / ใช้เวลาในการทำสิ่งที่ถูกต้อง
5. ฉันรู้ว่าฉันสามารถทำได้ทีละเล็กทีละน้อย	5. รับผิดชอบได้ แก้ปัญหาได้ เอาตัวรอดได้ / พยายามทำให้ดีที่สุด
6. ฉันสามารถทำอะไรได้ตั้งหลายอย่าง ถ้าฉันพยายาม	6. ประสบความสำเร็จ เก่ง / ลองเสี่ยงดู ลองทำสิ่งใหม่ๆ

ที่มา: Smead. 2000. *Skills for Living: Group Counseling Activities for Young Adolescents*.

Volume Two. p. 188.

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ครั้งที่ ...

วันที่ เดือน..... พ.ศ.....

ชื่อ-สกุล.....

คำชี้แจง

ให้สมาชิกกลุ่มเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของสมาชิกกลุ่มมากที่สุด

ข้อ	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	สมาชิกกลุ่มสามารถวิเคราะห์ข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง			
2	สมาชิกกลุ่มสามารถประเมินความรู้สึกที่มีต่อข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง			
3	สมาชิกกลุ่มยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง			
4	สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน			
5	สมาชิกกลุ่มมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น			

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ฉ
การสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา
ใหม่มหาวิทยาลัย



การสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

เรื่องการปฐมนิเทศ

วันจันทร์ที่ 8 มิถุนายน 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) เริ่มต้นโดยผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มแนะนำตัว โดยแนะนำ ชื่อ สกุล กำลังศึกษา ระดับปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวต้อนรับ สมาชิกกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ

2.) ผู้วิจัยใช้กิจกรรมใบหน้าปริศนา เป็นกิจกรรมในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคยกับสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยบอกให้สมาชิก กลุ่มแต่ละคนวาดรูปหน้าตัวเอง พร้อมทั้งเน้นจุดเด่นบนใบหน้าที่จะทำให้เพื่อนจำได้ เมื่อวาดเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มรวบรวมกระดาษที่วาดแล้วแจกสลับคน โดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของภาพ แล้วให้สมาชิกกลุ่มที่ได้รับภาพหาเจ้าของภาพ โดยที่เจ้าของภาพไม่ต้องแสดงตัว เมื่อสมาชิกกลุ่มหาพบแล้วให้ซักถาม รายละเอียดต่างๆเกี่ยวกับเจ้าของภาพ เช่น ชื่อ สีที่ชอบ ผลไม้ที่ชอบ จากนั้นให้ สมาชิกกลุ่มเริ่มแนะนำเจ้าของภาพที่ละคนจนครบทุกคน บรรยายภาพกลุ่มในตอนแรกที่ให้วาดภาพ สมาชิกกลุ่มโอต ครวญว่าวาดรูปไม่เก่ง วาดไม่เป็น ไม่รู้จะวาดอย่างไร แต่พอวาดภาพเสร็จแล้วและแจกสลับคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มแนะนำเพื่อนที่ตนได้รับภาพมา บรรยายภาพจะเป็นกันเอง เพราะสมาชิกกลุ่มวิจารณ์ กันว่ารูปที่วาดนั้นเหมือนเจ้าของภาพหรือไม่ และเหมือนตรงไหน อย่างไร เมื่อสมาชิก กลุ่มทำ กิจกรรมใบหน้าปริศนา เสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้จาก การทำกิจกรรมใบหน้าปริศนา ซึ่งสมาชิกกลุ่มบอกว่ารู้สึกสนุกกิจกรรมนี้ และได้รู้ว่าตนเองมีจุดเด่น บนใบหน้าที่ตรงไหน

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น และให้ความสนใจกับการร่วมกิจกรรม บรรยายภาพ เป็นกันเอง

1.3 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

ผู้วิจัยนำหลักการของเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ในการทดลองครั้งนี้ ได้แก่

1.3.1 การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูด และความรู้สึกของผู้พูดที่แสดงออกมาทั้งด้วยคำพูด หรือท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย การประสานสายตา ซึ่งการฟัง

อย่างตั้งใจนี้ทำให้สามารถติดตามเรื่องไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา (Corey. 2004: 33)

1.3.2 การถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูด ถึงความต้องการ อารมณ์ และความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความกระจำ และนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็นคำถามปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด และควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากเกินไป เพราะจะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัดใจ โดยเฉพาะคำถามที่สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม และอาจมีผลต่อบรรยากาศความปลอดภัยภายในกลุ่ม (Corey. 2004: 34)

1.4 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเองมี สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งทำให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษาเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกันอันจะนำไปสู่การรู้จักคุ้นเคย กล้าเปิดเผยตนเอง และเก็บความลับของกันและกันได้

1.5 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.5.1 ผลจากกิจกรรมทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึก คุ้นเคยกันเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกันอัน และกล้าเปิดเผยตนเอง

1.5.2 บรรยากาศในการ ให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเต็มไปด้วย บรรยากาศ เป็นกันเอง สนุกสนานครื้นเครง

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความ ผาสุกทางจิตใจ และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสร้างกติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมกลุ่ม

2.1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความหมายของคำว่า ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย และความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยควรประกอบด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง แล้วผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติม

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 ในการชี้แจงเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความ ผาสุกทางจิตใจ และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสร้างกติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดีมาก ร่วมกันแสดงความคิดเห็น กระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม

2.2.2 จากการที่สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความหมายของคำว่า ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย และความผาสุกทางจิตใจของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยควรจะประกอบด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง สมาชิกกลุ่มบอกว่าความ ผาสุกทางจิตใจ หมายถึงความสุขใช่หรือไม่ ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมความสุขเป็นความหมายเพียงส่วนหนึ่งของ ความผาสุกทางจิตใจ ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึก (Affection) และความนึกคิด (Cognition) ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีต่อตนเองและต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ตามการรับรู้และ ตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งความรู้สึก (Affection) ประกอบด้วยอารมณ์ความรู้สึกด้านบวก (Positive affection) และอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ (Negative affection) ส่วนความนึกคิด (Cognition) ประเมินจากความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ถ้า นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยมีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากและมีความพึงพอใจในชีวิตสูง จะแสดงถึง การมีความผาสุกทางจิตใจมาก และถ้านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมีอารมณ์ความรู้สึกทางลบมาก และมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำก็จะแสดงถึงการมีความผาสุกทางจิตใจน้อย และอธิบายเพิ่มเติมถึง องค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยทั้ง 9 องค์ประกอบ

2.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ยังต้องการการกระตุ้นจากผู้นำกลุ่มในการให้ตอบคำถามที่ผู้วิจัย ถาม

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น สังเกต จากการพูดจาหยอกล้อกัน

3.1.2 สมาชิกเห็นความสำคัญและ ประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ตลอดจนสมาชิก รู้ และเข้าใจถึง กติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของ สมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 1 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ ร้อยละ 100 มีความคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมในครั้งนี้น่าสนใจ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม มี สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน และบรรยากาศในการให้ คำปรึกษาเป็นกันเอง อบอุ่น ไร้วางใจกัน อยู่ในระดับมาก รองลงมาร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็น ว่า สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมืออยู่ในระดับมาก ร้อยละ 75 มีความคิดเห็นว่าการเข้ากลุ่มครั้งนี้ใช้เวลา

เหมาะสมอยู่ในระดับมาก และร้อยละ 62.5 มีความคิดเห็นว่าการเข้ากลุ่มครั้งนี้สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มพอใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

เรื่องการพัฒนาการยอมรับตนเอง

วันศุกร์ที่ 11 มิถุนายน 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.1.2 ผู้นำกลุ่มซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความก้าวหน้าของสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่ม

1.1.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความผาสุกทางจิตใจของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย ด้านการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) และผู้นำกลุ่มบอกถึงจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มยังไม่ค่อยมีความกระตือรือร้นมากนัก ด้ได้จากที่ผู้นำกลุ่มต้องไปนั่งรอสมาชิกกลุ่มประมาณ 15 นาที สมาชิกกลุ่มจึงค่อยๆทยอยมาจนครบ แต่ก็ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดี ตอบคำถามที่ผู้นำกลุ่มถาม แต่ก็ยังต้องเรียกกระตุ้นเป็นรายบุคคล

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในระยะเริ่มต้นสมาชิกกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามดี แต่ยังไม่กล้าที่จะตอบด้วยตนเอง ต้องให้ผู้นำกลุ่มเรียกเป็นรายบุคคล

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

2.1.1 ในการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่ม ยอมรับข้อดีและ ข้อบกพร่อง ของตนเอง และการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น ซึ่งผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอ็กต์บุคคล เทคนิคการวิเคราะห์ และการประเมิน (Analysis and Assessment) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling)

2.1.1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม ตรวจสอบเรื่องราวของตนเองในด้าน ข้อดีและ ข้อบกพร่องของตนเอง (กิจกรรมที่ 1)

2.1.1.2 หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มประเมินว่ามีความรู้สึกต่อข้อดีและข้อบกพร่องมากน้อยเพียงใด และถ้าสมาชิกกลุ่มไม่พึงพอใจต่อข้อดีและข้อบกพร่องดังกล่าว สมาชิกกลุ่มจะทำอย่างไร

2.1.1.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการยอมรับถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ไม่ว่าสมาชิกกลุ่มจะพึงพอใจต่อข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองหรือไม่ สมาชิกกลุ่มต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับและพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถึงประวัติชีวิตจริงของอ้วน รีเทิร์นที่ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยชีวิตเริ่มต้นจากศูนย์จนปัจจุบันรวยเป็นร้อยล้าน เพื่อเป็นแม่แบบ (Modeling) ที่ดีให้กับสมาชิกกลุ่ม

2.1.2 ในการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่ม มีความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเอกัตบุคคล เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1.2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จและล้มเหลวในชีวิต แล้วผู้นำกลุ่มถามถึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกอย่างไรต่อเรื่องราวที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลวในชีวิต

2.1.2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกคิดถึงความแตกต่างระหว่างความล้มเหลวของตนเองและความสำเร็จของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับการพูดกับตนเองทั้งทางลบและทางบวกว่าเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการพูดถึงตนเองในทางบวกไม่ว่าตนจะล้มเหลวหรือประสบความสำเร็จว่ายอมส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับตนเองในทุกๆด้าน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับว่าชีวิตของมนุษย์ย่อมมีทั้งข้อดี ข้อเสีย มีทั้งประสบความสำเร็จและล้มเหลว หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรม 3 “การพูดกับตนเองทั้งทางบวกและทางลบ” โดยเริ่มจากการยก ตัวอย่างการพูดกับตนเองทั้งทางลบและทางบวก และให้สมาชิกกลุ่มจับคู่ 2 คน และสลับกันฝึก การพูดกับตนเอง ในทางบวกให้คู่ของตนเองฟัง โดยมีผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.1.2.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวเพิ่มเติมถึงผลเสียของ ความคิดทางลบ ที่อาจจะทำให้เกิดความทุกข์ การหมกมุ่นอยู่กับความเสียใจที่ในอดีตตนเองเคยล้มเหลว นอกจากจะไม่เกิดผลดีแล้วยังทำให้เกิดความทุกข์ เพราะอดีตไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ แต่สามารถนำบทเรียนในอดีตมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและอนาคตได้ ดังนั้นสมาชิกต้องปรับเปลี่ยน ความคิดที่มีอยู่ โดยแทนที่ความคิดทางลบที่ทำให้เกิดความเครียดด้วยการคิดในเรื่องที่ทำให้ตนเองมี ความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

2.2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ 1 โดยให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบเรื่องราวของตนเองทั้งในด้านข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มระบุว่าตนเองมีข้อดีและข้อบกพร่องอะไรบ้าง และให้สมาชิกกลุ่มประเมินว่ามีความรู้สึกพึงพอใจต่อข้อดี และข้อบกพร่องนั้นหรือไม่ และถ้าสมาชิกกลุ่มรู้สึกไม่พึงพอใจ สมาชิกกลุ่มจะอย่างไร หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอที่ละคนจนครบทุกคน ส่วนใหญ่สมาชิกกลุ่มจะพึงพอใจต่อข้อดีของตนเอง แต่ก็มีสมาชิกกลุ่มบางคนที่ไม่พึงพอใจต่อข้อดีบางข้อของตนเอง เช่น นุชไม่พึงพอใจต่อข้อดีเรื่องการพูดเก่งของตนเอง และนุชจะพยายามเปลี่ยนตนเองจากการพูดมาเป็นการมองหรือการยิ้มแทน เช่นเดียวกับบีไม่พึงพอใจข้อดีด้านการพูดเก่งของตนเอง เพราะบางครั้งพูดเก่งมากเกินไป จนทำให้ตนเองเป็นทุกข์ และบีไม่พึงพอใจต่อข้อดีของตนเองด้านการนึกถึงความรู้สึกของ คนอื่น เพราะบางครั้งนึกถึงคนอื่นมากเกินไป จนบางครั้งไม่นึกถึง ตัวเอง และบางทีคนอื่นก็ไม่นึกถึงบีด้วย นอกจากนี้บีไม่พึงพอใจข้อดีของตนเองเรื่องเข้าใจเพื่อนเวลามีปัญหา บีรู้สึกว่ามีปัญหาบางอย่างบีไม่ค่อยอยากรู้ เพราะรู้แล้วอาจทำให้บีลำบากใจ ส่วนด้านข้อบกพร่องของตนเองนั้นสมาชิกส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจต่อข้อบกพร่องตนเอง เช่น น้ำไม่พึงพอใจที่ตนเองเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง และคิดว่าตนเองควรที่จะปรับปรุง นอกจากนี้ใหม่ไม่พึงพอใจที่ตนเองเป็นคนอ้วน และคิดว่าจะพยายามออกกำลังกาย ซึ่งคล้ายคลึงกับน้ำหวานที่ไม่พึงพอใจที่ตนเองผอมเกินไป และคิดว่าจะออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวเพิ่มเติมว่าไม่ว่าสมาชิกกลุ่มจะพึงพอใจต่อข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองหรือไม่ สมาชิกกลุ่มก็ต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับและพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น เพราะไม่มีใครในโลกนี้ที่สมบูรณ์แบบทุกอย่าง ทุกคนต้องมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง

2.2.3 ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องราวชีวิตจริงของอ้วน ริเทิร์นที่ประสบความสำเร็จในชีวิตของตนเอง โดยชีวิตเริ่มต้นจากศูนย์จนปัจจุบันรวยเป็นร้อยล้าน เพื่อเป็นแม่แบบที่ดีให้กับสมาชิกกลุ่ม หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังจากได้รับรู้เรื่องราวของอ้วน ริเทิร์นว่ารู้สึกอย่างไร โดยนุชบอกว่ารู้สึกเป็นแรงบันดาลใจให้กับตนเองมาก เพราะนุชเองก็มีครอบครัวที่แตกแยก พ่อแม่แยกทางกัน และทิ้งนุชและน้องไว้กับย่า ซึ่งนุชรู้สึกว่าตนเองเติบโตมาโดยไม่ได้รับความรักจากพ่อและแม่เลย สมาชิกกลุ่มคนอื่นก็พูดคล้ายคลึงกันว่าทำให้ตนเองมีกำลังใจที่ดำเนินชีวิตต่อไปให้ประสบความสำเร็จเหมือนอ้วน ริเทิร์น เพราะอ้วน ริเทิร์นเริ่มมาจากศูนย์ แต่สมาชิกกลุ่มไม่ได้เริ่มจากศูนย์ ดังนั้นก็ต้องพยายามอย่างที่สุดที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต

