

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
ที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ตุลาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
ที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ตุลาคม 2557

ธัญธิดา เป้ไชสง. (2557). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา ปรินญานิพนธ์: อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง, อาจารย์ ดร. วิไลลักษณ์ ลังกา.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความหมายในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นและเพื่อเปรียบเทียบความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2557 ทั้งหมด 5 โรงเรียน จำนวน 1,202 คน แยกเป็นนักเรียนชายจำนวน 518 คน นักเรียนหญิง จำนวน 684 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการสุ่มอย่างง่ายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 47 ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2557 จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จากนักเรียนที่มีคะแนนในการทำแบบวัดความหมายในชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดความหมายในชีวิตที่มีค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง 0.21-0.57 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าที (t - test for Dependent)

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. วัยรุ่นมีความหมายในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน ด้านการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบ ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง ด้านความมุ่งหวังในชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้านเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก
2. วัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้กลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาแต่ละลักษณะของความหมายในชีวิต พบว่า ด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน ด้านการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในด้านความมุ่งหวังในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ

THE EFFECT OF EXISTENTIAL GROUP COUNSELING
ON MEANING IN LIFE OF ADOLESCENCES



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Research and Development on Human Potentials
at Srinakharinwirot University

October 2014

Talnicha Pethaisong. (2014). *The Effect of Existential Group Counseling on Meaning in Life of Adolescents*. Master Thesis, M.Ed. (Research and Human Potential Development). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor: Inst. Dr. Monthira Charupheng, Inst. Dr. Wilailak Langka.

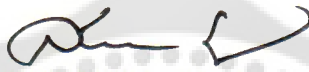
The purpose of this research was to study the level of meaning in life among adolescences and to compare meaning in life of adolescences before and after participating in the Existential group counseling. The population included 1,202 students, comprising 518 males and 684 females. All of them were students in Mattayom 4-6 in the 2014 academic year at Cha-Am district Phetchaburi province. Meanwhile, The subjects for experiment group were students in Matthayomsuksa 4 in 2014 academic year at Rajprajanugroh 47 Phetchaburi. They were selected by a sample sampling method. Then, students for experimental group were selected by purposive sampling method whose scores of meaning in life were lower than the 25 percentile. Of this, 6 students voluntarily to participate in the Existential group counseling program. The research instruments were a Meaning in life questionnaire for adolescences with the discrimination value ranged from 0.21-0.57 and reliability coefficient (alpha) of 0.89, and Existential group counseling program for adolescences. The data were analyzed by t-test Dependent.

The results of the study were as follows:

1. The meaning in life of adolescences a whole and were in high level. In the aspect of Self-Awareness, Self-Determination and Responsibility, Self-Worth and Purpose in Life were at high level.
2. The meaning in life of adolescences who participated in Existential group counseling significantly increased at the .01. The meaning in life of adolescences in the aspects of Self-Awareness, Self-Determination and Responsibility were significantly increase at .01 levels and Self-Worth was significantly increase at .05 level, while in the dimension of Purpose in Life was not found significantly increase.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น
ของ
ธัญนิชา เป้โรสง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ 26 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2557

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....22.....ที่ปรึกษาหลัก

(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)



.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)

.....วิไลลักษณ์ ลังกา.....ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา)

.....22.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....วิไลลักษณ์ ลังกา.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจากประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา ที่ได้ถ่ายทอดความรู้และให้คำแนะนำที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ตลอดจนให้กำลังใจและความหวังใจจนการวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร. รณิดา เขยชุม รongศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ดุ้ยคำภีร์ และอาจารย์อภิชาติ มุกตาม่วง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครูอาจารย์ และนักเรียน โรงเรียนชะอำคุณหญิงเนื่องบุรี และโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 47 จังหวัดเพชรบุรีที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาและพี่น้องในครอบครัวที่ได้ให้ความรัก และกำลังใจอีกทั้งสนับสนุนในการจัดทำปริญญานิพนธ์นี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยาพัฒนา มนุษย์และการให้คำปรึกษาและจิตวิทยาการศึกษาทุกคน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในทุกด้าน จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงมาได้เป็นอย่างดี

ท้ายสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

ธัญนิชา เป้ไธสง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบการวิจัย	7
สมมุติฐานของการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต	19
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	44
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	46
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	52
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	53
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	53
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล	58
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	58
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	60
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	63
สังเขปความมุ่งหมายของการวิจัย สมมุติฐานและวิธีการศึกษาค้นคว้า	63
สรุปผลการวิจัย	65
การอภิปรายผล	65
ข้อเสนอแนะ	72
บรรณานุกรม	73
ภาคผนวก	79
ภาคผนวก ก	80
ภาคผนวก ข	83
ภาคผนวก ค	88
ภาคผนวก ง	93
ภาคผนวก จ	99
ภาคผนวก ฉ	148
ประวัติย่อผู้วิจัย	158

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตารางแสดงแนวทางค้นหาความหมายในชีวิต	18
2 ตัวอย่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	57
3 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design	58
4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความหมายในชีวิตของวัยรุ่น และการแปลความหมาย จำแนกตามรายด้าน	61
5 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขนาดอิทธิพลของความหมายในชีวิตของวัยรุ่น	62
6 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความหมายในชีวิตในวัยรุ่น	89
7 คำอธิบายจำแนกรายข้อของแบบวัดความหมายในชีวิต	92
8 ค่าดัชนีความสอดคล้องสอดคล้องของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	94
9 ภาพรวมของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น	100

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัญหาด้านความประพฤติในเด็กวัยรุ่น พฤติกรรมการกระทำที่ไม่เหมาะสมนับวันจะทวีความรุนแรงส่งผลกระทบต่อครอบครัว โรงเรียนและสังคม เด็กวัยรุ่นถูกตำรวจจับควบคุมความประพฤติในสถานพินิจคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กเป็นจำนวนมาก (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2555: 141-144) ในจำนวนคดีเด็กและเยาวชนซึ่งถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งหมด 34,276 คดี เมื่อพิจารณาจำแนกตามอายุพบว่าคดีส่วนใหญ่เป็นคดีที่ผู้กระทำความผิดมีอายุเกิน 15 ปี แต่ไม่ถึง 18 ปี คือ มีจำนวน 28,168 คดี คิดเป็นร้อยละ 82.18 ของคดีทั้งหมด (กรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน. 2556: ออนไลน์) โดยปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของวัยรุ่นมีทั้งเรื่องการหย่าร้าง หรือการทะเลาะกันของพ่อแม่ การถูกทำร้ายทางร่างกายหรือถูกทำร้ายทางเพศ การติดเหล้าหรือยาเสพติด การมีญาติหรือเพื่อนสนิทฆ่าตัวตาย วัยรุ่นคนที่มีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปอย่างมาก รวมทั้งการถอนตัวออกจากสังคมไม่ยอมสมาคมกับใครหรือเอาของที่ชอบรักมากไปให้คนอื่น อาจจะเป็นสัญญาณว่าเขาหรือเธอเริ่มคิดถึง การจบชีวิตตนเอง (วิทยากร เชียงกูล. 2552: 81) ซึ่งปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญ โดยมีสาเหตุจากสภาพครอบครัวแตกแยก มีการหย่าร้างจนเกิดความรุนแรงในครอบครัว ความคาดหวังของบิดามารดาที่มีต่อบุตรสูงเกินความสามารถจนทำให้เกิดอาการเครียดหรืออาจเกิดจากการสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รักอย่างกะทันหัน กรณีผิดหวังในคนรักหรือถูกทอดทิ้ง มีคนอื่นมาแย่งชิงหรือคิดว่าตัวเองต่ำต้อย รู้สึกสิ้นหวัง ไร้ค่า ไม่เป็นที่ต้องการ ทำให้เกิดมีความคิดชั่ววูบกลายเป็นคนอ่อนแอสิ้นหวังจนกระทั่งคิดกระทำการฆ่าตัวตายได้ ถ้าเด็กวัยรุ่นประเภทปรับตัวได้ช้า ไม่สามารถอดทนต่อสภาพแวดล้อมที่รุนแรงได้ ทำให้มีแนวโน้มของอาการป่วยทางประสาทและทางจิตประเภทโรคซึมเศร้าในที่สุด (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2555: 141-144)

จากลักษณะดังที่กล่าวเบื้องต้นนี้ สอดคล้องกับ อริยญา ดุ้ยคำภีร์ (2554: 17-18) ที่กล่าวว่าความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายจะปรากฏอาการ คือ ความรู้สึกเบื่อหน่ายเป็นหลัก ขาดการสร้างสรรค์ ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกด้อยค่าและท้อแท้ใจ มีความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง ความรู้สึกแปลกแยกจากตนเองและผู้อื่น การดำเนินชีวิตจะขาดทิศทาง และมักถูกชักจูงโดยบุคคลอื่นได้ง่าย นอกจากนี้บุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายจะรู้สึกหมดหวังในอนาคตและมักมีคำถามว่า “เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร” มักจะมองโลกในด้านลบและมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย นอกจากนี้แฟรงเคิล (Frankl. 1967: 117) ยังได้กล่าวถึงทัศนคติที่นำไปสู่ความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย 4 รูปแบบคือ ทัศนคติแบบมีชีวิตอยู่ไปวัน ทัศนคติแบบชะตากรรมกำหนด ทัศนคติแบบว่าตามเขา ทัศนคติแบบเพ้อเจ้อ โดยความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่ได้สัมพันธ์กับโลกรอบๆ ตัวเลย ที่เรียกว่า เป็นภาวะของ “ความแปลกแยก

(Alienation)" การมีชีวิตของการได้ขาดการตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต เขาไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกระทำ หรือความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง (อริญญา ดุ้ยคำภีร์. 2554: 18)

อย่างไรก็ตามมนุษย์สามารถค้นพบความหมายได้จากการกระทำต่าง ๆ เช่น การทำงาน การสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้จากประสบการณ์ที่ตนเองประสบกับความจริง ความดั่งาม ความงามของโลกและเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง การเข้าใจอัตลักษณ์ของเพื่อนมนุษย์และมีความรักต่อกัน แม้กระทั่งในสถานการณ์ที่มนุษย์ถูกกีดกันจากความคิดสร้างสรรค์และการเปิดกว้างทางความคิดก็ตาม หรือแม้แต่ความหมายที่ลึกซึ้งที่สุดนั่นคือ ความหมายของความทุกข์ มนุษย์ก็ยังสามารถเติมเต็มความหมายในชีวิตได้เช่นเดียวกัน ในทัศนะของแฟรงเคิลนั้น การค้นหาความหมายสามารถอธิบายได้มากกว่าการแสดงออกซึ่งตัวตนของตนเอง แต่การมีเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่งก็คุ้มค่าที่บุคคลจะเติมเต็มให้บรรลุเป้าหมายนั้น มนุษย์ไม่เพียงแต่ยึดติดกับเป้าหมาย แต่ยังเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นมีความหมายต่อตนเองอย่างยิ่ง โดยการแกะรอยความหมายที่มีของสิ่งต่าง ๆ มากกว่าการสร้างคุณค่าของสิ่งนั้นๆ ขึ้นมา อีกนัยหนึ่งหมายความว่าความหมายที่แท้จริง ไม่มีการตีความไปมากกว่าความหมายที่ปรากฏเท่านั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายในชีวิตนั้นจะต้องมีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นส่วนตัวในสถานการณ์นั้นๆ เนื่องจากแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตน วิถีชีวิตของแต่ละคนก็ยิ่งมีความเป็นเอกลักษณ์ ไม่มีใครแทนที่ใครหรือชีวิตของใครได้ ซึ่งนำไปสู่ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง มนุษย์ต้องตอบคำถามตลอดชั่วชีวิต ในขณะที่ต้องรับผิดชอบ ตัดสินใจเลือก (Frankl. 1967: 16-17) และคนเราไม่ควรแสวงหาความหมายในชีวิตในเชิงนามธรรม ทุกคนมีงานหรือภารกิจเฉพาะอย่างในชีวิต เพื่อให้สำเร็จลุล่วงอย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นใครก็ไม่สามารถแทนที่ใครได้ ไม่มีชีวิตใครที่จะซ้ำรอยของคนๆ หนึ่งได้ ชีวิตของเขาจึงมีเอกลักษณ์ มีประสบการณ์เฉพาะของตัวเอง (Frankl. 1984: 131)

วัยรุ่นเป็นวัยที่พยายามค้นหาตนเองว่าเขาเป็นใคร อะไรคือสิ่งที่พวกต้องเขาการจะทำอะไรคือสิ่งที่พวกเขาสามารถทำได้ และพวกเขาจะทำให้ตนเองมีความมุ่งมั่นและความเชื่อมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้มากขึ้นได้อย่างไร (Ohlsen. 1988: 273; cited in Cole; & Hall. 1964) เด็กวัยรุ่น โตพอที่จะมองเห็นความสำคัญของอาชีพและเข้าใจว่าอาชีพนำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะความเป็นผู้ใหญ่ เด็กบางคนซึ่งไม่เคยสนใจและเตรียมตัวเพื่อเลือกอาชีพ จะเริ่มมีความต้องการในระยะนี้ ทั้งจากความประสงค์ภายในตนเองหรือจากอิทธิพลของเพื่อนร่วมวัย พ่อแม่ผู้ปกครองและสังคม (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 361) แฟรงเคิล (Mitchell. 2010: 131; cited in Frankl. 1963) พบว่านักเรียนที่รับรู้ชีวิตมีความหมายมีความเป็นไปได้มากที่เห็นว่าการศึกษายช่วยส่งเสริมทักษะความสามารถที่จะช่วยให้พวกเขาสร้างความแตกต่างจากคนอื่นได้ และงานวิจัยของมิทเชล (Mitchell. 2010: 120) ผลการวิจัยพบว่าความหมายในชีวิตสามารถทำนายจุดมุ่งหมายทางการศึกษาของนักศึกษาได้ โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่แสวงหาความหมายในชีวิตเห็นว่าการศึกษเป็นวิถีทางที่จะทำให้พวกเขาได้รับอิสระ มองหาแนวทางของชีวิตที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น มีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่

จะช่วยเปลี่ยนแปลงตนเองและหลุดพ้นจากภาระที่จะเกิดขึ้นในภายหน้า นอกจากนี้สติลแมนและคณะ (Stillman; et al., 2009: 686) เชื่อว่าชีวิตที่อยู่อย่างมีความหมายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ความสนุกในการทำงาน ความสุข ผลกระทบทางบวกและความหวัง อีกทั้งการรับรู้ว่าชีวิตยังมีความหมายยังมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและสุขภาวะที่ดีอีกด้วย ในคนที่มีการรับรู้ความหมายของตนเองในระดับสูงจะมีจิตพยาธิวิทยา ความเครียด ความต้องการการเอาใจใส่ ความคิดฆ่าตัวตายและภาวะซึมเศร้าจะอยู่ในระดับที่ต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลจากงานวิจัยเกี่ยวกับความหมายในชีวิต ของสตีเกอร์และคณะ (Steger; et al., 2011: 44) ที่ได้ศึกษานักเรียนมัธยมในโรมาเนียจำนวน 1,977 คน พบว่าความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยป้องกันวัยรุ่นจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพและสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ได้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมอธิบายได้ด้วยความรับผิดชอบของคนเราในการเดินทางในช่วงชีวิตต่าง ๆ โดยการค้นหาตนเองพร้อมทั้งมีเป้าหมายที่จะให้สมาชิกเปลี่ยนเป็นคนที่สอดคล้องกับตนเอง เปิดมุมมองและโลกรอบ ๆ ตัวของพวกเขาด้วยตนเอง ให้ความชัดเจนถึงสิ่งที่ให้ความหมายกับชีวิตในปัจจุบันและอนาคตของพวกเขา (Corey. 2013: 147) สำหรับการประยุกต์ใช้แนวทางตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับนักเรียน เป็นการจัดการที่ดีมากที่จะเสนอให้เมื่อผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มวัยรุ่น เพราะปัจจุบันวัยรุ่นต้องเจอความท้าทายหลายอย่าง ๆ ในการดำรงชีวิต นับตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงมัธยมปลาย การใช้ความรุนแรงกำลังกลายเป็นสิ่งที่เห็นได้ทุกวัน และผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนเป็นผู้ได้รับเลือกให้เข้าไปแทรกแซงกับวิกฤตการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งคิดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อที่จะป้องกันความรุนแรงที่จะเกิดขึ้น เมื่อเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงวัยรุ่นนั้นได้ถูกกระตุ้นด้วยความจริงเกี่ยวกับความตาย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ช่วยเตือนให้นึกถึงโดยสิ้นเชิงว่า พวกเราไม่รู้ว่าจะมีเวลามากเท่าไรที่เหลืออยู่บนโลกนี้และเราอาจจะไม่สามารถทำความฝันของเราให้สำเร็จได้ ในกลุ่มที่มีปัญหาร้ายแรงจะเป็นโอกาสที่ดีกับนักเรียนที่จะแสดงออกด้วยคำพูดในเรื่องที่เขาตกใจ เศร้า โศก โกรธหรือรู้สึกกลัว (Corey. 2012: 251-252) ซึ่งสอดคล้องกับ กมลรัตน์ กริทอง (2551: 260) ที่กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มใช้ได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ผู้ให้การศึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ทำให้ช่วยประหยัดเวลา บรรยากาศของกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง ปลอดภัย ไว้วางใจสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม สมาชิกมีโอกาสดำเนินการแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมและทดลองแสดงพฤติกรรมบางอย่างตลอดจนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมได้

จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจำนวน 10 คน และผู้เกี่ยวข้องจำนวน 5 คน พบว่าวัยรุ่นมีความเบื่อหน่าย ใช้ชีวิตไปวัน ๆ โดยไม่มีความมุ่งหมายในชีวิต ไม่เห็นคุณค่าในโอกาสที่ตนได้รับ รู้สึกว่าตนเองไร้ความหมาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตให้กับนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย และมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต

รับรู้ถึงเสรีภาพของตน มีความมุ่งมั่น กำหนดชะตาชีวิต รับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง

คำถามการวิจัย

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสามารถส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่นได้มากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหมายในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ความสำคัญของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบผลของการวิจัยผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น และทำให้เข้าใจถึงแนวทางในการแสวงหาความหมายในชีวิตและการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย สามารถนำกระบวนการการให้คำปรึกษาดังกล่าวไปประยุกต์ใช้และเป็นแนวทางในการพัฒนาให้แก่บุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไร้ความหมายขาดความมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต และไม่เห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง รวมทั้งเป็นประโยชน์แก่นักจิตวิทยา ครูอาจารย์ และผู้ที่สนใจในการส่งเสริมและพัฒนาวัยรุ่นหรือบุคคลที่ต้องการแสวงหาความหมาย และจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2557 ทั้งหมด 5 โรงเรียน จำนวน 1,202 คน แยกเป็นนักเรียนชาย 518 คน นักเรียนหญิง 684 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 47 ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2557 ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนในการทำแบบวัดความหมายในชีวิต ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอดถามความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 6 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความหมายในชีวิต

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความหมายในชีวิต (Meaning in Life) หมายถึงการรับรู้ของบุคคลถึงการใช้ชีวิตของตนอย่างมีจุดหมาย มีรูปแบบการดำเนินชีวิตเฉพาะตน รับรู้ถึงสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อชีวิตของตนเอง ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคล ให้สัมพันธ์กับโลกรอบๆ ตัว สามารถเผชิญความยากลำบากและวิกฤติการณ์ของชีวิตได้ด้วย ความมุ่งมั่น ซึ่งประกอบด้วยแนวทางในการค้นหาความหมายในชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน หมายถึงการรับรู้ว่าคุณเรามีความแตกต่างและความสามารถที่ไม่เหมือนกัน ได้แก่ การเข้าใจตนเอง รู้ถึงความสามารถที่ตนเองมี รู้ว่าตนเองเป็นใครและต้องการอะไรในชีวิต

1.2 ด้านการมีอิสรภาพและความรับผิดชอบ หมายถึงการรับรู้ว่าคุณเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง ได้แก่ การมีอิสระในการเลือกและตัดสินใจ พร้อมทั้งรับผิดชอบต่อการกระทำต่างๆ ของตนเอง รู้สึกว่าคุณมีอิสระแม้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่จำกัด สามารถเลือกทางเดินชีวิตของตนเองไม่คล้อยตามผู้อื่น

1.3 ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง หมายถึงการรับรู้ว่าคุณชีวิตตนเองยังมีคุณค่าเสมอ มีศักยภาพสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้ออกมาเป็นรูปธรรมได้ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในประสบการณ์ต่างๆ ของตนเองทั้งจากการทำงาน การทำกิจกรรมหรือการช่วยเหลือผู้อื่น มีความมุ่งมั่นและมีพลังในการทำกิจกรรมต่างๆ รู้ว่าชีวิตของคุณเป็นชีวิตที่มีคุณค่า ไม่รู้สึกแปลกแยกจากผู้อื่นในสังคม

1.4 ด้านความมุ่งมั่นในชีวิต หมายถึงการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีจุดหมาย ได้แก่ การมีความปรารถนาหรือเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ชีวิตแบบอยู่ไปวันๆ อย่างเลื่อนลอย ไม่ใช่ชีวิตแบบชะตากรรมกำหนด มีการแสวงหาสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิต มีความตั้งใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม หมายถึงกระบวนการ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น โดยอ้างอิงแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การตัดสินใจด้วยตนเอง อิสรภาพและความรับผิดชอบแห่งตน ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต ความตายและการไม่ดำรงอยู่ การแสวงหาความหมาย

การแสวงหาความจริงแท้ ความโดดเด่นและความสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาวัยรุ่นให้ตระหนักถึงการมีดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ผ่านกระบวนการการให้คำปรึกษาที่มีสัมพันธภาพเอื้อต่อการเปิดเผยและความไว้วางใจสมาชิกในกลุ่ม การเคารพซึ่งกันและกัน ร่วมรับฟังและเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นต้น ในขั้นนี้เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพ และบรรยากาศที่เหมาะสมระหว่างสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจเอื้อต่อการแสดงความคิดเห็นและการแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่ส่งเสริมให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความหมายในชีวิตผ่านการตระหนักรู้ในตนเองและลักษณะเฉพาะตน การมีอิสรภาพและความรับผิดชอบ การเห็นคุณค่าของตนเอง เห็นคุณค่าของชีวิต และการมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ดังกล่าว ผู้วิจัยได้สรุปแนวทางในการค้นหาความหมายในชีวิตในขั้นตอนดำเนินการของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ดังนี้

2.2.1 การรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน เป็นการให้สมาชิกได้สำรวจและทำความเข้าใจประสบการณ์ของตนเอง รวมทั้งตระหนักรู้ถึงความสามารถที่ตนเองมี ตลอดจนรู้ว่าตนเองเป็นใคร มีหน้าที่อะไรและต้องการอะไรในชีวิต

2.2.2 การมีอิสรภาพและความรับผิดชอบ เป็นการให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ ที่สำคัญในชีวิต รวมทั้งตระหนักถึงอิสรภาพในการเลือกและการตัดสินใจที่มาพร้อมกับความรับผิดชอบต่อการกระทำต่างๆ ของตนเองเสมอ

2.2.3 การสำรวจและจัดการกับความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต เป็นการให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจถึงความรู้สึกไร้คุณค่าและไร้ความหมายในชีวิตประจำวัน สามารถจัดการกับความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเองและจัดการกับความรู้สึกไร้ความหมายที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และตระหนักได้ว่าชีวิตของเขาเป็นชีวิตที่มีคุณค่า มีความหมายแม้วิกฤติการณ์ของชีวิต รวมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกมีความกล้าในการเผชิญปัญหาของชีวิตและให้กำลังใจสมาชิกในการเผชิญชีวิตช่วงต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องที่ทำให้ตนเองรู้สึกไร้ความหมาย

2.2.4 การตระหนักในคุณค่าชีวิตของตน เป็นการให้สมาชิกตระหนักได้ว่าชีวิตของเขาเป็นชีวิตที่มีคุณค่า มีศักยภาพในการสร้างสรรค์ สิ่งต่างๆ สามารถค้นพบความหมายในชีวิต จากการได้สำรวจคุณค่าของตนเอง ผ่านประสบการณ์ที่การมุ่งมั่นทำกิจต่างๆ และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.2.5 ตระหนักรู้ในเป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต เป็นการให้สมาชิกตระหนักถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย แสวงหาสิ่งใหม่ๆ ในชีวิตและตั้งใจมุ่งมั่นกระทำสิ่งนั้น

ได้ ตลอดจนสมาชิกสามารถเห็นถึงเป้าหมายหรือความปรารถนาในการดำเนินชีวิตของตนและใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

2.2.6 ตระหนักรู้ถึงความหมายในชีวิตของตน เป็นการให้สมาชิกได้สำรวจจุดมุ่งหมายที่แท้จริงในการดำรงชีวิตของตนเอง และตระหนักถึงความหมายในชีวิตของตนในสถานการณ์ต่างๆ ตลอดจนตระหนักถึงความหมายในชีวิต จากการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมาย

2.2.7 ตัวแบบในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย เป็นการให้สมาชิกได้รับรู้และตระหนักถึงความหมายในชีวิตที่ชัดเจนของตนเองผ่านตัวแบบ ซึ่งเป็นวิธีการที่เป็นรูปธรรม ตลอดจนการให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นถึงตัวตนใหม่ที่เลือกเป็น เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่ชีวิตที่มีความหมาย และการมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนมากขึ้น

2.3 ขั้นสรุป เป็นขั้นที่มุ่งเน้นให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ รวมถึงมีการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น การตอบข้อสงสัยของสมาชิกในกลุ่มให้ข้อสรุป และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง

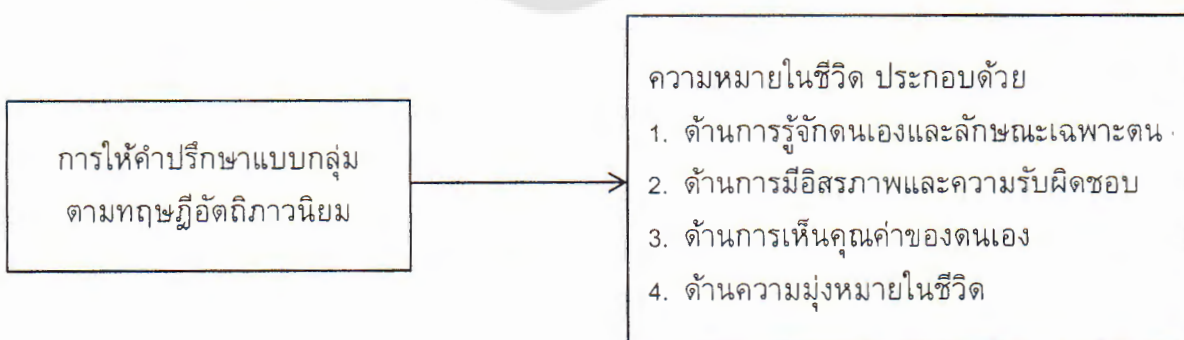
3. วัยรุ่น หมายถึงนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2557 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 47 จังหวัดเพชรบุรี

กรอบการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิต ซึ่งความหมายในชีวิตประกอบไปด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน ด้านการมีอิสรภาพและความรับผิดชอบ ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง ด้านความมุ่งหมายในชีวิต ดังนี้

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



สมมุติฐานของการวิจัย

วัยรุ่นมีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี
อัตถิภาวนิยม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

- 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต
 - 1.1.1 ความหมายในชีวิต
 - 1.1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต
 - 1.1.3 แนวทางค้นหาความหมายในชีวิต
 - 1.1.4 ความรู้สึกว่าคุณได้ความหมาย
- 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต
 - 1.2.1 งานวิจัยภายในประเทศ
 - 1.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

- 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.2 เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.3 องค์ประกอบของการสร้างกลุ่ม
 - 2.1.4 ทักษะของผู้ให้คำปรึกษา
 - 2.1.5 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.6 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 2.2.1 ความเป็นมาของทฤษฎี
 - 2.2.2 ธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม
 - 2.2.3 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม
 - 2.2.4 หลักการและแนวคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 2.2.5 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 2.2.6 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 2.2.7 บทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 2.2.8 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสำหรับนักเรียน
 - 2.2.9 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 2.2.10 ข้อดีในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

2.3.1 งานวิจัยภายในประเทศ

2.3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

3.1.1 ความหมายของวัยรุ่น

3.1.2 พัฒนาการวัยรุ่น

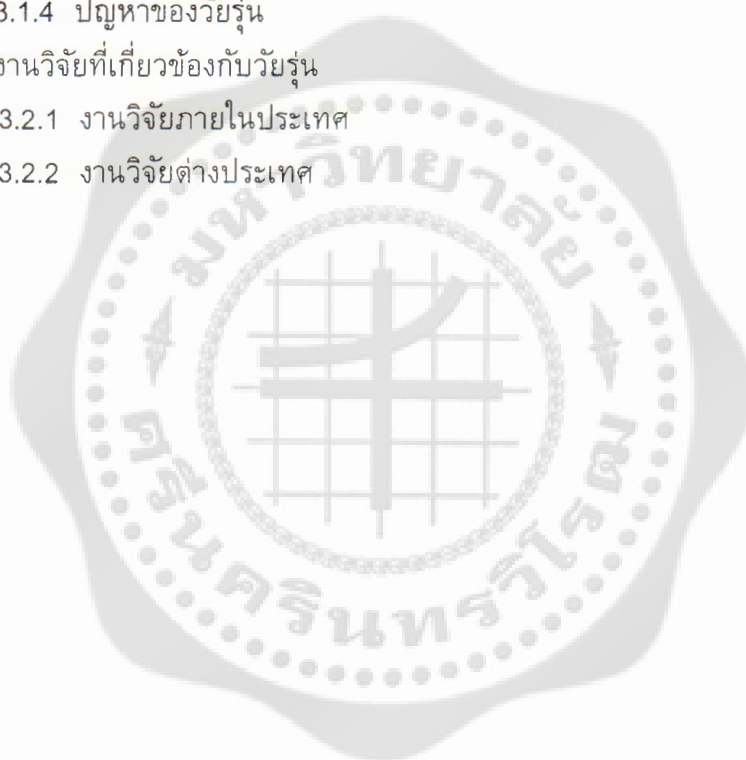
3.1.3 ความต้องการของวัยรุ่น

3.1.4 ปัญหาของวัยรุ่น

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

3.2.1 งานวิจัยภายในประเทศ

3.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ



1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีผู้กล่าวถึงความหมายของความหมายในชีวิตไว้ ดังต่อไปนี้

1.1.1 ความหมายในชีวิต (Meaning in life)

แฟรงเคิล (Frankl, 1967: 17) กล่าวว่า ความหมายในชีวิตเป็นการรับรู้เฉพาะบุคคล ในเหตุการณ์แต่ละขณะ แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะ (Unique) และมีรูปแบบการดำเนินชีวิตเฉพาะตน ไม่มีใครสามารถแทนที่ใครได้

พรเทพ รุ่งคุณากร (2542: 91) กล่าวว่าความหมายและความมุ่งหมายในชีวิต หมายถึง คุณภาพภายในชีวิตที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนต้องมีชีวิตอยู่เพื่ออะไรบางสิ่ง อันเป็นการตระหนักได้ถึงสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตตน และมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต

บุญญรัตน์ ทรงพานิช (2544: 31) กล่าวว่าความหมายในชีวิตหมายถึง การรับรู้ของแต่ละบุคคลในการพบความหมายจากประสบการณ์แห่งความทุกข์ ซึ่งตนเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เป็นสิ่งซึ่งแต่ละบุคคลประสบมาในอดีตจนถึงปัจจุบัน การรับรู้ถึงประสบการณ์ชีวิตจากผู้ที่ผ่านความยากลำบาก ภายใต้สถานการณ์อย่างเดียวกัน โดยเน้นที่การค้นพบความหมาย ซึ่งอาจได้มาจากกิจกรรมหรืองานที่ทำอยู่ จากประสบการณ์หรือจากทัศนคติ

อรัญญา ดุ้ยคำภีร์ (2554: 15) กล่าวว่าความหมายในชีวิตเป็นการรับรู้ของบุคคล ต่อสิ่งที่ทำให้เขาดำรงอยู่ เป็นบางสิ่งที่บุคคลเดิมเข้าไปในใจ และเป็นสิ่งที่ “ดี” เขาให้มีกำลังใจ ดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤติของชีวิต ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับโลกรอบๆ ตัวเขา ในลักษณะของการกระทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต อย่างมุ่งมั่น ผ่านสัมพันธ์ภาพต่อผู้คนรอบตัว และผ่านการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2554: 498) กล่าวว่าความหมายในชีวิตเป็นศักดิ์ศรีของมนุษย์ (Dignity) ถ้ามนุษย์ปราศจากสิ่งนี้หรือเห็นว่าชีวิตไร้ความหมาย มนุษย์ก็ไม่อยากดำรงชีวิตอยู่หรือมีความเบื่อหน่ายต่อชีวิต มนุษย์แสวงหาความหมายแห่งการดำรงอยู่เป็นนิจ คนที่เห็นความหมายในชีวิตและของการประกอบกรณียกิจต่างๆ ของตนมักมีความยินดีและเต็มใจเผชิญความทุกข์ยาก และอุปสรรคนานาประการเพื่อกระทำการณียกิจนั้นๆ ให้ลุล่วงไป

สรุปได้ว่า ความหมายในชีวิต หมายถึง การรับรู้ของบุคคลถึงการมีชีวิตของตนอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีรูปแบบการดำเนินชีวิตเฉพาะตน รับรู้ถึงสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อชีวิตของตนเอง ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับโลกรอบๆ ตัว สามารถเผชิญความยากลำบากและวิกฤติการณ์ของชีวิตได้ด้วยความมุ่งมั่น

1.1.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายในชีวิต

แฟรงเคิล (Frankl. 1967: 2-18, 1987: 130-131) และอริยญา ดุ้ยคำภีร์ (2554: 6-9) ได้อธิบายถึงแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญซึ่งเป็นแนวความคิดที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ อิสระภาพของเจตนาธรรมณ์ (Freedom of Will) เจตนาธรรมณ์ สู่ความหมาย (Will to Meaning) และความหมายในชีวิต (Meaning in Life) โดยสรุปได้ดังนี้

1.1.2.1 อิสระภาพของเจตนาธรรมณ์ (Freedom of Will) กล่าวคือมนุษย์เป็นผู้เลือกและตัดสินใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอิสระด้วยเจตนาธรรมณ์ของตนเองต่อสิ่งนั้นๆ มีอิสระในการเลือกและกำหนดชีวิตของตนเอง สามารถที่จะไตร่ตรองและในขณะที่เดียวกันก็สามารถที่จะปฏิเสธสิ่งต่างๆ ได้ด้วยการตัดสินใจของตนเอง รวมทั้งความสามารถเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นได้อย่างมีสติ ในทางตรงกันข้ามการที่มนุษย์รู้สึกถูกจำกัดด้วยเงื่อนไขต่างๆ ทำให้ไม่สามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างอิสระจะแสดงให้เห็นได้จาก การครุ่นคิดของเขา ความวิตกกังวล และความกลัวที่จะต้องรับผลจากการกระทำของตนเอง

อิสระภาพในการเลือกนี้ไม่ใช่อิสระภาพในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ แต่หมายถึงอิสระภาพในการเลือกท่าทีหรือทัศนคติหรือความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เขาเผชิญอยู่ มันเป็นอิสระภาพที่จะยืนหยัดต่อสถานการณ์นั้น นั่นคือ บุคคลที่มีอิสระภาพในการเลือกจะสามารถรักษาความเชื่อมั่นของตนเองได้ดีภายใต้ความกดดันทางสภาพร่างกายและจิตใจ อิสระภาพในการเลือกดังกล่าวนี้เป็นอิสระภาพทางจิตวิญญาณ (spirit) ที่ทำให้มนุษย์ดำรงอยู่อย่างมีความหมาย และมีชีวิตต่อไปได้อย่างมีความมั่นคงในจิตใจ มีความสุขสงบในการดำรงชีวิต

1.1.2.2 เจตนาธรรมณ์สู่ความหมาย (Will to Meaning) เป็นหลักการในการเอาชนะตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเจตนาธรรมณ์ในการหาความพึงพอใจอย่างหนึ่ง บุคคลจะทำทุกอย่างเพื่อให้ตนเองได้รับความพึงพอใจ หากบุคคลตั้งเป้าหมายหรือทำสิ่งต่างๆ โดยไม่เต็มใจและไม่รู้ตัว แรงจูงใจของเขาอาจไม่ได้เป็นแรงจูงใจของเขาจริงๆ แต่เป็นเพียงการดำรงชีวิตตามสัญชาตญาณเท่านั้น เจตนาธรรมณ์สู่ความหมายเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการมากกว่าการดำรงชีพด้วยแรงขับหรือสัญชาตญาณเพียงเท่านั้น แต่เป็นการค้นหาความหมายเพื่อดำรงสภาวะสมดุลในการดำเนินชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญในการตระหนักรู้แห่งตน (Self-Actualization) เปรียบเช่น ลักษณะพิเศษของบวมเมอแรง ที่เมื่อขว้างบวมเมอแรงไปแล้วพลัดเป้า มันจะย้อนกลับมาที่เจ้าของ อาจกล่าวได้ว่าบวมเมอแรงอาจเปรียบได้กับการค้นหาความหมาย เมื่อไม่สามารถค้นหาความหมายในการดำเนินชีวิต ข้อผิดพลาดนั้นจะทำให้เกิดการค้นหาความหมายใหม่ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้แห่งตน อย่างไรก็ตามควรพึงตระหนักว่า ความรับผิดชอบในการแสวงหาความหมายของการดำรงชีวิตไม่ว่าใครก็สามารถที่จะลองผิดลองถูกได้ การลองผิดลองถูกจะทำให้บุคคลเติบโตขึ้น การดำรงอยู่ของตนเองขึ้นอยู่กับความเสี่ยงต่อความผิดพลาด มนุษย์ควรได้ประสบการณ์ยอมรับว่าตนเองรู้สึกไร้คุณค่าและมีสิทธิที่จะตัดสินใจเลือกแนวทาง ถึงแม้ว่าจะเป็นแนวทางที่ผิดหรือถูกก็ตาม

อย่างไรก็ตาม ความหมายที่แท้จริงนั้นต้องไม่ได้อยู่ระดับเดียวกันกับความเป็นอยู่ ณ ขณะนั้น แต่ต้องอยู่ในระดับที่เหนือกว่า เพื่อคอยกำกับแนวทางของสิ่งที่เรานำไปสู่การค้นหาคำหมายที่แท้จริงที่รออยู่ข้างหน้า หากความหมายที่แท้จริงอยู่เหนือความเข้าใจ บุคคลจะรู้สึกติดขัดต่อการเป็นอยู่ของตนเอง แต่เมื่อใดก็ตามที่เกิดการทำความเข้าใจกับความหมายแล้ว จะทำให้บุคคลเผชิญหน้ากับความหมายนั้นในที่สุด เมื่อนั้นเขาจะสามารถพัฒนาวุฒิภาวะได้ และอิสรภาพดังกล่าวจะพัฒนาสู่การตระหนักถึงความรับผิดชอบของตนเองและเขาจะเป็นผู้ที่เติมเต็มความหมายในชีวิตของเขาด้วยตนเอง รวมทั้งการตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคมมนุษยชาติและจิตสำนึกของตนเองเช่นเดียวกัน

ตัวอย่างของปรากฏการณ์ที่แสดงถึงเจตนารมณ์สู่ความหมายในชีวิต ได้แก่ ความรัก (Love) และ มโนธรรม (Conscience)

1) **ความรัก** เป็นสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเขา เช่น คุณความดีหรือเคารพในพระเจ้า ความรักในลักษณะนี้จะทำให้บุคคลสำนึกถึงสิ่งที่เขาควรจะเป็นหรือควรจะทำ ตลอดจนกระทำให้มุ่งมั่นไปสู่สภาวะนั้น ความรักเป็นแรงจูงใจให้มนุษย์ตระหนักในศักยภาพของตนเอง และค้นพบลักษณะเฉพาะของตนเอง

2) **มโนธรรม** เป็นแรงจูงใจภายในที่กำหนดคุณค่าการดำรงชีวิตของบุคคล มโนธรรมเป็นศักยภาพของบุคคลด้านการคิด การวางแผน หรือการคาดคะเนถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และทำให้เขาสามารถตัดสินใจกระทำในสิ่งที่เขาเห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เขาดำรงอยู่ มโนธรรมนี้จะเป็นตัวกำหนดคุณค่าแก่สิ่งต่าง เพื่อค้นหาความหมายในชีวิต

1.1.2.3 ความหมายในชีวิต (Meaning in Life) มนุษย์สามารถค้นพบความหมายได้จากการกระทำต่าง ๆ เช่น การทำงาน การสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้จากประสบการณ์ที่ตนเองประสบกับความจริง ความตึงเครียด ความงามของโลกและเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง การเข้าใจอัตลักษณ์ของเพื่อนมนุษย์และมีความรักต่อกัน แม้กระทั่งในสถานการณ์ที่มนุษย์ถูกกีดกันจากความคิดสร้างสรรค์และการเปิดกว้างทางความคิดก็ตาม มนุษย์ก็ยังสามารถเติมเต็มความหมายในชีวิตได้เช่นเดียวกัน ในกรณีเดียวกันที่บุคคลต้องประสบกับโชคชะตาที่สิ้นหวังและเสมือนว่าจะมีโอกาสน้อยที่สุดในการเติมเต็มความหมาย ซึ่งหมายถึงการตระหนักถึงคุณค่าสูงสุด หรือแม้แต่ว่าความหมายที่ลึกซึ้งที่สุด นั่นคือ ความหมายของความทุกข์ทรมาน

ความหมายในชีวิตแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ในแต่ละวันและในแต่ละชั่วโมง ดังนั้นสิ่งที่สำคัญ ไม่ใช่เพียงความหมายในชีวิตโดยทั่วๆ ไป แต่ค่อนข้างเป็นความหมายในชีวิตที่เฉพาะของแต่ละคนในช่วงเวลาหนึ่งมากกว่า การถามหาความหมายกว้างๆ เปรียบเหมือนการตั้งคำถามกับแชมป์หมากรุก ให้ช่วยตอบคำถามว่า “การเดินหมากรุกที่เยี่ยมที่สุดในโลกนี้คืออะไร” การเดินหมากรุกที่ดีที่สุดนั้นไม่มี ยกเว้นเพียงการเดินให้ดีที่สุดในแต่ละสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นระหว่างเกมการเล่น และบุคลิกเฉพาะตัวของฝ่ายตรงข้ามนั้น ซึ่งก็คล้ายกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ คนเราไม่ควรแสวงหาความหมายในชีวิตในเชิงนามธรรม ทุกคนมีงานหรือ

ภารกิจเฉพาะอย่างในชีวิต เพื่อให้สำเร็จลุล่วงอย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้น ใครก็ไม่สามารถแทนที่ใครได้ ไม่มีชีวิตใครที่จะซ้ำรอยของคนๆ หนึ่งได้ ภารกิจของทุกคนจึงมีความเป็นเอกลักษณ์อยู่ในตนเอง เช่นเดียวกับโอกาสที่จะทำภารกิจในชีวิตให้สำเร็จลุล่วงก็มีความเฉพาะตัวเช่นเดียวกัน

1.1.3 แนวทางค้นหาความหมายในชีวิต

ในการค้นหาความหมายนั้นสามารถอธิบายได้มากกว่าการแสดงออกซึ่งตัวตนของตนเอง แต่การมีเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่งก็คุ้มค่าที่บุคคลจะเติมเต็มให้บรรลุเป้าหมายนั้น มนุษย์ไม่เพียงแต่ยึดติดกับเป้าหมาย แต่ยังเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นมีความหมายต่อตนเองอย่างยิ่ง โดยการแกะรอยความหมายที่มีของสิ่งต่างๆ มากกว่าการสร้างคุณค่าของสิ่งนั้นๆ ขึ้นมา อีกนัยหนึ่งหมายความว่าเป้าหมายที่แท้จริง ไม่มีการตีความไปมากกว่าความหมายที่ปรากฏเท่านั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายในชีวิตนั้นจะต้องมีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นส่วนตัวในสถานการณ์นั้นๆ เนื่องจากแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตน วิธีชีวิตของแต่ละคนก็ยังมีความเป็นเอกลักษณ์ ไม่มีใครแทนที่ใครหรือชีวิตของใครได้ ซึ่งนำไปสู่ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง มนุษย์ต้องตอบคำถามตลอดชั่วชีวิต ในขณะที่ต้องรับผิดชอบตัดสินใจเลือก และตอบคำถามแต่ละคำถาม คำตอบที่ถูกต้องที่สุดน่าจะมีเพียงคำตอบเดียว อย่างไรก็ตาม เขาอาจไม่สามารถที่จะค้นพบคำตอบที่ดีที่สุดได้ในทุกคำถาม หรือกระทั่งความจริงแท้ของการดำรงชีวิตอยู่ในบางกรณีความขัดแย้งที่เกิดขึ้นก็เป็นความจริงที่ต้องประสบ รวมไปถึงความผิดพลาดที่ไม่ได้ถูกยกเว้น ดังนั้นการเสี่ยงต่อความผิดพลาดเป็นสิ่งจำเป็น หรืออีกนัยหนึ่งคือบุคคลพึงพยายามอย่างแท้จริงและทำให้ดีที่สุด ไม่เช่นนั้นเราจะไม่บรรลุสิ่งดีๆ ที่หวังไว้ (Frankl. 1967: 16-17)

คนเราไม่ควรแสวงหาความหมายในชีวิตในเชิงนามธรรม ทุกคนมีงานหรือภารกิจเฉพาะอย่างในชีวิต เพื่อให้สำเร็จลุล่วงอย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นใครก็ไม่สามารถแทนที่ใครได้ ไม่มีชีวิตใครที่จะซ้ำรอยของคนๆ หนึ่งได้ ชีวิตของเขาจึงมีเอกลักษณ์ มีประสบการณ์เฉพาะของตัวเอง โดยแฟรงค์เคิล ได้สรุปไว้ว่า ชีวิตคนเราสามารถทำให้มีความหมายได้ซึ่งประกอบไปด้วย 3 วิธีคือ ผ่านสิ่งที่เราได้ให้กับชีวิต (ในส่วนของการทำงานหรือกิจกรรมที่เราสร้างสรรค์ขึ้น) จากสิ่งที่เราได้รับจากโลกนี้ (ในส่วนของคุณค่าเชิงประสบการณ์ของเรา) และผ่านสิ่งที่พวกเราจะต้องเผชิญหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (เช่น โรคภัยที่ไม่สามารถรักษาได้ หรือการเป็นโรคมะเร็ง เป็นต้น) (Frankl. 1967: 15, 1987:131) ซึ่งสามารถสรุปแนวทางการค้นพบความหมายในชีวิตตามแนวคิดของแฟรงค์เคิล (Frankl. 1984: 133-134) ได้ดังนี้

1) โดยการสร้างสรรค์งานหรือการทำอะไรบางอย่าง หรือคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative Values) ซึ่งเป็นคุณค่าที่แต่ละคนรับรู้ได้จากการมีหน้าที่ในการทำสิ่งต่างๆ อย่างทุ่มเท โดยแนวทางในการบรรลุผลตามวิธีการนี้ ถือเป็นสิ่งที่ชัดเจนในตัวเองอยู่แล้ว

2) โดยมีประสบการณ์กับบางสิ่งบางอย่างหรือการพบเจอใครบางคน หรือคุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experiential Values) กล่าวคือแต่ละคนพบกับความหมายโดยการมีประสบการณ์กับบางสิ่งบางอย่าง เช่น ความดี ความจริง และความงาม การซึมซับรู้จักธรรมชาติ และวัฒนธรรมหรือข้อสุดท้ายแต่เป็นข้อที่สำคัญไม่น้อยก็คือ ได้รู้จักหรือมีประสบการณ์ถึงมนุษย์คนอื่นในลักษณะเฉพาะตัวของคนๆ นั้น หรือด้วยการรักเขานั่นเอง

แฟรงเคิลได้กล่าวถึงความหมายของความรักว่า ความรักเป็นวิธีเดียวที่เราจะจับแก่นสาระบุคลิกภาพซึ่งลึกซึ้งที่สุดของมนุษย์คนอื่นได้ เมื่อคุณรักใครสักคน คุณจะตระหนักถึงแก่นแท้ของคนๆ นั้น ความรักจะทำให้สามารถมองเห็นลักษณะและคุณสมบัติซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในตัวคนรัก ยิ่งกว่านั้นเขาจะเห็นสิ่งที่แฝงอยู่ในตัวคนนั้น ซึ่งอาจยังไม่ได้แสดงออกมาแต่ก็ควรได้รับการแสดงออกมา นอกจากนี้แล้ว ความรักสามารถทำให้คนที่มอบความรักช่วยให้คนที่ตนเองรักตั้งศักยภาพแอบแฝงภายในออกมาใช้ประโยชน์ได้ ทำให้คนๆ นั้น ได้ตระหนักว่าตัวเขามีความสามารถขนาดไหนและเขาควรเป็นอะไรได้บ้าง ผู้มอบความรัก จะทำให้ศักยภาพเหล่านี้ปรากฏเป็นจริงขึ้นมาได้

3) โดยทัศนคติที่เรามีต่อความทุกข์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หรือคุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitudinal Values) แฟรงเคิลได้ให้ความหมายของการประสบกับความทุกข์โดยให้ตระหนักว่า แม้ต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่สิ้นหวังและต้องพบชะตากรรมที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มนุษย์เราก็ยังสามารถค้นพบความหมายในชีวิตของตนได้ เพราะแม้เราจะประสบกับสถานการณ์ดังกล่าว แต่หัวใจสำคัญก็อยู่ที่การได้พบศักยภาพสูงสุดเฉพาะตัวที่แฝงอยู่ในตัวของมนุษย์ซึ่งก็คือความสามารถที่จะแปลงเปลี่ยนเหตุการณ์อันสลดหดหู่ให้กลายเป็นชัยชนะ เปลี่ยนสภาพอัปมงคลสิ้นไร้ของใครคนหนึ่งให้กลายเป็นบรรลุความสำเร็จได้ ครอบงำที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ ก็ขอให้คิดถึงโรคที่ไม่มีทางรักษาอย่างโรคมะเร็งที่ไม่สามารถผ่าตัดได้ และเมื่อถึงจุดนั้นมนุษย์ก็ถูกทำลายให้ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง

“ดังนั้นความสนใจหลักของมนุษย์หาได้อยู่ที่การได้รับความพึงพอใจหรือหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดไม่ แต่อยู่ที่การประจักษ์ความหมายในชีวิตของเขานั่นเอง จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมมนุษย์จึงพร้อมจะทนทุกข์ ถ้าความทุกข์ที่เขากำลังประสบอยู่นั้นมีความหมาย”

ในขณะเดียวกัน บัวเมสเตอร์ (Baumeister. 2002: 610-611) ได้สรุปถึงแนวทางการค้นหาความหมายในชีวิตประกอบได้ด้วยองค์ประกอบ 4 ประการดังนี้

1) ความต้องการด้านจุดมุ่งหมาย (The first need is for Purpose) ซึ่งสาระสำคัญของความต้องการด้านนี้ คือ การดึงความหมายของเหตุการณ์ในปัจจุบันให้สัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่คาดหมายในอนาคต ผลในอนาคตได้กำหนดทิศทางให้แก่ปัจจุบัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัจจุบันทำให้มองเห็นแนวทางเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการในท้ายที่สุด จุดมุ่งหมายถูกจำแนกไว้ 2 ประเภท ประเภทที่หนึ่งคือเป้าหมายธรรมดา (simply goal) ซึ่งผลลัพธ์จะอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงหรือเป็นความต้องการที่ยังไม่เกิดขึ้นจริงก็ได้ แต่เป็นเป้าหมายที่มีพื้นฐานจากความ

ปรารถนา เช่น กิจกรรมในปัจจุบันของแต่ละบุคคลถูกแปลความออกมาจากแรงปรารถนาของบุคคลนั้นๆ เหตุการณ์ในปัจจุบันนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต ประเภทที่สองคือ การบรรลุเป้าหมาย ซึ่งเป็นไปตามความต้องการเชิงอัตนัย กล่าวคือ เป็นความต้องการส่วนตนมากกว่าที่จะอยู่บนพื้นฐานที่เป็นปรนัย หรือความต้องการตามบรรทัดฐานของสังคม เป็นการดำรงชีวิตที่มุ่งไปสู่บางสิ่งบางอย่างที่คาดหวังไว้ในอนาคต เช่น การมีชีวิตที่มีความสุขนิรันดร์ การอยู่ในห้วงความรัก หรือการได้ขึ้นสวรรค์ เป็นต้น

2) ความต้องการด้านคุณค่า (The second need is for Values) เป็นการกล่าวถึงความต้องการที่สอดคล้องกับการให้คุณค่าในความดีงาม การมองชีวิตเชิงบวก ตลอดจนการแสดงให้เห็นถึงแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน คุณค่าของสิ่งต่างๆ ทำให้บุคคลตัดสินใจทำสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นว่าถูกหรือผิด หากบุคคลมีรูปแบบการกระทำที่เกิดจากการพิจารณาการกระทำผ่านคุณค่าดังกล่าวแล้ว จะช่วยให้เขาเกิดความแน่วแน่ มั่นคงต่อการกระทำของตนเองว่าได้ทำสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่เพียงใด ซึ่งเป็นการลดความรู้สึกผิด ความวิตกกังวล ความเศร้าโศกเสียใจ และความทุกข์ที่อาจเกิดจากการทำผิดต่อศีลธรรมต่างๆ ให้น้อยลง อย่างไรก็ตาม ความถูกผิดดีเลวนี้ขึ้นอยู่กับคุณค่าและความเชื่อในเชิงนามธรรมที่อาจไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ ตัวอย่างเช่น ความเชื่อในเชิงศาสนาที่แตกต่างกัน ดังที่แฟรงเคิล ได้อธิบายเกี่ยวกับความหมายในชีวิต โดยให้คุณค่า เป็นหลักการที่สำคัญของความหมายที่ทุกคนจำเป็นต้องมี คุณค่าของสิ่งต่างๆ เป็นโครงสร้างลำดับขั้นและในแต่ละคำถามไม่ว่าจะดีหรือไม่ดีจะถูกตอบตามแบบแผนเพื่อตั้งให้นำไปสู่แนวคิดในที่กว้างขึ้นและหลักปฏิบัติที่ดี ในท้ายที่สุด จะต้องเป็นบางสิ่งที่มาจากเจตจำนงที่ดีของพวกเขาเหล่านั้นนั่นเอง ไม่จำเป็นต้องใช้เหตุผลมาอ้างอิง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พื้นฐานเชิงคุณค่า (Value bases) ตัวอย่างเช่นคนที่เคร่งในศาสนา เขาจะยึดมั่นในพระเจ้าตราบเท่าที่เขายังคงเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและดีงามและยังเชื่อว่าพระเจ้าเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิต

3) ความต้องการด้านการรับรู้ความสามารถ (The third need is for a Sense of Efficacy) เป็นความเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้ในชีวิต หากการดำรงชีวิตนั้นเป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมายและรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างรู้คุณค่า หากไม่รับรู้ในความสามารถของตนเองแล้วก็เป็นเรื่องที่น่าเศร้า โดยบุคคลอาจรับรู้ว่าจะอะไรคือสิ่งที่ตนเองพอใจ แต่กลับไม่ได้ทำสิ่งเหล่านั้นด้วยความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง เปรียบเทียบให้เห็นชัดเจนว่าคนเรามองหาอำนาจในการควบคุมสิ่งต่างๆ รอบตัว นอกเหนือจากตนเอง แต่ขาดการจัดการกับสิ่งชั่วร้ายภายในตนเองในขณะที่มีปัญหาร้ายแรง ทำให้มีผลกระทบทางลบทางร่างกายและสุขภาพจิต

4) ความต้องการพื้นฐานด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (The fourth need is for a Basis for Self-Worth) คนส่วนใหญ่มองหาเหตุผลที่จะทำให้เขาเชื่อว่าเป็นคนดี คุณค่าในตนเองเป็นความพยายามของบุคคลในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วง เช่น หาทางที่จะทำให้

ตนเองเหนือกว่าผู้อื่นรวมทั้งการดำเนินการกันเป็นกลุ่ม โดยที่คนเหล่านั้น มีความภาคภูมิใจในตนเองจากการที่ได้เข้าร่วมกลุ่มที่พวกเขาถือว่าเป็นกลุ่มที่น่ายกย่อง เป็นต้น

นอกจากนี้ อร์ธญา ดัยคำภีร์ (2554: 75-85) ได้กล่าวถึงแนวทางสำหรับนำไปสู่การสัมผัสและค้นพบความหมายในชีวิต ดังนี้

1) **ลักษณะเฉพาะตนและการรู้จักตนเอง** เมื่อคนเราค้นพบลักษณะเฉพาะตน รู้จักตนเอง มีการขัดเกลาตัวตนด้วยประสบการณ์ชีวิตและการพัฒนาจิตวิญญาณภายในให้มั่นคง แล้วเขาก็จะกลายมาเป็นผู้ที่ยืนหยัดต่อข้อจำกัดของร่างกาย จิตใจ จนบอกได้ว่าตนเองคือใคร และก้าวไปสู่ตัวตนที่เขาต้องการภายใต้ศักยภาพที่ตนมีอยู่ได้

2) **การเลือกและการเป็นเจ้าของชีวิต** มีคำกล่าวของชาร์ตที่ว่า “คนเราล้วนเป็นผลมาจากการเลือกของตนเอง” นั้นหมายถึง ทุกขณะของชีวิตได้มีการเลือกและเมื่อคนเราต้องการเป็นเจ้าของชีวิตของตนแล้ว เขาจะต้องใส่ใจกับการเลือกของตน เมื่อมีการเลือกเขาต้องตั้งใจ พินิจพิจารณา มากกว่าจะปล่อยให้การเลือกเป็นไปโดยความเคยชิน โชคชะตาหรือแม้แต่ยินยอมให้ผู้ครอบงำเป็นผู้เลือกแทนตน การเลือกทุกครั้งจะมีความรับผิดชอบต่อการเลือกติดตามมาเสมอ และเมื่อใดก็ตามที่คนเราขัดเจนกับสถานการณ์ ค้นพบว่าเขามีทางเลือกและเรียนรู้ที่จะทำในสิ่งที่เขาได้เลือกแล้ว เขาจะค้นพบความหมายในชีวิตอันเป็นผลจากการเลือก และการทุ่มเทกระทำตามที่เลือกอย่างรับผิดชอบของเขา

3) **แนวทางใช้ชีวิตเหนือตัวตน** การใช้ชีวิตเหนือตัวตนเป็นความสามารถเฉพาะอย่างของมนุษย์ที่มองข้ามตนเองและเสียสละเพื่อบางสิ่ง เพื่อบางคน หรือเพื่อสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิต การใช้ชีวิตเหนือตัวตนถือเป็นหนทางหนึ่งที่คนเราเติมเต็มความหมายในชีวิตได้ เมื่อคนเรารู้สึกพ่ายแพ้ต่อทุกสิ่งในชีวิต

4) **แนวทางค้นหาแรงจูงใจใช้ชีวิตเหนือตัวตน** ซึ่งนักจิตวิทยามักใช้การพูดคุยนำทางช่วยให้ผู้รับการบำบัดก้าวพ้นจากการสนใจตนเองไปสู่คนอื่น หรือสิ่งอื่น ด้วยการค้นหาแรงจูงใจ ประกอบไปด้วย การมีแม่แบบในใจ การระลึกถึงอดีต การพูดคุยนำทาง การทะลุภาวะจนตรอก ทำทนายโชคชะตา การทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การอุทิศเวลาเพื่อรณรงค์ การเลิกใช้ยาบ้าขณะขับรถ เป็นต้น

ตาราง 1 จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเบื้องต้น ผู้วิจัยได้สรุปแนวทางค้นหาความหมายในชีวิต
ดังข้อมูลที่แสดงในตารางต่อไปนี้

แนวคิด	แนวทางค้นหาความหมายในชีวิต
แฟรงเคิล (Frankl, 1984)	1. โดยการสร้างสรรค์งานหรือการทำอะไรบางอย่าง หรือคุณค่าเชิง สร้างสรรค์ (Creative Values) 2. โดยมีประสบการณ์กับบางสิ่งบางอย่างหรือการพบเจอใครบางคนหรือ คุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experiential Values) 3. โดยทัศนคติที่เรามีต่อความทุกข์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หรือคุณค่า เชิงทัศนคติ (Attitudinal Values)
บาวเมสเตอร์ (Baumeister, 2002)	1. ความต้องการด้านจุดมุ่งหมาย 2. ความต้องการด้านคุณค่า 3. ความต้องการด้านความรู้สึกมีความสามารถ 4. ความต้องการพื้นฐานด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง
อรัญญา ดุษฎีคำภีร์ (2554)	1. ลักษณะเฉพาะตนและการรู้จักตนเอง 2. การเลือกและการเป็นเจ้าของชีวิต 3. แนวทางใช้ชีวิตเหนือตัวตน 4. แนวทางค้นหาแรงจูงใจใช้ชีวิตเหนือตัวตน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความหมายในชีวิต ได้สรุป
แนวทางในการค้นหาความหมายของจากองค์ประกอบข้างต้นซึ่งประกอบไปด้วย 4 ด้าน ได้แก่
ด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน ด้านการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบ
ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง ด้านความมุ่งหมายในชีวิต

1.1.4 ความรู้สึกว่าคุณได้ความหมาย

ความรู้สึกว่าคุณได้ความหมายจะปรากฏอาการ คือ ความรู้สึกเบื่อหน่ายเป็นหลัก
ขาดการสร้างสรรค์ ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกด้อยค่าและท้อแท้ใจ มีความรู้สึก
โดดเดี่ยวอ้างว้าง ความรู้สึกแปลกแยกจากตนเองและผู้อื่น การดำเนินชีวิตจะขาดทิศทาง และ
มักถูกชักจูงโดยบุคคลอื่นได้ง่าย นอกจากนี้บุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณได้ความหมายจะรู้สึกหมดหวัง
ในอนาคตและมักมีคำถามว่า “เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร” มักจะมองโลกในด้านลบและมีความคิดอยาก
ฆ่าตัวตาย (อรัญญา ดุษฎีคำภีร์, 2554: 17-18) ความรู้สึกว่าคุณได้ความหมายเกิดจากสาเหตุ 2
ประการ คือ

1) การขาดความเชื่อถือในแรงจูงใจภายใน ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัว ขึ้นกับอิทธิพลสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือการชักจูงของผู้อื่น

2) การขาดระบบการให้คุณค่าของตน (Personal Value System) อันเป็นคุณค่าที่บุคคลใช้นำทางในการดำรงชีวิต ทำให้การมีชีวิตของเขาขาดจุดยืนที่เข้มแข็ง เขาจะขาดสิ่งนำทางในการเลือกและตัดสินใจและเกิดความแปลกแยกขึ้น

แฟรงเคิล (Frankl, 1967: 117-120) กล่าวถึงทัศนคติที่นำไปสู่ความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย 4 ข้อดังต่อไปนี้

1) **ทัศนคติแบบมีชีวิตอยู่ไปวัน (Ephemeral Attitude or Day to Day Attitude)** เป็นลักษณะของบุคคลที่ใช้ชีวิตแบบอยู่ไปวันๆ โดยไม่รู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร ไม่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มองว่าอนาคตได้ถูกกำหนดมาแล้ว การมีชีวิตอยู่ของบุคคลเหล่านี้ต้องการความคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลงหรือท้าทายมากนัก

2) **ทัศนคติแบบชะตากรรมกำหนด (Fatalist Attitude)** เป็นลักษณะของบุคคลที่มีชีวิตอยู่โดยการพึ่งพาโชคชะตาและอิทธิพลภายนอกในการกำหนดชีวิตของตนเอง และเชื่อว่าชีวิตถูกกำหนดมาแล้วไม่สามารถเปลี่ยนแปลงชะตาชีวิตได้

3) **ทัศนคติแบบว่าตามเขา (Collective Attitude)** เป็นทัศนคติของบุคคลที่มีลักษณะพยายามคล้อยตามสังคมกลุ่มใหญ่ และสังคมรอบๆ ตัว เพราะมีความเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างแรงกล้าจนทำให้เกิดการเก็บกดความต้องการส่วนบุคคลและอิสรภาพทางความคิดส่วนบุคคลไปโดยสิ้นเชิง

4) **ทัศนคติแบบเผด็จการ (Fanaticism Attitude)** เป็นลักษณะของบุคคลที่ปฏิเสธการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และไม่สนใจความมีคุณค่าของคนอื่น แต่ให้ความสำคัญต่อคำพูดของตนเอง

กล่าวโดยสรุปความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายเป็นลักษณะของบุคคลที่รู้สึกว่าร่าเริงไม่สัมพันธ์กับโลกรอบๆ ตัว เป็นภาวะของ “ความแปลกแยก (Alienation)” ดำเนินชีวิตไปวันๆ อย่างไม่รู้เป้าหมาย ไม่สามารถเลือกหรือกำหนดชะตาชีวิตของตนเองได้ พยายามคล้อยตามสังคมกลุ่มใหญ่แต่ไม่รับฟังความคิดเห็นและสนใจความมีคุณค่าของคนอื่น

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

1.2.1 งานวิจัยภายในประเทศ

บุญญรัตน์ ทรงพานิช (2542: 92) ได้ศึกษาผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายต่อความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ลี้ภัยที่อยู่ภายใต้ความดูแลของสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยสหประชาชาติ ประจำประเทศไทย จำนวน 24 คน โดยสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายเป็นรายบุคคล สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 6 ครั้ง ผลการวิจัยปรากฏว่าหลังการทดลอง

กลุ่มทดลองที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายมีคะแนนการมองเห็นความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรเทพ รุ่งคุณากร (2542: 131) ได้ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหมายในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนา ประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 46 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 23 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าฝึกอานาปานสติเป็นเวลา ติดต่อกัน 7 วัน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกฝนใดๆ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มผู้เริ่มฝึกอานาปานสติ มีระดับความหมายและความมุ่งหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลองไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความหมาย และความมุ่งหมายในชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ครรชิต แสนอุบล (2546: 86) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว พุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี กลุ่ม ตัวอย่างเป็นผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ระยะที่ 1 และระยะที่ 2 ที่ยังไม่ปรากฏอาการโรคแทรกซ้อน แต่อยู่ใน ระหว่างได้รับการรักษา จำนวน 10 คน และได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ จำนวน 12 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดเชื้อเอดส์มีคะแนนความมุ่งหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นหลังจาก ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กรรณิกา มาโน (2553: 56-57) ได้ศึกษาความหมายจิตอาสาและความหมายในชีวิต ของผู้ที่ทำกิจกรรมจิตอาสา ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาเพื่อ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 6 คน ข้อมูล ได้รับการตรวจสอบความสมบูรณ์และแยกแยะหมวดหมู่ด้วยวิธีการคิดวิเคราะห์เชิงเนื้อหาเพื่อ ตอบวัตถุประสงค์และนำเสนอตามแนวคิดเชิงปรากฏการณ์วิทยาและแนวคิดอัตถิภาวนิยม ข้อมูลที่ ได้จากการสัมภาษณ์เมื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลและตีความได้สะท้อนให้เห็นถึงผลการวิจัยคือ โลกของ ฉันทกับ “จิตอาสา” และจิตอาสาคือการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน และจิตอาสาผูกพันและเรียนรู้ ผลที่ได้จากการศึกษานี้นำไปสู่ความรู้ความเข้าใจและการให้ความสำคัญในเรื่องของการให้ ความหมายกับสิ่งที่กระทำเพื่อนำไปสู่ชีวิตที่มีความหมาย โดยการค้นพบความหมายผ่านกิจกรรมที่ บุคคลเลือกทำ ถือว่าเป็นความสำคัญของกิจกรรมต่อการดำรงชีวิตซึ่งกิจกรรมที่มีความหมายจะ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวตนและสังคมได้นั้นคือ การค้นพบความหมายของสิ่งที่ทำในชีวิตเป็น สิ่งที่น่าไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งตัวเองและสังคม

อรุทัย โฉมเชิด (2552: 128-133) ได้ศึกษาประสบการณ์การดูแลผู้ป่วย ความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและความหมายในชีวิตของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม กลุ่มตัวอย่างคือ ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลามที่ได้รับการรักษาที่หอผู้ป่วยตึกก้องวานิชชั้น 3 5 6 7 และศูนย์เคมีบำบัดโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยใช้มาตรวัดความหมายในชีวิต(MLQ) และชุด คำถามสัมภาษณ์ เป็นเครื่องมือวิจัยในการวัดความหมายในชีวิต ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 200 ราย พบว่าญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลามมีการรับรู้ถึงความหมายในชีวิตของตนอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละด้านมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ด้านที่ 1 ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต พบว่าญาติผู้ดูแลมีความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตมากที่สุด ชีวิตฉันมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน และด้านที่ 2 การค้นหาความหมายในชีวิต พบว่าญาติผู้ดูแลมีการมองหาเป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตอยู่เสมอๆ ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลามแต่ละรายต่างมีความหมายและความมุ่งหมายในชีวิตที่แตกต่างกันออกไปแต่มีส่วนที่คล้ายกันนั่นก็คือ ความปรารถนาที่ต้องการเห็นผู้ป่วยในการดูแลของตนมีอาการที่ดีขึ้นหรือมีความทุกข์ทรมานน้อยลง โดยการที่ญาติผู้ดูแลรับรู้ถึงสิ่งที่ทำให้ตนมีความหมายและรับรู้ว่ตนมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งใดนั้น ทำให้ญาติผู้ดูแลเกิดพลังและเกิดกำลังใจในการใช้ชีวิตและทำหน้าที่ของตนต่อไป

1.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ชู (Cho. 2008: 129) ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรม Logo-Autobiography ต่อความหมายในชีวิตและสุขภาพจิตของผู้หญิงที่มีสามีติดแอลกอฮอล์ จากการทดลองพบว่าในกลุ่มทดลองได้คะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีคะแนนในด้านอาการผิดปกติทางร่างกาย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ภาวะซึมเศร้า ความเกลียดชังและดัชนีความรุนแรง (GSI) ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โฮ และคณะ (Ho; et al., 2010: 658) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดีและความผาสุกในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในฮ่องกง 1,807 คน (ผู้ชายร้อยละ 45.9 คน ผู้หญิงร้อยละ 52.4 คน) อายุระหว่าง 12-18 ปี (อายุเฉลี่ย 15.19 ปี) ผลการวิจัยพบว่า ความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจเฉพาะด้านและมีความสัมพันธ์เชิงลบกับอาการจิตสังคม ผลที่ได้จากงานวิจัยนี้สนับสนุนว่าประสบการณ์ที่มีความหมายส่งเสริมความรู้สึกเชิงบวกของแต่ละคน

มิทเชล และ เฮนเดอร์สัน (Mitchell; & Henderson. 2010: 119) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้าน วัตถุประสงค์ แรงจูงใจภายใน และความหมายในชีวิต จะสามารถทำนายจุดมุ่งหมายของการศึกษาของนักเรียนได้หรือไม่ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่แกรนด์แวลลีย์ (Grand Valley State University) จำนวน 232 คน ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ทดสอบทั้งด้านวัตถุประสงค์ แรงจูงใจภายใน และการแสวงหาความหมายในชีวิต ได้ทำนาย 10 เจตนารมณ์ที่นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับการศึกษาของพวกเขา การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่นิยมในวัตถุประสงค์สูง มองว่าการศึกษาเป็นโอกาสที่ดีที่เขาจะได้รับอิสระ โอกาสในการสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ และทำให้เกิดความเครียดได้ ในส่วนของคนที่มีความจูงใจภายในสูง เป็นไปได้มากกว่าเขาเห็นการศึกษาเป็นเหมือนช่วงเวลาในการเตรียมตัวทำงาน มีอิสระ สำรวจแนวทางชีวิตในอนาคต เรียนรู้ ต่อสู้เติบโตมีชีวิตส่วนตัว สร้างสัมพันธ์ภาพในสังคม

และเรียนรู้ทักษะที่จะทำให้ชีวิตแตกต่างไปจากเดิม แต่มีส่วนน้อยที่พวกเขามองว่าการศึกษา คือ การหลีกเลี่ยงภาระความรับผิดชอบในอนาคต สำหรับนักเรียนกลุ่มที่มีการแสวงหาความหมายในชีวิตมองว่าการศึกษาคือทางที่จะทำให้เขาได้รับอิสระ สำรวจแนวทางชีวิต มีส่วนในการพัฒนาตนเอง สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เรียนรู้ทักษะที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตและหลุดพ้นจากภาระที่ต้องแบกรับในอนาคตได้

สตีเกอร์ บลาสไชและพิกโค (Steger, Brassai; & Piko. 2011: 44) ได้ศึกษาความหมายในชีวิต ว่าเป็นปัจจัยที่ป้องกันสุขภาพจิตในวัยรุ่นหรือไม่? โดยนักเรียนมัธยมในโรมาเนียที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 1,977 คน ผลการวิจัยว่า ความหมายในชีวิตแสดงให้เห็นถึงการป้องกันพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ยกเว้นการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยในกลุ่มผู้ชาย พบความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการใช้สารเสพติดและยาระงับประสาท ส่วนในกลุ่มผู้หญิงพบว่า ความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ขาดการออกกำลังกายและไม่ควบคุมอาหาร กล่าวโดยสรุปความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันวัยรุ่นในโรมาเนียจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพและสุขภาพจิตที่ย่ำแย่

บลาสไช พิกโคและสตีเกอร์ (Brassai, Piko; & Steger. 2012: 719) ได้ศึกษาทัศนคติในการดำรงชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพรวมทั้งปัญหาของวัยรุ่นในยุโรปตะวันออก โดยงานวิจัยนี้เน้นไปที่บทบาทของการแสวงหาความหมายในชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในยุโรปตะวันออก (โรมาเนีย, ทราซิลเวเนีย) จำนวน 426 คน (เป็นชายร้อยละ 42.1 คน อายุระหว่าง 15-18 ปี เฉลี่ย 16.5 ปี) เครื่องมือที่ใช้วัดความหมายในชีวิตของสตีเกอร์ (Meaning in Life Questionnaire : MLQ) จำนวน 10 ข้อ ผลที่ได้จากการวิจัยพบว่าตัวแปรเกี่ยวกับการดำรงชีวิต (Existential Variables) มีความสัมพันธ์สูงกับพฤติกรรมสุขภาพ แต่มีความสัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรมในระดับต่ำ ในกลุ่มของปัจจัยด้านการดำรงชีวิต (Existential Factor) พบว่าการแสวงหาความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีนัยสำคัญสูงที่สุดในพฤติกรรมวัยรุ่น

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยพบว่าความหมายในชีวิตส่งเสริมให้บุคคลมีความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต สามารถเผชิญสถานการณ์หรือความยากลำบากต่าง ๆ ไปได้ เพราะรู้ว่าตนดำเนินชีวิตอยู่เพื่ออะไร บุคคลที่รับรู้ชีวิตของตนมีความหมายมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ การติดสารเสพติด ภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ความหมายในชีวิตยังส่งเสริมให้บุคคลมีจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ และความรู้สึกเชิงบวกอีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะส่งเสริมให้วัยรุ่นให้ตระหนักถึงการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คอเรีย (Corey. 2012: 28) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวข้องกับกระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นการตระหนักรู้ทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะโน้มนำความงอกงาม ให้ความสำคัญกับการค้นหาความแข็งแกร่งจากภายใน สมาชิกในกลุ่มอาจจะเจอกับวิกฤตการณ์และความขัดแย้งเป็นครั้งคราว หรือพวกเขาอาจจะกำลังพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สั่นหวั่นกับตนเอง กลุ่มจะทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและช่วยสร้างบรรยากาศความไว้วางใจ นำไปสู่การแลกเปลี่ยนและสำรวจเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง สมาชิกในกลุ่มจะได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะการจัดการกับปัญหาระหว่างบุคคล ดังนั้นพวกเขาจะสามารถรับมือกับปัญหาที่คล้ายๆ กันในอนาคตได้ดีขึ้น

โอลเซน (Ohlsen. 1988: 1-2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือกระบวนการให้ความช่วยเหลือโดยให้โอกาสกับผู้รับคำปรึกษา ได้ระบุเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทักษะที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว รวมทั้งรู้จักวางโครงสร้างและฝึกฝนทักษะของตน ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ได้สำเร็จ พวกเขาจะรายงานความสำเร็จดังกล่าวให้กับสมาชิกในกลุ่ม หรือเมื่อล้มเหลวพวกเขาก็จะรู้สึกปลอดภัยมากพอที่จะเปิดเผยสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในกลุ่มอย่างตรงไปตรงมา มีการตอบสนองจากสมาชิกในกลุ่มไม่ว่าจะตัดสินใจลองหาวิธีแก้ปัญหาใหม่หรือจะหาวิธีที่แก้ไขสิ่งที่ล้มเหลวอยู่ให้สำเร็จ โดยพ่อแม่ คุณครูและเพื่อนอาจจะไม่สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นอาจจะไม่ได้ให้การสนับสนุนและกำลังใจซึ่งในทางตรงกันข้ามสมาชิกในกลุ่มสามารถให้การสนับสนุนและกำลังใจกับผู้รับคำปรึกษาซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาตนเองต่อไป

ทรอสเซอร์ (Trotzer. 1999: 23; cited in Trotzer. 1972) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการพัฒนาเครือข่ายระหว่างบุคคล ด้วยความเชื่อใจ ยอมรับ เคารพซึ่งกันและกัน มีความรักใคร่อบอุ่น มีการสื่อสารและทำความเข้าใจกัน ผ่านผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม เพื่อช่วยเหลือสมาชิกที่เผชิญกับความผิดหวังหรือมีปัญหาในการใช้ชีวิต อีกทั้งเพื่อช่วยให้สมาชิกค้นพบ ทำความเข้าใจ และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาและความไม่พอใจต่างๆ

แกซดา (Gazda. 1989: 10; cited in Gazda & Meadows. 1967: 305) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นไปที่ความคิดและพฤติกรรมที่มีสติ และเกี่ยวข้องกับบทบาทของการบำบัดที่ได้รับการยอมรับ การกำหนดเป้าหมายตามความเป็นจริง การปลดปล่อยอารมณ์ที่รุนแรง รวมทั้งการให้ความไว้วางใจ ความเอาใจใส่ ความเข้าใจ การยอมรับ

และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยหน้าที่ของการให้คำปรึกษาได้รับการสร้างสรรค์และเอาใจใส่กันในกลุ่มเล็กๆ ผ่านการแลกเปลี่ยนเรื่องราวของแต่ละคนอย่างเท่าเทียมกัน โดยปกติสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน ซึ่งก็ไม่ได้มีผลต่อความต้องการเปลี่ยนแปลงลักษณะเฉพาะของแต่ละคน นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มอาจจะได้ประโยชน์จากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเพื่อเพิ่มความเข้าใจและการยอมรับในคุณค่าและเป้าหมายด้วยการเรียนรู้หรือทำให้ทัศนคติและพฤติกรรมบางอย่างหายไป

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969: 11) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ใช้ปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม เพื่อเอื้อต่อการทำความเข้าใจและการยอมรับในตนเองมากขึ้น บรรยากาศของการเอาใจใส่และยอมรับซึ่งกันและกันเป็นสิ่งที่จำเป็น เพื่อว่าแต่ละคนจะได้ปลดปล่อยการป้องกันตนเอง แล้วสำรวจความหมายของการแสดงพฤติกรรมและแนวทางการปฏิบัติตนใหม่ อย่างไรก็ตามความกังวลใจและปัญหาที่เผชิญอยู่เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความงอกงามของสมาชิกมากกว่าการขัดขวางหรือบิดเบือนความจริง

เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer; & Stone. 1980: 35) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหมายถึง การรวมตัวกันหรือรวมกลุ่มกันโดยมีวัตถุประสงค์ใกล้เคียงกันแต่ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กันมาก่อน ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกสองคนหรือมากกว่านั้นที่สมัครใจในการพบปะ ให้ความใกล้ชิดและมีการปฏิสัมพันธ์กันทำให้สมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลง โดยผลของการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกมีความสัมพันธ์กันและมีอิทธิพลต่อคนอื่นๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคน มาจากการมีส่วนร่วมในกลุ่มและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกคนอื่นๆ

กมลรัตน์ กรีทอง (2551: 257) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม โดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่เข้ากลุ่มมักมีปัญหาคล้ายคลึงกัน มีการปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้การปรึกษาร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา และเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเองและไว้วางใจได้

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน หรือความต้องการจัดขึ้นเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาดังแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

จากเอกสารข้างต้นกล่าวโดยสรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือกระบวนการให้ความช่วยเหลือระหว่างบุคคล โดยสมาชิกในกลุ่มมักมีลักษณะปัญหาที่คล้ายคลึงกัน สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้แสดงความรู้สึกและรับรู้ความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม มีการยอมรับ จริงใจ ไว้วางใจและ

เข้าใจซึ่งกันและกัน มุ่งเน้นให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

2.1.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กมลรัตน์ กรูทอง (2551: 259) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

คือ เพื่อให้บุคคลรู้จักตนเอง ยอมรับ และเป็นตัวแทนของตัวเอง กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง สามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น พัฒนาความไวในการเรียนรู้ต่อความต้องการของผู้คน เรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามพฤติกรรมผู้อื่นด้วยความใส่ใจ สนใจ บุคลิกจิตใจและจิตใจตรงไปตรงมา ซึ่งช่วยให้สมาชิกแต่ละคนพัฒนาแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้เป็นอย่างดี ประสิทธิภาพ นอกจากนี้ คอเรย์ (Corey. 2012: 29) ยังได้สรุปเป้าหมายสำหรับสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

เฉพาะตน

2. เพื่อให้รู้ถึงความต้องการของตนเองนำไปจากสมาชิกในกลุ่ม อีกทั้งเพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจของตนเอง

สมาชิก

4. เพื่อช่วยสมาชิกในการค้นพบความกังวลใจของตนเองซึ่งอาจมาจากครอบครัวและสังคม

สังคม

5. เพื่อเพิ่มการยอมรับ ความเชื่อมั่น ความนับถือในตนเอง และมีความมั่นใจ

เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น

ผู้อื่น

8. เพื่อพบทางออกในการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตและการแก้ปัญหา

ที่ขัดแย้ง

ตนเองและผู้อื่น

10. เพื่อให้ตระหนักถึงทางเลือกและตัดสินใจอย่างชาญฉลาด

11. เพื่อสร้างแผนงานและการพัฒนาตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง

12. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

13. เพื่อเรียนรู้วิธีการหาทางออกด้วยตัวเองด้วยความมั่นใจ ความสัมพันธ์ ความจริงใจ และตรงไปตรงมา

14. เพื่อให้เข้าใจคุณค่าและการตัดสินใจที่ชัดเจนขึ้น อีกทั้งวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงพวกเขาได้

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 6) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจและไวต่อความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ยอมรับทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักที่จะพัฒนาสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น เกิดการรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง มั่นใจ กล้าแสดงออก และยอมรับในการพัฒนาตนเอง รู้ว่าตนเองมีค่า รวมทั้งเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

4. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนรู้จักปรับปรุงตนเอง รับรู้ แก้ไขข้อบกพร่องใจของตนเอง รวมทั้งเรียนรู้วิธีการตัดสินใจและวิธีแก้ปัญหา บางครั้งไม่ได้มีอยู่เพียงวิธีเดียว

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่าเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้พัฒนาตนเอง มุ่งเน้นให้สมาชิกได้เปิดเผยและยอมรับตนเอง รับฟังและเข้าใจความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาแนวทางแก้ไขปัญหากันทั้งพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1.3 องค์ประกอบของการสร้างกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องมีองค์ประกอบในการสร้างกลุ่ม ดังต่อไปนี้

2.1.3.1 การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม

กมลรัตน์ กรีทอง (2551: 265) กล่าวว่าหลักการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม คือต้องเข้ากลุ่มด้วยความสมัครใจ เต็มใจ มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันบ้าง เช่น มีทั้งเพศหญิงและเพศชายในกลุ่มเดียวกัน ไม่ควรให้คนที่ เป็นญาติและเพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพราะต่างคนต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว อาจทำให้ไม่สามารถเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้และไม่ควรให้ผู้ก้าวร้าว เหนียวอายมากเกินไป และปรับตัวยากเข้ากลุ่ม เพราะอาจทำให้กลุ่มไม่ประสบความสำเร็จได้

ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 10) กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำการคัดกรองสมาชิก ทั้งนี้พึงเลือกสมาชิกซึ่งความต้องการและเป้าหมายมีความสอดคล้องกับเป้าหมายของกลุ่มสมาชิก ผู้ซึ่งไม่เหี่ยวร้างความก้าวหน้าของกลุ่ม และผู้ซึ่งสุขภาพจิตจะไม่ถูกทำให้เสียหายจาก

ประสบการณ์กลุ่ม การคัดกรองกระทำได้หลายอย่าง เช่น โดยการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล สัมภาษณ์เป็นกลุ่ม การกรอกแบบสอบถาม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 65) กล่าวว่า การเข้ากลุ่มสำหรับวัยรุ่นควรมีสภาพปัญหาเดียวกัน และถ้าเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับส่วนตัวควรแยกเป็นการให้คำปรึกษารายบุคคล เช่น เรื่องรัก เรื่องเกี่ยวกับร่างกาย ทั้งนี้ก็ขึ้นกับความสมัครใจของเขา

จากเอกสารข้างต้นกล่าวโดยสรุปว่า การคัดเลือกสมาชิกในกลุ่มควรคัดเลือกสมาชิกที่มีปัญหาและเป้าหมายในการทำกลุ่มสอดคล้องกัน สมาชิกในกลุ่มสมัครใจเข้าร่วมในกลุ่ม และไม่ควรเป็นเพื่อนหรือญาติสนิทกัน

2.1.3.2 ขนาดของกลุ่ม

มาร์ห์เลอร์ (Mahler. 1969: 54-55) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มจะต้องไม่น้อยกว่า 7 คนและไม่เกิน 10 คน เพราะกลุ่มเล็กๆ จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับกับการแสดงออกของเด็กวัยรุ่น เพื่อให้แต่ละคนเอาใจใส่กันมากพอ

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer; & Stone. 1980: 365) กล่าวว่า การทำกลุ่มโดยทั่วไปจะมีสมาชิกในกลุ่ม 6-8 คน แต่อาจจะมากกว่านั้นประมาณ 10-12 คนก็ได้ แต่ผู้รับคำปรึกษาโดยส่วนใหญ่รู้สึกว่ามีสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน ก็เพียงพอแล้ว

โอลเซน (Olhson. 1988: 42) กล่าวว่า การเลือกขนาดของกลุ่มจะต้องพิจารณา ภาวะของสมาชิก ความสนใจและความสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยทั่วไปแล้ว ในวัยรุ่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีจำนวนสมาชิก 6-8 คน ซึ่งจะทำให้สมาชิกทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กมลรัตน์ กรีทอง (2551: 266) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกอย่างน้อยที่สุด 4 คนและไม่ควรมากกว่า 12 คน แต่จากประสบการณ์ของผู้เขียน พบว่าจำนวนสมาชิกควรอยู่ในช่วง 6-9 คน

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555: 36) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม ระยะเวลาการทำกลุ่มแต่ละครั้ง สถานที่ ประสบการณ์ของผู้นำ จำนวนสมาชิกในอุดมคติ ควรประมาณ 5-8 คน สำหรับกลุ่มส่วนใหญ่ ถ้าสมาชิกมีพื้นฐานทางวัฒนธรรมแตกต่างกันมาก ไม่ควรเกิน 5 คน ถ้าระยะเวลาการทำกลุ่มสั้น 1 ชั่วโมงหรือน้อยกว่านั้น กลุ่มควรเล็ก (ไม่เกิน 6 คน) กลุ่มพัฒนา สนับสนุน บำบัด การปรึกษา 5-8 คน อาจมีเพียง 3 คน หรือมากกว่า 12 คนก็มีความเป็นไปได้

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องข้างต้นนี้ ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกลุ่ม ควรมีสมาชิกน้อยที่สุดไม่ต่ำกว่า 4 คน และมีจำนวนสมาชิกมากที่สุดไม่เกิน 12 คน ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของการทำกลุ่มและเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.3.3 สถานที่การดำเนินกลุ่ม

คอเรีย (Corey. 2008: 71-72) กล่าวว่าในการเตรียมกลุ่มให้คำปรึกษา ความเป็นส่วนตัว ความน่าสนใจและสถานที่ที่เอื้อต่อการปฏิสัมพันธ์กันเป็นสิ่งสำคัญมาก การจัดสถานที่ที่ไม่ดีพอ อาจมีผลทำให้การทำกลุ่มเป็นไปไม่ราบรื่นนัก ดังนั้นควรพยายามจะทำให้สถานที่ปลอดภัยเพื่อเอื้อในการทำงานที่ลึกซึ้ง

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969: 58-59) กล่าวว่าสถานที่ในการให้คำปรึกษานั้น ห้องของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ควรมีขนาดใหญ่มากเกินไปแต่ก็ไม่เล็กถึงขนาดต้องเบียดเสียดกัน ความเป็นส่วนตัว ทั้งนี้กลุ่มไม่ควรบงกชผู้อื่นหรือทำให้เสียสมาธิ ที่นั่งสะดวกสบายจัดเป็นวงกลมให้เห็นหน้ากันทุกคน

กมลรัตน์ กรีทอง (2551: 268) กล่าวว่าการจัดสถานที่ควรเป็นห้องที่เป็นสัดส่วนและมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก ควรจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกทุกคนมองเห็นหน้ากันทั้งหมด อาจจัดเป็นเก้าอี้หรือนั่งพื้นก็ได้

ศิริบุรณ์ สายโกศล (2555: 37) กล่าวว่าสิ่งที่ควรพิจารณาในการเลือกสถานที่ในการพบกัน เนื่องจากสมาชิกมักมาอย่างสม่ำเสมอ ควรเป็นสถานที่ที่ง่าย สิ่งต่อไปที่ควรพิจารณาคือ ความเป็นส่วนตัว ความสะดวกสบายและสีของห้อง การจัดที่นั่งเก้าอี้ควรมีขนาดเดียวกันหรือทุกคนนั่งบนพื้น บนพรม เก้าอี้ในการทำกลุ่มไม่ควรเป็นโซฟาหรือเก้าอี้ที่มีเบาะใหญ่จะทำให้สมาชิกผ่อนคลาย ไม่พยายามเข้ามามีส่วนในกลุ่มอย่างเต็มที่ การนั่งควรเป็นวงกลม ไม่ให้สมาชิกคนใดรู้สึกว่ายืนนอกกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 11) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกประมาณ 5-12 คน ซึ่งจะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวก ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียบๆ เป็นห้องที่เก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

จากข้อมูลข้างต้นกล่าวโดยสรุปว่าสถานที่ทำกลุ่มควรจัดในห้องที่เป็นสัดส่วนขนาดพอเหมาะกับสมาชิกในกลุ่ม พื้นห้องควรสะอาด ความเป็นส่วนตัว สะดวกสบาย อาจให้สมาชิกนั่งเก้าอี้หรือนั่งพื้นก็ได้ การนั่งควรเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกทุกคนเห็นหน้ากันทั้งหมด

2.1.3.4 เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer; & Stone. 1980: 365) กล่าวว่า ระยะเวลาในแต่ละครั้งสำหรับการทำกลุ่มวัยรุ่นจะอยู่ประมาณ 1 ชั่วโมง ผู้ให้คำปรึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ควรเกินสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ หากมีการพบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์จะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษา เพราะแต่ละคนมีโอกาสดำเนินการพบตนเอง และการพบกันประมาณ 5-20 ครั้งขึ้นอยู่กับลักษณะของกลุ่มที่รับการให้คำปรึกษา

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969: 56-57) กล่าวว่าโดยทั่วไป 1 สัปดาห์เป็นค่าเฉลี่ยที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถปรับให้เพิ่มหรือลดลงได้ขึ้นอยู่กับความเร่งด่วนหรือจุดมุ่งหมายของการทำกลุ่มและสภาพการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ในส่วนระยะเวลา การเข้ากลุ่มสัมพันธ์กับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม การเข้าร่วมกลุ่มประมาณสัปดาห์ละครั้งอาจใช้เวลาประมาณครั้งละ 1 ชั่วโมงหรือมากกว่า ในขณะที่มีการเข้ากลุ่มอาทิตย์เว้นอาทิตย์อาจจะใช้เวลา 2-3 ชั่วโมงต่อครั้ง

คอเรีย (Corey. 2008: 72) กล่าวว่า จำนวนครั้งของการเข้ากลุ่มโดยทั่วไปส่วนใหญ่ประมาณ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ในเด็กและวัยรุ่นโดยปกติจะพบกันบ่อยครั้งมากขึ้นแต่ระยะเวลาย่นกว่าปกติ

กมลรัตน์ กรีทอง (2551: 267) ได้สรุปเกี่ยวกับระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า ระยะเวลาควรอยู่ระหว่าง 30 นาที น้อยที่สุดซึ่งเหมาะสำหรับเด็ก เพราะถ้านานอาจเบื่อได้ จนถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นส่วนใหญ่ อาจมีบ้างที่นานถึง 2 ชั่วโมง โดยไม่ได้พบติดต่อกัน ได้แก่ พบกันสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 6-7 ครั้งหรือ 8-10 ครั้ง ถ้าพบว่าติดต่อกันที่เรียกว่าการให้การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน อาจใช้เวลา 4-48 ชั่วโมงหรือเป็นเวลาติดต่อกัน 2 วัน

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555: 36) กลุ่มการศึกษาในโรงเรียนใช้เวลา 40-50 นาที กลุ่มบำบัดสนับสนุนพัฒนาคน ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง มักไม่เกิน 3 ชั่วโมง ส่วนความถี่ ในการพบกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ เป้าหมายของกลุ่ม ส่วนประกอบของสมาชิกกลุ่มที่ทำในที่ฝึก อาจพบกันทุกวัน หรือสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ฤๅญแจในการพิจารณาความถี่คือไม่บ่อยจนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายหรือห่างกันจนรู้สึกว่าการพบกันแต่ละครั้งเหมือนการพบกันครั้งแรก

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 65) ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มและระยะเวลาของการให้คำปรึกษาวัยรุ่นอยู่ประมาณ 6-10 คน ในส่วนเรื่องของเวลาขึ้นกับทักษะของผู้ให้การปรึกษา แต่ก็มีช่วงระยะเวลาของการให้คำปรึกษากิจกรรมที่ให้ในแต่ละกลุ่ม กำหนดกิจกรรมโดยถ้าทำภายใน 6 เดือน หรือ 1 ปีควรจัด 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยจัดสัปดาห์ละ 1 หรือ 1.30 ชั่วโมง เหมาะสมที่สุด

จากข้อมูลข้างต้นด้วยกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่น (อายุ 15-17 ปี) ระยะเวลาในการทำกลุ่มที่เหมาะสมอยู่ประมาณ 1-1.30 ชั่วโมง พบกันสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสทบทวนประสบการณ์ตนเอง และการทำกลุ่มอยู่ประมาณ 5 ครั้ง ขึ้นไป

2.1.4 ทักษะของผู้ให้คำปรึกษา

คอเรีย (Corey. 2012: 53-55) ได้กล่าวถึงทักษะที่สำคัญของผู้นำกลุ่มโดยสรุป ดังนี้

1. การตั้งใจฟัง (Active Listening) โดยให้ความสนใจกับการสื่อสารทั้งที่เป็นคำพูดและไม่ใช้คำพูด โดยปราศจากการตัดสินหรือประเมิน

2. การทวนความ (Restarting or Paraphrasing) เป็นการทวนความสิ่งที่สมาชิกได้พูดเพื่อให้เข้าใจความหมายได้ง่ายขึ้น
3. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เป็นการจับใจความสำคัญทั้งความรู้สึกและความคิดของผู้รับคำปรึกษาให้กระจ่างขึ้น โดยเน้นไปที่ข้อความหลักๆที่สำคัญ
4. การสรุป (Summarizing) เป็นการดึงส่วนประกอบที่สำคัญจากมีปฏิสัมพันธ์กันหรือการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง
5. การถามคำถาม (Questioning) เป็นการตั้งคำถามปลายเปิดที่นำไปสู่การสำรวจตนเองว่ามีพฤติกรรมอะไร และอย่างไร
6. การตีความ (Interpreting) เป็นการให้คำอธิบายที่เป็นไปได้ในส่วนของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างมั่นใจ
7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นการท้าทายให้สมาชิกมองเห็นความแตกต่างระหว่างคำพูดและการกระทำหรืออิริยาบถและเนื้อหาคำพูด จุดสำคัญคือความขัดแย้งของข้อมูลและเนื้อหา
8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) เป็นการทำความเข้าใจการสื่อสารในด้านความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจสิ่งที่ได้ยินมากกว่าในระดับคำพูด
9. การสนับสนุน (Supporting) เป็นการให้กำลังใจและเป็นการเสริมแรง เพื่อให้ความช่วยเหลือสมาชิกที่กำลังเผชิญความทุกข์ และสร้างความไว้วางใจ
10. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) เป็นการเอาใจใส่ความสัมพันธ์ในการทำกลุ่มด้วยความจริงใจ สื่อสารด้วยความเข้าใจ เพื่อส่งเสริมให้สำรวจตนเองมากยิ่งขึ้น
11. การอำนวยความสะดวก (Facilitating) เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพการสื่อสารระหว่างสมาชิก เพื่อช่วยให้สมาชิกบรรลุเป้าหมายของตนเองในการทำกลุ่ม
12. การริเริ่ม (Initiating) เป็นการสนับสนุนสมาชิกและแนะนำคำสั่งใหม่ๆ ในการทำกลุ่ม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการทำให้กลุ่มติดขัด
13. การตั้งเป้าหมาย (Setting Goal) เพื่อเป็นแนวทางในการทำกิจกรรมในกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกคัดเลือกและชัดเจนกับเป้าหมาย
14. การประเมินผล (Evaluating) เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและเข้าใจกระบวนการและแนวทางในการทำกลุ่มมากขึ้น
15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เพื่อให้ผู้มาบอกว่าตนแสดงกับคนอื่นอย่างไร เป็นการเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิก
16. การเสนอแนะ (Suggesting) เพื่อช่วยให้สมาชิกพัฒนาแนวทางในการเลือก
17. การป้องกัน (Protecting) เพื่อเตือนให้สมาชิกเห็นถึงความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในการเข้ากลุ่ม

18. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) เพื่อเอื้อให้มีการปฏิสัมพันธ์ในการทำกลุ่มได้ลึกซึ้งมากขึ้น

19. เป็นต้นแบบ (Modeling) เพื่อเป็นตัวอย่างพฤติกรรมที่พึงปรารถนาเป็นแรงจูงใจที่จะพัฒนาศักยภาพของพวกเขาอย่างเต็มที่

20. การเชื่อมโยง (Linking) เพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเป็นการกระตุ้นให้เกิดพัฒนาการความสอดคล้องกลมกลืน

21. การขัดขวาง (Blocking) เป็นการหยุดพฤติกรรมที่ไม่สร้างสรรค์ระหว่างทำกลุ่ม เป็นการปกป้องสมาชิก ทำให้กระบวนการทำกลุ่มลื่นไหลมากขึ้น

22. การยุติ (Terminating) เพื่อช่วยสมาชิกในการปรับตัว ผสมผสานและประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2.1.5 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 14-16) ได้เสนอขั้นตอนต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของมาห์เลอร์ (Mahler) ซึ่งสรุปได้ดังนี้

2.1.5.1 ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage) เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดว่าการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตนหรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา

2.1.5.2 ขั้นเริ่มต้น (The Involvement Stage) เป็นระยะที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2. ทำให้สมาชิกคุ้นเคยกัน โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้แนะนำตัวเพื่อให้รู้จักกันดีขึ้น

3. แจ้งให้กลุ่มให้ทราบระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

4. สร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่ การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกทุก ๆ คน ก็มีปัญหาเช่นเดียวกันและสิ่งที่พูดกันในกลุ่มสมาชิกต้องการเคารพและรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

5. เริ่มอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีหลักดังนี้

5.1 ทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักเคารพในสิทธิของบุคคลอื่น

5.2 ทำให้สมาชิกเข้าใจว่าตนเองจะต้องตัดสินใจสำหรับตนเองในสิ่งที่ตนจะทำ

5.3 ทำให้สมาชิกแต่ละคนกระทำทุกสิ่งด้วยตนเอง ไม่ให้บุคคลอื่นกระทำ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำด้วยตนเอง

5.4 สมาชิกควรถือว่าความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ ช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหาของเพื่อนและของตนเองโดยช่วยด้วยความซื่อสัตย์และจริงใจ สมาชิกต้องตั้งใจฟังและตระหนักในความรู้สึกของคนอื่นว่าเราเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นๆ เพียงใด พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดและพูดโดยความคิด ความรู้สึกนั้นมีความจริงใจ นอกจากนี้สมาชิกควรรู้จักการเปิดโอกาสให้เพื่อนๆ ได้พูด ได้แสดงความคิดเห็น อย่่างไรก็ตาม ทุกๆ คนควรตระหนักว่าไม่ควรกลัว ประหม่าที่จะพูดและไม่ทำลายน้ำใจเพื่อน ทุกครั้งที่พูดก็ได้ใช้วิจารณญาณของตนเอง หากเราเข้าใจเพื่อนๆ จะเกิดความไว้วางใจได้ดี

2.1.5.3 ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage)

เป็นระยะที่สมาชิกเกิดการตั้งเครียด วิตกกังวล และเกิดการต่อต้านจากการที่จะต้องศึกษาความหมายของพฤติกรรมที่แสดงออก ตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรจะ

1. เน้นการกระทำที่จะช่วยพฤติกรรม เช่น ต้องนำไปปฏิบัติจริงจึงก่อให้เกิดผลดี
2. สมาชิกสามารถพัฒนาทางเลือกได้เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ยุ่ยากหรือวิธีจะช่วยตนเองในทางใดทางหนึ่งเมื่อประสบปัญหา
3. การที่สมาชิกได้เสนอความคิดเห็นตามที่ได้ให้ไว้กับกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกควรนำไปปฏิบัติด้วยเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง

2.1.5.4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้

คำปรึกษาควรยุติก่อนหมดเวลากำหนดก่อน 5 นาที เพื่อที่สมาชิกของกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาควรสรุป หรือช่วยกันให้กลุ่มเข้าใจในสิ่งที่เขาได้อภิปรายหรือหาวิธีทางช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การยุตินี้ยังจะช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนจะทราบแนวทางออกที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป และผู้ให้คำปรึกษาควรจะต้องกล่าวถึงเวลาที่จะจัดให้มีการปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งต่อไป

หลังจากยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาควรจะบันทึกและเก็บใส่แฟ้มประวัติของสมาชิกเพื่อนำมาพิจารณาเสนอแนะเพื่อได้ช่วยพัฒนาเด็กแต่ละคนให้เจริญก้าวหน้าอย่างเหมาะสมต่อไป

2.1.5.5 ขั้นประเมินผล (Evaluate and Follow up Stage) ผู้ให้คำปรึกษา

จะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น โดยกลวิธีต่างๆ โดยการติดตามสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มไปแล้ว ซึ่งการติดตามผลนั้นอาจทำได้โดยการสังเกตด้วยตนเอง สัมภาษณ์คนใกล้ชิดของผู้รับคำปรึกษา โดยคอยเฝ้าแนะถึงช่วงการติดตามผลว่า ควรติดตามภายใน 3 เดือนหลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่กรณีเป็นการให้คำปรึกษาแบบหลายๆ ครั้งนั้นได้ติดตามได้ในการพบครั้งต่อไปถึงการนำไปปฏิบัติของสมาชิกว่าได้นำไปปฏิบัติตามและบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ และพบปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไร

2.1.6 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มใช้ได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ผู้ให้คำปรึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ทำให้ช่วยประหยัดเวลา บรรยากาศของกลุ่มทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง ปลอดภัย ไว้วางใจสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม สมาชิกมีโอกาสดำเนินการแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม และทดลองแสดงพฤติกรรมบางอย่างตลอดจนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมได้ (กมลรัตน์ กริทอง. 2551: 260) และนอกจากนี้ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 8-9) ยังได้สรุปประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาดตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่มที่ให้อาหารเกี่ยวกับเขา อีกทั้งยังทำให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาไม่ได้อ้างว้างโดดเดี่ยว เพราะการแสดงการยอมรับของสมาชิกจึงเกิดการพัฒนาความรู้สึกยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล

2. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม การยอมรับของสมาชิกในกลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับและเผชิญปัญหาของสมาชิก หรือกรณีต้องเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา สมาชิกมีโอกาสสังเกตและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเอง

3. สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกของตนและทั้งของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เรียนรู้ที่จะเสนอแนะแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกและตนเอง

4. ผู้ให้คำปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มได้ประเมินผลการให้คำปรึกษาข้อดีและข้อเสียเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป และการให้คำปรึกษาสามารถปฏิบัติครั้งละเกินกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้ประหยัดเวลา

5. ด้านจิตวิทยา ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มที่เกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นมองตนอย่างไร และปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยาเน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกันช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม

6. ทางด้านสังคม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าคุณค่าที่อยู่วางร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

2.2.1 ความเป็นมาของทฤษฎี

ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เป็นทฤษฎีการให้บริการปรึกษาที่ใช้แก้ไขปัญหาสำหรับผู้ที่มีความทุกข์ระดับอารมณ์และความรู้สึก โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานว่า ความหมายของความเป็นมนุษย์คืออะไร โดยจุดสนใจของผู้ให้บริการปรึกษาทฤษฎีนี้อยู่ที่เงื่อนไขของความเป็นมนุษย์ ซึ่งรวมถึงความสามารถที่จะมีสติเป็นของตนเอง มีอิสระในการเลือกตัดสินใจในโชคชะตาของตนเองจะต้องรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ อีกทั้งวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลที่เป็นไปอย่างไร้ความหมายอันแตกต่างไปจากผู้อื่นก็เป็นจุดสนใจของทฤษฎีเช่นกัน ทฤษฎีนี้เชื่อว่าพัฒนาการทางบุคลิกภาพของคนปกติขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละคน ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองพัฒนาจากสภาพความเป็นทารก ความคิดหลักของมนุษย์ ได้แก่ ข้อกำหนดที่จะต้องปฏิบัติของตนเองและความต้องการที่จะก้าวไปข้างหน้าอันเป็นความต้องการที่จะแสดงออกหรือต้องการจะเป็นอะไรสักอย่าง ซึ่งเป็นวิธีที่มีทิศทางในอนาคต และเน้นที่การมีสติก่อนที่จะลงมือกระทำการใดๆ บุคคลสำคัญในทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ได้แก่ Binswanger, May และ Frankl (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 123)

2.2.2 ธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2554: 494-500) ได้กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ตามทัศนะของนักปรัชญากลุ่ม Existentialism โดยสรุป ดังนี้

1. มนุษย์มิใช่วัตถุหรือเครื่องจักร หรือผลิตผลจากโรงงานอุตสาหกรรมซึ่งมีความคล้ายคลึงกันไปหมด มนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างเป็นเอกลักษณ์ มีศักดิ์ศรีและคุณค่าในตัวเอง เขาควรปฏิบัติต่อคนอื่นๆ ประดุจเดียวกันกับที่ต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเขา
2. การเป็น “คน” มิใช่ภาวะที่ดำรงคงที่อยู่ตลอดเวลา คนเปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่ตลอดเวลา (Becoming) ภาวะความเป็นคนเปรียบประหนึ่งการเดินทางสู่ที่ใหม่ไม่รู้ว่าจะสิ้นสุดที่ตรงไหน ดังนั้น เขาจึงไม่มีวันจะรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้แน่นอน ตลอดช่วงเวลาที่คนเปลี่ยนแปลงเพื่อเป็นคนใหม่ คนตัดสินใจเลือกที่จะเป็นหรือไม่เป็น ที่จะทำหรือไม่ทำ ที่จะเอาหรือไม่เอา ที่จะรับหรือปฏิเสธ ฯลฯ ความสุข ทุกข์ โชค เคราะห์ของคนแต่ละคน ขึ้นกับการตัดสินใจเลือกของเขาว่าตัดสินใจถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โง่หรือฉลาด ฯลฯ การไม่กล้าตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งอาจเกิดจากการ “ไม่รู้ว่าจะเลือกอะไร ไม่กล้าเสี่ยง” หรือ “หมดกำลังใจที่จะเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง” สภาพเช่นนี้นักคิดกลุ่ม Existentialists เรียกว่า Existential Vacuum เป็นภาวะที่เขาประมาณว่า “ขาดความตระหนักรู้ในศักดิ์ศรีและความเป็นคนเสรี” ภาวะเช่นนี้ยังทำให้คนเกิดความกลุ้มกังวล ความสับสน ความกระวนกระวาย หรือความสำนึกผิด
3. มนุษย์แต่ละคนเป็นผู้กำหนดโชค เคราะห์ ความสุข ทุกข์ วาสนา ความสำเร็จ ฯลฯ ของตนด้วยตนเอง

4. มนุษย์อยู่ในมิติทั้งสามของกาลเวลาคือ อดีต ปัจจุบันและอนาคต มนุษย์มีความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตในปัจจุบัน ที่จะเป็นนายเหนือความมี ความเป็นในอดีตกาลและที่จะพัฒนาตนเองไปสู่จุดหมายคือ ความมนุษย์ที่ดีกว่าและประเสริฐกว่า

5. มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกอื่นๆ ตรงที่มีสติและปัญญา คุณสมบัตินี้สามารถพัฒนาให้ลุ่มลึกมีประสิทธิภาพได้ คุณสมบัตินี้มีความสัมพันธ์กับการเลือก การตัดสินใจ การเชื่อมโยงอดีต ปัจจุบัน อนาคตให้กลมกลืนเข้าด้วยกัน

6. มนุษย์มีส่วนประกอบที่สำคัญ 3 มิติ คือ กายภาพ จิตเนืองกาย (ซึ่งเรียนในวิชาจิตวิทยา) และจิตเหนือกาย (ซึ่งเรียนในวิชาศาสนาและปรัชญา) ดังนั้นการศึกษาวิเคราะห์มนุษย์จึงควรมองทั้ง 3 ด้านพร้อมๆ กัน เพราะโดยความเป็นจริงแล้วทั้งสามมิตินี้เป็นโครงสร้างมนุษย์ที่ไม่แยกแตกจากกันเลย

7. อิสรภาพเป็นศักดิ์ศรีของมนุษย์ทุกคน คนที่เคารพตนเองคือคนที่เคารพอิสรภาพของตนและของผู้อื่น

8. มนุษย์ทุกคนอยู่ภายใต้อำนาจของสัญชาตญาณ กรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัวแต่มนุษย์แต่ละคนมีเสรีภาพที่จะเลือกอยู่ใต้หรืออยู่เหนืออิทธิพลเหล่านี้

9. เสรีภาพและความรับผิดชอบเป็นของควบคู่กัน มนุษย์ต้องมีความรับผิดชอบต่อความมีความเป็นของตนเอง ต่อมนธรรมของตนและต่อสังคม มนุษย์จะมีความรับผิดชอบสูงสุดและรู้จักเลือกที่ดีที่สุด เมื่อเขาไม่ตกอยู่ภายใต้ภาวะกดดันและบีบคั้นต่างๆ

10. บุคคลที่มีวุฒิภาวะสูง คือบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์ ความคิด สร้างสรรค์ หมายถึงการรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาวต่อความคิด ต่อความปรารถนา ความรู้สึก ต่อการมีปฏิกริยาโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อม

11. มนุษย์แต่ละคนแตกต่างกัน นอกจากแตกต่างกันตั้งแต่แรกเกิดแล้วประสบการณ์ของชีวิตที่แตกต่างกัน ยังทำให้มนุษย์แต่ละคนผิดแผกจากกัน กาลเวลาที่เปลี่ยนไปยังทำให้คนคนเดียวกันแตกต่างกันไปตามกาลอีกด้วย ดังนั้นนักคิดกลุ่ม Existentialists จึงเชื่อว่าแต่ละคนมีชีวิตที่ไม่ซ้ำแบบกัน ความผาสุกสนุกสนานของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน คนแต่ละคนมีทิศทางของตนเองในการเสพชีวิตที่สมบูรณ์แบบตามที่ปรารถนา โดยสอดคล้องกับความเป็นเอกัตบุคลของเขา

12. มนุษย์มีชีวิตอยู่ในโลก 3 แบบซึ่งสัมพันธ์กันอย่างแยกจากกันไม่ได้เลย ได้แก่ (1) โลกทางชีวภาพล้วนๆ (2) โลกแห่งความสัมพันธ์กับสังคมใหญ่และกับบุคคลอื่นๆ และ (3) โลกของตนเอง (Self-Identity or Being in Itself)

13. โลกของคนเป็นโลกแห่งความหมาย (The World of Meaning) ความหมายประจำชีวิตเป็นของจำเพาะตัวแต่ละคน เป็นไปตามบทบาท สติปัญญาและบุคลิก เปลี่ยนไปตามกาละ เจตนา ประสบการณ์และความผันแปรของชีวิต

14. ชีวิตทุกชีวิตต้องเผชิญกับความกลุ่มกังวลและความรู้สึกสำนึกผิด ไม่มีผู้ใดจะหลีกเลี่ยง นักคิดกลุ่ม Existentialists ถือว่าเป็น “เพราะเกิดเป็นมนุษย์จึงต้องพบสิ่งเหล่านี้” ความกังวลเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ระหว่างความมีความเป็นกับความไม่มีไม่เป็น ความกังวลว่าการตัดสินใจเลือกของเขานั้นจะดีหรือไม่ดี จะถูกหรือผิด มนุษย์ไม่รู้จักตนเองและโลกอย่างเต็มเปี่ยม เพราะตนเองและสังคมรอบตัวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มนุษย์ต้องสูญเสียอิสรภาพ เพราะความกดดันต่างๆ ของสังคม (เช่น ความคาดหวังของสังคม ของพ่อแม่ ของคู่ครอง) เป็นต้น

15. กลุ่มนักคิดแนว Existentialists ถือว่าการคิดคำนึงถึงความตายทำให้การดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่มีความสมจริงสมจัง มนุษย์ที่มีเสรีต้องกล้าเผชิญกับความตายอย่างกล้าหาญ รู้สึกเป็นอิสระเสรี ปราศจากสิ่งผูกมัดทางอารมณ์และจิตใจ เมื่อถึงคราวที่ตนต้องตายจริงๆ หรือเมื่อผู้ที่ตนรักต้องตายจากไป แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าบุคคลยอมฆ่าตัวตาย เมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ยากของชีวิต

จากเอกสารข้างต้นกล่าวโดยสรุปว่า มนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างเป็นเอกลักษณ์ มีศักดิ์ศรีและคุณค่าในตัวเอง สามารถเลือกและกำหนดชะตาชีวิตของตนเองได้ ทุกคนล้วนต้องเผชิญกับเงื่อนไขในการดำรงชีวิต ชีวิต ความเจ็บปวดหรือความตายซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นมนุษย์ทุกคนควรมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย มีอิสรภาพและมีความรับผิดชอบต่อการกระทำต่างๆ ของตนเอง สามารถสร้างสรรค์งาน กิจกรรมหรือสิ่งต่างๆ

2.2.3 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม

ในทัศนะของเมย์มองว่าจุดมุ่งหมายของการบำบัดแบบอัตถิภาวนิยมเป็นการวางอิสระกับผู้รับคำปรึกษาผ่านประสบการณ์การบำบัด โดยสมาชิกขยายวิสัยทัศน์ของตนเองได้ตามอิสระ ร่วมกับการปฏิบัติที่เป็นจุดมุ่งหมายของการเปลี่ยนแปลง ตามสติปัญญาความรู้ที่จะโยนเราเข้าสู่โลกที่เราไม่ได้สร้างขึ้น ผู้รับคำปรึกษาจะค่อยๆ เรียนรู้วิธีที่จะยอมรับชีวิตที่เต็มไปด้วยความซับซ้อนและความขัดแย้ง โดยกระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหา ความยุ่งยาก วิกฤตการณ์และความผิดหวังที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิต ผู้รับคำปรึกษาจะเข้าใจว่าพวกเขาไม่ได้ถูกกักขังโดยการตอบสนองของพวกเขา แต่พวกเขามีความสามารถที่มีอิสรภาพอย่างแท้จริง พวกเขาสามารถมีชีวิตที่ดีขึ้นด้วยการให้อภัยและกล้าหาญภายในตนเองในการจัดการกับความไม่แน่นอน การบำบัดได้ให้โอกาสพวกเขาในการพิจารณาชีวิตที่เชื่อมั่นในคุณค่า นอกจากนี้ คอเรีย (Corey, 2012: 234) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนเป็นคนที่มีชีวิตอยู่กับตนเอง
2. เพื่อเป็นการเปิดมุมมองและโลกรอบๆ ตัวของพวกเขาด้วยตนเอง
3. เพื่อให้ชัดเจนถึงสิ่งที่ให้ความหมายกับชีวิตในปัจจุบันและอนาคตของพวกเขา

4. เพื่อเป็นการปรับความเข้าใจโดยมาจากวิกฤตการณ์ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตได้อย่างสำเร็จ

5. เพื่อเข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น อีกทั้งได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารกับผู้อื่นให้ได้มากขึ้น

กล่าวโดยสรุปการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมมีจุดมุ่งหมายเพื่อเข้าใจผู้รับคำปรึกษาข้อสงสัย เข้าใจและยอมรับในตนเอง เรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหา แสวงหาความหมายในการดำรงอยู่ของตน อีกทั้งเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

2.2.4 หลักการและแนวคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

อัตถิภาวนิยมให้ความสนใจน้อยมากกับเทคนิคและแนวทางการให้ความช่วยเหลือเฉพาะอย่างในการให้การศึกษา แต่สนใจหลักการทางปรัชญาที่ช่วยให้เข้าใจผู้รับบริการ เช่นเดียวกับทฤษฎีที่เน้นการรู้แจ้ง เป้าหมายอัตถิภาวนิยมช่วยบุคคลค้นหาความหมายของการกระทำของตน ชีวิตและความทุกข์ยาก ผู้ให้การศึกษาช่วยบุคคลพัฒนาทางเลือกต่างๆ และอิสระที่จะพัฒนาไปสู่วิถีทางใหม่ ลักษณะพื้นฐานของอัตถิภาวนิยมยังรวมถึง การเน้นในเรื่องอิสรภาพ การเผชิญความกลัวความตาย ความแปลกแยก ความโดดเดี่ยว การเน้นในความรับผิดชอบต่อชีวิตของตน เป็นทฤษฎีที่เน้นการกระทำ ท้าทายให้ค้นพบความหมายที่อยู่เบื้องหลังการเลือกและการกระทำ ค้นหาปรัชญาส่วนบุคคลที่เป็นแนวทางแก่ชีวิต (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2554: 194) นอกจากนี้ คอเรีย (Corey. 2008: 235-247) ได้อธิบายถึงแนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อแนะแนวทางในการทำกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วย 7 แนวคิดโดยสรุปได้ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นการเพิ่มความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ โดยการตระหนักได้ว่าชีวิตเรามีข้อจำกัดและไม่ได้มีเวลาเพื่อที่จะทำสิ่งที่เราต้องการในชีวิตได้ตลอด ทุกคนมีศักยภาพที่จะทำหรือไม่ทำอะไรก็ได้ การกระทำของเราทำให้เราสามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองได้ การตระหนักรู้ในตนเองเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของความสามารถในมนุษย์เรา การเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองเป็นพื้นฐานของความมั่งคั่งในมนุษย์ในการสำรวจประสบการณ์ส่วนตัวของแต่ละคนในกระบวนการให้คำปรึกษาจะทำให้พวกเขาได้เรียนรู้ว่าพวกเขาไม่ควรนำตนเองไปอยู่ในอดีตหรืออนาคต แต่ควรเรียนรู้จากอดีตแล้วนำมาเปลี่ยนแปลงอนาคตของตนใหม่ สามารถยอมรับให้ข้อจำกัดของตนและเข้าใจว่าทุกคนไม่จำเป็นที่จะต้องสมบูรณ์แบบถึงจะรู้สึกมีคุณค่า พวกเขาสามารถเข้าใจได้ว่าที่กำลังล้มเหลวในการใช้ชีวิตในปัจจุบันขณะเป็นเพราะการหมกมุ่นแต่กับอดีต วางแผนสำหรับอนาคตหรือพยายามที่จะทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกันนั่นเอง

2. การตัดสินใจด้วยตนเอง อิสระภาพและความรับผิดชอบแห่งตน (Self-Determination, Freedom, and Personal Responsibility) คือการที่มนุษย์เป็นผู้กำหนดชีวิตของตนเอง มีอิสระในการเลือกทางเลือกต่างๆ ด้วยความรับผิดชอบในการจัดการชีวิตตนเองและลิขิตชะตาชีวิตของตนเอง

3. ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต (Existential Anxiety) นักอัตถิภาวนิยมมองว่าความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่น่าเพื่อช่วยให้แต่ละคนดำรงชีวิตอยู่ด้วยความจริงแท้มากขึ้น ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับความตาย อิสระภาพ ความโดดเดี่ยวในการดำรงชีวิตและการไร้ความหมาย

4. ความตายและการไม่ดำรงอยู่ (Death and Nonbeing) นักอัตถิภาวนิยมพิจารณาความตายว่าเป็นสิ่งสำคัญในการค้นหาความหมายและความมุ่งหมายในชีวิต ชีวิตมีความหมายเพราะมันต้องสิ้นสุดลงและชีวิตถูกปรับปรุงให้ดีขึ้นได้เมื่อมนุษย์ยอมรับความจริงที่มีอย่างแท้จริง ความเป็นจริงเกี่ยวกับข้อจำกัดของมนุษย์ทำให้เรามองเห็นลำดับความสำคัญและร้องขอสิ่งที่มีคุณค่ากับเรามากที่สุด

5. การแสวงหาความหมาย (The Search for Meaning) การพยายามเพื่อความรู้สึกที่มีความหมายและความมุ่งหมายในชีวิตคือลักษณะเฉพาะของมนุษย์ มนุษย์มีความสามารถที่จะปลุกฝังความหมายและความหวาดหวั่นในการดำเนินชีวิต มนุษย์สามารถสร้างกรอบความคิด จินตนาการ การสร้างสรรค์ การติดต่อสื่อสาร และแผ่ขยายโลกของตนทั้งทางร่างกายและจิตใจ มนุษย์แสวงหาความหมายและอัตลักษณ์ของตนเอง ด้วยการตั้งคำถามตอนมีชีวิตอยู่ว่า ฉันคือใคร ฉันมาอยู่ที่นี้ได้อย่างไร ฉันกำลังจะไปที่ไหนและเพราะอะไร ทำไมฉันถึงอยู่ที่นี่ สิ่งใดที่ให้ความมุ่งหมายและความหมายในชีวิตของฉัน, ทศนะของนักอัตถิภาวนิยมคิดว่าชีวิตไม่ได้มีเพียงความหมายในด้านบวกมันขึ้นอยู่กับเราเองที่จะสร้างความหมาย

