การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

ปริญญานิพนธ์

ของ

อาภรรัตน์ เสนางค์นารถ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

มิถุนายน 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

บทคัดย่อ

ของ

อาภรรัตน์ เสนางค์นารถ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

มิถุนายน 2561

อาภรรัตน์ เสนางค์นารถ. (2561). *การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิศมัย รัตนโรจน์สกุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลกระทบจากครอบครัวที่หย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น และเพื่อพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ช่วยเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์ร่วมกับการสังเกตกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ประสบปัญหาครอบครัวหย่าร้างตั้งแต่เยาว์วัย จำนวน 10 คน และส่วนที่ 2 การวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล กับผู้เข้ารับคำปรึกษาจำนวน 5 คน ซึ่งคัดเลือกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนที่ 1 ที่พบว่ามีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่สะท้อนถึงกระบวนการปรับตัวทางอารมณ์ที่มีปัญหา

ผลการวิจัย ส่วนที่ 1 การศึกษาผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่า พฤติกรรมด้านลบและสภาวะทางอารมณ์ของพ่อแม่และญาติที่เลี้ยงดูส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของวัยรุ่น โดยพบว่าวัยรุ่นมีการปรับตัวทางอารมณ์ใน 3 รูปแบบ ได้แก่ (1) การโทษผู้อื่น เป็นการปรับตัวด้วยการตอบโต้กลับทางสีหน้า คำพูด และท่าทีที่ก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง เมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ (2) การยอมตาม เป็นการปรับตัวด้วยการเก็บความรู้สึก ยอมทำตามโดยหวังให้บุคคลอื่นยอมรับและพอใจ (3) การเฉไฉ เป็นการปรับตัวด้วยการเพิกเฉย ไม่ใส่ใจ หลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับความรู้สึกเจ็บปวด หรือสถานการณ์ที่ทำร้ายจิตใจ ส่วนที่ 2 การพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งได้ผสมผสานทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ (1) การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาความไว้วางใจ เกิดความมั่นใจในตัวเอง และได้รับการตอบสนองด้านความรักและการยอมรับ (2) การสำรวจปัญหา เพื่อให้วัยรุ่นได้ทำความเข้าใจกับตนเองและมองตนเองตามความเป็นจริง (3) การทำความเข้าใจปัญหา เพื่อให้วัยรุ่นกระจ่างชัดในปัญหาและรู้ว่าตนเองมีศักยภาพมากพอที่จะพัฒนาตนเองได้ (4) การวางแผนแก้ปัญหา เพื่อให้วัยรุ่นสร้างแนวทางการพัฒนาตนเองจนประสบความสำเร็จ เกิดความรัก เคารพนับถือตนเองมากขึ้น และ (5) การยุติกระบวนการ เพื่อให้วัยรุ่นได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับคำปรึกษา เกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยพบว่ากระบวนการให้คำปรึกษาจะต้องมีความยืดหยุ่นทั้งด้านเทคนิควิธีและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมของวัยรุ่นแต่ละคน และพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนมีการพัฒนาด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้น

EMOTIONAL ADJUSTMENT OF ADOLESCENTS FROM DIVORCED FAMILIES

AN ABSTRACT

BY

ARPORNRAT SENANGNART

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Master of Education Degree in Research and Development on Human Potentials

at Srinakharinwirot University

June 2018

Arpornrat Senangnart. (2018). *Emotional Adjustment of Adolescents from Divorced Families*. Master thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials: Psychology of Human Development and Counseling). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Dr. Pissamai Ratanarojsakul, Asst. Prof. Dr. Patcharaporn Srisawat.

This research aims to study the emotional adaptation of teenagers who have been effected by being from a divorced family and developing the consulting process to help the emotional adaptation of teenagers from divorced families. The mixed methods approach were used in this study. Firstly, the qualitative methodology, in-depth interview and non-participant observation were employed with the ten participants, who were in the secondary school and parents who had been divorced since the children were young. Next, in terms of quasi-experimental research, the researcher invented instruments to provide an individual consultation with five selected participants which were found that the participants had emotional problems and negative behaviors. There were two parts to the findings. Part one, studied the effects from the divorced family to the emotional adaptation of teenagers found that negative behaviors, including the emotions of their parents and relatives affected their thoughts, feelings and behaviors. It was found that teenagers adapted their emotion into three types, i.e. 1) Blaming is an adaptation which results in reacting aggressively and emotionally when angry and unsatisfied; 2) Placating is an adaptation that teenagers use to keep their feelings under control and follow others because they wish to be accepted by others; 3) Irrelevance is an adaptation used to avoid pain or unwanted situations. In Part two, the process of improving individual consultations in which the techniques and theories were applied, i.e. Rational Emotive Behavior Counseling Theory, Satir Transformation Therapy and Reality Counseling Theory. It is consisted of five methods: 1) Building a relationship in order to enhance trust, self-confidence and responded with love and acceptance; 2) Exploring problems in order to help them to understand more about themselves; 3) Understanding problems in order to help them to identify problems, to believe in their potential and the fact that they could be improved; 4) Planning to solve problems in order to help them to plan how to improve themselves and gain more self-esteem; 5) Closing the process in order to give them time to think or review what they had gained from consultations in order to have more self-esteem. The researcher found that every participant positively improved their thoughts, emotions and behaviors.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง
ของ
อาภรรัตน์ เสนางค์นารถ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
วันที่ 29 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2561

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

.....ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล)

.....ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์ และความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนกระทั่งปริญญานิพนธ์ฉบับนี้บรรลุผลสำเร็จ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน อาจารย์ ปิยฉัตร เรืองวิเศษ อาจารย์ รัชนีย์ ป้อมทอง อาจารย์ นริศ มณีขาว บาทหลวง ชีวิน สุวดินทร์กูร บาทหลวง สมภพ เรืองวุฒิชนะพืช และซิสเตอร์ มารศรี จันทร์ชลอ ที่ได้กรุณารับเป็นผู้เชี่ยวชาญ และได้สละเวลาตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ประธานสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยด้วยความเอาใจใส่ ตลอดการศึกษาตามหลักสูตรนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่เชลียง เวชยันต์ อดีตมหาธิการิณี และ คุณแม่อรัญญา กิจบุญชู มหาธิการิณีคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ที่ได้ให้โอกาสทางการศึกษา พร้อมทั้งให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้าน ตลอดระยะเวลาของการศึกษาอย่างดีเสมอมา ขอกราบขอบพระคุณผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการและผู้อำนวยการสถานศึกษาซึ่งเป็นสนามงานวิจัยครั้งนี้ ที่ให้ความอนุเคราะห์พร้อมทั้งเอื้ออำนวยความสะดวกตลอดเวลาของการเก็บข้อมูล และขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือและได้แบ่งปันประสบการณ์ที่มีค่า และเป็นประโยชน์ยิ่งแก่ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

คุณค่าอันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาขอบพระคุณ ด้วยความเคารพรักและกตัญญู แด่บิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว ที่คอยอธิษฐานภาวนาและให้กำลังใจ ครูอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในทุกๆ ทางอย่างเต็มกำลังเสมอมา พร้อมกับหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนว และนักจิตวิทยาให้คำปรึกษาที่ทำงานในโรงเรียน รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นทั้งในแวดวงของโรงเรียน สังคม ในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นต่อไป

อาภรรัตน์ เสนางค์นารถ

สารบัญ

บทที่ หน้า

1 บทนำ 1

ความสำคัญของปัญหา 1

ปัญหาการวิจัย 4

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4

ขอบเขตการวิจัย 5

นิยามศัพท์เฉพาะ 5

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 7

2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 8

ครอบครัวหย่าร้าง สภาพปัญหาในสังคมสมัยใหม่ 8

วัยรุ่น กับ สภาวะครอบครัวหย่าร้าง 10

วัยรุ่น กับ การปรับตัวทางอารมณ์ 12

การให้คำปรึกษารายบุคคล 14

การให้คำปรึกษารายบุคคล กับ การปรับตัวทางอารมณ์ 23

กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย 25

3 วิธีการดำเนินการวิจัย 27

ส่วนที่ 1 ศึกษาผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น 27

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก 28

การสร้างเครื่องมือการวิจัย 29

การดำเนินการวิจัย 30

การวิเคราะห์ข้อมูล 31

ส่วนที่ 2 พัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง 31

กลุ่มเป้าหมายการให้คำปรึกษา 33

การสร้างเครื่องมือการให้คำปรึกษา 33

การดำเนินการวิจัย 35

การวิเคราะห์ข้อมูล 36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ หน้า

3 (ต่อ)

จริยธรรมการวิจัย 36

บริบทของกลุ่มเป้าหมาย 37

4 ผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ... 41

สภาวะการเลี้ยงดูซึ่งเกิดขึ้นภายหลังครอบครัวหย่าร้าง 42

การรับรู้สถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัว 46

การเผชิญกับปัญหาของเด็กที่ครอบครัวหย่าร้าง 50

การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง 53

5 การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ 57

การออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล 57

การดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคล 59

กรณีศึกษาที่ 1 แอม 59

กรณีศึกษาที่ 2 ฟิน 64

กรณีศึกษาที่ 3 อาย 69

กรณีศึกษาที่ 4 ใบหยก 74

กรณีศึกษาที่ 5 อุ้ม 79

ผลการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นหลังจบกระบวนการให้คำปรึกษา 86

6 บทสรุปและข้อเสนอแนะการวิจัย 88

ผลกระทบจากสภาพครอบครัวหย่าร้าง 88

การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง 91

กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ 92

ผลการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง 95

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย 97

บรรณานุกรม 99

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก	104
ภาคผนวก ก	105
ภาคผนวก ข	113
ภาคผนวก ค	115
ภาคผนวก ง	128
ประวัติย่อผู้วิจัย	139

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1 กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ 58
2 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 1 แอม 63
3 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 2 ฟิน 68
4 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 3 อาย 73
5 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 4 ใบหยก 78
6 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 5 อุ้ม 82
7 สรุปเทคนิคและทักษะที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล 5 กรณีศึกษา 84

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ หน้า

1 ภูเขาน้ำแข็งของจิตใจพร้อมรายละเอียดแต่ละชั้น 20
2 กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย 26
3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ส่วนที่ 1 28
4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ส่วนที่ 2 32
5 ผลการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง 5 กรณีศึกษา 86
6 กระบวนการการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง 96

บทที่ 1
บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่ให้กำเนิดชีวิต ความรัก ความอบอ่นและความมั่นคง ปลอดภัย ที่มนุษย์ทุกคนต้องการอย่างมากเพื่อการดำรงชีวิต เป็นพลังผลักดันบุคคลให้มีความเข้มแข็งในจิตใจ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองไปในระดับที่สูงขึ้น เป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองและรู้จักเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงได้ ในทัศนะของมาสโลว์ความต้องการในระดับสูงดังกล่าว เป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรได้รับ นอกเหนือจากสิ่งจำเป็นต่างๆ ทางด้านร่างกาย ความมั่นคงปลอดภัย ความรักและการยอมรับ ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งต่างๆรอบตัว และปรารถนาที่จะทำสิ่งดีงามต่อไป (Maslow. 1954: 80-92)

ความเจริญก้าวหน้าที่มีมากขึ้นในสังคมปัจจุบัน อันเนื่องมาจากความทันสมัยของเทคโนโลยีที่เดิบโตอย่างรวดเร็วและไม่หยุดนิ่ง ได้ถูกนำมาอำนวยประโยชน์ให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่บนฐานของความสะดวกสบาย ทำให้หลายสิ่งที่ไม่ใช่สาระสำคัญของชีวิตกลับกลายเป็นสิ่งที่ดึงดูดให้ผู้คนแสวงหาเพื่อครอบครอง ที่มักปรากฏเป็นเรื่องของวัตถุสิ่งของ จนมีนักบริโภควัตถุนิยมเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากอย่างไม่มีสิ้นสุด ซึ่งส่งผลกระทบต่อทุกระบบของสังคม โดยเฉพาะสังคมครอบครัวที่พ่อแม่กลายเป็นผู้ที่ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างหนัก บางครอบครัวถึงกับต้องแยกกันอยู่ หรือต้องอพยพย้ายถิ่นฐานจากชนบทสู่เมืองใหญ่เพื่อหางานทำโดยมุ่งหวังรายได้ที่สูงขึ้น จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2555: ออนไลน์) โดยเทียบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในระยะ 10 ปี จากปี พ.ศ. 2545 และปี พ.ศ. 2555 พบว่าครอบครัวที่พ่อแม่และลูกอยู่ด้วยกันมีแนวโน้มลดลงจากร้อยละ 34.09 เหลือร้อยละ 27.5 และสถานการณ์ที่พ่อแม่ปล่อยให้ลูกอยู่กับปู่ย่า หรือ ตายาย เพื่อมุ่งหางานทำมีเพิ่มมากขึ้นจากร้อยละ 29.9 เป็นร้อยละ 33.9 ประเด็นที่น่าสนใจ คือ มีครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่มีผู้หญิงเป็นหัวหน้าครอบครัวเพิ่มขึ้นจากในปี 2546 ในสัดส่วนที่ร้อยละ 26.8 ของครัวเรือนทั้งหมด เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 31.2 ในปี พ.ศ. 2551

ปรากฏการณ์เหล่านี้เป็นผลสะท้อนของความสัมพันธ์ระหว่างกันของบุคคลในครอบครัว หลายต่อหลายครอบครัวต้องเผชิญกับสภาวะที่อ่อนแอจนต้องล่มสลายลง เห็นได้จากผลการสำรวจของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ซึ่งถูกรวบรวมโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556: ออนไลน์) ที่รายงานว่า ในปี 2556 มีผู้จดทะเบียนสมรสใหม่ทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 295,519 คู่ แต่ในปีเดียวกันนั้นเอง มีคู่สมรสที่จดทะเบียนหย่า จำนวนทั้งหมด 117,031 คู่ ซึ่งหากเปรียบเทียบจากการสำรวจในปี พ.ศ. 2547 ที่มีการหย่าร้างทั้งหมด 86,982 คู่ นับเป็นอัตราที่เพิ่มสูงขึ้นถึง ร้อยละ 23.05 และเป็นการเพิ่มที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยตัวเลขที่ปรากฏยังไม่ครอบคลุมถึงกรณีของผู้

ที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส แต่เลือกที่จะใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัว และสุดท้ายต้องตัดสินใจแยกทางจากกันซึ่งไม่อาจระบุจำนวนได้ อัตราการหย่าร้างในรอบ 10 ปีดังกล่าวนี้ ยืนยันให้เห็นถึงสภาพการแตกแยกของสถาบันครอบครัว และส่งผลกระทบโดยตรงต่อลูก ที่จะได้รับความรักและความเอาใจใส่จากพ่อแม่ลดน้อยลง หรือบางครั้งก็ถูกทอดทิ้งจากพ่อหรือแม่ที่ประสบความยากลำบากเมื่อต้องเลี้ยงลูกตามลำพัง นับเป็นความเสียหายอันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กที่ไม่อาจประเมินค่าได้ หนึ่งครอบครัวที่อ่อนแอและล่มสลายลง ทำให้มีเด็กที่ต้องเติบโตขึ้นในครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์เหล่านี้จำนวนมากขึ้น และเติบโตด้วยสภาพจิตใจที่เปราะบางมากกว่าเด็กที่เติบโตขึ้นในครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่ (ชาย โพธิสิตา. 2552: 9) ดังนั้น เด็กที่เติบโตจากครอบครัวโดยไร้อ้อมกอดของพ่อแม่ จะขาดความรัก ความอบอุ่นและมีปมด้อย อาจประสบปัญหาการปรับตัวและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งแตกต่างจากเด็กที่พ่อแม่อยู่ด้วยกันอย่างปกติ

ความเข้มแข็งของจิตใจจึงเป็นรากฐานภายใน ที่ถูกสร้างขึ้นจากความรักที่มนุษย์ได้รับจากครอบครัว เป็นคุณสมบัติที่สำคัญสำหรับเด็กในการก้าวเข้าสู่โลกของวัยรุ่น ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต วัยที่จัดว่าเป็นช่วงเวลาของชีวิตที่สำคัญที่สุดในการปรับตัวทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านอารมณ์ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต แฮมริน (Hamrin. 1969: 17) กล่าวถึง การปรับตัวทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นกระบวนการของจิตใจ เพื่อจัดการความเครียด เมื่อบุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวของซาเทียร์ (Satir) ที่ได้อธิบายว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการ หรือวิธีการที่คนนำมาใช้รับมือกับปัญหา (Coping Stances) ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ในอดีต ในการรักษาตัวเองให้รอดจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือจากสิ่งที่รบกวนจิตใจ โดยทำให้รู้สึกสบายใจมากขึ้น (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 17) โดยย้ำว่าในตัวปัญหาเองนั้น แท้ที่จริงแล้วไม่ใช่ปัญหา แต่วิธีการปรับตัวต่อปัญหาต่างหากที่เป็นปัญหา ดังนั้น คนที่รับรู้และเห็นคุณค่าในตัวเองสูง จะรู้สึกมั่นคงและเกิดความสมดุลในจิตใจ (Congruence) และหากประสบปัญหาก็จะสามารถตอบสนองต่อปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม ส่วนบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า จะขาดความสมดุลในจิตใจ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ของความเครียด จะรับมือกับปัญหาด้วยกลไกปกป้องตัวเองเพื่อเอาตัวรอด (Survival Stances) โดยร้อยละ 50 จะยอมตาม (Placating) เพื่อให้ผู้อื่นพอใจ ร้อยละ 30 โทษผู้อื่น (Blaming) และทำให้ตัวเองสำคัญโดยการแสดงความเกรี้ยวกราด ก้าวร้าวรุนแรง ร้อยละ 15 อ้างแต่เหตุผล (Reasoning) มีแต่หลักการ แต่ไม่สามารถเข้าถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และสุดท้าย ร้อยละ 5 จะใช้การเฉไฉ (Irrelevance) หลีกเลี่ยงที่จะรู้สึก ไม่อยากรับรู้ มองทุกอย่างไม่ใช่ปัญหา ไม่มีเป้าหมาย ไม่ใส่ใจตนเองและผู้อื่น (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 36-41) การปรับตัวทางด้านอารมณ์จึงเป็นกระบวนการทำงานของจิตใจที่สำคัญ ซึ่งวัยรุ่นควรจะเรียนรู้ เพื่อจะได้สามารถปรับใช้ตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

เมื่อผู้วิจัยสอบถามครูฝ่ายปกครองและครูแนะแนวในโรงเรียน เพื่อเสาะหาข้อมูลเบื้องต้น ทำให้ทราบว่า มีนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่อยู่ในสภาวะครอบครัวหย่าร้าง หรือที่คนทั่วไปมักจะพูดกันติดปากว่า “เด็กครอบครัวแตกแยก” โดยมีปัญหาทางอารมณ์ซึ่งแสดงออกให้เห็นทั้งในลักษณะ

ก้าวร้าวหรือซึมเศร้า ประพฤติผิดวินัยในเรื่องเดิมซ้ำๆ โดยไม่แก้ไข มักโหยหาความรักจนกลายเป็นคนหลงตามคนอื่นได้ง่าย ฯลฯ เมื่อผู้วิจัยได้ทำการค้นหาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นเพิ่มเติม โดยการเขียน "ไดอารี่อารมณ์" ของนักเรียนวัยรุ่นหญิงซึ่งเป็นนักเรียนประจำของโรงเรียน ทำให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มดังกล่าวส่วนใหญ่ครอบครัวหย่าร้างตั้งแต่ยังเด็ก และประสบปัญหาด้านอารมณ์และการปรับตัวอย่างมากเมื่อต้องอยู่ร่วมกับเพื่อน โดยมีพฤติกรรมที่เห็นได้ในลักษณะที่แตกต่างและหลากหลาย อาทิ วัยรุ่นจะแสวงหาความรักอย่างมากจากคนที่ตนเองรักหรือชอบ ทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ มีพฤติกรรมหึงหวงเพื่อแสดงความเป็นเจ้าของ สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกของวัยรุ่นที่โหยหาความรักและการยอมรับจากบุคคลอื่น และโดยเฉพาะกับเพื่อน ซึ่งสำหรับวัยรุ่นแล้วถือว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญยิ่ง บางรายต้องการให้เพื่อนยอมรับอย่างมากจนถึงขั้นยอมทำผิดกฎระเบียบวินัยของโรงเรียน เพื่อไม่ให้ตนเองรู้สึกแปลกแยกหรือแตกต่างจากกลุ่ม เมื่อมีความขัดแย้งหรือไม่เข้าใจระหว่างกัน วัยรุ่นบางรายยังขาดการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม แสดงออกด้วยการพูดจาเสียดสีหรือด่าว่าด้วยถ้อยคำที่รุนแรง บางรายเมื่อประสบปัญหาจะรู้สึกเครียด วิตกกังวลและไม่สบายใจ มีท่าทีเศร้าซึมและเลือกที่จะเก็บตัวหรือแยกตัวออกจากคนอื่นไป จากพฤติกรรมและปัญหาต่างๆ ดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงท่าทีการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นต่อสภาพการณ์ต่างๆ ที่ยังขาดความสมดุล จึงเห็นว่า เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากที่วัยรุ่นครอบครัวหย่าร้าง ควรได้รับการประคับประคอง แนะนำ ช่วยเหลือให้มีแนวทางที่ถูกต้อง ดังนั้น หากจะช่วยให้วัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างในกรณีศึกษาครั้งนี้ ได้เรียนรู้การปรับตัวที่ดี ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการให้คำปรึกษามาใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อช่วยให้วัยรุ่นทำความเข้าใจกับตนเองตามความเป็นจริง ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมซึ่งเกิดขึ้นและเป็นผลของกันและกัน ทั้งนี้ เพื่อรักษาสมดุลของอารมณ์ ความรู้สึก และสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ พร้อมที่จะเผชิญกับความท้าทายของอารมณ์ของตนเองที่บางคราวรุนแรง บางคราวอ่อนไหว เปลี่ยนแปลงไปมา โดยไม่ให้อารมณ์ทางลบมีอิทธิพลเหนือการควบคุมตนเอง จนส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น (นพพล พร้อมเที่ยงตรง. 2549: 4)

รูปแบบของการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้ในการศึกษาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง คือ การให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) ซึ่งเป็นการพบกันแบบส่วนตัว ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาที่ประสบปัญหา ซึ่งเอื้อให้วัยรุ่นสามารถเล่าเรื่องราวของตนได้อย่างอิสระ โดยผู้วิจัยทำหน้าที่ในฐานะผู้ให้คำปรึกษาที่คอยรับฟังและเก็บรักษาเรื่องราวต่างๆ ที่ได้รับฟังนั้นเป็นความลับ โดยถือเป็นจรรยาบรรณที่สำคัญ ทั้งนี้เพื่อให้วัยรุ่นรู้สึกปลอดภัยและสบายใจในการพูดคุยถึงปัญหาของตนที่อาจจะละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกหรือไม่สะดวกใจที่จะเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ เทคนิควิธีต่างๆ ที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหาของตนเองนั้น ผู้วิจัยได้ประมวลมาจากทฤษฎีต่างๆ ดังนี้ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ของ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ที่เน้นว่า ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์และเป็นผลซึ่งกันและกัน โดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่างๆ เป็นตัว

ก่อกำเนิดอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล 2) ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์ (Satir Transformation Therapy) ที่ให้ความสำคัญเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก (Emotion and Affective) และความเป็นในปัจจุบัน (Here and Now) โดยมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง และ 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) ของ วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) ที่เชื่อว่า มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจที่สำคัญคือ ต้องการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity) ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Belongingness) ต้องการอำนาจ (Power) ต้องการความอยู่รอด (Survival) ต้องการอิสระ (Freedom) และต้องการความสนุกสนานรื่นเริง (Fun) ความต้องการต่างๆ เหล่านี้ จะเป็นกลไกที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ หากบุคคลสามารถสนองความต้องการเหล่านี้ได้ ก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)

ผู้วิจัยในฐานะเป็นนักบวชหญิงคาทอลิก ดำเนินงานด้านอภิบาลและให้คำปรึกษานักเรียนในโรงเรียนภายใต้ระบบการศึกษาคาทอลิก ที่ให้ความสำคัญในการอภิบาลด้านจิตใจสำหรับนักเรียนที่ประสบปัญหา เพื่อตอบสนองตามปรัชญาการศึกษาคาทอลิกที่มุ่งเน้นการอบรมนักเรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ จึงสนใจที่จะศึกษา การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง โดยศึกษาในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพ กับกลุ่มนักเรียนหญิงวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 13 -18 ปี ร่วมกับการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลกับวัยรุ่นแต่ละคน ด้วยความเชื่อว่าการให้ความช่วยเหลือในลักษณะตัวต่อตัวเป็นรายบุคคลในบรรยากาศของความเข้าใจ การยอมรับ และสัมพันธภาพที่อบอุ่น จะช่วยให้วัยรุ่นได้รู้จักและเข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมถึงสภาพแวดล้อมได้มากขึ้น มีแนวทางการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสม และสามารถนำมาใช้ให้เกิดประสิทธิผลกับตนเองได้ โดยผลที่ได้จากการศึกษาทั้งหมดนี้ จะเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปปรับใช้ให้คำปรึกษาแก่บุคคลอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ต่อไป

ปัญหาการวิจัย

สภาวะครอบครัวหย่าร้างส่งผลกระทบต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นอย่างไร และหากจะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ควรใช้กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น
2. เพื่อพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่ช่วยเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาแบบผสานวิธี (Mixed Method) โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยแนวทางปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Approach) ผสมผสานกับการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น โดยศึกษาจากผู้ให้ข้อมูล 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 13 - 18 ปี จำนวน 10 คน ที่ครอบครัวหย่าร้างตั้งแต่ในวัยเยาว์ และมีพฤติกรรมการแสดงออกในสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ โดยจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ หรือในทางตรงข้ามกลับวิตกกังวลเกินเหตุ เศร้าซึม เลือกที่จะเก็บตัวหรือแยกตัวออกจากคนอื่น จำนวน 10 คน และผู้ให้ข้อมูลรอง ได้แก่ พ่อแม่ผู้ปกครองหรือญาติที่ใกล้ชิดของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็กภายหลังการหย่าร้างของครอบครัว

ส่วนที่ 2 ผู้วิจัยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่จะช่วยเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ให้กับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างอย่างเหมาะสม โดยศึกษาจากนักเรียนหญิงวัยรุ่น จำนวน 5 คน ที่สมัครและเต็มใจรับคำปรึกษา เป็นบุคคลที่ผู้วิจัยคัดเลือกมาจากการกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในส่วนที่ 1 ซึ่งผู้วิจัยพบว่าเป็นกรณีที่มีพฤติกรรมที่สะท้อนถึงรูปแบบการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และส่งผลให้ประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น และได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครองให้เข้ากระบวนการให้คำปรึกษาได้อย่างสมัครใจ

การดำเนินการวิจัยทั้งสองส่วนนี้จะกระทำต่อเนื่องกัน โดยส่วนแรกผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ตามแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง พร้อมกับใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อให้ทราบถึงผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น และสร้างเป็นกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่จะนำไปใช้ในการวิจัยส่วนที่สอง หลังจากนั้น จึงนำกระบวนการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการผสมผสานทักษะและเทคนิควิธีของ 3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเข้าด้วยกัน พร้อมกับใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจดบันทึก (Field note) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อพัฒนาเป็นกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

การปรับตัวทางด้านอารมณ์ หมายถึง กระบวนการทำงานภายในจิตใจของบุคคล ที่พยายามปรับสมดุลอารมณ์ของตนเอง ให้เกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และควบคุมให้แสดงออก

ได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามากระทบความรู้สึก ส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียด ความวิตกกังวล จนสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

การให้คำปรึกษารายบุคคล หมายถึง กระบวนการในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางอารมณ์ในรูปแบบเฉพาะ ให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมถึงสภาพการณ์แวดล้อมรอบตัว เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจที่มุ่งสู่การปรับตัวทางอารมณ์และสามารถควบคุมพฤติกรรมให้แสดงออกในรูปแบบที่เหมาะสมได้ ประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่

1. การสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา กระทำโดยวิธีการต่างๆ ที่ช่วยให้วัยรุ่นเกิดความไว้วางใจ อาทิ การจัดสภาพแวดล้อมให้มีความเป็นส่วนตัวและเอื้อให้เกิดการผ่อนคลายสบายใจ การชี้แจงให้เข้าใจถึงกระบวนการให้คำปรึกษาที่ให้ความสำคัญกับการรักษาความลับ การพูดคุยแบบเป็นกันเองในลักษณะไม่เป็นทางการ ทั้งนี้ เพื่อให้วัยรุ่นเป็นตัวของตัวเอง กล้าเปิดเผย และพร้อมให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจจนจบกระบวนการ

2. การสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้วัยรุ่นสำรวจปัญหาและความต้องการของตนเอง ดำเนินการโดยตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้วัยรุ่นหันกลับมามองตนเอง ในส่วนที่อยู่ลึกลงไปภายในจิตใจ ซึ่งประกอบไปด้วย มุมมองความคิด การรับรู้ ความรู้สึก ความคาดหวัง ที่ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องหรือเหมาะสมกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง

3. การทำความเข้าใจปัญหา เป็นขั้นการวิเคราะห์พฤติกรรมและความต้องการของตนเอง รวมถึงอิทธิพลของปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้วัยรุ่นกระจ่างชัดในปัญหาและรู้ว่าตนเองมีศักยภาพมากพอที่จะพัฒนาตนเองได้

4. การวางแผนแก้ปัญหา เป็นขั้นของการวางแผนและแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งกระทำโดยใช้เทคนิควิธีการที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาของบุคคลแต่ละคน เพื่อให้วัยรุ่นสร้างแนวทางการพัฒนาตนเองและลงมือปฏิบัติจนบรรลุผล เกิดความรักและเคารพนับถือตนเองมากขึ้น

5. การยุติกระบวนการ เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการ ซึ่งดำเนินการโดยให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนการปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง สรุปสิ่งต่างๆ ที่ได้ทำและได้รับจากการเข้ารับการให้คำปรึกษา เพื่อให้วัยรุ่นเห็นแนวทางการพัฒนาของตน เกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น

ครอบครัวหย่าร้าง หมายถึง สภาพครอบครัวที่บิดามารดาหย่าร้างกัน หรือแยกกันอยู่โดยไม่มีพันธะใดๆ ต่อกันหรือตัดขาดจากกันอย่างสิ้นเชิง

วัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง หมายถึง นักเรียนหญิงวัยรุ่นซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 13 - 18 ปี ที่มีคุณสมบัติตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยอยู่กับพ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือ อยู่กับบุคคลอื่นที่ทำหน้าที่ผู้ปกครองแทนพ่อแม่ที่แท้จริงมาจนถึงปัจจุบัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยนี้จะช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นทั้งในแวดวงของโรงเรียน สังคม และโดยเฉพาะในครอบครัวของวัยรุ่นเอง ได้รับรู้และเข้าใจถึงสภาพปัญหา พื้นฐานด้านจิตใจ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นที่ตกอยู่ในสภาพครอบครัวหย่าร้าง เพื่อจะได้มีแนวทางในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นจากต้นตอของปัญหาที่แท้จริง

ขณะเดียวกัน กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ จะสามารถช่วยให้วัยรุ่นมีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมกับตนเองได้นั้น จะเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนวและนักจิตวิทยาให้การปรึกษาที่ทำงานในโรงเรียน รวมถึงในหน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น จะสามารถนำรูปแบบการให้คำปรึกษาที่ได้นี้ มาประยุกต์ใช้กับบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันให้สามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมต่อไป

บทที่ 2
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง "การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น และเพื่อพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่ช่วยเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยครอบคลุมประเด็นดังต่อไปนี้

1. ครอบครัวหย่าร้าง สภาพปัญหาในสังคมสมัยใหม่
2. วัยรุ่น กับ สภาวะครอบครัวหย่าร้าง
3. วัยรุ่น กับ การปรับตัวทางอารมณ์
4. การให้คำปรึกษารายบุคคล
5. การให้คำปรึกษา กับ การปรับตัวทางอารมณ์
6. กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย

ครอบครัวหย่าร้าง สภาพปัญหาในสังคมสมัยใหม่

ครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของสังคม เพราะเป็นแหล่งที่ให้กำเนิดชีวิต และเป็นการวางฐานแรกแห่งประสบการณ์ของการใช้ชีวิตร่วมกัน ลูกจะได้เรียนรู้การดูแลกันและกัน และพัฒนาความเป็นมนุษย์ โดยมีพ่อและแม่เป็นต้นแบบที่มีอิทธิพลและสำคัญยิ่ง ในด้านการอบรมเลี้ยงดู ทั้งด้วยคำพูดและการกระทำ การให้การศึกษา ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมทางสังคม พ่อแม่จึงเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมบุคลิกภาพ ลักษณะท่าทาง นิสัยใจคอ กิริยามารยาท เจตคติ และค่านิยมต่างๆ ของลูก ซึ่งคุณภาพชีวิตของลูกจะมีความสมดุล และเจริญเติบโตขึ้นโดยมีสุขภาพกายและจิตที่ดีหรือไม่นั้น ก็ขึ้นกับผู้เป็นพ่อแม่เป็นลำดับแรก ซึ่งสอดคล้องกับที่ ทัลคอทท์ พาร์สัน (Talcott Parsons) นักคิดแนวหน้าที่นิยม (Functionalism) ได้อธิบายว่า ครอบครัวมีหน้าที่ให้กำเนิดและสร้างกระบวนการขัดเกลาทางสังคมให้แก่ลูก โดยพ่อทำหน้าที่ในการหาเลี้ยง เพื่อตอบสนองความต้องการที่จำเป็นของสมาชิกในครอบครัว และแม่ที่ทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูลูก และสมาชิกในครอบครัว เป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ช่วยบรรเทาปัญหาต่างๆ เพื่อลูกจะได้สามารถดำเนินชีวิตทางสังคมได้อย่างเหมาะสม (พูนสุข เวชวิฐาน. 2557: 49-51)

ในสังคมไทยปัจจุบัน ครอบครัวมีสภาพที่แตกต่างไปจากเดิมมาก และเมื่อพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาก็พบปัจจัยที่เกี่ยวข้องส่วนหนึ่ง คือ การแสวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่เอื้อให้เกิดความสะดวกสบายฝ่ายกาย จนทำให้มุมมองการใช้ชีวิตของคนและการให้คุณค่ากับคำว่าครอบครัว

เปลี่ยนแปลงไป ในการศึกษาสภาพสังคมไทยเพื่อกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2547 - 2556 ของสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2556: ออนไลน์) ให้ความหมายของคำว่า "ครอบครัว" ในแง่มุมที่ขยายกว้างมากขึ้นว่า *"ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกัน ทำหน้าที่เป็นสถาบันหลัก เป็นแกนกลางของสังคมที่เป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต ครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบและหลายลักษณะ นอกเหนือจากครอบครัวที่ครบถ้วนทั้งบิดา มารดาและบุตร"* การขยายความนี้ยิ่งบ่งบอกถึงสภาพความเป็นจริงว่า ครอบครัวไทยไม่ได้ถูกจำกัดให้อยู่ในความเข้าใจด้านสถาบันทางสังคมซึ่งประกอบไปด้วยบุคคลเพียง 3 กลุ่ม คือ พ่อ แม่ และลูก ตามที่เคยรับรู้และเข้าใจกันมาแต่ดั้งเดิมอีกต่อไป ยิ่งกว่านั้นในสังคมที่พ่อแม่มีหน้าที่ให้การอบรมเลี้ยงดู หล่อหลอมและช่วยเหลือลูกให้เติบโต กลายเป็นผู้ที่ต้องทำมาหากินอย่างหนัก เพื่อให้ก้าวทันความเจริญก้าวหน้าทางด้านเศรษฐกิจและเทคโนโลยี จึงให้คุณค่ากับการแสวงหาวัตถุสิ่งของ ซึ่งเป็นเพียงปัจจัยขั้นพื้นฐานทางด้านกายภาพที่ไม่มีวันหยุดนิ่ง จนลืมตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันภายในครอบครัว ซึ่งเป็นคุณค่าฝ่ายจิตใจที่วัตถุใดๆ ก็ไม่อาจทดแทนได้ การที่สมาชิกแต่ละคนต่างฝ่ายต่างมุ่งตอบสนองแต่ความต้องการของตน จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้ครอบครัวตกอยู่สภาวะวิกฤติ ก่อให้เกิดการหย่าร้างแยกทางกัน และส่งผลให้มีเด็กจำนวนไม่น้อยต้องอยู่ในสภาพถูกละเลยหรือถูกทอดทิ้ง