2.2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ 2 โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลวในชีวิตที่ผ่านมา โดยเริ่มเล่าจากเรื่องที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่สมาชิกกลุ่มจะเล่าว่าเรื่องที่ประสบความสำเร็จคือได้สอบเข้ามาเรียนต่อ ในระดับมหาวิทยาลัยได้และสามารถเลือกเรียนในสาขาวิชาที่ตนเองเลือกเอง ยกเว้นน้ำหวานที่เล่าเรื่องประสบความสำเร็จของตนเองคือน้ำหวานมีความตั้งใจที่จะเปิดร้านเกมและร้านถ่ายเอกสารเป็นธุรกิจส่วนตัว และในช่วงปิดเทอมที่ผ่านมาน้ำหวานกับครอบครัวได้ช่วยกันเปิดกิจการร้าน เกมและร้านถ่ายเอกสารจนในระยะสามเดือนแรกที่เปิดสามารถคืนทุนได้หมดแล้ว และขณะนี้ครอบครัวก็ได้ดำเนินกิจการร้านเกมและ

ร้านถ่ายเอกสารต่อมา โดยน้องชายดูแลร้านเกมและแม่ดูแลร้านถ่ายเอกสาร ส่วนเรื่องที่ล้มเหลวในชีวิตนั้นสมาชิกกลุ่ม 3 คนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันคือ บี ไหม และนุช โดยเรื่องที่รู้สึกว่าการล้มเหลวคือเรื่องครอบครัวแยกทางกัน ทะเลาะเบาะแว้งกัน จนทำให้บี ไหม และนุชทำตัวเกรง ไม่สนใจเรียน การเรียนตกต่ำลงมาก จนเกือบจะเรียนไม่จบระดับมัธยม ในขณะที่ไหมเล่าเรื่องของตนเองนั้นได้ ร้องให้ออกมา และไม่สามารถพูดต่อได้ เพราะรู้สึกสะเทือนใจอย่างแรง ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการเจียบ ให้ไหมรู้สึกสงบลงและสามารถพูดเรื่องราวของตนเองต่อได้ โดยมีเพื่อนสมาชิกกลุ่มร่วมกันให้ กำลังใจว่าไหมไม่ใช่คนเดียวที่ประสบปัญหาแบบนั้น ยังมีเพื่อนอีกหลายคนที่มีปัญหาเหมือน ไหม และสมาชิกกลุ่มบางคนก็พลอบใจว่าเหตุการณ์เหล่านั้นมันผ่านไปแล้ว อย่าเสียใจเลย

2.2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ 3 ซึ่งการฝึกพูดถึงตนเองทางบวกในเรื่อง ที่ล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กันและสลับกันพูดถึงตนเองทางบวกให้ เพื่อนฟัง ยกตัวอย่างเช่น ฉันจะอ่านหนังสือทุกวัน เปลี่ยนไปเป็นฉันรู้สึกภูมิใจที่อ่านหนังสือทุกวัน วันนี้ฉันจะทำความสะอาดห้อง เปลี่ยนไปเป็นฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนรับผิดชอบที่ได้ทำความสะอาด ห้องทุกวัน ฉันต้องทำงานให้เสร็จเมื่อได้รับมอบหมาย เปลี่ยนไปเป็น ฉันรู้สึกภูมิใจ ที่ตนเองมีความ รับผิดชอบทำงานเสร็จตามที่ได้รับมอบหมาย

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

2.3.1 สมาชิกกลุ่มยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

2.3.2 สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน ไม่ว่าจะประสบ ความสำเร็จหรือล้มเหลว

2.3.3 สมาชิกกลุ่มมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือดี กล่าวที่เปิดเผยเรื่องราวของตนเองทั้งที่ประสบ ความสำเร็จและล้มเหลว แสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2.4.2 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับ ขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง อบอุน และไว้วางใจซึ่งกันและ กัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิก กลุ่มร่วมกันสรุปในสิ่งที่ได้ พูดคุยกันในครั้งนี้ โดยสมาชิกกลุ่ม สรุปว่าได้รับทราบเรื่องราวของเพื่อน ทำให้รู้ว่ายังมีคนที่ประสบปัญหาเหมือนเรา และสมาชิกกลุ่มยัง ได้ทราบว่าตนเองมีข้อดีและข้อบกพร่องตรงไหน แล้วผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป เพิ่มเติมและนัดหมายใน การพบครั้งต่อไป

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 2 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ ร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มสามารถประเมินความรู้สึกที่มีต่อข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองอยู่ในระดับมาก และสมาชิกกลุ่มยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง รองลงมา ร้อยละ 75 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มสามารถวิเคราะห์ข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองอยู่ในระดับมาก สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาของตน และสมาชิกกลุ่มมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

เรื่องการพัฒนาอิสระแห่งตน

วันจันทร์ที่ 14 มิถุนายน 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม

1.1.2 ผู้นำกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและซักถามพูดคุยกับ

สมาชิกกลุ่ม

1.1.3 ผู้นำกลุ่ม กล่าวถึง ความหมายของ ความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยด้านอิสระแห่งตน (Autonomy) และผู้นำกลุ่มบอกถึงจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มดูยังไม่ค่อยมีความกระตือรือร้นมากนัก ดูได้จากการที่ผู้นำกลุ่มต้องไปนั่งรอสมาชิกกลุ่มประมาณ 30 นาที สมาชิกกลุ่มจึงค่อยๆทยอยมาจนครบ เพราะฝนตกทำให้เดินทางมาไม่สะดวก แต่สมาชิกกลุ่มก็ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดี ตอบคำถามที่ผู้นำกลุ่มถาม แต่ก็ยังต้องเรียกกระตุ้นเป็นรายบุคคล

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในระยะเริ่มต้นสมาชิกกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามดี แต่ยังไม่กล้าที่จะตอบด้วยตนเอง ต้องให้ผู้นำกลุ่มเรียกเป็นรายบุคคล

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

2.1.1 ในการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจว่าตนเอง สามารถกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและที่ตั้งใจไว้ โดยไม่คล้อยตามผู้อื่น และในการเพิ่มความสามารถในการริเริ่มกระทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเสมอต้นเสมอปลาย นั้น ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคระบบ WDEP ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการ คิดตัดสินใจและกระทำสิ่งต่างๆในชีวิต เช่น การเลือกมหาวิทยาลัย การเลือกคณะ ด้วยตนเองหรือมีใครชี้แนะ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถึงอิสระแห่งตนว่าเป็นคุณลักษณะที่ส่งผลให้บุคคลสามารถควบคุมชีวิตของตนเอง อันนำไปสู่ความผาสุกของตนเองได้

2.1.1.2 หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการดังต่อไปนี้

2.1.1.2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง ว่าสามารถ กระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและที่ตั้งใจไว้ โดยไม่คล้อยตามผู้อื่น และสามารถริเริ่มกระทำในสิ่งต่างๆ ได้โดยไม่พึ่งพิงบิดามารดาหรือผู้อื่น โดยการลงมือกระทำด้วยตนเอง และกระทำอย่างเสมอต้นเสมอปลายหรือไม่ ถ้าไม่มีอิสระแห่งตน ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มต่อว่าสมาชิกกลุ่มคิดว่าตนเองไม่มีอิสระแห่งตนในเรื่องอะไร

2.1.1.2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มระบุว่าสมาชิกกลุ่มต้องการ (Want = W) ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไรของตนเองเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีอิสระแห่งตน

2.1.1.2.3 ให้สมาชิกกลุ่ม กำหนดทิศทางและการกระทำ (Directing and doing = D) เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการตระหนักรู้ในตนเองในอันที่จะกระทำในสิ่งที่ดีกว่าในอดีตที่ผ่านมาเพื่อที่จะให้ตนเองได้รับสิ่งที่ตนเองต้องการหรือปรารถนาไว้

2.1.1.2.4 ให้สมาชิกกลุ่ม ประเมิน (Evaluation = E) พฤติกรรมของตนเอง ว่าสิ่งที่ตนเองเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ต้องการหรือไม่ บรรลุความสำเร็จตามที่ต้องการได้หรือไม่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตัดสินใจการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร

2.1.1.2.5 โดยให้สมาชิกกลุ่ม ระบุกิจกรรมต่าง ๆ ในแผนการที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และจะปฏิบัติตนหรือดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตนเองอย่างไร (Plan and commitment = P)

2.1.1.3 ให้สมาชิกกลุ่ม แต่ละคนนำเสนอต่อกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่ม จะใช้เทคนิคการถาม และวิธีการที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติตามแผนด้วยตนเอง

2.1.2 ในการเพิ่มความสามารถในการปรับตัวเข้ากับคนรอบข้างได้ โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นและกฎระเบียบของสังคมนั้น ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) และการเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1.2.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงบทสัมภาษณ์ของดารานักแสดงที่มีอิสระแห่งตนในการคิด ตัดสินใจและการกระทำสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลรอบข้างด้วย เพื่อเป็นแม่แบบ (Modeling) ที่ดีให้กับสมาชิกกลุ่ม

2.1.1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าในการปรับตัวเข้ากับคนรอบข้างได้ โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นและกฎระเบียบของสังคมควรปฏิบัติตนอย่างไร

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

2.2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการคิด ตัดสินใจ และกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต เช่น การเลือกมหาวิทยาลัย การเลือกคณะหรือสาขาที่เรียน ด้วยตนเอง หรือใครชี้แนะ สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกว่าตนเองเป็นคนตัดสินใจเองทั้งหมด ผู้นำกลุ่มจึงถามต่อว่าแล้วรู้สึกอย่างไรที่ได้เรียนในสิ่งที่ตนเองเลือกหรือต้องการ สมาชิกกลุ่มบอกว่าทำให้ตนเองเรียนอย่างมีความสุข แล้วจากนั้นผู้นำกลุ่มก็ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าอิสระแห่งตนเป็นคุณลักษณะที่ส่งผลให้บุคคลสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ อันนำไปสู่ความผาสุกของตนเอง ได้ เช่น วัยรุ่นที่มีอิสระแห่งตนสามารถเรียนรู้ด้วยสติปัญญาได้ดีกว่า มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองสูงกว่า มีความรับผิดชอบสูงกว่า เป็นต้น

2.2.3 ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ 4 โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเองว่าสามารถกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและที่ตั้งใจไว้ โดยไม่คล้อยตามผู้อื่น และสามารถริเริ่มกระทำในสิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่ฟังฟังบิดามารดาหรือผู้อื่น โดยการลงมือกระทำด้วยตนเอง และกระทำอย่างเสมอต้นเสมอปลาย หรือไม่ ถ้าไม่มีอิสระแห่งตน ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มต่อว่าสมาชิกกลุ่มคิดว่าตนเองไม่มีอิสระแห่งตนในเรื่องอะไร สมาชิกกลุ่ม 9 คนบอกว่าไม่มีอิสระแห่งตนในเรื่องการใช้จ่ายเงิน และสมาชิกกลุ่มอีก 2 คนบอกว่าไม่มีอิสระแห่งตนในเรื่องการแต่งกาย และสมาชิกกลุ่ม 1 คนบอกว่าตนเองไม่มีอิสระในเรื่องของความรัก พ่อแม่ต้องการที่จะเป็นคนหาคนรักให้ลูกเอง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มระบุว่าสมาชิกกลุ่มต้องการ (Want = W) ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไรของตนเองเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีอิสระแห่งตน สมาชิกกลุ่มที่ไม่มีอิสระแห่งตนในเรื่องการใช้จ่ายเงินบอกว่าต้องการที่จะมีอิสระในการใช้จ่ายเงิน สมาชิกกลุ่มที่ไม่มีอิสระแห่งตนในเรื่องการแต่งกายกล่าวว่าต้องการมีอิสระในการแต่งกายมากขึ้น และสมาชิกกลุ่มคนที่ไม่มีอิสระแห่งตนในเรื่องความรักกล่าวว่าต้องการมีอิสระในการเลือกคนรักด้วยตัวเอง ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกำหนดทิศทางและการกระทำ (Directing and doing = D) เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการตระหนักรู้ในตนเองในอันที่จะกระทำในสิ่งที่ดีกว่าในอดีตที่ผ่านมา เพื่อที่จะให้ตนเองได้รับสิ่งที่ตนเองต้องการหรือปรารถนาไว้ สมาชิกกลุ่มที่ไม่มีอิสระแห่งตนในเรื่องการใช้จ่ายเงินกล่าวว่าตนเองจะต้องมีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน หางานพิเศษทำ ขอเงินจากพ่อแม่เป็นรายสัปดาห์หรือทุกสามวัน ทำบัญชีรายรับรายจ่าย สมาชิกกลุ่มที่ไม่มีอิสระแห่งตนในเรื่องการแต่งกาย

กล่าวว่าตนเองจะแต่งตัวตามใจ แต่แต่งให้ถูกกาลเทศะ ส่วนสมาชิกกลุ่มที่ไม่มีอิสระแห่งตนในเรื่องความรักกล่าวว่าตนเองอยากจะอธิบายให้พ่อแม่เข้าใจว่าการเลือกใช้ชีวิตคู่กับคนที่ตนรักนั้นจะมีความสุขมากกว่า จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม ประเมิน (Evaluation = E) พฤติกรรมของตนเองว่าสิ่งที่ตนเองเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ต้องการหรือไม่ บรรลุความสำเร็จตามที่ต้องการได้หรือไม่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตัดสินใจการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร โดยสมาชิกกลุ่ม 10 คนนำเสนอว่าสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ แต่สมาชิกอีก 2 คน คือ น้ำหวาน และปอ บอกว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เพราะพ่อแม่จะไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น และคิดว่าสิ่งที่พ่อแม่เลือกนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกแล้ว แล้วสุดท้ายผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม ระบุนกิจกรรมต่าง ๆ ในแผนการที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และจะปฏิบัติตนหรือดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตนเองอย่างไร (Plan and commitment = P) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวกระตุ้นสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มควรจะสามารถกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและที่ตั้งใจไว้ โดยไม่คล้อยตามผู้อื่น และมีความสามารถริเริ่มกระทำในสิ่งต่างๆ ได้โดยไม่ฟังฟังบิดามารดาหรือผู้อื่น โดยการลงมือกระทำด้วยตนเอง และกระทำอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

2.2.4 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงบทสัมภาษณ์ของคุณโต ศักดิ์สิทธิ์ เวชสุภาพร นักเปียโนแถวหน้าของเมืองไทย ที่มีอิสระแห่งตนในการคิด ตัดสินใจและการกระทำสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลรอบข้างด้วย เพื่อเป็นแม่แบบ (Modeling) ที่ดีให้กับสมาชิกกลุ่ม หลังจากนั้นจึงร่วมกันวิเคราะห์ใน 3 ประเด็นคือ ประเด็นที่ 1 ตัวแบบมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและที่ตั้งใจไว้ โดยไม่คล้อยตามผู้อื่น ประเด็นที่ 2 ตัวแบบมีอิสระแห่งตนในการคิด ตัดสินใจและการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างไร และประเด็นที่ 3 ตัวแบบมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลรอบข้าง เป็นอย่างไร นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มบางคนยังกล่าวเพิ่มเติมถึงความชื่นชอบคุณโตเป็นการส่วนตัวว่าชอบคุณโตเวลาที่เขาลเล่นเปียโน เพราะเขาลเล่นไปและยิ้มไปอย่างมีความสุข ทำให้เขาดูมีเสน่ห์มาก จนคนดูไม่อาจละสายตาดูเขาได้ ผู้นำกลุ่มจึงกล่าวเพิ่มเติมว่าเป็นเพราะคุณโตได้ทำในสิ่งที่เขาตัดสินใจ เลือกด้วยตนเอง ดังนั้นจึงเล่นเปียโนอย่างมีความสุข