6. การแสวงหาความจริงแท้ (The Search for Authenticity) เมื่อเราดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง เราก็จะกลายเป็นคนที่เราสามารถเป็นได้อย่างเหมาะสม การดำเนินชีวิตอย่างแท้จริงนำมาซึ่งความเข้าใจและการยอมรับข้อจำกัดของตนเอง

7. ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and Relatedness) นักอัตถิภาวนิยมเชื่อว่าแม้มนุษย์จะเพื่อนสนิทแค่ไหน แต่ท้ายที่สุดเราก็ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวนั้นเป็นสิ่งที่หนึ่งที่ทำให้มนุษย์รู้สึกมีความหมายกับชีวิตของตน การตัดสินใจว่าเราจะมีชีวิตอยู่อย่างไร เราจะพบคำตอบของตนเองและตัดสินใจเองว่าจะมีชีวิตอยู่หรือไม่ แม้ว่ามนุษย์พบความหมายในการเชื่อมโยงกับผู้อื่น แต่เราเกิดมาบนโลกเพียงลำพังเราก็ต้องจากโลกนี้ไปเพียงลำพังเช่นกัน

2.2.5 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

คอเรย์ (Corey, 2012: 251) กล่าวถึงลักษณะพิเศษของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมว่าเป็นกระบวนการที่สร้างสรรค์ ค่อยๆ พัฒนาการค้นพบตนเอง ซึ่งตามแนวคิดของคอเรย์ มี 3 ระยะ ดังนี้

ระยะเริ่มต้น (Initial Phase) ในช่วงต้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกระบุตัวตนและเข้าใจสมมุติฐานของตนเกี่ยวกับโลกชัดเจนขึ้น ด้วยการชวนให้สมาชิกได้นิยามและ ตั้งคำถามถึงวิธีที่พวกเขารับรู้และสามารถเข้าใจการดำรงชีวิตอยู่ของตนเอง โดยสมาชิกพิจารณาคูณค่าของตนเอง ความเชื่อและข้อสันนิษฐานที่มีอิทธิพลต่อความสมเหตุสมผลของพวกเขา ซึ่งในส่วนนี้เป็นส่วนที่ยากสำหรับสมาชิกหลายคนเพราะพวกเขาอาจจะแสดงให้เห็นเบื้องต้นว่าปัญหาโดยส่วนใหญ่เป็นผลมาจากเหตุภายนอก สมาชิกหลายคนอาจจะมุ่งไปในสิ่งที่คนอื่น “ทำให้พวกเขารู้สึก” หรือคนอื่นมีส่วนรับผิดชอบต่อการกระทำต่างๆ ของพวกเขาอย่างไรบ้าง ดังนั้นผู้นำกลุ่มสามารถสอนสมาชิกว่าจะสะท้อนชีวิตของตนและพิจารณาบทบาทของตนเองที่มีส่วนทำให้มีปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร

ระยะกลาง (Middle Phase) ในระยะนี้ เป็นช่วงที่สมาชิกในกลุ่มได้รับการกระตุ้นให้พิจารณาที่มาและอำนาจเกี่ยวกับระบบคุณค่าของตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งกระบวนการสำรวจตนเองนี้เป็นพื้นฐานนำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งและมีการสร้างคุณค่าและทัศนคติของตนใหม่ สมาชิกจะได้รับแนวคิดที่ดีขึ้นเกี่ยวกับรูปแบบของชีวิต โดยพิจารณาจากความคุ้มค่าในการดำเนินชีวิต

ระยะสุดท้าย (Final Phase) ขั้นสุดท้ายนี้จะเน้นไปที่การช่วยสมาชิก นำสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองไปปฏิบัติ ความมุ่งหมายของประสบการณ์การทำกลุ่มเป็นการให้อำนาจสมาชิกได้พิจารณาตนเองและคุณค่าภายในด้วยวิธีการที่เป็นรูปธรรม ตลอดจนสมาชิกสามารถค้นหาจุดแข็งของตนและนำศักยภาพเหล่านั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดำรงอยู่อย่างมีความหมายได้

2.2.6 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องพยายามเข้าใจผู้รับบริการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการปรึกษา จากความสัมพันธ์นี้ผู้รับบริการปรึกษาจะค้นพบศักยภาพของตนเอง โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องพยายามช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง การตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตด้วยตนเองและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตนั้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556: 130) นอกจากนี้ในแต่ละขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คอเรย์ (Corey, 1995: 94) ได้กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในแต่ละระยะไว้ดังนี้

ระยะแรก หน้าที่ของผู้นำกลุ่มคือการให้สมาชิกเผชิญกับการจัดการในอิสรภาพและความรับผิดชอบ โดยไม่คำนึงถึงข้อจำกัดใดๆ ชีวิตมีทางเลือกอยู่เสมอ ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เห็นเส้นทางที่ทำให้พวกเขาดำเนินชีวิตได้ไม่เต็มที่และสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการสำรวจตนเอง

ระยะดำเนินการ สิ่งที่สำคัญที่สุดในส่วนนี้คือการสร้างสัมพันธภาพกันในกลุ่ม หน้าที่ของผู้นำกลุ่มคือ การอยู่ในกลุ่มเพื่อสมาชิกและดำเนินการทำกลุ่มไปพร้อมๆ กับสมาชิกที่อยู่ด้วยกัน ผู้นำกลุ่มต้องเข้าใจและยอมรับในโลกส่วนตัวของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งมีส่วนร่วมในการเปิดเผยตนเองและเป็นแบบอย่างพฤติกรรมอย่างแท้จริง

ระยะสุดท้าย ในตอนท้ายของการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกระตุ้นสมาชิกให้เข้าสู่สังคมโลกด้วยความกระตือรือร้น อีกทั้งช่วยให้สมาชิกผสมผสานและรวบรวมสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถถ่ายทอดได้ ผู้นำกลุ่มดำเนินการอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาตลอดระยะเวลาที่พบปะสมาชิกมากกว่าการ “ทำการบำบัดรักษา” นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เขาสร้างขึ้น

2.2.7 บทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

คอเรีย (Corey, 1995: 94) ได้กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกในการทำกลุ่มในแต่ละระยะไว้ ดังนี้

ระยะแรก ในระยะแรกสมาชิกมีส่วนร่วมในกระบวนการทำกลุ่มเสมอ พวกเขาจะต้องไตร่ตรองว่า ใคร และ อะไร ที่พวกเขาเป็น พวกเขาจะอธิบายตัวตัวตนของพวกเขาและตัดสินใจว่าต้องทำอะไรพวกเขาถึงจะบรรลุเป้าหมายอย่างแท้จริง สมาชิกเป็นคนตัดสินใจในเรื่องที่พวกเขาจะทำการสำรวจกันในกลุ่มและพวกเขาจะทำการเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างไร โดยที่พวกเขาเป็นคนกำหนดเป้าหมายของตนเอง

ระยะดำเนินการ สมาชิกเป็นคนตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องที่เขาจะแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม ตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาท การสร้างตัวตนใหม่เมื่อตัวตนเดิมไม่มีความหมาย ความขัดแย้งด้านค่านิยม ความว่างเปล่า การรับมือกับความอ้างว้างโดดเดี่ยว และการกระทำที่หวาดหวั่นต่ออิสรภาพและความรับผิดชอบ

ระยะสุดท้าย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สมาชิกต้องออกจากโลกและการแสวงหาเนื่องจากพวกเขาต้องรับผิดชอบชีวิตของตนเองและต้องตัดสินใจเองว่าพวกเขาจะมีชีวิตที่ต่างไปจากเดิมได้อย่างไร หากการทำกลุ่มประสบความสำเร็จ สมาชิกจะเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงและจะรู้ว่าทางเลือกใดที่ตนควรเลือก

2.2.8 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสำหรับนักเรียน

คอเรีย (Corey, 2012: 251-252) กล่าวว่า การประยุกต์ใช้แนวทางตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน เป็นการจัดการที่ดีมากที่จะเสนอให้ผู้รับคำปรึกษาที่เป็นกลุ่มวัยรุ่น เพราะปัจจุบันวัยรุ่นต้องเจอความท้าทายหลายอย่างๆ ในการดำรงชีวิต นับตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงมัธยมปลาย การใช้ความรุนแรงกำลังกลายเป็นสิ่งที่เห็นได้ทุกวัน และผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนเป็นผู้ได้รับเลือกให้เข้าไปแทรกแซงกับวิกฤตการณ์ต่างๆ

รวมทั้งคิดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อที่จะป้องกันความรุนแรงที่จะเกิดขึ้น เมื่อเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงวัยรุ่นนั้นได้ถูกกระตุ้นด้วยความจริงเกี่ยวกับความตาย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ช่วยเตือนให้นึกถึงโดยสิ้นเชิงว่า พวกเราไม่รู้ว่าเรามีเวลามากเท่าไรที่เหลืออยู่บนโลกนี้และเราอาจจะไม่สามารถทำความฝันของเราให้สำเร็จได้ ในกลุ่มที่มีปัญหาร้ายแรงจะเป็นโอกาสที่ดีกับนักเรียนที่จะแสดงออกด้วยคำพูดในเรื่องที่เขาตกใจ เศร้า โศก โกรธหรือรู้สึกกลัว

ช่วงระหว่างวิกฤตการณ์ของชีวิต ในการดำรงอยู่ของมนุษย์เกี่ยวข้องกับความตายและการไม่ดำรงอยู่ ความหมายในชีวิต และความวิตกในการดำรงอยู่กลายเป็นความจริงแท้ ไม่จำเป็นที่จะควบคุมกลุ่มนักเรียนโดยกระบวนการทางความรู้สึกกับเหตุการณ์ร้ายแรงรอบ ๆ ตัวเพื่อให้ได้คำตอบหรือได้เข้าใจกับเรื่องนั้นๆ ในทางตรงกันข้าม ผู้นำกลุ่มสามารถให้คุณค่าได้โดยการให้กำลังใจนักเรียนเพื่อให้แสดงความรู้สึกและความคิดได้อย่างเต็มที่ สมาชิกในกลุ่มสามารถยอมรับในความกังวลโดยทั่วไปของตนและให้การสนับสนุนในเวลาที่จะต้องทำ ดังนั้นกลุ่มสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น โดยการเข้าถึงการดำเนินชีวิตของพวกเขาเองและทำในสิ่งที่พวกเขาสามารถสร้างทางเลือกให้กับตนเองได้ กลุ่มการให้คำปรึกษาจึงเป็นเหมือนแหล่งที่เต็มไปด้วยการช่วยเยียวยาสำหรับวัยรุ่นและผู้ให้คำปรึกษาที่เอื้อในการเปิดเผยตัวตน ซึ่งการสำรวจความกังวลในการดำรงอยู่กับสิ่งที่ไม่รู้รอบ ๆ ตัว เป็นหน้าที่หลักของกลุ่มที่มุ่งเน้นกับวิกฤตการณ์

แนวคิดที่สำคัญที่สุดของแนวทางการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความสัมพันธ์หลากหลายในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่ต่อสู้กับอิสรภาพและความรับผิดชอบ ความวิตกกังวลในการดำรงอยู่ที่ธรรมชาติของมนุษย์ไม่สามารถคาดการณ์ได้ ความจริงเกี่ยวกับความตาย การตั้งคำถามถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิตและการสะท้อนถึงการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความจริงแท้ แม้แต่กลุ่มจิตวิทยาการศึกษาหรือกลุ่มสั้นๆ ในโรงเรียนยังสามารถเข้าถึงได้อย่างลึกซึ้งซึ่งมากกว่าถ้าผู้นำกลุ่มเรียนรู้ที่จะฟังเพื่อสนับสนุนการดำรงอยู่ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสมาชิก นอกจากนี้การสอนทักษะการจัดการปัญหาหรือการได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง กลุ่มยังเป็นเครื่องมือในการเริ่มต้นกระบวนการสะท้อนถึงการให้กำลังใจวัยรุ่นที่กำลังท้อแท้กับการดำรงอยู่ชีวิตอย่างจริงจัง ในการทำงานกับนักเรียนจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบและทางเลือกของแต่ละคนที่เขาสร้าง ในการพูดคุยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกภายในกลุ่ม เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะสร้างตำแหน่งภายในของการควบคุมโดยสมาชิกดำเนินการเลือกที่จะทำและปฏิบัติเอง

2.2.9 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

เทคนิคที่ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเน้นเป็นเบื้องต้นคือ ความเข้าใจสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการปรึกษา ส่วนเทคนิคอื่นๆ นอกเหนือจากนี้มักจะยืมเทคนิคจากทฤษฎีอื่นมาใช้ผสมผสานเข้าด้วยกัน (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 129) ซึ่งสอดคล้องกับแวน ดิวเซน (Corey. 2008: 233; cited in Van Deurzen. 1990) ที่เห็นว่าหลักของอัตถิภาวนิยมมีพื้นฐานที่สำคัญคือการเข้าใจโลกของผู้รับคำปรึกษามากกว่าการใช้เทคนิคต่างๆ

ในการแก้ปัญหา ซึ่งคอเรย์ (Corey, 1995: 95) ได้กล่าวถึงเทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมไว้ในแต่ละระยะ ดังนี้

ระยะแรก ไม่ได้มีการกำหนดเทคนิคและกระบวนการบำบัดตายตัว โดยสามารถยืมเทคนิคจากแนวคิดต่างๆ มาใช้ได้ สิ่งที่มีผลต่อการทำกลุ่มมากกว่าเทคนิคหรือทักษะของผู้นำกลุ่มคือทัศนคติและพฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มที่ไม่มีมุมมองความเชี่ยวชาญในทฤษฎีที่ประยุกต์ใช้ในแผนการบำบัดดูแลรักษา ไม่มีการประเมินหรือกำหนดแผนการเพื่อให้กลุ่มปฏิบัติตาม

ระยะดำเนินการ สิ่งที่สำคัญไม่ใช่การนำเทคนิคมาใช้ในการบำบัดมากเกินไป แต่เป็นการอยู่กับขณะปัจจุบัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มอาจจะต้องมีจินตนาการในการทำงาน สมาชิกอาจจะมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม พวกเขาอาจจะสำรวจอดีต มีการสนับสนุนและกระตุ้นสมาชิกคนอื่นๆ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญคือการเผชิญกับสิ่งที่ตนสร้างสรรค์ขึ้น ทั้งนี้สมาชิกสามารถเรียนรู้ได้ว่าเขาจะเผชิญกับตนเองได้อย่างไร

ระยะสุดท้าย เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหรือการบำบัดดูเหมือนเป็นการพบกันโดยบังเอิญกันในกลุ่มสมาชิก (และระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม) ผู้นำกลุ่มสามารถดึงเทคนิคมาจากทฤษฎีอื่นๆ ได้หลากหลาย ถึงแม้ว่าจะให้ความสำคัญกับการพบปะกันในกลุ่มแต่เทคนิคที่เหมาะสมจะช่วยให้สมาชิกมองเห็นทางเลือกที่พวกเขามีและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่

อย่างไรก็ตามในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. เทคนิคลดความหมกมุ่น (Dereflection) มีเป้าหมายที่จะคลายความสนใจในคนที่กังวลแต่กับตนเอง ไม่ใช่เทคนิคที่ทำให้ไขว่เขวจากสิ่งที่กำลังรับมืออยู่ แต่เป็นการกำหนดทิศทางใหม่สู่แนวทางที่มีความหมาย โดยแฟรงเคิลกล่าวว่า การเพิกเฉยกับบางสิ่ง มีทางเดียวที่เป็นไปได้คือ “มองข้ามบางสิ่งนี้ไปด้วยการนำตนเองมุ่งไปสู่สิ่งอื่น” (Cox; & Klinger, 2004: 368)

2. การปรับทัศนคติ (Attitudinal Adjustment) ไม่ว่าจะเป็นบุคคลที่รับมือและติดอยู่กับสถานการณ์ในชีวิตที่ยุ่งยาก หรือทุกข์ทรมานและล้มเหลวในสิ่งที่แบกรับอยู่ โดยส่วนใหญ่แล้วจะขึ้นอยู่กับทัศนคติของพวกเขาในเรื่องนั้น ดังนั้น การปรับทัศนคติจึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษาและการบำบัด การปรับทัศนคติเป็นการสัมผัสไปถึงแก่นของแต่ละคน ลึกลงไปถึงจิตใจและนิสัย ที่ซึ่งเป็นทัศนะพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อคนเราทั้งหมด (Cox; & Klinger, 2004: 369)

3. เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive Imagery) เป็นหนึ่งในเทคนิคหลักเกี่ยวกับอารมณ์และการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ใช้ในทฤษฎี REBT ซึ่งจุดประสงค์แรกก็เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาระบุความเหมาะสมและอารมณ์ที่เป็นเหตุผลมากขึ้น เมื่อต้องการรู้สึกถึงเหตุการณ์ที่ยากจะแก้ไขได้ และจุดประสงค์ที่สองคือ เป็นการอนุญาตให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจสถานภาพของตนเองโดยการเรียนรู้ประสบการณ์ และจัดการกับกลไกที่กำลังบังคับโดยธรรมชาติของเขา แล้วจึง

ให้พวกเขาได้ฝึกจินตนาการจนกระทั่งเขาไปอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดอย่างแท้จริงและไม่ลังเลใจ (Ellis; & Maclaren. 2001: 75)

4. เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) เป็นการสนทนาที่มีรูปแบบเฉพาะ คือในการสนทนานั้นผู้ให้คำปรึกษาจะสนใจมิติด้านจิตวิญญาณของผู้มารับคำปรึกษา โดยจะใช้คำถามชักชวน ชั่วๆ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง การสนทนาแบบโสเครติสนี้ควรเริ่มต้นด้วยอารมณ์ที่สบาย เนื่องจากสภาพอารมณ์ที่สบายจะทำให้บุคคลรู้สึกสงบ และใส่ใจกับการสำรวจตนเองได้ดี (อรัญญา ดุษฎีคำภีร์. 1993: 26; อ้างอิงจาก Fabry. 1988)

2.2.10 ข้อดีในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

คอเรย์ได้กล่าวว่า การบำบัดตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นประโยชน์ในการทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษาที่หลากหลายทางวัฒนธรรมเพราะมุ่งเน้นความเป็นสากล หรือเป็นเรื่องทั่วไปที่ทุกคนสามารถแลกเปลี่ยนกันได้ อีกทั้งยังทำให้สมาชิกได้พิจารณาระดับของพฤติกรรมของตนเองที่กำลังถูกกำหนดโดยเงื่อนไขทางสังคมและวัฒนธรรม สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้มองเห็นราคาของสิ่งที่พวกเขาได้จ่ายไปกับการตัดสินใจของพวกเขาเอง และแม้ในสมาชิกบางคนที่ไม่รู้สึกถึงความเป็นอิสระ อิสระภาพของพวกเขาเพิ่มขึ้นได้ถ้าพวกเขารู้จักข้อจำกัดทางสังคมที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่ (Corey. 2013: 149)

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

2.3.1 งานวิจัยภายในประเทศ

ปณิสรา ภาสภากา (2546: 80) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ที่พำนักอยู่ในศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าเด็กที่ทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

ขวัญเรือน บุญปราง (2550: 77) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อการปรับตัวในการทำงานของพนักงานใหม่ซึ่งกึ่งแหลมฉบับังตามระยะเวลาที่ต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานใหม่ที่มีคะแนนการปรับตัวในการทำงานจากลำดับท้ายสุด ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พนักงานใหม่กลุ่มทดลองมีการปรับตัวในการทำงานสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะ

หลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พนักงานใหม่กลุ่มทดลองมีการปรับตัวในการทำงานในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพนักงานใหม่กลุ่มทดลองมีการปรับตัวในการทำงานในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อภิชาติ มุกตาม่วง (2551: 61) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐวลัย สัจจาบรรพต (2554: 68) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ โดยเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้พิการทางกายมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

อัลริโควา (Ulrichova, 2012: 502) ได้ศึกษาจิตบำบัดแบบโลกอส (Logotherapy) และการวิเคราะห์เชิงอัตถิภาวนิยม (Existential Analysis) ของจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ช่วยป้องกันและดูแลรักษาอาการเบิร์นเอาต์ซินโดรม (Burnout Syndrome) ซึ่งพบในคนที่ได้รับความทรมานจากอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง ซึ่งจุดหดและรู้สึกหมดความหมาย มีความรู้สึกที่ “ฉันต้อง” เป็นแบบนั้นแบบนี้ คนเหล่านี้จะขาดสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น รู้สึกว่าตัวเองว่างเปล่าและสิ้นหวัง งานวิจัยนี้พบว่าจิตบำบัดแบบโลกอสและการวิเคราะห์แบบอัตถิภาวนิยมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพบวิถีทางดำเนินชีวิต อีกทั้งมีแนวความคิดและประเมินสถานการณ์เฉพาะเรื่องได้ ซึ่งนำไปสู่วิธีการที่สำคัญที่จะทำให้ชีวิตของตนเองให้มีความสุขได้มากขึ้น ดังนั้นการวิเคราะห์เชิงอัตถิภาวนิยม (Existential Analysis) จะนำไปสู่การมีประสบการณ์ที่มุ่งมั่น รับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำและเติมเต็มชีวิตของตนเอง

อาร์หมัดและคณะ (Ahmad; et al., 2012: 25) ได้ใช้แนวทางการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมในการเยียวยาผู้ที่มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง โดยแนวทางหรือการบำบัดในแต่ละขั้นตอนนั้นทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ว่าชีวิตแต่ละคนต่างก็มีหน้าที่มากมาย ทำให้พวกเขา

ได้เห็นถึงความหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีการนำเทคนิคต่างๆ มาปรับใช้ เช่น การพูดคุยกับตนเอง (Self-Talk) การให้การบ้านไปทำและสร้างความหมายใหม่ให้กับตนเอง เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่าผู้รับคำปรึกษาค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตนเองและมีความปรารถนา มีการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ผู้เข้ารับการปรึกษาตระหนักได้ว่าเขายังเด็กเกินไปที่จะต้องตายดังนั้นพวกเขาจึงมีพฤติกรรมที่ทำร้ายตนเองลดลง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศดังข้างต้นนี้ พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัวในการทำงาน การตระหนักรู้ในตนเอง มีความปรารถนาและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และนอกจากนี้แนวคิดอัตถิภาวนิยมยังนำไปสู่ความ รับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำและเติมเต็มชีวิตของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางในการค้นหาความหมายในชีวิตที่ผู้วิจัยได้สรุปไว้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ ดังต่อไปนี้

3.1.1 ความหมายของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 330) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเรียนและทดลองบทบาทเพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่างๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความใฝ่ฝัน ปรารถนา ฯลฯ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่างๆ ในขณะนี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของคู่ครอง ฯลฯ ในวัยผู้ใหญ่

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555: 136) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transitional Period) ระหว่างชีวิตความเป็นเด็กไปสู่การเปลี่ยนแปลงของความเป็นหนุ่มสาว เพื่อก้าวพ้นสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เด็กที่ได้ผ่านขั้นตอนตามพัฒนาการตั้งแต่ในระยะวัยเด็กด้วยรากฐานแห่งความมั่นคงของครอบครัวอย่างมีจังหวะขั้นตอน จะสามารถใช้ชีวิตในวัยรุ่นได้ด้วยความสุข ปรับตัวได้ทันต่อสภาพอันซับซ้อนกับวิวัฒนาการทางสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม

กล่าวโดยสรุป วัยรุ่นเป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กสู่ความหนุ่มสาวก่อนที่จะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจในวัยรุ่นล้วนเป็นรากฐานที่สำคัญในวัยผู้ใหญ่

3.1.2 พัฒนาการวัยรุ่น

วิลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555: 137-138) กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นในด้านต่างๆ ดังนี้

3.1.2.1 วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) โดยเฉลี่ยช่วงอายุ 12-14 ปี พัฒนาการทางร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วด้วยฮอร์โมน (Growth Hormone) ในระยะสองปีแรก ต่อมาฮอร์โมนเพศ (Sex Gland หรือ Gonad) ทำงานมากขึ้น ทำให้เด็กผู้ชายเสียงจะห้าว แดกเนื้อหนุ่ม มีหนวดเครา ส่วนเด็กผู้หญิงมีเสียงเล็กหวาน โครงสร้างขยาย มีหน้าอกโตขึ้น ทำทางดูมีจริตของวัยรุ่น พฤติกรรมทำทางเคอะเขิน ไม่สุภาพเรียบร้อย ดูเก้งก้าง ในฮอร์โมนเพศชายผลิตน้ำสุจิ ส่วนเพศหญิงเริ่มมีประจำเดือน และมีขนขึ้นบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ วัยนี้ให้ความสนใจมากเกี่ยวกับความสวยงามของลักษณะรูปร่างหน้าตา แต่มีความวิตกกังวลในลักษณะที่เป็นปมด้อยของตน

3.1.2.2 วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18 ปี ถึงขั้นวุฒิภาวะ พัฒนาการมุ่งสู่การเจริญเติบโตทางอารมณ์ สติปัญญา และสังคม โดยสภาพจิตใจที่รู้สึกว่ารุ่มมาก แสดงอารมณ์โกรธชนิดหุนหันพลันแล่น ขาดเหตุผล น้อยใจง่าย ร้องไห้เก่ง มีความรู้สึกไว (sensitive) ต่อสิ่งรอบข้าง ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองในสิทธิเสรีภาพของตนเอง นิยมชอบท้าทาย กล้าได้กล้าเสีย ชอบชีวิตโลดโผนผจญภัยต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มีความใฝ่ฝันในด้านวัตถุนิยมเพื่อความเท่าเทียมกันของสังคม และให้ความสนใจมากในเรื่องเพศตรงข้าม เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนเองสามารถสร้างเสน่ห์ดึงดูดใจเพศตรงข้ามได้สำเร็จ เกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศ ทำให้ต้องการมีเพศสัมพันธ์ จึงได้เสียก่อนวัยอันควร ซึ่งอาจทำให้เกิดเชื้อโรคร้ายแรงทางเพศได้เช่น โรคเอดส์จนกลายเป็นพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นทางเพศสัมพันธ์ ทำให้ครอบครัวและสังคมในยุคปัจจุบันต้องรับภาระเรื้อรังจากความไม่รู้จักจริงในเรื่องเพศของวัยนี้

กล่าวโดยสรุป วัยรุ่นมีพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา สังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนและวิตกกังวลใจได้

3.1.3 ความต้องการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 360-361) ได้กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

1. ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่ง คำบังคับของ ผู้ใดโดยเฉพาะบุคคลผู้มีอำนาจหรือผู้สูงวัยกว่า รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่า ลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่คือ ความเป็นอิสระจากผู้ที่มีอำนาจเหนือตน
2. ต้องการมีตำแหน่ง (Status) รวมทั้งต้องการความสนับสนุน (Approval) ทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น

การติดต่อสร้างสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามจะใช้เวลามาก มีการตัดสินใจ การเลือกวิชาเรียน การแต่งกาย ความประพฤติเลียนแบบ การเล่นกีฬา ดนตรี เฉพาะในกลุ่มเพื่อนอายุรุ่นเดียวกันแบบเป็นแก๊ง มีความสนใจเจตคติ ความสามารถพื้นฐานทางนิสัย ลักษณะทางสังคม เศรษฐกิจในระดับคล้ายกัน เลียนแบบเหมือนกัน นับเป็นความสุขยิ่งของวัยรุ่นที่มีเพื่อนทั้งเพศหญิงและเพศชายได้ร่วมกระทำในกิจกรรมเดียวกัน

3. การนิยมชื่นชมคนเก่ง (Heroic Worship) ทำให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมคล้อยตามหรือถูกชักจูงกระทำตามได้ง่ายจากอิทธิพลของผู้ที่วัยรุ่นยกย่อง เช่น การเลียนแบบดารานักร้องอย่างคลั่งไคล้ และต้องการทำให้ตัวเองเป็นคนที่น่าสนใจเพื่อเรียกร้องความสนใจ

4. ความต้องการทางเพศ ผลจากฮอร์โมนเพศทำให้วัยรุ่นเกิดความต้องการทางเพศมากขึ้น ในเด็กวัยรุ่นชายใช้การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เกิดความรู้สึกอยากลอง อยากรู้ อยากเห็นเป็นความกดดันทางธรรมชาติ เกิดความพยายามดิ้นรนคบหาเพื่อนต่างเพศเพื่อหาทางออกผ่อนคลายอารมณ์

ความต้องการมีอิสระในสิทธิเสรีภาพ เป็นตัวของตัวเอง ต้องการยืนหยัดต่อสู้ช่วยตัวเองเพื่อมิให้เป็นภาระแก่ครอบครัวเท่าที่พอจะมีความสามารถช่วยเหลือได้ เป็นการพิสูจน์ให้บิดามารดาเห็นว่า ตนโตพอที่จะทำให้ประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมได้แล้ว ไม่ต้องทำการควบคุมแบบสมัยเด็กอีกต่อไป เริ่มมีปรัชญาชีวิตในตนเองและแสดงความกล้าต่อการตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองอย่างเชื่อมั่น

กล่าวโดยสรุป วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับ ทั้งจากเพื่อน ครอบครัวและสังคมรอบข้าง ต้องการมีอิสระในการตัดสินใจ อยากทดลองและท้าทายสิ่งใหม่ๆ มีกลุ่มเพื่อนที่สนใจและมีความชอบคล้ายกัน รักสวยรักงามและสนใจในเรื่องเพศมากขึ้น

3.1.4 ปัญหาของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 364-365) ได้กล่าวถึงปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นในสังคมเมืองในหลายประเทศ คือ ปัญหาเด็กเร่งรีบ (Hurried Children) ซึ่งเมื่อแยกแยะปัญหาเด็กเร่งรีบจะพบว่าเหตุที่ทำให้เด็กมีปัญหามาจากพ่อแม่ โรงเรียนและสื่อมวลชน สรุปได้ดังนี้

1. แรงกดดันจากพ่อแม่ พ่อแม่จึงมักจะตั้งความคาดหวังเอาไว้ที่สูงๆ ของตนให้ลูกเป็นตัวแทนของความสำเร็จที่ตนขาดไป พ่อแม่จะใช้เด็กเป็นเครื่องบ่งบอกสถานะของตนเอง การเข้าโรงเรียนที่ดีมีชื่อเสียง การแต่งตัวที่ดูดี การเรียนพิเศษ การสอบเข้ามหาวิทยาลัย กลายเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดที่ตอกย้ำให้กับเด็ก เด็กจะไม่มีโอกาสเป็นคนปานกลางธรรมดา แต่จะต้องเป็นเด็กดีเยี่ยม เราจะพบพ่อแม่ที่พยายามผลักดันให้ลูกเป็นนักดนตรี นักกีฬา หรืออื่นๆ และเด็กหลายคนที่มีชื่อเสียงในด้าน ดนตรี กีฬา หรือนักแสดงจะมีปัญหาชีวิตส่วนตัว เนื่องจากถูกผลักดันให้โตเร็วและมีความรับผิดชอบเร็วเกินไป

กับเพื่อน มีอารมณ์เพื่อฝัน สร้างจินตนาการ และการคบเพื่อนต่างเพศ สิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการตามปกติของวัยนี้ซึ่งมีอารมณ์ของความเป็นเด็กมากกว่าการรู้จักใช้เหตุผล จึงทำให้พฤติกรรมที่วัยนี้กระทำเหมือนการประชดประชันสังคม ต้องการต่อต้านกฎเกณฑ์ระเบียบของพ่อแม่และผู้ใหญ่ที่ไม่ยอมเข้าใจในพวกเขา ให้ความสนใจในการประกวด จัดกิจกรรมแบบโลดโผนและเสี่ยงอันตราย เช่น การแข่งขันรถมอเตอร์ไซด์หรือรถแข่ง เพื่อเป้าหมายคือได้ชัยชนะจากการได้แย่งผู้หญิงเป็นรางวัล

ปัญหาจากสื่ออินเทอร์เน็ตนับเป็นเทคโนโลยีที่มีอำนาจมาก เพราะในโลกอินเทอร์เน็ตวัยรุ่นสามารถสร้างโลกส่วนตัวได้ตามลำพังจากการพูดคุย(Chat) กับบุคคลแปลกหน้าได้มากกว่าพูดคุยกับคนในครอบครัว แต่ถ้าบิดามารดา และครูขาดการเตรียมพร้อมให้ลูกหลานได้รู้จักฝึกทักษะในการป้องกันตนเอง อาจทำให้เด็กอยู่ในภาวะที่เสี่ยงต่อภัยออนไลน์ใกล้ตัว เช่นการเปิดเจอเว็บโป๊ เห็นภาพลามก หรือถูกชักชวนให้ทดลอง ถูกกระทำการทางเพศ

1. ปัญหายาเสพติด วัยรุ่นคือกลุ่มเสี่ยงที่สุดของเยาวชนที่ใช้ยาเสพติด โดยสาเหตุจากการอยากทดลองด้วยตนเองและเพื่อนแนะนำ ชักชวน หรือปัญหาจากสภาพครอบครัวที่มีความบกพร่องเนื่องจากขาดความรักความอบอุ่น

2. พฤติกรรมซึมเศร้าและพยายามฆ่าตัวตาย ปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญ โดยมีสาเหตุจากสภาพครอบครัวแตกแยก มีการหย่าร้างจนเกิดความรู้สึกรุนแรงในครอบครัว ความคาดหวังของบิดามารดาที่มีต่อบุตรสูงเกินความสามารถจนทำให้ลูกเกิดอาการเครียด หรืออาจเกิดจากการสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รักอย่างกะทันหัน กรณีผิดหวังในคนรักหรือถูกทอดทิ้ง มีคนอื่นมาแย่งชิง หรือคิดว่าตัวเองต่ำต้อย รู้สึกสิ้นหวัง ไร้ค่า ไม่เป็นที่ต้องการ ทำให้เกิดมีความคิดชั่ววูบกลายเป็นคนอ่อนแอสิ้นหวังจนกระทั่งคิดกระทำการฆ่าตัวตายได้ ถ้าเด็กวัยรุ่นประเภทปรับตัวได้ช้า ไม่สามารถอดทนต่อสภาพแวดล้อมที่รุนแรงได้ ทำให้มีแนวโน้มของอาการป่วยทางประสาทและทางจิตประเภทโรคซึมเศร้าในที่สุด

3. ปัญหาด้านความประพฤติ ในเด็กวัยรุ่นพฤติกรรมกระทำความที่ไม่เหมาะสมนับวันจะทวีความรุนแรงส่งผลกระทบต่อครอบครัว โรงเรียนและสังคม เด็กวัยรุ่นถูกตำรวจจับควบคุมความประพฤติในสถานพินิจคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กเป็นจำนวนมาก โดยพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กและวัยรุ่นสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

3.1 ความประพฤติเบี่ยงเบนหรือผิดปกติ (Conduct Disorders) มีนิสัยดื้อรั้น ไม่เชื่อฟัง ชอบยุแหย่ก่อวุ่นสร้างความวุ่นวาย ขาดความรับผิดชอบ ชอบลักขโมย ขี้โมโห อิจฉาริษยา และพูดโกหก แสดงพฤติกรรมด้วยการต่อสู้ลงมือลงเท้า ทำลายข้าวของ ชอบต่อต้าน ไม่ให้ความร่วมมือ ไม่รับฟังผู้อื่น เรียกร้องความสนใจ กระทำการข่มขู่และพูดจาหยาบคาย ก้าวร้าว มีความวิตกกังวลและขาดวุฒิภาวะ (Anxiety and Immaturity) หวาดกลัว เครียด ขี้อาย ชอบแยกตัว ขาดสมาธิ ชอบเพื่อฝัน ขาดความคิดริเริ่ม ขาดสติ และสมาธิ

3.2 ความประพฤติแบบก้าวร้าว (Socialized Aggressive Disorder) ประเภทนี้ชอบกระทำการที่ต่อต้านกลุ่ม ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์มาตรฐานสังคม ได้แก่ คบเพื่อนที่ไม่ดี หนีเที่ยวเตร่ หนีโรงเรียน มีนิสัยดื้อมาก และลักขโมย

กล่าวโดยสรุป ปัญหาในวัยรุ่นโดยส่วนใหญ่มีสาเหตุสำคัญมาจากปัญหาในครอบครัว การเลือกคบเพื่อน การปรับตัวในช่วงวัยไม่ได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมามากมาย ส่งผลให้เกิดปัญหาวัยรุ่นต่างๆ ในสังคม เช่น ปัญหาพฤติกรรมรุนแรง การติดยาเสพติด ปัญหาทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

3.2.1 งานวิจัยภายในประเทศ

รัตนพร วงษ์ดาไข (2554: 156-158) ได้ศึกษารูปแบบการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับเด็กชายวัยเรียนในสถานสงเคราะห์ โดยใช้แนวคิดกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม กลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กวัยเรียนชายในสถานสงเคราะห์แห่งหนึ่ง จังหวัดปทุมธานี ผู้ร่วมวิจัยในการศึกษาคั้งนี้คือ ครูผู้ดูแลและตัวแทนเด็กวัยเรียน เด็กวัยเรียนและผู้ช่วยครู รวมทั้งสิ้น 50 คน ผลการวิจัยพบว่าเด็กชายวัยเรียนในสถานสงเคราะห์มีปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ การรักษาความสะอาดร่างกาย การดูแลสุขภาพช่องปาก การป้องกันอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ และการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ สาเหตุของการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมคือ ขาดความตระหนัก ขาดระเบียบวินัย ขาดความรู้และทักษะ ขาดผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งผลวิจัยแสดงให้เห็นว่ากระบวนการพัฒนารูปแบบที่เน้นการมีส่วนร่วมและเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมดสามารถนำไปสู่การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพและสามารถทำให้เกิดการปฏิบัติได้จริงอย่างยั่งยืน

วรางคณา รัชตะวรรณ (2554: 242) ศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่าการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

สมร แสงอรุณ (2554: 222) ศึกษาและพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ประชากรในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 705,900 คน ผลการวิจัยพบว่ากลยุทธ์การป้องกันตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อนการทดลอง หลังการ

ทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลยุทธ์การป้องกันตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เยเกอร์ และบันดิก (Yeager; & Bundick, 2009: 423) ได้ศึกษาบทบาทของวัยรุ่นที่มีความมุ่งมั่นในการทำงานต่อการส่งเสริมความหมายในชีวิตและความสนใจในการบ้านและงานของโรงเรียนของนักเรียน เกรด 6,9,12 จำนวน 148 คน งานวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน โดยการใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและใช้แบบสำรวจ ผลจากการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีแรงจูงใจหลายอย่างเป็นพื้นฐาน (68%) และความต้องการด้านอาชีพ (30%) จะช่วยให้เขาสนใจโลกภายนอก การวิเคราะห์ถดถอย (Regression Analyses) พบว่าวัยรุ่นที่มีเป้าหมายในการทำงานแสดงให้เห็นถึงความหมายในชีวิตและความสนใจการบ้านและงานของโรงเรียนมากกว่าคนที่ไม่มีเป้าหมาย

ฮิลและคณะ (Hill; et al., 2010: 466) ได้ศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับความมุ่งมั่นในชีวิตของวัยรุ่น งานวิจัยนี้ข้อมูลได้จากการสอบถามวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 229 คนจากโบสถ์คาทอลิก เพื่อให้สัมภาษณ์ที่พวกเขาให้ความหมายกับความมุ่งมั่นในชีวิตได้อย่างอิสระ วัยรุ่นส่วนใหญ่เห็นว่าการมีความมุ่งมั่นทำให้มีแนวทางในการดำเนินชีวิต และเกินครึ่งหนึ่งเห็นว่ามันเป็นหนทางที่ทำให้ตนเองมีความสุขเพิ่มขึ้น

จากงานวิจัยข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่ควรได้รับการส่งเสริม และพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านสุขภาพ การป้องกันตนเอง การมองโลกในแง่ดี การมีความมุ่งมั่นในการเรียนและการทำงาน รวมทั้งการมีความหวังในชีวิต ทำให้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ดังที่กล่าวมานี้ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะส่งเสริมให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงความหมายในชีวิตด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

บทที่ 3

วิธีการดำเนินวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2557 ทั้งหมด 5 โรงเรียน จำนวน 1,202 คน แยกเป็นนักเรียนชาย 518 คน นักเรียนหญิง 684 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 47 ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2557 ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนั้นเลือกกลุ่มทดลองแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนในการทำแบบวัดความหมายในชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 6 คน

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ประกอบด้วย

- 2.1.1 แบบวัดความหมายในชีวิต
- 2.1.2 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

2.2 วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

2.2.1 แบบวัดความหมายในชีวิต

1. ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความหมายในชีวิต ซึ่งอยู่บนฐานแนวคิดของแฟรงเคิล (Frankl, 1967) บัวเมสเตอร์ (Baumeister, 2002) และอรัญญา ตัญคำภีร์ (2554)

2. ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยประกอบด้วยความหมายในชีวิต 4 ด้าน ได้แก่

- 2.1 ด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน
- 2.2 ด้านการมีอิสรภาพและความรับผิดชอบ
- 2.3 ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง
- 2.4 ด้านความมุ่งหมายในชีวิต

รวม 40 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Context Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.อรรณูฯ ด้วยคำภีร์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร. รณิดา เขยชุม เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย และเนื้อหา จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีค่าตรงกันความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Index of item Objective Congruence: IOC) มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 (รายละเอียดในภาคผนวก ค)

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิตที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับเด็กวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นปีที่ 6 ชั้นปีละ 45 คน แยกเป็นชาย 63 คน และเป็นหญิง 72 คน รวมทั้งสิ้น 135 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยให้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient) ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.213 ถึง 0.571 (รายละเอียด ในภาคผนวก ค)

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิต มาหาความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.892

การแบ่งระดับความรู้สึกเป็น 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

ข้อความทางบวก (คะแนน)		ข้อความทางลบ(คะแนน)
ไม่จริงเลย	1	5
ค่อนข้างไม่จริง	2	4
ไม่แน่ใจ	3	3
ค่อนข้างจริง	4	2
จริงที่สุด	5	1

ตัวอย่างแบบวัดความหมายในชีวิตของวัยรุ่น

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง ให้เติมข้อความลงในช่องว่างและเลือกคำตอบต่อไปนี้ที่ระบุถึงข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง ☐ ที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

3. ผลการเรียนเฉลี่ย.....