การหย่าร้างหรือการแยกทางกันของคู่สมรส เป็นสภาพการณ์สำคัญประการหนึ่งที่เกิดขึ้นในสังคมไทย และกลายเป็นปรากฏการณ์วิกฤติที่ไม่อาจมองข้ามได้ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2552: ออนไลน์) ได้สำรวจความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย ในปี พ.ศ. 2544 -2551 พบว่า ดัชนีครอบครัวอบอุ่นที่บ่งบอกถึงความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวนั้น ลดลงต่ำสุดอยู่ที่ร้อยละ 61.92 ในปี พ.ศ. 2550 และแม้ว่าในปี พ.ศ. 2551 จะขยับเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 63.94 แต่เมื่อเทียบย้อนหลังตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 - 2551 เรื่อยมา ดัชนีครอบครัวอบอุ่นยังคงอยู่ในเกณฑ์ ระหว่างร้อยละ 60.0 - 69.9 ซึ่งเป็นระดับที่บ่งชี้ให้ทราบว่าควรต้องปรับปรุง และต้องเร่งพัฒนาแก้ไขอย่างเร่งด่วน

การดำรงชีวิตโดยไร้ซึ่งความรัก ความอบอุ่น และปราศจากซึ่งความสุขภายในครอบครัว แสดงถึงความล้มเหลวของสถาบันที่เป็นรากฐานสำคัญของสังคม และ "ลูก" คือผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากปรากฏการณ์สำคัญยิ่งนี้ สะท้อนให้เห็นได้จากผลการสำรวจเด็กในประเทศไทย โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่พบว่า ในปีพ.ศ. 2548 มีเด็กไทยทั่วประเทศที่อายุระหว่าง 0 - 17 ปี ไม่ได้อยู่กับพ่อและแม่จำนวนร้อยละ 19.8 และหลังจากนั้นเพียง 5 ปี คือ ในปี พ.ศ. 2554 จำนวนเด็กที่ไม่ได้อยู่กับพ่อและแม่ก็ได้เพิ่มสูงขึ้นอีกเป็นร้อยละ 22.8 (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. 2556: ออนไลน์) ซึ่งเป็นการยืนยันว่าเด็กที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่นั้นมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนสูงขึ้นเรื่อยๆ และจากการสำรวจของสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว (2556: ออนไลน์) มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวและสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแห่งชาติ (สสส.) ในช่วงเดือนมกราคม ปี พ.ศ. 2552 ยังยืนยันในทิศทางเดียวกันว่า

เด็กที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีจำนวนมากกว่า 2.5 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 21.9 ของจำนวนเด็กในช่วงวัย 11-22 ปี โดยมีสาเหตุมาจากการหย่าร้างมากที่สุด และผลการสำรวจยังพบว่าภายหลังการหย่าร้าง พ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องรับภาระดูแลบุตรเฉลี่ย 1-2 คน จึงต้องทำมาหาเลี้ยงชีพหนักขึ้นเพื่อหารายได้ให้เพียงพอต่อความต้องการของคนในครอบครัว ทำให้มีเวลาดูแลลูกน้อยลงและมีความเครียดมากขึ้น

วัยรุ่น กับ สภาวะครอบครัวหย่าร้าง

การหย่าร้างแยกทางกันเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งในสังคมไทย ที่แปรสภาพครอบครัวให้เปลี่ยนไป ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุด้วยกัน วิเชียร สุขจันทร์ (2540: 31-31) สรุปสาเหตุการหย่าร้างของครอบครัวว่าเกิดจากปัจจัย 2 ประการ คือ 1) ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี ความเสื่อมของศีลธรรมและศาสนา ปรัชญาด้านความสุขของบุคคล รวมถึงบทบาทหน้าที่ของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป 2) ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ ความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน ทัศนคติในการมองโลก บุคลิกภาพ การดื่มสุราและการติดยาเสพติด ซึ่งไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด ล้วนแล้วแต่มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของลูกทั้งสิ้น

ครอบครัวหย่าร้างในสังคมไทย เริ่มต้นในลักษณะคล้ายๆ กัน คือ ผู้เป็นพ่อแม่มีความขัดแย้งทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายกัน ขาดการควบคุมอารมณ์ ทำให้ลูกรู้สึกคับข้องใจ และเกิดความกดดันในจิตใจ และเมื่อเกิดการหย่าร้างก็ทำให้ลูกต้องอยู่กับพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว หรืออาจต้องไปอยู่กับคนอื่น เป็นผลทำให้ลูกขาดความรัก ความอบอุ่น และความมั่นคงทางจิตใจ สภาพครอบครัวที่ขาดความสมบูรณ์เช่นนี้ มักจะทำให้ลูกมีปัญหาทางอารมณ์ สติปัญญา สังคม มีพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งในลักษณะซึมเศร้าหรืออาจตรงกันข้าม คือต่อต้านก้าวร้าว หงุดหงิด ประสบความล้มเหลวเมื่อต้องสัมพันธ์กับผู้อื่น แม้แต่กรณีที่ครอบครัวต้องสูญเสียคู่ชีวิตคนใดคนหนึ่งไป ทำให้คนที่ยังอยู่ต้องรับภาระหนักขึ้น และเมื่อมีการแต่งงานใหม่ ลูกจะรู้สึกว้าเหว่ น้อยใจเพราะรู้สึกเหมือนถูกแย่งคนรักไป จะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว และหากเกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างแม่เลี้ยงหรือพ่อเลี้ยงกับลูกเลี้ยง ก็ยิ่งจะทำให้เกิดปัญหากระทบต่อลูกขึ้นอีกหลายเท่า (ลักขณา สริวัฒน์. 2545: 26)

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต เป็นเหมือนสะพานเชื่อมระหว่างวัยเด็กที่กำลังพัฒนาตนเองกับวัยผู้ใหญ่ที่มีเหตุผลมีจุดยืนและความรับผิดชอบ อิริค อิริคสัน (Erik Erikson) ให้ความสำคัญกับช่วงวัยรุ่นว่าเป็นระยะของการพัฒนาความมีเอกลักษณ์แห่งตน (Sense of Identity) อาศัยอิทธิพลจากแรงขับขั้นพื้นฐานภายในร่างกาย อิทธิพลจากวัฒนธรรม และความแตกต่างของแต่ละบุคคล จะช่วยให้วัยรุ่นค้นหาความเป็นตัวเอง โดยค่อยๆ ผสมผสานสิ่งที่เคยเลียนแบบมาในอดีตและพัฒนาให้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง แต่ขณะเดียวกัน วัยรุ่นก็อาจจะรู้สึกสับสนในบทบาทและการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้มักมีข้อสงสัยเกี่ยวกับตนเองว่า ฉันเป็นใคร เหมาะกับอาชีพอะไร สนใจอะไร มีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร วัยรุ่นมักจะให้ความสำคัญกับทางเลือกที่

เกี่ยวข้องกับอนาคตของตนเอง ซึ่งเกี่ยวโยงกับสถานภาพทางสังคม รวมถึงแนวคิดในการใช้ชีวิตและวิธีปฏิบัติที่คนอื่นมีต่อตน ด้วยเหตุนี้ กระบวนทางอารมณ์ สติปัญญาและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่วัยรุ่นมีกับคนอื่นๆ จึงเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้วัยรุ่นก้าวพ้นความสับสนในตนเองจนสามารถค้นพบเอกลักษณ์แห่งตนได้ (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2556: 96-103) ดังนั้น หากในวัยเด็กไม่ได้รับการพัฒนาความไว้วางใจ ความเป็นตัวของตัวเองและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่นก็จะประสบความล้มเหลวในการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนหรือเกิดความสับสนในบทบาทของตนเอง และยังจะส่งผลต่อการพัฒนาในด้านอื่นเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป

จากการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง ทำให้พบประเด็นสำคัญ ดังนี้ พิมพ์ชนก กลิ่นสุทโธ (2554: 9-11; อ้างอิงจาก Marsia. 1975: 253) ได้ศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก พบว่า วัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงวัยของการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง แต่ต้องประสบกับภาวะครอบครัวแตกแยก จะทำให้ประสบปัญหาการพัฒนาอัตลักษณ์ในด้านต่างๆ ได้แก่ (1) ด้านความเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นจะขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าคิด และรู้สึกลังเลเมื่อจะต้องตัดสินใจ ไม่กล้าแสดงออก อีกทั้งไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ตลอดจนไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (2) ด้านการรู้จักตนเอง วัยรุ่นรู้สึกขาดความมั่นคง ไม่สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้ รู้สึกสับสนต่อตนเอง และวิถีทางดำเนินชีวิต ไม่รู้ว่าชอบ หรือถนัดสิ่งใด (3) ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ วัยรุ่นเมื่อมีอารมณ์โกรธ โมโห หรือ ไม่พอใจ จะมีการแสดงออกด้วยคำพูดและท่าทางที่ไม่เหมาะสม (4) ด้านการตั้งเป้าหมายในชีวิต วัยรุ่นขาดการวางแผน เป้าหมายในการเรียน อาชีพ และชีวิต เพราะขาดข้อมูล คำแนะนำ และผู้ให้คำปรึกษาที่ชัดเจนและถูกต้อง และ (5) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล วัยรุ่นมีการคบเพื่อนเฉพาะกลุ่ม ไม่ค่อยยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่กล้าปรึกษา ขาดปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและกับผู้อื่น

นอกนั้น เมื่อจอยซ์ (Joyce. 2014: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมและกลวิธีการรับมือกับปัญหาของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ยังพบอีกว่า วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวแตกแยกหรือครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จะมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากการที่วัยรุ่นไม่ได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่สุภาพ หยาบคาย การที่วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเองระดับต่ำ ทำให้วัยรุ่นมักประสบปัญหาการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น ดังนั้น จึงแสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นที่เผชิญกับสภาวะครอบครัวหย่าร้าง จะพบความยากลำบากในการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต จึงมักมีความสับสน วุ่นวายกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงก่อให้เกิดอารมณ์และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยเฉพาะทางด้านความสัมพันธ์เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

วัยรุ่น กับ การปรับตัวทางอารมณ์

อารมณ์เป็นการแสดงออกของประสบการณ์ทางจิตใจของคน ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบหรืออารมณ์ด้านบวก อารมณ์จึงมีผลต่อการปรับตัว มีผลต่อความทุกข์หรือความสุขในชีวิตประจำวัน คนที่อารมณ์ดีจะมีสุขภาพจิตดี มองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง และวางตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีสมาธิ แรงจูงใจในการทำงาน มีความกระตือรือร้น มีความสามารถตัดสินใจในสิ่งต่างๆได้ดี ตรงข้ามกับคนที่อารมณ์ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธ เกลียด กลัว ฯลฯ จะมีผลทำให้กลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย มักจะขาดสติ ตัดสินใจผิดพลาด ท้อถอยง่าย ส่งผลกระทบต่อการทำงานและการปรับตัวในชีวิตประจำวัน (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. 2557:174-175) การปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) จึงเป็นกระบวนการสำคัญสำหรับบุคคล โดยเฉพาะกับวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ต้องปรับตัวอย่างมาก เพื่อให้สามารถเผชิญกับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นได้ นักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของการปรับตัวในหลายลักษณะด้วยกัน ได้แก่

ซาเทียร์ (Satir) ที่อธิบายถึงการปรับตัวว่าเป็นกระบวนการหรือวิธีการที่คนนำมาใช้รับมือกับปัญหา (Coping Stances) ที่เกิดจากการเรียนรู้ในอดีต เพื่อรักษาตัวรอดจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือสิ่งที่รบกวนจิตใจ โดยทำให้รู้สึกสบายใจมากขึ้น (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 17)

ฌอง เพียเจต์ (Jean Piajet) อธิบายถึงกระบวนการปรับตัวว่า เมื่อบุคคลได้ซึมซับประสบการณ์ (Assimilation) จะปรับโครงสร้างทางสติปัญญา (Accommodation) ตามความสามารถในการรับรู้ และปรับประสบการณ์เก่าที่มีอยู่ให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่ รวมทั้งเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมหรือประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับ เพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพการณ์นั้นได้ (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2556: 39-40)

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) กล่าวถึงการปรับตัวว่า เป็นการยอมรับตนเองและผู้อื่น (Self-other Acceptance) ทั้งในข้อดีและข้อบกพร่องของกันและกัน (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 121) และโรเจอร์ (Roger. 1974: 358) ที่กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคลิกภาพ คุณภาพ ความสามารถของตน มีทัศนคติที่มีต่อตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยของบุคคลต่างๆ ที่ให้ความหมายการปรับตัวทางอารมณ์ในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งสรุปได้ว่า การปรับตัวทางอารมณ์เกิดจากการเรียนรู้ที่จะแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ต่างๆ (Poduska. 1980: 418) เป็นกระบวนการทำงานภายในจิตใจของบุคคลที่พยายามเรียนรู้ เข้าใจสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา เมื่อมีสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบให้เกิดความเครียด เสียใจ ไม่สบายใจ วิตกกังวล ซึ่งไม่สามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้ ก็จะพยายามปรับสมดุลของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อจัดการกับความเครียด แก้ไขปัญหาทางอารมณ์ จนสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริงและสามารถควบคุมให้แสดงออกต่อสถานการณ์ต่างๆได้

อย่างเหมาะสม (บุญญรัตน์ ขจรพัฒน์วรกุล. 2551: 7; วจิราภรณ์ ไชยรัตน์. 2539: 10; กรรณิการ์ กาญจนานุกูล. 2540: 22)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530: 82-85) อธิบายถึงวิธีการปรับตัวทางอารมณ์ของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสภาพการณ์ที่ไม่คาดคิด เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและลดความเครียดทางอารมณ์ไว้หลายวิธีด้วยกัน ได้แก่ 1) การร้องไห้ 2) การพูดหรือระบายออกมาด้วยคำพูด 3) การหัวเราะ 4) การครุ่นคิดทบทวนถึงเหตุการณ์ต่างๆ อย่างรอบคอบ 5) การเสาะแสวงหาความช่วยเหลือและกำลังใจจากบุคคลที่สามารถช่วยอนุเคราะห์ให้หลุดพ้นจากปัญหาโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ และสุดท้าย 6) การนอนหลับและฝัน เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความผิดหวังและความไม่สบายใจต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับที่ไอแซงค์ และ วิลสัน (Eysenck and Wilson. 1979: 68-90) รวมถึงทินดอล (Tindall. 1959: 76) ที่ได้อธิบายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีว่า เป็นบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) มีความสุขในชีวิต ภาคภูมิใจในตนเอง มีความยืดหยุ่น ง่ายๆ สบายๆ ปราศจากความวิตกกังวล มีวุฒิภาวะ มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถควบคุมได้ และเมื่อผิดพลาดจะไม่กล่าวโทษตนเองหรือติดยึดกับความรู้สึกผิดมากจนเกินควร แต่จะแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านอย่างรวดเร็ว ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จึงมักมีอารมณ์ที่รุนแรง อ่อนไหวง่ายและไม่คงที่ วัยรุ่นตอนต้น หรือวัยแรกรุ่น(Puberty) ถือเป็นระยะวิกฤติของพัฒนาการ เพราะกำลังเจริญเติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาว มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้วัยรุ่นเริ่มมีลักษณะทางเพศ และมีความพร้อมของร่างกายต่อการเจริญพันธุ์ มักจะเกิดความสับสน ว้าวุ่นใจ หรือขัดแย้งในจิตใจเพราะไม่แน่ใจในบทบาทและแผนการในชีวิตของตนเอง (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 20; อ้างอิงจาก Blocher. 1966) การที่วัยรุ่นถูกสถานการณ์แวดล้อมเรียกร้องให้ต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา จึงเป็นเหตุให้วัยรุ่นตอนต้นเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ง่าย บางครั้งแสดงออกในลักษณะพลุ่งพล่าน บางครั้งกลับเก็บกด เปลี่ยนแปลงจากอารมณ์หนึ่งไปยังอีกอารมณ์หนึ่งอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นจึงถูกมองว่าขาดเหตุผล และขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ขาดประสบการณ์และความสามารถด้านการคิดอย่างมีเหตุผล จึงมักมองตนเองและคนรอบข้างอย่างที่ต้องการอยากให้เป็น มากกว่าที่จะพิจารณาตามความเป็นจริง เมื่อผิดหวังจึงรู้สึกโกรธและเสียใจได้ง่าย ซึ่งต่างกับวัยรุ่นตอนปลาย ที่ได้ผ่านประสบการณ์ทั้งส่วนตนและสังคมมามากกว่า จึงมีวุฒิภาวะทางอารมณ์มากกว่าเดิม มีความมั่นคงในการตอบสนองทางอารมณ์ สามารถมองตนเอง ครอบครัว เพื่อนและความเป็นไปในชีวิตถูกต้องตามสภาพที่แท้จริงได้มากขึ้น (ประณต เค้าฉิม. 2549: 546) จากการที่มอรัน (Moran. 1990: 5347) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาด้านการปรับตัวทางอารมณ์ รวมถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก พบว่า ความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งขาดความรักและการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่ รวมถึงการที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่อบอุ่นและปลอดภัย เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้วัยรุ่นกลุ่มเหล่านี้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและประสบปัญหาการปรับตัวทางด้านอารมณ์

ดังนั้น วัยรุ่นที่ขาดความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดี เมื่อประสบปัญหาหรือต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กระทบกระเทือนอารมณ์ความรู้สึก จะแสดงออกด้วยอารมณ์ทางลบที่ปรากฏเด่นชัด ได้แก่ ไม่อยากมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว และรู้สึกเป็นส่วนเกินของกลุ่ม เก็บตัว ถอนตัวเองออกจากสังคม วิตกกังวล เศร้าซึม ท้อแท้ หดหู่ และสิ้นหวัง ตรงข้ามกับวัยรุ่นที่มีสุขภาพจิตดีและสามารถปรับตัวได้ดี จะมีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ อบอุ่นเป็นมิตร มีจิตสาธารณะและความรับผิดชอบ พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ กล้าเผชิญความจริงโดยไม่หลบหนีปัญหา จิตใจหนักแน่นมั่นคง (นิภา นิธยายน.2530: 155-157)

การให้คำปรึกษารายบุคคล

การให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพ ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมและผู้รับคำปรึกษาซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เป็นการพบกันแบบตัวต่อตัว ผ่านกระบวนการพูดคุยที่มีเทคนิควิธีต่างๆ ของผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึก ความต้องการของตนเอง และเข้าใจผู้อื่น รวมทั้งเข้าใจสถานการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ลดปัญหาทางอารมณ์ มีความสบายใจมากขึ้น สามารถพัฒนาตนเต็มศักยภาพ มีการปรับตัวที่ดีสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างชาญฉลาดด้วยตนเอง รวมถึงสามารถเลือกแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมได้ (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 5; นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2558: 272; มณฑิรา จารุเพ็ง. 2556: 1; อัชรา เอิบสุขสิริ. 2559: 218) ซึ่งสอดคล้องกับที่ คอทเลอร์ และบราวน์ (เมธินินทร์ ภิญญูชน. 2539: 24; อ้างอิงจาก Kottler & Brown. 1992) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยอธิบายว่า เป็นลักษณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาแบบหนึ่งต่อหนึ่ง ในกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลในการแก้ปัญหาส่วนตัว รวมถึงการตัดสินใจทั้งในเรื่องการศึกษา อาชีพการงาน และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

การให้คำปรึกษารายบุคคล จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งให้ความช่วยเหลือบุคคลคนหนึ่ง (Individual) ในการปรับตัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ (Intrapersonal) และต่อสังคมที่เกี่ยวข้อง (Interpersonal) โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบต่างๆ มาช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง พัฒนาตนเอง ปรับตัวได้ดี และสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เมธินินทร์ ภิญญูชน. 2539: 24) เมื่อผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ามีคนเข้าใจ รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไม่รู้สึกว้าเหว่ โดดเดี่ยว สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา มีความรับผิดชอบและสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และรู้จักพึ่งพาตนเองในระยะยาวต่อไปได้ (อัชรา เอิบสุขศรี. 2556: 259)

เทคนิควิธีในการให้คำปรึกษา (Techniques of Counseling) (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2544: 13-22) ที่ช่วยให้การให้คำปรึกษาบรรลุวัตถุประสงค์นั้น มีหลายวิธีด้วยกัน ได้แก่ 1) เทคนิค

การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening the Interview) ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง 2) การตั้งคำถาม (Questioning) ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหา อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เป็นคำถามปลายเปิดที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาบอกเล่ารายละเอียดได้ เช่น "อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณรู้สึกเช่นนี้" 3) การเงียบ (Silence) เป็นท่าทีของการให้ความสนใจว่าเรากำลังตั้งใจรอฟังอยู่ กินเวลาเพียง 2-3 นาทีเท่านั้น หากผู้รับคำปรึกษาไม่พูด หรือนิ่งเงียบนานเกินไป ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้คำพูดที่แฝงความสนใจและพร้อมรับฟังว่า "คุณคงกำลังคิดว่าจะพูดออกมาอย่างไร ค่อยๆคิดก็ได้นะคะ แล้วค่อยๆพูดออกมา ฉันรอฟังคุณอยู่ค่ะ" 4) การทวนประโยค (Paraphrasing) เป็นการพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับคำปรึกษาพูด แต่ใช้ถ้อยคำน้อยลง โดยที่ยังคงความหมายเดิมอยู่ ก็เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในเรื่องราว และยังคงติดตามรับฟังอยู่ 5) การสรุป (Summarizing) เป็นการพยายามรวบรวมสิ่งที่พูดกันไปแล้วเป็นเรื่องราวที่ชัดเจนขึ้น รวบรวมให้เป็นประโยคเดียวที่ครอบคลุมเนื้อหาที่ได้สนทนามาแล้ว โดยไม่เพิ่มเติมความคิดใหม่ลงไป เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเอง 6) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการนำเอาคำพูดของผู้รับคำปรึกษามาตีความหมาย โดยถอดข้อความและคำพูดใหม่ โดยเน้นที่ความรู้สึกซึ่งแฝงอยู่ในเนื้อหานั้นของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง 7) การตีความ (Interpreting) เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายความหมายของเหตุการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจปัญหาของตนเองในด้านอื่นที่อาจจะยังไม่ได้มองมาก่อน เป็นการเสนอกรอบแนวคิดใหม่ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาของตนเองได้กว้างขวางมากขึ้น 8) การชี้แนะ (Suggesting) เป็นการเสนอความคิด หรือวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างอ้อมๆ เพื่อจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาคิดแก้ไขปัญหาต่อไป 9) การแสดงความเห็นชอบ (Approval) เป็นการให้กำลังใจโดยใช้คำพูด หรือท่าทางที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาเห็นด้วยกับแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหาของผู้รับคำปรึกษา 10) การให้ความมั่นใจ (Assurance) เป็นการแสดงออกให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจมากขึ้นในทัศนะของตนเอง หรือแนวทางที่ผู้รับคำปรึกษาจะทำนั้นถูกต้อง และจะได้ผลดีจริง 11) การเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นการบอกความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดหรือพฤติกรรมของตนเองถูกต้องตรงความเป็นจริงมากขึ้น วิธีนี้อาจจะต้องระมัดระวัง เพราะอาจทำให้เกิดอารมณ์ และอาจจะกระทบถึงสัมพันธภาพระหว่างกัน 12) การท้าทาย (Challenge) เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพยายาม และตั้งใจมากขึ้นในการแก้ปัญหาของตนเอง 13) การฟัง (Listening) เป็นกลวิธีที่จำเป็นที่สุดของผู้ให้คำปรึกษา เป็นศิลปะที่ต้องใช้ความอดทนและสมาธิอย่างมาก เพราะนอกจากจะฟังเรื่องราวแล้ว ยังต้องพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกที่แฝงอยู่ในเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษานั้นด้วย ผู้ให้คำปรึกษาอาจแสดงออกถึงความเอาใจใส่ สนใจ ด้วยท่าทางการนั่งที่โน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควร มีการสบตา พยักหน้าในขณะรับฟัง

ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการ ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ (1) การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship) หรือ สายสัมพันธ์ (Rapport) ที่แสดงออกถึงความปรารถนาดีที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา (Good Wishes) โดยให้การยอมรับและให้เกียรติผู้อื่นในฐานะบุคคล (Approval) ยกย่อง แสดงความชื่นชมในความสามารถ (Recognition) พร้อมกับทักษะการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ยินดีให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นทันที (Helping Relation) เท่าที่จะสามารถทำได้ (2) การมีความยืดหยุ่น (Flexibility) ตามความเหมาะสม เหมาะกับลักษณะของผู้รับคำปรึกษาที่แตกต่างกันไปในแต่ละกรณี มีความไวในการรับรู้ความรู้สึกและเข้าใจปัญหา (3) การสื่อความหมายหรือการสื่อข้อความ (Communication) ทั้งจากคำพูด กิริยาท่าทาง สีหน้า แววตา (4) การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดและความประพฤติ (5) การยอมรับนับถือตนเอง (Respect) ของผู้ให้คำปรึกษาที่ลึกซึ้งถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเกิดทักษะทางปัญญาที่จะยอมรับและให้เกียรติผู้รับคำปรึกษาได้ (6) การสนับสนุน (Support) ให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดกำลังใจ และมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา (7) การส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้(Learning) เกี่ยวกับตัวเอง และโลกมากขึ้น ซึ่งจะนำสู่การปรับตัวและสามารถแก้ปัญหาของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป (8) การให้รางวัล (Rewards) ทั้งด้วยการให้ความอบอุ่นเป็นกันเอง มีกิริยาท่าทางที่แสดงถึงความเข้าใจ ยอมรับนับถือ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจในการเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตนเอง (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 248-250; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2544: 13-22)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา (Counseling Theory)

แนวคิดทฤษฎี ที่ผู้วิจัยใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์สภาพปัญหาของวัยรุ่น โดยมีทักษะและเทคนิคที่เหมาะสมสำหรับนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างในการศึกษาครั้งนี้ คือ

1. แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ของ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 121-123; พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2556: 95-96) ที่เน้นว่า ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์และเป็นผลซึ่งกันและกัน โดยที่ความคิด และการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่างๆ เป็นตัวก่อกำเนิดอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ธรรมชาติมนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ตราบใดที่มนุษย์ใช้ความคิดที่สมเหตุสมผล(Rational Thinking) ก็จะนำไปสู่การกระทำที่มีประสิทธิภาพ และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

การอบรมสั่งสอนหรือประสบการณ์ที่มนุษย์ได้รับ เมื่อรวมกับภูมิหลังของแต่ละคน จะนำไปสู่ความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในแง่มุมที่แตกต่างกัน ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์ รัก สนุกสนาน โกรธ หรือเศร้าโศกเป็นทุกข์ได้ ดังนั้น การที่มนุษย์มีความทุกข์ มีความรู้สึกกังวล ไม่

สบายกายไม่สบายใจนั้น เป็นอารมณ์ขุ่นมัวที่มาจากการที่มนุษย์ได้เรียนรู้มาอย่างผิด ๆในอดีต ผ่านทางพ่อแม่หรือสังคมที่มนุษย์อาศัยอยู่ ทำให้มนุษย์มีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวพันกัน โดยอารมณ์จะเป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากการคิด ถ้ามนุษย์มีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ทางลบจะเฝ้ารบกวนจิตใจ ผู้ที่เก็บความทุกข์ไว้และเฝ้ากระตุ้นตนเอง (Self-stimulus) ด้วยความคิดดังกล่าว ก็จะเป็นการยากที่จะลดภาวะ (Extinction) ความทุกข์ลงได้ มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และค่านิยมอันไร้เหตผลไปส่ความคิดอันมีเหตผลได้ และการเปลี่ยนแปลงความคิดนี้เองที่จะทำให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ความทุกข์ของมนุษย์จึงไม่ได้มาจากสภาพแวดล้อมภายนอกเป็นตัวกำหนด แต่มาจากการรับรู้หรือทัศนคติที่มนุษย์มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ ที่มนุษย์จดจำและพร่ำบอกตนเอง (Self-talk)

เอลลิส (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 204-205) ได้อธิบายบุคลิกภาพของมนุษย์ ไว้ว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะรับเอาความเชื่อในทางลบ และสอนตนเองให้เชื่อในความคิดเหล่านั้น โดยจะแสดงออกให้เห็นในลักษณะของความ ความเฉยชา การมองโลกในแง่ร้าย การชอบความเคยชิน (Habituation) การแสวงหาความตื่นเต้น การดิ้นรนเพื่อความสบาย คุณลักษณะเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการคิด และการวางแผนอย่างสร้างสรรค์ เป็นผลให้เกิดความผิดพลาดในการตัดสินใจ และก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อตนเอง

มนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะใช้ชีวิตในรูปแบบที่ทำให้คนอื่นประทับใจ เพราะมนุษย์ได้รับการเลี้ยงดูในกลุ่มของสังคม จึงแสดงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความคาดหวังของคนอื่นขณะเดียวกันก็พยายามเอาชนะผู้อื่น มนุษย์จะรับรู้ว่าตนมีคุณค่าก็ต่อเมื่อมีคนยอมรับ ปัญหาทางอารมณ์จึงเกิดขึ้นเพราะบุคคลหวั่นไหวเกินไปกับความคิดของคนอื่น ด้วยความเชื่อว่า การยอมรับนับถือตนเอง เกิดจากการมองของคนอื่นในทางบวก เมื่อมีเรื่องที่กระทบกระเทือนจิตใจ และยิ่งดิ้นรนเพื่อให้คนอื่นยอมรับ ยิ่งก่อให้เกิดความรู้สึกกระวนกระวาย รู้สึกซึมเศร้า และวิตกกังวลเพิ่มขึ้น ความจริงคือมนุษย์ต้องการให้คนอื่นรับรู้ว่าตนมีคุณค่า แต่การให้ความสำคัญกับคนอื่นมากเกินไปกลับเป็นสาเหตุที่รบกวนอารมณ์และจิตใจ

เอลลิส กล่าวว่าความคิดและอารมณ์ของมนุษย์มีความสัมพันธ์กัน โดยอธิบายในรูปแบบของ ABC ซึ่งเป็นหัวใจของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2556: 94) (C) คือ อารมณ์ของบุคคล เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่สืบเนื่องมาจาก (B) คือ ระบบความเชื่อ (Belief System) ของบุคคล ได้แก่การรับรู้หรือการประเมินตนเองเมื่อถูกกระตุ้นจาก (A) คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Event or Antecedent) ดังนั้นเหตุการณ์ซึ่งเกิดขึ้นจะส่งผลต่อความเชื่อที่สมเหตุสมผล (Rational Belief) และไม่สมเหตุสมผล (Irrational Belief) โดยความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะส่งผลทางบวก เกิดอารมณ์ที่ส่งเสริมตนเอง (Self-supportive Emotions) และพฤติกรรรมที่ปรับตัวได้ ส่วนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จะส่งผลทางลบ เกิดอารมณ์ที่ทำลายตนเอง (Self-defeating Emotions) และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ (Maladaptive Behaviors) เช่น โกรธ ซึมเศร้า สิ้นหวัง แยกตัวออกจากสังคม

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้ มีดังนี้ *1) การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching)* ถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษา กรณีที่ผู้รับคำปรึกษาหนีปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญหน้ากับปัญหา *2) การให้การบ้าน (Homework Assignment)* ให้บันทึกหัวข้อสนทนาโดยเน้นให้แสดงความคิดเห็นและทัศนคติ *3) การใช้ตัวแบบ (Modeling)* โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นต้นแบบด้านอารมณ์ที่แม้อาจจะมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น ก็จะไม่แสดงอารมณ์กับผู้รับคำปรึกษา แต่จะยอมรับและแก้ไขโดยไม่โทษสถานการณ์อย่างไม่มีเหตุผล *4) การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) 5) การฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-attacking Exercises) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง 6) การให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework)* และ *7) การทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล (Rational Self Help Form)* เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้ลดทัศนคติที่มีผลเสียต่อตนเอง ลดปัญหาทางอารมณ์ การทำร้ายตนเอง และมีความสุขมากขึ้น รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ลดความวิตกกังวลหรือลดการตำหนิตนเอง ลดการตำหนิผู้อื่น มีความรู้สึกที่เหมาะสม ลดการมองโลกในแง่ร้ายและเรียนรู้ที่จะจัดการกับความรู้สึกทางลบ รู้จักสังเกตและประเมินตนเอง รู้จักตรวจสอบโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ค้นหาอุปสรรคที่ขัดขวางการดำเนินชีวิต เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมเหมาะสม (ลักขณา สริวัฒน์. 2560: 193-194; พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2556: 96-100; ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 212)

2. แนวคิด ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์ (Satir Transformation Therapy)

ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก (Emotion & Affective) และความเป็นในปัจจุบัน (Here and Now) ซาเทียร์ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ.2556: 13-21) เชื่อว่าธรรมชาติของคนจะเติบโตในทิศทางที่เป็นบวกเสมอ โดยแบ่งแนวคิดความเชื่อออกเป็น 3 แนวคิด คือ **1) แนวคิดเกี่ยวกับคน** คนแต่ละคนใช้พลังชีวิตในตัวเพื่อเชื่อมโยงกับผู้อื่นในทางบวก โดยการยอมรับและให้ความรักแก่ผู้อื่น คนทุกคนมีกระบวนการของความเป็นคนแบบเดียวกัน ในลักษณะเป็นสากล แต่ต่างก็มีประสบการณ์เป็นของตนเองผ่านการกระทำ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความปรารถนา และความเชื่อมโยงกับจิตวิญญาณ ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วทุกคนเป็นคนดี แต่ละคนต้องหาพลังชีวิตในทางบวกซึ่งเป็นขุมทรัพย์ความสามารถที่อยู่ภายใน เพื่อจะได้สามารถยืนยันถึงคุณค่าของตนเองได้ โดยทั่วไปแล้ว คนที่เหมือนกันจะถูกดึงดูดเข้าหากัน จะรู้สึกชอบ และพอใจเหมือนกับเป็นพวกเดียวกัน และจะพัฒนาตนเองให้เติบโตขึ้นอาศัยความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะจะทำให้เราคิดกว้างขวางขึ้นจากสิ่งที่เราอาจไม่ได้คิด เห็นกว้างขึ้นจากสิ่งที่เราไม่ได้เห็น คนทุกคนจึงมีคุณค่าและเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ สิ่งที่แตกต่างคือ บทบาทและหน้าที่ ปฏิสัมพันธ์ที่ดีของคนที่ตระหนักถึงความเท่าเทียมกัน จึงส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดี **2) แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว** ธรรมชาติของคนเรามักเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเอง และทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ในสภาพแวดล้อม ณ เวลานั้นๆ ด้วยความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ เพื่อตัวเองและคนที่รัก จึงไม่มีเหตุผลที่จะโทษความผิดพลาด หรือความล้มเหลวในอดีตของบุคคล เพราะเชื่อว่า แต่ละ

คนทำเต็มความสามารถแล้วในขณะนั้น แต่สิ่งที่พบเห็นบ่อยครั้งในเรื่องการกระทำของคนคือ พ่อแม่มักจะทำซ้ำ โดยใช้สิ่งที่ตนเคยเรียนรู้มาในอดีต ทั้งที่วิธีการนี้อาจจะเคยใช้แล้วแต่ไม่ได้ผลก็ตาม ถึงกระนั้น ซาเทียร์ก็เชื่อว่า ทุกคนต่างมีขุมทรัพย์ หรือความสามารถภายในตัวเองอย่างเพียงพอสำหรับการปรับตัวและรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต รวมถึงใช้ความสามารถที่มีนั้น เพื่อการเติบโตของตนเองต่อไปได้ ดังนั้น ในเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ของคน ซาเทียร์เชื่อว่า คนทุกคนเป็นเจ้าของอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ซึ่งสามารถเรียนรู้ที่จะเป็นนายของความรู้สึกของตัวเองได้ ทั้งนี้เพราะในตัวปัญหาเอง แท้ที่จริงแล้วไม่ใช่ปัญหา แต่วิธีการปรับตัวและรับมือกับปัญหาต่างๆ ต่างหากที่เป็นปัญหา การปรับตัวจึงเป็นการแสดงถึงระดับความมีคุณค่าของคนนั้น คนที่มีคุณค่าสูงการปรับตัวจะยิ่งดี 3) แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้เสมอ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่มาจากภายใน แม้ว่าเราไม่อาจควบคุมเหตุการณ์ หรือ บุคคลภายนอกได้ แต่เราสามารถปรับเปลี่ยนใจตัวเองได้ และแม้เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากเรื่องราวในอดีตและยังตกค้างอยู่ได้ การชื่นชม ยอมรับอดีต เป็นความสามารถที่จะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับอนาคตได้ดีขึ้น การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ ด้วยการออกจากความคุ้นเคยกับสิ่งเดิมๆ พร้อมจะปรับตัวใหม่เพื่อสิ่งที่ดีกว่า การเปลี่ยนแปลงจึงเป็นกระบวนการ (Process) ที่เป็นหนทาง ส่วนเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ เป็นบริบทให้การเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้น