2.2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าในการปรับตัวเข้ากับคนรอบข้างได้ โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นและกฎระเบียบของสังคม ควรปฏิบัติตนอย่างไร (กิจกรรมที่ 5) บี นุช และน้ำหวาน บอกว่าทำในสิ่งที่เหมาะสมกับกาลเทศะ และน้ำเสริมว่าไม่ควรในสิ่งที่ทำคนอื่นเดือดร้อน

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

2.3.1 สมาชิกกลุ่มมีอิสระในด้านการแสดงออกด้านความคิดและการตัดสินใจ มีความมั่นใจว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและที่ตั้งใจไว้ โดยไม่คล้อยตามผู้อื่น

2.3.2 สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับคนรอบข้าง ได้ โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นและกฎระเบียบของสังคม

2.3.3 สมาชิกกลุ่ม มีความสามารถในการริเริ่มกระทำกิจกรรม ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือดี ร่วมแสดงความคิดเห็น

2.4.2 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับ ขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 ก่อนการยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปในสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งนี้ โดยสมาชิกกลุ่มสรุปว่าได้รับทราบเรื่องราวของเพื่อน รับรู้ว่ามีคนที่ประสบปัญหาเหมือนเรานั้นยังสามารถไปปรึกษากับคนที่มีปัญหาเหมือนตนเองนอกกลุ่มได้ แล้วผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายในการพบครั้งต่อไป

3.1.2 จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดีมาก ร่วมกันแสดงความคิดเห็น กระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม แต่อาจจะยังไม่กล้าที่จะเริ่มต้นพูดเป็นคนแรก ผู้นำกลุ่มได้เรียกชื่อสมาชิกกลุ่มให้ร่วมแสดงความคิดเห็นเป็นคนแรกอยู่บ้าง แต่เมื่อมีคนแรกเริ่มขึ้นมาแล้ว คนต่อๆมาก็เริ่มต้นแสดงความคิดเห็นโดยไม่ต้องเรียกชื่อ

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับคนรอบข้าง ได้ โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นและ กฎระเบียบของสังคม รองลงมาคือ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 75 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มสามารถระบุได้ว่าสมาชิกกลุ่มต้องการ (Want = W) ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไรของตนเองเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีอิสระแห่งตน และสมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและที่ตั้งใจไว้ โดยไม่คล้อยตามผู้อื่น อยู่ในระดับมาก สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 75 มีความคิดเห็นว่า สมาชิกกลุ่ม สามารถกำหนดทิศทางและการกระทำ (Directing and doing = D) เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการริเริ่มกระทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเสมอต้นเสมอปลาย อยู่ในระดับปานกลาง สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 62.5 มีความคิดเห็นว่า สมาชิกกลุ่ม สามารถ ประเมิน (Evaluation = E) พฤติกรรมของตนเอง ว่าสิ่งที่ตนเองเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ต้องการหรือไม่ บรรลุความสำเร็จตามที่ต้องการได้หรือไม่ และสมาชิกกลุ่มสามารถระบุกิจกรรมต่าง ๆ ในแผนการที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และจะปฏิบัติตนหรือดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตนเองอย่างไร อยู่ในระดับปานกลาง

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4
เรื่องการพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล
 วันศุกร์ที่ 18 มิถุนายน 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.
 สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
- 1.1.2 ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม
- 1.1.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความหมายของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย ด้านความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) และผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มต้องมานั่งรอสมาชิกกลุ่มประมาณ 30 นาที สมาชิกกลุ่มจึงค่อยๆทยอยมาจนครบ สมาชิกกลุ่มจะมาช้ากว่าเวลาที่กำหนดตลอด แต่เมื่อเข้าสู่กระบวนการสมาชิกกลุ่ม ก็ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดี ร่วมตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นดี ถึงแม้จะต้องเรียกให้ตอบบ้างก็ตาม

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในระยะเริ่มต้นผู้นำกลุ่มก็ยังคงต้องเรียกสมาชิกกลุ่มให้ตอบเป็นรายบุคคล แต่สมาชิกกลุ่มก็ตอบคำถามได้ดี

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

2.1.1 ในการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มเปิดตนเองรับประสบการณ์ใหม่ และมีความรู้สึกที่ตนเองได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ นั้น ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค การแสดงความรู้สึกทางลบ เทคนิคการ ฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนความรู้สึก และการทำให้กระจ่าง และใช้ทฤษฎีการให้คำ ปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความรู้สึกที่ไม่มี การพัฒนาตนเอง และเกิดขึ้นบ่อยครั้งเพียงใด ?

2.1.1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกทางบวก โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกซึ่งเป็นความรู้สึกทางบวกว่าการพัฒนาตนเอง จะส่งผลดีต่อตัวของสมาชิกกลุ่มอย่างไร

2.1.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกทางลบ (Expression of negative feeling) โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกซึ่งเป็นการไม่พัฒนาตนเอง นั้นได้ส่งผลต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในปัจจุบันอย่างไรบ้าง

2.1.1.4 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มยอมรับตนเองและการเริ่มการเปลี่ยนแปลง (Self acceptance and the beginning of the change) โดยผู้นำกลุ่มซักถาม สมาชิกกลุ่ม ว่ายอมรับและมีพลังที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลง การไม่พัฒนาตนเอง ที่ส่งผลต่อการพัฒนา ศักยภาพของ ตนเองหรือไม่ และจะเริ่มเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไรโดยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอต่อสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งผู้นำกลุ่มจะให้การเสริมแรงและให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.1.1.5 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม (Behavior change in the group)

2.1.1.5.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม วิเคราะห์ปัญหา โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ว่าตนเองประสบปัญหาอะไรจึงไม่พัฒนาตนเอง

2.1.1.5.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา ตามที่ระบุใน 2.5.1 ที่เกิดขึ้นว่ามีอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาการไม่พัฒนาตนเอง

2.1.1.5.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม ตั้งสมมติฐานโดยกำหนดว่าหากจะแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นจะทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหานั้นได้ เช่น ถ้าสาเหตุมาจากการที่สมาชิกกลุ่มอ้างว่าไม่มีเวลาในการพัฒนาตนเอง ดังนั้นแนวทางแก้ไขต้องฝึกการบริหารเวลา

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

2.2.2 สมาชิกกลุ่มสำรวจความรู้สึกที่ตนเองไม่มี การพัฒนาตน และเกิดขึ้นบ่อยครั้งเพียงใด แล้วให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่ม สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่บอกว่ามีบ้างบางครั้งที่ตนเองไม่อยากจะเรียนรู้อะไรใหม่ ไม่อยากพัฒนาตนเอง แต่เกิดขึ้นไม่บ่อย

2.2.3 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกทางบวก โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกซึ่งเป็นการรู้สึกทางบวกว่าการ พัฒนาตนเอง จะส่งผลดีต่อตัวของสมาชิกกลุ่มอย่างไร โดยสรุปแล้วสมาชิกกลุ่มตอบว่าได้ประสบการณ์ใหม่ๆ มีศักยภาพเพิ่มขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น ทนเหตุการณ์ ไม่ตกยุค ได้รู้จักคนมากขึ้น ได้แลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกกับเพื่อนใหม่ ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น รู้ความคิดของผู้อื่น วางตัวให้เข้ากับสังคมได้ รู้ว่าอะไรควรทำ ไม่ควรทำ ได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับคนในสังคม รวมทั้งสามารถถ่ายทอดความรู้ใหม่ๆ ให้ผู้อื่นได้ ทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์ และสามารถนำกลับไปพัฒนาตนเองได้

2.2.4 ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม แสดงความรู้สึกทางลบ (Expression of negative feeling) โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกซึ่งเป็นการไม่พัฒนาตนเอง นั้นได้ส่งผลต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในปัจจุบันอย่างไรบ้าง โดยสรุปสมาชิกกลุ่มกล่าวว่าการไม่

พัฒนาตนเอง นั้น ทำให้เป็น คนเห็นแก่ตัว ไม่ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ไม่พัฒนาตนเอง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงความคิด ทำให้คิดซ้ำซากไม่มีศักยภาพในตนเอง ขาดความรู้ไม่ทันผู้อื่น ถ้าหากร่วมงานกับผู้อื่นอาจทำให้งานล่าช้า ส่งผลเสียต่อส่วนรวม ส่งผลให้เป็นคนไม่รับผิดชอบ ไม่รู้จักเพื่อนใหม่ๆ เข้าสังคมไม่ได้ ทำงานร่วมกับคนอื่นไม่ได้

2.2.5 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มยอมรับตนเองและการเริ่มการเปลี่ยนแปลง (Self acceptance and the beginning of the change) โดยผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิกกลุ่มว่ายอมรับ และมีพลังที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงการไม่พัฒนาตนเอง ที่ส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพของตนเองหรือไม่ และจะเริ่มเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไร สมาชิกกลุ่มทุกคนพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้เกิด การพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตที่ไม่ชอบร่วมกิจกรรมอะไร เพราะรู้สึกว่ายิ่งมีคนมากปัญหาก็ยิ่งมาก ดังนั้นก็จะหลีกเลี่ยงการร่วมกิจกรรมต่าง แต่หลังจากที่ได้เรียนรู้ว่าการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ และการร่วมกิจกรรมต่างๆ นั้นมีประโยชน์ก็พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงความคิด และจะเข้าร่วมกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่างๆ

2.2.6 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้เกิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม (Behavior change in the group) (กิจกรรมที่ 7) โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ปัญหา โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ว่าตนเองประสบปัญหาอะไรจึงไม่มีการพัฒนาตนเอง โดยสรุปแล้ว สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า ชี้แจง กิจกรรมน่าเบื่อ ไม่ชอบกิจกรรมนั้น มีคนที่ไม่ ชอบร่วมกิจกรรมนั้นๆ ด้วย ครอบครัวไม่ให้ทำกิจกรรมอะไร อยากให้เรียนอย่างเดียว และติตเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาตามที่ระบุว่าคืออะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาไม่มีความงอกงามส่วนบุคคล และสุดท้ายผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม ตั้งสมมติฐานโดยกำหนดว่าหากจะแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นจะทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหานั้นได้ สมาชิกกลุ่มที่บอกว่ากิจกรรมน่าเบื่อ ไม่ชอบ กิจกรรมนั้น ก็มีแนวทางแก้ไขโดยหากิจกรรมที่ชอบและไม่น่าเบื่อ สมาชิกกลุ่มที่ตอบว่ามีคนที่ไม่ ชอบร่วมกิจกรรมนั้น มีแนวทางแก้ไขโดยให้มองเพื่อนคนที่ไม่ชอบในมุมมองใหม่ๆ ทำความเข้าใจ ว่าคนเราย่อมมีความแตกต่างระหว่างบุคคล สมาชิกกลุ่มที่บอกว่าครอบครัวไม่ให้เข้าร่วมกิจกรรม มีแนวทางแก้ไขโดยการอธิบายให้คนในครอบครัวฟังว่ากิจกรรมนั้นมีข้อดีอย่างไร และสมาชิกกลุ่มที่ ติตเรียน มีแนวทางแก้ไขโดยส่งเพื่อนไปร่วม กิจกรรม และให้กลับมาถ่ายทอดให้ตนเองฟังอีกครั้ง หนึ่ง

2.2.7 กิจกรรมการวิเคราะห์เวลาในแต่ละวันในหนึ่งสัปดาห์นั้น ไม่ได้ทำ เนื่องจากไม่มีสมาชิกกลุ่มคนใดให้เหตุผลว่าสาเหตุของการไม่พัฒนาตนเองนั้นมาจากการไม่มีเวลา ผู้นำกลุ่มจึงงด กิจกรรมนี้ไป

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

2.3.1 สมาชิกกลุ่มเปิดตนเองรับประสบการณ์ใหม่

2.3.2 สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าตนเองต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี ร่วมกันแสดงความคิดเห็น กระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม แต่ก็ยังมีการแบ่งกลุ่มย่อยพูดคุยกันบ้าง

2.4.2 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง อบอุน และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี ร่วมกันแสดงความคิดเห็น กระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม แต่ยังมีการแบ่งกลุ่มย่อยพูดคุยกันบ้าง

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 4 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 100 มีความคิดเห็นว่า สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าต้อง เปิดตนเองรับประสบการณ์ใหม่ และสมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าตนเองต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ อยู่ในระดับมาก

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

เรื่องการพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล ด้านการตระหนักรู้ว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

วันจันทร์ที่ 21 มิถุนายน 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม

1.1.2 ผู้นำกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม

1.1.3 ผู้นำกลุ่ม กล่าวถึงความหมายของความผาสุกทางจิต ใจ และแนวทางในการพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) ด้านการตระหนักรู้ว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

เมื่อผู้นำกลุ่มไปถึง พบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่นั่งรออยู่ก่อนแล้ว สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดี กระตือรือร้นในการตอบคำถาม และร่วมแสดงความคิดเห็นดี

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเริ่มที่จะตอบคำถามเอง โดยไม่ต้องเรียกให้ตอบ ตอบคำถามได้ดี

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

ในการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเองนั้น ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภาวนิยม โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ขั้นสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกอย่างไรต่อการตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

2.1.2 ขั้นการปรับกระบวนการคิด ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ว่า “การพัฒนาตนเอง ส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร และถ้าขาดการพัฒนาตนเอง จะมีผลเสียอย่างไรบ้าง”

2.1.3 ขั้นการฝึกปฏิบัติ โดยผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน ร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางในการพัฒนาตนเอง ว่าจะการพัฒนาตนเองในเรื่องอะไร และจะมีวิธีการอย่างไร

2.1.4 ขั้นการสร้างความตระหนักถึงความรู้สึกที่มีต่อการที่ตนเองประสบความสำเร็จในการพัฒนาตนเอง โดย ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าเคยเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ (Crossword puzzle) หรือไม่ หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแข่งขันกันเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ สมาชิกกลุ่มคนใดใช้เวลาในการแก้ปริศนาอักษรไขว้น้อยที่สุดจะเป็นผู้ชนะ หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มถามถึงความรู้สึกของผู้ชนะว่ารู้สึกอย่างไรที่แก้ปริศนาอักษรไขว้ ได้สำเร็จ และถามสมาชิกกลุ่มคนที่ไม่สามารถแก้ปริศนาอักษรไขว้ ได้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร และในการที่สมาชิกกลุ่ม จะพัฒนาตนเองให้สามารถแก้ปริศนาอักษรไขว้ ได้สำเร็จ นั้นจะต้องทำอย่างไรบ้าง โดยให้สมาชิกกลุ่มพูดทีละคนจนครบ และผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงและให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น

2.2.2 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกอย่างไรต่อการตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สมาชิกกลุ่มตอบว่ารู้สึกดี และภูมิใจที่ตนเองมีความสามารถเพิ่มขึ้น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ว่า “การพัฒนาตนเอง ส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร และถ้าขาดการพัฒนาตนเอง จะมีผลเสียอย่างไรบ้าง”

โดยสรุปแล้วสมาชิกกลุ่มตอบว่า ผลดีของการ พัฒนาตนเอง ได้แก่ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ ได้ ประสบการณ์ใหม่ๆ รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ได้ค้นพบสิ่งใหม่ๆ หรือได้รับบทเรียนกับสิ่งแปลกใหม่ มีประสบการณ์การทำงานเป็นกลุ่มมากขึ้น มีความอดทน มีการพัฒนาตนเองมากขึ้น กล้าแสดงออก เป็นคนทันยุคทันเหตุการณ์ ส่วนผลเสียของการไม่มีความงอกงามส่วนบุคคล ได้แก่ ขาดการพัฒนาศักยภาพของตน ขาดความรู้ใหม่ๆ ไม่มีการพัฒนา ไม่มีการเรียนรู้ที่จะพบกับสิ่งใหม่ๆ เป็นเต่าล้านปี ไม่รู้จักการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ทำให้ไม่ทันคนอื่น ไม่รู้จักกับคนอื่น ไม่มีประสบการณ์