ตอนที่ 2: แบบวัดความหมายในชีวิต

ตัวอย่างคำถามเชิงบวก		ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่แน่ ใจ	ค่อนข้าง จริง	จริง ที่สุด
0.	ฉันรู้ว่าตนเองมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร					
00.	ฉันกระตือรือร้น มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ					
ตัวอย่างคำถามเชิงลบ						
0.	ฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต ของฉันได้เลย					
00.	ฉันไม่สนใจว่าชีวิตฉันกำลังดำเนินไป ในทิศทางใด					

เกณฑ์การแปลความหมาย

สำหรับเกณฑ์การแปลความหมาย พิจารณาตามลำดับค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 ตระหนักถึงความหมายในชีวิตมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 ตระหนักถึงความหมายในชีวิตมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 ตระหนักถึงความหมายในชีวิตปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 ตระหนักถึงความหมายในชีวิตน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 ตระหนักถึงความหมายในชีวิตน้อยที่สุด

2.2.2 รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ผู้วิจัยจัดทำรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ตามลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมด้านความหมายในชีวิตของวัยรุ่น
2. ผู้วิจัยจัดทำรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยนำรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบและนำรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมาปรับปรุงแก้ไข
4. ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ดุษฎีคำภีร์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร.สกลวรเจริญศรี อาจารย์ อภิชาติ มุกดาม่วง เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดในภาคผนวก ง และภาคผนวก จ)
5. ผู้วิจัยนำรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการ จากนั้นนำมาปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง
6. ผู้วิจัยนำรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ใช้เวลาทั้งสิ้น 9 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-1.30 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 21 มิถุนายน – 19 กรกฎาคม

ตาราง 2 ตัวอย่างรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ครั้งที่	หัวข้อ	สิ่งที่พัฒนา
1	ปฐมนิเทศ	การสร้างสัมพันธภาพ
2	การรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน	เข้าใจศักยภาพและข้อจำกัดของตนเอง
3	อิสรภาพภาพและความรับผิดชอบ	ตระหนักถึงอิสรภาพและความรับผิดชอบ แห่งตน
4	การสำรวจและจัดการกับความรู้สึก ไร้ความหมายในชีวิต	แนวทางการแก้ปัญหาและการจัดการกับ ความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต
5	การตระหนักในคุณค่าชีวิตของตน	การเห็นคุณค่าในตนเอง
6	ตระหนักรู้ในเป้าหมายและจุดมุ่งหมาย ในชีวิต	มีความมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต
7	ตระหนักรู้ถึงความหมายในชีวิตของตน	ชัดเจนในความหมายในชีวิตของตน
8	ตัวแบบในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย	สะท้อนตัวตนที่เปลี่ยนแปลงใหม่ และเห็น แนวทางการดำรงชีวิตที่มีความหมาย
9	ปัจฉินิเทศ	สรุปและอภิปรายผล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการโรงเรียนชะอำคุณหญิงเนื่องบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนตอบแบบวัดความหมายในชีวิต และเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ในกลุ่มที่ทำการทดลองเครื่องมือ (Try Out) และโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 47 เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนตอบแบบวัดความหมายในชีวิตและเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิตและใช้กระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง

3. หลังจากการทดลองครั้งสุดท้ายผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความหมายในชีวิตอีกครั้งเพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 แบบแผนการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีรูปแบบการวิจัยก่อนการทดลอง (Pre-Experimental Design) แบบศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One-Group Pretest-Posttest Design) ตามที่แสดงในตาราง

ตาราง 3 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design

สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
T1	X	T2

ความหมายของสัญลักษณ์

T1 แทน ทดสอบก่อนในกลุ่มทดลอง

X แทน ทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

T2 แทน ทดสอบหลังในกลุ่มทดลอง

4.2 วิธีการดำเนินการวิจัย

4.2.1 ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความหมายในชีวิตแล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลองสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2.2 ขั้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมตามที่กำหนดไว้ทั้งหมด 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-1.30 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 21 มิถุนายน – 19 กรกฎาคม 2557 ณ ห้องปกครอง โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 47 จังหวัดเพชรบุรี

4.2.3 ขั้นหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความหมายในชีวิตอีกครั้งหนึ่งเพื่อคะแนนหลังการทดลองสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2.4 เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้จากข้อ 4.2.1 และข้อ 4.2.3 ไปวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

4.3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัย มีดังนี้

4.3.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1. ค่าเฉลี่ย (Mean)
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

1. ค่าอำนาจจำแนก
2. ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC)
3. ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) โดยจะใช้สูตรของครอนบัค (Cronbach)

4.3.3 วิเคราะห์ขนาดของผล (Effect Size)

4.3.4 สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยสองค่าที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้า โดยผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
$\bar{x}$	แทน ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาของการแจกแจง t-test แบบไม่อิสระต่อกัน
ES	แทน ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
MD	แทน ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
p	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐาน ดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความหมายในชีวิตของวัยรุ่นน ภายหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality)

ตอนที่ 3 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และขนาดอิทธิพลของความหมายในชีวิตของวัยรุ่นน ก่อนและหลังการเข้าร่วมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยใช้ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ค่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ภายหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีความหมายในชีวิตโดยรวมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน ด้านการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบ ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง ด้านความมุ่งหมายในชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้านเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก ดังตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความหมายในชีวิตของวัยรุ่น และการแปลความหมาย ภายหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จำแนกตามรายด้าน

ที่	ความหมายในชีวิต	หลังการทดลอง		การแปลความหมาย
		$\bar{x}$	S.D.	
1	ด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน	4.06	0.51	มาก
2	ด้านการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบ	3.87	0.63	มาก
3	ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง	3.83	0.68	มาก
4	ด้านความมุ่งหมายในชีวิต	3.72	0.32	มาก
	รวม	3.87	0.53	มาก

ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality)

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) ด้วยสถิติ Shapiro - Wilk test พบว่า คะแนนความหมายในชีวิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ได้ค่า Statistic เท่ากับ .93 ค่า Sig. เท่ากับ .60 และคะแนนความหมายในชีวิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมได้ค่า Statistic .92 ค่า Sig. เท่ากับ .53 ซึ่งค่า Sig. ที่ได้มีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่า คะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งไม่เป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t-test ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples) ในการทดสอบสมมุติฐาน ดังตาราง 5

ตอนที่ 3 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและขนาดอิทธิพลของความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยใช้ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในการส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา พบว่าวัยรุ่นมีความหมายในชีวิตโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาความหมายในชีวิตเป็นรายด้าน พบว่าวัยรุ่นมีความหมายในชีวิตด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน ด้านการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านความมุ่งหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสรุปได้ ดังตาราง 5

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและขนาดอิทธิพลของความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ที่	ความหมายในชีวิต	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		MD	t	p	ES
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.				
1	ด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน	3.52	0.71	4.06	0.51	0.54	3.45*	.01	0.87
2	ด้านการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบ	3.08	0.75	3.87	0.63	0.79	4.36**	.01	1.14
3	ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง	3.09	0.57	3.83	0.68	0.74	2.73*	.02	1.18
4	ด้านความมุ่งหมายในชีวิต	3.18	0.65	3.72	0.32	0.54	1.67	.76	1.05
ภาพรวม		3.22	0.67	3.87	0.53	0.65	4.01**	.01	1.06

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหมายในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

สมมุติฐานในการวิจัย

วัยรุ่นมีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2557 ทั้งหมด 5 โรงเรียน จำนวน 1,202 คน แยกเป็นนักเรียนชาย 518 คน นักเรียนหญิง 684 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากทั้งหมด 5 โรงเรียน ได้มา 1 โรงเรียน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 47 จังหวัดเพชรบุรี ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2557 จำนวน 100 คน โดยมีการเลือกกลุ่มทดลองดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นปีที่ 4-6 ทำแบบวัดความหมายในชีวิต
2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนชั้นปีที่ 4-6 คะแนนจากการทำแบบวัดความหมายในชีวิต ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้นักเรียนชั้นปีที่ 4 จำนวน 14 คน
3. จากนั้นสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จำนวน 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดความหมายในชีวิต ซึ่งมีค่าตรงรสนี้ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Index of item Objective Congruence: IOC) มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 และ

มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.213-0.571 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.892 (รายละเอียดในภาคผนวก ค)

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยผู้วิจัยได้นำรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่นให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ดุ้ยคำภีร์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี อาจารย์ อภิชาติ มุกตาม่วง เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดในภาคผนวก ง และภาคผนวก จ)

ขั้นตอนการทดลอง

1. **ขั้นก่อนการทดลอง** ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความหมายในชีวิตแล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลองสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

2. **ขั้นตอนการทดลอง** ในขั้นนี้ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมตามที่กำหนดไว้คือ 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-1.30 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 21 มิถุนายน ถึงวันที่ 19 กรกฎาคม 2557 ณ ห้องปกครอง โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 47 จังหวัดเพชรบุรี

3. **ขั้นหลังการทดลอง** ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความหมายในชีวิตอีกครั้งหนึ่งเพื่อคะแนนหลังการทดลองสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

4. **เก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัย มีดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าอำนาจจำแนก

2.2 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC)

2.3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) โดยจะใช้สูตรของครอนบัค (Cronbach)

3. วิเคราะห์ขนาดของผล (Effect Size)

4. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยสองค่าที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

สรุปผลการวิจัย

ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. วิจัยมีความหมายในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน ด้านการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบ ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง ด้านความมุ่งมั่นหมายในชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้านเพิ่มขึ้นและอยู่ในระดับมาก

2. วิจัยมีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และผลการเปรียบเทียบคะแนนความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

2.1 วิจัยมีความหมายในชีวิตด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

2.2 วิจัยมีความหมายในชีวิตด้านการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

2.3 วิจัยมีความหมายในชีวิต ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

2.4 วิจัยมีความหมายในชีวิต ด้านความมุ่งมั่นหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

การอภิปรายผล

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อการส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้อภิปรายผลไว้ ดังนี้

1. วิจัยมีความหมายในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน ด้านการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบ ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง ด้านความมุ่งมั่นหมายในชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้านเพิ่มขึ้นและอยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาและสร้างตัวตน ต้องการอิสรภาพและมีความรับผิดชอบในชีวิตตนเองมากขึ้น เป็นวัยที่กำลังแสวงหาประสบการณ์ที่ท้าทายเพื่อหาเป้าหมายทั้งในการเรียนและการดำเนินชีวิต จึงเป็นวัยที่ควรส่งเสริมความหมายและหาแนวทางในการใช้ชีวิตที่เหมาะสม ซึ่ง

สอดคล้องกับงานวิจัยของมิทเชลล์และเฮนเดอร์สัน (Mitchell; & Henderson. 2010: 119) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยด้านวัตถุนิยม แรงจูงใจภายใน และความหมายในชีวิตว่าสามารถทำนายจุดมุ่งหมายของการศึกษาของนักเรียนได้หรือไม่? ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มที่มีการแสวงหาความหมายในชีวิตมองว่าการศึกษเป็นทางที่จะทำให้เขาได้รับอิสระ ได้สำรวจแนวทางชีวิต มีส่วนในการพัฒนาตนเอง สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เรียนรู้ทักษะที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตและหลุดพ้นจากภาระที่ต้องแบกรับในอนาคตได้ นอกจากนี้งานวิจัยของโฮและคณะ (Ho; et al., 2010: 658) ยังสนับสนุนว่าประสบการณ์ที่มีความหมายส่งเสริมความรู้สึกเชิงบวกของแต่ละคน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบลาสไซ พิคโคและสติเกอร์ (Brassai, Piko; & Steger. 2012: 719) ที่ได้ศึกษาทัศนคติในการดำรงชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพรวมทั้งปัญหาของวัยรุ่นในยุโรปตะวันออก โดยงานวิจัยนี้เน้นไปที่บทบาทของการแสวงหาความหมายในชีวิต ผลที่ได้จากการวิจัยยังพบว่าในกลุ่มของปัจจัยด้านการดำรงชีวิต การแสวงหาความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีนัยสำคัญสูงที่สุดในพฤติกรรมวัยรุ่น

2. วัยรุ่นมีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสามารถส่งเสริมความความหมายในชีวิตให้กับวัยรุ่นได้ เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมนี้ ผู้ให้คำปรึกษาพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักรู้ในตนเองและใช้ศักยภาพของตนในการค้นหาความหมายในชีวิตของแต่ละคน ผ่านการทบทวนประสบการณ์ การเลือกและรับผิดชอบในชีวิตของตน เห็นถึงคุณค่าในชีวิตของตน และดำรงชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายในแบบของตนเอง ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงแต่ละคนกับสิ่งรอบๆ ตัว สมาชิกแต่ละคนรู้ว่าตนเองกำลังดำเนินชีวิตเพื่ออะไรและเพื่อใคร ทำให้การใช้ชีวิตในแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่า ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพของสมาชิกแต่ละคน โดยสมาชิกได้กล่าวถึงความหมายในชีวิตและข้อสรุปที่ตนเองได้รับในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา ดังนี้

“ความหมายในชีวิตคือการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ทำในสิ่งที่เรารัก เราอย่าไปคิดว่าเราลำบากอยู่คนเดียว ยังมีคนที่ลำบากกว่าเรา เราใช้ชีวิตของเราให้มีประโยชน์ ทำเพื่อตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ใช้ชีวิตไม่ให้ไร้คุณค่า เพราะฉะนั้นเราควรทำวันนี้ให้ดีที่สุด ไม่ใช่ใช้ชีวิตไปวันๆ “

“ชีวิตของเราและทุกคนไม่ว่าเราจะเป็นอะไรก็ไม่มีใครมาบอกได้ว่า....เธอต้องเป็นอย่างนี้เป็นอย่างนั้น เราไม่จำเป็นต้องไปเป็นเหมือนคนอื่น ๆ เขา แค่เราเป็นตัวของตัวเองและมีความสุขก็พอแล้ว”

“อดีตก็คือตัวกำหนดปัจจุบัน และปัจจุบันก็คือตัวกำหนดอนาคต และเราก็เป็นคนกำหนดทั้งอดีต ปัจจุบันและอนาคต เราเป็นคนกำหนดเองหมดเลย ...ได้รู้แล้วว่าชีวิตเรามีคุณค่าอย่างไร”

“ชีวิตคือการทำดี และผมอยากทำตัวตนของผมให้ดีที่สุด อยากเรียนให้จบและทำให้พ่อแม่
รวมทั้งคนที่รักของฉันและเพื่อนๆ ภูมิใจในตัวฉัน”

“ความฝันเป็นสิ่งที่เราจะต้องตามหา จะดูแลพ่อแม่และพี่สาวให้ดีที่สุด ด้วยความสามารถ
ของตัวเองและความอดทนของเราจะทำให้ความฝันเป็นจริง”

“ชีวิตคือ การที่เราได้ทำในสิ่งที่เราอยากทำและทำในสิ่งที่เราฝันให้มันสำเร็จ เป็นคนดี
ใช้ชีวิตที่มีประโยชน์ ทำให้พ่อแม่ภูมิใจ และทุกคนย่อมมีความรักเป็นกำลังใจให้เราเดินไปถึงฝัน”

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณทัย โฉมเจ็ด (2552: 128-133) ที่ได้ศึกษาประสบการณ์การดูแลผู้ป่วย ความหมายในชีวิตของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม พบว่าการที่ญาติผู้ดูแลรับรู้ถึงสิ่งที่ทำให้ตนมีความหมายและรับรู้ว่าจะมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งใดนั้น ทำให้ญาติผู้ดูแลเกิดพลังและเกิดกำลังใจในการใช้ชีวิตและทำหน้าที่ของตนต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของปณิศา ภาสภากการ (2546: 80) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญเรือน บุญปรางค์ (2550: 79) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อการปรับตัวในการทำงานของพนักงานใหม่ช่วงกึ่งแหลมฉบับ ตามระยะเวลาที่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าพนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเกิดการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัวในการทำงานที่ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับพนักงานที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมขยายความตระหนักรู้ให้พนักงานที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้เข้าใจความรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง มีความเข้าใจเจตคติของตนเองที่มีต่อการทำงาน

2.1 เมื่อพิจารณาความหมายในชีวิตเป็นรายด้านพบว่า วิจัยรุ่นมีความหมายในชีวิตด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมรวมทั้งการนำเทคนิคเส้นลวดประสบการณ์มาใช้ ทำให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิตของตนเอง และร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสะท้อนให้แต่ละคนเห็นได้ว่าชีวิตของตนเองและคนอื่นๆ ล้วนมีขึ้น-ลง และมีปัญหาไม่ต่างกัน ทำให้เข้าใจในความหมายในชีวิตมากขึ้นว่าชีวิตที่มีความหมายไม่ใช่ชีวิตที่ราบเรียบหรือไม่มีปัญหาอะไร แต่ชีวิตที่มีความหมายอาจเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากหรือมีปัญหาต่างๆ ในชีวิตก็เป็นได้ อย่างไรก็ตามสมาชิกยังสะท้อนให้เห็นถึงสาเหตุของสิ่งที่เขาเลือกและตัดสินใจ จนทำให้ช่วงชีวิตตกต่ำลง และ

ความเข้าใจนี้ทำให้สมาชิกบางคนได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และรู้ว่าจริงๆ แล้วตนเองต้องการอะไร นอกจากนี้การนำเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติสมาปรับใช้ เพื่อไม่ให้สมาชิกติดอยู่กับความผิดพลาดในตนเอง แต่ให้เรียนรู้ประสบการณ์ที่ผ่านมาด้วยความเข้าใจ โดยให้สมาชิกให้ความสนใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ว่าแต่ละคนก็มีศักยภาพ เห็นจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รับรู้ว่าคนเรามีความแตกต่างและความสามารถที่ไม่เหมือนกัน รู้ว่าตนเองเป็นใครและต้องการอะไรในชีวิต สามารถนำสิ่งที่ได้สำรวจประสบการณ์ไปปรับปรุงตนเองได้ จากการที่สมาชิกกล่าวว่า “ทุกคนล้วนมีข้อดีและข้อเสียของตนเองด้วยกันทั้งนั้น เมื่อเรารู้แล้ว เราจะได้รู้ว่าต้องปรับปรุงนิสัยส่วนไหนบ้าง”

จากผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับคอเรย์ (Corey, 1996: 173-174) ที่กล่าวว่า การสำรวจประสบการณ์ส่วนตัวของแต่ละคนในกระบวนการให้คำปรึกษาจะทำให้เขาได้เรียนรู้ว่าเขาไม่ควรนำตนเองไปอยู่ในอดีตหรืออนาคต แต่ควรเรียนรู้จากอดีตแล้วนำมาเปลี่ยนแปลงอนาคตของตนใหม่ สามารถยอมรับให้ข้อจำกัดของตนและเข้าใจว่าทุกคนไม่จำเป็นที่จะต้องสมบูรณ์แบบถึงจะรู้สึกมีคุณค่า สามารถเข้าใจได้ว่าที่กำลังล้มเหลวในการใช้ชีวิตในปัจจุบันขณะเป็นเพราะการหมกมุ่นแต่กับอดีต วางแผนสำหรับอนาคตหรือพยายามที่จะทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันนั่นเอง อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของอภิชาติ มุกตาม่วง (2551: 65) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมและมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากกระบวนการให้คำปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมได้เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาคำถามความกระจางในแต่ละทางเลือกของตน ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าเขาเป็นบุคคลที่มีศักยภาพ และมีบทบาทเป็นผู้เลือกในทุกๆ ครั้ง

2.2 วัยรุ่นมีความหมายในชีวิต ด้านการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม แสดงให้เห็นว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและการนำเทคนิคจินตนาการมาปรับใช้ร่วมกับการดูวิดีโอทัศน์เรื่องความรับผิดชอบ ทำให้สมาชิกแต่ละคนได้เห็นถึงผลการของเลือกและสิทธิที่ทุกคนมี ทุกคนล้วนต้องรับผิดชอบจากผลของการตัดสินใจของตนเอง จากความคิดเห็นของสมาชิกที่กล่าวว่า “คนเราอาจมีความรับผิดชอบที่แตกต่างกันไป บางคนได้รับผิดชอบมาก บางคนได้รับผิดชอบน้อย มันอาจไม่เกี่ยวกันว่า ใครได้รับผิดชอบน้อยหรือมากกว่ากัน มันขึ้นอยู่กับว่าเราจะรับผิดชอบหน้าที่ของเราได้มากน้อยแค่ไหน”

การที่สมาชิกในกลุ่มได้จินตนาการย้อนกลับไต่ตรองถึงชีวิตของตนเอง ทั้งในเรื่องของการเลือก การตัดสินใจ และความรับผิดชอบจากการกระทำต่างๆ ของตน ทำให้สมาชิกได้

เห็นถึงสิทธิในการเลือกที่ทุกคนพึงมี รับรู้ว่าทุกคนสามารถเลือกที่จะทำหรือไม่ทำแต่ทุกคนล้วนต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง ไม่คล้อยตามผู้อื่น และปัจจุบันที่ทุกคนกำลังเป็นอยู่นี้เป็นผลจากการเลือกและตัดสินใจของตนเอง กล่าวได้ว่าการให้สมาชิกได้ใช้ชีวิตทัศนวิสัยร่วมกับการใช้เทคนิคจินตนาการทำให้สมาชิกได้นึกถึงช่วงชีวิตของตนเอง เห็นถึงการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบของตนได้อย่างชัดเจนขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับอริชญา ดัยคำภีร์ (2554: 6-7) ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีอิสระภาพในการเลือกจะสามารถรักษาความเชื่อมั่นของตนเองได้ดีภายใต้ความกดดันทางสภาพร่างกายและจิตใจ อิสระภาพในการเลือกดังกล่าวนี้เป็นอิสระภาพทางจิตวิญญาณ (spirit) ที่ทำให้มนุษย์ดำรงอยู่อย่างมีความหมาย และมีชีวิตต่อไปได้อย่างมีความมั่นคงในจิตใจ มีความสุขสงบในการดำรงชีวิต เช่นกับสมาชิกในกลุ่มได้กล่าวไว้ว่า “เราทุกคนมีสิทธิที่จะเลือกทำหรือไม่ทำหรือเลือกที่จะไม่ทำสิ่งที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ แต่เราล้วนมีความรับผิดชอบกันทุกคน เราควรรับผิดชอบในชีวิตของตนเองให้ได้”

นอกจากนี้ผลของการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของอัลริโควา (Ulrichova, 2012: 502) ที่ได้ศึกษาการบำบัดแนวความหมายชีวิต (Logotherapy) และการวิเคราะห์เชิงอัตถิภาวนิยม (Existential Analysis) ในจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ช่วยป้องกันและดูแลรักษาอาการเบิร์นเอาต์-ซินโดรม (Burnout Syndrome) ซึ่งพบในคนที่ได้รับความทรมานจากอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง ขี้หงุดหงิดและรู้สึกหมดความหมาย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การบำบัดแนวความหมายชีวิตและการวิเคราะห์เชิงอัตถิภาวนิยมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพบวิธีทางในการดำเนินชีวิต อีกทั้งมีแนวความคิดและประเมินสถานการณ์เฉพาะเรื่องได้ ซึ่งนำไปสู่วิธีการที่สำคัญ ที่จะทำให้ชีวิตของตนเองมีความสุขได้มากขึ้น ดังนั้นการวิเคราะห์เชิงอัตถิภาวนิยมจะนำไปสู่การมีประสบการณ์ที่มุ่งมั่น รับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำและเติมเต็มชีวิตของตนเอง

2.3 วิจัยมีความหมายในชีวิต ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม แสดงให้เห็นว่าการที่สมาชิกได้สำรวจและจัดการกับความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต ส่งผลให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าชีวิตของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น โดยกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและการนำเทคนิคการปรับทัศนคติ (Attitudinal Adjustment) มาปรับใช้ในระหว่างที่สมาชิกได้บอกเล่าถึงช่วงเวลาที่ยากลำบากหรือมองเห็นชีวิตของตนเองแต่ในด้านลบ นอกจากจะเป็นการสะท้อนให้สมาชิกได้เห็นความองงามของตนเองที่ได้จากการสำรวจกับความรู้สึกไร้ความหมายแล้ว เทคนิคนี้ยังทำให้สมาชิกเห็นว่าชีวิตมีความหมายได้ภายใต้สถานการณ์ทุกสถานการณ์ และมีบางสิ่งบางอย่างในด้านบวกซ่อนอยู่ในทุกสถานการณ์เสมอ อีกทั้งการนำเทคนิคลดความหมกมุ่น (Dereflection) มาใช้ในการจัดการกับความรู้สึกที่ไร้ความหมาย โดยให้สมาชิกหันเหจากความสนใจแต่ปัญหาของตนที่ไม่มีทางแก้ไขได้ หมกมุ่นแต่กับความล้มเหลวและผิดหวังของตนด้วยการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและให้ความสนใจในสิ่งดีๆ ที่ตนเองมีและสามารถทำได้

ทำให้สมาชิกมองเห็นถึงคุณค่าในชีวิตของตนและความสำคัญของปัจจุบันขณะ รับรู้ถึงกำลังใจที่อยู่รอบตัวทั้งจากเพื่อนและครอบครัว กล้าที่จะฝันและเผชิญกับความจริงมากกว่าจมอยู่กับคำดูแคลนของคนอื่น

การที่สมาชิกได้พิจารณาถึงคุณค่าตนเองเหมือนเป็นการเติมกำลังใจทั้งจากสิ่งที่เขาสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตนเองและผู้อื่น ทำให้สมาชิกอยากสร้างสรรค์สิ่งดีๆ เพื่อคนที่รัก ซึ่งสอดคล้องกับ บัวเมสเตอร์ ที่กล่าวว่า (Baumeister. 2002: 610) คนส่วนใหญ่มองหาเหตุผลที่จะทำให้เขาเชื่อว่าเป็นคนดี คุณค่าในตนเองเป็นความพยายามของบุคคลในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วง และผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌีวาลีย์ สัจจาบรรพต (2554: 68) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางกายในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าผู้พิการทางกายมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.4 วิจัยมีความหมายในชีวิตด้านความมุ่งหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เนื่องจากมีสมาชิกหนึ่งคนที่มีผลคะแนนภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มต่ำกว่าคะแนนก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าจุดมุ่งหมายของสมาชิกคนนั้นยังไม่ใช่จุดมุ่งหมายในชีวิตที่เขาต้องการอย่างแท้จริง เพราะจุดมุ่งหมายในชีวิตไม่ใช่เพียงเป้าหมายที่สมาชิกสร้างขึ้น แต่เป้าหมายนั้นต้องผ่านการใคร่ครวญ ตัดสินใจเลือกและมีความรักหรือแรงจูงใจที่จะนำตนเองให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะเจออุปสรรคหรือปัญหาใดๆ อย่างไรก็ดีตามสิ่งนี้จะทำให้สมาชิกตระหนักและเข้าใจตนเองได้มากขึ้นว่าจุดมุ่งหมายใดที่เขาต้องการอย่างแท้จริง ดังที่แนวคิดในด้านเจตนารมณ์สู่ความหมายของแฟรงเคิล (Frankl. 1967: 6-9) ซึ่งผู้วิจัยสรุปได้ว่า หากบุคคลตั้งเป้าหมายหรือทำสิ่งต่างๆ โดยไม่เต็มใจและไม่รู้ตัว แรงจูงใจของเขาอาจไม่ได้เป็นแรงจูงใจของเขาจริงๆ แต่เป็นเพียงการดำรงชีวิตตามสัญชาตญาณเท่านั้น เจตนารมณ์สู่ความหมายเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการมากกว่าการดำรงชีพด้วยแรงขับหรือสัญชาตญาณเพียงเท่านั้น แต่เป็นการค้นหาความหมายเพื่อดำรงสภาวะสมดุลในการดำเนินชีวิต เปรียบเช่น ลักษณะพิเศษของบวมเมอแรงที่เมื่อขวางบวมเมอแรงไปแล้วพลาดเป้า มันจะย้อนกลับมาที่เจ้าของ อาจกล่าวได้ว่า บวมเมอแรงอาจเปรียบได้กับการค้นหาความหมาย เมื่อไม่สามารถค้นหาความหมายในการดำเนินชีวิต ข้อผิดพลาดนั้นจะทำให้เกิดการค้นหาความหมายใหม่ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้แห่งตน อย่างไรก็ตามการที่สมาชิกได้เขียนหรือวาดภาพถึงเส้นทางชีวิตของตนเอง ได้ทำให้สมาชิกตระหนักถึงเป้าหมาย และพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายของตนเองว่า เขาควรจะไปต่อหรือแสวงหาจุดมุ่งหมายใหม่ที่มีความหมายกับชีวิตของตนอย่างไร นอกจากนี้ข้อความหรือภาพยังสะท้อนให้สมาชิกเห็นถึงความเชื่อมโยงของชีวิตแต่ละคน ว่าปัจจุบันนี้เป็นผลที่เกิดจากการเลือกและกสนตัดสินใจในอดีต ดังนั้นเมื่อสมาชิกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นคนใหม่ที่ดีขึ้น เขา

เองเป็นคนเลือกที่จะวาดหรือเขียนให้ชีวิตเป็นแบบไหน อยู่ที่เขาจะเป็นคนกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง

“หลายอย่างที่ผมทำผิด โดยคิดว่ามันเทห์ ถ้ากลับไปแก้ไขอดีตได้ผมจะไม่ยุ่งกับมัน เพราะมันทำให้ปัจจุบันและอนาคตผมเปลี่ยนไป ...ตอนนี้รู้สึกว่าจะตั้งใจเรียนอยากเอาความรู้ใส่ตัว อยากเอาวุฒิไปให้แม่ให้ได้ ในอนาคตผมอยากเป็นทหารช่าง”

“คนเราถ้าพยายามสู้และไม่ถอย ก็ประสบความสำเร็จได้ ถ้าเราฝันแล้วไปไม่ถึง แสดงว่าเป็นเพราะตัวเราเองที่ไม่พยายาม ตัวเราเองที่กำหนดชะตาชีวิตตัวเอง ชีวิตคนเราไม่ได้ยากเกินไปกว่าที่เราจะพยายามได้ เราจะโทษโชคชะตาว่าทำไมถึงลงโทษเราอย่างนี้ แต่ทำไมเราไม่คิดล่ะว่า ถ้าเราพยายาม เราสู้ไม่ถอย ก็สามารถไปได้ตามฝันที่ฝันไว้”

ผลจากการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ สติลแมนและคณะ (Stillman; et al., 2009: 686-694) ที่ได้ศึกษาถึงความโดดเด่นและไร้จุดมุ่งหมายชีวิตสูญเสียความหมายโดยการแปลกแยกจากสังคม พบว่าคนที่แยกตัวออกไปอยู่คนเดียวมีแนวโน้มน้อยมากที่จะรู้สึกว่าจะตนเองสามารถบรรลุเป้าหมาย หรือมองเห็นว่ากิจกรรมที่ทำในปัจจุบันสัมพันธ์กับความต้องการในอนาคตซึ่งมีส่วนทำให้รับรู้ชีวิตไม่มีความหมายได้ อย่างไรก็ตามในงานวิจัยของกรรณิกา มาโน (2553: 56-57) พบว่าการค้นพบความหมายของสิ่งที่ทำในชีวิตเป็นสิ่งที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งตัวเองและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับฮิลและคณะ (Hill; et al., 2010: 466) ที่ศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับความมุ่งหมายในชีวิตของวัยรุ่นพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่เห็นว่าการมีความมุ่งหมายทำให้มีแนวทางในการดำเนินชีวิต และเกินครึ่งหนึ่งเห็นว่ามันเป็นหนทางที่ทำให้ตนเองมีความสุขเพิ่มขึ้น และงานวิจัยของ เยเกอร์และบันดิก (Yeager; & Bundick. 2009: 423) ที่พบว่าวัยรุ่นที่มีเป้าหมายในการทำงานมีความหมายในชีวิตในระดับที่สูงกว่าคนที่ไม่มีเป้าหมาย

จากการอภิปรายข้อสรุปข้างต้นนี้ เห็นได้ว่าความหมายในชีวิตในด้านการรู้จักตนเอง และลักษณะเฉพาะตน ด้านการมีอิสรภาพและความรับผิดชอบ ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง ด้านความมุ่งหมายในชีวิต ล้วนส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มทดลองมีความหมายในชีวิตเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นการยืนยันว่าแนวทางดังกล่าวว่าสอดคล้องกับฐานแนวคิดในการค้นหาความหมายในชีวิตของแฟรงเคิล (Frankl. 1967: 15) ที่กล่าวว่า ชีวิตคนเราสามารถทำให้มีความหมายได้ซึ่งประกอบไปด้วย 3 วิธี คือ 1) โดยการสร้างสรรค์งานหรือการทำอะไรบางอย่าง หรือคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative Values) 2) โดยมีประสบการณ์กับบางสิ่งบางอย่างหรือการพบเจอใครบางคน หรือคุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experiential Values) 3) โดยทัศนคติที่เรามีต่อความทุกข์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หรือคุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitudinal Values) และสอดคล้องกับบิวเมสเตอร์ (Baumeister. 2002: 610-611) ที่กล่าวว่า การค้นหาความหมายในชีวิตประกอบไปด้วย ความต้องการจุดมุ่งหมาย การเห็นคุณค่าของตนเอง รวมทั้งคุณค่าของสิ่งที่ต่าง ๆ ในชีวิต รับรู้ถึงศักยภาพและความสามารถของตน และแนวทางสำหรับนำตนเองไปสู่การสัมผัสและค้นพบความหมายในชีวิตของอริญญา ดุ้ยคำภีร์

(2554: 75-85) ที่ประกอบด้วย ความเข้าใจในลักษณะเฉพาะตนและการรู้จักตนเอง การเลือกและการเป็นเจ้าของชีวิต แนวทางใช้ชีวิตเหนือตัวตน และแนวทางค้นหาแรงจูงใจใช้ชีวิตเหนือตัวตน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 แบบวัดความหมายในชีวิตและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น สามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างได้ แต่จำเป็นจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และการนำไปใช้อย่างละเอียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่จะนำกระบวนการให้คำปรึกษาไปใช้ควรเป็นผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี เพื่อป้องกันความผิดพลาดและเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

1.2 แบบวัดความหมายในชีวิตและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิต สามารถนำไปปรับใช้ในกลุ่มที่แตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างได้ แต่เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการนำแบบวัดและกระบวนการให้คำปรึกษาไปปรับใช้ ควรมีการทดลองใช้ก่อนเพื่อปรับแนวทางให้เหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มนั้นๆ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ผู้วิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสามารถส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่นได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และทำให้วัยรุ่นเข้าใจตนเอง ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายด้วยรับผิดชอบในการดำรงชีวิตของตน เห็นคุณค่าและมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต ดังนั้นเพื่อเป็นประโยชน์กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ควรมีการศึกษาและส่งเสริมความหมายในชีวิตในกลุ่มอื่นด้วย เช่น กลุ่มผู้สูงอายุทั่วไป คนทำงานวัยใกล้เกษียณ ผู้มีอาการซึมเศร้าหรือผู้ป่วยโรคร้ายแรงต่างๆ เป็นต้น

2.2 ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น มุ่งเน้นความเติบโตของงานจากความเข้าใจตนเองด้วยกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ด้วยเหตุนี้กลุ่มตัวอย่างจึงเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมความหมายในชีวิตให้กับบุคคลทั่วไปและมีสมาชิกจำนวนมาก ควรมีการศึกษาและส่งเสริมความหมายในชีวิตโดยใช้เทคนิคหรือกิจกรรมในด้านอื่นๆ เช่น เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์หรือการฝึกอบรม เป็นต้น



บรรณานุกรม

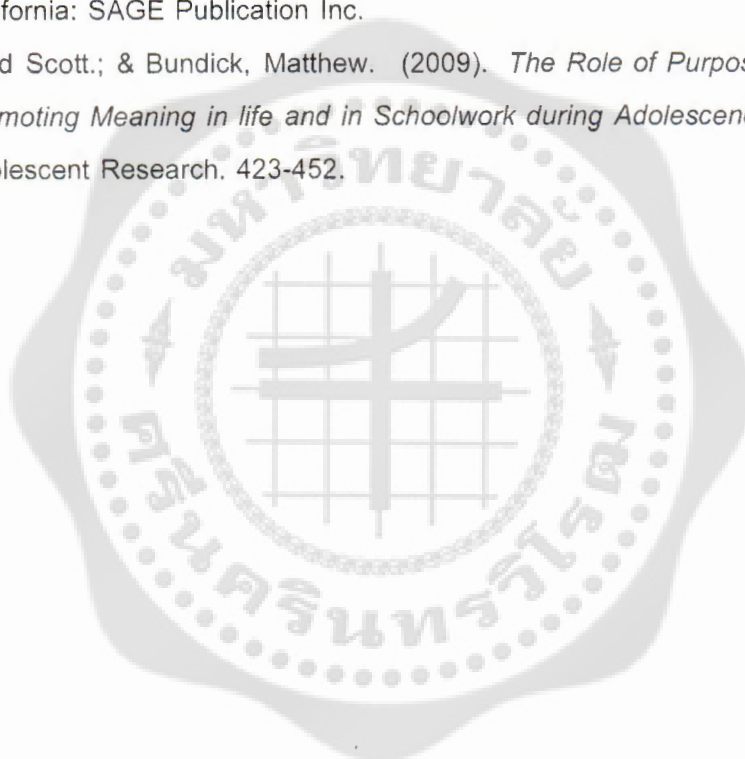
- กมลรัตน์ กรีทอง. (2551). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2556). รายงานสถิติประจำปี พ.ศ. 2555. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2556, จาก <http://www2.djop.moj.go.th/images/djopimage/stat55.pdf>.
- กรรณิกา มาโน. (2553). *ความหมายของชีวิตกับจิตอาสา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- กลุ่มสารสนเทศ สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2556). *สถิติทางการศึกษาปี 2556*. สืบค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2556, จาก http://www.bopp-obec.info/home/wp-content/uploads/2013/12/stat56/15_r06dno3t.pdf.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ขวัญเรือน บุญปรางค์. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการปรับตัวในการทำงานของพนักงานใหม่บริษัทชังกิว แหลมณบัง*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ครรชิต แสนอุบล. (2546). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งมั่นในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐลัย สัจจาบรรพต. (2554). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางสายตา ในสถานสงเคราะห์ผู้พิการและทุพพลภาพ*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). *การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)*. สงขลา: คณะศึกษาศาสตร์ ----- (2548). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- บุญญรัตน์ ทรงพานิช. (2542). *ผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายต่อความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิศรา ภาสกาการ. (2546). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พงษ์พันธ์ และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา (Theories and Technique of Counseling)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรเทพ รุ่งคุณากร. (2542). ผลของการฝึกอาณานิสัยต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งมั่นในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอาณานิสัยภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาสถาณานาชาติ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญนภา กุลนาคดล. (2557). เอกสารประกอบการบรรยาย การให้คำปรึกษาวัยรุ่นและครอบครัว. สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2557, จาก <http://www2.djop.moj.go.th/images/djopimage/stat55.pdf>.
- รัตนพร วงษ์ตาไข. (2554). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับเด็กชายวัยเรียนในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณ แกมเกตุ. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา เชียงกุล. (2552). *จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (วัยรุ่น-วัยสูงอายุ)*. พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยานุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ศิริบูรณ์ สายโกสม. (2554). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- (2555). *การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมร แสงอรุณ (2554). การศึกษาและพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้ด้อยโอกาส. (2557). *การส่งเสริมและพิทักษ์เด็ก/เยาวชน/ผู้ด้อยโอกาส/คนพิการ/ผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2557. จาก <http://twinsoft.gitex.co.th/st/4-mo/3-disadvant/disadvant.htm>.
- อภิชาติ มุกตาม่วง (2551). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- อรัญญา โฉมเจ็ด (2552). *ประสบการณ์การดูแลผู้ป่วย ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และความหมายในชีวิตของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อรัญญา ตัญคำภีร์. (2554). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Ahmad, R.; Marappan D. & Mustaffa, M.S. (2012). *Existential Approach in Treating Self-Harmful Behavior*. International Journal of Fundamental Psychology & Social Sciences. 25-27.
- Baumeister, Roy F.; & Vohs, Kathleen D. The Pursui of Meaningfulness in Life. In *Handbook of Positive Psychology*. Edited by Snyder, C.R. and Lopez, Shane J. (2002). pp. 608-618. London: Oxford University Press, Inc.
- Brassai, Laszlo; Piko, Bettina F.; & Steger, Michael F. (2012). *Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life*. The Psychological Record, 719-734.
- Cho, Sunhee. (2008). *Effects of Logo-autobiography Program on Meaning in Life and Mental Health in the Wives of Alcoholics*. Asian Nursing Research, 129-138.
- Corey, Gerald. (2013) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 9th ed. Canada: Brook/Cole, Cengage Learning.
- (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. 8th ed. Canada: Brook/Cole, Cengage Learning.
- (2008). *Theory and Practice of Group Counseling*. 7th ed. California: Thomson Brook/Cole.
- (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 5th ed. California: Thomson Brook/Cole.
- (1995). *Student Manual For Theory And Practice of Group Counseling*. 4th ed. California: Cengage Learning.