ซาเทียร์ ให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือบุคคล โดยมุ่งเน้นที่ส่วนดี (Healthy) และความเป็นไปได้ แทนที่จะไปเน้นที่ปัญหาหรือพยาธิสภาพ (Pathology) และนั่นเป็นการช่วยให้เขาใช้ส่วนดีที่มีอยู่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น การช่วยเหลือจึงต้องมุ่งไปในทิศทางบวกเสมอ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจธรรมชาติของตน พยายามปรับตัวเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงและการเติบโตของจิตใจอย่างแท้จริง ซาเทียร์ จึงแบ่งเป้าหมายการบำบัดออกเป็น 2 ระดับ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ.2556: 62-63)

ระดับแรก คือ เป้าหมายในการบำบัดแต่ละครั้ง ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ข้อ คือ 1) การตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองมากขึ้น (Better Self-esteem) 2) ตัดสินใจเลือกเองได้มากขึ้น (Better Choice Maker) 3) รับผิดชอบชีวิตตัวเองมากขึ้น (More Responsible) และ 4) มีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น (More Congruence)

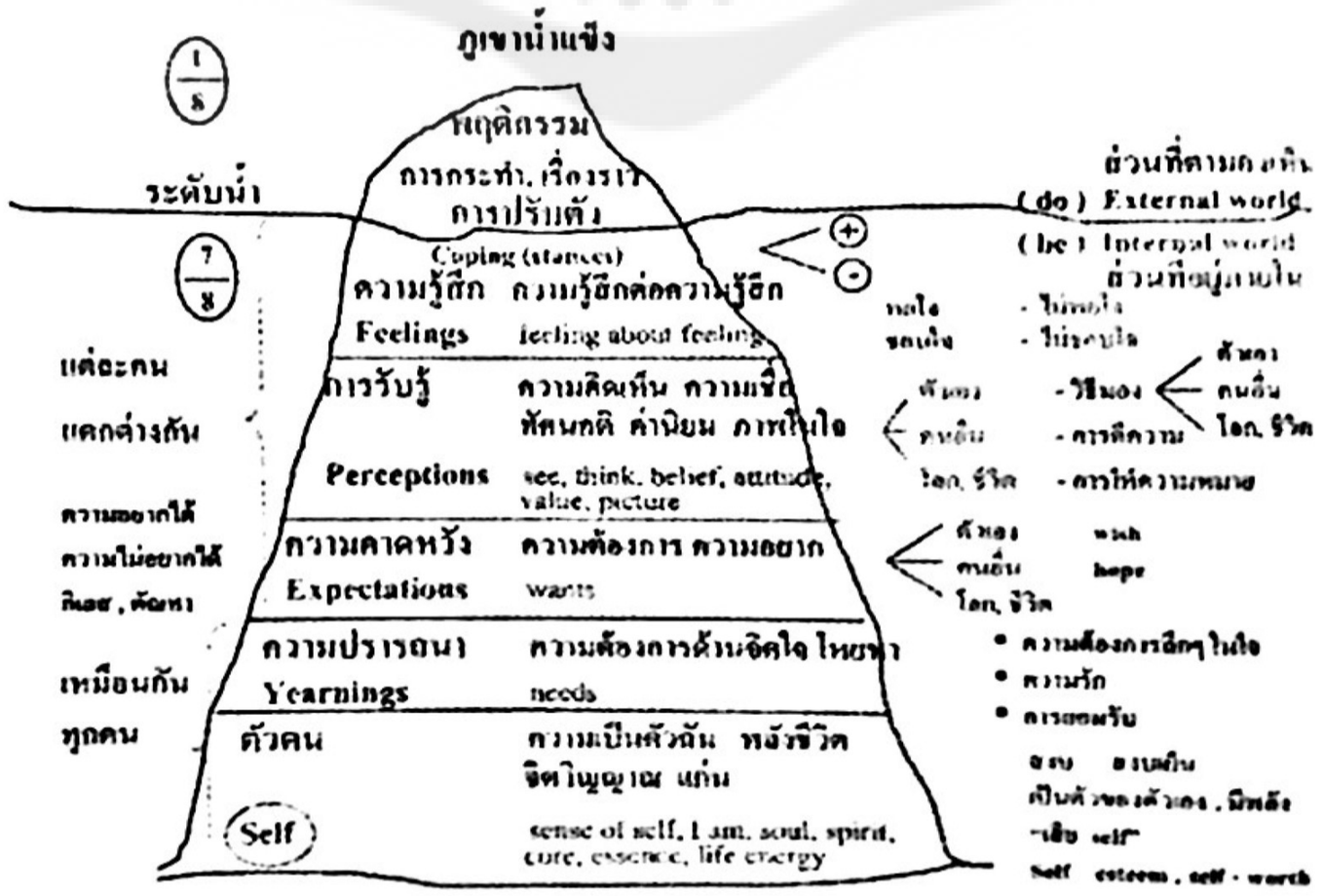
ระดับที่สอง คือ เป้าหมายเฉพาะของการบำบัดในแต่ละครั้ง (Iceberg Goals / Personal Goals / Specific Goals) ซึ่งมุ่งสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดของการบำบัด คือ การเปลี่ยนแปลง (Change) และการเติบโต (Growth) ทางจิตใจอย่างแท้จริง

องค์ประกอบสำคัญ 5 ประการที่จะช่วยให้การบำบัดประสบผลสำเร็จ และเกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างลึกซึ้งถาวร (Transformational) ได้แก่ 1) ตัวตนของผู้บำบัดขณะทำการบำบัด (Use of Self) ที่มีความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) และมีประสบการณ์ตรงต่อสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการบำบัดถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด 2) การทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดประสบการณ์ตรง

(Experiential) โดยผู้บำบัดทำตัวเป็นต้นแบบ 3) การดำเนินการบำบัดแบบมีระบบ (Systemic) 4) ทิศทางในการบำบัดต้องไปในทิศทางบวกเสมอ (Positive Directional) และ 5) การบำบัดมุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงเสมอ (Change Focus) (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 90-96)

เทคนิคแบบซาเทียร์ ที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้ คือ เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง ของจิตใจ ซาเทียร์เปรียบคนเหมือนภูเขาน้ำแข็งลูกหนึ่ง ซึ่งมีส่วนที่โผล่พ้นน้ำเพียงเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่จะอยู่ใต้น้ำและมองไม่เห็นด้วยตา ส่วนที่อยู่ใต้น้ำแทนลักษณะของจิตใจของคนที่เป็นนามธรรม ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตา เส้นระดับน้ำแทนการปรับตัวของบุคคล ที่อาจอยู่ทั้งในน้ำและเหนือน้ำ ซึ่งหมายถึงลักษณะการปรับตัวของบุคคลที่บางครั้งปรับด้วยการทำงานภายในจิตใจผ่านทางการปรับความคิด หรือบางครั้งก็แสดงออกทางพฤติกรรม โดยมีลำดับของส่วนที่รับรู้ได้ ลงไปสู่ส่วนที่เป็นนามธรรมในจิตใจของมนุษย์ ตามลำดับของการทำงานในจิตใจ จากชั้นบนสุดลงมาจนถึงล่างสุด ดังนี้

1. พฤติกรรม (Behaviors)
2. การรับมือกับปัญหา (Stances)
3. อารมณ์ ความรู้สึก (Feelings)
4. ความรู้สึกต่อความรู้สึก (Feelings about Feelings)
5. การรับรู้ มุมมอง หรือ การตีความ (Perceptions)
6. ความคาดหวัง หรือความต้องการ (Expectations)
7. ความปรารถนา หรือความต้องการที่แท้จริง (Yearnings)
8. ตัวตน (Self)



ภาพประกอบ 1 ภูเขาน้ำแข็งของจิตใจพร้อมรายละเอียดของแต่ละชั้น

ที่มา: นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556. ซาเทียร์ จิตบำบัดและการพัฒนาตนเอง. หน้า 26.

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำเทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็งมาใช้เป็นเครื่องมือในการสำรวจปัญหาและทำความเข้าใจกับสภาพปัญหาในส่วนลึกของจิตใจของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ซึ่งจะทำให้ผู้วิจัยมีแนวทางในการให้ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ให้ก้าวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างเหมาะสม (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 24-25)

3. แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) ของ วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser)

กลาสเซอร์ (Glasser) กลาสเซอร์ เชื่อว่า มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจที่สำคัญคือ ต้องการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity) ซึ่งความต้องการนี้จะเป็นกลไกที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ความต้องการนี้จะได้รับการตอบสนองผ่านประสบการณ์ของการได้รับความรักและความรู้สึกมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม แต่มนุษย์มีความสามารถที่จะสนองตอบความต้องการของตนเองได้ไม่เท่ากัน จึงทำให้บางคนมีเอกลักษณ์ที่ล้มเหลว (Failure Identity) ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดความรักและการยอมรับ จึงพยายามหาทางสนองความต้องการของตนเอง แต่เมื่อมีพฤติกรรมที่สนองตอบไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงแล้ว พฤติกรรมที่สนองตอบจะเป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ (Irresponsible Behavior) กลาสเซอร์เชื่อว่า ถ้าคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตที่เป็นอยู่ หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เคยกระทำและเคยรู้สึกได้ คนก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในชีวิตของเขาได้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา.2544: 124-125)

กลาสเซอร์ กล่าวถึงหลักการสำคัญ (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 207-213) ว่าพฤติกรรมของมนุษย์มีเป้าหมายเพื่อสนองความต้องการของตนเอง คือ ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Belongingness) ต้องการอำนาจ (Power) ต้องการความอยู่รอด (Survival) ต้องการอิสระ (Freedom) และต้องการความสนุกสนานรื่นเริง (Fun) เมื่อบุคคลสามารถสนองความต้องการเหล่านี้ได้ จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) กลาสเซอร์ให้ความสำคัญกับช่วง 10 ปีแรกของชีวิต ว่ามีอิทธิพลในการหล่อหลอมบุคลิกภาพ เพราะเป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่โครงสร้างทางสังคม คือ บ้านและโรงเรียน ทักษะทางสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง การพัฒนาทักษะนี้ จะช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตในสภาพของความเป็นจริง การพูดและการฟังเป็นเครื่องมือสำคัญในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น การอบรมบุคคลอย่างถูกวิธี และให้โอกาสบุคคลได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันปัญหาเหล่านี้ได้

บุคคลมีความสามารถในการควบคุมวิถีชีวิตของตน และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยวิจารณญาณในเรื่องต่างๆ ของตนเองได้ มีแรงจูงใจมุ่งสู่ความสำเร็จ และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รวมถึงมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น แต่หากประสบความล้มเหลวในสัมพันธภาพจะรู้สึกว้าเหว่ ถึงแม้ว่าอารมณ์จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การรู้จักใช้เหตุผลก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีประสบการณ์ความรัก แต่ขาดการรับรู้ถึงคุณค่าในชีวิตของตนเอง จะเป็นผู้ที่พึ่งพิงคนอื่น เพื่อให้ได้รับการยอมรับในสิ่งที่ตนกระทำ (Validation) ส่วนบุคคลที่มีประสบการณ์การมีคุณค่าแต่ขาดความรัก มักจะแปลกแยก (Alieneated) เพราะการ

ประสบความสำเร็จ ก็ไม่ทำให้รู้สึกว่าได้รับความรักและความห่วงใยที่แท้จริงจากผู้ที่มีความสำคัญในชีวิต (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 297; อ้างอิงจาก Glasser. 1972)

การให้คำปรึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีวุฒิภาวะ เป็นตัวของตัวเอง รู้ว่าตัวเองเป็นใคร ต้องการอะไร และสามารถสนองความต้องการพื้นฐานของตัวเองด้วยวิธีการของตัวเองได้โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น รู้จักประเมินค่านิยม สามารถพิจารณาได้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควรทำหรือควรละเว้น รู้จักรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และพัฒนาตนเองโดยสอดคล้องกับความเป็นจริง กระบวนการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 215-222) จึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบมากขึ้น กล้าเผชิญความจริง ประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ถูกต้องและเหมาะสม มีวิธีการในการสนองความต้องการของตนที่มีประสิทธิภาพ โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่กลาสเซอร์ใช้ตัวย่อว่า ดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P System) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2556: 125; วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 215-222)

1) สำรวจความต้องการ (Wants) ของผู้รับคำปรึกษา โดยการถามว่า “คุณต้องการอะไร” เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิด ไตร่ตรอง ถึงแง่มุมต่างๆ ในชีวิต ที่เกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการหรือคาดหวังในชีวิต

2) สำรวจทิศทางหรือแนวทางและการปฏิบัติ (Direction and doing) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายวิถีชีวิตของตนเองในแต่ละวัน เน้นที่เหตุการณ์หรือพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยไม่วิเคราะห์อดีตเพราะจะกลายเป็นข้อแก้ตัวให้กับปัญหาในปัจจุบัน เท่ากับเป็นการหลอกตัวเอง ไม่ทำให้เกิดความรับผิดชอบตามมา

3) การประเมิน (Evaluation) พฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน เป็นการนำผู้รับคำปรึกษาให้เข้าสู่สภาพความเป็นจริง พิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงจากสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นการตั้งคำถามว่าการกระทำนั้นๆ ส่งผลอย่างไร

4) การวางแผน (Planning) เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เริ่มด้วยคำถามที่ว่า “คุณคิดว่ามีวิธีใดที่จะทำสิ่งนี้ได้ดีขึ้น” การวางแผนต้องเฉพาะเจาะจง ง่ายต่อความเข้าใจ ไม่กว้างเกินไป ชัดเจนว่าจะทำอย่างไร เมื่อใด สามารถวัดได้ ยืดหยุ่นได้ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะทำได้จริง และเป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาอยากทำ และสามารถจะปฏิบัติได้ด้วยตนเองทันที โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น

หลังจากนั้น จึงหาข้อตกลงหรือให้คำมั่นสัญญา ในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ระบุขั้นตอนที่แน่ชัด พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ วิเคราะห์ความล้มเหลวที่อาจจะเกิดขึ้น ร่วมมือวางแผนใหม่ที่เหมาะสมโดยไม่ลงโทษหรือพูดถากถาง

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่ผู้วิจัยนำมาใช้เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง (วัชรี ทรัพย์มี.2556: 220-222; พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2556: 126-128) ดังต่อไปนี้ *1) เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique)*

ให้ความเป็นมิตร จริงใจ และมีเมตตา ยอมรับผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditioned Positive Regard) *2) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique)* เพื่อช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเข้าไปในโลกของผู้รับคำปรึกษา รวบรวมข้อมูลโดยการสำรวจความต้องการ การรับรู้ และความปรารถนา *3) เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation Technique)* เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง *4) เทคนิคการชี้ประเด็น (Point out Technique)* เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงความไม่รับผิดชอบของตนเอง *5) เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique)* เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสนองความต้องการของตนเองอย่างเป็นระบบ *6) เทคนิคการเปิดเผย (Self Disclosure)* ความคิด ประสบการณ์ และปัญหาอุปสรรค *7) เทคนิคการดีความ(Interpretation)* เป็นการตีความสีหน้าท่าทางคำพูดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ้งชัด และสร้างแรงจูงใจให้เกิดการตระหนักในตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความต้องการ ความปรารถนา และการรับรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับความจริง *8) เทคนิคการมองโลกแง่บวก (Being Positive)* เป็นการฝึกการมองในด้านดี จนสามารถเห็นทุกสิ่งเป็นข้อได้เปรียบ หรือเป็นโอกาส และมีความหวัง และนำสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำได้ มาช่วยเสริมแรงการกระทำแง่บวกและการวางแผนในทางที่สร้างสรรค์ และ *9) เทคนิคอุปมา (Metaphors Technique)* ที่สอดคล้องกับการรับรู้ส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา

การให้คำปรึกษารายบุคคล กับ การปรับตัวทางอารมณ์

จากการสังเกตพฤติกรรมวัยรุ่นในโรงเรียนที่ผู้วิจัยทำงานอยู่ ตลอดระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบว่าวัยรุ่นมักประสบกับปัญหาหลายอย่าง เช่น ด้านการเรียน เนื่องจากถูกคาดหวังจากพ่อแม่และจากตัวเอง ให้ต้องได้ผลการเรียนที่ดีเลิศ ซึ่งหากว่าเกรดเฉลี่ยที่ได้ต่อเทอมและต่อปีไม่เป็นที่น่าพอใจ วัยรุ่นมักจะเกิดความเครียด วิตกกังวล เสียใจที่ไม่สามารถทำได้ตามความคาดหวังของตนเอง และโทษตัวเองที่ทำให้พ่อแม่ผิดหวัง สำหรับด้านการปรับตัวนั้น วัยรุ่นจะไม่แน่ใจในบทบาทของตัวเอง จึงมักประสบปัญหาเรื่องการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยเฉพาะทางด้านอารมณ์ ส่งผลให้เกิดปัญหาในด้านความสัมพันธ์ตามมา ทั้งกับพ่อแม่ ครู เพื่อน และคนรักซึ่งพบว่ามีทั้งต่างเพศและเพศเดียวกัน ซึ่งเป็นประเด็นที่วัยรุ่นให้ความสนใจ และมักจะหมกมุ่น ครุ่นคิดกับเรื่องเหล่านี้ ปัญหาดังกล่าวมีอิทธิพลมากต่ออารมณ์วัยรุ่น และต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับที่ ปรางค์ทิพย์ ทรงวุฒิศีล (2548: 269-270) ได้อธิบายเกี่ยวกับอารมณ์ของวัยรุ่นไว้ว่า อารมณ์และความต้องการทางด้านเพศมีบทบาทและมีอิทธิพลอย่างมากสำหรับวัยรุ่น ความรักที่วัยรุ่นเรียกขานกันมักจะแฝงได้ด้วยความรู้สึกทางเพศ นอกจากนั้นอารมณ์หวาดกลัว อารมณ์กังวลใจในเรื่องการเรียนและความสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงความรู้สึกโกรธ อิจฉาริษยา และความอยากรู้อยากเห็นซึ่งมักแสดงออกในรูปของการเสาะแสวงหา และอยากทดลอง ทำให้วัยรุ่นมักจะมีความยุ่งยาก และซับซ้อนอย่างมากในการปรับตัว จนกลายเป็นปัญหาในด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะกับคนที่เป็นผู้ใหญ่

เมื่อพิจารณาสภาพปัญหาของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างจากข้อมูลเบื้องต้นดังกล่าว ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ซึ่งมีบริบทเฉพาะของแต่ละบุคคล ที่อาจมีเรื่องราวที่ละเอียดอ่อนต่ออารมณ์ ความรู้สึก และไม่ต้องการเปิดเผย กระบวนการดังกล่าวจะดำเนินไปภายใต้ความเคารพในสิทธิและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ โดยเทคนิควิธีในการให้คำปรึกษารายบุคคลจะถูกนำมาประยุกต์ให้เหมาะกับสภาพปัญหาของแต่ละคน ซึ่งอาจจะคล้ายคลึงหรือแตกต่าง ทั้งนี้ เพื่อให้วัยรุ่นได้รับความช่วยเหลือที่ตรงกับความต้องการของตนเองมากที่สุด สามารถพัฒนาตนเองจนเกิดประสิทธิผลที่ดี

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2556: 43-46) แบ่งลักษณะปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ปัญหาที่เกิดในระดับความคิด ระดับความรู้สึก และระดับพฤติกรรม และทฤษฎีที่เหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นในระดับต่างๆ ดังนี้

ปัญหาระดับความคิด เป็นปัญหาทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่เกิดจากความไม่รู้ ขาดข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ในเรื่องของความถนัดและความสนใจ รวมถึงความสามารถพิเศษ ขาดข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมภายนอกที่จะนำไปใช้ในการตัดสินใจวางแผนชีวิต เป็นปัญหาระดับความคิดที่เกิดจากการรู้ผิด ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเรียนรู้และการเชื่อแบบผิดๆ ส่งผลให้เป็นคนที่คิดไม่สมเหตุสมผลหรือไร้เหตุผล โดยทฤษฎีที่เหมาะสมกับปัญหาในระดับความคิดที่ผู้วิจัยเลือกนำเทคนิคและทักษะมาปรับใช้ในการเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของอัลเบิร์ต เอลลิส (Ellis)

ปัญหาระดับความรู้สึก เป็นปัญหาทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ทับถมอยู่ในจิตใจ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์สูง สาเหตุอาจมาจากปัญหาความไม่สอดคล้องกันระหว่างตัวตนในความเป็นจริงและตัวตนในอุดมคติ วัยรุ่นที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ก็มักจะมองตนเองผิดไปจากความจริง ส่วนวัยรุ่นที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก็จะทำให้ชีวิตส่วนตัว หน้าที่การงาน และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้อยลง ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตเท่าที่ควร รู้สึกมีปมด้อย รู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รัก หรือรู้สึกว่าตนได้รับความรักน้อยกว่าพี่น้องคนอื่น ชีวิตจึงมักจะเหนื่อยหน่ายท้อแท้ไม่รู้จะอยู่ไปเพื่ออะไร ปล่อยให้ประสบการณ์ในอดีตมาบั่นทอนกำลังใจ การให้คำปรึกษาในระดับนี้เน้นการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการในส่วนลึกของจิตใจภายใน ทฤษฎีที่เหมาะสมกับปัญหาในระดับความคิดที่ผู้วิจัยเลือกนำเทคนิคและทักษะมาปรับใช้ในการเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น คือ ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์ (Satir Transformation therapy)

ปัญหาระดับพฤติกรรม เป็นปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่พอใจในการกระทำของตนเอง และปรารถนาจะแก้ไขพฤติกรรมนั้น แต่ไม่สามารถสื่อหรือแสดงความต้องการภายในใจได้อย่างถูกต้องชัดเจน เพราะการไม่เคยได้เรียนรู้เรื่องนั้นๆมาก่อน จึงไม่สามารถแสดงพฤติกรรมตามความต้องการของตนเองได้ หรือแม้ว่าเคยเรียนรู้มาแล้ว แต่ไม่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ การให้คำปรึกษาระดับนี้เป็นการเน้นปรับพฤติกรรม โดยผู้วิจัยจะกำหนดพฤติกรรมและขั้นตอนในการปฏิบัติให้ชัดเจนร่วมกัน ทฤษฎีที่เหมาะสมกับปัญหาในระดับความคิดที่ผู้วิจัยเลือกนำเทคนิค

และทักษะมาปรับใช้ในการเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ของ วิลเลียม กลาสเซอร์

จากแนวคิดของทั้ง 3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการพิจารณาธรรมชาติมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้วิจัยมีหลักในการวิเคราะห์สภาพปัญหาของวัยรุ่นแต่ละคน โดยเทคนิควิธีของทฤษฎีต่างๆ ที่ผู้วิจัยจะนำมาปรับใช้ในการปฏิบัติการแต่ละขั้นตอนของกระบวนการในงานวิจัยนี้ จะเป็นแนวทาง และกลวิธีที่จะช่วยกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนให้หลุดพ้นจากสภาพปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในระดับความคิด ระดับความรู้สึก หรือระดับพฤติกรรม มีแนวทางในการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดี โดยสามารถรับมือกับอารมณ์ทางลบ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองให้ดีขึ้น

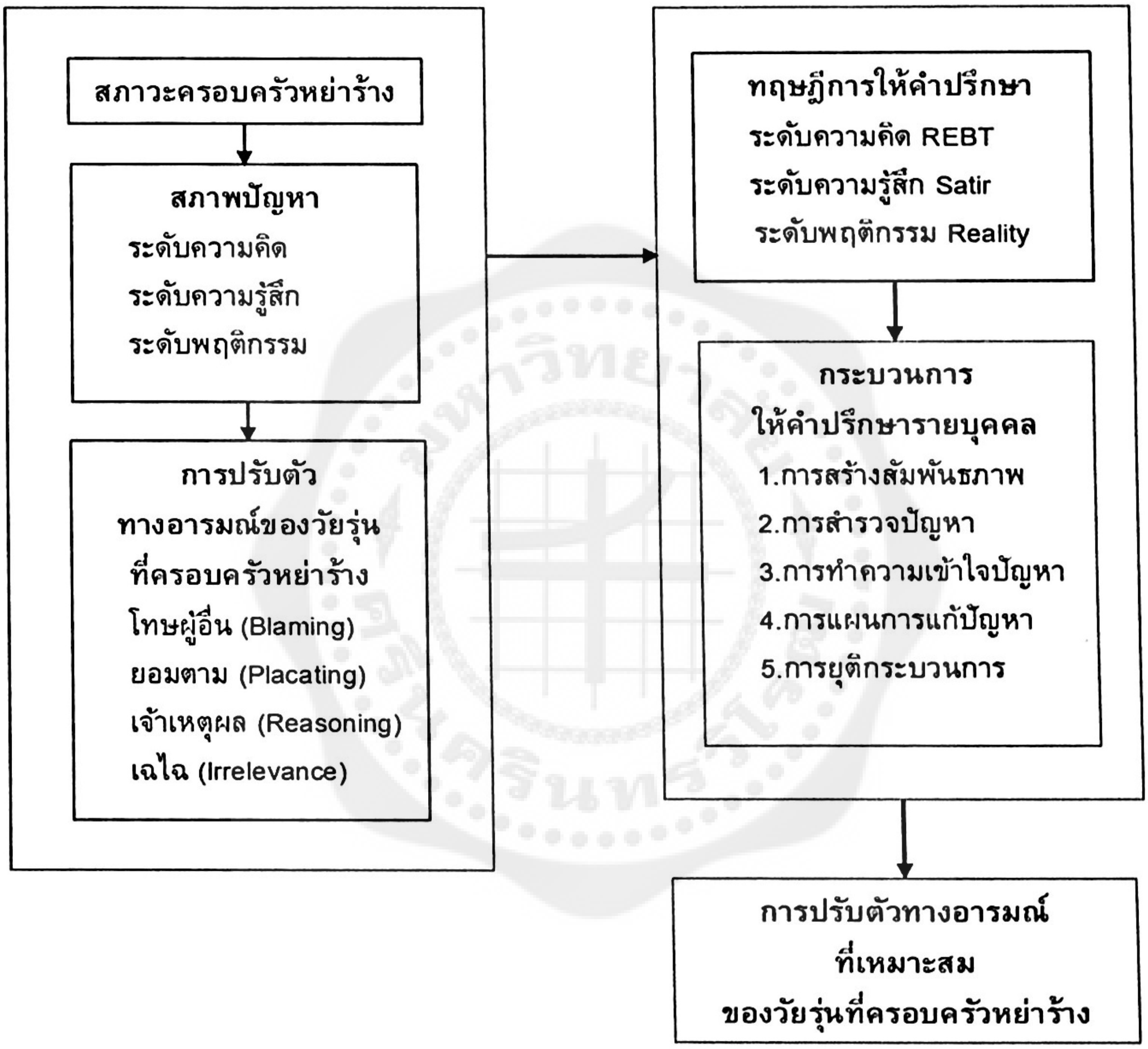
กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย

การศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง เป็นการศึกษาแบบผสานวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวทางปรากฏการณ์วิทยา กับการวิจัยกึ่งทดลอง โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกตามแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยเริ่มศึกษาจากสภาวะครอบครัวหย่าร้าง สภาพปัญหาของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยคาดการณ์ไว้เบื้องต้นใน 3 ระดับ ได้แก่ ระดับความคิด ระดับความรู้สึก และระดับพฤติกรรม แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์เพื่อหารูปแบบการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ตามแนวคิดการปรับตัวของเวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) ที่อธิบายไว้ใน 4 รูปแบบ ได้แก่ การโทษผู้อื่น การยอมตาม การเป็นคนเจ้าเหตุผล และการเฉไฉ ซึ่งเป็นรูปแบบของการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม

ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่ช่วยเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง โดยอาศัยกระบวนการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผสมผสานทักษะและเทคนิควิธีของ 3 ทฤษฎี ได้แก่ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ในการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 2) ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์ (Satir Transformation Therapy) ในการสำรวจความความคาดหวัง ที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกด้านลบที่รบกวนจิตใจ 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต เทคนิควิธีของทฤษฎีดังกล่าว ผู้วิจัยนำมาปรับใช้ในแต่ละขั้นตอน ให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ขั้นตอนของกระบวนการให้การปรึกษา มีดังนี้ การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหา การทำความเข้าใจปัญหา การวางแผนการแก้ปัญหา และการยุติกระบวนการ และหลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยจะนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ผลใน 2 ส่วน ได้แก่ 1) กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งมีเทคนิควิธีในแต่ละขั้นตอนที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง และ 2) ผลการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง โดย

เปรียบเทียบจากสภาพปัญหาก่อนและหลังเข้ารับคำปรึกษาว่าดีขึ้นและแตกต่างจากเดิมมากน้อยอย่างไร แล้วหาข้อสรุปออกมาเป็นผลของการปรับตัวทางอารมณ์



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง เป็นการศึกษาแบบผสานวิธี (Mixed Methods) ซึ่งนำการวิจัยเชิงคุณภาพ ตามแนวทางปรากฏการณ์วิทยาแบบอรรถปริวรรต มาผสมผสานกับการวิจัยกึ่งทดลอง โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูล และกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย
2. การสร้างเครื่องมือการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ศึกษาผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น

การศึกษาในส่วนนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้เลือกใช้การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบอรรถปริวรรต (Hermeneutic Phenomenology) ของ ไฮเดคเกอร์ (Heidegger. 1889 - 1976) ซึ่งเน้นการทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ ในทัศนะของบุคคลที่ได้รับประสบการณ์นั้น และให้ความหมายโดยการ “มองผ่านจากสิ่งที่ปรากฏ (Appearance) ไปยังความหมายที่อยู่เบื้องหลังของสิ่งนั้น” (ชาย โพธิสิตา.2559: 178-180) โดยเชื่อว่า เวลา (Timing) และสิ่งที่เป็นอยู่ (Being) มีความหมายในตัวเองและสามารถตีความได้ แต่ละคนจะมีความรู้สึกนึกคิดต่อประสบการณ์ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นประสบการณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล ดังนั้น การให้ความหมายต่อประสบการณ์จึงเป็นไปตามความคิดของแต่ละคนซึ่งแตกต่างกันออกไปตามการรับรู้ภูมิหลังและการอบรมเลี้ยงดู ดังนั้น การศึกษาด้วยแนวทางปรากฏการณ์วิทยานี้ จึงให้ความสำคัญกับบุคคลในแง่มุมที่น่าสนใจ และนำมาศึกษา ด้วยความเชื่อว่าบุคคลมีความสัมพันธ์กับบริบทรอบตัวเราตั้งแต่เกิด อาทิ ภาษา วัฒนธรรม และความเป็นอยู่ซึ่งไม่สามารถแยกจากกันได้ โดยดำเนินไปตามมิติของเวลา และประสบการณ์ชีวิตที่ได้รับมาจากอดีต คุณลักษณะพื้นฐานของบุคคลแสดงออกมาจากการรับรู้และประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ เขาจึงให้ความหมายในเรื่องต่างๆ ตามความคิดและประสบการณ์ จนกลายเป็นแบบแผนชีวิตของบุคคลซึ่งสัมพันธ์กันโดยไม่สามารถแยกออกเป็นส่วนๆได้ (อัญญา ปลดเปลื้อง. 2556: ออนไลน์)

การศึกษาเชิงลึกในงานวิจัยนี้ มีจุดประสงค์ศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นวิธีที่ช่วยให้สามารถเข้าใจถึงมุมมอง (Lay views) ต่อประสบการณ์ที่วัยรุ่นเคยประสบ ความหมายและเหตุผลลึกๆ ของประสบการณ์ชีวิต(Lived

experience) รวมถึงความสัมพันธ์ที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อคนและบริบทรอบตัว อาศัยการวิเคราะห์และการตีความอย่างรอบด้านถึงพฤติกรรม และความหมายของพฤติกรรมนั้นๆ ผ่านบริบททางสังคมวัฒนธรรม (เบญจา ยอดดำเนิน-แอ๊ตติกจ์. 2552: 3-4)

ขั้นตอนของการศึกษาผลจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ในส่วนที่ 1 เป็นดังนี้

ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ส่วนที่ 1

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก (Key informants)

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจากโรงเรียนที่ผู้วิจัยทำงานอยู่ เนื่องจากสามารถเข้าถึงกลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้สะดวก สามารถขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และมีข้อมูลเพียงพอต่อการนำมาวิเคราะห์และอธิบายได้ โดยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive

Sampling) เป็นกลุ่มที่ผู้วิจัยเห็นว่าสามารถบอกเล่าเรื่องราวชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถให้ข้อมูลที่ตอบคำถามการวิจัยได้อย่างชัดเจน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้ให้ข้อมูลหลัก และ ผู้ให้ข้อมูลรองตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนด ดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักเรียนหญิงวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 10 คน ที่ครอบครัวหย่าร้างตั้งแต่ในวัยเยาว์ และมีพฤติกรรมการแสดงออกในสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ โดยจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ หรือในทางตรงข้ามกลับวิตกกังวลเกินเหตุ เศร้าซึม เลือกที่จะเก็บตัวหรือแยกตัวออกจากคนอื่น เป็นบุคคลที่พร้อมให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจ หลังจากที่ผู้วิจัยได้ขอความยินยอมทั้งจากตัวผู้ให้ข้อมูลเอง และจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง โดยอธิบายให้ทราบถึงรายละเอียดเกี่ยวกับสาระสำคัญและวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างชัดเจน พร้อมทั้งชี้แจงอย่างหนักแน่นว่า จะรักษาข้อมูลที่ได้เป็นความลับ (ชาย โพธิสิตา. 2559: 391)

2. ผู้ให้ข้อมูลรอง ได้แก่ พ่อ แม่ ญาติที่ใกล้ชิด หรือผู้ปกครองที่ให้การอบรมเลี้ยงดูภายหลังจากการหย่าร้างของครอบครัวผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่เกี่ยวข้องหรือใกล้ชิดกับผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคน ซึ่งให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจ และสามารถให้เวลากับผู้วิจัยในการให้สัมภาษณ์ได้ ในรายกรณีที่ผู้วิจัยต้องการเห็นว่าสามารถให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาวะครอบครัว เพื่อให้เข้าใจบริบทครอบครัวและสังคมของผู้ให้ข้อมูลหลักได้

2. การสร้างเครื่องมือการวิจัย

ในการวิจัยส่วนที่ 1 นี้ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม(Non-participant Observation) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนั้น เครื่องมือที่ผู้วิจัยเลือกใช้ คือ แนวคำถามการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยออกแบบไว้ล่วงหน้า ที่ครอบคลุมประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผลจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น และสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละราย เพื่อให้อิสระแก่ผู้ถูกสัมภาษณ์ในการแสดงความคิดเห็น ไม่ใช้คำถามในลักษณะของการชี้นำหรือกำหนดคำตอบไว้ล่วงหน้า เพื่อจะได้สามารถหาคำตอบเชิงลึกจากผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละรายได้ (ชาย โพธิสิตา. 2559: 262-263 อ้างอิงจาก Kvale. 1996)

หลังจากที่ได้สร้างแนวคำถามแล้ว ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องและเหมาะสม แล้วนำกลับมาปรับปรุง หลังจากนั้นจึงนำไปทดลองใช้สัมภาษณ์กับกลุ่มวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อตรวจสอบว่าลักษณะคำถามเหล่านี้สามารถนำไปใช้ได้จริง แล้วจึงนำกลับมาปรับปรุงอีกครั้งเพื่อความเหมาะสมยิ่งขึ้น แนวคำถามดังกล่าวผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ชุด ดังนี้

2.1. แนวคำถามสำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นคำถามปลายเปิดเพื่อศึกษาบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย สภาวะทางด้านอารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับพ่อแม่และบุคคลรอบข้าง รวมถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออก และหาข้อสรุปถึงผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น โดยแนวคำถามครอบคลุมประเด็นต่างๆ ดังนี้

- สภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวก่อนและหลังครอบครัวหย่าร้างเป็นอย่างไร
- ลักษณะนิสัยของพ่อแม่เป็นอย่างไร
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีผลกระทบหรือมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอย่างไร
- มีเหตุการณ์หรือประสบการณ์สำคัญใดบ้างที่เกิดขึ้นในช่วงอายุต่างๆ ที่ผ่านมา
- วัยรุ่นรับรู้เหตุการณ์นั้นอย่างไร และรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์เหล่านั้น
- ส่งผลกระทบต่อสภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นอย่างไร
- วัยรุ่นให้ความหมายประสบการณ์เหล่านั้นว่าอย่างไร
- วัยรุ่นมีความต้องการหรือคาดหวังอะไรบ้างจากพ่อแม่ (ดูภาคผนวก ค)

2.2. แนวคำถามสำหรับผู้ให้ข้อมูลรอง เป็นคำถามปลายเปิดที่ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจการอบรมเลี้ยงดู มุมมอง ทัศนคติ ค่านิยม กฎเกณฑ์ต่างๆ ในครอบครัวและสังคมแวดล้อม รวมถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เกี่ยวข้องดังกล่าว โดยแนวคำถามจะครอบคลุมในประเด็นดังต่อไปนี้

- ทัศนคติในการอบรมเลี้ยงดูลูก (เด็ก) เป็นอย่างไร
- ในครอบครัวมีการแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใยต่อกันอย่างไร
- ในครอบครัว คุณให้ความสำคัญกับค่านิยมในเรื่องใด
- คุณมีความต้องการหรือคาดหวังอะไรบ้างจากลูก (เด็ก)
- ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นอย่างไร
- ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูก (เด็ก) เป็นอย่างไร (ดูภาคผนวก ค)

3. การดำเนินการวิจัย

เมื่อผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มเป้าหมายและออกแบบเครื่องมือการวิจัยเรียบร้อยแล้ว จึงเริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลตามแนวคำถามที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ล่วงหน้าเป็นตัวช่วยควบคุมสถานการณ์ และทิศทางในการสนทนา ซึ่งทำให้ผู้วิจัยทราบว่า ผู้ให้ข้อมูลคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร อะไรทำให้คิดและปฏิบัติเช่นนั้น (เบญจา ยอดดำเนิน–แอ๊ตติกจ์ และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์. 2552: 28-29) โดยสถานที่ในการสัมภาษณ์ เป็นสถานที่ซึ่งมีความเงียบและเหมาะสมต่อการพูดคุย ในบรรยากาศของความเป็นกันเองเหมือนกับกำลังพูดคุยกันอย่างไม่เป็นทางการ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกผ่อนคลายและไว้วางใจ อุปกรณ์ที่ผู้วิจัยใช้เก็บข้อมูล ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง สมุดจดบันทึก และแบบบันทึกการสังเกต ขณะดำเนินการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียง พร้อมกับรับฟังสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าอย่างตั้งใจด้วยการเคารพแม้จะไม่เห็นด้วยและไม่โต้แย้ง ไม่พยายามสรุปหรือตีความเอาเอง แต่พยายามเข้าใจความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลพูด เพื่อจะได้สามารถเจาะลึกลงไปได้ว่า การที่มีประสบการณ์เช่นนั้นมีความหมายสำหรับตัวผู้ให้ข้อมูลอย่างไร โดยรวบรวมจากเรื่องราวในแง่มุมของการกระทำ ทัศนคติ ท่าที หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้ให้ข้อมูล (ชาย โพธิสิตา. 2559: 186-187)

ในระหว่างทำการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม ลักษณะการสื่อสารโต้ตอบ ทั้งด้วยคำพูด ภาษาท่าทางของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน รวมถึงความเงียบซึ่งอาจมีนัยสำคัญที่บ่งบอกสภาวะ

ทางอารมณ์ ความรู้สึก นอกจากนี้ยังสังเกตเพิ่มเติมจากบริบทแวดล้อม รวมถึงปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้ให้ข้อมูล อาทิ สังเกตพฤติกรรมเมื่อกระทำกิจกรรมต่างๆ พฤติกรรมการพูดคุยหรือการเล่นกับกลุ่มเพื่อน ความสัมพันธ์กับสมาชิกที่ใกล้ชิดในครอบครัวและกับบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยจะบันทึกข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการสังเกตอย่างละเอียดทันที และเมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ทำการถอดข้อมูลการสัมภาษณ์และการสังเกต โดยบันทึกอย่างละเอียด อ่านทวนเพื่อตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูล นำมาปรับปรุงและหาแนวทางสำหรับการสัมภาษณ์ในครั้งถัดไปและกับคนถัดไป เมื่อข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว จึงหยุดเก็บข้อมูลและรวบรวมข้อมูลทั้งหมดมาทำการวิเคราะห์ เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มีความน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้ (ชาย โพธิสิตา. 2559: 337-371; อ้างอิงจาก Miles and Huberman. 1994) ***1) จัดระเบียบข้อมูล (Data organizing)*** ในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เริ่มทำการจัดระเบียบข้อมูล โดยการบันทึกรายละเอียดที่ได้จากการสังเกต ทั้งคำพูด เสียงหัวเราะ ท่าทางและความเงียบ ที่อาจบอกความหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง รวบรวมภาพถ่าย พร้อมทั้งถอดเทปข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงหลังจากการสัมภาษณ์เสร็จสิ้นลง โดยแยกเป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและภาพถ่าย ให้อยู่ในสภาพที่พร้อม และง่ายต่อการจัดเก็บและนำไปวิเคราะห์ รวมถึงสามารถสะดวกต่อการนำกลับมาใช้เมื่อต้องการ พร้อมทั้งรักษาข้อมูลที่ได้ทั้งหมดนี้เป็นความลับ ผู้วิจัยอ่านข้อมูลทั้งหมดอย่างละเอียดอีกครั้งหนึ่งจนเข้าใจ แล้วนำมาจัดระเบียบเนื้อหาข้อมูล โดยให้รหัส (Open Coding) ซึ่งเป็นการทอนข้อมูลลง (Data reduction) และแทนด้วยคำหรือวลีสั้นๆ ใหม่ให้ตรงประเด็น โดยยังคงความหมายของข้อมูลเดิมไว้ ***2) แสดงข้อมูล (Data display)*** ผู้วิจัยจัดกลุ่มข้อมูลโดยนำข้อมูลที่แตกออกเป็นส่วนย่อยๆ และใส่รหัสไว้แล้วนั้น กลับเข้ามารวมกันใหม่ (Reassembling) ให้เป็นกลุ่มๆ ตามประเด็นหรือหัวข้อต่างๆ แล้วเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน พร้อมทั้งหาแบบแผนความสัมพันธ์จากประเด็นเหล่านั้น เปรียบเทียบความเหมือน ความต่าง ในประเด็นที่สำคัญๆ พร้อมทั้งนำเสนอในรูปของการบรรยาย ต่อจากนั้นจึงกระทำในขั้นตอนสุดท้ายคือ ***3) หาข้อสรุป ตีความ และตรวจสอบความถูกต้องของผลการวิจัย (Conclusion, interpretation and verification)*** ผู้วิจัยพิจารณาประเด็นต่างๆ ที่เป็นข้อค้นพบ ตีความข้อมูล แล้วนำไปตรวจสอบความถูกต้องกับผู้ให้ข้อมูลอีกครั้งก่อนทำการสรุปข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย

ส่วนที่ 2 พัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

การศึกษาในส่วนนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งดำเนินการภายหลังจากการวิจัยในส่วนที่ 1 จบลง ขั้นตอนของการพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่ช่วยเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง เป็นดังนี้

1. ศึกษากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิควิธีของทฤษฎีการให้คำปรึกษา 3 ทฤษฎี ที่เลือกนำมาใช้ในการสร้างกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

2. เลือกกลุ่มเป้าหมายการวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในส่วนที่ 1 ที่มีรูปแบบการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เต็มใจรับความช่วยเหลือ และสมัครใจเข้ารับการให้คำปรึกษาจนสิ้นสุดกระบวนการ

3. สร้างกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล นำทักษะเบื้องต้นการให้คำปรึกษา และเทคนิควิธีของ 3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษา มาปรับใช้ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการ ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละคน

4. ตรวจสอบคุณภาพ ความถูกต้อง เหมาะสมของกระบวนการให้คำปรึกษา โดยอาจารย์ที่ปรึกษาทางด้านจิตวิทยา และ นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

5. นำกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่สร้างขึ้นไปดำเนินการให้คำปรึกษากับวัยรุ่นกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ โดยเก็บข้อมูลการพัฒนาของกลุ่มเป้าหมายระหว่างให้คำปรึกษาและหลังการให้คำปรึกษา

6. นำผลการพัฒนาของกลุ่มเป้าหมายที่ได้ในระหว่างการทดลอง มาปรับปรุงกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษาครั้งถัดไปจนจบกระบวนการ

7. ตรวจสอบกระบวนการให้คำปรึกษา โดยอาจารย์ที่ปรึกษาทางด้านจิตวิทยาและนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

8. ติดตามผลการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มเป้าหมายในระยะหลังการทดลอง และสรุปผลออกมาเป็นกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ส่วนที่ 2

1. กลุ่มเป้าหมายการให้คำปรึกษา

ผู้เข้ารับคำปรึกษาเป็นนักเรียนหญิงวัยรุ่น จำนวน 5 คน ที่สมัครและเต็มใจรับคำปรึกษา เป็นบุคคลที่ผู้วิจัยคัดเลือกมาจากการกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในส่วนที่ 1 ซึ่งผู้วิจัยพบว่าเป็นกรณีที่มีพฤติกรรมที่สะท้อนถึงรูปแบบการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และส่งผลให้ประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น และได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครองให้เข้ากระบวนการให้คำปรึกษาได้อย่างสมัครใจ

2. การสร้างเครื่องมือการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษา การสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ในการเก็บข้อมูล ดังนั้น เครื่องมือที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในการวิจัย คือ กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) ซึ่งเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมาย ที่มีสภาพปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่สะท้อนถึงการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้วัยรุ่น สามารถเข้าใจปัญหา เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ลดปัญหาทางอารมณ์ มีวิธีการในการจัดการปัญหา และมีแนวทางการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

2.1. การออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้ออกแบบการให้คำปรึกษาโดยผสมผสานทักษะและเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางอารมณ์ในระดับความคิด ระดับความรู้สึก และระดับพฤติกรรม โดยเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม กระบวนการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยนำมาใช้ ได้ถูกออกแบบให้เหมาะกับวัยรุ่นผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน และตรงกับความถนัดของผู้วิจัยเอง ทักษะและเทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ มาจากทฤษฎีดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ที่เน้นว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลจึงมีความสัมพันธ์และเป็นผลซึ่งกันและกัน โดยอารมณ์เป็นผลมาจากความคิด และปัญหาทางอารมณ์ก็เกิดขึ้นจากความคิดที่ไร้เหตุผล มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล หากมนุษย์ใช้ความคิดที่สมเหตุสมผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้ ผู้วิจัยได้ใช้หลักการดังกล่าวเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่น โดยปรับเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผลด้วยเทคนิคต่างๆ ในการพัฒนาตนเองไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 121-123)

ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์ (Satir Transformation Therapy) ที่เน้นว่าการที่จิตใจมีความทุกข์ เพราะความรู้สึกด้านลบคอยรบกวนจิตใจ ทำให้ไม่มีความสุข ไม่มีความสงบ ความรู้สึกจึงเป็นผลลัพท์มาจากความคาดหวังบางอย่างที่ไม่ได้รับการตอบสนองหรือทำความเข้าใจ จึงทำให้บุคคลมองไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 107) ผู้วิจัยได้ใช้หลักการดังกล่าวเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่น โดยนำเทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจมาใช้ในการสำรวจโลกภายในจิตใจ เพื่อให้วัยรุ่นเข้าใจธรรมชาติของตนเอง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Counseling and Psychotherapy) ที่เน้นว่าสาเหตุแห่งความทุกข์อยู่ที่ระดับความรู้สึก แต่วิธีแก้ไขอยู่ที่ระดับพฤติกรรม มนุษย์สามารถปรับเปลี่ยนชีวิตได้ด้วยการประเมินตนเองตามความจริง วางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมุ่งมั่นในการกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ผู้วิจัยได้ใช้หลักการดังกล่าวเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นให้รู้จักตนเอง (Identity) รับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาโดยวางแผนการแก้ไขด้วยตนเอง โดยพิจารณาสิ่งต่างๆหรือรู้จักประเมินสิ่งถูกผิด (Right and Wrong) ตามสภาพความเป็นจริง (Reality) ซึ่งทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนมีคุณค่า (Self-respect) จึงนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้ (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 213-214)

ภายหลังจากที่ผู้วิจัยได้สร้างกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลแล้ว จึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตรวจสอบคุณภาพ ความถูกต้องและเหมาะสม โดยนำกลับมาปรับปรุงแล้วจึงนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย

2.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้นำทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิควิธีจากแนวคิดทฤษฎีทั้ง 4 ทฤษฎีดังกล่าว มาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2556: 4-5) ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ด้วยการทักทายและแนะนำตัวเอง สอบถามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาว่ารู้สึกอย่างไรในการรับคำปรึกษาครั้งนี้ ชี้แจงกระบวนการให้ความช่วยเหลือโดยเน้นการรักษาความลับ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจ สร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย ลดการปกป้องตนเองและสามารถเล่าปัญหาที่แท้จริงได้อย่างอิสระ สิ่งที่สำคัญคือ ท่าทีของผู้วิจัยที่แสดงออกให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงการยอมรับในตัวเขาโดยไม่มีเงื่อนไข ด้วยการแสดงความใส่ใจ ให้ความสนใจจริงใจและเมตตา นับว่ามีความสำคัญอย่างมากในการช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เปิดเผยตนเอง

2. การสำรวจปัญหา ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความคับข้องใจ และความขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้น เพื่อค้นหาว่าผู้รับคำปรึกษาต้องการให้ผู้วิจัยช่วยเหลือในเรื่องอะไร เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจปัญหาของตน ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจของซาเทียร์ เพื่อสำรวจลึกลงไปในแต่ละระดับชั้นถึงสิ่งที่ยังคงรบกวนจิตใจอยู่ ทั้งในระดับของความรู้สึก ระดับของมุมมอง ความคิด การรับรู้ ระดับของความต้องการหรือความคาดหวังที่ไม่ได้รับการตอบสนอง โดยดูว่าสิ่งต่างๆ เหล่าส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้รับคำปรึกษาอย่างไร

3. การทำความเข้าใจปัญหา เป็นหัวใจของกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้กระบวนการ WDEP ในการประเมินพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ร่วมกับเทคนิคต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง เกิดการตระหนักรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และความต้องการภายในตนเอง ที่ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์

4. การวางแผนการแก้ปัญหา ผู้วิจัยใช้กระบวนการ WDEP เป็นเทคนิคในการวางแผนการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยวิธีการที่ง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่ยุ่งยาก สามารถทำให้สำเร็จได้ และไม่ใช้เวลายาวนานเกินไปจนผู้รับคำปรึกษาหมดกำลังใจ โดยผู้วิจัยมีส่วนร่วมในการวางแผนกับผู้รับคำปรึกษา แต่ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ควบคุมการกระทำของตนเองสำหรับผู้รับคำปรึกษาบางรายที่ไม่สามารถหาแนวทางปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง ผู้วิจัยได้เสนอแนะแนวทางเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาเลือกแนวทางที่ดีที่สุด บางรายผู้วิจัยมอบหมายงานให้กลับไปทำเป็นการบ้าน และบางรายใช้การฝึกปฏิบัติร่วมกันกับผู้วิจัย ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถลงมือปฏิบัติ และพัฒนาตนเองจนประสบความสำเร็จได้ไม่มากก็น้อย

5. การยุติกระบวนการ ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนตนเอง และสรุปสิ่งต่างๆ ที่ได้รับจากการเข้ารับคำปรึกษาแต่ละครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาที่ได้ปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองจนประสบความสำเร็จไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็ตาม โดยเปิดโอกาสให้เข้ารับคำปรึกษาได้อีกหากผู้รับคำปรึกษาต้องการ หลังจากนั้นจึงสนทนาอีกเล็กน้อยในเรื่องทั่วๆ ไป แล้วทำการยุติกระบวนการ

ระยะเวลาในการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นนั้น ผู้วิจัยกำหนดการพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องกันประมาณ 5-7 ครั้ง ตามความเหมาะสมแล้วแต่กรณี ครั้งละไม่เกิน 90 นาที รวมระยะเวลาประมาณ 2-3 เดือน

3. การดำเนินการวิจัย

เมื่อผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มเป้าหมายและสร้างกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเรียบร้อยแล้ว จึงเริ่มให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ด้วยกระบวนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการดังนี้

ผู้วิจัยใช้กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลกับผู้รับคำปรึกษาคนที่ 1 โดยหลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษาในขั้นตอนที่ 1 แล้ว ก็วิเคราะห์ผลที่ได้และพิจารณาเทคนิคที่เหมาะสม สำหรับนำไปใช้ในครั้งถัดไปจนจบกระบวนการของคนที่ 1 และดำเนินการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนต่างๆในแบบเดียวกันกับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนจนครบทุกคน โดยผู้วิจัยจะเลือกใช้เทคนิคและทักษะต่างๆ ในแต่ละขั้นตอนที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจแตกต่างกันแล้วแต่กรณี

ในระหว่างดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยไม่ทำการบันทึกเสียง แต่ใช้การสังเกตและจดบันทึก (Field note) เกี่ยวกับพฤติกรรม คำพูด ภาษาท่าทาง ลักษณะการสื่อสารโต้ตอบ รวมถึงความเงียบซึ่งอาจมีนัยสำคัญของผู้รับคำปรึกษาทุกคน ที่สะท้อนถึงอารมณ์ ความรู้สึก บันทึกการสังเกตอย่างละเอียดทันทีภายหลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง และเก็บรักษาข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเป็นความลับโดยถือตามจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา

หลังจากยุติกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยเว้นระยะเวลาประมาณ 1 เดือน แล้วจึงนัดติดตามผล ด้วยการสัมภาษณ์และสังเกตผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน โดยให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเอง เพื่อดูผลการปรับตัวทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์เฉพาะกลุ่มเป้าหมาย 5 กรณีที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 คือ วิเคราะห์กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง โดยเริ่มวิเคราะห์จากผลที่ได้ในแต่ละขั้นตอนระหว่างดำเนินการให้คำปรึกษา คือ ภายหลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง และเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการของแต่ละคน จึงทำการสังเคราะห์ออกมาเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีเทคนิคและทักษะที่ใช้ในแต่ละขั้นตอนของทั้ง 5 รายกรณี แล้วจึงหาข้อสรุปออกมาเป็นกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ช่วยเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ 5 ขั้นตอน ซึ่งมีทักษะและเทคนิคที่เหมาะสมสำหรับนำไปปรับใช้กับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างต่อไป

ส่วนที่ 2 คือ วิเคราะห์ผลการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง โดยเริ่มวิเคราะห์ผลที่ได้ระหว่างการดำเนินการให้คำปรึกษา คือ หลังจบการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เพื่อดูพัฒนาการของความพยายามในการปรับเปลี่ยนตนเอง รวมถึงผลที่ได้จากระยะติดตามผลหลังการให้คำปรึกษา โดยเปรียบเทียบสภาพปัญหาก่อนและหลังเข้ารับคำปรึกษาว่าดีขึ้นและแตกต่างจากเดิมมากน้อยอย่างไร แล้วหาข้อสรุปออกมาเป็นผลของการปรับตัวทางอารมณ์

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง เป็นการศึกษาแบบผสานวิธี (Mixed Methods) โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพกับการวิจัยกึ่งทดลอง เป็นการวิจัยที่มุ่งช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นทั้งในแวดวงของโรงเรียน สังคมได้รับรู้ เข้าใจถึงสภาพปัญหา พื้นฐานด้านจิตใจและปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง เพื่อจะได้มีแนวทางในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นจากต้นตอของปัญหาที่แท้จริง แต่กระบวนการของการวิจัยครั้งนี้ เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการขออนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ก่อนกระทำการวิจัย ด้วยความตระหนักและเคารพในสิทธิ ศักดิ์ศรีและคำนึงถึงสวัสดิภาพของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ โดยไม่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้วิจัยเป็นหลัก ซึ่งกระทำตามขั้นตอนดังนี้

1. ยื่นเรื่องขออนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตทำการวิจัยในมนุษย์ โดยแจ้งความประสงค์ในการทำวิจัย และส่งเอกสารประกอบการพิจารณา ได้แก่ แบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับรองการทำวิจัยในมนุษย์ เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลรอง โดยดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ ในทุกขั้นตอนที่คณะกรรมการกำหนดไว้ พร้อมทั้งปรับแก้ไขตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด (ดูภาคผนวก ข)

2. ขออนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมการวิจัย และผู้เข้าร่วมการวิจัยเองในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงถึงรายละเอียดเกี่ยวกับสาระสำคัญและวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงเหตุผลในการเลือกผู้ให้ข้อมูลเหล่านี้เป็นกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

โดยให้ข้อมูลอย่างชัดเจน เพียงพอ พร้อมทั้งชี้แจงอย่างหนักแน่นว่า จะรักษาข้อมูลที่ได้เป็นความลับ เพื่อป้องกันผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการให้ความร่วมมือในเข้ารับการให้คำปรึกษาจนจบกระบวนการ ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยมีอิสระที่จะปฏิเสธและถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ หากรู้สึกไม่สบายใจ โดยไม่มีผลต่อการวิจัย

3. ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่จำเป็นต้องมีการบันทึกเสียงระหว่างการสนทนา ผู้วิจัยจะขออนุญาตผู้เข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงความจำเป็นของการบันทึก ที่ช่วยให้การเก็บข้อมูลมีความแม่นยำและเที่ยงตรง โดยไม่ขาดประเด็นที่อาจมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถปฏิเสธได้หากไม่พึงประสงค์ให้กระทำการดังกล่าว

4. ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลทั้งหมดเป็นความลับ โดยถือตามจรรยาบรรณของผู้วิจัย และจะเป็นผู้รับผิดชอบทำลายด้วยเครื่องทำลายเอกสารและซีดีด้วยตนเองทันทีที่การวิจัยสิ้นสุดลง

บริบทของกลุ่มเป้าหมาย

เนื่องจากการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน เพื่อตอบคำถามการวิจัยที่ว่า สภาวะครอบครัวหย่าร้างส่งผลกระทบต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นอย่างไร และหากจะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ควรใช้กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นอย่างไร โดยในส่วนที่ 1 มีผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด จำนวน 10 คน ได้แก่ **แอม ฟีน อาย ใบหยก อุ้ม ไวน์ พลอย ตูน แบ๋ม และรัตนา** ในส่วนที่ 2 ผู้วิจัยได้คัดเลือกจากผู้ให้ข้อมูลในส่วนที่ 1 จำนวน 5 คน ได้แก่ **แอม ฟีน อาย ใบหยก และอุ้ม** ให้เข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา โดยบริบทเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลดังกล่าวเป็นดังนี้

แอม นักเรียนหญิงวัยรุ่น อายุ 16 ปี รูปร่างผอมสูง ผิวสีแทน ผมสั้น ดัดฟัน ยิ้มเก่ง ผู้วิจัยสอบถามข้อมูลเบื้องต้นจากผู้ดูแลหอพัก ทำให้ทราบว่า พ่อกับแม่ของแอมแยกทางกันตั้งแต่แอมยังเด็ก และแม่มีสามีใหม่ ในครั้งแรกของการพบกัน แอมเล่าว่า *"ตอนเด็กๆ รู้สึกเก็บกด เพราะโดนเพื่อนล้อว่าโดนพ่อทิ้ง ไม่อยากพูดกับใคร จึงมีเพื่อนสนิทอยู่เพียง 2 คน"* จากการสังเกตเวลาที่แอมอยู่กับเพื่อนๆ จะเห็นว่าแอมเป็นคนร่าเริง แต่บางครั้งก็จะเก็บตัว เงียบเฉย ไม่สนใจใคร จากการสอบถามเพิ่มเติมจากเพื่อนร่วมชั้นเดียวกันกับแอม ทำให้ทราบว่า แอมเป็นคนที่ขาดความรับผิดชอบ ไม่ค่อยกระตือรือร้น และมักจะทำอะไรตามใจตัวเอง

ฟีน นักเรียนหญิงวัยรุ่น อายุ 16 ปี รูปร่างอวบ ผมยาว หน้าตาบึ้งตึง เมื่อผู้วิจัยพบฟีนครั้งแรก สายตาที่ฟีนมองผู้วิจัยสื่อถึงความกังวล ไม่ค่อยไว้วางใจ มีการประเมินสถานการณ์ในขณะพูดคุยอยู่ตลอดเวลา ท่าทีภายนอกดูแข็งๆ ถามคำตอบคำ เมื่อได้สอบถามข้อมูลเบื้องต้นจากครูที่ดูแลหอพัก ทำให้ทราบว่า พ่อกับแม่แยกทางกันตั้งแต่ฟีนอายุได้ 4 ขวบ ฟีนเลือกอยู่กับแม่ แต่ก็อยู่กับแม่ได้เพียงแค่ 6 เดือน เพราะแม่จำเป็นต้องไปทำงานต่างจังหวัด ฟีนจึงอยู่กับยาย ซึ่งเลี้ยงดูฟีนแบบตามใจ ภายหลังที่แม่มีสามีใหม่และมีลูกอีก 1 คน ก็เริ่มมีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย แม่จึงให้ฟีนย้ายมาอยู่กับพ่อ โดยอยู่ภายใต้การดูแลของย่าซึ่งเป็นใหญ่ที่สุดในบ้าน มีลักษณะนิสัยจู้จี้ ขี้บ่น และมักจะบังคับให้ฟีนต้องทำตามคำสั่งอยู่ตลอดเวลา ฟีนกลายเป็นเด็กที่ขาดภาวะผู้นำ ขาดความ

กระตือรือร้น ทำอะไรไม่เป็น ไม่สู้งาน ไม่กล้าแสดงออกซึ่งความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และศักยภาพของตนเอง จากการสังเกตเวลาที่ฟืนอยู่กับเพื่อนๆ ที่ไม่สนิท ฟืนจะมีท่าทีเงียบเฉย แต่กับคนที่สนิท ฟืนจะกล้าพูด กล้าแสดงออกซึ่งความเป็นตัวเอง เมื่อรู้สึกน้อยใจ ฟืนจะงอน และใช้คำพูดในลักษณะประชดประชัน แสดงถึงสภาวะทางอารมณ์ของฟืนที่อ่อนไหวง่ายกับการกระทำและคำพูดของคนอื่น

อาย นักเรียนหญิงวัยรุ่น อายุ 15 ปี รูปร่างผอม ผมยาว ผิวคล้ำ เป็นคนเงียบ ๆ พูดน้อย ไม่ค่อยสงสิงกับใคร บุคลิกลักษณะเป็นคนเรียบร้อย ขี้อาย ในครั้งแรกของการพบกัน อายพูดคุยกับผู้วิจัยด้วยท่าทีเขินอาย ประหม่า เกร็ง คล้ายคนที่ขาดความมั่นใจ ถามคำตอบคำ แม้จะมีรอยยิ้มให้เห็นอยู่บ้าง แต่ใบหน้าและดวงตาเศร้า คล้ายคนอมทุกข์ จากการสอบถามผู้ปกครองที่อยู่ใกล้ชิด ทำให้ทราบว่า อายมีพี่น้องด้วยกัน 3 คน อายเป็นลูกคนกลาง พ่อแม่ของอายแยกทางกันตั้งแต่อายยังเด็ก อายอยู่กับแม่ พ่อเลี้ยง ย่าและอา ซึ่งเป็นครอบครัวใหม่ เวลาที่อายอยู่ในกลุ่มเพื่อน อายจะไม่ค่อยพูด แต่เมื่อผู้ใหญ่ขอให้ช่วยอะไร อายจะช่วยอย่างกระตือรือร้น เอาใจใส่ และรับผิดชอบอย่างดี สังเกตจากท่าทีภายนอกขณะที่แอมอยู่ร่วมกับเพื่อนเห็นว่า อายเป็นคนที่ชอบเก็บตัว ขี้กลัวและขาดความมั่นใจ

ใบหยกนักเรียนหญิงวัยรุ่น อายุ 14 ปี ท่าทางเรียบร้อย พูดน้อย ใบหน้าและดวงตาเศร้า บุคลิกค่อนข้างเงียบเฉย ไม่กล้าแสดงออก มีอาการประหม่า ค่อนข้างขี้กลัว เมื่อพบกันครั้งแรกผู้วิจัยสังเกตว่าใบหยก มีท่าทีคล้ายคนอมทุกข์ เมื่อสอบถามจากปู่ผู้ที่อุปการะดูแล ทำให้ทราบว่า พ่อแม่ของใบหยกแยกทางกัน พ่อมักจะทำร้ายแม่อยู่เป็นประจำ ทวดซึ่งเป็นยายของแม่ทนไม่ได้ จึงไปรับแม่กับใบหยกกลับมาอยู่ด้วย ใบหยกจะคลุกคลีอยู่กับทวด จึงไม่ค่อยสนิทกับแม่ จากการพูดคุยกับใบหยก ทำให้ทราบว่า ทวดเพิ่งเสียชีวิตได้ไม่นาน ใบหยกจึงรู้สึกเสียใจที่ไม่มีโอกาสอยู่กับทวดก่อนเสียชีวิต ทำให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างลึกซึ้งในความผูกพันที่ใบหยกมีต่อทวด จากการสังเกตเพิ่มเติมเวลาที่ใบหยกอยู่กับเพื่อนๆ ใบหยกจะมีลักษณะคล้ายคนดื้อเงียบ เมื่อรู้สึกไม่พอใจจะตวาด ขึ้นเสียง โดยเฉพาะกับคนที่อายุน้อยกว่า

อุ้ม นักเรียนหญิงวัยรุ่นผมสั้น อายุ 13 ปี ท่าทีแข็งกร้าว ดุดัน ลักษณะออกจะห้าวๆ พูดจาห้วนๆ อารมณ์ร้อน พูดเก่ง เมื่อผู้วิจัยพบอุ้มในครั้งแรก อุ้มเล่าเรื่องราวของตนเองอย่างระมัดระวัง สายตาของอุ้มสะท้อนให้เห็นถึงท่าทีของการปกป้องตนเองอยู่ตลอดเวลา จากการพูดคุยเบื้องต้น ทำให้ทราบว่า ก่อนหน้าที่อุ้มจะเข้ามาอยู่หอพัก อุ้มอยู่กับตายายและน้าชายที่ต่างจังหวัด ในขณะที่แม่ย้ายเข้ามาทำงานที่กรุงเทพฯ เพราะแยกทางกับสามีตั้งแต่อุ้มอายุได้ 2 ขวบ จากการสังเกตเวลาที่อุ้มอยู่กับเพื่อนๆ ในหอพัก เห็นว่า อุ้มมีลักษณะอารมณ์รุนแรง หลายครั้งที่มีปัญหากับเพื่อน อุ้มมักจะใช้คำพูดประชดประชัน แสดงอารมณ์เกรี้ยวกราดออกไป โดยขาดการควบคุมบ่อยครั้งจึงทำให้เพื่อนไม่สบายใจ

ไวน์ นักเรียนหญิงวัยรุ่น อายุ 14 ปี รูปร่างสูงใหญ่ ผมยาว ผิวขาว มีโรคประจำตัวคือโรคหอบหืดและภูมิแพ้ จากการพูดคุยกับผู้เป็นพ่อ ทำให้ทราบว่า ไวน์มีปัญหาขัดแย้งกับพ่อ พฤติกรรมของไวน์เวลาที่อยู่บ้านในวันเสาร์และอาทิตย์คือการเล่นเกมส์จนดึก โดยไม่อาบน้ำ ไม่แปรงฟัน และ

ดื่นสายอยู่เสมอ ไวน์มีลักษณะนิสัยเอาแต่ใจตนเอง เมื่อรู้สึกไม่พอใจ ก็มักจะโต้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย ก้าวร้าวรุนแรง จากการไปเยี่ยมบ้าน ผู้วิจัยพบว่า สภาพบ้านไร้ระเบียบ มีกล้องวงจรปิดติดไว้อยู่ทั่วไปตามจุดต่างๆ ทั้งในและนอกบ้าน ซึ่งพ่อจะใช้ดูลูกและสื่อสารกับลูกผ่านทางกล้องเมื่อต้องไปทำงานที่ต่างจังหวัดเป็นเวลานาน ในตู้เย็นจะมีอาหารแช่แข็งสำหรับให้ลูกอุ่นรับประทานเอง ไวน์จะอยู่บ้านตามลำพังกับน้องชาย โดยมีครูที่อยู่ใกล้ๆ มาใช้บ้านเป็นสถานที่เพื่อสอนพิเศษ พ่อจึงฝากให้ครูช่วยดูแลไวน์และน้อง พร้อมกับการดูแลบ้านไปด้วย ไวน์มีท่าทีภายนอกดูแข็งๆ เงียบๆ ไวน์ไม่ค่อยสุงสิงกับใคร และจะเลือกเปิดเผยเฉพาะคนที่สนิท ทำให้ไวน์กลายเป็นคนที่มีเพื่อนน้อย จากการสังเกตพฤติกรรมของไวน์ เมื่อพ่อมารับไวน์กลับบ้านหลังเลิกเรียน ไวน์จะปิดประตูรถกระแทกเสียงดัง หากพ่อถามอะไรจะตอบในลักษณะประชดประชัน เกรี้ยวกราด

พลอย นักเรียนหญิงวัยรุ่น อายุ 13 ปี ท่าทีภายนอกดูเป็นคนเงียบๆ ส่วนใหญ่จะยิ้มมากกว่าพูด แต่จะพูดเก่งเฉพาะเวลาอยู่กับเพื่อน พลอยติดเพื่อน และติดโทรศัพท์มาก จากการพูดคุยกันในครั้งแรก ทำให้ทราบว่า แม้แม่พาพลอยแยกมาจากพ่อ แต่พลอยเกือบไม่ได้อยู่กับแม่เลย พลอยได้รับการเลี้ยงดูจากยายแบบตามใจมาตลอด ตอนเด็กๆ ยายชอบเรียกว่า อีมืน เพราะเวลาที่ยายพูดหรือสอนอะไร พลอยมักจะทำหน้างงๆ เหมือนไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร จากการที่ผู้วิจัยได้สอบถามกับครูหอพัก ทำให้ทราบว่า พลอยมีลักษณะนิสัยเกียจคร้าน ทำอะไรตามอารมณ์ อยากทำก็ทำ ไม่อยากทำก็ไม่ทำ ไม่เถียง ไม่โต้ตอบ แต่ไม่ทำ ไม่ใส่ใจการเรียน ไม่ขยัน จากการสังเกตของผู้วิจัยเวลาที่เห็นพลอยอยู่กับแม่ จะมีลักษณะนิสัยเรียกร้อง เอาแต่ใจ เวลาอยู่หอพัก พลอยจะไม่ค่อยใส่ใจกับอะไร ปล่อยปละละเลยตัวเองให้ผ่านไปวันๆ ขาดความกระตือรือร้น ขาดความรับผิดชอบอย่างมาก

ตูน นักเรียนหญิงวัยรุ่นวัย 16 ปี รูปร่างผอมสูง เป็นคนซื่อๆ ท่าทีอ่อนน้อม เชื่อฟัง เมื่อมีความสุขจะร่าเริง พูดเก่ง และหัวเราะเสียงดัง แต่เมื่อมีปัญหาทะเลาะกับเพื่อน จะไม่พูดไม่จา ปลีกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนแล้วเลือกที่จะเดินคนเดียวอยู่บ่อยๆ จากการพูดคุยเบื้องต้นกับตูนเกี่ยวกับครอบครัว ทำให้ทราบว่า ตูนกลัวพ่อมาก เพราะพ่อเป็นคนจริงจังและดุมาก เวลาพ่อโกรธ พ่อจะมีอารมณ์รุนแรง ลักษณะคล้ายคนที่ดีก็ดีจนใจหาย ร้ายก็ร้ายจนน่ากลัว ตูนมองตัวเองว่าเป็นเด็กเก็บกด ไม่ไว้วางใจใครง่าย ๆ ผู้วิจัยสังเกตเวลาตูนอยู่กับเพื่อนๆ ตูนจะมีลักษณะนิสัยประนีประนอม ไม่ชอบความขัดแย้ง ค่อนข้างขี้กลัว คิดมาก เก็บความรู้สึกและอ่อนไหวง่าย