2.2.3 ผู้นำกลุ่มแบ่ง สมาชิกกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน ร่วมกันอภิปรายถึง แนวทางในการพัฒนาตนเองว่าจะพัฒนาตนเองในเรื่องอะไร และจะมีวิธีการอย่างไร (กิจกรรมที่ 10) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่มของตนและผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม ช่วยกันสรุปถึงการพัฒนา ตนเอง ยกตัวอย่างเช่น กลุ่มที่ 1 สิ่งที่ต้องการจะทำเพื่อพัฒนา ตนเอง ได้แก่ การพัฒนาตนเองด้านการเรียน โดยมีขั้นตอนในการทำ คือ 1. ตื่นแต่เช้า 2. ทำกิจวัตรส่วนตัว ทำจิตใจให้แจ่มใส 3. มาเรียนตรงเวลา 4. มีสมาธิในการเรียน 5. ทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ 6. พักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนกลุ่มที่ 2 สิ่งที่ต้องการจะทำเพื่อพัฒนาตนเอง ได้แก่ การใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์มากขึ้น โดยมีขั้นตอนในการทำ คือ ลดการเล่นอินเทอร์เน็ต ลดการคุยโทรศัพท์ ลดการ นอนกลางวัน ลดการดูโทรทัศน์ให้น้อยลง มีการจัดตารางเวลา มีการเล่นกีฬา เล่นดนตรี ทบทวน บทเรียนหรืออ่านหนังสือ และนอนให้เป็นเวลา ไม่นอนดึก

2.2.4 ในขั้นการสร้างความตระหนักถึงความรู้สึกที่มีต่อการศึกษาที่ตนเองประสบ ความสำเร็จ ในการพัฒนาตนเอง โดย ผู้นำกลุ่ม ถามสมาชิกกลุ่มว่าเคยเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ (Crossword puzzle) หรือไม่ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ตอบว่าเคยเล่น ผู้นำกลุ่มกล่าวเพิ่มเติมว่า เกม ปริศนาอักษรไขว้มีความสำคัญในการลับสมอง บำรุงสมองและช่วยให้มีความจำที่ดีมากๆ ทำให้จำ ได้แม่นยำและจำได้นาน สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือการให้ความรู้กับผู้เล่น เช่น ไวพจน์- คำที่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายๆกัน (Synonym) หรือคำที่มีความหมาย ตรงกันข้าม (Antonym) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแข่งขันกันเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ ตามกิจกรรมที่ 11 สมาชิก กลุ่มคนใดใช้เวลาในการแก้ปริศนาอักษรไขว้น้อยที่สุดจะเป็นผู้ชนะ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึง ความรู้สึกของผู้ชนะว่ารู้สึกอย่างไร ที่แก้ปริศนาอักษรไขว้ได้สำเร็จ ซึ่งผู้ชนะคือ น้ำหวาน น้ำหวาน ตอบว่ารู้สึกดีใจ เพราะปริศนาอักษรไขว้ที่ผู้นำกลุ่มเอามาให้ทำนั้นเป็นภาษาอังกฤษ ซึ่งในความคิด ตนเองแล้วถือว่าค่อนข้างยาก แต่ตนเองก็สามารถทำได้ และถามสมาชิกกลุ่มคนที่ไม่สามารถแก้ ปริศนาอักษรไขว้ได้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร ซึ่งก็คือ หมวย หมวยตอบว่าค่อนข้างยาก ตนเองมี ความรู้เรื่องศัพท์ภาษาอังกฤษน้อย ทำให้ทำไม่ค่อยได้ แล้วผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าในการ ที่สมาชิกกลุ่มจะพัฒนาตนเองให้สามารถแก้ปริศนาอักษรไขว้ได้สำเร็จ นั้นจะต้องทำอย่างไรบ้าง โดย สรุปแล้วสมาชิกกลุ่มตอบว่าต้องเรียนรู้ศัพท์ภาษาอังกฤษให้มาก และต้องสามารถแปลภาษาอังกฤษ ให้ แล้วต้องเริ่มต้นคำแรกให้ได้ก่อน คำอื่นๆก็จะตามมาง่ายขึ้น สรุปแล้วก็คือต้องพยายามตั้งใจเรียน

วิชาภาษาอังกฤษให้เก่ง ก็สามารเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ได้ดี และผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงและให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี กระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม ทำกิจกรรมปริศนาอักษรไขว้ด้วยความ เป็นกันเอง มีการหยอกล้อเพื่อนคนอื่นบ้าง มีการแอบดูงานที่เพื่อนทำ แล้วก็หัวเราะกัน แสดงว่าสมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความสนิทสนมกันมากขึ้น ส่วนกับผู้นำกลุ่มนั้น สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคย และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น โดยมีการโอตครวญกับผู้นำกลุ่มว่าทำไมไม่เป็นภาษาไทย ภาษาอังกฤษของหนูไม่ค่อยแข็งแรง มีการพูดคุยหยอกล้อกัน

2.4.2 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มทั้งหมดให้ความร่วมมือดี ร่วมกันแสดงความคิดเห็น แต่ยังมีแบ่งกลุ่มย่อยพูดคุยกันบ้าง ทำให้ไม่ค่อยได้ฟังความคิดเห็นของเพื่อน ดังนั้นโอกาสที่จะร่วมแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนก็มีน้อยลง

3.1.2 ก่อนยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม สรุปถึงการพัฒนาตนเอง ในด้านการตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สมาชิกกลุ่มตอบว่า ได้รู้ถึงผลดีของการพัฒนาตนเอง และผลเสียของการไม่พัฒนาตนเอง หลังจากเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้แล้ว ทำให้มีความคิดว่าตนเองต้องพยายามเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้เก่งกว่านี้

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 100 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ว่าตนเองมีศักยภาพเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง อยู่ในระดับมาก และสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็นว่า สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ว่า “การมีความมอกงามส่วนบุคคลส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร และถ้าขาดความมอกงามส่วนบุคคลจะมีผลเสียอย่างไรบ้าง” และสมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ว่าการที่จะพัฒนาตนเองเพื่อให้มีความมอกงามส่วนบุคคลนั้น จะต้องทำอะไรบ้าง และทำอย่างไร อยู่ในระดับมาก

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6
เรื่องการพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต
 วันศุกร์ที่ 25 มิถุนายน 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.
 สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจ ปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.1.2 ผู้นำกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม

1.1.3 ผู้นำกลุ่ม กล่าวถึง ความหมายของ ความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) และจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

1.2.1 เมื่อผู้นำกลุ่มไปถึง พบว่าสมาชิกกลุ่มนั่งรออยู่ก่อนแล้ว สมาชิกกลุ่มความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกลุ่ม และร่วมแสดงความคิดเห็น

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.3.1 สมาชิกกลุ่มเริ่มที่จะตอบคำถามเอง โดยไม่ต้อง เรียกให้ตอบ แต่การตอบมักจะเรียงไปตามลำดับที่หนึ่ง

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

2.1.1 ในการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิต และสามารถวางแผนในชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ วันนั้น ผู้นำกลุ่ม ประยุกต์ใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1.1 ขั้นสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า สมาชิกกลุ่ม เคยกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองหรือไม่ แล้ว หลังจากที่กำหนดเป้าหมายของตนเองแล้ว ผลที่เกิดขึ้นจากการกำหนดเป้าหมายเป็นอย่างไรบ้าง

2.1.1.2 ขั้นการปรับกระบวนการคิด ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองนั้น ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อตัวสมาชิกกลุ่มอย่างไร

2.1.1.3 ขั้นการฝึกปฏิบัติ โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self-awareness) ในด้านการ กำหนดเป้าหมายในชีวิต ของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม

กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยให้วิเคราะห์แยกเป็นเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถาม การสรุปความ การฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถพูดและแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ และเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นมีส่วนร่วมในการถามหรือแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

2.1.1.4 ขั้นกำหนดแนวทางในการวางแผนชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในข้อ 2.1.1.3 โดยหลังจากกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มกำหนดแนวทางในการวางแผนชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในข้อ 2.1.1.3 โดยให้เขียนเป็นขั้นตอน ว่าสมาชิกกลุ่มควรจะปฏิบัติตนอย่างไร ถึงจะบรรลุตามเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาวที่กำหนดไว้

2.1.2 ในการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่ม สร้างความ คาดหวังว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

2.1.2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย หลับตา แล้วให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงสวนสาธารณะที่มีต้นไม้เขียวชอุ่มมากมาย ลมพัดเบาๆ อากาศเย็นสบาย มีเสียงนกร้อง

2.1.2.2 ผู้นำกลุ่มเล่าให้สมาชิกกลุ่มว่ามีนักศึกษาคนหนึ่งพยายามฆ่าตัวตาย เพราะพลาดหวังจากการได้เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ฟังเรื่องราวดังกล่าว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มพูดที่ละคนจนครบ

2.1.2.3 ผู้นำกลุ่มสรุปจากที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอ และสรุปเพิ่มเติมว่าคุณค่าของชีวิตคน ไม่จำเป็นที่จะต้องประสบความสำเร็จในทุกเรื่อง บางคนเรียนไม่เก่ง แต่ขยัน อดทน มีมนุษยสัมพันธ์ดี ก็สามารถประสบความสำเร็จในการทำงานและในชีวิตได้ แต่บางคนเรียนเก่งมาก ๆ ได้เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง แต่ไม่สามารถเข้ากับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาได้ ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ดังนั้นการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องมีหลายปัจจัยร่วมกัน เช่น มีความฉลาดทางสติปัญญา มีความฉลาดทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

2.1.2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มมองหาทางเลือกใหม่หรือวิธีการแก้ปัญหาใหม่ๆ จากกรณีตัวอย่าง เรื่องนักศึกษาพยายามฆ่าตัวตาย โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนรายการทางเลือกเท่าที่นึกได้ และให้พิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียของวิธีแก้ปัญหานั้น และให้ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง ของวิธีการแก้ปัญหานั้น

2.1.2.5 ผู้นำกลุ่ม ถามถึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังจากที่มีหนทางในการแก้ปัญหานั้นแล้ว ว่ารู้สึกอย่างไรหลังจากที่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น

2.2.2 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มเคยกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองหรือไม่ สมาชิกกลุ่มทุกคนตอบว่า เคย ผู้นำกลุ่มถามต่อว่าแล้วหลังจากที่กำหนดเป้าหมายของตนเองแล้ว ผลที่เกิดขึ้นจากการกำหนดเป้าหมายเป็นอย่างไรบ้าง สมาชิกกลุ่มตอบว่าส่วนใหญ่ก็ประสบผลสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ หลังจากผู้นำกลุ่มกล่าวเพิ่มเติมว่าจากการที่สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง บางครั้งก็เป็นไปตามที่ตนเองกำหนดไว้ ซึ่งก็คือประสบความสำเร็จนั่นเอง แต่บางครั้งก็ไม่ได้เป็นไปตามที่หวังหรือกำหนดไว้

2.2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น ต่อการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองนั้น ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อตัวสมาชิกกลุ่มอย่างไร เพื่อเป็นพื้นฐานในการปรับกระบวนการคิด โดยให้พูดทีละคนจนครบ โดยสรุปสมาชิกกลุ่มตอบว่า การกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองนั้นเกิดผลดีแน่นอน ทำให้ตนเองมีจุดมุ่งหมายแน่นอน และมีแนวทางที่จะเดินไปให้ถึงเป้าหมายนั้น ไม่เดินไปอย่างสะเปะสะปะ

2.2.4 ในขั้นการฝึกปฏิบัติ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ในด้านการกำหนดเป้าหมายในชีวิต ของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยให้วิเคราะห์แยกเป็นเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถาม การสรุปความ การฟังอย่างตั้งใจ โดยสรุปแล้วสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ตอบว่า เป้าหมายระยะสั้นจะเป็นเกี่ยวกับเรื่องการเรียนในบางวิชาให้ได้เกรดที่ดี โดยมีขั้นตอน ได้แก่ การตั้งใจเรียน เข้าเรียนทุกวัน ไม่ขาดเรียน ส่งงานที่อาจารย์สั่ง ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ มีการหาความรู้ใหม่ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียน ทำงานที่อาจารย์สั่งด้วยตนเอง มีสมาธิในการเรียน พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกายเพื่อให้สมองปลอดโปร่ง ส่วนเป้าหมายระยะยาว สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีเป้าหมายที่จะเรียนจบแล้วมีงานทำที่มั่นคง โดยมีขั้นตอนที่จะไปให้ถึงเป้าหมายระยะยาว ได้แก่ เรียนให้เกรดเฉลี่ยสูงๆ เรียนให้จบปริญญาตรี วางแผนชีวิตว่าต้องเริ่มสอบเข้าทำงานที่ไหนบ้าง เตรียมตัวให้พร้อมกับการสอบและสมัครงาน สร้างบุคลิกภาพที่ดีให้แก่ตนเองในวันสอบสัมภาษณ์ ตั้งใจทำงาน

2.2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย หลับตา แล้วให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงสวนสาธารณะที่มีต้นไม้เขียวชอุ่มมากมาย ลมพัดเบาๆ อากาศเย็นสบาย มีเสียงนกร้อง แล้วผู้นำกลุ่มเล่ากรณีตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มว่ามีนิสิตคนหนึ่งพยายามฆ่าตัวตาย เพราะคาดหวังว่าจะต้องเรียนให้ได้เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง แต่นักศึกษาคณะนั้นสอบวิชาหนึ่งได้เกรด D ทำให้พลาดโอกาสที่จะได้เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง จึงเกิดความเครียด หาทางออกไม่ได้จึงพยายามฆ่าตัวตายด้วยการกินยาแก้ปวด 100 เม็ด แต่เพื่อนมาเห็นจึงพาส่งโรงพยาบาล ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ฟังเรื่องราวดังกล่าว สมาชิกกลุ่มตอบว่ารู้สึกสะท้อนใจ สงสารนิสิตคนนั้น เขาไม่น่าคิดสั้นฆ่าตัวตายเลย ปัญหาแค่เพียงเล็กน้อย น่าจะหาทางออกอย่างอื่นมากกว่า ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปจากที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอ และสรุปเพิ่มเติมว่าคุณค่าของชีวิตคน ไม่จำเป็นที่จะต้องประสบความสำเร็จในทุกเรื่อง บางคนเรียนไม่เก่ง แต่ขยัน อดทน มีมนุษยสัมพันธ์ดี ก็สามารถประสบความสำเร็จในการทำงานและในชีวิตได้ แต่บางคนเรียนเก่งมากๆ ได้เกียรตินิยม

อันดับหนึ่ง แต่ไม่สามารถเข้ากับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาได้ ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ดังนั้นการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องมีหลายปัจจัยร่วมกัน เช่น มีความฉลาดทางสติปัญญา มีความฉลาดทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