- Cox, Miles W.; & Klinger, Eric. (2004). *Handbook of Motivational Counseling: Concepts, Approaches, and Assessment*. Chichester: Jhon Wiley & Sons Inc.
- Ellis, Albert; & Maclaren, Catharine. (2001). *Rational Emotive Behavior Therapy: a therapist's guide*. California: Impact Publishers.
- Frankl, Victor E. (1967). *Psychotherapy and Existentialism*. New York: Washington Square Press.
- (1984). *Man's Search For Meaning*. New York: Washington Square Press.
- Gazda George M. (1989). *Group Counseling: A Developmental Approach*. 4th ed. Boston: Ally and Bacon.
- Hill, Patrick L.; et al. (2010). *Classifying adolescents' conceptions of purpose in life*. The Journal of Positive Psychology. 466-473.
- Ho, Man Yee; & Cheung, Fanny M.; & Cheung, Shu Fai. (2010). *The role of meaning in life and optimism in promoting well-being*. The Journal of Personality and Individual Differences. 658-663.
- Jacobs, Ed E.; et al. (2009). *Group Counseling: Strategies and Skills*. 6th ed. Canada: Thomson Brook/Cole.
- Mahler Clarence A. (1969). *Group Counseling in the schools*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Mitchell, Amanda M.; & Henderson-King, Donna. (2010). *Do materialism, intrinsic aspirations, and meaning in life predict students' meanings of education?*. The Journal of Social Psychological Education. (Online).
- Olhson, Merle M. (1988). *Group Counseling*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Panza, Christopher and Gale, Gregory. (2008). *Existentialism for Dummies*. Indiana: Wiley Publishing, Inc.
- Steger, Michael F.; & Brassai, Laszlo; & Piko Bettina F. (2011). *Meaning in Life: Is it a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health?*. International Society of Behavioral Medicine. 44-51.
- Stillman, Tyler F.; et al. (2009). *Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion*. The Journal of Experimental Social Psychology, 686-694.
- Shertzer, Bruce.; & Stone, Shelley C. (1980). *Fundamentals of Counseling*. 3rd ed. Boston: Houghton Mifflin Company.

- Thompson, Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques : Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment*. 2nd ed. New York: Brunner-Routledge.
- Trotzer, James P. (1999). *The Counselor and the group: Integrating theory, Training, and Practice*. 3rd ed. Philadelphia: Accelerated Development.
- Ulrichova, Monika. (2012). *Logotherapy and Existential Analysis in Counselling Psychology as Prevention and Treatment of Burnout Syndrom*. Journal of Social and Behavioral Sciences. 502-508.
- Van Deurzen, Emmy. (2002). *Existential Counselling & Psychotherapy in Practice*. California: SAGE Publication Inc.
- Yeager, David Scott.; & Bundick, Matthew. (2009). *The Role of Purposeful Work Goals in Promoting Meaning in life and in Schoolwork during Adolescence*. The Journal of Adolescent Research. 423-452.







รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดความหมายในชีวิต

1. รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ด้อยคำภีร์

อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อาจารย์ ดร. รณิดา เขยชุม

อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น

1. รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตั๊ยคำภีร์
อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ อภิชาติ มุกตาม่วง
อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
3. อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ ดร. พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



แบบวัดความหมายในชีวิต

คำชี้แจง

แบบวัดความหมายในชีวิตนี้ มีจุดประสงค์เพื่อการศึกษาและการวิจัยเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนา มนุษย์และการให้คำปรึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบวัดชุดนี้มีทั้งหมด 4 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1: ข้อมูลส่วนตัว จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2: แบบวัดความหมายในชีวิต จำนวน 40 ข้อ

คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญต่อการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ในขณะเดียวกันคำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จากการตอบคำถามในแบบวัดนี้จะถือเป็นความลับ ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาให้นักเรียนตอบแบบวัดความหมายในชีวิตตามความเป็นจริงให้มากที่สุด

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดความหมายในชีวิตมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสาวธัญธิชา เป้ไธสง
ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง ให้เติมข้อความลงในช่องว่างและเลือกคำตอบต่อไปนี้ ที่ระบุถึงข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง ☐ ที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....
3. ผลการเรียนเฉลี่ย.....

ตอนที่ 2: แบบวัดความหมายในชีวิต (40 ข้อ)

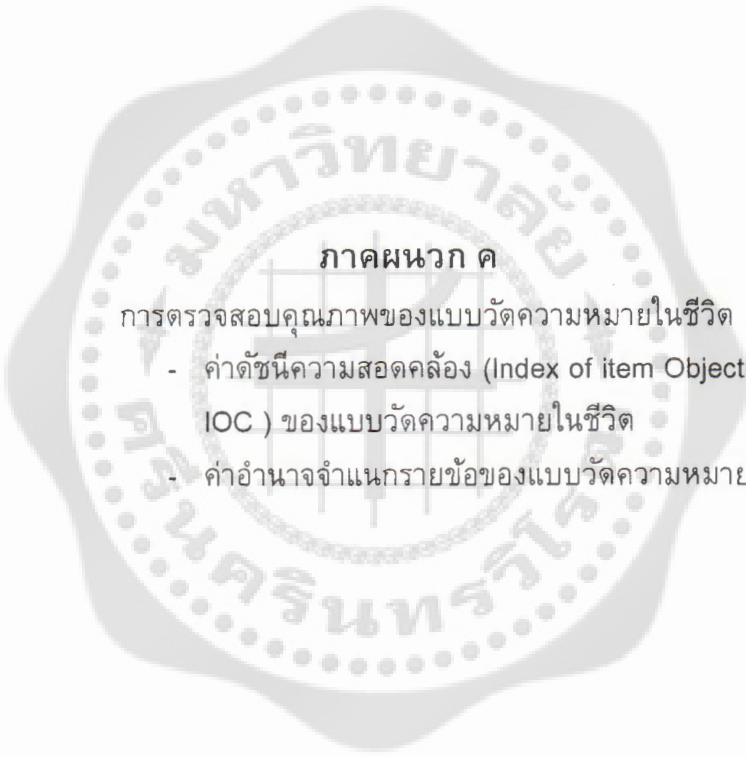
คำชี้แจง ให้นักเรียนนักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นค่อนข้างตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นค่อนข้างไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเลย

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ แน่ใจ	ค่อนข้าง จริง	จริง ที่สุด
1	ฉันรู้ว่าฉันต้องการอะไรในชีวิต					
2	การทำความเข้าใจตนเอง เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน					
3	ฉันสับสนในตัวเอง					
4	ฉันรู้ว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ					
5	ฉันเชื่อว่าทุกคนมีความแตกต่างเฉพาะตัวและมีความสามารถที่ไม่เหมือนกัน ไม่มีใครสามารถแทนกันได้					
6	ฉันรู้ว่าตนเองเป็นใคร มีหน้าที่อะไร					
7	ฉันรู้ว่าตัวเองมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร					
8	ฉันรู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่					
9	ฉัน <u>ไม่ชอบ</u> ชีวิตของฉันในตอนนี้					
10	ฉันเป็นคนเลือกทางเดินชีวิตของตนเอง					
11	ฉันเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของตนเอง					

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ แน่ใจ	ค่อนข้าง จริง	จริง ที่สุด
12	เมื่อฉันตัดสินใจอะไรแล้วก็ตาม ฉันจะรับผิดชอบ ต่อสิ่งที่ฉันตัดสินใจ					
13	ฉันรู้สึกว่าคุณเองมีเสรีภาพในการตัดสินใจได้เต็มที่					
14	ฉันรู้สึกว่าคุณเองมีอิสระ แม้จะอยู่ภายใต้ สิ่งแวดล้อมที่จำกัด					
15	ฉันมักจะคล้อยตามผู้อื่น					
16	ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบในการกระทำของ ตนเอง					
17	สิ่งที่ฉันเป็นอยู่ตอนนี้ เป็นผลจากการตัดสินใจของ คนอื่น					
18	ฉัน <u>ไม่สามารถ</u> เปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิตของฉันได้ เลย					
19	การตัดสินใจของฉัน <u>ไม่ได้</u> มีความหมายอะไรเลย					
20	ชีวิตของฉันเป็นชีวิตที่มีคุณค่า					
21	ฉันรู้สึกแปลกแยกจากผู้อื่นในสังคม					
22	กิจกรรมหรืองานต่างๆ ที่ฉันทำ มันมีความหมาย สำหรับฉัน					
23	ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว					
24	ฉัน <u>ไม่</u> อยากยุ่งเกี่ยวหรือทำงานร่วมกับผู้อื่น					
25	ฉันรู้สึกว่าคุณชีวิตของฉันว่างเปล่า ไร้ความหมาย					
26	ฉัน <u>ไม่</u> อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป					
27	การใช้ชีวิตเพื่อผู้อื่น ทำให้ฉันรู้สึกว่าตนเองมี คุณค่า					

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ แน่ใจ	ค่อนข้าง จริง	จริง ที่สุด
28	ฉันกระตือรือร้น มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ					
29	ประสบการณ์ในชีวิตของฉัน <u>ไม่มี</u> ความหมายอะไร เลย					
30	บางครั้งฉันรู้สึกว่ สิ่งทีฉันกำลังทำอยู่ <u>ไม่ได้</u> มี ความหมายอะไรกับฉันเลย					
31	ฉันมีเป้าหมายและรู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น					
32	ฉันใช้ชีวิตไปวันๆ อย่างเลื่อนลอย					
33	ในการใช้ชีวิตทุกวันนี้ฉัน <u>ไม่</u> อยากคาดหวังอะไร มากนัก เพราะฉันคิดว่ามันเป็นไปไม่ได้					
34	ฉันชอบที่จะแสวงหาสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต					
35	เมื่อฉันมีเป้าหมาย ฉันจะตั้งใจทำมันจนสำเร็จ					
36	ฉันเชื่อว่าชีวิตของฉันถูกลิขิตเอาไว้แล้ว <u>ไม่</u> สามารถเปลี่ยนแปลงได้					
37	ฉัน <u>ไม่สนใจ</u> ว่าชีวิตฉันกำลังดำเนินไปในทิศทางใด					
38	ความปรารถนาหรือความต้องการของฉัน <u>ไม่มีวัน</u> เป็นจริงได้เลย					
39	เมื่อฉันทำอะไรไม่สำเร็จ ฉันคิดว่าเป็นเพราะ โชคชะตาได้กำหนดไว้แล้ว					
40	ฉันเป็นคนมุ่งมั่น เมื่อตั้งใจทำอะไรก็ตามจะทำให้ สำเร็จ					



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความหมายในชีวิต

- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) ของแบบวัดความหมายในชีวิต
- ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความหมายในชีวิต

ตาราง 6 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความหมายในชีวิตในวัยรุ่น

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ΣR	ค่าดัชนีความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
3	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
4	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
5	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
7	-1	1	1	1	0.33	ปรับปรุง
8	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
9	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
14	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
15	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
16	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
21	1	0	0	1	0.33	ปรับปรุง
22	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
23	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
24	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ΣR	ค่าดัชนีความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
26	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
28	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
29	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
35	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
37	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
39	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 7 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความหมายในชีวิต

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน		
1	0.256	คัดเลือกไว้
2	0.366	คัดเลือกไว้
3	0.329	คัดเลือกไว้
4	0.335	คัดเลือกไว้
5	0.326	คัดเลือกไว้
6	0.441	คัดเลือกไว้
7	0.528	คัดเลือกไว้
8	0.483	คัดเลือกไว้
9	0.441	คัดเลือกไว้
ด้านการมีอิสรภาพและความรับผิดชอบ		
10	0.469	คัดเลือกไว้
11	0.29	คัดเลือกไว้
12	0.438	คัดเลือกไว้
13	0.436	คัดเลือกไว้
14	0.253	คัดเลือกไว้
15	0.213	คัดเลือกไว้
16	0.302	คัดเลือกไว้
17	0.486	คัดเลือกไว้
18	0.435	คัดเลือกไว้
19	0.557	คัดเลือกไว้

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง		
20	0.321	คัดเลือกไว้
21	0.289	คัดเลือกไว้
22	0.354	คัดเลือกไว้
23	0.367	คัดเลือกไว้
24	0.293	คัดเลือกไว้
25	0.542	คัดเลือกไว้
26	0.399	คัดเลือกไว้
27	0.26	คัดเลือกไว้
28	0.484	คัดเลือกไว้
29	0.496	คัดเลือกไว้
30	0.503	คัดเลือกไว้
ด้านความมุ่งหมายในชีวิต		
31	0.571	คัดเลือกไว้
32	0.489	คัดเลือกไว้
33	0.421	คัดเลือกไว้
34	0.351	คัดเลือกไว้
35	0.447	คัดเลือกไว้
36	0.337	คัดเลือกไว้
37	0.315	คัดเลือกไว้
38	0.516	คัดเลือกไว้
39	0.242	คัดเลือกไว้
40	0.497	คัดเลือกไว้

ภาคผนวก ง
การตรวจสอบคุณภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
เพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิต

ตาราง 8 ค่าดัชนีความสอดคล้องสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) ของ
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิต

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	หมายเหตุ
			1	2	3	4	5			
1	ปฐมนิเทศ (Orientation)	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		2. แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		3. เวลาที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4. วิธีดำเนินการ								
		4.1 ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4.2 ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4.3 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		5. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		6. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
2	การรู้จักตนเอง และ ลักษณะเฉพาะตน	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		2. แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		3. เวลาที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4. วิธีดำเนินการ								
		4.1 ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4.2 ขั้นดำเนินการ	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
		4.3 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		5. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		6. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 8 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	หมายเหตุ
			1	2	3	4	5			
3	การมีอิสรภาพและ ความรับผิดชอบ	1. วัตถุประสงค์	1	1	0	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
		2. แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		3. เวลาที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4. วิธีดำเนินการ								
		4.1 ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4.2 ขั้นดำเนินการ	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
		4.3 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		5. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		6. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
4	การสำรวจและ จัดการกับ ความรู้สึก ไร้ความหมาย ในชีวิต	1. วัตถุประสงค์	1	-1	-1	1	1	1	0.2	ปรับปรุง
		2. แนวคิดสำคัญ	1	1	-1	1	1	3	0.6	ผ่านเกณฑ์
		3. เวลาที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4. วิธีดำเนินการ								
		4.1 ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4.2 ขั้นดำเนินการ	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
		4.3 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		5. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		6. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 8 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	หมายเหตุ
			1	2	3	4	5			
5	การตระหนักใน คุณค่าชีวิตของตน	1. วัตถุประสงค์	1	0	-1	1	1	2	0.4	ปรับปรุง
		2. แนวคิดสำคัญ	1	1	-1	1	1	3	0.6	ผ่านเกณฑ์
		3. เวลาที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4. วิธีดำเนินการ								
		4.1 ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4.2 ขั้นดำเนินการ	1	1	0	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
		4.3 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		5. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		6. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
6	ตระหนักใน เป้าหมายและ จุดมุ่งหมาย ในชีวิต	1. วัตถุประสงค์	1	-1	1	1	1	3	0.6	ผ่านเกณฑ์
		2. แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		3. เวลาที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4. วิธีดำเนินการ								
		4.1 ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4.2 ขั้นดำเนินการ	1	0	1	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
		4.3 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		5. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		6. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์

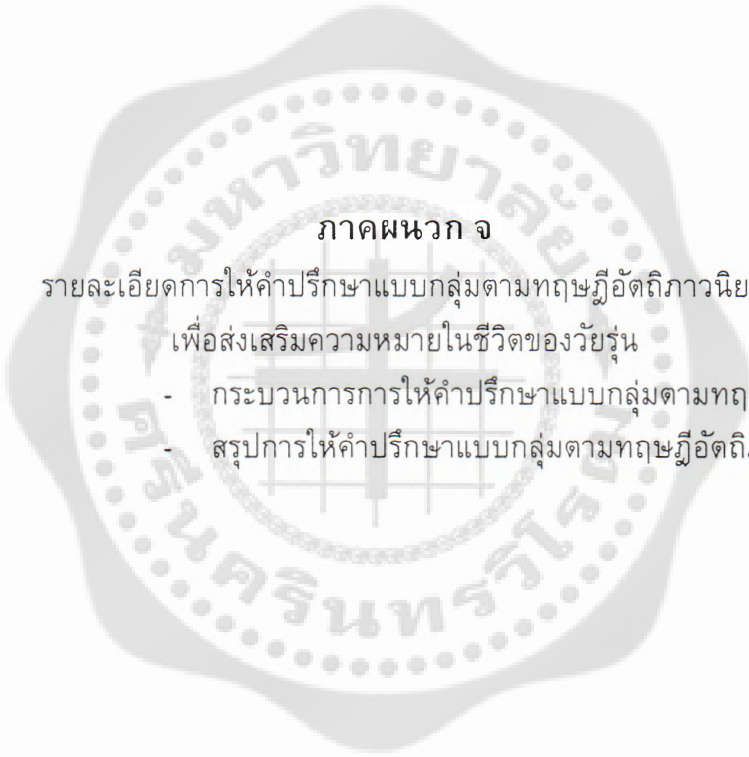
ตาราง 8 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	หมายเหตุ
			1	2	3	4	5			
7	ตระหนักรู้ถึง ความหมายในชีวิต ของตน	1. วัตถุประสงค์	1	0	1	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
		2. แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		3. เวลาที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4. วิธีดำเนินการ						0		
		4.1 ขั้นเริ่มต้น	1	0	1	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
		4.2 ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4.3 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		5. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		6. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
8	ตัวแบบในการใช้ ชีวิตอย่างมี ความหมาย	1. วัตถุประสงค์	1	0	1	0	1	3	0.6	ผ่านเกณฑ์
		2. แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		3. เวลาที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4. วิธีดำเนินการ								
		4.1 ขั้นเริ่มต้น	1	0	1	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
		4.2 ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4.3 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		5. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		6. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 8 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	หมายเหตุ
			1	2	3	4	5			
9	ปัจฉิมนิเทศ (Last Orientation)	1. วัตถุประสงค์	1	0	1	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
		2. แนวคิดสำคัญ	1	0	1	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
		3. เวลาที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4. วิธีดำเนินการ								
		4.1 ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4.2 ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		4.3 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		5. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
		6. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์

..ภายหลังการประเมินผู้วิจัยได้ปรับปรุงและแก้ไขรายละเอียดการให้คำปรึกษาตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำ จากนั้นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทได้ตรวจสอบ ก่อนนำไปทดลองใช้ในการให้คำปรึกษา



ภาคผนวก จ

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
เพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น

- กระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
- สรุปการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ตาราง 9 ภาพรวมของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศ	การสร้างสัมพันธภาพ	เทคนิคบอกเล่าประวัติตนเองใน 1 นาที (One-Minute Autobiography)
2	การรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน	การตระหนักรู้ในตนเอง	เทคนิคเส้นลวดประสบการณ์ เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue)
3	การมีอิสรภาพและความรับผิดชอบ	การตัดสินใจด้วยตนเอง อิสรภาพและความรับผิดชอบแห่งตน	เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive Imagery)
4	การสำรวจและจัดการกับความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต	ความรู้สึกไร้ความหมายและความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต	เทคนิคการปรับทัศนคติ (Attitudinal Adjustment) เทคนิคลดความหมกมุ่น (Dereflection) เทคนิคให้กำลังใจ
5	การตระหนักในคุณค่าชีวิตของตน	ความตายและการไม่ดำรงอยู่ และความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์	เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive Imagery) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก และเทคนิคการให้กำลังใจ
6	ตระหนักรู้ในเป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต	การแสวงหาความหมาย	การจินตนาการ (Rational Emotive Imagery)
7	ตระหนักรู้ถึงความหมายในชีวิตของตน		เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการให้กำลังใจ
8	ตัวแบบในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย	การแสวงหาความจริงแท้	เทคนิคแม่แบบในใจ เทคนิคการตีความ และเทคนิคการให้กำลังใจ
9	ปัจฉินิเทศ	การทบทวน สรุปจากการเข้าร่วมกลุ่ม	เทคนิคการสรุปและเทคนิคการให้กำลังใจ

กระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ (Orientation)

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และข้อตกลงในการให้คำปรึกษา
2. เพื่อชี้แจงกำหนดการการเข้ากลุ่ม ระยะเวลา สถานที่
3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก และระหว่างสมาชิกกับสมาชิก รวมถึง สร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เอื้อต่อการแสดงความรู้สึก ยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน
4. เพื่อประเมินการรับรู้ความหมายในชีวิตด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน

แนวคิดที่สำคัญ

ในขั้นเริ่มต้นเป็นระยะที่ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกคุ้นเคยกัน โดยผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกแนะนำตัว เพื่อให้รู้จักกันมากขึ้น และแจ้งให้กลุ่มทราบระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม รวมทั้งสร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งได้แก่ การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกทุกๆ คน ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน และสิ่งที่พุดกันในกลุ่มสมาชิกต้องเคารพและรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม (กาญจนา ไชยพันธ์. 2549: 14-16) ซึ่งเทคนิคที่ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเน้นเป็นเบื้องต้นคือ ความเข้าใจสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการปรึกษา ส่วนเทคนิคอื่นๆ นอกเหนือจากนี้มักจะยืมเทคนิคจากทฤษฎีอื่นมาใช้ผสมผสานเข้าด้วยกัน (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 129) ดังนั้นในช่วงต้นจึงเป็นช่วงที่สำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันในกลุ่ม ให้เกิดความไว้วางใจ เอื้อต่อการเปิดเผยตนเองและสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการแสดงความรู้สึกและยอมรับซึ่งกันและกัน

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคบอกเล่าประวัติตนเองใน 1 นาที (One-Minute Autobiography) (Thompson. 2003: 38) โดยการให้สมาชิกได้เขียนถึงเป้าหมาย ทศนคติต่อชีวิต และสถานที่

ที่อยากไป ภายในเวลา 1 นาที หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเอง เพื่อเอื้อให้สมาชิกง่ายต่อการเปิดเผยตนเอง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจกันในกลุ่ม

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกและแนะนำตัว พร้อมทั้งชี้แจงสมาชิกให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ เป้าหมาย บทบาทและหน้าที่ กำหนดการและสถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่ม การให้คำปรึกษา
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตนเองเพื่อให้เพื่อนสมาชิกแต่ละคนได้ทำความรู้จักกัน
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสร้างข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยเน้นที่พื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ สมาชิกทุกคนต้องพูดความจริง ยอมรับและฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ดี ชม เพื่อการสร้างสรรค์ รับผิดชอบร่วมกันในกลุ่ม และรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น

4. ผู้นำกลุ่มขออนุญาตสมาชิกเพื่อบันทึกเสียง

ขั้นดำเนินการ

1. ในขั้นดำเนินการผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิคบอกเล่าประวัติตนเองใน 1 นาที (One-Minute Autobiography) (Thompson. 2003: 38) เพื่อเอื้อให้สมาชิกง่ายต่อการเปิดเผยตนเอง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจกันในกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 หลังจากสมาชิกแต่ละคนได้แนะนำตนเองในขั้นต้นแล้ว ผู้นำกลุ่มแจกบัตรกิจกรรมและปากกาแก่สมาชิกทุกคนเพื่อเขียนถึงเป้าหมาย ทศนคติต่อชีวิตและสถานที่ที่อยากไป ภายในเวลา 1 นาที

1.2 หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเก็บบัตรดังกล่าว แล้วแจกให้สมาชิกที่ไม่ใช่เจ้าของบัตรอ่านข้อความในบัตรแล้วให้สมาชิกคนที่ได้บัตรนั้นทายว่าเจ้าของบัตรคือใคร

1.3 เมื่ออ่านบัตรและทายผลครบทุกคนแล้วให้เจ้าของบัตรเฉลยพร้อมทั้งให้เหตุผลว่าเพราะอะไรถึงเขียนข้อความดังกล่าวลงบนบัตร โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดเรื่องราวของตนเองไปเรื่อยๆ ทีละคน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเอื้อต่อการเปิดเผยตนเองระหว่างกลุ่ม

- 1.4 ให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมดังกล่าว

2. ผู้นำกลุ่มสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายในชีวิตในมุมมองของสมาชิกแต่ละคนเพื่อประเมินความเข้าใจพื้นฐานการรับรู้ความหมายในชีวิตด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน และสำรวจทัศนคติของสมาชิกแต่ละคนในการค้นหาความหมายในชีวิต อีกทั้ง

เป็นการเชิญชวนให้สมาชิกได้ลองสำรวจตัวเอง เพื่อให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจมุมมองและโลกของผู้รับคำปรึกษามากขึ้น

3. ผู้นำกลุ่มให้สมุดบันทึกสมาชิกคนละ 1 เล่มเพื่อให้สมาชิกได้เขียนและทบทวนตนเอง (Self-Report) เพื่อสำรวจความเปลี่ยนแปลงจากการเข้าร่วมกลุ่ม และประเมินพัฒนาการหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปเรื่องราวที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเพื่อความชัดเจนและทบทวนข้อตกลงต่างๆ อีกครั้ง
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง
4. นัดหมายกำหนดการ การทำกลุ่มครั้งถัดไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ตารางกำหนดการ
3. บัตรกิจกรรม
4. ปากกา

การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม (ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็น และการสรุปเรื่องราว)
2. จากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report)

กิจกรรมที่ 1

ตัวอย่างบัตรกิจกรรม

1. เป้าหมายสูงสุดของฉันคือ.....
2. ฉันมองว่าชีวิตเป็น.....
3. สถานที่ที่ฉันอยากไปท่องเที่ยวมากที่สุด.....

ครั้งที่ 2

เรื่อง การรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและทำความเข้าใจประสบการณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงความสามารถที่ตนเองมี ตลอดจนรู้ว่าตนเองเป็นใคร มีหน้าที่อะไร ต้องการอะไรในชีวิต

แนวคิดที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดอัตถิภาวนิยมด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ในการส่งเสริมการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน เพราะการเพิ่มการตระหนักรู้คือการเพิ่มความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ โดยการตระหนักได้ว่าชีวิตเรามีข้อจำกัดและไม่ได้มีเวลาเพื่อที่จะทำสิ่งที่เราต้องการในชีวิตได้ตลอด ทุกคนมีศักยภาพที่จะทำหรือไม่ทำอะไรก็ได้ การกระทำของเราทำให้เราสามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองได้ การตระหนักรู้ในตนเองเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของความสามารถในมนุษย์เรา การเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองเป็นพื้นฐานของความมั่งคั่งในมนุษย์ในการสำรวจประสบการณ์ส่วนตัวของแต่ละคนในกระบวนการให้คำปรึกษาจะทำให้พวกเขาได้เรียนรู้ว่าพวกเขาไม่ควรนำตนเองไปอยู่ในอดีตหรืออนาคต แต่ควรเรียนรู้จากอดีตแล้วนำมาเปลี่ยนแปลงอนาคตของตนเองใหม่ สามารถยอมรับให้ข้อจำกัดของตนและเข้าใจว่าทุกคนไม่จำเป็นที่จะต้องสมบูรณ์แบบถึงจะรู้สึกมีคุณค่า พวกเขาสามารถเข้าใจได้ว่าที่กำลังล้มเหลวในการใช้ชีวิตในปัจจุบันขณะเป็นเพราะการหมกมุ่นแต่กับอดีต วางแผนสำหรับอนาคตหรือพยายามที่จะทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันนั่นเอง (Corey, 1996: 173-174)

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคเส้นลวดประสบการณ์ (The Wire Experience) เพื่อสำรวจประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน (เพ็ญนภา กุลนภาดล. 2557: online) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) (อรัญญา ดุ้ยคำภีร์. 1993: 26; อ้างอิงจาก Fabry. 1988) เพื่อช่วยกระตุ้นให้สมาชิกสำรวจตนเองว่าตนเองมีลักษณะอย่างไร เขารู้จักตนเองดีแค่ไหน มีศักยภาพหรือความสามารถด้านไหน

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การทำกลุ่มครั้งที่ 2
2. ผู้นำกลุ่มให้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อนหน้านี้ รวมถึงทบทวนข้อตกลงในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวการให้คำปรึกษาและเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการใช้ กิจกรรมเส้นลวดประสบการณ์ (The Wire Experience) (เพ็ญภา กุลนภาดล. 2557: ออนไลน์) เพื่อให้สมาชิกได้บอกเล่าประสบการณ์ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน โดยสมาชิกจะได้เส้นลวดคนละ 1 เส้น แล้วให้แต่ละคนมองเส้นลวดของตนเอง แล้วปรับเป็นรูปร่างต่างๆ เพื่อแทนของช่วงชีวิตแต่ละคน หรือเป็นตัวแทนช่วงชีวิตทั้งหมดของบุคคลก็ได้ หลังจากทำเสร็จแล้ว ให้แต่ละคนได้ร่วมแบ่งปันคำตอบ หรือเรียนรู้เกี่ยวกับช่วงชีวิตของตนเองที่เลือกสรรมาแล้ว อธิบายหรือพรรณนาส่วนที่โค้งงอ บิดเป็นเกลียว โดยให้สมาชิกได้บอกเล่าให้ครอบคลุมในประเด็นที่ว่า “เรามีความเป็นมาอย่างไร ตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ และต้องการอะไรในชีวิต”

2. จากกิจกรรมเส้นลวดประสบการณ์ (The Wire Experience) ผู้นำกลุ่มนำเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) (อรัญญา ดุษฎีภักดิ์. 1993: 26; อ้างอิงจาก Fabry. 1988) เพื่อช่วยกระตุ้นให้สมาชิกสำรวจตนเองว่าตนเองมีลักษณะอย่างไร เขารู้จักตนเองดีแค่ไหน มีศักยภาพหรือความสามารถด้านไหน และสำรวจความหมายในชีวิตของสมาชิกด้วยตนเอง พร้อมทั้งตั้งคำถามกับสมาชิกว่า “อะไรที่เป็นจุดเด่นหรือข้อดีของเขา และอะไรที่รู้สึกว่าเป็นจุดด้อยหรือเป็นข้อจำกัดในการใช้ศักยภาพของตน”

3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง ในสาระสำคัญที่สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนให้ทุกคนสำรวจความต้องการของตนเองที่แท้จริงโดยปราศจากเงื่อนไขใดๆ เพื่อให้ทุกคนใช้ชีวิตได้เต็มศักยภาพและดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเพื่อความชัดเจนและให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษา
3. ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มในครั้งถัดไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เส้นลวดยาวประมาณ 17" จำนวน 6 เส้น

การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม (ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็น และการสรุปเรื่องราว)
2. จากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report)



ครั้งที่ 3

เรื่อง การมีอิสระภาพและความรับผิดชอบ

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ ที่สำคัญในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงอิสระภาพในการเลือกและตัดสินใจ ที่มาพร้อมกับความรับผิดชอบต่อการกระทำต่างๆ ของตนเองเสมอ

แนวคิดที่สำคัญ

การส่งเสริมการมีอิสระภาพและความรับผิดชอบนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดอัตถิภาวนิยมด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง อิสระภาพและความรับผิดชอบแห่งตน (Self-Determination, Freedom, and Personal Responsibility) คือการที่มนุษย์เป็นผู้กำหนดชีวิตของตนเอง มีอิสระในการเลือกทางเลือกต่างๆ ด้วยความรับผิดชอบในการจัดการชีวิตตนเองและลิขิตชะตาชีวิตของตนเอง (Corey, 2012: 237-239) ซึ่งลักษณะแก่นสารของอัตถิภาวนิยมคือ บุคคลมีอิสระที่จะเลือกทางเลือกต่างๆ ดังนั้นบุคคลจึงมีบทบาทสำคัญในการวางรูปแบบโชคชะตาของตน แม้ว่าเราไม่มีทางเลือกในการมาอยู่ในโลกนี้ แต่การมีชีวิตอยู่และการที่เราจะเป็นอะไร เป็นผลจากการเลือกของเรา เพราะความเป็นจริงของอิสระภาพ เราต้องยอมรับถึงความรับผิดชอบในการนำชีวิตของตน (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2554: 196-197)

ทักษะและเทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive Imagery) (Ellis; & Maclaren, 2001: 75) เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจประสบการณ์ตนเองในการเลือกทางเดินชีวิตและการตัดสินใจ หลังจากได้ดูวีดิทัศน์ “เรื่องความรับผิดชอบ”

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่งการทำกลุ่มครั้งที่ 3
2. ผู้นำกลุ่มให้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อนหน้านี้ เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวและเพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นตอนการ

ผู้นำกลุ่มใช้แนวคำถามตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในการทำกลุ่มของคอเรย์ (Corey, 1995: 97)

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยคำถามนำทางที่ว่า “เราเชื่อหรือไม่ว่าสิ่งที่เราเป็นในตอนนี้เป็นผลจากการเลือกของเราเอง” เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจ และตั้งคำถามกับตนเองก่อนที่จะให้สมาชิกดูวิดีโอ “เรื่องความรับผิดชอบ”

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ชมวิดีโอ “เรื่องความรับผิดชอบ” เพื่อให้สมาชิกได้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับการเลือกทางเดินชีวิตและการตัดสินใจ และเพื่อเอื้อให้สมาชิกง่ายต่อการจินตนาการ สำรวจประสบการณ์ชีวิตตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ “ทบทวนและนึกถึงการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิตที่มีผลต่อชีวิตของตนเอง (อาจมาจากการตัดสินใจของตนเองหรือผู้อื่น)” แล้วให้สมาชิกแต่ละคนได้อธิบายและร่วมกันแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้ชวนให้สมาชิกเห็นว่าการมาอยู่ตรงนี้เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของเขาหรือเป็นสิ่งที่เขาต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง

3. จากนั้นผู้นำกลุ่มบอกสมาชิกว่าถ้าเราทุกคนมีโอกาสในการเลือกและตัดสินใจใหม่อีกครั้งโดยให้สมาชิกจินตนาการถึงชีวิตของตนเอง “สมาชิกจินตนาการถึงชีวิตของตนเองว่าจะเป็นอย่างไรร หากสมาชิกเลือกหรือตัดสินใจแตกต่างไปจากเดิม” แล้วให้สมาชิกอธิบายและร่วมกันแสดงความคิดเห็นอีกครั้ง จากนั้นชี้ชวนให้สมาชิกเห็นถึง “สิทธิ” ที่เขามีต่อการเลือกทำหรือไม่ทำอะไร และสิ่งที่พวกเขาเป็นตอนนี้เป็นผลจากการตัดสินใจเลือกของพวกเขาเอง

4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์เกี่ยวกับอิสรภาพและความรับผิดชอบในสาระสำคัญ ที่สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนให้เห็นว่าทุกคนมีทางเลือก อิสระในการเลือกนำมาซึ่งความรับผิดชอบซึ่งมีอิทธิพลต่อทิศทางการดำเนินชีวิตของเรา หมายความว่าตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่เราจะต้องสร้างทางเลือกให้ตัวเราเองเลือกที่จะให้ตนเองมีชีวิตแบบไหน การโทษคนอื่นและปัจจัยอื่นไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง เพราะท้ายที่สุดตัวเราเองคือ ผู้กำหนดชะตาชีวิตและรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเพื่อความชัดเจนและให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษา
3. ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มในครั้งถัดไป

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจัดเตรียมเพลง กลอน บทความ รูปภาพ หนังสือหรือสิ่งที่แทนช่วงเวลาที่ตนเองรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ให้ความหมายเพื่อประกอบการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. วีดิทัศน์ เรื่อง ความรับผิดชอบ (โดยรายการ VRZO ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)) ระยะเวลาประมาณ 10 นาที
3. โน้ตบุค

การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม (ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็น และการสรุปเรื่องราว)
2. จากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report)



ภาพตัวอย่างของวีดิทัศน์เรื่อง ความรับผิดชอบ

ที่มาจาก <http://www.youtube.com/watch?v=l1bihli5G4s>



ครั้งที่ 4

เรื่อง การสำรวจและจัดการกับความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจถึงความรู้สึกไร้คุณค่าและไร้ความหมายในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสามารถจัดการกับความความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเองและจัดการกับความความรู้สึกไร้ความหมายที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าชีวิตของเขาเป็นชีวิตที่มีคุณค่า มีความหมายแม้วิกฤติการณ์ของชีวิต
4. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีความกล้าในการเผชิญปัญหาของชีวิตและส่งเสริมกำลังใจให้กับสมาชิกในการเผชิญชีวิตช่วงต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องที่ทำให้ตนเองรู้สึกไร้ความหมาย

แนวคิดที่สำคัญ

จากแนวคิดของแฟรงเคิลที่เชื่อว่าคนเราสามารถมองเห็นความหมายได้แม้ในความทุกข์ยาก (Cox; & Klinger, 2004: 366; cited in Frankl, 1998) ดังนั้น ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมด้านความรู้สึกไร้ความหมาย (Meaninglessness) เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจและจัดการกับความความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต รวมทั้งสมาชิกสามารถตระหนักได้ว่าชีวิตของเขาเป็นชีวิตที่มีคุณค่า มีความหมาย แม้วิกฤติการณ์ของชีวิต ซึ่งความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต (Meaninglessness) จะนำไปสู่ความว่างเปล่าและไร้แก่นสารหรือเงื่อนไขที่แฟรงเคิลเรียกว่า “สูญญากาศของชีวิต” (Existential Vacuum) เพราะไม่มีการออกแบบการดำเนินชีวิตไว้ก่อน ทำให้ต้องเผชิญกับภาระการสร้างความหมายของตนเอง โดยบางครั้งคนที่ติดอยู่กับความรู้สึกว่างเปล่าจะถอนตัวจากการพยายามที่จะสร้างชีวิตอย่างมีจุดหมายหมาย ประเด็นของการมีประสบการณ์ที่ไร้ความหมายและการสร้างคุณค่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมาย ซึ่งอาจจะช่วยในการให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี ดังนั้นเมื่อผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าชีวิตที่ดำรงอยู่ดูเหมือนไร้ความหมาย อาจเกิดความสงสัยขึ้นได้ว่ามันคุ้มค่าไหมที่จะดำเนินต่อไป หรือจะดำเนินชีวิตอย่างสงบดี การได้เผชิญกับภาพความตาย อาจทำให้เราตั้งคำถามได้ว่า มีเรื่องอะไรบางที่เราต้องทำในตอนนี ในเมื่อท้ายที่สุดแล้วฉันจะต้องตาย? (Corey, 1996: 177-178) นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดด้านความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต (Existential Anxiety) เพื่อให้สมาชิกมองเห็นว่าความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ช่วยให้อาสาสมัครดำรงชีวิตอยู่ด้วยความจริงแท้มากขึ้น ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับความตาย อิสราภาพ ความโดดเดี่ยวในการดำรงชีวิตและการไร้ความหมาย (Corey, 2012: 239-247)

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับทัศนคติ (Attitudinal Adjustment) เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นว่าชีวิตมีความหมายได้ภายใต้สถานการณ์ทุกสถานการณ์ และมีบางสิ่งบางอย่างในด้านบวกซ่อนอยู่ในทุกสถานการณ์เสมอ และเทคนิคลดความหมกมุ่น (Dereflection)(Cox; & Klinger. 2004: 368-369) เพื่อให้สมาชิกหันเหจากความสนใจแต่ปัญหาของตนที่ไม่มีทางแก้ไขได้ หมกมุ่นแต่กับความล้มเหลวและผิดหวังของตน ด้วยการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและให้ความสนใจในสิ่งดีๆ ที่ตนเองมี และสามารถทำได้ รวมทั้งมองเห็นถึงคุณค่าในชีวิตของตน อีกทั้งใช้เทคนิคการให้กำลังใจ (Supporting) เพื่อให้กำลังใจและเป็น การเสริมแรง ให้ความช่วยเหลือสมาชิกที่กำลังเผชิญความทุกข์ (Corey. 2012: 53-54)

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่งการทำกลุ่มครั้งที่ 4
2. ผู้นำกลุ่มให้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4
3. ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อนหน้าเกี่ยวกับประเด็นการเลือกและตัดสินใจพร้อมทั้งการรับผิดชอบต่อการกระทำต่างๆ ของตน จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวและเพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มใช้แนวคำถาม และประยุกต์ใช้กิจกรรมตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในการทำกลุ่มของคอเรีย (Corey. 1995: 97-98)