แบ๋ม นักเรียนหญิงวัยรุ่น อายุ 16 ปี รูปร่างผอมบาง ลักษณะนิสัยร่าเริง มีความมั่นใจในตนเองสูง เป็นตัวของตัวเอง ไม่ค่อยสนใจใคร ค่อนข้างเอาแต่ใจตัวเอง จากการบอกเล่าของผู้ปกครองดูแลที่อยู่ใกล้ชิด ทำให้ทราบว่า แบ๋มเป็นคนขี้น้อยใจ ขึ้งอน เมื่อมีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจและทำให้รู้สึกผิดหวัง จะรับไม่ได้ เป็นคนร้องไห้ง่าย อารมณ์อ่อนไหว เมื่อไม่พอใจจะแสดงออกทางสีหน้าบึ้งตึง เวลามีความสุข จะหัวเราะเสียงดัง จากการที่ผู้วิจัยได้พบกับแบ๋มในครั้งแรก สังเกตว่าแบ๋มเป็นคนเปิดเผย กล้าพูด กล้าแสดงออก เมื่อสอบถามเพิ่มเติมจากเพื่อนร่วมชั้น ทำให้ทราบว่า แบ๋ม จะมีอาการเหวี่ยงที่แสดงออกให้เห็นได้อย่างชัดเจนเมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ

รัตนา นักเรียนหญิงวัยรุ่น อายุ 13 ปี มีลักษณะนิสัยเอาแต่ใจตัวเอง ก้าวร้าว ไม่เกรงกลัวใคร ครูประจำชั้นเล่าให้ฟังว่า รัตนาเป็นคนดิดเพื่อนมาก แต่มักใช้ถ้อยคำหยาบคายทั้งกับเพื่อนและกับครู เวลาอยู่ในห้องเรียน จะชอบพูดเสียงดังคล้ายคนเรียกร้องความสนใจ เดินไปมา ขว้างปาสิ่งของ ไม่มีความเกรงใจทั้งกับครูและกับเพื่อนร่วมชั้น รัตนามีปัญหาทางด้านการเรียน และสอบตกหลายวิชา เพราะขาดความเอาใจใส่ ไม่ตั้งใจเรียนและไม่เคยส่งการบ้าน จากการที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสคลุกคลีกับรัตนา สังเกตจากท่าทีของรัตนาที่แสดงออกกับผู้วิจัย เป็นไปในลักษณะที่เปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา บางครั้งมานอนหนุนตัก เล่าเรื่องความรัก แฟน รวมถึงความผิดที่ได้ทำลงไป เรียกผู้วิจัยว่าแม่ แล้วถามว่า *"วันนี้หนูสวยไหม"* เมื่อผู้วิจัยตอบว่า *"วันนี้หนูน่ารักมาก"* ก็จะเข้ามากอด ใบหน้าแสดงออกชัดว่ามีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า รัตนาต้องการความอบอุ่น ความเอาใจใส่ใกล้ชิด ความรักและการยอมรับจากคนอื่นอย่างมาก

บทที่ 4
ผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้าง ต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น

การศึกษาวิจัยในบทนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ผ่านทางการสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับการสังเกตจากกลุ่มวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูลจำนวน 10 คน ที่ครอบครัวหย่าร้างตั้งแต่ยังเด็ก ได้แก่ แอม ฟีน อาย ใบหยก อุ้ม ไวน์ พลอย ดูน แบ๋มและรัตนา (เป็นนามสมมติ) ซึ่งแต่ละคนมีบริบทเบื้องต้นโดยสังเขป ที่ผู้วิจัยได้กล่าวถึงไว้ในบทก่อน และนำมาสู่การวิเคราะห์ต่อเนื่องในบทนี้ เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้างต้น

ในการวิเคราะห์วิธีการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ผู้วิจัยพิจารณาตามแนวคิดของเวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) ที่อธิบายถึงการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการหรือวิธีการที่คนนำมาใช้รับมือกับปัญหา ที่เกิดจากการเรียนรู้ในอดีต เพื่อรักษาตัวรอดจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยย้ำชัดว่าในตัวปัญหาเองนั้น แท้ที่จริงแล้วไม่ใช่ปัญหา แต่วิธีการปรับตัวต่อปัญหาต่างหากที่เป็นปัญหา โดยอธิบายถึงการปรับตัวใน 2 ลักษณะ ลักษณะแรกจะเกิดขึ้นในคนที่รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ขาดความสมดุลในจิตใจ ซึ่งจะแสดงกลไกการปกป้องตัวเองเพื่อเอาตัวรอด ใน 4 รูปแบบ ได้แก่ (1) การโทษผู้อื่น เป็นการปรับตัวด้วยการแสดงออกทางสีหน้าและการตอบโต้กลับด้วยท่าทีก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง เมื่อตนเองรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ (2) การยอมตาม เป็นการปรับตัวด้วยการเก็บความรู้สึก ยอมทำตามโดยหวังให้บุคคลอื่นยอมรับและพอใจ (3) เจ้าเหตุผล เป็นการปรับตัวแบบคนที่เต็มไปด้วยหลักการ อ้างแต่เหตุผล แต่ไม่สามารถเข้าถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น (4) การเฉไฉ เป็นการปรับตัวด้วยการหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับความรู้สึกเจ็บปวด หรือสถานการณ์ที่ทำร้ายจิตใจ ด้วยการไม่ใส่ใจ เพิกเฉยหรือเกียจคร้าน ส่วนลักษณะที่สอง จะเกิดขึ้นในคนที่รับรู้และเห็นคุณค่าในตัวเองสูง ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงและมีความสมดุลในจิตใจ เมื่อประสบปัญหาก็จะปรับตัวตอบสนองต่อปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม

เมื่อผู้วิจัยได้การศึกษาถึงผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น จึงสรุปโดยลำดับหัวข้อตามการค้นพบใน 4 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1. สภาวะการเลี้ยงดู ซึ่งเกิดขึ้นภายหลังครอบครัวหย่าร้าง
2. การรับรู้สถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัว
3. สภาพปัญหาของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง
4. กลไกการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

1. สภาวะการเลี้ยงดู ซึ่งเกิดขึ้นภายหลังครอบครัวหย่าร้าง

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้งสิบคน ผู้วิจัยพบประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกันซึ่งเป็นผลมาจากสภาวะการเลี้ยงดู ที่เกิดขึ้นภายหลังครอบครัวหย่าร้าง ได้แก่ การขาดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ การไม่ได้รับการอบรมฝึกฝนด้านความรับผิดชอบ และทักษะการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพและอารมณ์ของวัยรุ่นทั้งสิ้น โดยแบ่งสภาวะการเลี้ยงดูออกเป็น 3 แบบ ได้แก่ 1) การเลี้ยงดูในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว 2) การเลี้ยงดูในครอบครัวใหม่ 3) การเลี้ยงดูจากญาติพี่น้อง ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละกลุ่มครอบครัว ดังที่ส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นดังต่อไปนี้

1.1.การเลี้ยงดูในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

สภาวะการเลี้ยงดูของครอบครัวที่พ่อหรือแม่เลี้ยงลูกตามลำพังโดยไม่มีครอบครัวใหม่พบได้ใน 2 กรณีได้แก่ ไวน์ซึ่งอยู่กับพ่อและพลอยซึ่งอยู่กับแม่ โดยพ่อหรือแม่ของวัยรุ่นทั้งสองต้องทำงานหนัก เพื่อหาเงินเจือจุนลูกและครอบครัว พ่อแม่จึงไม่ได้มีเวลาดูแลเอาใจใส่ลูกอย่างใกล้ชิด ขาดการสื่อสารอย่างมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันฉันพ่อแม่ลูกที่อบอุ่น และมักจะทดแทนด้วยการตามใจลูก แต่เป็นการทดแทนในลักษณะของการหยิบยื่นวัตถุมากกว่าการให้เวลากับลูก

เมื่อเริ่มแรกไวน์อยู่กับพ่อที่ต้องทำงานอยู่ต่างจังหวัดครึ่งเดือน และทำงานอยู่ที่บริษัทอีกครึ่งเดือน ส่วนแม่เป็นตัวแทนขายประกันซึ่งไม่ค่อยได้อยู่บ้าน ไวน์จึงใช้ชีวิตค่อนข้างอิสระ และตามใจตัวเอง ทำให้ไวน์ติดเกมส์และติดเพื่อนในโลกออนไลน์ จนขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม สภาพครอบครัวของไวน์เริ่มเปลี่ยนไป นับตั้งแต่ที่พ่อจับได้ว่าแม่คบหาผู้ชายอื่น และโกหกเกี่ยวกับเรื่องการใช้เงินจนนำไปสู่การเลิกรากัน หลังจากนั้น ไวน์จึงอยู่ในความดูแลของพ่อ ซึ่งพ่อจะใช้การเลี้ยงดูแบบบังคับ โดยเฉพาะในเรื่องของการเรียน คำสั่ง *"ห้าม..... ต้อง....."* เป็นคำที่พ่อใช้เพื่อบงการให้ไวน์ต้องทำตามในทุกๆ เรื่อง บ่อยครั้งที่ไวน์มักจะถูกลงโทษด้วยวิธีการที่รุนแรง ไวน์กลับกลายเป็นผู้รองรับอารมณ์โกรธและเคียดแค้นที่เกิดขึ้นในใจของพ่อ เมื่อไวน์ทำผิด พ่อจะโยงความผิดของไวน์โดยเปรียบเทียบกับความประพฤติผิดของแม่อยู่เสมอ นอกจากนี้ พ่อในฐานะผู้เลี้ยงเดี่ยวซึ่งไม่มีเวลามากพอ เพราะรูปแบบชีวิตการทำงาน ที่ไม่เอื้อให้สามารถเอาใจใส่ดูแลลูกอย่างใกล้ชิดได้ จึงต้องส่งไวน์ไปอยู่ในหอพักของโรงเรียนแห่งใหม่ เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายและการรับส่ง พอถึงวันเสาร์ อาทิตย์ พ่อก็รับไวน์กลับบ้านและจ้างครูที่อาศัยอยู่ใกล้บ้านให้มาสอนพิเศษ

สำหรับครอบครัวของ พลอย ซึ่งแม่ต้องรับภาระเป็นหัวหน้าครอบครัว เนื่องจากพ่อเป็นโรคเบาหวานแห้ง ทำงานไม่ได้ และสุดท้าย แม่จึงตัดสินใจส่งพลอยไปอยู่กับยาย ที่ซึ่งพลอยได้เข้าเรียนชั้นอนุบาล 2 ในโรงเรียนใกล้บ้าน ยายรักและสงสารพลอยมาก จึงเลี้ยงดูพลอยแบบตามใจ โดยไม่สอนให้พลอยรู้จักรับผิดชอบการงานหน้าที่ใดๆ เลย ส่วนแม่ก็ไปทำงานที่กรุงเทพฯ จึงไม่ค่อยมีเวลามาหาพลอยมากนัก ได้แต่โทรศัพท์มาหาทุกวันหรือสองวันครั้ง ทุกครั้งที่พลอยรู้สึกเหงา พลอยมักจะคิดถึงแม่ คำพูดหนึ่งที่จะลอยเข้ามาเสมอ คือ *"แม่ หนูรักแม่ หนูคิดถึงแม่"* เป็นประโยคเดียวกันที่พลอยเขียนระบายไว้บนผนังห้อง พลอยวนเวียนอยู่กับความรู้สึกขาดแม่ผู้เป็นที่พึ่งพิง

ทางด้านจิตใจ จนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พลอยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น แม่จึงรับพลอยกลับมาอยู่ด้วย แต่แม่ก็ส่งพลอยเข้ามาอยู่หอพักในโรงเรียน ที่ซึ่งมีกฎข้อบังคับให้ต้องปฏิบัติ ตรงข้ามกับวิถีชีวิตในวัยเด็กที่ได้รับแต่อิสระและการตามใจ การไม่ได้ถูกฝึกให้รับผิดชอบ มีแต่คนทำให้ทุกอย่าง ทำให้พลอยทำอะไรไม่เป็น กลายเป็นคนขาดความรับผิดชอบ เริ่มห่างแม่ ติดเพื่อน และติดโทรศัพท์ โดยไม่สนใจการเรียน

1.2. การเลี้ยงดูในครอบครัวใหม่

เมื่อครอบครัวเดิมแตกสลายลงแล้ว พ่อหรือแม่มีครอบครัวใหม่ และนำลูกไปเลี้ยงดูโดยให้อยู่ในครอบครัวใหม่ด้วย ก็เป็นอีกปรากฏการณ์หนึ่งที่พบมากในสังคมไทย จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่ามีวัยรุ่น 4 คน ได้แก่ อุ้ม แอม อายและตูน อยู่ในสภาวะเช่นนี้ โดยต้องเผชิญกับอารมณ์รุนแรงของทั้งพ่อแม่ตนเอง และพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยงในครอบครัวใหม่ ถึงขั้นกลายเป็นการทะเลาะวิวาทลงมือทำร้ายร่างกายกันบ่อยครั้ง ส่งผลให้วัยรุ่นมีปัญหาทางอารมณ์ไปด้วย

เมื่อแม่แยกทางกับพ่อเพราะพ่อประพฤตินอกใจ แม่จึงพาอุ้มในวัย 2 ขวบ มาอยู่กับตายายและน้าชาย ส่วนแม่ก็ต้องไปทำงานที่กรุงเทพฯ และด้วยกลัวว่าอุ้มจะเป็นเด็กที่มีปัญหาเพราะขาดพ่อ แม่จึงชดเชยด้วยการปกป้องและตามใจอุ้มทุกอย่าง ตายายก็เลี้ยงดูอุ้มแบบตามใจ อุ้มจึงกลายเป็นคนที่เอาแต่ใจตนเอง แต่ในเวลาเดียวกันอุ้มก็มีนิสัยอารมณ์ร้อน ไม่ยอมคน บางทีมีท่าทีห้าว ๆ พูดจาแรง ๆ ขึ้งอน โกรธ โมโห หงุดหงิดง่าย ซึ่งเป็นการเลียบแบบนิสัยของตาที่เป็นคนใจร้อน และน้าชายที่ค่อนข้างแข็งกร้าว สู้คนและไม่กลัวใคร การที่อุ้มคิดว่าหากไม่มีพ่อแล้วจะขออยู่กับแม่ตามลำพัง ทำให้อุ้มไม่ต้องการคนอื่นเข้ามาแทนที่พ่อของตัวเอง เมื่อวันที่อุ้มย้ายกลับไปอยู่กับแม่ แล้วพบว่าแม่มีสามีและลูกใหม่ อุ้มจึงรู้สึกไม่พอใจอย่างมาก หลายครั้งที่อุ้มเห็นแม่กับพ่อเลี้ยงทะเลาะกัน เห็นพฤติกรรมของพ่อเลี้ยงที่ด่าว่าคนในครอบครัว อุ้มยิ่งรับไม่ได้และพยายามปกป้องแม่ พร้อมทั้งเรียกร้องให้แม่เลิกกับพ่อเลี้ยง ด้วยความเป็นห่วงกลัวว่าแม่จะโดนทำร้าย เมื่ออุ้มไม่ได้อย่างที่ต้องการ จึงมักจะแสดงพฤติกรรมเรียกร้องเอาแต่ใจอยู่เสมอ

สภาพครอบครัวของแอมที่พ่อทิ้งไป แม่ซึ่งเป็นพยาบาลก็มีสภาพเหมือนคนไร้หลักยึดในชีวิต แม้ว่าต่อมาแม่มีสามีใหม่ แต่วันหนึ่งแม่ก็จับได้ว่าสามีใหม่มีภรรยามาแล้วถึง 3 คน ทำให้แม่โกรธมากและพยายามจะเลิก จนเกิดการทะเลาะกัน พ่อเลี้ยงใช้กำลังทำร้ายร่างกาย และข่กรรโชกทรัพย์จากแม่ ครอบครัวในขณะนั้นจึงตกอยู่ในสภาพที่ขาดความสงบสุข แม่ใช้วิธีหลบหน้าพ่อเลี้ยงด้วยการไปอยู่เวรที่โรงพยาบาลบ่อยขึ้น และไม่ค่อยกลับมาบ้าน ทำให้แอมต้องใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับพี่สาวต่างบิดาเพียงคนเดียว ซึ่งเป็นคนที่แอมสนิทและไว้วางใจ ครอบครัวตกอยู่ในสภาวะต่างคนต่างอยู่ แอมไม่ได้รับความเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากแม่ หรือแม้จากพ่อเลี้ยงซึ่งเคยคอยไปรับไปส่งแอมที่โรงเรียนในช่วงระยะแรกๆ ส่งผลให้แอมรู้สึกขาดที่พึ่ง และขาดต้นแบบในการดำเนินชีวิต

การแยกทางกันของพ่อแม่ ทำให้ความสุขที่อายเคยได้รับหายไป ชีวิตได้พลิกผันทำให้ต้องมาอยู่กับแม่และครอบครัวใหม่ ที่มียาและอาอาศัยอยู่ด้วย อายเดิบโตท่ามกลางบรรยากาศของครอบครัวที่ขาดความสงบสุข สมาชิกในบ้านมีอารมณ์รุนแรง ทะเลาะวิวาท ขัดแย้งกันอยู่เป็นประจำ

ได้ยินแต่เสียงดุด่าขับไล่ไสส่งกันตลอดเวลา อายอยู่กับย่าเป็นส่วนใหญ่ เพราะแม่ต้องทำงาน ทำให้อายรู้สึกเหงา และโดดเดี่ยว อายกล่าวถึงแม่ด้วยความรู้สึกน้อยใจว่า *"แม่กับหนู รู้สึกห่างเหิน ตั้งแต่หนูมาอยู่กรุงเทพฯ เหมือนไม่ค่อยสนิทกับแม่เลย ส่วนใหญ่แม่ก็จะเงียบๆ หนูอยู่กับแม่แค่ช่วงแรกๆ หลังจากนั้นจะอยู่กับย่าเป็นส่วนใหญ่"* ความสัมพันธ์ระหว่างอายกับพ่อเลี้ยงเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่ดีนัก อายจึงหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับพ่อเลี้ยงด้วยการหลบเข้าไปนอนในบ้านสุนัขหลังเล็กๆ ที่อายคิดว่าให้ความปลอดภัยกับตัวเองได้

การที่พ่อแม่แยกทางกันตั้งแต่ตูนอายุได้เพียง 2 เดือน ย่าจึงเป็นผู้เลี้ยงดูตูนนับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา และด้วยลักษณะของย่าซึ่งเป็นคนอารมณ์ร้อน ดุมาก พูดจาแข็งๆ ห้วนๆ ตูนจึงกลายเป็นคนที่ต้องรองรับอารมณ์ของย่าอยู่ตลอดเวลา จนเมื่อตูนอายุ 9 ขวบ พ่อจึงรับตูนไปเลี้ยงดูในครอบครัวใหม่ของพ่อ โดยมีแม่เลี้ยงที่แม้จะไม่ใช่คนที่มีรูปร่างหน้าตาสวย แต่เป็นคนดี และจริงใจรักและดูแลเอาใจใส่ตูนทุกอย่าง ทำให้ตูนรักแม่เลี้ยงเสมือนแม่ที่แท้จริง แตกต่างจากพ่อ ที่แม้ว่าตูนจะรัก แต่ก็ไม่ค่อยกล้าเข้าหา ด้วยเหตุที่ตูนฝังใจภาพของพ่อที่อารมณ์รุนแรง บ่อยครั้งเมื่อพ่อทะเลาะกับแม่เลี้ยง พ่อมักจะขู่และทำร้ายร่างกาย การได้รับการเลี้ยงดูโดยย่าที่ดุและอารมณ์ร้อน ประกอบกับบุคลิกภาพของพ่อในลักษณะดังกล่าว มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจและบุคลิกภาพของตูนอย่างมาก ทำให้ตูนกลายเป็นคนขี้กลัว คิดมาก อ่อนไหว ไม่ไว้วางใจใครง่ายๆ สภาพครอบครัวขาดความสงบสุข และที่สุดก็ต้องเกิดการหย่าร้างอีกครั้ง เมื่อแม่เลี้ยงรู้ว่าพ่อติดยาเสพติด แม่เลี้ยงซึ่งทนรับสภาพไม่ไหวจึงตัดสินใจแยกทางกับพ่อ ตูนรักและสงสารพ่อจึงต้องยอมรับกับสภาพของครอบครัวจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยการอยู่กับพ่อตามลำพัง

1.3. การเลี้ยงดูจากญาติพี่น้อง

สำหรับบางครอบครัวหลังจากที่เกิดการหย่าร้างแล้ว ทำให้พ่อแม่มักประสบปัญหาเรื่องการดูแลลูก จึงหันกลับมาพึ่งพาญาติผู้ใหญ่ พบจากกรณีศึกษาของผู้ให้ข้อมูล จำนวน 4 คน ที่พ่อหรือแม่ไม่สามารถดูแลลูกได้ด้วยตัวเอง ได้แก่ แบ๋มที่ถูกเลี้ยงโดยตายาย และใบหยกซึ่งถูกเลี้ยงโดยทวด แต่มีลักษณะการเลี้ยงดูที่คล้ายๆกันคือการเลี้ยงดูแบบปกป้อง ตามใจ ส่วนรัตนาได้รับการเลี้ยงโดยป้าในแบบที่เข้มงวดกวดขัน สำหรับฟีนนั้นได้ผ่านประสบการณ์การได้รับการเลี้ยงดูทั้งสองบรรยากาศคือได้รับการเลี้ยงดูจากจากยายที่มักจะตามใจ และต่อมาได้รับการเลี้ยงดูจากย่าที่มักจะบังคับบงการ สถานการณ์ของแต่ละคนเป็นดังนี้

แบ๋มอยู่ในครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูแบบปกป้อง ตามใจ โดยตาซึ่งทำหน้าที่แทนพ่อที่ทิ้งแบ๋มไป เพราะพ่อไม่ต้องการรับผิดชอบลูกที่เกิดมา ส่วนยายได้ทำหน้าที่แทนแม่ ในขณะที่ผู้เป็นแม่ก็ทิ้งแบ๋มไป หลังจากที่คลอดได้ 4 เดือนเพื่อกลับไปทำงาน ตาและยายให้การเลี้ยงดูแบ๋มด้วยความรักเสมือนลูก เพื่อเติมเต็มส่วนที่แบ๋มขาดหายไป แบ๋มจึงสนิท ใกล้ชิดและรักตามาก แบ๋มมีนิสัยคล้ายคลึงกับตา คือ ขี้น้อยใจ อ่อนไหว และร้องไห้ง่าย การที่ตามักจะตามใจด้วยการหยิบยื่นในสิ่งที่แบ๋มต้องการโดยไม่ปฏิเสธทำให้แบ๋มได้รับการเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง แต่ในอีกด้าน

หนึ่ง แบ่ม กลายเป็นคนที่เอาแต่ใจตนเอง และเมื่อถูกตำหนิหรือพบกับความผิดหวัง แบ่มจะเสียใจมากเพราะรับไม่ได้กับการถูกตำหนิหรือความผิดหวังนั้น

จากสภาพครอบครัวของใบหยกที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งและมีการทำร้ายร่างกายกันบ่อยครั้ง อันนำไปสู่การเลิกรากันของพ่อและแม่ ใบหยกจึงถูกส่งไปอยู่กับทวด ซึ่งเป็นผู้เลี้ยงดูแทนในขณะที่แม่มีครอบครัวใหม่ นับตั้งแต่นั้นมาใบหยกใช้ชีวิตคลุกคลีอยู่กับทวด จึงมีความผูกพันใกล้ชิดกับทวดมากกว่าคนอื่น คล้ายกับเป็น “แม่” และเป็นทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ด้วยความสงสารทวดจึงเลี้ยงดูใบหยกแบบตามใจ ประคบประหงมจนเกินควร ทำให้ใบหยกกลายเป็นคนรักความสบาย ขาดโอกาสในการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหาด้วยตนเอง ต้องพึ่งพิงคนอื่นตลอดเวลา ประกอบกับการมีตาเขยสมาชิกคนหนึ่งที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน ซึ่งเป็นคนที่ชอบดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และดุด่าว่ากล่าวใบหยกอยู่เป็นประจำ ทำให้ใบหยกกลายเป็นเด็กที่ขาดภาวะผู้นำ มีบุคลิกภาพขี้หงอ ขี้กลัว ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออกซึ่งศักยภาพและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ในขณะเดียวกันก็มีลักษณะคล้ายเด็กดื้อเงียบ ไม่ตอบโต้แต่ก็ไม่ปฏิบัติตาม เก็บความรู้สึกไม่พอใจไว้ภายใน

รัตนาเติบโตมาในครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาทกันตลอดเวลา บรรยากาศในบ้านเต็มไปด้วยความขัดแย้ง มีการใช้ถ้อยคำด่าทอที่รุนแรง ขว้างปาข้าวของกระจัดกระจายเสียหาย มีการลงไม้ลงมือ บางครั้งถึงกับเอามีดจะมาทำร้ายร่างกายกัน ในช่วงวัยเด็กของรัตนาซึ่งพ่อแม่มุ่งแต่จะทำงานเป็นหลักจึงไม่มีเวลาเลี้ยงลูก จึงส่งผลให้รัตนาได้รับการเลี้ยงดูจากคนหลายๆ คน เช่น พี่สาวต่างพ่อ พี่เลี้ยงที่ถูกจ้างมาเป็นครั้งคราว แต่สุดท้าย หลังจากที่พ่อแม่แยกจากกันไปคนละทาง รัตนาจึงถูกส่งไปอยู่กับป้าซึ่งมีอาชีพเป็นครูสอนพิเศษ และเป็นช่วงเวลาที่รัตนาได้รับการเลี้ยงดูในลักษณะที่เข้มงวดกวดขัน ต้องอยู่กับกฎระเบียบที่เคร่งครัด ในแบบที่รัตนาต้องยอมตามอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในด้านหนึ่งมีผลให้รัตนาได้พัฒนาการดูแลรับผิดชอบตัวเองในเรื่องส่วนตัวต่างๆ ได้มากขึ้น แต่ในอีกด้านหนึ่งมีผลให้รัตนาดิ้นรนที่จะได้อิสรภาพในการใช้ชีวิตตามความต้องการของตนเอง จึงมีผลให้เธอมีบุคลิกลักษณะภายนอก ก้าวร้าว พูดจาหยาบคาย ชอบเถียงไม่กลัวใคร

สภาวะครอบครัวของ**ฟ้น**ที่พ่อแม่ทะเลาะกันเป็นประจำ จนกระทั่งพ่อแม่แยกทางกัน และฟ้นเลือกที่จะอยู่กับแม่และยาย แต่แม่ต้องไปทำงานต่างจังหวัดอยู่เสมอ ยายจึงทำหน้าที่เป็นผู้เลี้ยงดูฟ้นอย่างตามใจ ด้วยการให้อยู่อย่างอิสระ ไม่ให้ฟ้นทำอะไรเลย ทำให้ฟ้นมีลักษณะนิสัยเอาแต่ใจ ไม่ได้รับการปลูกฝังระเบียบวินัย และไม่สามารถดูแลตัวเองแม้ในเรื่องส่วนตัวที่จำเป็น ฟ้นจึงกลายเป็นคนที่ทำอะไรไม่เป็น ไม่สู้งาน เมื่อแม่มีสามีใหม่และมีลูกอีก 1 คน แม่เริ่มมีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย จึงได้ส่งฟ้นไปอยู่กับครอบครัวของพ่อ ซึ่งมีย่าเป็นผู้มีอำนาจใหญ่ที่สุดในบ้าน การที่ย่าคอยบังคับ บงการชีวิต พร่ำบ่น จู่จี้ จุกจิก ทำให้ฟ้นขาดอิสระในการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ฟ้นไม่ชอบการกระทำของย่า แต่ไม่กล้าโต้เถียง ฟ้นกลายเป็นเด็กที่ขาดภาวะผู้นำ ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออกซึ่งศักยภาพและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีบุคลิกภาพดื้อเงียบ ไม่พูดโต้เถียงเมื่อไม่ชอบ แต่ไม่ปฏิบัติตาม มักมีใบหน้าบึ้งตึงอยู่เรื่อยๆ

2. การรับรู้สถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัว

สภาวะครอบครัวดังกล่าวข้างต้นนี้ แม้จะเห็นว่ามีความแตกต่างกันในรายละเอียด แต่ทุกสภาพการณ์ล้วนส่งผลต่อสภาพจิตใจของวัยรุ่นทั้งสิ้น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับว่าวัยรุ่นมีการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนในแง่มุมใด และสิ่งนั้นเข้ามากระทบกระเทือนอารมณ์ความรู้สึกของตนในแง่มุมใด จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การรับรู้ของวัยรุ่นเกิดจากการที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับสถานการณ์ของครอบครัวซึ่งเกี่ยวข้องกับพ่อแม่หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดโดยตรงใน 2 ประเด็นใหญ่ๆ คือ พฤติกรรมที่รุนแรงและการกระทำที่พลั้งพลาดของพ่อแม่ จึงทำให้ทราบแน่ชัดว่าอารมณ์และพฤติกรรมของพ่อแม่ เป็นต้นแบบที่สำคัญและมีผลอย่างมากต่ออารมณ์ ความรู้สึกของลูก ดังที่จะกล่าวในรายละเอียดซึ่งเป็นประสบการณ์เฉพาะของวัยรุ่นแต่ละคน ดังต่อไปนี้

2.1. สถานการณ์ที่เกิดจากความผิดพลาดของพ่อแม่

ความพลั้งพลาดอาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่สำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างนั้น ความพลั้งพลาดของพ่อแม่ทั้งที่เจตนาหรือไม่เจตนานั้น กลับส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของพวกเขาอย่างมาก การรับรู้ดังกล่าวนี้ได้เกิดขึ้นกับชีวิตของแบ๋มและตูน ที่แม้จะด้วยสาเหตุที่แตกต่างกัน แต่ก็ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมไม่น้อยไปกว่ากัน ดังปรากฏในรายละเอียดต่อไปนี้

การตัดสินใจทำแท้งของแม่ กลายเป็นบาดแผลในชีวิตของแบ๋ม ความรู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้นจากการที่แบ๋มรับรู้ว่าแม่เคยตัดสินใจจะทำแท้ง และทุกครั้งที่แบ๋มคิดถึงแม่ แบ๋มจะคิดถึงจดหมายที่แม่เขียนถึงด้วยใจที่เจ็บปวดว่า

> แม่เขียนจดหมายมาหา ตอนนั้นหนูอยู่ประมาณ ป.5 พอหนูอ่านไปถึงตอนที่บอกว่า ตั้งใจจะทำแท้ง หนูก็ร้องไห้ ทำไมแม่ถึงทำร้ายหนูขนาดนี้ หนูอยากฉีกจดหมายทิ้ง ไม่อยากอ่านต่อ รู้สึกเจ็บยังไงไม่รู้ เหมือนแม่ไม่รักเลย รู้สึกโกรธแม่มาก ทั้งโกรธ ทั้งเสียใจ หนูร้องไห้จนกระดาษเปียก หนูเสียใจมากกับคำเดียวที่บอกว่า จะทำแท้งหนูออก หนูอยากขยำกระดาษทิ้ง ไม่อ่านต่อ แต่หนูก็พยายามอ่านจนจบ เขาบอกว่า แม่รักหนูมากนะ ถึงแม้แม่จะไม่ได้ดูแลหนู แต่ก็รักหนูมาก หนูก็คิดเองในใจว่า ถ้าแม่รักหนู แล้วแม่ทิ้งหนูไปทำไมล่ะ ทำไมไม่กลับมาหาตากับยาย

แบ๋มเขียนลงในสมุดบันทึกของตัวเองว่า *“ฉันไม่เคยนึกถึงแม่ของฉันเลย”* สะท้อนถึงความรู้สึกน้อยใจ ที่ถูกแม่ทิ้งไปตั้งแต่ยังเด็ก การที่แม่กลับไปทำงานที่คาเฟ่ โดยให้แบ๋มอยู่กับตายาย ประกอบกับการที่แบ๋มมักโดนเพื่อนล้อเลียนถึงพ่ออยู่บ่อยครั้งว่า *“พ่อมึงเป็นมาเลย์หรอ พ่อแกอยู่ไหน”* แม้ท่าทีภายนอกแบ๋มจะแสดงออกว่าเป็นคนเข้มแข็ง มั่นใจ และไม่สนใจใคร แต่ในความเป็นจริง แบ๋มเป็นเด็กที่มีจิตใจบอบบาง การที่แบ๋มรับรู้ว่าตนเองถูกปฏิเสธจากแม่ และการที่แบ๋มรับรู้แต่เพียงว่าพ่อเป็นคนมาเลย์จากใบเกิดที่ระบุไว้ แต่ไม่เคยเห็นหน้าพ่อ ทำให้แบ๋มรู้สึกเจ็บปวดใจและต้องร้องไห้บ่อยๆ แบ๋มจึงมีมุมมองต่อตัวเองว่าถูกทิ้ง และไม่เป็นที่ต้องการของพ่อและแม่

วันที่ตูนได้ทราบข่าวจากแม่เลี้ยงว่าพ่อติดยาเสพติด และยอมเลิกกับแม่ แต่ไม่เลิกยา ทำให้แม่เลี้ยงซึ่งตูนรักและผูกพันมากต้องตัดสินใจแยกทางจากไป ตูนยอมรับการหย่าร้างของครอบครัวเป็นครั้งที่สอง โดยบอกกับตัวเองว่า *"ไม่มีแม่ก็ไม่เป็นไร อยู่กับพ่อก็ได้"* ทั้งที่รู้สึกผิดหวังและเสียใจมาก การที่พ่อไม่มีทีท่าว่าจะเลิกยาเสพติด ทำให้ตูนต้องเก็บซ่อนความรู้สึกกลัว และใช้ชีวิตอยู่กับพ่อด้วยความหวาดระแวงว่าจะถูกพ่อทำร้ายอยู่ตลอดเวลา ตูนเล่าถึงพ่อว่า

> เล่นคือเล่น ด่าคือด่าเลย เวลาที่พ่อตี พ่อจะตีด้วยด้ามไม้กวาด เข็มขัด ไม้แขวนเสื้อ ก้านมะยม หวายไผ่ พ่อเป็นคนไม่สนใจใคร อยากทำอะไรก็ทำ อารมณ์เสียง่าย ถ้าทำให้พ่อโกรธ จะตี และใช้อารมณ์ มึงอย่าทำอย่างนี้อีกนะ ใช้ก้านมะยม บางทีก็ไม้กวาดกลัวมาก วิ่งหนีรอบบ้าน อารมณ์แรงมาก จนหนูไม่กล้า หนูไม่ค่อยกล้าคุยกับเขาเลย ทั้งที่เขาเป็นพ่อ ดีก็ดีจนใจหาย ดีเกินไป ร้ายก็ร้ายจนน่ากลัว

ภาพเหตุการณ์ที่พ่อกับแม่เลี้ยงการทะเลาะกัน การข่มขู่และทำร้ายร่างกาย เป็นภาพอดีตฝังใจที่แม้จะผ่านมานานพอสมควร แต่น้ำเสียงและสีหน้าของตูนกลับสื่อได้ชัดเจนถึงความรู้สึกเจ็บปวดที่ยังคงค้างอยู่ในใจ ขณะที่ตูนเล่าว่า *"พ่อกับแม่เลี้ยงทะเลาะกันเสียงดัง ขว้างปาข้าวของใส่กัน พ่อจะตบแม่ หนักสุดก็คือชู่จะแทงแม่ หนูก็ร้องไห้ พูดอะไรไม่ออก ทำอะไรไม่ได้"* แสดงถึงความหวาดกลัวที่ติดอยู่ในจิตใจของตูนตลอดเวลา บุคลิกภาพของพ่อจึงมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจและบุคลิกภาพของตูนอย่างมาก

2.2. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของพ่อแม่

พ่อแม่ ในฐานะผู้ที่อยู่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อทัศนคติและวิถีชีวิตของวัยรุ่นมากที่สุด พฤติกรรมของพ่อแม่ที่เด็กรับรู้จึงมีความสำคัญและมีผลอย่างมากต่ออารมณ์ความรู้สึกของลูกอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การที่ฟิน อาย รัตนา ใบหยก แอม และตูนรับรู้พฤติกรรมของพ่อแม่ที่ปฏิบัติต่อกันด้วยความรุนแรง การที่ไวน์และอุ้ม รับรู้พฤติกรรมของพ่อแม่ที่ใช้อำนาจความเป็นพ่อแม่บังคับบงการอย่างเข้มงวดให้ต้องปฏิบัติตามแนวทางของตนเองอยู่ตลอดเวลา นับเป็นการทำร้ายจิตใจพวกเขาอย่างมาก ดังปรากฏในรายละเอียดดังนี้