2.2.6 หลังจากนั้นผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มมองทางเลือกใหม่หรือวิธีการแก้ปัญหาใหม่ๆ จากกรณีตัวอย่าง เรื่องนักศึกษาพยายามฆ่าตัวตาย โดยให้สมาชิกกลุ่ม เขียนรายการทางเลือกเท่าที่นึกได้ และให้พิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียของวิธีแก้ปัญหานั้น (ตามใบกิจกรรม 13) โดยสรุปแล้วสมาชิกกลุ่มตอบว่า 1. พยายามตั้งใจเรียนใหม่ ผลดีคือ จะได้ความรู้ ทบทวนในบทเรียน ไม่มีผลเสีย 2. ลงเรียนวิชานั้นใหม่ ผลดี คือ ได้เกรดที่ดีขึ้น ผลเสียคือ เสียเวลา 3. ทำใจผลดี ทำให้สบายใจขึ้นกว่าเดิม อย่างน้อยก็ได้ A หลายตัวแล้ว แค่นี้ก็ทำดีที่สุดแล้ว ผลเสีย อาจจะเสียใจน้อยกว่าเดิม 4. ปลอ่ยวาง ผลดีคือ คิดว่ามันเป็นแค่ช่วงเวลาี่เลวร้าย เริ่มต้นใหม่ยังทัน 5. กล้าเผชิญความจริง ผลดีคือ อย่างน้อยก็ยังมีชีวิตอยู่และยังมีอนาคต 6. มองคนที่มึปัญหามากกว่า เช่น คนที่ไม่มีโอกาสเรียน ผลดีคือ มีกำลังใจต่อสู้ต่อไป เป็นการให้กำลังใจตนเอง 7. หากิจกรรมอื่นๆทำ ผลดีคือ ทำแล้วมีความสุข ไม่กลับไปคิดเรื่องเดิม 8. ไม่คาดหวังมากเกินไป ผลดีคือ ทำให้รู้จักประมาณตนเอง

2.2.7 แล้วหลังจากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังจากที่มีหนทางในการแก้ไขปัญหาลแล้ว ว่ารู้สึกอย่างไรหลังจากที่สามารถแก้ไขปัญหาลได้ สมาชิกกลุ่มบอกว่ารู้สึกโล่งใจ รู้สึกสบาย ที่สามารถหาทางออกของปัญหาลได้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมว่าชีวิตของคนเรามีทั้งสุข มีทั้งทุกข์ มีทั้งประสบความสำเร็จและล้มเหลว เราสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวหรือจากปัญหาลในชีวิตที่ผ่านมา เพื่อเป็นบทเรียนสำหรับชีวิตในอนาคต ดังนั้นจงอย่าท้อแท้ เมื่อเผชิญหรือประสบกับปัญหาลใดๆ ขอให้คิดเสมอว่าปัญหาลทุกปัญหาลมีทางออก เมื่อเราพบกับทางออกหรือวิธีการแก้ไขปัญหาลแล้ว สมาชิกกลุ่มจะมีความเข้มแข็งขึ้น และมีความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาลอุปสรรคในชีวิตของตนเอง และนั่นก็คือหนทางที่จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตของตนเอง

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

- 2.3.1 สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้
- 2.3.2 สมาชิกกลุ่มสามารถวางแผนในชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้
- 2.3.3 สมาชิกกลุ่มมีความคาดหวังว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี กระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม วางแผนในชีวิตของตนเองทั้งระยะสั้นและระยะยาวอย่างเป็นขั้นตอน และคาดหวังว่าตนเองต้องเป็นอย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้

2.4.2 โดยภาพรวมของการ ให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง อบอุ่น และไว้ วางใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี กระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม ร่วมกันแสดงความคิดเห็น แต่ยังคงมีการแบ่ง กลุ่มย่อยพูดคุยกัน

3.1.2 ชั้นยุติกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม สรุปถึงการพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในด้าน ความสามารถ กำหนด เป้าหมายในชีวิต ความสามารถ วางแผนในชีวิต ให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ และความคาดหวังว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จในชีวิต สมาชิกกลุ่มตอบว่าได้รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของตนและผู้อื่นเป็นอย่างไร และมีแนวทางเป็นขั้นตอนที่ไปให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้น ได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหา

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 6 นี้ พบว่า สมาชิก กลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 100 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิต ของตนเอง และสมาชิกกลุ่มสามารถวางแผนในชีวิต ให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีความ คาดหวังว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ อยู่ในระดับมาก

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7

เรื่องการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

วันจันทร์ที่ 28 มิถุนายน 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจ ปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.1.2 ผู้นำกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม

1.1.3 ผู้นำกลุ่ม กล่าวถึง ความหมายของความ ผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ในเรื่องการยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

เมื่อผู้นำกลุ่มไปถึงสมาชิกกลุ่มบางคนนั่งรออยู่ก่อนแล้ว แต่ก็มีสมาชิกบางคนยังไม่มา นั่งรอสัก 15 นาทีสมาชิกก็ทยอยมาจนครบ แต่สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกลุ่ม และร่วมแสดงความคิดเห็นได้ดี

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเริ่มที่จะตอบคำถามเอง โดยไม่ต้องเรียกให้ตอบ

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

ในการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น การเชื่อว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นเสมอในชีวิต และมีปฏิกิริยาตอบสนองใน ทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น นั้น ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค The A-B-C และเทคนิค การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Dispute irrational beliefs) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า “สมาชิกกลุ่มเคยมีความรู้สึกหรือไม่ว่าทำไมตนเองจะต้องเป็นคนที่ต้องมาประสบกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต” ถ้าเคยมีความรู้สึกดังกล่าว ให้สมาชิกกลุ่มเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังว่าเป็นปัญหาอะไร

2.1.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวว่าการที่คนเรามีความทุกข์ทุกวันนี้เกิด จากการมีความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น หากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปอย่างที่เราต้องการ ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้าย ที่สุด หากมีสิ่งร้ายแรงมากระทบชีวิตเราแล้ว เรื่องเลวร้ายเหล่านั้นจะเกิดขึ้นอีกอย่างไรไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งความคิดแบบนี้เป็นการมองโลกในแง่ร้าย ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาให้เกิดการมองโลกในแง่ดีได้นั้น สมาชิกกลุ่มจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล เพื่อโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล ซึ่งความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผล เป็นการรับรู้ที่สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เป็นจริง และส่งผลให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุขและมีพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยลักษณะความคิดที่มีเหตุผลมี 12 ลักษณะ และความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล เป็นการรับรู้ที่ไม่สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เป็นจริง และส่งผลให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ลักษณะความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล มี 12 ลักษณะ

2.1.3 ผู้นำกลุ่มใช้หลักการของทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) โดยใช้เทคนิค The A-B-C ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเล่าถึง เรื่องราวในอดีตที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก หลังจากนั้นผู้นำ กลุ่มชี้ให้สมาชิกกลุ่ม

เข้าใจว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีตเราไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขได้ แต่เราสามารถมองปัญหาในแง่ใหม่ ๆ ในแง่บวก ผู้นำกลุ่มต้องทำให้สมาชิกกลุ่ม เกิดสติรู้ตัว (Awareness) โดยผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่า ความทุกข์หรืออารมณ์แปรปรวนของเขานั้นเกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และการตอกย้ำทำลายตนเองและความคิดนั้น จะทำให้เขาว่างใจกับตนเองว่า “ตนมีทุกข์” มิใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เขามีทุกข์ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกบันทึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยผู้นำกลุ่มได้ยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจมากยิ่งขึ้น และให้สมาชิกกลุ่มบันทึกลงในกิจกรรมที่ 14 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเชื่อว่าสิ่งต่างๆ จะเกิดขึ้นเสมอในชีวิต และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

2.1.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มมองว่าปัญหาที่เล่าในข้อ 2.1.3 นั้น มีประโยชน์กับสมาชิกกลุ่มในแง่มุมใดบ้าง

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น

2.2.2 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า “สมาชิกกลุ่มเคยมีความรู้สึกหรือไม่ว่าทำไมตนเองจะต้องเป็นคนที่ต้องมาประสบกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต” สมาชิกทุกคนตอบว่า “เคย” ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มเล่าให้เพื่อนๆ ฟังว่าเป็นปัญหาอะไร ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าจบครบทุกคน โดยสรุปแล้วปัญหาส่วนใหญ่ของสมาชิกกลุ่มเป็นปัญหาเรื่องการคบเพื่อน ปัญหาครอบครัว และปัญหาเรื่องแฟน แล้วหลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวเพิ่มเติมว่าการที่คนเรามีความทุกข์ทุกวันนี้เกิดจากการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น หากสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปอย่างที่เราต้องการ ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายที่สุด หากมีสิ่งร้ายแรงมากระทบชีวิตเราแล้ว เรื่องเลวร้ายเหล่านั้นจะเกิดขึ้นอีกอย่างไรไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งความคิดแบบนี้เป็นการมองโลกในแง่ร้าย ดังนั้นในการที่จะพัฒนาให้เกิดการมองโลกในแง่ดีได้นั้น สมาชิกกลุ่มจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล เพื่อโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผล เป็นการรับรู้ที่สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เป็นจริง และส่งผลให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุขและมีพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยลักษณะความคิดที่มีเหตุผลมี 12 ลักษณะ และความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล เป็นการรับรู้ที่ไม่สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เป็นจริง และส่งผลให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ลักษณะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มี 12 ลักษณะ

2.2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเล่าถึงเรื่องราวในอดีตที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องเดียวกับที่สมาชิกกลุ่มเล่าในตอนต้น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกบันทึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยผู้นำกลุ่มได้ยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจมากยิ่งขึ้น และให้สมาชิกกลุ่มบันทึกลงในกิจกรรมที่ 14 ยกตัวอย่างใบกิจกรรมของนุช

1. เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A)

ฉันรู้สึกไม่ดีเวลาที่พูดแล้วเพื่อนสนิทไม่ฟัง ซึ่งแตกต่างจากฉันที่รับฟังเขาได้เสมอ

2. ความคิดหรือความเชื่อ (B)

เชื่อว่าเพื่อนคงไม่อยากฟังเรื่องของเรา

เชื่อว่าเพื่อนคงเห็นเรื่องของเราเป็นเรื่องไร้สาระถึงไม่อยากฟัง

ฉันคิดเสมอว่าฉันคงไม่มีความสำคัญพอให้เพื่อนมาสนใจหรือห่วงใยหรอก

3. ผลทางอารมณ์และพฤติกรรม (C)

อารมณ์: ฉันรู้สึกโกรธ น้อยใจและเสียใจที่เพื่อนไม่ฟังเรา

พฤติกรรม: แสดงอาการหน้าบึ้ง แสดงความไม่พอใจแล้วก็ไม่พูดด้วยเลยเวลาที่โกรธอยู่

4. การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

4.1 อะไรคือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ต้องการโต้แย้งและยอมรับ?

ฉันควรจะได้รับความช่วยเหลือในการนั่งรับฟังเราพูดเรื่องที่คับข้องใจ จากเพื่อนตอบแทนเหมือนที่เราทำให้เพื่อนไป

4.2 ฉันมีเหตุผลที่สนับสนุนความเชื่อนี้ว่าเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือไม่? (มีหรือไม่มี)

ไม่มี

4.3 เหตุผลที่แท้จริงของความเชื่อที่ต้องการโต้แย้งคืออะไร?

ไม่มีความจำเป็นเลยที่ฉันรับฟังเพื่อนแล้วเพื่อนต้องมารับฟังเรื่องของฉันด้วย

เพื่อนที่ ฉันรับฟังเขา แต่เขาก็ไม่เคยแม้แต่จะรับฟังหรือถามข่าวคราวฉันเลยก็มี

มากมาย

4.4 มีเหตุผลอื่นอีกไหมที่ยังคงสนับสนุนความเชื่อหรือความคิดเดิม? (มีหรือไม่มี)

ไม่มี

4.5 อะไรคือสิ่งเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้น เมื่อมีความเชื่อเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล?

ฉันคงน้อยใจและเสียใจ สร้างความไม่สบายใจให้กับตนเอง และมองเพื่อนเป็นคนไม่ดี

ไปด้วย

4.6 สิ่งดีๆ อะไรที่เกิดขึ้นเมื่อฉันไม่ยึดถือความเชื่อนี้อีกต่อไป?

ฉันรู้สึกสบายใจมากขึ้น ใจเย็น ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

ฉันได้รู้ว่าคนทุกคนยอมไม่เหมือนกันเสมอ

ฉันเข้าใจว่าทุกคนยอมมีทั้งส่วนที่ดีและไม่ดีอยู่ในตัวเองเสมอ

ฉันมีความสุขที่ได้รับฟังเพื่อน เพราะเหมือนเป็นการช่วยให้เพื่อนสบายใจและมี

ความสุขได้

2.2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มมองว่าปัญหาที่เล่าในใบกิจกรรม 14 นั้น มีประโยชน์กับสมาชิกกลุ่มในแง่มุมมองบ้าง โดยสรุปแล้ว สมาชิกกลุ่มบอกว่าหลังจากที่ประสบปัญหาแล้ว ได้เรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาแบบเดิมอีก และเมื่อสามารถแก้ไขปัญหาก็จะรู้สึกภูมิใจที่ตนเองสามารถแก้ไขปัญหานั้นผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นมาได้

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

2.3.1 สมาชิกกลุ่มยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

2.3.2 สมาชิกกลุ่มมีความคิดเชิงบวกมากขึ้น

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี กระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม ร่วมกันแสดงความคิดเห็นดี ในใบกิจกรรมตอนแรกดูเหมือนสมาชิกกลุ่มจะไม่ค่อยเข้าใจนัก แต่เมื่อซักถามผู้นำกลุ่มในจุดที่ไม่เข้าใจแล้ว สมาชิกกลุ่มทุกคนก็สามารถทำกิจกรรมดังกล่าวได้ถูกต้อง

2.4.2 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี กระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม ร่วมกันแสดงความคิดเห็นดี

3.1.2 ชั้นยุติกกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี สมาชิกกลุ่มกล่าวว่านอกจากได้รับรู้ปัญหาของเพื่อนแล้ว ยังได้เรียนรู้วิธีการคิดในแง่มุมมองใหม่ๆ และได้ปรับเปลี่ยนความคิดให้มองปัญหาในแง่ดี ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 100 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีปฏิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น อยู่ในระดับมาก รองลงมาสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็นว่า สมาชิกกลุ่มยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ อยู่ในระดับมาก และ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 62.5 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นเสมอในชีวิต อยู่ในระดับมาก

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8

เรื่องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

วันศุกร์ที่ 2 กรกฎาคม 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวท้าทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจ ปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.1.2 ผู้นำกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม

1.1.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความหมาย ของความผาสุกทางจิตใจด้าน การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

เมื่อผู้นำกลุ่มไปถึงสมาชิกกลุ่มมากขึ้นครบแล้ว สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกลุ่ม และร่วมแสดงความคิดเห็นได้ดี

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเริ่มที่จะตอบคำถามเอง โดยไม่ต้องเรียกให้ตอบ แต่สมาชิกบางคนก็ขอเข้าไปสมาชิกคนอื่นตอบก่อน โดยบอกว่าตนเองยังไม่ออก

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

2.1.1 ในการเพิ่ม การเคารพนับถือว่าตนเองมีคุณค่าสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ผู้นำกลุ่มได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภาวนิยม โดยใช้เทคนิคการปรับทัศนคติต่อชีวิตที่เป็นโทษ และเทคนิคการค้นหาทัศนคติต่อชีวิตในด้านบวก ในแง่ความหมายของชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1.1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเรื่อง “ถนนชีวิต”

2.1.1.2 ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมว่าในวิถีชีวิตของคนเราต้องประสบทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี สมหวังผิดหวัง สิ่งเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ แต่เมื่อไรที่ผิดหวัง ไม่สบายใจ คนเราต้องมองหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้ความคิดค้นหาสาเหตุ ของปัญหา แล้วหาทางแก้ไข เมื่อไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง เราควรขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เราไว้วางใจ

2.1.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมิน “ความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเองเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง”

2.1.1.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนสำรวจค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ตนเองภูมิใจ สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต หรือตัวอย่างของความล้มเหลวที่สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เคารพนับถือว่าตนเองมีคุณค่า