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกเพลง กลอน บทความ รูปภาพ หนังสือหรือสิ่งที่แทนช่วงเวลา ที่ตนเองรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกไร้ความหมาย (ที่ให้จัดเตรียมใน session ที่ 3) พร้อมอธิบายและบอกเล่าเรื่องราวความรู้สึกว่าเพราะอะไรถึงเลือกสิ่งของดังกล่าวเพื่อแทนช่วงเวลานั้นๆ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สำรวจประสบการณ์ตนเองอีกครั้ง โดยให้นึกถึงเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับสมาชิกเอง ความรู้สึกกังวลใจที่มีต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แล้วใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวที่รู้สึกยังค้างคาใจตนเองจากเหตุการณ์ดังกล่าว เพื่อให้สมาชิกมองเห็นว่า “อะไรที่ทำให้สมาชิกยังรู้สึกกลัว เกิดความเครียดหรือกังวลใจอยู่”
3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการปรับทัศนคติ (Attitudinal Adjustment) ในระหว่างดำเนินการให้คำปรึกษา เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นว่าชีวิตมีความหมายได้ภายใต้สถานการณ์ทุกสถานการณ์ และมีบางสิ่งบางอย่างในด้านบวกซ่อนอยู่ในทุกสถานการณ์เสมอ และเทคนิคลดความหมกมุ่น

(Dereflection) (Cox; & Klinger. 2004: 368-369) เพื่อให้สมาชิกหันเหจากความสนใจแต่ปัญหาของตนที่ไม่มีทางแก้ไขได้ หักมุมแต่กับความล้มเหลวและผิดหวังของตน ด้วยการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ความสนใจในสิ่งดีๆ ที่ตนเองมีและสามารถทำได้ และมองเห็นถึงคุณค่าในชีวิตของตน ซึ่งการใช้ทั้งสองเทคนิคนี้ เพื่อให้สมาชิกได้จัดการกับความรูสึกว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความหมาย ด้วยการให้สมาชิกรู้จักสร้างความหมาย มองเห็นคุณค่าและความหมายในชีวิตของตนเองได้ในทุกสถานการณ์แม้จะมาจากความผิดหวังหรือความล้มเหลวก็ตาม พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนให้สมาชิกมองเห็นว่าแม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบากเราก็สามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้ สิ่งที่ไม่ให้ความหมายในวันนี้อาจไม่ได้มีความหมายในวันข้างหน้า และสิ่งที่มีความหมายสำหรับบางคนอาจจะไร้ความหมายสำหรับบางคน แต่ละคนมีประสบการณ์ที่มีความหมายและมีคุณค่าแตกต่างกัน

4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์เกี่ยวกับความรู้สึกไร้ความหมายและความวิตกกังวลในการดำรงอยู่ ในสาระสำคัญที่สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ พร้อมทั้งให้กำลังใจและให้สมาชิกได้เข้าใจว่าความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และเป็นเรื่องราวที่สามารถเกิดได้กับมนุษย์ทุกคนเพราะทุกคนต้องเผชิญกับการตัดสินใจ รับผิดชอบชีวิตตนเอง อิศราภาพ ความโดดเดี่ยวในการดำรงชีวิต ความตายและความรู้สึกไร้ความหมาย

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเพื่อความชัดเจนและให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษา
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มในครั้งถัดไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. บทเพลง บทความ รูปภาพ (สมาชิกจัดเตรียมมา)

การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม (ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็น และการสรุปเรื่องราว)
2. จากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report)

ครั้งที่ 5

เรื่อง การตระหนักในคุณค่าชีวิตของตน

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักได้ว่าชีวิตของเขาเป็นชีวิตที่มีคุณค่า และมีศักยภาพในการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นพบความหมายในชีวิต จากการได้สำรวจคุณค่าของตนเองผ่านประสบการณ์ที่การมุ่งมั่นทำกิจต่างๆ และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

แนวคิดที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดอัตถิภาวนิยมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านความตายและการไม่ดำรงอยู่ (Death and Nonbeing) ที่มองว่าชีวิตมีความหมายเพราะมันต้องสิ้นสุดลงและชีวิตปรับปรุงให้ดีขึ้นได้เมื่อมนุษย์ยอมรับความจริงที่มีอย่างแท้จริง ความเป็นจริงเกี่ยวกับข้อจำกัดของมนุษย์ทำให้เรามองเห็นลำดับความสำคัญและร้องขอสิ่งที่มีคุณค่ากับเรามากที่สุด (Corey. 2012: 240-243) อัตถิภาวนิยมไม่ได้มองความตายไปในทางลบ การตระหนักรู้ถึงความตายเป็นภาวะพื้นฐานของมนุษย์ที่ให้ความสำคัญต่อการมีชีวิต ความแตกต่างของลักษณะของบุคคลอยู่ที่ความสามารถในการรับรู้ถึงความจริงของอนาคต และการรับรู้ถึงความเป็นจริงของความตายเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องคิดถึงความตาย ถ้าคิดถึงความสำคัญของการมีชีวิตจากทัศนะของแฟรงเคิลไม่ควรพิจารณาความตายว่าเป็นเรื่องน่าหวาดกลัว แต่ควรจะทำสิ่งที่มีความหมาย ถ้าเราตระหนักว่าเราไม่ได้อยู่ค่าฟ้า ดังนั้นแต่ละขณะปัจจุบันจึงมีความสำคัญ การตระหนักถึงความตายเป็นแหล่งของความตื่นเต้น มีชีวิตชีวา การสร้างสรรค์ ความตายและชีวิตมีความสัมพันธ์ต่อกัน แม้ว่าความตายจะทำให้เราต้องจากโลกนี้ไปแต่ความคิดเกี่ยวกับความตายจะช่วยรักษาเรา (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2554: 195) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้แนวคิด ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and Relatedness) เนื่องด้วยนักอัตถิภาวนิยมเชื่อว่า แม้มนุษย์จะมีเพื่อนที่สนิทแค่ไหน แต่ท้ายที่สุดเราก็ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว นั่นเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้มนุษย์รู้สึกมีความหมายกับชีวิตของตน การตัดสินใจว่าเราจะมีชีวิตอยู่อย่างไร เราจะพบคำตอบของตนเองและตัดสินใจเองว่าจะมีชีวิตอยู่หรือไม่ แม้ว่ามนุษย์พบความหมายในการเชื่อมโยงกับผู้อื่น แต่เราเกิดมาบนโลกเพียงลำพังเราก็ต้องจากโลกนี้ไปเพียงลำพังเช่นกัน (Corey. 2012: 247)

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive Imagery) (Ellis; & Maclaren. 2001: 75) ในการเอื้อให้สมาชิกได้มองเห็นถึงชีวิตของคนเราที่แสนสั้น ข้อจำกัดของชีวิตที่ทุกคนล้วนมีจุดจบเช่นเดียวกันและกระตุ้นสมาชิกให้มองเห็นถึงคุณค่าของชีวิตที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบัน อีกทั้งเทคนิคการทำให้กระจ่าง (Clarifying) เพื่อจับข้อความสำคัญทั้งความรู้สึกและความคิดของผู้รับคำปรึกษาให้กระจ่างขึ้นโดยเน้นไปที่ข้อความหลักๆ ที่สำคัญ เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในเรื่องราวที่น่าเสนาะมากขึ้น และเทคนิคการให้กำลังใจ (Supporting) เป็นการให้กำลังใจและเป็นการเสริมแรงเพื่อให้ความช่วยเหลือสมาชิกที่กำลังเผชิญความทุกข์ (Corey. 2012: 53-54)

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่งการทำกลุ่มครั้งที่ 4
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อนหน้านี้ เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและความหมายในชีวิตในช่วงวิกฤตการณ์ของชีวิต จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราว และเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มใช้แนวคำถาม และประยุกต์ใช้กิจกรรมตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในการทำกลุ่มของคอเรีย (Corey. 1995: 97-98)

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตผ่านการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกโดยใช้คำถามชี้นำ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้เข้าใจตนเองและตระหนักถึงคุณค่าในชีวิต ดังนี้
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้พิจารณาถึงข้อจำกัด ที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เช่น ความเจ็บป่วย ความตาย เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความตายอย่างถูกต้องโดยมองว่า “ความตายนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เราทุกคนเกิดมาล้วนต้องตาย” เพราะว่าชีวิตเราทุกคนต้องมีที่สิ้นสุด จึงทำให้ช่วงเวลาที่เรามีอยู่นั้นมีความหมาย จากนั้น เปิดวิดิทัศน์เรื่อง “โปรดดูไว้เตือนสติ” ซึ่งเป็นเรื่องราวความตายที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อและทุกช่วงอายุ เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาว่าชีวิตที่เหลืออยู่ ที่จริงนั้นแสนสั้นมาก การมีชีวิตแท้จริงของมนุษย์นั้นก็คือแต่ละขณะจิต
 - 1.2 หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นหลังจากได้ดูวิดิทัศน์เกี่ยวกับชีวิตของคนเราที่แสนสั้น ข้อจำกัดของชีวิตที่ทุกคนล้วนมีจุดจบเช่นเดียวกัน และกระตุ้น

สมาชิกให้มองเห็นถึงคุณค่าของชีวิตที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบัน พร้อมทั้งตั้งคำถามกับสมาชิกว่า “สมมุติว่า ถ้าเรารู้ว่าเรามีเวลาเหลือเพียง 1 สัปดาห์ที่เราจะมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ อะไรคือสิ่งที่เราต้องการจะทำมากที่สุดในช่วงชีวิตสุดท้าย?” เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการที่แท้จริงของตนเองและเห็นคุณค่าของชีวิตที่มีอยู่ และเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกตั้งคำถามกับตนเองว่า เขาจะดำเนินชีวิตอย่างไรกับช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ในตอนนี้ให้เป็นชีวิตที่คุ้มค่าที่สุด จากนั้นให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองต้องการจะทำลงในใบกิจกรรมที่ 2

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจินตนาการ (Playing with Imagination) (Van Deurzen. 2002: 154) ในการเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเอง ผ่านประสบการณ์ การสร้างสรรค์กิจกรรมต่างๆ การช่วยเหลือผู้อื่น ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ครอบครัว พ่อแม่หรือบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว และตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองได้ประสบและสร้างสรรค์ขึ้น เพื่อเป็นแรงผลักดันและสร้างกำลังใจให้มีความมุ่งมั่นในการทำกิจต่างๆ และตอบคำถามที่ว่า สุดท้ายแล้ว “อะไรที่มีคุณค่ากับเราที่สุด?” จากนั้นให้สมาชิกได้อธิบายและแสดงความรู้สึกเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์เกี่ยวกับคุณค่าในชีวิต ในสาระสำคัญที่สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ พร้อมทั้งให้กำลังใจและให้สมาชิกตระหนักได้ว่า ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่เพราะมันต้องสิ้นสุดลงจึงทำให้โอกาสที่เรายังมีชีวิตอยู่นั้นมีความหมาย ดังนั้นปัจจุบันแต่ละขณะจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่แต่ละคนจะสามารถใช้ศักยภาพที่มีในการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้ทั้งตนเองและผู้อื่นได้

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเพื่อความชัดเจนและให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษา
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มในครั้งถัดไป

อุปกรณ์

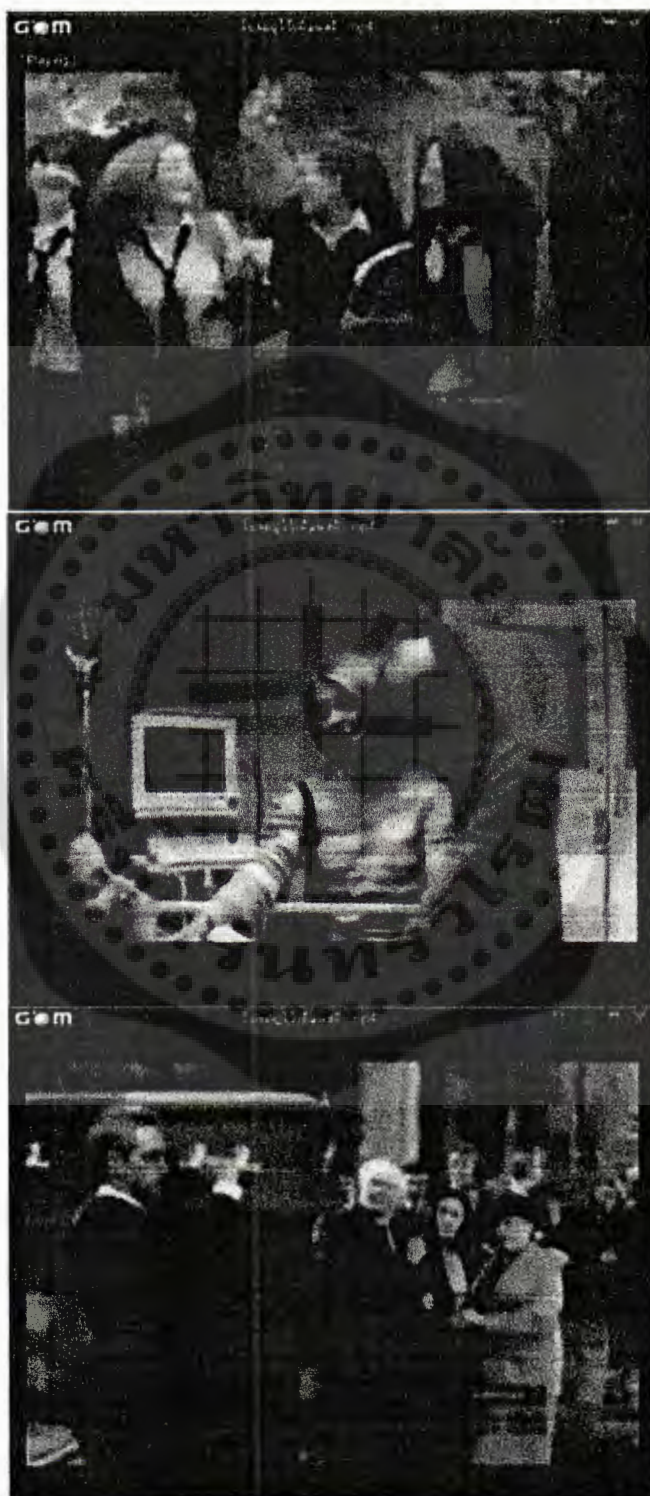
1. เครื่องบันทึกเสียง
2. วีดิทัศน์ เรื่อง โปรดดูไว้เดือนสติ (ความยาวประมาณ 4 นาที)
3. โน้ตบุค

การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม (ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็น และการสรุปเรื่องราว)
2. จากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report)

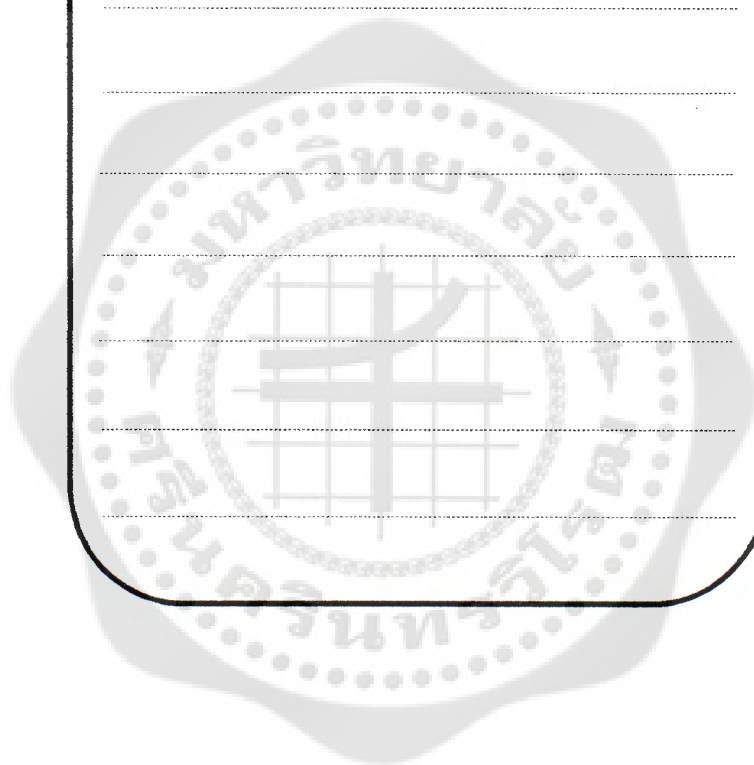
ภาพตัวอย่างของวิดิทัศน์ เรื่อง โปรดดูไว้เตือนสติ

ที่มาจาก <http://www.youtube.com/watch?v=X5iKPKHgM64>



ใบกิจกรรมที่ 2

“ก่อนฉันตาย
ฉันปรารถนาที่จะ...”



ครั้งที่ 6

เรื่อง ตระหนักรู้ในเป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย แสวงหาสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต และตั้งใจมุ่งมั่นกระทำสิ่งนั้นได้
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงเป้าหมายหรือความปรารถนาในการดำเนินชีวิตของตน และใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

แนวคิดที่สำคัญ

ในแนวคิดตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมด้านการแสวงหาความหมาย(The Search for Meaning) ได้กล่าวไว้ว่าลักษณะเฉพาะของมนุษย์ที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนคือ การดิ้นรนต่อสู้เพื่อความรู้สึกที่มีความหมายและเพื่อจุดมุ่งหมายในชีวิต (Corey. 1996: 177) จากแนวคิดนี้ผู้วิจัยได้สร้างแนวทางในการส่งเสริมความหมายในชีวิตด้านจุดมุ่งหมายในชีวิตในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 6 และส่งเสริมด้านการตระหนักรู้ในความหมายชีวิตของตนในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 โดยมีรายละเอียดของแนวคิด ดังนี้

แนวคิดด้านการแสวงหาความหมาย(The Search for Meaning) ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มองว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะปลูกฝังความหมายและความหวาดหวั่นในการดำเนินชีวิต มนุษย์สามารถสร้างกรอบความคิด จินตนาการ การสร้างสรรค์ การติดต่อสื่อสาร และแผ่ขยายโลกของตน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มนุษย์แสวงหาความหมายและอัตลักษณ์ของตนเอง ด้วยการตั้งคำถาม ตอนมีชีวิตอยู่ว่า ฉันคือใคร ฉันมาอยู่ที่นี่ได้อย่างไร ฉันกำลังจะไปที่ไหนและเพราะอะไร ทำไมฉันถึงอยู่ที่นี่ สิ่งใดที่ให้ความมุ่งหวังและความหมายในชีวิตของฉัน (Corey. 2012: 243) การค้นหาความหมาย (Discovering Meaning) สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่พบว่า ไม่รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่พวกเขาต้องการ อีกทั้งรู้สึกไม่มีแรงจูงใจที่จะทำหน้าที่ของตนเองในแต่ละวัน ขาดความกระตือรือร้นบ่อยๆ ไม่มีจุดมุ่งหมายอะไรที่น่าสนใจ การวางแผนเป็นทางออกเดียวเมื่อไม่มีอะไรในโลกที่ดูมีความหมาย หรือคุ้มค่ากับความพยายาม ซึ่งการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายด้วยการทำให้พวกเขาพบแรงจูงใจที่แท้จริงที่มาจากความปรารถนาและความตั้งใจ เป็นหนึ่งในเป้าหมายของอัตถิภาวนิยม อย่างไรก็ตามถ้าแรงบันดาลใจหรือความคิดที่กำลังถูกขัดขวางไว้อยู่ได้รับความใส่ใจที่มากพออย่างต่อเนื่องก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองเพิ่มขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เพื่อให้โอกาสสำหรับสิ่งที่ต้องทำจริงๆ (Van Deurzen. 2002: 135)

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive Imagery) (Ellis; & Maclaren. 2001: 75) เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้จินตนาการนึกถึงช่วงชีวิตของตนเองในแต่ละช่วงเวลาทั้งอดีต ปัจจุบัน รวมถึงจินตนาการถึงอนาคตตนเอง หลังจากนั้นให้สมาชิกเขียนหรือวาด “เส้นทางชีวิตของตนเอง” ในใบกิจกรรม

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่งานกลุ่มครั้งที่ 6
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อนหน้านี้ เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในชีวิตของตน จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราว และเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มใช้แนวคำถาม และสร้างกิจกรรมตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมโดยอ้างอิงจากคอเรีย (Corey. 1995: 97) ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สำรวจสถานภาพปัจจุบัน ความมุ่งหมายในอดีต วาดภาพถึงอนาคตว่ามีความสอดคล้องหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองจินตนาการตนเองไปในช่วงเวลาหนึ่งของเมื่อ 2 ปีที่ผ่านมาว่ามันเป็นอย่างไร แล้วในปัจจุบันนี้ชีวิตของตนเองแตกต่างไปจากตอนนั้นอย่างไรบ้าง
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการตนเองไปในอีก 1 ปีข้างหน้าว่า “เขาหวังไว้ว่าเขาจะเป็นไปแบบใด”

2. ผู้นำกลุ่มลองให้สมาชิกได้สรุปเรื่องราวเป็นข้อความหรือรูปภาพ จากการที่สมาชิกได้จินตนาการถึงช่วงชีวิตของตนเอง 3 ระยะคือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ไว้ในเอกสารประกอบการสร้าง “เส้นทางของชีวิต”

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวที่ได้จากการสำรวจตนเองและร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนได้สรุปสิ่งที่เขาได้จากการสำรวจช่วงชีวิตของตนเอง

5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์เกี่ยวกับความมุ่งหมายในชีวิต สำคัญที่สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนให้สมาชิกมองเห็นตนเองว่าตอนนี้ ฉันคือใคร ฉันมาอยู่ที่นี้ได้อย่างไร ฉันกำลังจะไปที่ไหนและเพราะอะไร ทำไมฉันถึงอยู่ที่นี่ ดังที่ บัวเมสเตอร์ (Baumeister. 2002: 610) กล่าวไว้ว่าเหตุการณ์ปัจจุบันได้ให้ความหมายที่

สัมพันธ์กับเหตุการณ์ในอนาคต ผลในอนาคตได้กำหนดแนวทางในปัจจุบัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ปัจจุบันทำให้มองเห็นแนวทางที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายได้

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและทบทวนเรื่องราวเพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มในครั้งถัดไป

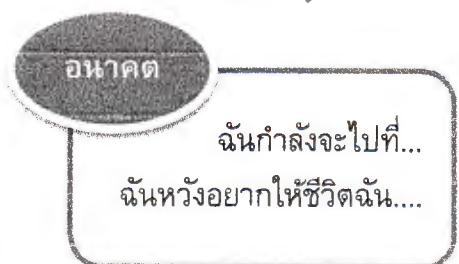
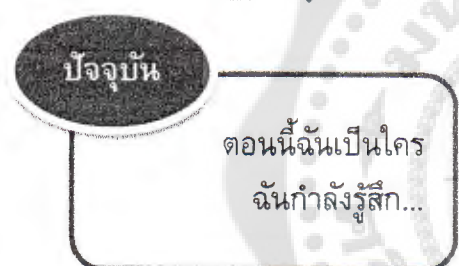
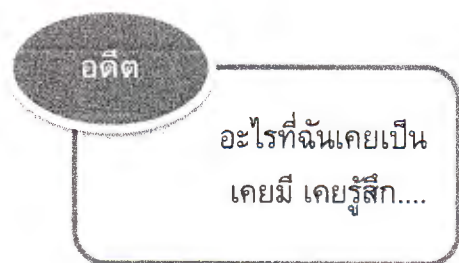
อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการสร้าง “เส้นทางของชีวิต” จำนวน 6 ชุด
3. ปากกา(สีต่างๆ) จำนวน 6 แท่ง

การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม (ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็น และการสรุปเรื่องราว)
2. จากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report)

เอกสารประกอบการสร้าง “เส้นทางของชีวิต”



ครั้งที่ 7

เรื่อง ตระหนักถึงความหมายในชีวิตของตน

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจจุดมุ่งหมายที่แท้จริงในการดำรงชีวิตของตนเอง และตระหนักถึงความหมายในชีวิตของตนในสถานการณ์ต่างๆ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความหมายในชีวิต จากการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมาย

แนวคิดที่สำคัญ

ในแนวคิดตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมด้านการแสวงหาความหมาย(The Search for Meaning) ได้กล่าวไว้ว่าลักษณะเฉพาะของมนุษย์ที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนคือ การดิ้นรนต่อสู้เพื่อความรู้สึกที่มีความหมายและเพื่อจุดมุ่งหมายในชีวิต (Corey, 1996: 177) จากแนวคิดนี้ผู้วิจัยได้สร้างแนวทางในการส่งเสริมความหมายในชีวิตด้านจุดมุ่งหมายในชีวิตในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 6 และส่งเสริมด้านการตระหนักในความหมายชีวิตของตนในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 โดยมีรายละเอียดของแนวคิด ดังนี้

แนวคิดด้านการแสวงหาความหมาย(The Search for Meaning) ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มองว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะปลุกฝังความหมายและความหวาดหวั่นในการดำเนินชีวิต มนุษย์สามารถสร้างกรอบความคิด จินตนาการ การสร้างสรรค์ การติดต่อสื่อสาร และแผ่ขยายโลกของตน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มนุษย์แสวงหาความหมายและอัตลักษณ์ของตนเอง ด้วยการตั้งคำถาม ดอนมีชีวิตอยู่ว่า ฉันคือใคร ฉันมาอยู่ที่นี่ได้อย่างไร ฉันกำลังจะไปที่ไหนและเพราะอะไร ทำไมฉันถึงอยู่ที่นี่ สิ่งใดที่ให้ความมุ่งหวังและความหมายในชีวิตของฉัน (Corey, 2012: 243) การค้นหาความหมาย (Discovering Meaning) สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่พบว่า ไม่รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่พวกเขาต้องการ อีกทั้งรู้สึกไม่มีแรงจูงใจที่จะทำหน้าที่ของตนเองในแต่ละวัน ขาดความกระตือรือร้นบ่อยๆ ไม่มีจุดมุ่งหมายอะไรที่น่าสนใจ การวางแผนเป็นทางออกเดียวเมื่อไม่มีอะไรในโลกที่ดูมีความหมาย หรือค้ำค้ำกับความพยายาม ซึ่งการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายด้วยการทำให้พวกเขาพบแรงจูงใจที่แท้จริงที่มาจากความปรารถนาและความตั้งใจ เป็นหนึ่งในเป้าหมายของอัตถิภาวนิยม อย่างไรก็ตามถ้าแรงบันดาลใจหรือความคิดที่กำลังถูกขัดขวางไว้อยู่ ได้รับความใส่ใจที่มากพออย่างต่อเนื่องก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองเพิ่มขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เพื่อให้โอกาสสำหรับสิ่งที่ต้องทำจริงๆ (Van Deurzen, 2002: 135)

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในเรื่องราวที่นำเสนอมากขึ้น และเทคนิคการให้กำลังใจ (Supporting) เป็นการให้กำลังใจและเป็นการเสริมแรงให้กับสมาชิก (Corey, 2012: 53-54)

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่งานทำกลุ่มครั้งที่ 7
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อนหน้าเกี่ยวกับดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวและเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มใช้แนวคำถามตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมโดยอ้างอิงข้อคำถามจากคอเรย์ (Corey, 2012: 243-245) และ อรัญญา ตัญยมิทธิ์ (2554: 50) ดังนี้

1. ก่อนที่ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกได้พิจารณาเส้นทางของชีวิต ที่แต่ละคนได้จัดทำในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มได้เล่าถึงเส้นทางชีวิตของ คุณสมคิด ลวางกูร ซึ่งผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากมากมาย เพื่อส่งเสริมกำลังใจสมาชิกว่าทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สำรวจเส้นทางของชีวิต จากเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 อีกครั้ง และตั้งคำถามกับสมาชิกว่า “เราชอบแนวทางชีวิตของตนเองหรือไม่ ถ้าไม่แล้วอะไรที่เราอยากจะทำหรือแก้ไข?” ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและสะท้อนความรู้สึกสมาชิกเป็นระยะๆ เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้พูดมากขึ้น
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองทบทวนตนเอง และสำรวจเส้นทางของชีวิตอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ให้สมาชิกนึกถึงสถานการณ์หรือช่วงเวลาที่เรารู้สึกดี และถามต่อไปว่า “อะไรหรือสถานการณ์ใดที่ทำให้เรารู้สึกดี และสิ่งดีๆ เหล่านั้นมีความหมายต่อเราอย่างไร” เพื่อให้กำลังใจและการสนับสนุนความรู้สึกในด้านบวกของสมาชิก และเพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายในสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิตต่อไปได้
4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์ เกี่ยวกับการตระหนักรู้ถึงความหมายในชีวิตของตนตามสาระสำคัญที่สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนให้สมาชิกมองเห็นว่าตนเองเป็นคนกำหนดชะตาชีวิตของตน เป็นผู้เลือกเป้าหมายและแนวทาง

ในการดำเนินชีวิต ให้เป็นไปตามสิ่งที่เขาได้เลือกและตัดสินใจสร้างสรรค์ขึ้น ไม่มีใครสามารถแทนที่ใครได้ แต่ละคนมีเอกลักษณ์และประสบการณ์เฉพาะของตนเอง ไม่มีทางที่ชีวิตใครจะซ้ำรอยชีวิตใครได้หรือไม่มีใครสามารถแทนที่ใครได้นั่นเอง (Frankl, 1967: 15)

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและทบทวนเรื่องราวเพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย
3. ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มในครั้งถัดไป
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจัดเตรียมรูปภาพของบุคคลคนที่เขาชื่นชอบ ซึ่งอาจเป็นคนที่สมาชิกสนิทสนมเป็นการส่วนตัวหรือเป็นคนที่สมาชิกยกย่องเป็นแม่แบบ ในคนเหล่านั้นมีคุณสมบัติอะไรที่เขาชื่นชมยกย่องและเป็นแรงบันดาลใจในชีวิต

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการสร้าง "เส้นทางของชีวิต" (จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 6)
3. ปากกา จำนวน 6 ด้าม
4. ประวัติคุณสมบัติ ลวาทูร จำนวน 7 ชุด

การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม (ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็น และการสรุปเรื่องราว)
2. จากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report)

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7

“เส้นทางชีวิตของ คุณสมคิด ลวางกูร”



“คุณแม่ผมเป็นคนสุพรรณบุรี เข้ามาทำงานใน กรุงเทพฯ เป็นสาวโรงงาน มีรายได้วันละ 14 บาท พ่อผมทิ้งไปตั้งแต่ผมยังอยู่ในท้องแม่ เลยเป็นเด็กกำพร้าตั้งแต่เกิด พออายุได้ 2 ขวบแม่ก็เอาไปฝากไว้เป็นเด็กวัด เพราะรายได้ไม่พอเลี้ยงลูก วัยเด็กของผมจึงเป็นวัยที่อดอยาก ยากจน ไม่มีผ้าห่ม ไม่มีเสื้อผ้า บางช่วงต้องแย่งข้าวหมากิน ผมเรียนหนังสืออยู่วัดกระทั่งจบ ป.4”

ความลำบากที่อยู่กับสมคิดเสมือนเป็นเพื่อนสนิทมา ตั้งแต่เกิด ทำให้เขาคิดอยากดีจากจากวงจรชีวิตที่ต้อง “อด” และ “ทน” ในสมองของเขาอยากจะรวยและประสบความสำเร็จเหมือนคนอื่นบ้าง จึงได้เข้าปรึกษากับพระในวัด

ซึ่งพระท่านเมตตาให้คำแนะนำลูกศิษย์กันกุฎิกลับมาว่า คนที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องอ่านหนังสือเยอะ แล้วจะฉลาดรู้ว่าจะทำอะไรไหน และจะหยิบมาใส่กระเป๋ได้อย่างไร

หลังได้รับคำแนะนำมาเช่นนั้น สมคิด เลยอ่านหนังสือทุกเล่มที่มีอยู่ในวัด กระทั่งไปพบกับหนังสือเล่มหนึ่งเข้า ซึ่งไม่รู้ว่าเป็นหนังสือชื่ออะไร เพราะไม่มีทั้งปกหน้า และปกหลัง

“ในหนังสือเขาบอกว่าคนที่ประสบความสำเร็จได้นั้นต้องมีเป้าหมายชีวิต ไม่สำคัญว่าจะเกิดมาจากชาติตระกูลไหน หรือเรียนระดับไหน แต่หากมีเป้าหมายชีวิตแล้ว เราจะประสบความสำเร็จแน่นอน ผมก็เลยตั้งเป้าหมายชีวิต 5 ข้อ 1.ต้องมีเงินล้านก่อนอายุ 25 ปี 2.ได้ทำงานบนเครื่องบิน 3.ต้องพูดภาษาอังกฤษให้ได้ 4.ได้ไปเที่ยวต่างประเทศ และ 5.มีแฟนเป็นนางงาม จากนั้นก็หาวิธีว่าทำอย่างไรจึงจะไปถึงเป้าหมาย”

สมคิดเริ่มต้นไต่บันไดขั้นแรกด้วยการชกมวย เพราะคิดว่าหากชกมวยได้แชมป์โลกก่อนอายุ 25 ปี เขามีเงินล้านแน่นอน แต่ขณะที่ชื่อเสียงในวงการมวยกำลังรุ่งโรจน์ และเขาวางเป้าหมายไว้ว่าอีกไม่กี่ปีจะขึ้นชกชิงแชมป์โลก ผู้เป็นแม่ได้ขอร้องให้เขาเลิกชกมวยเพราะไม่อยากให้ลูกชายต้องเจ็บตัว ทำให้เขาต้อง หันหลังให้กับสังเวียนผ้าใบและหาเส้นทางใหม่เพื่อที่จะไต่บันไดไปให้ถึงเป้าหมาย

“เลิกชกมวยผมก็เลยเข้ามาทำงานใน กทม.ซึ่งเด็กบ้านนอกหากเข้ามาในเมืองหลวงแล้วจะไม่อดตาย ต้องไปเสิร์ฟอาหารตามร้านอาหาร ผมก็ไปเป็นเด็กเสิร์ฟในร้านอาหาร เวลาเก็บโต๊ะก็พิเศษอาหารตามโต๊ะรวมๆ ไว้ พอเลิกงานเราก็เอาน้ำปาลาราดแล้วกิน แล้วก็อาศัยใต้โต๊ะเป็นที่ซุกหัวนอน”

“ผมไปสมัครเรียนหนังสือ เพราะเสิร์ฟอาหารได้ทริปเยอะ ตกวันละ 50 บาท เข้าเรียนช่างกลไทยสุริยะ และเรียนภาษาที่สถาบันเอยูเอเพราะอยากพูดภาษาอังกฤษได้ แต่พอเรียนไปได้พักหนึ่ง รายได้มันก็ไม่พอรายจ่าย เพราะเราเรียนถึง 2 ที่ และส่งเงินให้แม่ใช้ ส่งน้องเรียนด้วย ก็มีคนมาบอกผมว่าหากอยากมีรายได้เยอะต้องเปลี่ยนงานไปเสิร์ฟตามคอฟฟี่ช็อป หรือในโรงแรม ผมก็เลยเปลี่ยนงานไปเป็นเด็กเสิร์ฟอยู่ในอาบอบนวด แค่ 6 เดือนเท่านั้นแหละครับ ผมติดเหล้าติดผู้หญิง ติดการพนันและติดยาเสพติดและชีวิตผมมันก็วนเวียนอยู่ในอบายมุขพวกนี้ถึง 4 ปีเต็มๆ”

เป้าหมายที่วางไว้ทำท่าจะไปไม่ถึงไหนเมื่อสมคิด “ติด” อยู่กับหลายสิ่งที่ทำให้เขาไม่ก้าวไปข้างหน้า ในเวลานั้นเขาเลยต้อง “หนี” ไปสมัครเป็นทหารเกณฑ์เพื่ออยู่ในกรอบระเบียบวินัย ซึ่งทำให้เขาสามารถหลุดพ้นจากอบายมุขต่างๆ ได้จริง ประกอบกับความขยันมุ่งมั่น เมื่อปลดประจำการทำให้เจ้านายที่เขาทำงานด้วยนิยมชมชอบในความขยันและเอาใจใส่หน้าที่การทำงาน ให้เขาเข้ารับราชการทหารในยศ “สิบเอก”

“ตอนผมเป็นสิบเอกแม่ลาออกจากโรงงานแล้ว เพราะรายได้ไม่พอกิน มาทำงานเป็นคนรับใช้ที่บ้านเศรษฐี แม่เรียกให้ผมไปหา ให้ไปสมัครงานที่การบินไทย ที่แม่รู้เพราะเจ้านายแม่ทำงานที่การบินไทย ผมก็ไปสมัครได้ทำงานอยู่คร้ວการบินไทย ทำอยู่ได้ 2 ปี ทางสแกนดิเนเวียนแอร์ไลน์เปิดรับสมัครงานให้ไปบริหารสนามบิน เพราะเขาเปิดสนามบินที่ใหญ่และทันสมัยที่สุดในโลก ผมก็ลาออกจากการบินไทย และไปเป็นผู้บริหารของสแกนดิเนเวียนแอร์ไลน์อยู่ 6 ปี ผมได้บริหารสนามบินที่ใหญ่ ทันสมัย และได้ชื่อว่ามีระบบการบริหารที่ดีที่สุดในโลก และเก็บเงินได้ 1 ล้านบาทตามเป้าหมาย และกลับมาเมืองไทย”

เป้าหมายที่สมคิดตั้งไว้นั้นสำเร็จตามที่เขาคิดใจ เขาหอบเอาเงิน 1 ล้านบาทกลับเมืองไทยมารับจ้างบริหารองค์กรที่มีปัญหาอยู่หลายแห่ง และเปิดบริษัทเป็นของตัวเอง “นอกจากตั้งเป้าหมายในชีวิตแล้ว สิ่งที่ทำให้ผมประสบความสำเร็จคือ ผมไม่เลือกงาน มุ่งมั่นตั้งใจทำงานเต็มที่ งานไม่เสร็จผมไม่เลิกทำ ตอนเป็นลูกจ้างเขาก็จะทำงานหนักกว่าคนอื่น 3 เท่า งานไหนยิ่งยากยิ่งท้าทาย เมื่อเราทุ่มเททำงานเราก็มีประสบการณ์ อะไรที่เราคลุกคลีกับมันจนรู้จริง รู้จริง ๆ อะไรก็ปิดกั้นความสำเร็จไม่ได้ ผมได้ทำงานในสนามบินที่ใหญ่ที่สุดในโลกก็จากความสู้ เพราะจบแค่ช่างกล แต่เราทำงานหนักและรู้จักการเรียนรู้จนเป็นที่ยอมรับ”

เจ้าของฉายา “ทำทางกวนตา วาจากวนใจ” ฝากส่งท้ายว่า ขอให้เลือกอาชีพที่ตัวเองชอบ เพราะเมื่อทำสิ่งที่ตัวเองชอบก็จะไม่เครียด เพราะความเครียดไม่ได้เกิดจากการทำงานเยอะ แต่เกิดจากการทำงานที่เราไม่ชอบนั่นเอง

ที่มา : <http://www.m2fjob.com/>

ครั้งที่ 8

เรื่อง ตัวแบบในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และตระหนักถึงความหมายในชีวิตที่ชัดเจนของตนเอง

แนวคิดที่สำคัญ

ในขั้นสุดท้ายนี้จะเน้นไปที่การช่วยสมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองไปปฏิบัติ ความมุ่งหมายของประสบการณ์การทำกลุ่มเป็นการให้อำนาจสมาชิกได้พิจารณาตนเองและคุณค่าภายในด้วยวิธีการที่เป็นรูปธรรม ตลอดจนสมาชิกสามารถค้นหาจุดแข็งของตนและนำศักยภาพเหล่านั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดำรงอยู่อย่างมีความหมายได้ (Corey, 2012: 243-246) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดด้านการแสวงหาความจริงแท้ (The Search for Authenticity) เพราะเมื่อเราดำเนินชีวิตอย่างแท้จริงแล้ว เราก็จะกลายเป็นคนที่เราสามารถเป็นได้อย่างเหมาะสม การดำเนินชีวิตอย่างแท้จริงนำมาซึ่งความเข้าใจและการยอมรับข้อจำกัดของตนเอง (Corey, 2012: 245) กล่าวคือ ความจริงแท้หมายถึงการดำรงชีวิตในวิถีทางที่แสดงให้เห็นว่าเราเป็นใคร? ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งบอกเป็นนัยได้ว่า เรารู้คำตอบของคำถามหลักที่ว่า “ฉันเป็นใคร?” สำหรับการตอบคำถาม นักจิตวิทยานิยมเห็นว่าทุกคนจะมีแม่แบบในใจหรือมาตรฐานของตนเองสำหรับเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตอยู่ และแม่แบบเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ (Panza; & Gale, 2008: 92) ดังนั้นเพื่อสะท้อนถึงการรับรู้และตระหนักถึงความหมายในชีวิตที่ชัดเจนของตนเอง ผู้วิจัยจึงนำเทคนิคแม่แบบในการดำเนินอย่างมีความหมาย ประกอบการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบในใจ ถือเป็นแหล่งหนึ่งของแรงจูงใจ การเข้าถึงแม่แบบในใจอาจใช้การเรียงความ รูปภาพของคนที่เราสนิทสนมเป็นการส่วนตัว คนที่เรายกย่อง ในคนเหล่านั้นมีคุณสมบัติอะไรที่เป็นการใช้ชีวิตอยู่เหนือตัวตนบางอย่างที่เราชื่นชมยกย่อง แม่แบบในใจมักเป็นแรงบันดาลใจให้ค้นพบแนวทางการใช้ชีวิตเหนือตัวตนได้ (อรัญญา ดุ้ยคัมภีร์, 2554: 82) และเทคนิคการตีความ (Interpreting) เพื่อให้คำอธิบายที่เป็นไปได้ในส่วนของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างมั่นใจ เทคนิคการให้กำลังใจ (Supporting) เป็นการให้กำลังใจและเป็นการเสริมแรงให้กับสมาชิก (Corey, 2012: 53-54)