ฟินเล่าถึงเหตุการณ์ที่โหดร้ายซึ่งเธอจำได้ไม่ลืมถึงการทะเลาะกันของพ่อและแม่ โดยที่เธอไม่รู้ว่าต้องทำอย่างไรว่า

> หนูจำได้ ตอนที่พ่อแม่ทะเลาะกัน เราเป็นเด็กจะไปห้ามก็ไม่ไหว ถูกบังคับให้เลือก ถ้ารักแม่ก็ให้ไปเรียกคนมาช่วย ถ้ารักพ่อก็ให้อยู่เฉยๆ เราก็รักทั้งสองคน จะทำยังไง แต่จะปล่อยไว้เฉยๆ เกิดแม่คว้าอะไรมาตีพ่อ ก็คงจะบาดเจ็บ ถ้าพ่อบีบคอแม่ไปเรื่อยๆ แม่ก็คงจะเสียชีวิต ตอนนั้นจำได้ว่า ที่ตัดสินใจไปเรียกคน เพราะเห็นเขาทำร้ายกัน ไม่ได้ตัดสินใจเพราะรักใครมากกว่า คิดแต่ว่าจะต้องหาคนมาช่วย

การรับรู้ของฟินในวัย 4 ขวบต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นในครอบครัว เหตุการณ์ที่พ่อแม่ทะเลาะกันและบีบบังคับทางอ้อมให้ฟินต้องเลือกที่จะอยู่ข้างพ่อหรือข้างแม่ สร้างความอึดอัดลำบากใจอย่างยิ่ง และมีผลอย่างมากที่เห็นได้ชัดจากบุคลิกภาพของฟินเมื่อต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะมีท่าที

โลเล ไม่กล้าตัดสินใจ ประกอบกับการที่ฟืนรู้สึกผิดหวังจากการเลือกในวันที่ครอบครัวถึงจุดแตกแยก การที่ฟืนเลือกไปอยู่กับแม่ แต่แม่กลับไม่มีเวลาดูแล การดำเนินชีวิตของแม่ที่ฟืนจำได้คือ แม่มีสามีใหม่รวมคนปัจจุบันแล้ว 3 คน และลูก 2 คน คนละพ่อ ทำให้ฟืนรับรู้ว่า แม่ไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้กับฟืนได้ การรับรู้เหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมและปัญหาทางอารมณ์ความรู้สึกของฟืนในเวลาต่อมา

อายก็เป็นอีกกรณีหนึ่งที่รับรู้การทะเลาะกันอย่างรนแรงของพ่อแม่ และกลายเป็นเรื่องฝังลึกในใจ และเมื่อต้องมาอยู่กับครอบครัวใหม่ของแม่ เธอก็ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ต่างไปจากเดิม โดยเธอเล่าว่า

> ครอบครัวใหม่เป็นครอบครัวที่ทะเลาะกันตลอด ฉันคิดว่า ไม่มีใครเห็นคุณค่าของฉัน ในบ้านทั้งพ่อ ย่า อา ก็ทะเลาะกันทุกวัน ฉันได้แต่นั่งแอบอยู่ในห้องมืดๆ และร้องไห้ ข้าวของก็เสียหาย ฉันกับแม่ช่วยกันเก็บทั้งน้ำตา ฉันอยากกอดแม่ และร้องไห้ออกมาดังๆ เหลือเกิน แต่ก็ทำไม่ได้ บางทีก็เจ็บปวดราวกับน้ำที่ชนประทะหินจนกระจัดกระจายไป

การรับรู้พฤติกรรมของพ่อเลี้ยงที่มักจะทะเลาะกับคนในบ้านไม่เว้นแต่ละวัน การดุ ด่า ว่าตวาด บางครั้งถึงกับตีจนอายรู้สึกไม่ดี อายเล่ากึ่งระบายความอัดอั้นในใจถึงพ่อเลี้ยงว่า *"เขาเคยผลักหนู เวลาทำอะไรไม่ถูกใจ เคยไล่หนูออกจากบ้าน บอกว่า ไม่อยากเห็นหน้า พ่อชอบทะเลาะกับย่ากับคนที่บ้านทุกวัน ชอบทำลายข้าวของ อารมณ์รุนแรง บางทีทำท่าเหมือนกับว่าจะต่อยอา ต่อยย่าด้วยซ้ำ"* สถานการณ์ของครอบครัวใหม่ที่มีแต่เสียงดุด่าขับไล่ไสส่งจากพ่อเลี้ยงอยู่เป็นประจำ เป็นภาพสะท้อนของชีวิตที่ขาดความสงบสุข ไม่มีความมั่นคง ปลอดภัยทั้งกายและใจ ส่งผลให้อายไม่มีความสุขเหมือนที่เคยหวังไว้

การพบเห็นสภาพบ้านที่เต็มไปด้วยข้าวของกระจัดกระจายเกลื่อนกลาด การได้ยินคำพูดจาด่าทออย่างรุนแรงและหยาบคายของพ่อแม่ที่ปฏิบัติต่อกัน เป็นภาพฝังใจที่รัตนารับรู้มาตลอดตั้งแต่จำความได้

> มีอยู่วันหนึ่ง แม่เข้าใจว่าพ่อมีกิ๊ก แล้วก็ทะเลาะกัน ตอนนั้นตีสี่ถึงตีห้า เกือบจะหกโมง หนูนั่งเล่นอยู่กับพี่เลี้ยง ได้ยินเสียงก็แอบมาดู พอพี่ลงไปห้ามก็โดนด่า พ่อก็จะเอาปืนมายิงตัวเอง หลังจากนั้นพ่อแม่ก็เลิกกันเลย ตอนที่เขาทะเลาะกัน และเลิกกัน แม่บอกว่า ถ้าพ่อก้าวออกจากบ้านอีกก้าวหนึ่ง จะเลิกกัน แล้วพ่อก็เดินออกไป หนูยืนอยู่กับแม่ ตอนที่พ่อเดินออกไป หนูก็รู้สึกเลยว่า พ่อไม่ได้รักหนู แม่ก็ร้องไห้ หนูไม่ได้รู้สึกโกรธพ่อนะ แต่รู้สึกเสียใจมากกว่า

พฤติกรรมของพ่อแม่เป็นภาพจำในอดีตที่สร้างความเจ็บปวดในใจให้รัตนาอย่างมาก ทำให้เธอไม่อยากพูดถึงครอบครัวของตนเองเลย ด้วยว่า *"นึกทีไร ก็เห็นแต่เรื่องไม่ดี"* จากสภาพการณ์ที่พบเห็นในครอบครัว เป็นผลทำให้รัตนามีมุมมองต่อแม่ ในภาพของคนขี้หึง โมโหร้าย อารมณ์ร้อน

รุนแรง และเชื่อมั่นในตนเองสูง ขณะเดียวกันก็มีภาพของพ่อเป็นคนเจ้าชู้ โดยเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้พ่อแม่ต้องทะเลาะกันอย่างรุนแรงจนถึงขั้นแตกหัก การมีชีวิตในครอบครัวที่มีการทะเลาะวิวาทกันอยู่ตลอดเวลา ทำให้รัตนาไม่เคยได้สัมผัสความรักจากพ่อและแม่เท่าที่ควร ความสัมพันธ์ของรัตนากับพ่อและแม่จึงอยู่ในสภาวะที่ห่างเหิน วันที่พ่อแยกทางจากไปของพ่อ และการถูกละเลยจากแม่ ยิ่งตอกย้ำให้รัตนามีมุมมองต่อตนเองว่าไม่เป็นที่ต้องการของใครเลย กลายเป็นปมในใจที่ทำให้รัตนามองชีวิตตนเองไม่มีความสุข

ก่อนที่ใบหยกจะย้ายมาอยู่กับทวด ภาพของพ่อที่ทำร้ายแม่อย่างรุนแรง จนแม่ทนไม่ไหว เป็นภาพอดีตฝังใจ ทำให้ใบหยกไม่ชอบพ่อและปฏิเสธที่จะไปอยู่กับพ่อเมื่อพ่อมาขอรับใบหยกไปอยู่ด้วย ความรักที่ทวดมีให้ ทำให้ใบหยกรักทวดเสมือนแม่ จนเมื่อวันที่ทวดเสียชีวิต เป็นวันที่ใบหยกเหมือนสูญสิ้นทั้งชีวิต ไร้ซึ่งเป้าหมายที่จะให้ก้าวเดินต่อไป ความอ่อนแอทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงระดับสติปัญญาของแม่ ก็บ่งบอกแน่ชัดว่าแม่ไม่สามารถดูแลใบหยกได้ ส่วนบุคคลที่อยู่ในครอบครัวของทวดที่ใบหยกอาศัยอยู่ด้วย ก็คือตาเขย ซึ่งชอบดุด่าว่ากล่าวใบหยกอยู่เป็นประจำ ทั้งหมดนี้ทำให้ใบหยกมีมุมมองต่อตัวเองว่าถูกทิ้ง เป็นคนไร้ค่า ไม่เป็นที่ต้องการ

วันที่แอมรับรู้ว่าพ่อทิ้งไป คือวันที่พ่อไม่ไปส่งแอมที่โรงเรียนเหมือนเช่นที่ผ่านมา แอมจึงมองตนเองเป็นเด็กมีปัญหา เพราะโดนเพื่อนล้อว่าไม่มีพ่อ จนวันหนึ่งที่แม่มีสามีใหม่ ครอบครัวดูเหมือนว่าจะไปด้วยดี แต่แล้วแม่ก็เลิกกับสามีคนนี้อีก เพราะแม่มาทราบความจริงว่า ตนเองเป็นภรรยาคนที่ 4 ของสามีใหม่ แอมเริ่มรับรู้ปัญหาของครอบครัวใหม่ที่รุนแรงขึ้น จากพฤติกรรมของพ่อเลี้ยงที่ชอบดื่มเหล้า ขู่จะเอาเงินจากแม่ ทำร้ายร่างกาย ทำให้แม่ต้องเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยการแยกไปอยู่ต่างหาก แอมจึงต้องใช้ชีวิตในแต่ละวันโดยไร้แม่เคียงข้าง จะมีก็เพียงพี่สาวต่างบิดาที่อยู่ด้วยกันเกือบทุกวัน การรับรู้สภาพความขัดแย้ง รุนแรงในครอบครัว ทำให้แอมมักจะฝันเห็นแม่ถูกทำร้าย มีอาการนอนไม่หลับอยู่บ่อย ๆ แอมตกอยู่สภาพของคนที่ต้องยอมรับการถูกทิ้ง ไร้ค่า ไม่เป็นที่ต้องการของพ่อแม่

ไวน์ยังจำได้ถึงคำพูดของพ่อในวันที่แม่ย้ายออกจากบ้าน คือ *"ออกไปแล้ว ก็ไม่ให้อยู่แล้ว"* คำพูดเพียงสั้น ๆ แต่ทำให้ไวน์รับรู้ถึงสถานการณ์อันวิกฤตของครอบครัว ไวน์รับรู้อารมณ์โกรธและเคียดแค้นของพ่อ จากคำพูดที่พ่อด่าว่าแม่ให้ไวน์ฟังว่า *"แม่เธอมันไม่ดี แม่เธอมันเลว"* ไวน์เองก็รับรู้พฤติกรรมของแม่ในแง่ลบต่าง ๆ ที่พ่อเล่าให้ไวน์ฟังอยู่บ่อยครั้ง ถึงแม้ว่าไวน์ไม่ชอบการกระทำของแม่ แต่ไวน์ก็รักแม่ เวลาที่พ่อไม่พอใจพฤติกรรมบางอย่างของไวน์ พ่อมักจะพูดว่า *"เธอก็เหมือนแม่"* การพูดในเชิงตำหนิไวน์ ทำให้ไวน์รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดีในสายตาของพ่อ รวมทั้งพ่อใช้อำนาจบังคับไม่ให้ไวน์ติดต่อกับแม่ จนภาพของพ่อในการรับรู้ของไวน์คือ *"แก่ ดุ ดีแรง และชอบบังคับ"* การรับรู้เหล่านี้ทำให้ไวน์แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับพ่อมากขึ้นเรื่อย ๆ

อุ้ม เด็กสาวที่ติดอยู่กับคำสัญญาของพ่อว่าจะกลับมาหา แต่พ่อก็ไม่ปฏิบัติตามสัญญาที่เคยให้ได้เลยสักครั้ง จนกระทั่งอุ้มรับรู้ว่าแม่มีสามีใหม่และมีลูกอีกหนึ่งคน สถานการณ์เป็นปัญหาหนักขึ้นเนื่องมาจากพ่อเลี้ยงที่มีอารมณ์ร้อน ชอบด่าว่าคนในครอบครัว มักจะทะเลาะกับแม่เป็น

ประจำ ทำให้อุ้มผิดหวังกับการกระทำของพ่อเลี้ยง อุ้มพยายามหลายครั้งขอร้องให้แม่เลิกกับพ่อเลี้ยง แต่เมื่ออุ้มมารู้ว่าแม่ยังติดต่อกับพ่อเลี้ยงอยู่ จึงมักจะแสดงอาการหงุดหงิด ไม่พอใจ และพยายามเรียกร้องอยากให้พ่อแม่แท้ ๆ กลับมาคืนดีกัน ทั้งที่รู้ดีจากคำพูดของแม่ที่ว่า *"ยังไงพ่อกับแม่ก็ไม่มีทางกลับมาคืนดีกันได้อีก"* ทำให้อุ้มมองตัวเองว่าเป็นเด็กขาดความอบอุ่น ขาดที่พึ่งที่มั่นคงปลอดภัย

3. สภาพปัญหาของเด็กที่ครอบครัวหย่าร้าง

การที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับสภาพการหย่าร้างของครอบครัว การเลี้ยงดูที่ได้รับจากคนในครอบครัว รวมถึงการรับรู้สถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งเกิดจากความผิดพลาดของพ่อแม่และพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของพ่อแม่ เป็นสภาพการณ์ที่ส่งผลโดยตรงต่อสภาวะทางด้านจิตใจ บุคลิกภาพและลักษณะนิสัยของเด็ก จากการศึกษาประเด็นต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นภาพของปัญหาในสามระดับ คือ ปัญหาที่เกิดในระดับความคิด ปัญหาที่เกิดในระดับความรู้สึก และปัญหาที่เกิดในระดับพฤติกรรม โดยวิเคราะห์ตามแนวความคิดของอัลเบิร์ต เอลลิส ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่อธิบายว่า ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์และเป็นผลของกันและกัน โดยความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่างๆ เป็นตัวก่อกำเนิดอารมณ์ และส่งผลต่อการกระทำของบุคคล ด้วยเหตุที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมบนฐานของความคิดและอารมณ์ จึงยากที่จะแยกความคิด อารมณ์และพฤติกรรมออกจากกันได้ (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 121)

จากการศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดในระดับความคิด พบว่าเด็กที่ครอบครัวหย่าร้าง มักมีมุมมองต่อตนเองว่าเป็นเด็กมีปัญหา คิดว่าการที่พ่อหรือแม่ทิ้งเป็นเพราะพ่อแม่ไม่รัก โดยส่งผลให้เด็กตีความภาพของตนเองในด้านลบ ชีวิตของเด็กเหล่านี้เป็นผลสืบเนื่องจากการรับรู้สถานการณ์ต่างๆ ที่กระทบกระเทือนจิตใจที่ทำให้เด็กย้ำบอกตนเองด้วยความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นการทำร้ายตนเอง ดังที่ อัลเบิร์ต เอลลิส ได้อธิบายว่า ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ได้มาจากสภาพแวดล้อมภายนอกเป็นตัวกำหนด แต่มาจากการรับรู้ หรือทัศนคติที่มนุษย์มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ ที่มนุษย์จดจำและพร่ำบอกตนเอง (Self-talk) ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่อยู่ลึกลงไปภายในจิตใจ ก่อให้เกิดปัญหาในระดับความรู้สึก จากการศึกษาพบว่าสถานการณ์ของครอบครัวที่ไร้ซึ่งความสุข นำมาซึ่งความไม่มั่นคงปลอดภัย ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ที่บั่นทอนกำลังใจ ส่งผลให้เด็กมีความรู้สึกทางด้านลบในลักษณะที่คล้ายกัน คือ รู้สึกเสียใจที่ครอบครัวแตกสลาย รู้สึกผิดหวังในการกระทำของพ่อแม่ รู้สึกน้อยใจที่ถูกพ่อแม่ปฏิเสธ รู้สึกอึดอัดเมื่อถูกบังคับบงการ และเบื่อหน่ายที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งเป็นผลมาจากความคาดหวังที่พบในหลายประเด็น คือ คาดหวังอยากให้พ่อแม่กลับมาอยู่ด้วยกันหรืออย่างน้อยก็ยังมีอิสระที่จะติดต่อกับพ่อแม่ที่แยกจากไป คาดหวังให้ตนเองเป็นคนสำคัญ และไม่ถูกทอดทิ้ง ทั้งหมดนี้ ส่งผลให้เกิดปัญหาในระดับพฤติกรรม ซึ่งเป็นส่วนที่ปรากฏให้เห็นได้ชัดเจนที่สุด จากการศึกษาครั้งนี้ ได้พบพฤติกรรมที่เป็น

ปัญหาใน 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) พฤติกรรมการต่อต้านและเรียกร้องให้คนยอมรับหรือสนใจ 2) พฤติกรรมขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง แยกตัวและถอยห่างจากคนอื่น และ 3) พฤติกรรมเกียจคร้าน ปล่อยปละละเลยไม่ใส่ใจตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยวิเคราะห์สภาพปัญหาของเด็กที่ครอบครัวหย่าร้างทั้งสามส่วนดังกล่าวนี้ไปพร้อมๆ กัน ดังต่อไปนี้

กรณีของพลอยและอุ้ม กับ สัญญาที่ไม่เป็นจริง

"แม่จ๋า เมื่อไหร่จะมาหาหนู แม่จ๋า เมื่อไหร่จะมาหาหนู เมื่อไหร่จะมารับหนูไปอยู่กรุงเทพฯ สักที หนูอยากไปอยู่กับแม่ แม่จ๋า หนูรักแม่นะ" คำพูดที่พลอยมักจะพูดกับแม่เสมอ ทุกครั้งที่แม่โทรศัพท์มาหา สะท้อนความรู้สึกความคิดถึง โหยหาและรอคอยแม่ด้วยความหวัง การที่พลอยให้ความสำคัญกับการรอคอย แต่กลับถูกปฏิเสธ ด้วยการผิดสัญญาบ่อยๆ ทำให้พลอยขาดความมั่นใจในตัวแม่ *"แม่บอกจะไปหาหนู แต่แม่ปล่อยให้หนูรอ แม่หลอกหนูตลอด"* เป็นความคิดที่พลอยพร่ำบอกตัวเองอยู่เสมอ คล้ายกับกรณีของอุ้มในวันที่พ่อออกจากบ้านไป โดยบอกแต่เพียงว่า *"เดี๋ยวจะกลับมา"* ทำให้อุ้มมีความหวังอยู่เสมอว่าพ่อจะกลับมา จนกระทั่งวันที่แม่มีสามีใหม่ อุ้มจึงรู้ความจริงว่า พ่อไม่มีวันกลับมา *"ทำไมพ่อต้องหลอกหนูด้วย บอกจะกลับมาแต่ทำไมไม่กลับมา"* ทั้งพลอยและอุ้ม จึงมีมุมมองความคิดว่าการที่พ่อหรือแม่ทิ้งเป็นเพราะพ่อแม่ไม่รัก พลอยรู้สึกคิดถึงและโหยหาแม่จึงอยู่ไปวันๆ ไม่คิด ไม่ทำอะไร คล้ายคนเบื่อหน่าย ขาดความกระตือรือร้น ปล่อยปละละเลยไม่ใส่ใจกับอะไร เป็นพฤติกรรมเรียกร้องเพื่อให้แม่สนใจ สงสารและเห็นใจจะมารับไปอยู่ด้วย ไม่ต่างกับอุ้มที่ต้องการให้แม่เข้าใจและใส่ใจตนเอง เพราะรู้สึกเหงาและโหยหาพ่อที่จากไป ไม่ต้องการให้แม่มีพ่อเลี้ยงใหม่ จึงแสดงอาการหงุดหงิด ใบหน้าบึ้งตึง เพื่อต่อต้านและเรียกร้องความสนใจจากแม่

"เด็กไม่มีพ่อ พ่อทิ้ง" เป็นคำพูดล้อเลียนของเพื่อนที่ดอกย้ำให้แอมมองตัวเองเป็นเด็กมีปัญหา จึงไม่อยากสุงสิงกับเพื่อน เพราะไม่ไว้ใจใคร คล้ายกับที่ย่ามักพูดดอกย้ำตูนอยู่บ่อยครั้งว่า *"ตูนเป็นเด็กเก็บกด"* ประกอบด้วยสภาพครอบครัวของทั้งแอมและตูนที่พ่อแม่แยกกันไปคนละทาง เป็นสภาพที่ผลักดันให้ทั้งแอมและตูนคิดถึงชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบของตนเองและพร่ำบอกตนเองว่าเป็นเด็กมีปัญหาเหมือนกับที่คนอื่นพูดถึง ไม่ต่างจากแบ๋มที่คิดว่าตนเองไม่มีค่า ไม่เป็นที่ต้องการของพ่อแม่ ทำให้แบ๋มรู้สึกน้อยใจและรับไม่ได้กับความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต และไม่พึงพอใจในชีวิตของตัวเอง ความคิดที่ได้รับการตอกย้ำทั้งจากคนอื่นและจากตัวเอง จึงส่งผลให้ทั้งแอม ตนและแบ๋มมีมุมมองต่อตนเองว่าเป็นคนมีปัญหา ไร้ค่า แตกต่างจากเพื่อนคนอื่นๆ รู้สึกน้อยใจในชีวิตของตนเอง มักคาดหวังให้คนรอบข้างเข้าใจ เมื่อไม่ได้รับตามที่ต้องการจึงกลายเป็นคนที่ไม่เห็นคุณค่าตัวเอง แอม และตูน มีพฤติกรรมเก็บกดความรู้สึก แต่แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่แตกต่างกัน แอมมีพฤติกรรมเพิกเฉย ปล่อยปละละเลยชีวิตตนเอง ไม่ใส่ใจและเกียจคร้าน ส่วนตูนมีบุคลิกภาพขลาดกลัว และขาดความมั่นใจในตนเอง จึงแสดงออกทางพฤติกรรมให้เห็นชัดในลักษณะของการเก็บกดความรู้สึกและแยกตัวถอยห่างจากผู้อื่น ในขณะที่แบ๋มอาจแสดงออกในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป การที่แบ๋มได้รับตามใจจากตายายมาตลอด ในด้านหนึ่งแบ๋มพยายามพัฒนาตนเองในด้านความสามารถ เพื่อให้ตนเองโดดเด่นและมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เพื่อให้คนยอมรับและสนใจ

และหลายครั้งก็มีพฤติกรรมเอาแต่ใจ และเรียกร้องความสนใจจากคนอื่นอยู่บ้างเมื่อถูกมองข้ามหรือถูกลดความสำคัญ

กรณีของอาย ใบหยกและรัตนา กับ การแสวงหาความสุข

สิ่งที่ทั้งอายและใบหยกแสวงหามาตลอด คือ ความสุข การที่อายและใบหยกต้องเข้ามาอยู่ในครอบครัวใหม่ ก็คาดหวังที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย แต่เมื่อพบกับการดุ ด่า ว่ากล่าว ให้เจ็บช้ำน้ำใจอยู่เป็นประจำ ทั้งอายและใบหยกจึงคิดย้ำ ซ้ำๆ ว่าตัวเองเป็นเหมือนตัวปัญหาของครอบครัว จึงเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการ อันเป็นผลทำให้ทำเด็กทั้งสองคนรู้สึกเสียใจที่ครอบครัวแตกสลาย รู้สึกผิดหวังในการกระทำของพ่อแม่ น้อยใจในชีวิตของตนเอง จึงกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย และมองตนเองในแง่ลบ อาย และใบหยก มีพฤติกรรมเก็บกดความรู้สึก แต่แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่แตกต่างกัน อายจะแยกตัวและถอยห่างจากผู้อื่น ไม่กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงเก็บซ่อนเอาไว้ในใจ จึงมีบุคลิกภาพคล้ายคนที่ขาดความมั่นใจในตนเองเช่นเดียวกับใบหยก แต่ใบหยกต่างกับอายตรงที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างประคบประหงมจากทวด ทำให้ใบหยกจะมีท่าทีเพิกเฉยต่อคนอื่น อยู่ไปวันๆ ไม่สนใจใครนอกจากทวดเท่านั้น ทำอะไรตามอารมณ์จึงกลายเป็นคนขาดความรับผิดชอบ

สภาพจิตใจที่บอบช้ำซึ่งเป็นผลจากความไม่ลงรอยกันของพ่อกับแม่ สภาพทางอารมณ์ของพ่อแม่ที่ขาดการควบคุม โดยไม่ได้นึกถึงลูก ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับผลโดยตรง ทำให้รัตนาตกอยู่ในสภาพที่ไร้ซึ่งความสุขและวนเวียนอยู่กับความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างเพราะขาดความรัก ความอบอุ่นจากครอบครัว จึงมีมุมมองต่อชีวิตของตนเอง *"ไม่มีอะไรที่น่าจดจำ นึกทีไร ก็เห็นแต่เรื่องไม่ดี"* สภาพครอบครัวที่พ่อแม่แยกกันไปคนละทาง รัตนาจึงอยู่ในสภาพของคนที่ขาดที่พึ่ง ไม่มีที่ปรึกษา เพราะไม่สามารถระบายความรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับใครได้ การที่รัตนารู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจ ทำให้รัตนาเริ่มแสวงสิ่งอื่นเพื่อทดแทน รัตนาอยากมีตัวตนในสายตาของเพื่อน จึงแสวงหาความรักจากเพื่อนจากคนที่แอบชอบ หรือจากคนที่รัตนารู้สึกว่าเขาเข้าใจ จึงกลายเป็นคนติดคนง่าย ตามใจเพื่อน และประพฤติผิดวินัย เพื่อเรียกร้องความสนใจ อาทิทำให้ตัวเองโดดเด่นขึ้น ด้วยการส่งเสียงเอะอะโวยวาย ลุกเดินทั่วห้อง ขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อน ไม่เกรงใจครู ไม่สนใจการเรียน ไม่ทำการบ้าน ไม่ทำงานส่งครู แอบสูบบารากุ แต่งหน้าในห้องเรียน เป็นต้น

กรณีของฟินและไวน์ กับ ชีวิตที่ถูกบังคับ

"ย่าจะคอยควบคุมทุกคน ชอบบังคับให้ทุกคนต้องทำตาม เป็นคนเจ้าระเบียบ จุกจิก จู้จี้ ขี้บ่น" จากคำพูดดังกล่าวของฟิน สะท้อนมุมมองความคิดที่ฟินมีต่อย่าในด้านลบ การอยู่ภายใต้อาณัติของย่า ผู้ที่เป็นใหญ่ที่สุดในบ้าน ทำให้ฟินรู้สึกอึดอัด บรรยากาศของครอบครัวในความคิดของฟินเป็นบรรยากาศของการบังคับ บงการ ให้ต้องทำตามความต้องการของย่าอยู่ตลอดเวลา ไม่ต่างจากกรณีของไวน์ ที่ชีวิตอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของพ่อ นับจากวันที่แม่แยกออกจากบ้านไป การที่พ่อบังคับไม่ให้ไวน์ติดต่อกับแม่ และมักจะใช้ถ้อยคำตำหนิติเตียนถึงแม่ให้ไวน์ฟังอยู่บ่อยๆ ไวน์เล่าว่า *"เวลาพ่อด่าแม่ ก็ลามมาถึงหนูด้วย"* ทำให้ไวน์คิดว่าพ่อไม่ชอบไวน์ เหมือนกับที่พ่อไม่ชอบแม่

จึงรู้สึกอึดอัดและไม่พอใจพ่ออย่างมาก มุมมองความคิด ความรู้สึกที่มีต่อพ่อในด้านลบ ทำให้ไวน์มีพฤติกรรมต่อต้านและตอบโต้พ่อด้วยอารมณ์เกรี้ยวกราด และรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น การกระแทกปิดประตูด้วยเสียงดัง เมื่อพ่อบังคับให้ทำอะไร ก็จะไม่เชื่อฟังและไม่ปฏิบัติตามในสิ่งที่พ่อบอก แต่จะทำตามใจตนเอง เช่น ไม่อาบน้ำ ไม่แปรงฟัน ไม่ช่วยงานบ้าน เล่นเกมส์จนดึก เพื่อเรียกร้องให้พ่อสนใจในความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ซึ่งต่างจากฟินที่เก็บกดความรู้สึกไม่พอใจไว้ข้างใน จึงมีพฤติกรรมคล้ายคนโลเล ไม่กล้าตัดสินใจ ขาดภาวะความเป็นผู้นำ ไม่กล้าแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่แท้จริง

4. การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

สภาพปัญหาของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม เป็นผลสืบเนื่องจากการเลี้ยงดูที่ขาดความสมดุล โดยปรากฏให้เห็นทั้งในรูปแบบของการการตามใจ ซึ่งทำให้เด็กขาดวินัย หรือในรูปแบบของการบังคับ ควบคุมจนทำให้เด็กขาดความมั่นใจและไม่เป็นตัวของตนเอง อึดอัดและโหยหาอิสระอย่างสุดโต่ง ประกอบกับอารมณ์และพฤติกรรมทางลบของผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิด ซึ่งมีอิทธิพลโดยตรงให้เด็กต้องปรับตัวกับอารมณ์ของตนเองอย่างมาก ให้สามารถดูแลรักษาจนสามารถหลุดพ้นจากความวิตกกังวลภายในจิตใจและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งการวิเคราะห์ในส่วนนี้ ผู้วิจัยพิจารณาโดยดูจากวิธีการรับมือกับปัญหา (Coping Stances) ที่ไม่สอดคล้องกลมกลืน เพื่อปกป้องรักษาตัวเองให้รอดพ้น (Survival Stances) จากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 34) จากการศึกษาวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูลทั้งสิบคน ผู้วิจัยพบวิธีการปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาใน 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) การโทษผู้อื่น 2) การยอมตาม และ 3) การเฉไฉ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1. กลไกการปรับตัวแบบโทษผู้อื่น (Blaming)

การปรับตัวทางอารมณ์แบบโทษผู้อื่น เป็นรูปแบบการรับมือกับสถานการณ์ของบุคคลที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางจะคาดหวังคนอื่นสูง เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ของความเครียด จะโยนความผิดให้ผู้อื่นและสภาพแวดล้อม และทำให้ตัวเองมีความสำคัญด้วยการแสดงความก้าวร้าว เต็มไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรงขาดการควบคุม ทั้งที่ลึกๆ ในใจ รู้สึกเหงา ว้าเหว่และโดดเดี่ยว (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 37) การปรับตัวและพฤติกรรมดังกล่าวนี้ เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูล 3 คน ได้แก่ ไวน์ รัตนา และอุ้ม ซึ่งเมื่อรู้สึกโกรธ โมโหหรือไม่พอใจ จะตอบโต้กลับทันทีด้วยการโวยวาย บางกรณีจะตวาดขึ้นเสียง พูดจาหยาบคาย บางครั้งจะใช้คำพูดประชดประชัน ซึ่งปรากฏในรายละเอียดดังนี้

ไวน์ เด็กสาวที่รู้สึกว่าถูกพ่อบังคับทุกอย่าง ทำให้เธอรู้สึกอึดอัดและไม่พอใจอย่างมาก อันเนื่องมาจากการขาดอิสระในการตัดสินใจ ไวน์กล่าวโทษว่าเป็นเพราะพ่อว่าไม่เข้าใจแม่และไวน์ เธอจึงพยายามเรียกร้องให้พ่อเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของลูกกับแม่ที่อย่างไรก็ตัดกันไม่ขาด แต่เพราะความเจ็บแค้นในใจของพ่อมีมากเกินกว่าที่จะให้อภัยแม่ของไวน์ได้ การเรียกร้องนั้นจึงไม่เกิดผล

ไวน์ได้ใช้วิธีแอบติดต่อกับแม่โดยไม่บอกให้พ่อรู้ การที่ไวน์โกหกปิดบังพ่อเป็นพฤติกรรมที่สื่อแสดงถึงการต่อต้าน และเมื่อพ่อจับได้ว่าไวน์ติดต่อกับแม่ จึงใช้วิธีการเมินเฉย ไม่พูดด้วย ครั้งแรกไวน์รู้สึกผิดที่ทำให้พ่อโกรธ ร้องไห้ เสียใจ แต่ไม่รู้ว่าควรทำอย่างไรเพื่อให้พ่อพูดด้วย ไวน์จึงใช้วิธีการเดียวกันกับที่พ่อใช้กับไวน์ เพื่อตอบโต้พ่อกลับไป ไวน์เมินเฉยใส่พ่อ ไม่พูดไม่ตอบเมื่อพ่อถาม ทำเป็นเหมือนไม่ได้ยินในสิ่งที่พ่อพูด เมื่อรู้สึกโมโหหรือไม่พอใจ ไวน์จะปกป้องตัวเองด้วยการโทษผู้อื่น ไม่ยอมรับความผิดของตนเอง โดยแสดงอาการปั้นปึ่ง ใบหน้าที่บึ้งตึง ปฏิกิริยาประชดประชัน พูดจาก้าวร้าว หยาบคาย อารมณ์เกรี้ยวกราด ยิ่งทียิ่งรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ สะท้อนถึงท่าทีของคนที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง การระเบิดอารมณ์โดยขาดการควบคุมสะท้อนถึงความต้องการที่อยากให้พ่อเข้าใจและการยอมรับไวน์อย่างที่เป็นโดยปราศจากการตัดสิน

การทะเลาะวิวาทกันของพ่อแม่เพื่อเอาชนะกัน การกล่าวโทษกันไปมา และแสดงอารมณ์โดยขาดเหตุผลและปราศจากการควบคุม เป็นสถานการณ์ในครอบครัวที่รัตนาได้เห็นและซึมซับมาตลอด จนกลายเป็นท่าทีที่รัตนามักจะใช้เมื่อรู้สึกโกรธและไม่พอใจผู้อื่น พฤติกรรมดังกล่าว สะท้อนถึงรูปแบบการปรับตัวทางอารมณ์แบบโทษผู้อื่นที่รัตนาใช้เพื่อปกป้องตนเอง พบได้จากเหตุการณ์เมื่อรู้สึกโกรธ ไม่พอใจครู รัตนาจะมุ่งกล่าวโทษและโยนความผิดนั้นไปที่ครูด้วยการตอบโต้อย่างรุนแรง โดยการเขียนด่าว่าครูบนโต๊ะเรียนด้วยถ้อยคำหยาบคาย แม้รัตนาจะเสียใจอยู่ลึกๆ แต่ไม่ยอมรับความผิดของตัวเอง

อุ้มได้ซึมซับเอาแบบอย่างจากน้าชาย ที่มีบุคลิกลักษณะนิสัยอารมณ์ร้อน ห้าวหาญ ไม่เกรงกลัวใคร และการที่อุ้มเห็นตาทำร้ายยาย จนยายต้องตกอยู่ในสภาวะซึมเศร้า อุ้มสงสารยายและไม่ชอบการข่มขู่ แต่อุ้มก็ได้รับเอาแบบอย่างของตาและน้าชาย มาใช้เพื่อปกป้องตัวเอง ด้วยรูปแบบของการที่อุ้มมองตนเองเป็นคนเข้มแข็ง เก่ง ไม่กลัวใคร เมื่ออยู่ร่วมกันกับเพื่อน อุ้มจึงมักทำตัวเองให้โดดเด่น ตลก สนุกสนาน เพราะอยากเป็นคนสำคัญในสายตาของคนอื่น แต่เมื่อรู้สึกโมโห ไม่พอใจ เพราะโดนดูถูกหรือโดนเอาเปรียบ อุ้มจะใช้การปรับตัวทางอารมณ์ของตนเองด้วยการโทษผู้อื่น สะท้อนให้เห็นได้จากที่อุ้มมักจะพูดแขวะ พูดประชดประชัน และด่าว่าคนอื่นด้วยถ้อยคำหยาบคาย สีหน้าบึ้งตึง ท่าทีเกรี้ยวกราด ดุดัน กำมือแน่น ทำให้เพื่อนไม่อยากคบหาด้วย

4.2. กลไกการปรับตัวแบบยอมตาม (Placating)