2.1.1.5 ผู้นำกลุ่ม กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติต่อชีวิตในด้านบวก ในแง่ความหมายของชีวิต โดยชี้ให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าชีวิตจะต้องประสบทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว

ความล้มเหลวสามารถนำไปเป็นประสบการณ์สอนตัวเองในการแก้ไขปัญหา ดังนั้นสมาชิกกลุ่มควรเคารพนับถือว่าตนเองมีคุณค่า สามารถกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้

2.1.2 ในการเพิ่มความรูสึกว่าได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม นั้น ผู้นำกลุ่มใช้ ทัศนคติการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) โดยใช้เทคนิค The A-B-C และเทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Dispute irrational beliefs) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1.2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดวิเคราะห์ว่า “สมาชิกกลุ่มรูสึกว่ามีใครมาชื่นชมสมาชิกกลุ่มเป็นพิเศษบ้าง ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นเป็นใครบ้าง และเขาชื่นชมสมาชิกกลุ่มอย่างไร และบุคคลต่อไปนี้ เขาเคยชื่นชมสมาชิกกลุ่มบ้างหรือไม่ เขาชื่นชมสมาชิกกลุ่มอย่างไร”

2.1.2.2 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย ว่า “สมาชิกกลุ่มจะมีวิธีการให้บุคคลอื่น ๆ ยอมรับสมาชิกกลุ่มได้อย่างไรบ้าง”

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 ในกิจกรรมเรื่อง “ถนนชีวิต” สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น ในกิจกรรมถนนชีวิตสมาชิกกลุ่มมีการหยอกล้อ พูดแซวกันบ้างว่าถนนอะไรเหมือนบันไดลิง ทำไมถนนของเธอคูดเคี้ยวจริง เป็นต้น

2.2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ 16 “ความรูสึกดีเกี่ยวกับตนเองเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง” หลังจากทำแบบประเมินแล้ว ผู้นำกลุ่มอ่านข้อคำถามและให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายไปที่ละข้อ โดยผู้นำกลุ่มจะสอบถามสมาชิกกลุ่มเพิ่มเติมที่ตอบคะแนนน้อยที่สุดในแต่ละข้อ สมาชิกกลุ่มที่ตอบคะแนนต่ำสุดคือ 2 หมายถึง เกือบจะไม่เคย คือ บี ในข้อที่ 2 จึงเข้าใจความรูสึกของตัวเอง บีตอบว่ายังไม่รูเลยวาทนต้องการที่จะทำอะไรหรือยังไม่แน่ใจเลยวาทนเองชอบหรือไม่ชอบอะไร

2.2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนสำรวจค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา โดย ให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ตนเองภูมิใจ สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต หรือตัวอย่างของความล้มเหลวที่สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เคารพนับถือวาทนเองมีคุณค่า ยกตัวอย่างเช่น นุชบอกว่าครอบครัวของนุชแตกแยก พ่อแม่แยกทางกัน และทิ้งให้นุชอยู่กับย่ามาตลอด แต่เมื่อนุชสอบติดมหาวิทยาลัย นุชไปบอกข่าวกับพ่อ นุชเพิ่งเคยเห็นรอยยิ้มจากพ่อเป็นครั้งแรก และหลังจากนั้นพ่อก็พานุชมาสอบสัมภาษณ์และรายงานตัว และในตอนนี้นุชกับพ่อสนิทกันมากขึ้น โทรศัพท์หากันถามไถ่สารทุกข์สุกดิบมากขึ้น นุชรูสึกว่านี่คือสิ่งที่ตนเองภูมิใจ น้ำหวานเล่าให้ฟังวาทนเองมีความฝันวาทนอยากจะมีร้านเกมส์ และเมื่อปิดเทอมที่ผ่านมา น้ำหวานกับครอบครัวก็ได้ตัดสินใจเปิดร้านเกมส์และร้านถ่ายเอกสาร ผลปรากฏวาทนของน้ำหวานสามารถทำรายได้จนคืนต้นทุนภายในสามเดือนและตอนนี้กิจการของร้านก็ดำเนินไปด้วยดี ยัยบอกวาทนเองคบเพื่อนไม่ดีช่วงมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 แต่เมื่อคิดได้ว่าสิ่งที่ตนเองทำอยู่ไม่เหมาะสม ยัยก็กลับมาตั้งใจเรียนจนสามารถจบระดับมัธยมปลายด้วยเกรดเฉลี่ย 3.5 จีบก็เช่นเดียวกันมีปัญหาเรื่องการคบ

เพื่อนไม่ดี จนทำให้เกือบเรียนไม่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พอขึ้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แม็กก็ให้เปลี่ยนโรงเรียน จึงพยายามกลับมาตั้งใจเรียนจนจบระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้ และสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ปีประสบปัญหาพ่อแม่ทะเลาะกัน เพราะพ่อเป็นคนเจ้าชู้มาก บีทำตัวประชดพ่อแม่ ไม่ตั้งใจเรียน จนการเรียนตก แต่เมื่อบีคิดได้ก็กลับมาตั้งใจเรียน และสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

2.2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดวิเคราะห์ว่า “สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่ามีใครมาชื่นชมสมาชิกกลุ่มเป็นพิเศษบ้าง ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นเป็นใครบ้าง และเขาชื่นชมสมาชิกกลุ่มอย่างไร น้ำหวานเล่าให้ฟังว่าคนทั้งหมดในบ้านชื่นชมน้ำหวาน นว่าเป็นคนเรียบร้อย กิริยามารยาทดี เรียนเก่ง ส่วนพ่อแม่ให้ฟังว่าญาติพี่น้องของพ่อชื่นชมว่าพ่อเป็นคนเก่งสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ บีกับยูยกเล่าว่ามีคนมาชื่นชมบ่อย แต่ที่ไม่ค่อยได้รับคำชมเชยเลยจากพ่อแม่ พ่อแม่เป็นคนที่ไม่ค่อยพูดชมลูก

2.2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ 17 โดยถามสมาชิกกลุ่มว่า “บุคคลต่อไปนี้ บุคคลในครอบครัว ครูอาจารย์ และเพื่อน เขาเคยชื่นชมสมาชิกกลุ่มบ้างหรือไม่ เขาชื่นชมสมาชิกกลุ่มอย่างไร” ยกตัวอย่างคำตอบของสมาชิกกลุ่ม เช่น น้ำบอกว่าพ่อแม่ชื่นชมที่ช่วยพ่อแม่ขายของแบ่งเบาภาระพ่อกับแม่ได้ ครูที่สอนระดับประถมชื่นชมว่าเป็นเด็กดี เป็นคนมีความสามารถคือเป็นนักประชาสัมพันธ์ของโรงเรียน เพื่อนชื่นชมว่าเป็นคนแบ่งเวลาถูก คือ เล่นก็เล่น เรียนก็เรียน เป็นคนอารมณ์ดี มีความจริงใจในสิ่งที่ตนทำในทุกๆ อย่าง ยูยกกับย่าชมว่าเป็นคนขยัน ตั้งใจเรียน ครูที่โรงเรียนชมว่าเป็นคนขยัน ตั้งใจเรียน มารยาทเรียบร้อย ทำงานเก่ง เพื่อนที่โรงเรียนชมว่าเป็นคนมีน้ำใจ

2.2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย ว่า “สมาชิกกลุ่มจะมีวิธีการให้บุคคลอื่นๆยอมรับสมาชิกกลุ่มได้อย่างไรบ้าง” สมาชิกกลุ่มเสนอทีละคน โดยสรุปสมาชิกกลุ่มบอกว่าเราต้องจริงใจกับคนอื่น เป็นตัวของตัวเราเองดีที่สุด ทำตามหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

2.3.1 สมาชิกกลุ่มเคารพนับถือว่าตนเองมีคุณค่า สามารถกระทำ สิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้

2.3.2 สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ในสังคม

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี ตั้งใจทำกิจกรรมมาก ร่วมกันแสดงความคิดเห็น

2.4.2 โดยภาพรวมของการ ให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี ตั้งใจทำกิจกรรมมาก ร่วมกันแสดงความคิดเห็น

3.1.2 ขันยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม สรุปถึงการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สมาชิกกลุ่มกล่าวว่าได้เรียนรู้ว่าตนเองมีคุณค่า ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ได้นำปัญหาของเพื่อนไปเป็นบทเรียนสำหรับตนเอง

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 8 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 100 มีความคิดเห็นว่าเป็นสมาชิกรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสามารถกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือสมาชิกรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสามารถกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือสมาชิกรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสามารถกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือสมาชิกรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสามารถกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ อยู่ในระดับมาก

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9

เรื่องการพัฒนาการมีจิตวิญญาณ (Spirituality)

วันจันทร์ที่ 5 กรกฎาคม 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจ ปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.1.2 ผู้นำกลุ่มทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

1.1.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความหมาย และความสำคัญของการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ด้านการมีจิตวิญญาณ และ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

เมื่อผู้นำกลุ่มไปถึงสมาชิกกลุ่มมากันครบแล้ว สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นด้วยตนเองโดยไม่ต้องเรียกชื่อ

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นโดยการตอบคำถามด้วยตนเองเอง โดยไม่ต้องเรียกชื่อให้ตอบ กล่าวที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

ในการเพิ่มการตระหนักถึงความสำคัญของการศรัทธายึดมั่นทางศาสนา และการตระหนักถึงความสำคัญของการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว ผู้นำกลุ่ม ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) โดยใช้การสอนทฤษฎี A-B-Cs และเทคนิค การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Dispute irrational beliefs) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1.1 ผู้นำกลุ่ม ถามสมาชิกกลุ่มว่าแต่ละคนนับถือศาสนาใดบ้าง และชักถามสมาชิกกลุ่มว่าได้กระทำพฤติกรรมใดบ้างที่แสดงถึงการศรัทธายึดมั่นทางศาสนาที่ตนนับถือ

2.1.2 ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าเพราะเหตุใดมนุษย์จึงต้องมีศาสนาที่ตนเองยึดมั่นศรัทธา แล้วผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมว่าในเวลาที่มนุษย์ประสบกับปัญหาต่าง ๆ นั้น จำเป็นที่จะต้องแสวงหาที่พึ่งทางศาสนา และ การมีความเชื่อ เกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว และการมีความเชื่อในเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต

2.1.3 ผู้นำกลุ่ม สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับทฤษฎี A-B-C ตามแนวคิดของทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.1.4 ผู้นำกลุ่ม แจกเอกสารสถานการณ์จำลองที่เกี่ยวข้องกับ การศรัทธายึดมั่นทางศาสนา และ การมีความเชื่อ เกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว และการมีความเชื่อในเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม และฝึกบันทึกการสอนทฤษฎี A-B-C ตามสถานการณ์จำลอง

2.1.5 หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้ สมาชิกกลุ่มฝึก การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational belief)

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น โดยแสดงความคิดเห็นด้วยตนเอง แสดงให้เห็นว่ามีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

2.2.2 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าแต่ละคนนับถือศาสนาใดบ้าง โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนนับถือศาสนาพุทธ และผู้นำกลุ่มชักถามสมาชิกกลุ่มว่าได้กระทำพฤติกรรมใดบ้างที่แสดงถึงการศรัทธายึดมั่นทางศาสนาที่ตนนับถือ สมาชิกกลุ่มตอบว่าเข้าวัด ไหว้พระ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ถวายทาน และใส่บาตร ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าเพราะเหตุใดมนุษย์จึงต้องมีศาสนาที่ตนเองยึดมั่นศรัทธา สมาชิกกลุ่มตอบว่าเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นที่พึ่งทางจิตใจ เป็นทางออกเวลามีปัญหา และเอาไว้ดับทุกข์ แล้วผู้นำกลุ่ม สรุปเพิ่มเติมว่าในเวลาที่มนุษย์ประสบกับปัญหาต่าง ๆ นั้น จำเป็นที่จะต้องแสวงหาที่พึ่งทางศาสนา และ การมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์

หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว และการมีความเชื่อในเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต

2.2.3 ผู้นำกลุ่มสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับทฤษฎี A-B-Cs (The A-B-C theory) ตามแนวคิดของทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และ แจกเอกสารสถานการณ์จำลองที่เกี่ยวข้องกับ การศรัทธายึดมั่นทางศาสนา และ การมีความเชื่อ เกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว และการมีความเชื่อในเรื่องทำ ดีได้ดี ทำชั่ว ได้ชั่ว หลังจากนั้นผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม และฝึก บันทึก การสอนทฤษฎี A-B-Cs ตามสถานการณ์จำลอง โดยกลุ่มที่ 1 ตอบว่า

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) : ต่ายได้ประสบปัญหาชีวิตในหลายด้าน เช่น พ่อแยกทางกับแม่ แฟนที่คบกันมากก็มีแฟนใหม่ ผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 ทำให้ต่ายทุกข์ใจมาก

ความคิดหรือความเชื่อ (B) : คิดว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปทำไม ในเมื่อไม่เหลืออะไรแล้ว รู้สึกท้อถอย ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตต่อไปเพื่ออะไร

ผลทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) : อารมณ์ : น้อยใจ ท้อแท้ เสียใจ หดหู่
พฤติกรรม : เหม่อลอย

กลุ่มที่ 2 ตอบว่า

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) : พ่อแม่ของต่ายแยกทางกัน แฟนของต่ายที่คบกันตั้งแต่สมัยเรียนอยู่มัธยมศึกษาไปมีแฟนใหม่ และผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ต่ำกว่า 2.00

ความคิดหรือความเชื่อ (B) : คิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจากเวรกรรมของตน

ผลทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) : อารมณ์ : ท้อแท้ ท้อถอย หดหู่ เสียใจ ซึมเศร้า

พฤติกรรม : ทำให้นั่งเหม่อในห้องเรียน ส่งผลให้เสียการเรียน

2.2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing irrational belief) โดยกลุ่มที่ 1 ตอบว่า

1. อะไรคือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่ต้องการโต้แย้งและยอมรับ?

การที่แฟนของต่ายที่คบกันมาตั้งแต่สมัยเรียนมัธยมศึกษาไปมีแฟนใหม่ เป็นเพราะว่าเราเป็นคนไม่ดีสำหรับเขา และเราไม่มีคุณค่าพอที่ผู้ชายคนนั้นจะมารักเรา

2. ฉันมีเหตุผลที่สนับสนุนความเชื่อนี้ว่าเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลหรือไม่? (มีหรือไม่มี)

ไม่มี

3. เหตุผลที่แท้จริงของความเชื่อที่ต้องการโต้แย้งคืออะไร?

การที่เขาทิ้งเราไป เขาอาจจะมีเหตุผลที่จำเป็นในบางเรื่องที่ไม่สามารถบอกเราได้

4. มีเหตุผลอื่นอีกไหมที่ยังคงสนับสนุนความเชื่อหรือความคิดเดิม? (มีหรือไม่มี)

ไม่มี

5. อะไรคือสิ่งเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้น เมื่อมีความเชื่อเดิมที่ไม่มีเหตุผล?

ทำให้เขาคิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหา จนบางครั้งทำให้ชีวิตคิดทำร้ายตนเองจนคิดถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

6. สิ่งดีๆ อะไรที่จะเกิดขึ้น เมื่อฉันไม่ยึดถือความเชื่อนี้อีกต่อไป?

ทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง ถึงไม่มีเขาเราก็สามารถอยู่ได้ ทำให้รักตัวเองมากยิ่งขึ้นและมีคุณค่ากับคนอื่นอีกมากมาย

2.2.5 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มมีความคิดความเชื่อเกี่ยวกับศาสนาในเรื่องใดบ้าง โดยสมาชิกกลุ่มตอบว่าเชื่อว่าวิญญาณหรือผีมีจริง เชื่อเรื่องบาปบุญ ทำอะไรไว้ก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบแทน และผลก็จะเกิดภายในชาตินี้ไม่ต้องรอให้ถึงชาติหน้า เชื่อว่าใครที่ทำไม่ดีกับพ่อแม่ชีวิตจะไม่เจริญ เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่าใครทำอะไรไว้สิ่งนั้นก็ย้อนกลับมาหาตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดีก็ตาม เชื่อว่าการสวดมนต์ทำให้ชีวิตดีขึ้น ทำให้เรามีความสุข

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

2.3.1 สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการศรัทธายึดมั่นทางศาสนา

2.3.2 สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว และการมีความเชื่อในเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วสมาชิกกลุ่ม มีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ในสังคม

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี ตั้งใจทำกิจกรรมมาก ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยไม่ต้องเรียกชื่อให้ตอบ แต่ยังมีบางส่วนไม่ถูกต้องเกี่ยวกับ B ในทฤษฎี A-B-Cs แต่ผู้นำกลุ่มก็ได้อธิบายจนสมาชิกกลุ่มเข้าใจถูกต้องแล้ว

2.4.2 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็น กันเอง อบอุน และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี ตั้งใจทำกิจกรรมมาก ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยไม่ต้องเรียกชื่อให้ตอบ

3.1.2 ชั้นยุคิกลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าวันนี้ได้ทำอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มบ้าง สมาชิกกลุ่มตอบว่าได้รู้ถึงเรื่องความศรัทธา เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ รู้ว่าบาปบุญมีจริง และได้มองปัญหาในแงุ่มใหม่ ๆ

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 9 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 100 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการศรัทธายึดมั่นทางศาสนา และสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการมีความเชื่อ เกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว อยู่ในระดับมาก

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10
เรื่องการพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others) ด้านการมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน

วันศุกร์ที่ 9 กรกฎาคม 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจ ปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- 1.1.2 ผู้นำกลุ่มทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
- 1.1.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความหมายและจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

เมื่อผู้นำกลุ่มไปถึงสมาชิกกลุ่มมากขึ้นครบแล้ว สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยตนเองโดยไม่ต้องเรียกชื่อ

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นโดยการตอบคำถามด้วยตนเองเอง แสดงว่าสมาชิกกลุ่มกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

2.1.1 ในการเพิ่มความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และในการเพิ่มความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน นั้น ผู้นำกลุ่มได้ใช้ทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิค 1) เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) และ 2) เทคนิคการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1.1.1 ผู้นำกลุ่ม อธิบายให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจถึง การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพของตนเองก่อนโดยให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินบุคลิกภาพ

2.1.1.2 หลังจากทำแบบประเมินบุคลิกภาพเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม วิเคราะห์แบบประเมินบุคลิกภาพ โดยผู้นำกลุ่มอธิบายถึงโครงสร้างของบุคลิกภาพ

2.1.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนกราฟบุคลิกภาพของตนเอง

2.1.1.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ว่าบุคลิกภาพของตนเองว่าแต่ละคนมี ลักษณะอย่างไร

2.1.1.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม พิจารณาว่าจะปรับเปลี่ยนสภาวะใดของตนเอง บ้าง

2.1.1.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อฝึกสนทนาใน สภาวะตัวตนแบบ ผู้ใหญ่ (The adult ego state) ในสถานการณ์สมมติ 2 สถานการณ์ คือ สถานการณ์แรกเป็น สถานการณ์ในการสร้างสัมพันธภาพ สถานการณ์ที่ 2 เป็นสถานการณ์ในการรักษาสัมพันธภาพ หลังจากที่ได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแล้ว

2.1.2 ในการเพิ่ม ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความ เข้าใจที่ตรงกันนั้น ผู้นำกลุ่มได้ใช้ทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิคการ วิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1.2.1 ผู้นำกลุ่ม อธิบายให้ สมาชิกกลุ่ม เข้าใจ ถึงลักษณะสำคัญของการ ติดต่อสื่อสารระหว่างกัน โดยผู้นำกลุ่มอธิบายว่าลักษณะการติดต่อสื่อสาร

2.1.2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน และฝึกปฏิบัติการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและ กันตามลักษณะการสื่อสารทั้ง 3 ลักษณะ ในแต่ละสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยใช้การแสดงบทบาท สมมติ

2.1.2.3 ภายหลังการฝึกปฏิบัติแต่ละขั้นตอน ผู้นำกลุ่ม เปิดโอกาสแสดงความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับลักษณะของการสื่อสารที่แสดงออกว่าจะกระทบความรู้สึกซึ่งกันและกัน และควร จะปรับเปลี่ยนอะไรบ้าง

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะ แสดงความคิดเห็น โดยแสดงความคิดเห็นด้วยตนเอง แสดงให้เห็นว่ามีความกล้าที่จะแสดง ความ คิดเห็นมากขึ้น

2.2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพของ ตนเองก่อนโดยให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินบุคลิกภาพ หลังจากทำแบบประเมินบุคลิกภาพเสร็จ แล้ว ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนกราฟบุคลิกภาพของตนเอง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ แบบประเมินบุคลิกภาพ โดยสมาชิกกลุ่มมีบุคลิกภาพแบบเด็กอิสระ (Free child: FC) 6 คน และ บุคลิกภาพแบบพ่อแม่แบบดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือปกป้อง (Nurturing parent: NP) 6 คน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่ม อธิบายถึงโครงสร้างของ บุคลิกภาพ และผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม พิจารณาว่าจะ ปรับเปลี่ยนสภาวะใดของตนเองบ้าง ซึ่งสมาชิกกลุ่มบอกว่าต้องการปรับบุคลิกภาพให้มีบุคลิกภาพ

แบบผู้ใหญ่ (A) มากขึ้น ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อฝึกสนทนาใน สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ (The adult ego state) ในสถานการณ์สมมติ 2 สถานการณ์ คือ สถานการณ์แรกเป็นสถานการณ์ในการสร้างสัมพันธภาพ สถานการณ์ที่ 2 เป็นสถานการณ์ในการรักษาสัมพันธภาพ หลังจากที่ได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแล้ว โดยสมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติด้วยความสนุกสนาน บรรยากาศเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ

2.2.3 ผู้นำกลุ่ม อธิบายให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจถึงลักษณะสำคัญของการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน โดยผู้นำกลุ่มอธิบายถึงลักษณะการติดต่อสื่อสาร และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน และฝึกปฏิบัติการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกันตามลักษณะการสื่อสารทั้ง 3 ลักษณะ โดยผู้นำกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ ให้ดูก่อน ภายหลังการฝึกปฏิบัติแต่ละขั้นตอน ผู้นำกลุ่ม เปิดโอกาสแสดงความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับลักษณะของการสื่อสารที่แสดงออกว่าจะกระทบความรู้สึกซึ่งกันและกัน และควรปรับเปลี่ยนอะไรบ้าง สมาชิกกลุ่มตอบว่าชอบการสื่อสารแบบสอดคล้องมากกว่าการสื่อสารแบบขัดแย้งและแบบซ่อนเร้น

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

2.3.1 สมาชิกกลุ่มมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

2.3.2 สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายโดยมีความเข้าใจที่ตรงกัน

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น โดยการตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง

2.4.2 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น โดยการตอบคำถามด้วยตนเองเอง แสดงว่าสมาชิกกลุ่มกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และสมาชิกกลุ่มบอกว่าชอบแบบประเมินบุคลิกภาพของตนเองมากๆ และผลที่แปลออกมาก็ตรงกับบุคลิกภาพของตนด้วย

3.1.2 ชั้นยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าวันนี้ได้อะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มบ้าง สมาชิกกลุ่มตอบว่า ได้รู้จักบุคลิกภาพของตนเอง และได้รู้จักแถมุมที่เราไม่รู้จัก

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 10 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ ร้อยละ 100 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ และสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการสื่อสาร โดยการใช้ภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการสร้างกับผู้อื่นได้ และสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการสื่อสารโดยใช้คำพูด เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน อยู่ในระดับมาก

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11

เรื่องการพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น
(Positive relationship with others) ด้านการมีความสามารถในการสื่อสาร
ทั้งในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน

วันจันทร์ที่ 12 กรกฎาคม 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจ ปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.1.2 ผู้นำกลุ่มทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

1.1.3 ผู้นำกลุ่ม กล่าวถึง ความหมายของ ความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others) ในเรื่องความสามารถในการสื่อสารทั้งในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และผู้นำกลุ่มกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

เมื่อผู้นำกลุ่มไปถึงสมาชิกกลุ่มมากันครบแล้ว มีการพูดคุยกันสนุกสนานแสดงว่ามีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน รวมทั้งสมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยตนเองโดยไม่ต้องเรียกชื่อ

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน สนับสนุนกันมากขึ้น ทำให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง และไว้วางใจกัน

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

ในการเพิ่ม ความสามารถในการสื่อสารทั้งในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and good listening characteristics) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) และการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินทักษะภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในกิจกรรมที่ 22

2.1.2 ผู้นำกลุ่มอภิปรายกับ สมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับการประเมินทักษะภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางของสมาชิกกลุ่ม ที่ละข้อ และให้พิจารณาถึงในทักษะที่สมาชิกกลุ่มที่มีการแสดงออกน้อย หรือไม่เคยแสดงออกเลย

2.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์การสื่อสารที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกน้อยหรือไม่เคยแสดงออกเลย วิเคราะห์ผลที่จะเกิดขึ้น และอธิบายถึงทักษะการสื่อสารทางสังคมที่จำเป็น ได้แก่ ทักษะการฟังที่ดีและการฟังที่ไม่ดี ทักษะการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง และทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.1.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับคู่แสดงบทบาทในการฝึกทักษะการสื่อสารทางสังคม และมีการสลับบทบาทกันเพื่อให้ได้ทดลองปฏิบัติด้วยกันทั้งคู่ โดยให้สมาชิกกลุ่มฝึกซ้อมทักษะทั้ง 4 ทักษะ โดยเริ่มจากทักษะการฟังที่ดีและการฟังที่ไม่ดี ทักษะการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง และทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

โดยในการฝึกทักษะต่างๆ นั้นจะมีเพื่อนเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับในการแสดงทักษะนั้น

2.1.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความรู้สึกเมื่อการฝึกซ้อมทักษะทั้ง 4 ทักษะ และผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของ สมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มคิดว่าจะนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาการสื่อสารทางสังคมให้ดีขึ้นได้อย่างไร

2.1.6 ผู้นำกลุ่ม ให้การเสริมแรงสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงตนเองเมื่ออยู่ภายนอกกลุ่ม

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น และร่วมกิจกรรม บรรยากาศของการฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ เป็นไปด้วยความสนุกสนาน และเป็นกันเอง

2.2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินทักษะภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในกิจกรรมที่ 22 แล้วผู้นำกลุ่ม อภิปรายกับ สมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับการประเมินทักษะภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางของสมาชิกกลุ่มที่ละข้อ ซึ่งคะแนนของสมาชิกกลุ่มทั้งหมดไม่มีใครได้คะแนนต่ำกว่า 2 ซึ่งแสดงว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มี ทักษะในการสื่อสาร แต่ยังอยู่ในระดับที่ยังไม่ดีมากนัก จาก นั้นผู้นำกลุ่มอธิบายถึงทักษะการสื่อสารทางสังคมที่จำเป็น ได้แก่ ทักษะการฟังที่ดีและการฟังที่ไม่ดี

ทักษะ การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง และทักษะการ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับคู่แสดงบทบาทในการฝึกทักษะการสื่อสารทางสังคม และมีการสลับบทบาทกันเพื่อให้ได้ทดลองปฏิบัติด้วยกันทั้งคู่ โดยให้สมาชิกกลุ่มฝึกซ้อมทักษะทั้ง 4 ทักษะ โดยเริ่มจากทักษะ การฟังที่ดีและการฟังที่ไม่ดี ทักษะการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง และทักษะการ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยในการฝึกนั้นสมาชิกกลุ่มมีความสนุกสนานในการทำกิจกรรม บรรยากาศเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ และเพื่อนจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับในการแสดงทักษะนั้นๆด้วย

2.2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความรู้สึกเมื่อการฝึกซ้อมทักษะ ทั้ง 4 ทักษะ สมาชิกกลุ่มตอบว่าบางทีก็รู้สึกอึดอัด เพราะขัดแย้งกับการสื่อสารที่ตนเองใช้ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ไม่มีหลักอะไรมากมาย อยากพูดอะไรก็พูด บางครั้งที่ทำให้ไม่เข้าใจกันกับเพื่อน สมาชิกกลุ่มบอกว่าทักษะเหล่านี้มีประโยชน์มากๆ ตั้งใจจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะรู้สึกว่านี่เป็นทักษะที่ดี จะลองไปใช้สื่อสารกับเพื่อนดู และจะดูปฏิกิริยาของเพื่อนว่าเขาจะชอบลักษณะการพูดแบบนี้หรือไม่ ต่อจากนั้นและผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มคิดว่าจะนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาการสื่อสารทางสังคมให้ดีขึ้นได้อย่างไร สมาชิกกลุ่มตอบว่าจะนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน จากนั้น ผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงตนเองเมื่ออยู่ภายนอกกลุ่ม

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการสื่อสารทั้งในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง ที่ดีขึ้น เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น โดยไม่ต้องเรียกชื่อให้ตอบ และให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ เป็นอย่างดี เต็มไปด้วย

2.4.2 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น โดยไม่ต้องเรียกชื่อให้ตอบ และให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ เป็นอย่างดี ความสนุกสนาน และเป็นกันเอง

3.1.2 ก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าได้อะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้บ้าง สมาชิกกลุ่มตอบว่าสมาชิกกลุ่มตอบว่าได้รู้ถึงทักษะการติดต่อสื่อสาร

ต่างๆ เพื่อจะได้นำไปใช้ในชีวิตจริงให้มีประสิทธิภาพ ได้รู้ถึงตัวอย่างคำพูดที่จะนำไปใช้จริง และจะนำไปทดลองใช้กับเพื่อนแล้วก็ดูว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 11 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการใช้ทักษะการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 75 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการใช้ทักษะการฟังที่ดี และสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการใช้ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง อยู่ในระดับมาก สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 62.5 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการใช้ทักษะการกล้าตอบสนอง อยู่ในระดับมาก นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 62.5 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการสื่อสารทั้งในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน สมาชิกกลุ่มมีทักษะการกล้าตอบสนอง อยู่ในระดับปานกลาง

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12

เรื่องการพัฒนาความสามารถในการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution)

วันศุกร์ที่ 16 กรกฎาคม 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจ ปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.1.2 ผู้นำกลุ่มทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

1.1.3 ผู้นำกลุ่ม กล่าวถึงความหมายและจุดมุ่งหมายของ ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social contribution) และผู้นำกลุ่มกล่าวถึงบทสัมภาษณ์ของดารานักร้องที่สร้างคุณประโยชน์แก่สังคม

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

เมื่อผู้นำกลุ่มไปถึงสมาชิกกลุ่มมากันครบแล้ว สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็น หลังจากฟังเรื่องของนิพนธ์ดารานักร้องที่เป็นต้นแบบของการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมแล้ว ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไร สมาชิกกลุ่มตอบว่ารู้สึกว่าเขาทำประโยชน์เพื่อสังคมดีจังเลย ถ้าโอกาสเอื้ออำนวยตนเองก็อยากจะทำอะไรเพื่อสังคมบ้าง

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง และไว้วางใจกัน

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

ในการเพิ่มความตระหนักว่าตนควรจะเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มอาสาสมัคร หรือกลุ่มอื่นๆ ในสังคม ความตระหนักว่าตนควรจะบริจาคเงินหรือสิ่งของเพื่อการกุศล และความตระหนักว่าตนควรจะเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ต่างๆ ของสมาชิกกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความต้องการของมนุษย์ตามแนวความคิดของมาสโลว์ (Maslow) และผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค A-B-C (Antecedent event –behavior - consequence)