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่งานทำกลุ่มครั้งที่ 8
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อนหน้านี้ เกี่ยวกับการตระหนักรู้ความหมายในชีวิตของตน จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราว เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มใช้แนวคำถามตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมโดยอ้างอิงข้อคำถามจากคอเรย์ (Corey, 2012: 243-245) และ อริยญา ดุ้ยคัมภีร์ (2554: 50) ดังนี้ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มด้วยการนำภาพเด็กที่ไร้แขนและขา (นิค วูจิซิก) มาให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณา จากนั้นผู้นำกลุ่มตั้งคำถามกับสมาชิกว่า “คิดว่าปัจจุบันผู้ชายคนนี้เขาเป็นอย่างไร” เพื่อให้เห็นถึงแม่แบบในการใช้ชีวิตที่มีความหมาย แม้ว่าร่างกายไม่ครบ 32 ประการ
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต และแม่แบบถือเป็นแหล่งหนึ่งที่เราสร้างแรงจูงใจให้แต่ละคน จากนั้นให้สมาชิกได้นำรูปภาพที่จัดเตรียมไว้แล้ว ของคนที่สมาชิกให้เป็นแม่แบบ เป็นแรงบันดาลใจหรือคนที่เขาเคารพยกย่องในการใช้ชีวิตว่าเป็นการใช้ชีวิตที่มีความหมายเพื่อร่วมแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็นในกลุ่มว่า “คนเหล่านั้นมีคุณสมบัติอะไรที่เป็นแบบอย่างให้เขา มีอะไรที่เขาแตกต่างและต้องเติมเต็มเพื่อให้เป็นชีวิตที่สมบูรณ์มากขึ้น”
3. จากที่สมาชิกได้แสดงแม่แบบในการดำเนินชีวิตที่มีความหมายแล้วผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นพร้อมทั้ง “อธิบายถึงตัวตนใหม่ที่เขาเลือกเป็น”
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ดูวิดีโอ ชีวิตของ นิค วูจิซิก เพื่อเป็นการให้กำลังใจสมาชิกในการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น
5. สุดท้ายให้สมาชิกแต่ละคนได้สรุปถึง “ความหมายในชีวิตของแต่ละคนเป็นอย่างไร” จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์เกี่ยวกับการรับรู้ความหมายที่ชัดเจนตามสาระสำคัญที่สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนนำเสนอและเมื่อเราตระหนักได้ถึงความหมายในชีวิตของเราชัดเจนขึ้นแล้ว เราก็จะพบแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง เปลี่ยนแปลงเป็นคนที่เราต้องการจะเป็นได้อย่างเหมาะสมเพราะรับรู้ในความสามารถที่ตนมีและยอมรับในข้อจำกัดในตนเองได้ และการรับรู้ถึงความหมายในชีวิต จะทำให้เราดำเนินชีวิตอย่างคุ้มค่าและมีจุดหมายที่ชัดเจนมากขึ้น

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

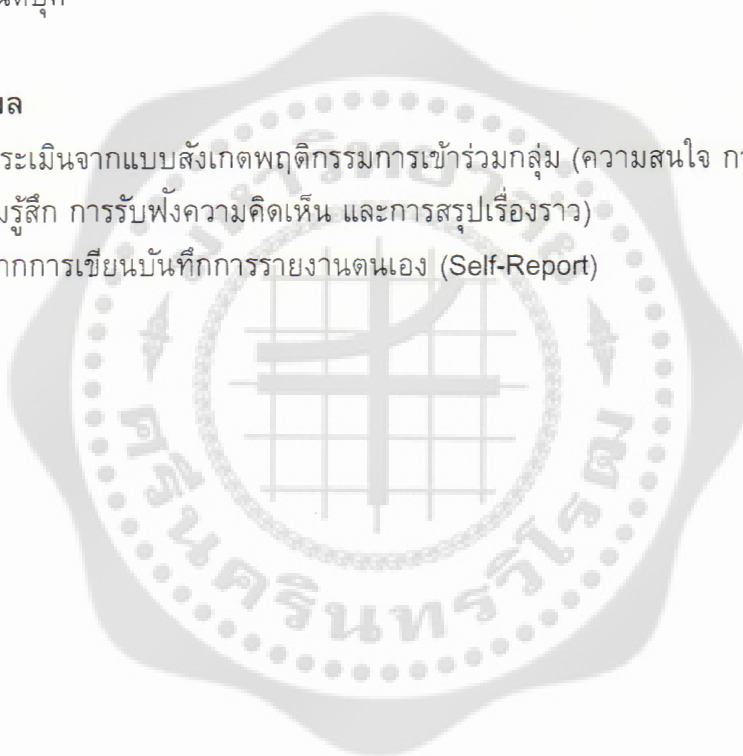
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเพื่อความชัดเจนและให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษา
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มในครั้งถัดไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. รูปภาพที่สมาชิกได้จัดเตรียมมา จำนวน 6 ภาพ
3. ภาพประกอบการให้คำปรึกษา นิค วูจิซิค ในวัยเด็ก จำนวน 1 ภาพ
4. วีดิทัศน์ ชีวิตของนักสร้างแรงบันดาลใจทั่วโลก “นิค วูจิซิค”
5. โน้ตบุค

การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม (ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็น และการสรุปเรื่องราว)
2. จากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report)



ภาพประกอบการให้คำปรึกษา
นิค วุจิซิค ในวัยเด็ก



ตัวอย่าง วิดีทัศน์ : ชีวิตของนักสร้างแรงบันดาลใจทั่วโลก “นิค วูจิซิก”

ที่มา <http://www.youtube.com/watch?v=7TBnPtgfCG8>



ครั้งที่ 9

เรื่อง บัจฉิมนิเทศ

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งให้สมาชิกได้ให้กำลังใจในซึ่งกันและกันหลังจากได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินตนเองและเปรียบเทียบการตระหนักถึงความหมายในชีวิตหลังการเข้ากลุ่ม (Post-Test)
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แนวคิดที่สำคัญ

ขั้นยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการดึงแนวคิด การตัดสินใจ และการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกแต่ละคนระหว่างการทำกลุ่ม เป็นเวลาให้สมาชิกได้มองเห็นความก้าวหน้าของตนเองจากการเข้าร่วมกลุ่ม และเปรียบเทียบเป้าหมายของพวกเขาในตอนเริ่มทำกลุ่มกับผลสัมฤทธิ์ที่ได้ในตอนท้าย ขณะที่ผู้นำกลุ่มจะให้ความสนใจกับพลวัตของกลุ่ม โดยความสนใจหลักของกลุ่มส่วนใหญ่จะเป็นความเจริญงอกงามและพัฒนาการของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งอาจจะได้จากการทบทวนและสรุปประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม ประเมินการเปลี่ยนแปลงและความเจริญงอกงามของสมาชิก การให้ผลตอบรับจากการเข้าร่วมกลุ่ม (Jacobs; et al., 2009: 365)

ทักษะและเทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสรุป (Summarizing) เพื่อดึงส่วนประกอบที่สำคัญจากการสื่อสารระหว่างกันหรือส่วนสำคัญในแต่ละเข้าไว้ด้วยกัน และเทคนิคการให้กำลังใจ (Supporting) เพื่อเป็นการให้กำลังใจและเป็นการเสริมแรงสมาชิก (Corey, 2012: 53-54)

วิธีการดำเนินการ

ขั้นต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การทำกลุ่มครั้งที่ 9
2. ผู้นำกลุ่มให้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อนหน้านี เกี่ยวกับ การตระหนักรู้ถึงความหมายที่ชัดเจนของแต่ละคน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวในการให้คำปรึกษาครั้งล่าสุดก่อนเข้าสู่กระบวนการยุติการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม แล้วแสดงถึงความคิดเห็นและความรู้สึกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มมาแล้ว 8 ครั้ง
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็นว่าจากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาครั้งนี้ได้ให้และได้รับอะไรจากเพื่อนๆ ในกลุ่ม รวมทั้งจะนำสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้กลับไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความหมายได้อย่างไร
3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเพื่อความชัดเจนและให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษา
4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมแสดงความรู้สึกจากการที่ได้เข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนสมาชิกแต่ละคน โดยการเขียนข้อความบนการ์ดให้เพื่อนสมาชิกแต่ละคนตามอิสระ เพื่อให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบวัดความหมายในชีวิต (Post-test)
3. ยุติการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แบบวัดความหมายในชีวิต จำนวน 6 ชุด
3. การ์ดให้กำลังใจ จำนวน 6 แผ่น

การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม (ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็น และการสรุปเรื่องราว)
2. จากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report)

แบบสังเกตพฤติกรรม
การเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งที่.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 2557

พฤติกรรม ชื่อ	ความสนใจ ในการเข้าร่วมกลุ่ม			การแสดงความคิดเห็น			การแสดงความรู้สึก ในการทำกลุ่ม			การรับฟัง ความคิดเห็นของ ผู้อื่น			การสรุป เรื่องราว ในการทำ กลุ่ม			รวม คะแนน
	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	10
1																
2																
3																
4																
5																
6																

เกณฑ์การประเมิน

ให้คะแนน 0-4 ถ้าการทำงานนั้นอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

ให้คะแนน 5-7 ถ้าการทำงานนั้นอยู่ในระดับพอใช้

ให้คะแนน 8-10 ถ้าการทำงานนั้นอยู่ในระดับดี

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

()

น.ส. ธัญนิชา เป้ไธสง

ผู้ประเมิน

สรุปการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตของวัยรุ่น

การสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ

วันที่ 21 มิถุนายน 2557

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจหลังจากที่ทุกคนได้ทำความรู้จักกัน รวมถึงการสร้างข้อตกลงและทราบวัตถุประสงค์ในการเข้ารับคำปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยใช้เทคนิคบอกเล่าประวัติตนเองใน 1 นาที (One-Minute Autobiography) โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้เขียนข้อความที่บอกถึงตัวตนของตนเองในบัตรกิจกรรม ผ่านคำถาม 3 ข้อคือ 1) เป้าหมายสูงสุดของฉันคือ... 2) ฉันมองว่าชีวิตเป็น... 3) สถานที่ที่ฉันอยากไปท่องเที่ยวมากที่สุด... ภายใน 1 นาที หลังจากนั้นผู้วิจัยสลับให้สมาชิกแต่ละคนได้อ่านของคนอื่นให้เพื่อนฟังและร่วมกันคาดเดาว่าเจ้าของบัตรแต่ละใบนั้นคือใคร ซึ่งกิจกรรมนี้ทำให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะแลกเปลี่ยนความคิด ความฝัน และเรื่องราวซึ่งกันและกัน มากกว่าแค่การรู้จักชื่อของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน และยังทำให้ทุกคนรู้สึกผ่อนคลาย เริ่มรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม เอื้อต่อการแสดงความรู้สึก ยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกันในระดับหนึ่ง

จากนั้นสมาชิกได้พูดถึงความหมายในชีวิตของแต่ละคน บางคนยังสงสัยและไม่ชัดเจนกับคำตอบ บางคนสามารถอธิบายได้แต่ไม่สามารถให้คำตอบได้อย่างชัดเจนว่าจริง ๆ แล้วความหมายในชีวิตของเขาคืออะไร คำถามนี้ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เริ่มกลับมาทบทวนตัวเอง และทุกคนได้สำรวจว่าในแต่ละคนมีแนวคิดที่คล้ายกันหรือแตกต่างกันอย่างไร

ผลการสังเกตพฤติกรรม

สมาชิกโดยส่วนใหญ่ยังมีความประหม่าในการแสดงความคิดเห็น รู้สึกเขินอายที่จะพูดเรื่องส่วนตัวของตัวเอง และเป็นกังวลไม่กล้าเปิดเผยตนเองมากนัก เนื่องจากสมาชิกทุกคนอยู่ในโรงเรียนประจำ อย่างไรก็ตามการใช้กิจกรรมบอกเล่าประวัติตนเองทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนานในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนได้มากขึ้น นอกจากนี้การตั้งคำถามถึงความหมายในชีวิตของแต่ละคน ทำให้สังเกตได้อย่างชัดเจนว่า สมาชิกบางคนไม่สามารถให้คำตอบได้หรือบางคนอาจจะตอบได้เพียงผิวเผินขาดการตระหนักรู้อย่างแท้จริง

ผลจากแบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งในด้านความสนใจในการแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปเรื่องราวใน

การทำกลุ่มของสมาชิกโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 85 ซึ่งเห็นได้ว่าสมาชิกมีความพร้อมและสนใจที่จะรับการให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี

การสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2

เรื่อง การรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน

วันที่ 22 มิถุนายน 2557

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้นำเทคนิคเส้นลวดประสบการณ์ (The Wire Experience) มาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยสมาชิกได้ใช้เวลาทบทวนชีวิตตนเอง โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่มีเหตุการณ์ที่สำคัญแล้วทำการตัดเส้นลวดของตน จากนั้นกระตุ้นสมาชิกด้วยเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส ทำให้สมาชิกได้สำรวจประสบการณ์และทำความเข้าใจประสบการณ์ของตนเอง สมาชิกหลายคนกล้าที่จะเปิดเผยความเป็นตัวของตัวเองซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกโดยส่วนใหญ่ยอมรับในตัวตนของตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นใคร มีหน้าที่อะไรและต้องการอะไรในชีวิต ถึงแม้จะมีประสบการณ์ดี-ร้าย ก็กล้าที่จะเผชิญหน้ากับความเป็นจริงมากขึ้น เทคนิคนี้นอกจากจะทำให้แต่ละคนได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองแล้ว การได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกยังทำให้สมาชิกเข้าใจกันและกันมากขึ้น รู้สึกมีกำลังใจที่จะเผชิญหน้ากับปัญหามากขึ้น

จากนั้นผู้วิจัยได้ตั้งคำถาม “อะไรที่เป็นจุดเด่นหรือข้อดีของเขา และอะไรที่รู้สึกว่าเป็นจุดด้อยหรือเป็นข้อจำกัดในการใช้ศักยภาพของตน” ซึ่งทำให้สมาชิกเห็นว่าทุกคนล้วนต่างมีข้อเด่นและข้อด้อย และมีสมาชิกบางคนสามารถนำข้อเด่นของตนไปปรับใช้และเพิ่มความสามารถของตนเองได้ รวมทั้งตระหนักได้ว่าข้อด้อยหรือข้อจำกัดบางอย่างไม่ได้หยุดความสามารถหรือศักยภาพของแต่ละคน แต่เป็นความกลัวและความไม่กล้าเผชิญหน้ามากกว่าที่ทำให้ไม่กล้าสร้างสรรค์สิ่งต่างๆขึ้นมาได้

ผลการสังเกตพฤติกรรม

สมาชิกโดยส่วนใหญ่มีท่าทีให้ความสนใจและกระตือรือร้นมากขึ้น เพราะเทคนิคเส้นลวดประสบการณ์ทำให้สมาชิกแต่ละคนกล้าเปิดเผยตนเอง แสดงความรู้สึกมากขึ้นถึงแม้บางครั้งอาจจะเป็นประโยคสั้นๆ แต่เป็นประโยคที่กระชับและสื่อความหมายได้ชัดเจน นอกจากนี้สมาชิกบางคนที่ยังประสบการณ์น้อย อาจจะยังทำความเข้าใจประสบการณ์ได้ไม่ลึกซึ้งมากพอแต่ก็แสดงท่าทีให้ความสนใจที่จะเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นไปพร้อมๆ กับสมาชิกคนอื่นๆ

ผลจากแบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา ทั้งในด้านความสนใจในการแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปเรื่องราว

ในการทำกลุ่มของสมาชิกโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 91 ซึ่งถือว่าการให้คำปรึกษาครั้งนี้สมาชิกให้ความสนใจและกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่มเป็นอย่างมาก

การสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 เรื่อง การมีอิสรภาพและความรับผิดชอบ

วันที่ 28 มิถุนายน 2557

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ หลังจากใช้คำถามกระตุ้นนำทางก่อนดูวิดีโอเรื่องเรื่องความรับผิดชอบ สมาชิกทุกคนต่างเชื่อว่าสิ่งที่เขาอยู่ตอนนี้ เป็นผลจากการเลือกของเขาเอง จากนั้นสมาชิกให้ความสนใจในการชมวิดีโอเป็นอย่างมาก ซึ่งสะท้อนให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญของการตัดสินใจเลือกและความรับผิดชอบชีวิตของตนเอง หลังจากนั้นได้ให้สมาชิกจินตนาการ สำนวนประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับการเลือกและการตัดสินใจครั้งสำคัญ ซึ่งในระหว่างสมาชิกกลุ่มจินตนาการอยู่ มีสมาชิกปวดท้อง ขออนุญาตเข้าห้องน้ำ กระทั่งนั้น ทำให้ดำเนินการได้ไม่ต่อเนื่องเท่าที่ควร อย่างไรก็ตามได้แก้ปัญหาโดยการกระตุ้นสมาชิกด้วยคำถามเกี่ยวกับการเลือก สิทธิ ความรับผิดชอบ เพื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินอย่างต่อเนื่องและทำให้สมาชิกได้ทบทวนเข้าใจถึงอิสรภาพและความรับผิดชอบของตน

นอกจากนี้ผู้วิจัยเห็นถึงการเชื่อมโยงแนวคิดจากสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าใจความเป็นตัวเองจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 ซึ่งส่งผลให้สมาชิกแต่ละคนเห็นความรับผิดชอบต่อการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง ทุกคนเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตและเลือกทางเดินของตนเองตามสิทธิที่ทุกคนมี

ผลการสังเกตพฤติกรรม

เริ่มต้นสมาชิกดูกระตือรือร้นน้อยกว่าการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 และมีการหยอกล้อกันในกลุ่ม อาจเนื่องจากสนิทสนมกันมากขึ้น แต่หลังจากที่นำวิดีโอเรื่องความรับผิดชอบให้สมาชิกดูพบว่าสมาชิกให้ความสนใจ แสดงความคิดเห็นและคิดตามได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยเหลือต่อการใช้เทคนิคการจินตนาการลำดับต่อมา แต่กระบวนการกลุ่มเกิดชะงักระหว่างที่สมาชิกกำลังปล่อยตัวเองให้จินตนาการ มีสมาชิกปวดท้องขอเข้าห้องน้ำประมาณ 10 นาที ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกขัดจังหวะ ผู้วิจัยจึงต้องใช้คำถามในการกระตุ้นและให้สมาชิกเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองใหม่อีกครั้ง

ผลจากแบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งในด้านความสนใจในการแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปเรื่องราวในการทำกลุ่มของสมาชิกโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 83 เพราะถึงแม้จะมีการถูกขัดจังหวะระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่สมาชิกสามารถตอบคำถามและให้ความสนใจอยู่ในระดับดี

การสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4

เรื่อง การสำรวจและจัดการกับความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต

วันที่ 29 มิถุนายน 2557

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ สมาชิกทุกคนได้นำบทเพลง ภาพวาดที่แทนช่วงเวลา ที่โดดเด่น ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจถึงความรู้สึกไร้คุณค่าและไร้ความหมายในแต่ละวัน จากนั้นให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก รวมทั้งได้ทบทวนตนเองว่า “อะไรที่ทำให้สมาชิกยังรู้สึกกลัว เกิดความเครียดหรือกังวลใจอยู่” โดยระหว่างการให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับทัศนคติ (Attitudinal Adjustment) และเทคนิคลดความหมกมุ่น (Dereflection) ซึ่งช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีความกล้าในการเผชิญปัญหาของชีวิตและส่งเสริมกำลังใจสมาชิกในการเผชิญชีวิตช่วงต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องที่ทำให้ตนเองรู้สึกไร้ความหมาย ช่วยให้สมาชิกลดความหมกมุ่นแต่กับปัญหาของตัวเอง ให้มองเห็นถึงชีวิตในมุมมองอื่นและตระหนักได้ว่าชีวิตของเขาเป็นชีวิตที่มีคุณค่า มีความหมายได้แม้วิกฤติการณ์ของชีวิต โดยสมาชิกส่วนใหญ่ได้เปิดเผยถึงสิ่งทำให้ตนเองรู้สึก ผิดหวังหรือไร้ความหมายในกลุ่ม ถึงแม้สมาชิกบางคนอาจจะยังรู้สึกกระวนกระวายอยู่บ้างเล็กน้อย เนื่องจากทั้งภาคการศึกษานักเรียนทุกคนต้องอยู่ประจำในโรงเรียน

อย่างไรก็ตาม การที่สมาชิกได้เผชิญหน้าและทบทวนกับความรู้สึกไร้ความหมาย ยังทำให้สมาชิกได้ทบทวนว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน แล้วจะจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้น ได้อย่างไร ไม่ใช่แค่ปัญหาที่แต่ละคนเผชิญ แต่การได้แลกเปลี่ยนกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มยังทำให้สมาชิกเกิดความเห็นใจซึ่งกันและกัน และรู้จักให้กำลังใจแก่ผู้อื่น

ผลการสังเกตพฤติกรรม

สมาชิกแสดงความคิดเห็นค่อนข้างเบา และแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อพูดถึง ปัญหาของตนเอง แต่การที่มีสมาชิกเปิดเผยตนเองก่อน ทำให้สมาชิกคนอื่นๆ เกิดความรู้สึกไวใจ และแสดงความรู้สึกมากขึ้น นอกจากนี้สมาชิกยังแสดงให้เห็นถึงการมีประสบการณ์ร่วมกัน จาก การให้ความสนใจและเสนอความคิดเห็น แนวทางในการแก้ไขกับเรื่องนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

ผลจากแบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งในด้าน ความสนใจ การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปเรื่องราวในการทำ กลุ่มของสมาชิกโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 85 ซึ่งยังถือว่าสมาชิกให้ความร่วมมือในการเตรียมตัว ให้ความสนใจร่วมกัน ให้กำลังใจระหว่างกันเป็นอย่างดี

การสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5

เรื่อง การตระหนักในคุณค่าชีวิตของตน

วันที่ 5 กรกฎาคม 2557

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกตระหนักว่าชีวิตของเขาเป็นชีวิตที่มีคุณค่า มีศักยภาพ ในการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ โดยเริ่มจากการให้สมาชิกดูวิดีโอ "โปรดดูไว้เดือนสติ" ในขั้นต้น ก่อนที่จะให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกค้างคาในใจ และมองเห็นสิ่งที่ตนเองต้องการมากที่สุด ซึ่งสมาชิกสามารถเขียนและอธิบายถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างชัดเจนในแนวคิดของแต่ละคนมากขึ้น แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจและสนใจในกิจกรรมที่กำลังทำ ในสมาชิกบางคนที่ไม่ค่อยมั่นใจว่าชีวิตตนเองต้องการอะไร แต่ในการให้คำปรึกษารั้งนี้สมาชิกทุกคนสามารถตอบคำถามว่าอะไรคือสิ่งที่พวกเขาต้องการจริงๆ ในชีวิต เมื่อเลิกตั้งเงื่อนไขกับตนเอง

นอกจากนี้ การที่สมาชิกได้จินตนาการถึงช่วงเวลาที่สำคัญ คนที่สำคัญในชีวิต และการค้นพบความหมายในชีวิตจากการได้สำรวจคุณค่าของตนเองผ่านประสบการณ์ที่การมุ่งมั่นทำกิจต่างๆ และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในส่วนนี้สมาชิกสามารถมองเห็นว่าในเวลาที่ยังเหลืออยู่ เขาจะดำเนินชีวิตอย่างไร ให้มีคุณค่าที่สุด ทุกคนล้วนมีจุดสุดท้ายเดียวกัน สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นถึงคุณค่าของชีวิตของแต่ละคน และตระหนักได้ว่าชีวิตมีอะไรมากกว่าการอยู่ไปวันๆ ทุกคนสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้ และเห็นถึงความหมายของชีวิตที่แต่ละคนมีอยู่

ผลการสังเกตพฤติกรรม

สมาชิกให้ความสนใจกับสิ่งที่เขาเขียนในใบกิจกรรม และสามารถเขียนสรุปได้อย่างชัดเจน กล่าวแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของตนให้เพื่อนฟังมากขึ้น ในระหว่างการให้คำปรึกษามีการหยอกล้อกันในกลุ่มเพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพราะมีความสนิทสนมและคุ้นเคยกันมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า สมาชิกในกลุ่มบางคนอาจจะยังรู้สึกไม่มั่นใจในการพูดอยู่บ้าง เนื่องจากติดภาษาถิ่นที่ตนเองใช้ประจำ กลัวตัวเองจะพูดผิด แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อนสมาชิกก็ให้ความช่วยเหลือกันในกลุ่มเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังพบว่า การให้สมาชิกเขียนสรุปก่อนการอธิบายความรู้สึก สมาชิกสามารถอธิบายได้ชัดเจนและเป็นลำดับมากขึ้น

ผลจากแบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งในด้านความสนใจ การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปเรื่องราวในการทำกลุ่มของสมาชิกโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 88 เพราะสมาชิกให้ความร่วมมือ เปิดใจและแสดงความรู้สึกในการการให้คำปรึกษามากขึ้น

การสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6

เรื่อง ตระหนักรู้ในเป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต

วันที่ 6 กรกฎาคม 2557

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกสำรวจช่วงชีวิตของแต่ละคนจากการจินตนาการและนึกถึงตนเองในช่วงเวลาต่างๆ ทั้งอดีต ปัจจุบันและอนาคต สมาชิกสามารถสรุปและเขียนอธิบายออกมาทั้งเป็นภาพเหตุการณ์ที่สำคัญ คนที่สำคัญ หรือวาดภาพแทนตนเองที่ได้มีอาชีพในฝันอย่างที่เคยหวังไว้ ผลการให้คำปรึกษาครั้งนี้สามารถตอบวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดีจากที่สมาชิกสื่อความหมายโดยการเขียน “เส้นทางของชีวิต” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกมองเห็นถึงเป้าหมายหรือความปรารถนาในการดำเนินชีวิตของตน และใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย และเป้าหมายเหมือนเป็นแรงผลักดันในการแสวงหาสิ่งใหม่ๆ ในชีวิตและตั้งใจมุ่งมั่นกระทำการสิ่งที่หวังไว้ได้

สมาชิกสามารถอธิบายและเข้าใจความสอดคล้องได้เป็นอย่างดีว่าอะไรที่ทำให้เขามาอยู่ตรงนี้ กล่าวคือมันเป็นผลจากสิ่งที่เขาเลือกและตัดสินใจในอดีต ทำให้เขามีปัจจุบันอย่างเช่นในวันนี้ หากเขาอยากเปลี่ยนอนาคตให้เป็นอย่างที่ตั้งใจ เขาต้องทำปัจจุบันนี้ให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้สมาชิกได้เชื่อมโยงสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งตั้งแต่ครั้งแรก และรับรู้ว่าเขาคือผู้ที่กำหนดชะตาชีวิตของตนเอง

ผลการสังเกตพฤติกรรม

ในระหว่างการทำเนิกลุ่มมองเห็นถึงความสุขของสมาชิกแต่ละคนที่สมาชิกได้เขียน “เส้นทางของชีวิต” สมาชิกบางคนที่ไม่ค่อยเก่งแต่สามารถอธิบายได้จากการวาดภาพหรือการเขียน และบางคนแสดงความกล้ามากขึ้นโดยวาดภาพอาชีพในฝันที่เคยหวังไว้ แต่ไม่กล้าบอกใครเพราะเคยถูกดูถูกเอาไว้ สมาชิกบางคนแสดงออกให้เห็นถึงความภูมิใจว่าเขาสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตให้กับตนเองได้ ซึ่งจากการสังเกตสมาชิกโดยรวมแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจและพัฒนาการที่ดีขึ้นของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม

ผลจากแบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งในด้านความสนใจในการแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปเรื่องราวในการทำกลุ่มของสมาชิกโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 97 ซึ่งผู้วิจัยเห็นได้อย่างชัดเจนทั้งจากการให้ความร่วมมือ การเอาใจใส่ในการสำรวจตนเอง รวมถึงการร่วมแสดงความคิดเห็นและให้กำลังใจแก่ผู้อื่นตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษา

การสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7

เรื่อง ตระหนักรู้ถึงความหมายในชีวิตของตน

วันที่ 12 กรกฎาคม 2557

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกสามารถตระหนักรู้ถึงความหมายในชีวิต จากการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมายได้ ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างให้สมาชิกเห็นถึงชีวิตที่ยากลำบากแล้วสามารถนำชีวิตตนเองประสบความสำเร็จได้ โดยการเล่าถึงประวัติของคุณสมคิด ลวางกูร นอกจากเป็นการให้กำลังใจแก่สมาชิกทุกคน ยังทำให้เห็นว่า เราทุกคนสามารถประสบความสำเร็จได้ แต่การจะประสบความสำเร็จมันยังต้องมีความพยายาม ความอดทน ความฝันและการไม่ละทิ้งความฝันหรือเป้าหมายของตนเอง

จากนั้นสมาชิกได้ทบทวนเส้นทางชีวิตของตนอีกครั้ง และการตอบคำถามที่ว่า “เราชอบแนวทางชีวิตของตนเองหรือไม่ ถ้าไม่แล้วอะไรที่เราอยากจะทำหรือแก้ไข?” และ “อะไรหรือสถานการณ์ใดที่ทำให้เรารู้สึกดีใจ และสิ่งดีๆ เหล่านั้นมีความหมายต่อเราอย่างไร” จากแนวคำถามเหล่านี้ การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกแสดงให้เห็นได้ว่า สมาชิกสามารถมองเห็นความหมายในการดำเนินชีวิตของตน ทั้งจากความรู้สึกที่ได้ใช้ชีวิตเพื่อใครสักคนที่สำคัญและเป็นแรงยึดเหนี่ยวจิตใจ การสร้างสรรค์สิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกภูมิใจและเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ความผิดพลาดและยากลำบากในอดีตที่เป็นเหมือนแรงผลักดันให้ตนเองปรับปรุงตัว เพื่อทำให้ปัจจุบันและอนาคตดีขึ้น

ผลการสังเกตพฤติกรรม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้พบว่าสมาชิกแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจและชัดเจนกับตนเองมากขึ้น ยอมรับกับข้อผิดพลาดที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ตนเองประสบความสำเร็จได้โดยไม่ยกเงื่อนไขใดๆ มาเป็นข้ออ้าง นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นความสนใจที่อยากจะปรับปรุงตนเองให้เป็นไปตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ แต่อย่างไรก็ตามสมาชิกก็ยังแสดงให้เห็นถึง ความต้องการกำลังใจ คำแนะนำและการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง

ผลจากแบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งในด้านความสนใจ การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปเรื่องราวในการทำกลุ่มของสมาชิกโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 93 เพราะสมาชิกให้ความร่วมมือในการดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี อีกทั้งพัฒนาการ การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ดีขึ้นเรื่อยๆ

การสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 8

เรื่อง ตัวแบบในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

วันที่ 13 กรกฎาคม 2557

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษารั้งนี้เป็นการให้สมาชิกได้รู้และตระหนักถึงความหมายในชีวิตที่ชัดเจนของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยเริ่มจากการนำภาพของเด็กผู้ชายไร้แขนและขามาให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณา ทำให้สมาชิกให้ความสนใจ และรู้สึกอยากร่วมแลกเปลี่ยนแม่แบบชีวิตของตนเองมากขึ้น ซึ่งโดยภาพรวมแล้วบุคคลที่สมาชิกเลือกมาจะเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงทั้งในวงการกีฬา และนักแสดง รวมทั้งเป็นคนใกล้ชิดตัวที่ประสบความสำเร็จ สามารถเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตได้ ดังนั้นสมาชิกจึงได้อธิบายถึงคุณสมบัติของคนที่ใช้ชีวิตเป็นแบบอย่างให้เขาด้วยความสนใจ

จากนั้นสมาชิกได้พูดถึงตัวตนใหม่ที่เขาเลือกเป็น ซึ่งสิ่งที่สมาชิกอธิบายถึงโดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นเหมือนการเติมเต็มและสร้างความมั่นใจให้ตนเองมากขึ้น จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้ดูวีดิทัศน์ ชีวิตของนักสร้างแรงบันดาลใจทั่วโลก “นิค วูจิชิค” เพื่อเป็นการให้กำลังใจสมาชิกว่าทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความสุขกับชีวิต และใช้ชีวิตอย่างมีความหมายได้โดยไม่ได้มีเงื่อนไขใดๆ ขึ้นอยู่กับใจของทุกคนเท่านั้น จากวีดิทัศน์สมาชิกแสดงให้เห็นถึงความเห็นใจอกเห็นใจผู้อื่น และความรู้สึกมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

ผลการสังเกตพฤติกรรม

สมาชิกทุกคนให้ความสนใจในการแสดงความคิดเห็น และพูดถึงคนที่เป็แม่แบบด้วยรอยยิ้มและความประทับใจในความสามารถของแต่ละคน สมาชิกแสดงให้เห็นว่าเขายากประสบความสำเร็จในชีวิตเหมือนกับแม่แบบที่เป็นตัวอย่างให้กับเขา รวมทั้งรับรู้ว่าเขายังต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ มากมายในชีวิตถ้าหากอยากประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตามมีสมาชิกบางคนแสดงอาการเหนื่อยล้าในระหว่างการเข้ากลุ่ม เนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ อย่างไรก็ตามสมาชิกยังให้ความร่วมมือในการดำเนินการให้คำปรึกษาได้

ผลจากแบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งในด้านความสนใจ การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปเรื่องราวในการทำกลุ่มของสมาชิกโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 88 เพราะสมาชิกให้ความร่วมมือในการเตรียมตัวให้ความสนใจ ร่วมกันให้กำลังใจระหว่างกันเป็นอย่างดี

การสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 9

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วันที่ 19 กรกฎาคม 2557

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ครั้งนี้เป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทบทวนและสรุปประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งนอกจากการร่วมกันสรุปแล้ว สมาชิกได้ให้กำลังใจในซึ่งกัน และแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการ ความงอกงาม และความเข้าใจในตัวเองมากขึ้นจากการที่สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม รวมถึงแนวทางการนำสิ่งที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ให้สมาชิกยังร่วมเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ด้วยการเขียนการ์ดให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิก ด้วยความซื่ออกซื่อใจ สมาชิกแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจในการเขียนการ์ดให้กับเพื่อนสมาชิก และสมาชิกทุกคนได้รับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทุกคน

เมื่อดำเนินการให้คำปรึกษามาถึงตอนท้าย ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกแต่ละคนประเมินตนเอง และเปรียบเทียบการตระหนักถึงความหมายในชีวิตหลังการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทั้ง 8 ครั้ง (Post-Test) ด้วยแบบวัดความหมายในชีวิต

ผลการสังเกตพฤติกรรม

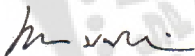
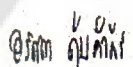
ผู้วิจัยเห็นถึงพัฒนาการของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งมากน้อยในแต่ละคนแตกต่างกันออกไปตามความสามารถการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผลคะแนนการทำแบบวัดความหมายในชีวิต สอดคล้องกับความเข้าใจและพัฒนาการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน โดยประเมินจากการตอบคำถาม และการสรุปการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

ผลจากแบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งในด้านความสนใจในการแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปเรื่องราวในการทำกลุ่มของสมาชิกโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 85 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกให้ความสนใจและสรุปเรื่องราวในการทำกลุ่มได้เป็นอย่างดี

ภาคผนวก จ

- ใบประกาศ การเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ
“จิตบำบัดแนวความหมายชีวิต (Logotherapy)”
- หนังสือราชการ

การเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ
“จิตบำบัดแนวความหมายชีวิต (Logotherapy)”

	
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา ขอมอบประกาศนียบัตรเพื่อแสดงว่า นางสาวธัญนิษา เป็โรสง ได้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง จิตบำบัดแนวความหมายชีวิต (Logotherapy) ระหว่างวันที่ 10-11 พฤษภาคม 2557 ขอให้มีความเจริญงอกงามในการศึกษาอื่นๆ ขึ้นไป	
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ) หัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา	 (รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ดุษฎีคำภีร์) วิทยากรฝึกอบรม



ที่ ศธ 0519.12/ 18๐6



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ เมษายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวธัญนิชา เป็ไธสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิต
ของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ด้อยคำภีร์ เป็นผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และแบบวัดความหมายในชีวิต

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวธัญนิชา เป็ไธสง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

วิญญู อยุ่ในศิล

(อาจารย์ ดร.วิญญู อยุ่ในศิล)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087-038-5775

ที่ ศธ 0519.12/48๐5



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

8 เมษายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

เนื่องด้วย นางสาวธัญนิชา เป็โสสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิต
ของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ สังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์อภิชาติ มุกตาม่วง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวธัญนิชา เป็โสสง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ดร.วิฑูรต์ อยู่ในศีล

(อาจารย์ ดร.วิฑูรต์ อยู่ในศีล)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 087-038-5775



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ 810

วันที่ 8 เมษายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวธัญนิชา เป้โสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวธัญนิชา เป้โสง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

วิมลคุณ อยุ่ในศิล

(อาจารย์ ดร.วิมลคุณ อยุ่ในศิล)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพศึกษา

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 087-038-5775



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/1808 วันที่ 8 เมษายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวธัญนิชา เป้โธสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นผู้เชี่ยวชาญ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวธัญนิชา เป้โธสง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร.วิฑูรต์ อยู่นิสิต

(อาจารย์ ดร.วิฑูรต์ อยู่นิสิต)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพศึกษา

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087-038-5775



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/1807 วันที่ 8 เมษายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวธัญนิชา เป้ไธสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.รณิดา เขยชุม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบวัดความหมายในชีวิต

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวธัญนิชา เป้ไธสง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

รณิดา เขยชุม

(อาจารย์ ดร.วิญญู อยู่นิล)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพศึกษา

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 087-038-5775



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ 18๐9

วันที่ 8 เมษายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวธัญนิชา เป้โสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในกรณี บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวธัญนิชา เป้โสง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

วิมลฤกษ์ คุญโสด

(อาจารย์ ดร.วิจุฑา อยู่โนสึล)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพศึกษา

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087-038-5775

ที่ ศธ 0519.12/ว.ร.๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุรนารี 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๖ พฤษภาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีวิชัยวิทยาคาร

เนื่องด้วย นางสาวธัญณิศา เบ็ญสง มีสิทธิ์ระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาและพัฒนา
ศษ.มก.พนมรุ้ง (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลกระทบให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายใน
ชีวิตของวัยรุ่น" โดยมี อาจารย์ ดร.สมชาติ จารุแจ้ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ สังข์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ทางวิทยานิพนธ์ ในการนี้ มีสิ่งมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ฝ่ายแนะแนวโรงเรียน
ศรีวิชัยวิทยาคารบุรีรัมย์ เพื่อใช้เก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์เชิงลึกของวัยรุ่นและไปรณกรรมการให้คำปรึกษา
กลุ่มที่มีความหมายในชีวิตของวัยรุ่น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4-6 ในระหว่างเดือน
พฤษภาคม - มิถุนายน 2557

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวธัญณิศา เบ็ญสง ได้รับข้อมูลเพื่อการวิจัย
ตามที่โรงเรียนสุรนารีฯ แห่งนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

นายเหตุ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087-038-5775



ที่ ศธ 0519.12/ข.บ.บ.

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ พฤษภาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 47

เนื่องด้วย นางสาวธัญนิชา เป็ไธสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายใน
ชีวิตของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ สังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ฝ่ายแนะแนวโรงเรียน
ราชประชานุเคราะห์ 47 เพื่อใช้แบบสอบถามแบบวัดความหมายในชีวิตของวัยรุ่น และโปรแกรมการให้
คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4 - 6
ในระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2557

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวธัญนิชา เป็ไธสง ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087-038-5775



ประวัติย่อผู้ทำวิจัย

ประวัติย่อผู้ทำวิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวธัญนิศา เป้ไธสง
 วัน/เดือน/ปีเกิด 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2529
 สถานที่เกิด อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 547/15 ซอยเจริญนคร 28 แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 10600

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2547 มัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์)
 จากโรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย จังหวัดร้อยเอ็ด
 พ.ศ. 2551 บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ) คณะบริหารธุรกิจ
 สาขาวิชา ระบบสารสนเทศ (เกียรตินิยมอันดับ 2)
 จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี
 พ.ศ. 2557 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)
 จิตวิทยาการพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2556 Senior Helpdesk Coordinator
 บริษัทโตโยต้าทูโซ เน็ตเวิร์ค อินทีเกรชั่น (ประเทศไทย) จำกัด
 กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. 2557 ผู้ช่วยนักวิเคราะห์ศักยภาพ
 จากศูนย์วิเคราะห์ศักยภาพปัญญาธรา บริษัทปัญญาธรา
 กรุงเทพมหานคร