2.1.1 ผู้นำกลุ่มอธิบายถึง ความต้องการของมนุษย์ตามแนวความคิดของมาสโลว์ (Maslow)

2.1.2 ผู้นำกลุ่ม อธิบายหลักการของทฤษฎีพฤติกรรม ธรรมเนียม โดยนำเสนอหลัก A-B-C หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ 22 โดยให้พิจารณาว่า

2.1.2.1 ให้สมาชิกกลุ่ม ระบุว่าปัจจุบัน สมาชิกกลุ่ม สร้างคุณประโยชน์แก่สังคมอย่างไร

2.1.2.2 สมาชิกกลุ่มจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมอย่างไร

2.1.2.3 ให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบว่าพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมที่ต้องการปรับเปลี่ยนนั้น ความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการหรือไม่

2.1.2.4 ให้สมาชิกกลุ่ม ประมวลข้อมูลเกี่ยวกับ ปัญหาที่อาจทำให้การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมไม่เป็นไปตามที่สมาชิกกลุ่มวางแผนไว้ แล้วระบุว่าปัญหานั้นคืออะไร

2.1.2.5 ให้สมาชิกกลุ่มระบุว่าปัญหาในข้อ 2.1.2.4 เกิดขึ้นบ่อยเพียงใด

2.1.2.6 ให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ถึงแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในข้อ 2.1.2.4

2.1.3 ผู้นำกลุ่มให้ข้อเสนอแนะและให้กำลังใจแก่ สมาชิกกลุ่ม ที่สมาชิกกลุ่ม พร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม

2.1.4 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่ามีความคิดเห็นว่าการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมมีข้อดีอย่างไร

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น แต่ก็ยังมีสมาชิกบางคนไม่เข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม แต่เมื่ออธิบายแล้วก็เข้าใจมากขึ้น

2.2.2 สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ 22 โดยให้พิจารณาว่า สมาชิกกลุ่ม ระบุว่าปัจจุบัน สมาชิกกลุ่มสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมอย่างไร สมาชิกกลุ่ม จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมอย่างไร แล้วให้สมาชิกกลุ่ม ตรวจสอบว่าพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมที่ต้องการปรับเปลี่ยนนั้น มีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด และสมาชิกกลุ่ม มีความพร้อมที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ สมาชิกกลุ่ม ต้องการหรือไม่ นอกจากนี้ให้สมาชิกกลุ่ม ประมวลข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่อาจทำให้การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมไม่เป็นไปตามที่ สมาชิกกลุ่ม วางแผนไว้ แล้วระบุว่าปัญหานั้นคืออะไร และให้สมาชิกกลุ่ม ระบุว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นบ่อยเพียง ใด และให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ถึงแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างการทำกิจกรรมของ สมาชิกกลุ่ม เช่น ปี

การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมในปัจจุบัน	ต้องการจะปรับเปลี่ยนการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมอะไรอย่างไร	ความเป็นไปได้ที่จะปรับเปลี่ยน	ปัญหาที่อาจทำให้ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ	ปัญหานั้นเกิดบ่อยเพียงใด	จะแก้ปัญหานั้นได้อย่างไรจึงจะสามารถกระทำได้ตามแผนที่วางไว้
<ul style="list-style-type: none"> - ทั้งขณะให้เป็นที่เป็นทาง - ไม่ทำลายของสาธารณะ - ช่วยเหลือคนพิการ - บริจาคโลหิต สิ่งของ เงิน และเสื้อผ้า 	<ul style="list-style-type: none"> - อยากไปช่วยเก็บศพ หรือช่วยเหลือคนที่ได้รับอุบัติเหตุและอุบัติเหตุต่างๆ 	<ul style="list-style-type: none"> - ได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ก็คงจะไม่มีปัญหาอะไร เพราะต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่บ่อย 	<ul style="list-style-type: none"> - วางแผนจัดเวลาและขอสมัครเข้าร่วมโครงการต่างๆของหน่วยกู้ภัย

หลังจากที่สมาชิกกลุ่มทุกคนนำเสนอจบ ผู้นำกลุ่มให้ข้อเสนอแนะและให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม

2.2.3 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกว่ามีความคิดเห็นว่าการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมมีข้อดีอย่างไร สมาชิกกลุ่มตอบว่ารู้สึกภูมิใจ อิ่มบุญ สบายใจ รู้สึกโล่ง

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

2.3.1 สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มอาสาสมัคร หรือกลุ่มอื่นๆ ในสังคม

2.3.2 สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะบริจาคเงินหรือสิ่งของเพื่อการกุศล

2.3.2 สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ต่างๆ

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือดีในการตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็น

2.4.2 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง ออบอุน และไว้ วางใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ถ้ามีข้อสงสัยก็กล้าที่จะถาม ผู้นำกลุ่ม แสดงให้เห็นถึงสัมพันธภาพอันดีต่อกัน

3.1.2 ก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าได้อะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้บ้าง สมาชิกกลุ่มตอบว่าสมาชิกกลุ่มตอบว่าได้ รู้ว่าทุกคนก็ต้องการสร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคม ได้รู้ว่าแค่เราคิดดี ก็ส่งผลให้ชีวิตเราดีขึ้น คือแค่เราคิดดีก็จะส่งผลให้เราสบายใจแล้ว ตระหนักว่าสังคมยังต้องการความช่วยเหลืออีกเยอะ

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 12 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 100 มีความคิดเห็นว่าเป็นสมาชิกกลุ่ม ตระหนักว่าตนควรจะเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มอาสาสมัคร หรือกลุ่มอื่นๆ ในสังคม และสมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ต่างๆ อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 75 มีความคิดเห็นว่าเป็นสมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนควรจะบริจาคเงินหรือสิ่งของเพื่อการกุศล อยู่ในระดับมาก

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 13

เรื่องการบูรณาการในเรื่องของการยอมรับตนเอง อีสระแห่งตน ความงอกงาม ส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับบุคคลอื่น การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีจิตวิญญาณ

วันศุกร์ที่ 19 กรกฎาคม 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะเวลาที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจ ปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.1.2 ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นสมาชิกกลุ่ม จากการที่ได้รับคำปรึกษาผ่านไปแล้ว 9 ด้าน คือ การยอมรับตนเอง อีสระแห่งตน ความงอกงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีจิตวิญญาณ ว่านิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นอย่างไร สมาชิกกลุ่มตอบว่าหลังจากได้เข้าร่วมกลุ่มแล้วทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง สามารถนำไปปรับใช้ได้

1.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง จากการที่ได้นำไปปฏิบัติ โดยให้เล่าทีละคน โดยสรุปแล้วสมาชิกกลุ่มตอบว่าหลังจากได้เข้าร่วมกลุ่มแล้วทำให้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น นำไปปรับใช้ได้ในชีวิตจริง ปรับตัว เข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้น มองคนอื่นสองด้าน เข้าใจว่าบุคคลต้องมีทั้งด้านดีและด้านไม่ดี

1.1.4 ผู้นำกลุ่มให้แรงเสริมแก่สมาชิกที่สามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มไปปฏิบัติและพัฒนาตนเองให้ดียิ่งๆขึ้น

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

เมื่อผู้นำกลุ่มไปถึงสมาชิก กลุ่มมาครบแล้ว สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกลุ่ม แต่มีสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งเศร้าจากการที่สอบได้เกรด D⁺ ในวิชาหนึ่ง ทำให้ผู้นำกลุ่มต้องปลอบใจ และหลังจากนั้นก็พยายามกระตุ้นให้สมาชิกคนนั้นคิดถึงเรื่องที่จะคุยกันในกลุ่มมากกว่า สมาชิกกลุ่มคนนั้นก็สามารปรับความรู้สึกและกลับเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่มเหมือนเดิม

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สังเกตได้จากการที่เพื่อนได้คะแนนต่ำ สมาชิกกลุ่มคนอื่นก็ช่วยให้กำลังใจ และปลอบใจเพื่อนที่มีปัญหา

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มได้อธิบายถึง ความหมาย ของการคิดวิจารณ์ญาณ พร้อมทั้งเสนอประเด็นปัญหา โดยกระตุ้นให้สมาชิกมีแรงจูงใจในการคิด และมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ 23

2.1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกคิดเป็นกลุ่มย่อย โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม (กิจกรรมที่ 24)

2.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเสนอผลการคิด และฝึกคิดเป็นกลุ่มใหญ่ (กิจกรรมที่ 25)

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น แต่ก็ยังมีสมาชิกบางคนไม่เข้าใจคำถามในใบกิจกรรม 23 แต่เมื่อผู้นำกลุ่มอธิบายแล้ว ก็เข้าใจมากขึ้น

2.2.2 สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ 23 สมาชิกกลุ่มบางคนไม่เข้าใจในข้อคำถาม เมื่ออธิบายแล้ว ก็ดูเหมือนจะเข้าใจมากยิ่งขึ้น

2.2.3 ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเล่า และให้สมาชิกกลุ่มสรุปแนวทางการนำวิธีการคิดวิจารณ์ญาณเพื่อนำไปสู่ การพัฒนาความฉลาดทางจิตใจในด้านต่างๆ โดยสรุปสมาชิกกลุ่มตอบว่า การได้คิดวิเคราะห์เป็นกลุ่มนั้นจะทำให้ได้ความคิดที่หลากหลาย ส่วนการคิดคนเดียวก็ทำให้มีอิสระในการคิด

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการพัฒนาตนเองในเรื่องของ การยอมรับตนเอง อิสระแห่งตน ความองกงามส่วนบุคคล การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีจิตวิญญาณ

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือดีในการตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็น ถึงแม้ว่าจะไม่เข้าใจในคำถามบ้าง แต่เมื่ออธิบายแล้วสมาชิกกลุ่มก็เข้าใจมากยิ่งขึ้น

2.4.2 โดยภาพรวมของการ ให้คำปรึกษากลุ่มนั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี หากมีข้อสงสัยก็กล้าที่จะถามผู้นำกลุ่มและบรรยากาศเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ สนุกสนาน

3.1.2 ก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าได้อะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้บ้าง สมาชิกกลุ่มตอบว่าสมาชิกกลุ่มตอบว่า ได้ประมวลองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจทั้ง 9 องค์ประกอบ

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 13

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 13 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการยอมรับตนเอง สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของอิสระแห่งตน สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธ์ 5 ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม อยู่ในระดับมาก รองลงมา สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 75 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของความงามส่วนบุคคล และสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ส่วนสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 75 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการมีจิตวิญญาณ อยู่ในระดับมาก

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 14

เรื่องปัจฉิมนิเทศ

วันศุกร์ที่ 23 กรกฎาคม 2553 เวลา 15.00 น. – 16.30 น.

สถานที่ ห้อง 5101 คณะศึกษาศาสตร์

1. ระยะที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจ ปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.1.2 ผู้นำกลุ่มทบทวนและติดตามพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มจากที่ได้ให้คำปรึกษากลุ่มไปแล้ว โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงในตนเองให้กลุ่มฟัง โดยสรุปสมาชิกกลุ่มตอบว่ามีการยอมรับตนเอง รู้จักการปฏิเสธ มีการนำทักษะการสื่อสารไปใช้ แต่เพื่อนหัวเราะ บอกว่าฟังดูแล้วไม่ เหมือนว่าต้องการปฏิเสธเลย ผู้นำกลุ่มจึงกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทดลองหลายๆ ครั้ง เพราะคำว่าทักษะนั้นต้องฝึกฝนบ่อยๆ ด้วยจึงจะเกิดทักษะนั้นๆ

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

เมื่อผู้นำกลุ่มไปถึงสมาชิกกลุ่มมากขึ้นครบแล้ว สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกลุ่ม บรรยากาศเป็นกันเอง เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ

1.3 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความเป็นกันเอง

2. ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงประสบการณ์ ความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

2.1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปผลของเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ในประเด็น 1) ได้รับบทเรียนอะไรบ้าง 2) ได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของตนเองอย่างไรบ้าง

2.1.3 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนสิ่งที่ประทับใจต่อเพื่อนสมาชิก อาจเป็นสิ่งที่ต้องการขอบคุณอาจเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเรื่องอะไรก็ได้ที่เพื่อนทำให้เรารู้สึกประทับใจและอยากแสดงความขอบคุณ

2.1.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนออกมาอ่านในสิ่งที่ตนเองเขียนและถามความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่ออกมาอ่าน และบุคคลที่ได้รับการขอบคุณ ในประเด็น 1) ฟังแล้วรู้สึกอย่างไร 2) จำเรื่องนี้ได้หรือไม่ และ 3) เมื่อรู้ว่าเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเพื่อนแล้ว รู้สึกอย่างไร

2.1.5 ผู้นำกลุ่มได้ให้กำลังใจและเสริมแรงสมาชิกกลุ่ม

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2.1 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น กล้าเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน

2.2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปผลของเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ในประเด็น 1) ได้รับบทเรียนอะไรบ้าง 2) ได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของตนเองอย่างไรบ้าง โดยสมาชิกกลุ่มตอบว่าได้พัฒนาด้านการพูดบุคลิกภาพ เปลี่ยนวิธีคิด โดยคิดด้านบวก

2.2.3 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนสิ่งที่ประทับใจต่อเพื่อนสมาชิก อาจเป็นสิ่งที่ต้องการขอบคุณอาจเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเรื่องอะไรก็ได้ที่เพื่อนทำให้เรารู้สึกประทับใจและอยากแสดงความขอบคุณ สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนได้ทั้งดีและไม่ดี ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นความรู้สึกที่ดี

2.3 ผลของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้ในการพัฒนา

สมาชิกกลุ่มสามารถ สรุปผลการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยได้

2.4 ข้อสังเกตจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4.1 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือดีในการตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็น ถ้าที่ จะแสดงความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน มีเพื่อนบางคนที่พูดความรู้สึกออกมาแล้วซึ่งจนน้ำตาไหล เพื่อนก็พูด แช่วกันจนสมาชิกคนนั้นหัวเราะออกมาได้

2.4.2 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม นั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และลำดับ ขั้นตอน พร้อมทั้งมีบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเอง อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและ กัน

3. ระยะที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ถ้าแสดงความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน

3.1.2 ก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าได้อะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้บ้าง สมาชิกกลุ่มตอบว่าสมาชิกกลุ่มตอบว่าได้ทราบความรู้สึกของเพื่อน รู้ว่าเราไม่ได้มีปัญหาเพียงคนเดียว รู้ว่ายังมีคนที่ปัญหาหนักกว่าเรา เขายังสามารถผ่านอุปสรรคตรงนั้นมาได้ และได้รู้จักมุมมองต่างๆ ของเพื่อน

3.2 ผลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 14

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มในค รึ่งที่ 14 นี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ร้อยละ 100 มีความคิดเห็นว่าสมาชิกกลุ่มสามารถสรุปผลของการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ได้ และสมาชิกกลุ่ม สามารถแสดงความรู้สึก ประทับใจที่มีต่อเพื่อน สมาชิกกลุ่มด้วยกันได้ อยู่ในระดับมาก



ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวภมรพรรณ ยุระยาตร์
วัน เดือน ปีเกิด	21 เมษายน 2518
สถานที่เกิด	นครสวรรค์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 34 หมู่ 12 ตำบลเก็ง อำเภอเมือง มหาสารคาม
สถานที่ทำงาน	ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2538	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.)(จิตวิทยา) จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พ.ศ. 2544	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.)(การแนะแนวและ การให้คำปรึกษา) จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2554	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (กศ.ด.)(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