การปรับตัวทางอารมณ์แบบยอมตาม เป็นการรับมือกับสถานการณ์ของบุคคลที่ให้ความสำคัญกับคนอื่นมาก ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้คนอื่นพอใจจนลืมให้ความสำคัญกับตัวเอง จะพยายามเอาใจ ไม่ปฏิเสธคำขอ ยอมทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้คนอื่นยอมรับ มีลักษณะอาการเก็บกดความรู้สึก เศร้าง่าย น้อยใจง่าย (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 36) การปรับตัวและพฤติกรรมดังกล่าวนี้ พบจากผู้ให้ข้อมูล 3 คน ได้แก่ **ฟ้น อาย และตูน** ซึ่งเมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ที่เข้ามากระทบกระเทือนจิตใจที่ทำให้รู้สึกผิดหวัง น้อยใจ จะเลือกเก็บซ่อนความรู้สึกเอาไว้ในใจ และถอยห่างออกไป คิดมากอยู่คนเดียว ใบหน้า ดวงตาเศร้าหมอง ทั้งนี้ ก็เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะเผชิญหน้ากับคนที่เป็นสาเหตุของความอึดอัดและไม่สบายใจ

ฟีน ซึ่งถูกเลี้ยงดูจากยายและย่าที่มีทั้งการตามใจและการบังคับ ซึ่งทำให้ฟีนรู้สึกสับสนและลำบากใจอยู่เสมอเมื่อต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พฤติกรรมที่แสดงออกคือการโลเล ไม่กล้าตัดสินใจ เมื่อประสบปัญหาทางอารมณ์ฟีนมักจะปรับตัวทางอารมณ์ในลักษณะของการยอมตาม แม้จะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจ ฟีนจะแสดงออกให้เห็นได้ชัดด้วยใบหน้าเรียบเฉย เงียบ เก็บความรู้สึกและแยกตัวออกมาจากคนอื่น มักคิดมากอยู่คนเดียว ทั้งที่ในใจลึกๆ คาดหวังว่าอยากให้คนอื่นยอมรับและเข้าใจ แต่ก็ไม่สามารถสื่อความต้องการในใจที่แท้จริงออกมา บางครั้งที่ตัดสินใจจะพูดออกไป ก็จะพูดในเชิงตัดพ้อ ด้วยถ้อยคำประชดประชันที่แสดงถึงความรู้สึกน้อยใจ จึงทำให้ฟีนมักจะประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์อยู่เสมอ

อาย เด็กสาวที่เผชิญกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัวอยู่เป็นประจำ จึงมีท่าทีภายนอกเหมือนคนขี้หงอ ไม่กล้าแสดงออก พูดน้อย เมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนที่เป็นสาเหตุของความอึดอัดใจ อายปรับตัวกับอารมณ์ของตนเองในลักษณะของคนยอมตาม ไม่กล้าพูดกับใคร ไม่กล้าสู้ ไม่กล้าเผชิญ ร้องไห้ ก้มหน้า ยอมรับความทุกข์ เก็บกดความรู้สึกของตนเองไว้ในใจ แสวงหาพื้นที่ปลอดภัยเพื่อปกป้องตนเอง *“ฉันได้แต่นั่งแอบอยู่ในห้องมืดๆ และร้องไห้ ฉันอยากกอดแม่ และร้องไห้ออกมาดังๆเหลือเกิน แต่ก็ทำไม่ได้”* เป็นข้อความที่อายเขียนบรรยายเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง

ตูน เด็กสาวที่พ่อมีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ ด้านหนึ่งจะเห็นว่าตูนมีลักษณะร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส หัวเราะ สนุกสนานซึ่งบางครั้งก็แสดงออกมากจนผิดปกติ แต่อีกด้านหนึ่งตูนจะมีลักษณะคล้ายคนเก็บกดความรู้สึก บุคลิกภาพของคนขี้กลัว ไม่ไว้วางใจใคร คิดมาก มองโลกในแง่ร้าย เมื่อทะเลาะกับเพื่อน โดยเฉพาะกับคนที่อารมณ์รุนแรงเหมือนกับพ่อ ตูนจะแยกตัวไปอยู่คนเดียวตามลำพังบ่อยๆ สะท้อนถึงการปรับตัวทางอารมณ์ของตูนในลักษณะของคนยอมตาม เก็บซ่อนความรู้สึก ไม่กล้าแสดงความรู้สึกโกรธหรือโมโหออกไป เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะเผชิญหน้าเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาและหวังให้บุคคลอื่นยอมรับและพอใจ

4.3. กลไกการปรับตัวแบบเฉไฉ (Irrelevance)

การปรับตัวทางอารมณ์แบบเฉไฉ เป็นรูปแบบของการรับมือกับอารมณ์ซึ่งเกิดจากการรับรู้สถานการณ์หรือเรื่องราวที่กระทบจิตใจ แต่กลับหลีกเลี่ยงที่จะรู้สึก พยายามมองทุกอย่างว่าไม่ใช่ปัญหา ชอบพูดเล่น ทำตัวสนุกสนาน เหมือนคนไม่คิดอะไร (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 40) พบได้จาก 4 กรณี คือ **แบ๋ม**ที่พยายามหลีกเลี่ยงที่จะยอมรับความไม่สมบูรณ์ในชีวิตของตนเอง ในใจลึกๆ อ่อนไหวแต่เฉไฉมองว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าไม่ใช่ปัญหา ซึ่งอาจแตกต่างจาก **แอม ใบหยก และพลอย** ที่พยายามหลีกเลี่ยงความรู้สึกอึดอัดไม่พอใจ จากการถูกคนอื่นวาง จึงมีท่าทีเพิกเฉย ไม่คิดอะไร ทำอะไรตามใจตัวเองไปวันๆ คล้ายคนที่ขาดเป้าหมายในชีวิต

การที่อยู่กับตายายซึ่งทำหน้าแทนพ่อและแม่ที่แท้จริง สามารถทดแทนคนสำคัญที่ขาดหายได้ส่วนหนึ่ง แต่ตราประทับที่เกิดขึ้นในใจอันเนื่องมาจากการถูกปฏิเสธ ทำให้**แบ๋ม**ไม่อยากจะรับรู้ความเจ็บปวดในใจที่เกิดขึ้น จึงรับมือกับสภาพชีวิตของตัวเองด้วยการเฉไฉ เลือกที่จะกลบเกลื่อน

ด้วยการบอกตัวเองว่า ฉันไม่มีปัญหา ไม่มีข้อบกพร่องอะไร เลือกหันหาแต่ภาพดีๆ มาสร้างเป็นภาพของตัวเอง เช่น แม่เป็นนักร้อง สวยและเสียงดี จึงมองตัวเองว่าเป็นคนเก่งและมีความสามารถสวยและเสียงดีเหมือนแม่ แต่เมื่อมีคนตำหนิในจุดที่บกพร่อง แบ๋มจะรับไม่ได้ และแสดงอารมณ์โกรธน้อยใจ ด้วยอาการเหวี่ยง ขึ้งอนอยู่เป็นประจำ

แอมเป็นเด็กที่เจริญชีวิตโดยไม่ได้รับความเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากพ่อและแม่ แอมจึงขาดที่พึ่งและแบบอย่างในการดำเนินชีวิต สภาพชีวิตได้รับผลกระทบจากครอบครัว ทำให้แอมมีมุมมองต่อตัวเองว่าเป็นเด็กมีปัญหา และเมื่อแอมเปรียบเทียบตนเองกับพี่สาวผู้มีบุคลิกกล้าหาญ เข้มแข็งและไม่กลัวใคร ก็ยิ่งทำให้แอมมองตนเองว่าเป็นคนขี้ขลาด ไม่กล้าหาญ ไม่มีความสามารถ จึงปรับตัวทางอารมณ์ในแบบของคนเฉไฉ คือ เฉื่อยชา ไม่มีความกระตือรือร้น ขาดความคิดริเริ่มและความรับผิดชอบ ปล่อยตัวเองจนกลายเป็นคนเกียจคร้าน เช่นเดียวกับใบหยก ที่ต้องสูญเสียทวดจึงดำเนินชีวิตในแต่ละวันคล้ายกับคนขาดที่พึ่งทั้งใจและกาย เมื่อพิจารณาการปรับตัวทางอารมณ์พบว่าใบหยกมีพฤติกรรมการปรับตัวในลักษณะของคนเฉไฉ ทำอะไรตามอารมณ์ ขาดความกระตือรือร้น ดำเนินชีวิตเรื่อยเฉื่อยไปวันๆ คล้ายกับไม่รู้ร้อนรู้หนาว หลบเลี่ยงไม่เผชิญกับความรู้สึกจริง เมื่อใบหยกรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจ ใบหยกจะไม่เถียง ไม่ตอบโต้ แต่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหา และกับคนที่ทำให้ใบหยกรู้สึกเจ็บช้ำน้ำใจ พฤติกรรมการปรับตัวของแอมและใบหยก ไม่ต่างอะไรกับพลอยที่ใช้ชีวิตแบบอยู่ไปวันๆ คล้ายคนที่ขาดแรงจูงใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่พลอยไม่เคยถูกฝึกวินัยและความรับผิดชอบ เมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่ภายใต้กฎระเบียบที่เคร่งครัดของหอพัก พลอยจึงขาดความสามารถในการปรับตัว ไม่สามารถรับผิดชอบชีวิตตัวเองได้ จึงเฉไฉด้วยการเลี่ยงไปใช้ชีวิตอยู่แต่กับเพื่อน ไม่สนใจการเรียน เล่นโทรศัพท์ ขี้เกียจ ปล่อยปละละเลยตัวเอง

จากประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นทั้งสิบคนที่ต้องเผชิญกับสภาพครอบครัวที่หย่าร้าง ขาดพ่อหรือขาดแม่ และต้องไปอาศัยร่วมกับครอบครัวใหม่ที่มีแม่เลี้ยงหรือพ่อเลี้ยง หรือต้องไปอาศัยอยู่กับญาติผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด วัยรุ่นทุกคนเหล่านี้ล้วนเผชิญกับการรับรู้ถึงพฤติกรรมความรุนแรงในครอบครัว รวมถึงความพลั้งพลาดของพ่อแม่ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทั้งในระดับความคิด ความรู้สึก อันนำไปสู่การปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม คือ การโทษผู้อื่น การยอมตาม หรือการเฉไฉ โดยแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ครอบครัวที่ควรจะเป็นแหล่งให้ความรักและความอบอุ่น กลับทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเจ็บปวดใจตั้งแต่วัยเด็ก และต้องรับผลของความผิดพลาดที่ตนเองไม่ได้เป็นผู้ก่อ ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาต้นตอของปัญหาที่แท้จริงของวัยรุ่น พร้อมกับหาวิธีการทางจิตวิทยาที่เหมาะสมในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างนี้ต่อไป

บทที่ 5
การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์

การศึกษาวิจัยในบทนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่ช่วยเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมให้กับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง กระบวนการดังกล่าวประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ขั้นสำรวจปัญหา ขั้นทำความเข้าใจปัญหา ขั้นวางแผนการแก้ปัญหา และขั้นยุติกระบวนการ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนักเรียนหญิงวัยรุ่นจำนวน 5 คน ที่ยินดีเข้าร่วมการให้คำปรึกษาด้วยความสมัครใจและได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง โดยภายหลังจากการเก็บข้อมูลในส่วนแรกแล้วพบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้งห้าคนมีปัญหาทางอารมณ์ และมีพฤติกรรมที่สะท้อนถึงลักษณะการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมใน 3 ลักษณะ คือ 1) <u>การโทษผู้อื่น</u> ได้แก่ อุ้มที่ปรับตัวด้วยการแสดงท่าทีก้าวร้าว รุนแรง เมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ จะตอบโต้กลับทางสีหน้าและคำพูดประชดประชัน 2) <u>การยอมตาม</u> ได้แก่ อายและฟีนที่ปรับตัวด้วยการเก็บกดความรู้สึกยอมทำทุกอย่างโดยหวังให้บุคคลอื่นยอมรับและพอใจ (3) <u>การเฉไฉ</u> ได้แก่ แอมและใบหยก ที่ปรับตัวด้วยการเก็บความรู้สึกไว้ข้างใจ ไม่พูด และแสดงออกด้วยการเพิกเฉย ไม่ใส่ใจ หลีกเลี่ยงที่จะรับรู้หรือเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกผิดหวังและเสียใจ ส่งผลกระทบในลักษณะที่คล้ายกันคือวัยรุ่นทั้ง 5 คน ประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะกับเพื่อน ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษากับแอม ฟีน อาย ใบหยก และอุ้มเป็นรายบุคคลจนจบกระบวนการ แล้วนำผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยมาทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลใน 2 ส่วนคือ 1) กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ช่วยเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง 2) ผลการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งจะนำเสนอใน 3 ประเด็น ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์
2. การดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์
3. การติดตามผลการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นหลังจบกระบวนการให้คำปรึกษา

การออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล

ผู้วิจัยออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยการผสมผสานเทคนิคและทักษะของทฤษฎีการให้คำปรึกษา 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์ และ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทั้งนี้ เพื่อให้ครอบคลุมกับสภาพปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ได้แก่ ปัญหาระดับความคิด ระดับความรู้สึก และระดับพฤติกรรม อันเนื่องมาจากการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ถูกออกแบบขึ้นประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

ตาราง 1 กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์

กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์		
ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษา**	**เทคนิค/ทักษะ**
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ - สร้างสัมพันธภาพ ทักทายแนะนำตนเอง - ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา - เชิญชวนให้เล่าปัญหาคับข้องใจ - สอบถามผู้รับคำปรึกษาว่าต้องการพัฒนาตนเองในเรื่องใด	ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์	- การเตรียมตัวให้พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ให้คำปรึกษา - เทคนิคการตั้งคำถาม - เทคนิคการรับฟังอย่างตั้งใจ - เทคนิคการยอมรับและใส่ใจ - เทคนิคการสังเกต
ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา - สำรวจสภาพปัญหาภายในจิตใจ - ค้นหาสาเหตุที่ส่งผลต่ออารมณ์ **ปัญหาระดับความคิด** พิจารณาการรับรู้ มุมมอง ความคิด **ปัญหาระดับความรู้สึก** พิจารณาอารมณ์ ความรู้สึก **ปัญหาระดับพฤติกรรม** - พิจารณาความคาดหวัง - พิจารณาความต้องการที่แท้จริง - พิจารณาตัวตน	ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์	- เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง - เทคนิคการตั้งคำถาม - เทคนิคการรับฟังอย่างตั้งใจ - เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก - เทคนิคการให้กำลังใจ - เทคนิคการสังเกต
ขั้นตอนที่ 3 การทำความเข้าใจปัญหา - สรุปประเด็นปัญหาที่แท้จริง - ระบุปัญหาความคิด ความรู้สึกและ พฤติกรรม - เชิญชวนให้ยอมรับตนเอง - ตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง	ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์	- เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง - เทคนิคการรับฟังอย่างตั้งใจ - เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก - เทคนิคการสังเกต - เทคนิคการให้กำลังใจ
ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา **ปัญหาระดับความคิด** เลือกหาวิธีจัดการกับความคิด	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม	- เทคนิคการอธิบายโดยตรง - เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ - เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ - การฝึกคิดอย่างมีเหตุผล
ปัญหาระดับความรู้สึก เลือกหาวิธีจัดการกับความรู้สึก	ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์	- เทคนิคการปรับเปลี่ยนความรู้สึก

ตาราง 1 (ต่อ)

กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์		
ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษา**	**เทคนิค/ทักษะ**
ปัญหาระดับพฤติกรรม - เลือกหาวิธีจัดการกับพฤติกรรม - กำหนดรูปแบบ ขั้นตอนในการดำเนิน การเขียนระบุอย่างละเอียดและชัดเจน - ดำเนินการตามแผนปฏิบัติ - ติดตามการปฏิบัติ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง	- กระบวนการ WDEP - เทคนิคการตั้งคำถาม - เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ - การให้ข้อเสนอแนะ - การชี้ประเด็น - การสร้างแรงจูงใจ
ขั้นตอนที่ 5 การยุติกระบวนการ - สรุปผลการให้คำปรึกษา - ยุติการะบวนการ	ทฤษฎีการบำบัด แบบซาเทียร์	- การสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจ - เทคนิคการสรุปประเด็น - เทคนิคการให้กำลังใจ

การดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์

เมื่อผู้วิจัยได้ออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเรียบร้อยแล้ว จึงนำไปใช้ให้คำปรึกษากับกลุ่มเป้าหมายที่สมัครใจเข้าร่วม จำนวน 5 คน ที่มีสภาวะทางอารมณ์และการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมด้วยเทคนิควิธีที่แตกต่างกัน โดยมีทักษะเบื้องต้นที่ผู้วิจัยนำมาใช้แต่ละขั้นตอนของทุกกรณี ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การเงียบ การสะท้อนความรู้สึก การสังเกต การสนับสนุนให้กำลังใจ การท้าทาย การทวนความและการสรุปประเด็น รวมถึงเทคนิควิธีต่างๆ ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน โดยกำหนดการให้คำปรึกษา จะดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 90 นาที เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกันตามความเหมาะสมแล้วแต่กรณี โดยจะยุติกระบวนการ เมื่อผู้วิจัยประเมินโดยการสัมภาษณ์ และด้วยการสังเกตพฤติกรรม แล้วเห็นว่าผู้รับคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องการ ซึ่งสะท้อนถึงการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม จนประสบผลในระดับที่ดีขึ้น ตัวผู้รับคำปรึกษาเองรู้สึกพึงพอใจ และเกิดความภาคภูมิใจตนเองที่พัฒนาตนเองได้จนประสบผลสำเร็จ รายละเอียดของแต่ละกรณีมีดังนี้

กรณีศึกษาที่ 1 แอม

จากการเก็บข้อมูลในส่วนที่ 1 สรุปได้ว่า แอมเป็นเด็กที่ไม่ได้รับความเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากพ่อและแม่ แอมจึงขาดที่พึ่งและแบบอย่างในการดำเนินชีวิต สภาพชีวิตได้รับผลกระทบจากครอบครัว ทำให้แอมมีมุมมองต่อตัวเองว่าเป็นเด็กมีปัญหา และเมื่อแอมเปรียบเทียบตนเองกับพี่สาวผู้มีบุคลิกกล้าหาญ เข้มแข็งและไม่กลัวใคร ก็ยิ่งทำให้แอมมองตนเองว่าเป็นคน ขี้ขลาด ไม่กล้า

หาญ ไร้ความสามารถ แอมจึงมีพฤติกรรมคล้ายคนเฉื่อยชา ไม่มีความกระตือรือร้น ไม่แสดงออกซึ่งความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และขาดความรับผิดชอบ ปล่อยตัวเองจนกลายเป็นคนเกียจคร้าน บ่งบอกถึงรูปแบบการปรับตัวทางอารมณ์ในแบบของคนเฉไฉ ในกรณีของแอม ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการให้คำปรึกษา โดยมุ่งเน้นให้แอมระบายความรู้สึก ปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เป็นอุปสรรคในปัจจุบัน เพื่อให้แอมเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 90 นาที ซึ่งกระทำต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 5 ครั้ง จึงยุติกระบวนการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

ในขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เวลาในการสร้างสัมพันธภาพไม่มากนัก เนื่องจากได้มีการพูดคุยมาก่อนหน้านี้แล้วจากการเก็บข้อมูลในส่วนแรกของงานวิจัย ผู้วิจัยจึงให้แอมนั่งเก้าอี้ ที่ได้เตรียมไว้ และใช้เทคนิคการนำเข้าสู่การสนทนาโดยการเอ่ยทักทายด้วยความเป็นกันเองในเรื่องทั่วๆ ไป พร้อมกับชี้แจงให้แอมเข้าใจถึงกระบวนการโดยเน้นการรักษาความลับ การพูดคุยเป็นไปในลักษณะไม่เป็นทางการ แต่เมื่อสังเกตว่าแอมมีสีหน้าที่แสดงออกชัดถึงความกังวลใจ ผู้วิจัยจึงถามแอมว่า *"ตอนนี้ หนูรู้สึกอย่างไรบ้าง"* แอมเล่าเหตุการณ์ที่โหดร้ายที่สุดในชีวิตให้ผู้วิจัยฟัง ซึ่งเป็นเหตุการณ์ครั้งหนึ่งที่พ่อเลี้ยงและแม่ทะเลาะกัน พ่อเลี้ยงจะทำร้ายร่างกายแม่ แต่พี่สาวเข้าไปห้าม โดยถือมีดชี้หน้าขู่จะแทงพ่อเลี้ยง แอมนั่งแอบอยู่ที่มุมห้อง ร้องไห้เงียบๆ ด้วยความรู้สึกขลาดกลัว แอมสะท้อนความรู้สึกที่อยู่ในใจของตนเองด้วยคำว่า *"ผิดหวัง"* โดยยังเสริมด้วยว่า *"หนูคิดมาก คิดทุกวัน จนไม่อยากทำอะไร คิดเสมอว่า ทำไมฉันต้องเกิดมาเป็นแบบนี้ เหมือนเป็นเด็กมีปัญหาเลย"* แอมได้ระบายสิ่งที่ค้างคาใจออกมา ซึ่งสะท้อนให้เห็นความคิดด้านลบที่แอมมีต่อตนเอง ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการชี้ประเด็นเกี่ยวกับการมองตนเอง โดยยกตัวอย่างความคิดเชิงบวกว่า *"ถ้าแอมมองตัวเองว่าเป็นเด็กมีปัญหา แอมก็เป็นเด็กมีปัญหาอย่างที่แอมคิด แต่ถ้าแอม มองตัวเองว่าเป็นคนพิเศษ แอมก็เป็นคนพิเศษ เพราะเราแต่ละคนมีความพิเศษอยู่ในตัวเอง และไม่มีใครเหมือนกันเลย"* แอมก็พูดขึ้นมาว่า *"หนูเคยคิดมาตลอดว่าหนูเป็นเด็กมีปัญหา หนูเพิ่งรู้ว่าหนูเป็นคนพิเศษ มันรู้สึกดีนะ"* จากคำพูดของแอมสะท้อนให้เห็นว่า แอมเริ่มหันกลับมามองตนเองด้วยมุมมองใหม่ ทำให้ความรู้สึกที่แอมมีต่อตนเองดีขึ้น สังเกตได้จากรอยยิ้มที่ปรากฏชัดบนใบหน้า หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงนัดหมายวันและเวลาที่สะดวกในการพบกัน ซึ่งจะกระทำอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จนสิ้นสุดกระบวนการ

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา

ในการพบกันครั้งที่ 2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้แอมสำรวจปัญหาของตนเองด้วยคำถามที่ว่า *"ขณะนี้ หนูคิดว่าตนเองคนเป็นอย่างไร"* แอมตอบว่า*"หนูว่า หนูเป็นคนขี้เกียจ หนูไม่ชอบทำอะไรซ้ำซาก จำเจ มันน่าเบื่อ ก็คิดนะว่า ทำไมต้องทำทุกวันด้วย ยังไม่ต้องทำก็ได้ เอาไว้ก่อน เดี๋ยวค่อยทำก็ได้"* การที่แอมตอบคำถามอย่างชัดถ้อยชัดคำและตรงไปตรงมา สะท้อนให้เห็นว่า แอมมีท่าทีของการเปิดเผยตนเอง และถ้อยคำที่แอมใช้อธิบายตนเองยังสะท้อนให้เห็นว่าแอมรู้จัก

และเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี เพราะสามารถระบุได้ชัดถึงพฤติกรรมความขี้เกียจที่เป็นปัญหาและเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของแอมในปัจจุบัน เมื่อหมดเวลาในการพูดคุย ผู้วิจัยจึงนัดหมายวันและเวลาที่สะดวกในการพบกันของครั้งถัดไป เพื่อช่วยให้แอมได้ทำความเข้าใจกับปัญหาของตนเอง

ขั้นตอนที่ 3 การทำความเข้าใจปัญหา

ผู้วิจัยเริ่มด้วยการพูดคุยทบทวนปัญหาความขี้เกียจ ซึ่งเป็นผลกระทบจากสภาวะอารมณ์เฉื่อยชาและเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของแอมในปัจจุบัน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอุปมา (Metaphors) ด้วยภาพวาดสัญลักษณ์ของปัญหา ผู้วิจัยวาดภาพ*"ตัวขี้เกียจขี่คอ"* (ดูภาคผนวก ง) ประกอบการพูดคุย เพื่อให้แอมเห็นภาพของปัญหาชัดเจนขึ้น พร้อมทั้งใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ โดยผู้วิจัยยืนซ้อนด้านหลังเอามือจับที่ไหล่ของแอมต่อหน้ากระจก และใช้เทคนิคการตั้งคำถามเชิญชวนให้แอมคิด เพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดถึงอิทธิพลของปัญหา โดยถามว่า *"ความขี้เกียจมีอิทธิพลต่อเราอย่างไร หากเราปล่อยให้มันมีอำนาจควบคุมเรา"* ผู้วิจัยให้แอมใช้ความคิดทบทวนตนเอง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ แอมก็พูดขึ้นมาว่า *"ไม่ซักผ้าก็ไม่มีใส่ โดนทำโทษ พอไม่ทำการบ้าน ก็โดนครูดี ผลการเรียนก็แย่"* จากคำพูดดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า แอมเริ่มมีการตระหนักรู้ด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงถามต่อว่า *"หนูอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองไหม"* แอมพยักหน้าตอบรับในทันที สะท้อนให้เห็นว่าแอมมีท่าทีแสดงถึงความกระตือรือร้น ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้แอมเขียนระบุปัญหาของตนเอง ในกระบวนการดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยให้แอมเขียนพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนให้ชัดเจน พร้อมทั้งพิจารณาความต้องการ และประเมินพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการนั้น ซึ่งแอมเขียนระบุได้อย่างชัดเจนว่าต้องการปรับเปลี่ยนตนเองในเรื่องความขี้เกียจ เพราะไม่ต้องการให้ตนเองโดนทำโทษ พร้อมทั้งได้อธิบายพฤติกรรมของตนเองว่า *"เรื่อยเฉื่อย ไม่อยากซักผ้า หมกถุงเท้า ขี้เกียจทำการบ้าน ไม่สนใจเรียน"* จากการเขียนอธิบายพฤติกรรมดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่าแอมมีความกระจ่างชัดในปัญหาของตนเองมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา

ผู้วิจัยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม "ความขี้เกียจ" โดยให้แอมระบุวิธีการในการปฏิบัติ ซึ่งแอมได้ระบุว่า *"เรื่องซักผ้า 1) กลับจากโรงเรียนเก็บผ้า อาบน้ำเสร็จซักผ้า เรื่องการเรียน 1) ตั้งใจเรียน (ไม่หลับ) 2) จดการบ้าน เรียงลำดับความสำคัญ 3) ทำการบ้านเองให้เสร็จ"* ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นวิธีการที่ไม่ยากเกินกว่าที่แอมจะทำให้สำเร็จได้ในระยะเวลา 1 เดือน พร้อมกับให้ทำ*"ตารางเช็คการปรับเปลี่ยนนิสัยตนเอง"* (ดูภาคผนวก ง) ซึ่งแอมได้สร้างตารางโดยทำเป็นช่องสำหรับระบายแถบสี เพื่อใช้เป็นตัวชี้วัดว่าแอมได้ทำหรือไม่ได้ทำตามที่วางแผนไว้ หลังจากนั้น แอมได้นำวิธีการต่างๆ ที่กำหนดร่วมกันไปปฏิบัติ ผู้วิจัยติดตามความก้าวหน้า ในการปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จนครบกำหนด 1 เดือน จากการสังเกตพบว่าในสัปดาห์แรกของการปฏิบัติ แอมยังขาดความสม่ำเสมอและหลงลืมไปบ้างในบางวัน แต่ในสัปดาห์ต่อๆ มา แอมปฏิบัติได้ดีขึ้นตามลำดับ จากผลการปฏิบัติดังกล่าว แสดงถึงความมุ่งมั่น และตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองอย่างจริงจัง

ในการพบกันแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการเสริมกำลังใจเพื่อให้แอมเกิดความมั่นใจในตนเอง พร้อมกับท้าทายให้แอมปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 การยุติกระบวนการ

จากการพูดคุยเพื่อติดตามความก้าวหน้า สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จนครบกำหนด 1 เดือน จึงประเมินผลร่วมกันกับแอม ผู้วิจัยดูผลการดำเนินการตลอด 1 เดือนที่ผ่านมา และใช้เทคนิคการชี้แนะให้แอมเห็นการพัฒนาที่ดีขึ้นในแต่ละสัปดาห์ตามลำดับ ผู้วิจัยตั้งใจจะทำการยุติกระบวนการแต่แอมขออนุญาตปฏิบัติต่อเนื่องอีก 1 เดือน ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าดี เพราะแสดงถึงความมุ่งมั่นและตั้งใจที่เกิดจากความต้องการของแอมเอง จึงนัดหมายพบกันอีกครั้งหลังจาก 1 เดือนของการปฏิบัติ

หลังจากที่แอมได้ปฏิบัติตามแผนการปรับเปลี่ยนตนเองจนครบกำหนดแล้ว แอมได้นำ *"ตารางเช็คการปรับเปลี่ยนนิสัยตนเอง"* มาให้ผู้วิจัยดูถึงผลการปฏิบัติตลอดเวลาที่ผ่านมา ผู้วิจัยเห็นว่าแอมได้พัฒนาตนเองโดยบรรลุตามเป้าหมายที่ได้วางแผนไว้ ผู้วิจัยจึงทบทวนให้แอมเห็นการพัฒนาของตนเองซึ่งเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปในช่วงแรกแต่ได้ดำเนินมาอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และเสริมกำลังใจ โดยชมเชยความพากเพียรพยายามตลอดเวลาที่ผ่านมา ผู้วิจัยถามแอมว่า *"ขณะนี้ หนูรู้สึกอย่างไร"* แอมตอบว่า *"มันอาจจะดูเป็นเรื่องเล็กน้อยในสิ่งที่หนูทำ แต่สำหรับหนูมันเป็นเรื่องใหญ่ เพราะทำให้หนูรู้สึกภูมิใจที่หนูทำได้"* แอมน้ำตาคลอด้วยความปิติสุขบนใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง หลังจากนั้น ได้คุยกันอีกเล็กน้อยในเรื่องทั่วๆ ไป แล้วจึงยุติกระบวนการ

ผลการปรับตัวทางอารมณ์ หลังจากที่ผู้วิจัยยุติกระบวนการให้คำปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้กลับไปพบแอมอีกครั้งหนึ่งเพื่อติดตามผล ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้แอมเขียนประเมินตนเอง พร้อมกับพูดคุยกับแอมโดยถามว่า *"ขณะนี้ฉันมองตนเองเป็นคนอย่างไร"* แอมแบ่งปันว่า

> หนูแตกต่างมากจนคนอื่นเห็นได้ จากคนที่มองโลกแง่ร้ายตลอดเวลา คนเรื่องมาก งี่เง่า เอาแต่ใจ เรียกร้องความสนใจตลอดเวลา กลับมาเป็นคนละคน จะพูดกับตัวเองเสมอว่า ที่ผ่านมาสิ่งที่ทำไปเราคิดอะไรอยู่ ชีวิตเปลี่ยนไปเยอะมาก ความขี้เกียจทั้งการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียน กลับเป็นคนที่ขยันมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด การเรียนดีขึ้น การบ้านเสร็จ

จากคำพูดของแอม สะท้อนให้เห็นว่า แอมได้เปลี่ยนแปลงตนเองจากคนที่อยู่ในสภาวะอารมณ์เฉื่อยชา มีการปรับตัวทางอารมณ์ของตนเองที่แสดงออกได้ชัดในรูปแบบของคนเฉไฉ ไม่เอาการเอางาน ดำเนินชีวิตเรื่อยเฉื่อย ปล่อยปละละเลยตัวเอง เหนื่อยหน่าย ขี้เกียจ กลายเป็นคนที่ขยันมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพราะความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองอย่างจริงจัง จึงทำให้แอมสามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้จนประสบผลสำเร็จ แอมรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ซึ่งปรากฏให้เห็นได้ชัด จากท่าทีของแอมที่แสดงถึงความมุ่งมั่น กระตือรือร้น ยิ้มแย้มแจ่มใส มองโลกในแง่ดี

ตาราง 2 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 1 แอม

กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 1 แอม			
ครั้ง	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิค / ทักษะ
	ปัญหาด้านพฤติกรรม ความเกียจคร้าน		
1	การสร้างสัมพันธภาพ - ทักทายด้วยความเป็นกันเอง ในเรื่องทั่ว ๆไป - ชี้แจงกระบวนการเน้น การรักษาความลับ - กระตุ้นให้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการชี้ประเด็น - ทักษะเบื้องต้น
2	การสำรวจปัญหา - สำรวจมุมมองความคิดที่มีต่อตนเอง	ทฤษฎีการบำบัด แบบซาเทียร์	- เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง - ทักษะเบื้องต้น
3	การทำความเข้าใจปัญหา - วิเคราะห์อิทธิพลของปัญหา - วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง - ระบุพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เทคนิคการแสดง บทบาทสมมติ
		ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการอุปมา (Metaphors) โดยการ วาดภาพ"ตัวขี้เกียจขี่คอ" - กระบวนการ WDEP - ทักษะเบื้องต้น
4	การวางแผนการแก้ปัญหา - ระบุวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - กำหนดให้ทำตารางเช็คการ ปรับเปลี่ยนนิสัยเพื่อควบคุม การกระทำของตนเอง - ติดตามการปฏิบัติทุกสัปดาห์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง	- กระบวนการ WDEP - ทักษะเบื้องต้น
5	การยุติกระบวนการ - สรุปสิ่งที่ทำร่วมกัน - ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนตนเอง - ชมเชย ให้กำลังใจ - ยุติกระบวนการ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการเปิดเผยตนเอง - ทักษะเบื้องต้น

กรณีศึกษาที่ 2 ฟีน

การเลี้ยงดูจากยายในรูปแบบของการตามใจซึ่งเป็นผลให้ฟีนมีลักษณะนิสัยเอาแต่ใจตนเอง และก็มักจะรู้สึกน้อยใจอยู่บ่อยๆ เมื่อถูกลดความสำคัญ แต่เมื่อมาอยู่กับย่าซึ่งเลี้ยงดูในรูปแบบของการบังคับ ให้ต้องปฏิบัติตามคำสั่งอยู่ตลอดเวลา ทำให้ฟีนรู้สึกอึดอัด เพราะขาดอิสระ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ฟีนจึงรู้สึกสับสนและลำบากใจอยู่เสมอเมื่อต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พฤติกรรมที่แสดงออกคือการโลเล ไม่กล้าตัดสินใจ เมื่อประสบปัญหาทางอารมณ์ฟีนมักจะปรับตัวทางอารมณ์ในลักษณะของการยอมตาม เมื่อรู้สึกอึดอัด คับข้องใจ ฟีนจะแสดงออกให้เห็นได้ชัดด้วยการเงียบ เก็บความรู้สึกและถอยห่างออกจากคนอื่น มักคิดมากอยู่คนเดียว ไม่พูดความต้องการในใจที่แท้จริงออกไป และในบางครั้งกลับเลือกที่จะพูดตัดพ้อ ด้วยถ้อยคำประชดประชัน จึงทำให้ฟีนมักจะประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์อยู่เสมอ ในกรณีของฟีน ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการให้คำปรึกษาโดยมุ่งเน้นให้ฟีนระบายความรู้สึก ปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมการสื่อสาร ซึ่งเป็นผลมาจากการปรับตัวทางอารมณ์ในลักษณะการยอมตาม เก็บซ่อนความรู้สึก เพราะขาดทักษะการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการที่แท้จริงในใจ ซึ่งเป็นอุปสรรคในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 90 นาที ซึ่งกระทำต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 7 ครั้ง จึงยุติกระบวนการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ และ ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา

จากการเก็บข้อมูลในส่วนแรกของงานวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้เวลาค่อนข้างมากในการสร้างสัมพันธภาพกับฟีน ซึ่งทำให้ฟีนรู้สึกคุ้นเคยกับผู้วิจัย จนกระทั่งสามารถเล่าเรื่องราวของตนเองอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา ดังนั้น ในขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยจึงใช้เวลาในการสร้างสัมพันธภาพไม่มากนัก ด้วยการชวนคุยในแบบไม่เป็นทางการในเรื่องทั่วๆ ไปเกี่ยวกับครอบครัว พร้อมทั้งชี้แจงให้ฟีนเข้าใจถึงกระบวนการโดยเน้นการรักษาความลับ แต่เมื่อสังเกตเห็นสีหน้าของฟีนที่แสดงชัดถึงความรู้สึกวิตกกังวล ผู้วิจัยจึงเริ่มสำรวจปัญหา โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้ฟีนทบทวนความรู้สึกของตนเอง โดยถามฟีนว่า *"วันนี้ หนูรู้สึกอย่างไร"* ฟีนตอบในทันทีว่า *"รู้สึกอึดอัดพ่อ ค่ะซิสเตอร์"* คำตอบที่ตรงไปตรงมาของฟีนแสดงถึงความชัดเจนต่อความรู้สึกของตนเอง สังเกตว่าฟีนมีท่าทีของการเปิดใจ ผู้วิจัยจึงถามต่อเพื่อให้ฟีนระบายความรู้สึกและเผชิญหน้ากับความอึดอัดที่เกิดขึ้น พร้อมกับรับฟังอย่างตั้งใจโดยไม่ชี้แนะใดๆ เพื่อให้ฟีนรับรู้ถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ก่อนจบการพูดคุยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ โดยให้ฟีนหาเวลาเงียบๆ อยู่ตามลำพังกับตัวเอง เขียนทบทวนเรื่องราวเกี่ยวกับพ่อ โดยใช้คำถามว่า *"ตลอดเวลาที่ผ่านมา มีอะไรบ้างที่พ่อทำต่อเราแล้วรู้สึกประทับใจ และมีอะไรบ้างที่พ่อทำต่อเราแล้วเรารู้สึกไม่ประทับใจ"* หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงนัดหมายตกลงวันและเวลาที่สะดวกในการพบกันซึ่งจะกระทำอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จนสิ้นสุดกระบวนการ

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา และ ขั้นตอนที่ 3 การทำความเข้าใจปัญหา

ในการพบกันครั้งที่ 2 และ 3 ผู้วิจัยกระทำพร้อมกันใน 2 ขั้นตอน โดยสำรวจปัญหาพร้อมกับช่วยให้ฟืนทำความเข้าใจกับปัญหาของตนเองที่เกิดขึ้น ก่อนเริ่มทำการสำรวจ ฟืนนำการบ้านที่ผู้วิจัยให้เขียนเรื่องราวเกี่ยวกับพ่อที่ฟืนรู้สึกประทับใจมาส่ง ผู้วิจัยให้ฟืนอ่านสิ่งที่เขียน ฟืนอ่านไปเรื่อยๆ จนจบ น้ำตาคลอ เงยหน้าขึ้นพร้อมกับพูดขึ้นมาว่า *"ป๊าดีทุกอย่าง แต่ป๊าไม่ค่อยพูด ไม่ค่อยบอก"* จากคำพูดดังกล่าว สะท้อนความรู้สึกในใจของฟืนที่มีต่อพ่อ ผู้วิจัยจึงให้ฟืนทดลองเดาความคิด ของพ่อทีละประเด็น พร้อมทั้งชี้แนะให้ฟืนเห็นความคาดหวังของตนเองที่มีต่อพ่อมากเกินไป ฟืนรับรู้และเห็นด้วยกับผู้วิจัย สะท้อนได้จากคำพูดของฟืนที่ว่า *"บางทีหนูก็อยากให้ป๊าพูดบ้าง แต่ป๊าไม่พูด ก็ไม่เข้าใจ ก็ไม่รู้ว่าป๊าคิดอะไรหรือทำอะไร ก็น้อยใจว่าป๊าเปลี่ยนไป ไม่เหมือนเดิม"* ฟืนเริ่มเข้าใจและรู้สึกดีกับพ่อมากขึ้น สังเกตได้จากคำพูดของฟืนเมื่อผู้วิจัยถามต่อว่า *"แล้วอีกประเด็นหนึ่งล่ะ อะไรที่พ่อทำแล้วหนูรู้สึกไม่ประทับใจ หนูเขียนว่าอย่างไรบ้าง"* ฟืนได้ตอบว่า *"ไม่ได้เขียนค่ะ ป๊าทำเพื่อหนูทุกอย่าง เวลาหนูกลับบ้าน ป๊าก็อยู่กับหนูตลอด ไม่ไปเที่ยวกับเพื่อน ทั้งที่ป๊าก็ยังวัยรุ่นอยู่ ป๊ามีความรับผิดชอบมาก หนูไม่เห็นว่าป๊าไม่ดีเลย"* จากคำตอบของฟืนสะท้อนให้เห็นว่าฟืนเข้าใจพ่อและรู้สึกดีกับพ่อมากขึ้น จากการพูดคุยกับฟืนในครั้งนี้ สังเกตว่า ฟืนรู้สึกสบายใจขึ้นหลังจากที่ได้ระบายความรู้สึกน้อยใจ พร้อมกับได้ทำความเข้าใจประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับพ่อ ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการสรุปประเด็นเพื่อทบทวนอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่ได้ช่วยให้ฟืนจัดการกับปัญหาในเรื่องดังกล่าวนี้ เพราะเห็นว่าฟืนเข้าใจ และมีแนวทางที่ชัดเจนในการปรับเปลี่ยนตนเอง จึงยุติการพูดคุยในประเด็นดังกล่าว

ในการพบกันครั้งที่ 3 ผู้วิจัยเริ่มสำรวจปัญหาโดยใช้การตั้งคำถาม ผู้วิจัยถามฟืนว่า *"วันนี้หนูรู้สึกอย่างไร"* ฟืนตอบว่า *"รู้สึกไม่สบายใจ"* ผู้วิจัยจึงถามต่อว่า *"มีเรื่องอะไรที่ทำให้หนูรู้สึกไม่สบายใจ"* สีหน้าของฟืนดูวิตกกังวล แสดงให้เห็นได้อย่างชัดว่าไม่สบายใจ ผู้วิจัยจึงขอให้ฟืนเล่าเรื่องราวพร้อมกับใช้เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็งในขณะพูดคุย ฟืนระบายความรู้สึกน้อยใจที่มีต่อเพื่อน เพราะไม่ได้รับการใส่ใจจากเพื่อนเหมือนเดิม ท่าทีของเพื่อนที่เปลี่ยนไปประกอบกับคำพูดของเพื่อนที่กล่าวถึงฟืนว่า *"ชอบทำหน้าบึ้ง ขี้หงุดหงิด พูดไม่ค่อยคิด"* เป็นมุมมองที่สะท้อนให้เห็นว่าฟืนขาดทักษะการสื่อสารที่เหมาะสม ฟืนจึงมองตนเองว่าไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น ฟืนเล่าว่า *"เวลาเรียก เพื่อนก็ไม่หัน ทำเหมือนไม่ได้ยิน ทั้งที่เราก็เรียกเสียงดัง บางทียืนรอเขา แต่พอเขาทำอะไรเสร็จ ก็เดินไปกับคนอื่นเลย ไม่สนใจเรา ก็เสียใจนะ เหมือนไม่แคร์เราเลย"* เมื่อผู้วิจัยถามต่อว่า *"แล้วหนูทำอย่างไร"* ฟืนก็ตอบว่า *"ไม่เป็นไร อยู่คนเดียวก็ได้"* คำพูดของฟืน สะท้อนให้เห็นว่า การกระทำและคำพูดของเพื่อนอิทธิพลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของฟืนเป็นอย่างมาก การถูกลดความสำคัญลง ทำให้ฟืนไม่กล้าออกจากตัวเอง ฟืนจึงปรับตัวกับอารมณ์ของตนเองในลักษณะของการยอมตาม ส่งผลให้ฟืนประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์

ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการเผชิญความจริง เพื่อให้ฟืนพิจารณาและทำความเข้าใจปัญหาของตนเองอีกครั้ง โดยให้ฟืนส่องกระจกทดลองทำหน้าบึ้งหน้ายิ้มพร้อมกันกับผู้วิจัย ผู้วิจัยให้ฟืนบอก

ความรู้สึกเมื่อเห็นผู้วิจัยทำหน้าบึ้งและหน้ายิ้มก่อน หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) โดยบอกความรู้สึกเมื่อเห็นฟืนหน้าบึ้งและหน้ายิ้ม ซึ่งทำให้ฟืนเริ่มเข้าใจในตนเองเกี่ยวกับสภาวะการแสดงออกทางสีหน้าของตนเองมากขึ้น สะท้อนได้จากการที่ผู้วิจัยให้ฟืนเขียนระบุถึงคุณลักษณะที่ฟืนอยากเห็นตนเองมีในอนาคต ซึ่งฟืนเขียนว่า *"อยากเป็นคนอารมณ์ดี (ไม่หงุดหงิดง่าย) ยิ้มง่าย (ไม่ทำหน้าบึ้งตึง) และไม่คิดมาก (ปล่อยวางมากขึ้น)"* แสดงถึงความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางตรงข้ามกับที่สิ่งเพื่อนเห็น จากการพูดคุยเพื่อทำความเข้าใจกับปัญหา ผู้วิจัยพบว่า การที่ฟืนได้รับรู้มุมมองเพื่อนที่แม้ว่าอาจจะกระทบจิตใจ แต่การที่ฟืนได้พิจารณาตนเองตามความเป็นจริง ทำให้ฟืนได้กลับมามองตนเองและเกิดการยอมรับ สะท้อนให้เห็นได้จากคำพูดที่ว่า *"บางครั้งหนูก็เป็นอย่างนั้น"*

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา

ในขั้นตอนของการวางแผนการแก้ปัญหา ผู้วิจัยดำเนินการทั้งหมด 3 ครั้ง เนื่องจากผู้วิจัยสังเกตว่า ในใจลึกๆ ฟืนต้องการเพื่อน แต่ไม่รู้วิธีว่าจะแสดงออกอย่างไร การพูดไม่คิดเพราะขาดทักษะด้านการสื่อสาร จึงส่งผลให้มักจะประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้น ในครั้งที่ 1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ โดยแนะนำ "วิธีการสื่อสารอย่างสันติ" โดยอธิบายให้ทราบถึงขั้นตอน คือ บอกความรู้สึก บอกความต้องการและขอร้อง พร้อมทั้งท้าทายและให้กำลังใจเพื่อให้ฟืนได้นำไปใช้ สังเกตว่าฟืนยังมีสีหน้ากังวลใจ ซึ่งคาดการณ์ได้ว่า ฟืนยังไม่พร้อม จึงไม่บังคับหรือคาดหวังให้ฟืนต้องปฏิบัติในทันที

ในครั้งที่ 2 ของขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยถามถึงการนำเอาวิธีการสื่อสารไปปฏิบัติ และเมื่อเห็นว่าฟืนยังไม่กล้าเข้าไปคุยกับเพื่อน ผู้วิจัยใช้เทคนิควิธีการฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-attacking Exercises) โดยให้ฟืนทดลองปฏิบัติพร้อมกันกับผู้วิจัยและกับเพื่อนที่ผู้วิจัยให้ฟืนเลือกมา 1 คน ผู้วิจัยใช้หัวข้อคำถามเพื่อให้สองคนได้สนทนากัน ดังนี้ 1) ให้เพื่อนบอกสิ่งดีที่เห็นและอยากจะชื่นชมในตัวฟืนโดยให้ฟืนบอกเพื่อนด้วยเช่นเดียวกัน 2) ให้เพื่อนบอกสิ่งที่อยากให้ฟืนพัฒนามากขึ้น โดยให้ฟืนบอกเพื่อนเช่นเดียวกัน 3) ให้แต่ละคนทบทวนความรู้สึกของตนเอง เมื่อได้ยินสิ่งที่เพื่อนบอกเรา ซึ่งทั้งสองคนได้ตอบด้วยความรู้สึกที่คล้ายกันว่ารู้สึกดีที่ได้มีโอกาสคุยกันแบบนี้ สะท้อนให้เห็นได้จากสีหน้าของฟืนที่สดใส คลายความกังวล

ในครั้งที่ 3 หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ผู้วิจัยนัดพบและถามถึงการปฏิบัติ ฟืนเล่าว่าได้เข้าไปคุยกับเพื่อน 2 คน โดยใช้วิธีการอ้างกับเพื่อนว่าเป็นคำสั่งของผู้วิจัยที่ให้เข้ามาคุย แสดงให้เห็นว่า การอ้างเป็นวิธีการที่ช่วยเสริมให้ฟืนเกิดความมั่นใจและกล้าออกจากตัวเองไปหาคนอื่น หลังจากนั้น 1 สัปดาห์เมื่อมีโอกาสพบกัน โดยไม่ได้นัดพบอย่างเป็นทางการ ผู้วิจัยได้ถามถึงการปฏิบัติ จึงได้ทราบจากฟืนว่า ได้คุยกับเพื่อนเพิ่มอีก 3 คน ผู้วิจัยจึงชมเชยที่ฟืนกล้าออกจากตัวเองไปหาคนอื่น พร้อมทั้งให้กำลังใจและท้าทายให้ฟืนปฏิบัติต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 การยุติกระบวนการ

ผู้วิจัยได้สรุปสิ่งที่ทำร่วมกัน โดยถามย้อนถึงความรู้สึกที่มีต่อพ่อ ฟืนเล่าถึงการที่ได้เขียนสิ่งที่ประทับใจในตัวพ่อ ซึ่งทำให้รักและเข้าใจพ่อมากขึ้น เมื่อถามถึงความรู้สึกและเหตุผลที่ทำให้ฟืนตัดสินใจเข้าไปคุยกับเพื่อน ฟืนเล่าว่า

> ตอนแรกๆ ก็ยังไม่ค่อยเปิดใจเท่าไหร่ ค่อนข้างจะปิดตัวเอง เราต้องการอะไร ก็อยากให้คนอื่นเขาเข้ามาหาเราเอง เราก็จะอยู่ของเราอย่างนั้น แต่ตอนนี้ หนูก็สามารถอยู่กับใครก็ได้ สบายใจมากกว่าต้องมานั่งแบบว่า เธอต้องมาหาเรานะ ก็รู้สึกว่า มีความสุขมากกว่าเดิม ไม่ต้องไปยึดติดว่าให้คนอื่นมาหาเราคนเดียว ไม่ค่อยโกรธ หน้าตาก็ดีขึ้น ซิสเตอร์ก็ชมว่าไม่ค่อยหน้าบึ้งแล้ว

เมื่อผู้วิจัยเห็นว่าฟืนได้พัฒนาตนเองในระดับหนึ่ง ซึ่งบรรลุตามเป้าหมายที่ได้วางแผนไว้ ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการให้กำลังใจ ด้วยการชมเชยที่ฟืนกล้าออกจากตัวเองไปหาคนอื่น และเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น หลังจากนั้น ได้คุยกันอีกเล็กน้อยในเรื่องทั่วๆ ไป แล้วจึงยุติกระบวนการ

ผลการปรับตัวทางอารมณ์ เมื่อผู้วิจัยกลับไปพบและพูดคุยกับฟืนอีกครั้งหนึ่งเพื่อติดตามผล และใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้ฟืนเขียนประเมินตนเองว่า *"ขณะนี้ฉันมองตนเองเป็นคนอย่างไร "* ฟืนได้อธิบายว่า *"หนูคิดว่า การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นจากตัวหนูเอง คือ หนูเปิดใจมากขึ้น ก็คิดนะว่าถ้าหนูไม่เปิดใจ หนูก็ไม่เดินเข้าไปคุยกับเพื่อนเลย ก็คงต้องโกรธทุกคนที่ทำเรื่องกับหนู"* จากคำอธิบายของฟืน แสดงให้เห็นว่า การเปิดเผยและเปิดใจเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง เมื่อผู้วิจัยถามถึงการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ฟืนได้เล่าถึงประสบการณ์การจัดการอารมณ์โกรธของตนเองว่า

> เวลาที่หนูโกรธ ก็จะเงียบก่อน บอกเพื่อนว่า หนูอารมณ์เสีย หนูก็จะให้เวลากับตัวเองก่อน เพื่อนรู้ก็จะไม่เข้ามา หนูคิดทบทวนตัวเองสักพักหนึ่ง พออารมณ์เย็นลงเราก็เข้าไปหาเพื่อนคนนั้น ก็จะบอกว่าขอโทษนะ เพราะบางครั้งหนูคิดว่าไม่ใช่เขาผิดคนเดียว เราเองก็อาจมีส่วนผิดด้วย ก็รู้สึกว่าตัวเองดีขึ้น

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า ฟืนรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตัวเอง สามารถปรับตัวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ รู้จักระงับอารมณ์ สามารถรอเวลาที่เหมาะสม และกล้าตัดสินใจเข้าหาคนอื่นด้วยท่าทีที่ดีขึ้น มีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ซึ่งบ่งบอกให้เห็นได้จากใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส อิ่มเอิบ และยังปรากฏจากการที่ฟืนได้เขียนทบทวนตนเองด้วยว่า

> ก่อนหน้านี้ ทุกๆ อย่าง ฉันรู้สึกเหมือนชีวิตไม่ค่อยมีความสุข เหมือนมีความทุกข์ตลอดเวลา เวลาฉันรู้สึกอย่างไร ก็จะแสดงออกมาทางสีหน้าเสมอและมักไม่ค่อยยิ้ม ถ้าให้พูดจริงๆ เวลาที่ฉันทำหน้าบึ้งฉันไม่รู้ตัว ตอนนี้ ฉันรู้สึกมีความสุข ยิ้มได้ตลอด ฉันไม่คิดมากเหมือนแต่ก่อน รู้สึกอิสระมากขึ้น โดยที่ไม่ต้องยึดติด สามารถเข้ากับคนอื่นได้ทุกคน มุมมองที่มีต่อคนอื่นดีขึ้นมาก เวลาจะพูดอะไรก็จะคิดมากขึ้น อาการหงุดหงิด งี่เง่า ไม่มีเหตุผล หน้าบึ้ง ขึ้งอน ก็เหมือนจะค่อยๆ หายไป มีบ้างเล็กๆ น้อยๆ ฉันคิดว่า ที่ฉันทำได้ทุกอย่างนี้ ก็เพราะฉันเปิดใจ ถ้าฉันไม่เปิดใจ ฉันก็ไม่สามารถทำทุกอย่างได้

ตาราง 3 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 2 ฟีน

กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 2 ฟีน			
ครั้ง	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิค / ทักษะ
	ปัญหาที่ 1 ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว (พ่อ)		
1	**การสร้างสัมพันธภาพ** - ทักทายด้วยความเป็นกันเอง ในเรื่องทั่วๆไป - ชี้แจงกระบวนการเน้น การรักษาความลับ		- เทคนิคการนำ - ทักษะเบื้องต้น
	การสำรวจปัญหา (ครั้งที่1) - สำรวจความรู้สึก - กระตุ้นให้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก - เขียนความประทับใจเกี่ยวกับพ่อ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เทคนิคการให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) - ทักษะเบื้องต้น
2	**การสำรวจปัญหา (ครั้งที่ 2)** การพูดคุยทบทวนปัญหา	ทฤษฎีการบำบัด แบบซาเทียร์	- เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง - ทักษะเบื้องต้น
	การทำความเข้าใจปัญหา การพิจารณาและคาดเดาความคิด และความต้องการของพ่อ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เทคนิคการตีความ (Interpretation)
	ปัญหาที่ 2 ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน		
3	**การสำรวจปัญหา** - การทบทวนความรู้สึกของตนเอง	ทฤษฎีการบำบัด แบบซาเทียร์	- เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง - ทักษะเบื้องต้น
	การทำความเข้าใจปัญหา - พิจารณาและทำความเข้าใจปัญหาตนเองโดยการส่องกระจกพิจารณาตนเอง - เขียนระบุความต้องการของตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการเผชิญหน้า - เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self Disclosure) - เทคนิคการตีความ (Interpretation) - ทักษะเบื้องต้น

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้ง	กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 2 ฟีน ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิค / ทักษะ
4	**การวางแผนการแก้ปัญหา** **(ครั้งที่ 1)** - เสนอแนะวิธีการ "การสื่อสารอย่างสันติ"	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) - ทักษะเบื้องต้น
5	**การวางแผนการแก้ปัญหา** **(ครั้งที่ 2)** - ฝึกทักษะการสื่อสารก่อนนำไปใช้ - ติดตามการปฏิบัติ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เทคนิควิธีเผชิญกับความอาย (Shame-attacking Exercises) - เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) - ทักษะเบื้องต้น
6	**การวางแผนการแก้ปัญหา** **(ครั้งที่ 3)** - ติดตามการปฏิบัติ		- ทักษะเบื้องต้น
7	**การยุติกระบวนการ** - สรุปสิ่งที่ทำร่วมกัน - ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนตนเอง - ชมเชย ให้กำลังใจ - ยุติกระบวนการ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการเปิดเผยตนเอง - ทักษะเบื้องต้น

กรณีศึกษาที่ 3 อาย

การอยู่ในบรรยากาศของครอบครัวที่ทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำ ทำให้อายต้องกลายเป็นผู้ที่รองรับการดุด่าว่ากล่าว และอารมณ์ที่รุนแรงของคนในครอบครัว อายจึงกลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจและไม่เห็นคุณค่าในตนเอง อายมีความคิดว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น และรู้สึกกลัวถูกปฏิเสธ อายจึงปรับตัวกับอารมณ์ในลักษณะยอมตาม เก็บกดความรู้สึกของตนเอง แสดงออกด้วยการเงียบและมักจะถอยห่างออกจากคนอื่น ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อให้อายระบายความรู้สึกที่ยังคงค้างคาอยู่ภายในจิตใจ ปรับเปลี่ยนความคิดในแง่ลบ ที่มีผลโยงถึงความรู้สึกน้อยใจในชีวิต อันเนื่องมาจากการคิดว่าไม่มีใครรัก ไม่มีใครสนใจ ควบคู่กับการปรับพฤติกรรมที่เน้นความกล้าแสดงออกเพื่อพัฒนาความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 90 นาที ซึ่งกระทำต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 ครั้ง จึงยุติกระบวนการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

จากการที่เห็นได้ชัดว่าอายเป็นคนพูดน้อยและขี้กลัว มักจะมีอาการเกร็งเมื่อต้องพบกันแต่ละครั้ง ดั้งแต่เริ่มเก็บข้อมูลการวิจัยในส่วนที่ 1 สะท้อนให้เห็นว่าการเปิดรับคนใหม่ๆ สำหรับอายนั้นเป็นไปได้ยาก ผู้วิจัยจึงใช้เวลา 2 ครั้ง ในขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพกับอาย ในครั้งแรก ผู้วิจัยเริ่มด้วยการชี้แจงกระบวนการ และชวนพูดคุยในเรื่องทั่วๆไป ในแบบไม่เป็นทางการ เพื่อให้อายรู้สึกถึงความเป็นกันเอง แต่เมื่อสังเกตว่าอายมีลักษณะอาการเกร็ง ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนรูปแบบการนั่งคุยใหม่ โดยให้อายนั่งบนพรม หันหลังติดกำแพง และมีหมอนพิงหลังเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย สังเกตว่าอายมีอาการเกร็งลดลง มีท่าทีที่ผ่อนคลายมากขึ้น ผู้วิจัยจึงนัดหมายตกลงวันและเวลาที่สะดวกในการพบกัน ซึ่งจะกระทำอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จนสิ้นสุดกระบวนการ

ก่อนถึงวันเวลานัดหมาย ผู้วิจัยยังสร้างสัมพันธภาพเพิ่มเติมนอกเหนือจากเวลาในการให้คำปรึกษา ด้วยการยิ้มและทักทายอายก่อนทุกครั้งที่พบกัน ซึ่งกระทำอย่างต่อเนื่องอยู่บ่อยครั้งจนอายกล้าเปิดเผยตัวเองมากขึ้น สังเกตได้จากในหลายๆ ครั้ง ที่อายพบเห็นผู้วิจัย อายจะเป็นคนเริ่มต้นทักทายก่อนด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส อาการเกร็งลดลง ท่าทีในการพูดคุยผ่อนคลายมากขึ้น

ในครั้งที่สอง ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ โดยเลือกใช้การวาดภาพเป็นสื่อกลางในการสร้างสัมพันธภาพ โดยกำหนดให้อายวาดภาพสัญลักษณ์แทนตัวเอง *"ฉันเปรียบตัวเองเป็นอะไร"* อายวาดภาพเปรียบตนเองเป็นก้อนหิน และอธิบายว่า *"หนูได้ผ่านอะไรมามากมายและมองแล้วก็ไม่เห็นคุณค่าใด ไม่มีความน่าสนใจ แต่มีความแข็งแกร่งและสุภาพ หินไม่เคยแสดงอารมณ์ แต่จะนิ่งๆเสมออดทน"* จากภาพที่อายวาด และคำอธิบาย สะท้อนให้เห็นว่าอายมีความกล้าหาญที่จะพิจารณาและและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น สังเกตว่า การใช้กิจกรรมเป็นสื่อกลางในการสร้างสัมพันธภาพ ทำให้อายสามารถพูดคุยได้มากขึ้น อาการเกร็งลดลง ผ่อนคลายมากขึ้น (ดูภาคผนวก ง)

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อเปิดประเด็นในการพูดคุย โดยถามเพื่อให้อายทบทวนความรู้สึกและความคาดหวังในใจว่า *"ขณะนี้ หนูรู้สึกอย่างไร และใครที่อายอยากให้เข้าใจมากที่สุด"* ผู้วิจัยใช้เทคนิคสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจ ซึ่งพบว่าอายประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมรุ่น และส่งผลให้อายรู้สึกน้อยใจและผิดหวัง มองตนเองว่าโดนกีดกัน ไม่มีใครเข้าใจ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดที่อายถามกับตัวเองว่า *"ฉันน่ารังเกียจมากเลยเหรอ"* ซึ่งเป็นการบอกในมุมกลับว่าอายคาดหวังอยากได้ความรักจากเพื่อน และ ไม่ต้องการให้ตนเองถูกกีดกัน

ขั้นตอนที่ 3 การทำความเข้าใจปัญหา

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อช่วยให้อายเข้าใจและเห็นภาพตนเองในสถานการณ์นั้นได้ชัดเจนมากขึ้น โดยผู้วิจัยแสดงเป็นอายที่นั่งก้มหน้า และให้อายแสดงในบทบาทของเพื่อนที่ยืน และยื่นมือชี้ไปที่อาย ผู้วิจัยให้อายวิเคราะห์การกระทำของตนเองและผู้อื่น

พิจารณาสิ่งที่อายคิด กับสิ่งที่เป็นจริงจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และใช้การชี้แนะเพื่อสะท้อนให้อายเห็นภาพตนเองที่ปล่อยให้เพื่อนมีอำนาจเหนือความรู้สึกของตนเอง จนตัวเองกลายเป็นคนตัวเล็กจิ๋ว

ผู้วิจัยใช้แบบฟอร์ม WDEP เพื่อให้อายทบทวนตนเองอีกครั้ง โดยให้อายระบุความต้องการของตนเอง อายได้เขียนว่า อยากมีความสุขและอยากมีเพื่อน พร้อมกับให้อายประเมินพฤติกรรมของตนเองที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการดังกล่าว ทำให้อายกระจ่างชัดว่า ตนเองมีความคิดถึงตนเองและคนอื่นในด้านลบ ผู้วิจัยจึงให้การชี้แนะเพื่อให้อายเกิดความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้น สะท้อนให้เห็นได้จากการพยักหน้ารับเมื่อได้รับการอธิบาย ผู้วิจัยจึงให้การเสริมกำลังใจ เพื่อช่วยให้อายรับรู้การยอมรับในตัวตนของอาย ซึ่งจะช่วยให้อายเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ผู้วิจัยจึงเสนอให้อายค้นหาพฤติกรรมของตนเองที่ต้องการปรับเปลี่ยน อายจึงเลือกที่จะพัฒนาตนเองด้านการคิดบวก ซึ่งจะวางแผนการแก้ปัญหาต่อไป

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา

จากการสังเกตลักษณะนิสัยของอายที่เห็นให้เห็นเด่นชัดในเรื่องของความอ่อนน้อมเชื่อฟัง แววตาของอายแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองอย่างจริงจัง ประกอบกับท่าทีการปรับตัวทางอารมณ์ของอายในลักษณะของการยอมตาม ในการขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยพบอายอย่างต่อเนื่อง 3 ครั้ง ในครั้งแรก ผู้วิจัยใช้กระบวนการ WDEP ในการวางแผนการแก้ปัญหา เพื่อให้อายระบุวิธีการในการพัฒนาตนเอง ซึ่งสรุปเป็นแนวการปฏิบัติได้ 4 ข้อ คือ 1) เข้าไปคุยกับเพื่อนวันละ 1 คน 2) ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากขึ้น 3) สร้างบรรยากาศของความสุขในกลุ่มเพื่อน 4) หากพบพฤติกรรมของเพื่อนที่อายอาจจะไม่ชอบ ให้วางเฉยพร้อมกับกระตุ้นตนเองให้เกิดการตระหนักถึงปัญหา โดยให้ถามกลับมาที่ตัวเองว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาของใคร ถ้าเป็นปัญหาที่ตัวเราให้ยอมรับ และให้เวลากับตัวเองในปรับปรุง แต่หากเป็นปัญหาของคนอื่นเราแก้ไม่ได้ ให้ยอมรับและให้เวลาเพื่อนโดยไม่คาดหวัง หลังจากวางแผนการแก้ปัญหาแล้ว ผู้วิจัยให้การเสริมกำลังใจ พร้อมกับใช้เทคนิคการให้การบ้านด้านการคิด โดยกำหนดให้อายเขียนข้อดีของเพื่อนแต่ละคน แล้วนำกลับมาคุยประเด็นเหล่านี้ร่วมกันในครั้งถัดไป

ครั้งที่ 2 หลังจากที่ผู้วิจัยให้อายประเมินตนเองใน 2 ประเด็น คือ 1) ประเมินการพัฒนาตนเองตามแนวปฏิบัติที่กำหนดไว้ 4 ข้อ ซึ่งอายเล่าว่า *"มันทำให้ฉันต้องลุกออกจากตัวเองไปหาเขาถึงแม้ไม่อยาก"* และ 2) ประเมินความคิด ความรู้สึกของตนเองเมื่อต้องเขียนข้อดีของเพื่อน ซึ่งได้อายประเมินตนเองว่า *"รู้สึกว่ามันไม่ง่ายเท่าไหร่ สำหรับการหาข้อดีและวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับเพื่อนบางคน"* ผู้วิจัยให้กำลังใจและท้าทายให้อายกล้าหาญที่จะทำต่อไป

ครั้งที่ 3 ผู้วิจัยให้อายประเมินความคิด ความรู้สึกของตนเองว่าเป็นอย่างไรก่อนเข้าไปคุยกับเพื่อนคนแรก และรู้สึกอย่างไรหลังจากที่คุยแล้ว อายได้ไตร่ตรอง และเกิดความเข้าใจ เห็นความเหมือนและความแตกต่างของสิ่งที่เพื่อนคิดกับสิ่งที่อายคิดมากขึ้น สะท้อนได้จากสิ่งที่อายบันทึกไว้ว่า *"เวลาที่ฉันเข้าไปคุยเล่นกับเพื่อนๆ หลายครั้งฉันรู้สึกดีเกินคาด และรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ไม่ได้เล็กจิ๋วอีก และได้เข้าใจว่า ไม่มีอะไรเหมือนเดิมเสมอไปจริงๆ"* หลังจากนั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิควิธีการ

ฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-attacking Exercises) โดยให้อายฝึกร้องเพลง Ode to my family เป็นการนำพรสวรรค์ด้านการร้องเพลงมาพัฒนาความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สังเกตว่าอายมีความกระตือรือร้น และมีความพยายามอย่างมาก หมั่นทำการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีความมั่นใจและพัฒนาการด้านการร้องเพลงดีขึ้นเรื่อยๆ สะท้อนจากคำพูดของเพื่อนที่อยู่ใกล้ชิดที่เล่าว่า *"อายร้องเพลงทุกวัน ร้องจนเพื่อนจะจำเนื้อร้องได้หมดแล้ว"*

ขั้นตอนที่ 5 การยุติกระบวนการ

หลังจากที่อายได้คุยกับเพื่อนวันละ 1 คน และฝึกร้องเพลงเพื่อสร้างความมั่นใจในตัวเอง ผู้วิจัยได้สอบถามความคิด ความรู้สึกของอายว่าเป็นอย่างไรหลังจากที่เข้าไปคุยกับเพื่อน ซึ่งอายเล่าว่า *"เป็นการยากที่ต้องลุกออกจากตัวเองไปหาเขา แต่ทำให้รู้สึกดีเกินคาด หลังจากที่ได้ทำ"* ผู้วิจัยช่วยให้อายเห็นความกล้าหาญในการออกจากตัวเอง รวมถึงชื่นชมความพยายามในการฝึกฝนพรสวรรค์ที่มีแต่ยังขาดความมั่นใจ ผู้วิจัยให้การชมเชยและให้กำลังใจให้พยายามฝึกฝนตนเองต่อไป หลังจากนั้น ได้คุยกันอีกเล็กน้อยในเรื่องทั่วๆ ไป แล้วจึงยุติกระบวนการ

ผลการปรับตัวทางอารมณ์ หลังจบกระบวนการให้คำปรึกษาได้ 1 เดือน ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์พูดคุยกับอายถึงสิ่งที่ได้ทำร่วมกันในช่วงเวลาที่ผ่านมา พร้อมกับให้อายเขียนทบทวนตนเอง ซึ่งอายเขียนว่า

> ฉันกล้าเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น รู้จักการรอคอยมากขึ้น เช่น เมื่อไปคุยกับเพื่อน แต่เพื่อนไม่คุยด้วย ก็ไม่ด่วนที่จะตัดสินหรือโกรธเขา แต่บอกตัวเองว่า เอาใหม่ พรุ่งนี้ค่อยคุย ฉันรู้จักตัวเองและคนอื่นมากขึ้น และเริ่มที่จะยอมรับทั้งในด้านบวกและด้านลบของตนเองและคนอื่นได้มากขึ้น คาดหวังจากเพื่อนๆ น้อยลง พยายามเข้าใจเพื่อนๆ มากกว่า

จากข้อความที่อายได้เขียนดังกล่าวข้างต้น แสดงถึงท่าทีของการปรับเปลี่ยนตนเอง บ่งบอกว่าอายรู้จักปรับตัวกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองซึ่งเป็นผลมาจากการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เมื่อผู้วิจัยให้อายร้องเพลง Ode to my family ให้ฟังอีกครั้ง สังเกตว่าอายมีความกล้าหาญในการออกเสียง อาการประหม่าลดลงมากกว่าเดิม ท่าทางในการร้องเพลงนั้นแสดงออกถึงการมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เมื่อให้อายสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากระบวนการ อายทบทวนตัวเองโดยเล่าว่า

> ตั้งแต่เด็กๆ หนูสัญญากับตัวเองว่า หนูไม่ชอบอะไร ก็จะไม่ทำอย่างนั้นกับคนอื่นด้วย เมื่อก่อนที่บ้านไม่มีใครพูดจาอ่อนหวานสุภาพหรือพูดดีๆ กับหนูหรอกค่ะ หนูฟังแต่คำหยาบคายตลบตะแลงทุกวัน และหนูเลือกที่จะไม่พูดคำบาดหูพวกนั้นเลย เพราะหนูไม่ชอบ หนูเข้าใจความรู้สึกของคนที่ถูกกระทำดีค่ะ มันรู้สึกแย่และเจ็บปวดมาก ตอนถูกเหยียดหยามทั้งทางตรงและทางอ้อม หนูได้แต่ตะโกนดังก้องอยู่ข้างในว่า "รู้แล้ว! เรามันไม่กล้าไม่มีความมั่นใจ! มาทำแบบนี้ พูดแบบนี้ ต้องการอะไรไม่ทราบ? ตอกย้ำเราทำไม ให้กำลังใจกันบ้างทำไม่เป็นเลยหรือ?" แต่คำพูดที่ซิสเตอร์บอกให้คิดบวกและให้ถามตัวเองว่า มันเป็นปัญหาของใคร? ทำให้หนูข้ามผ่านมันไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ในกรณีของอาย กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่อายต้องการ ดังนั้น คำพูดเสริมกำลังใจที่ผู้วิจัยเคยสะท้อนให้อายรับรู้ถึงคุณลักษณะที่ดีในตัวเอง อาทิ ความอดทน ความพากเพียรพยายาม และการมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย รวมถึงการชี้แนะให้อายคิดบวกซึ่งอายยังคงจดจำได้ดีนั้น เป็นการยืนยันว่ากำลังใจที่เกิดจากความเข้าใจการยอมรับในตัวตนของผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญ และช่วยให้อายค่อยๆ พัฒนาความมั่นใจในตนเองและทำให้อายเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น

ตาราง 4 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 3 อาย

กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 3 อาย			
ครั้ง	**ขั้นตอนการให้คำปรึกษา**	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษา**	**เทคนิค / ทักษะ**
	ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน		
1	**การสร้างสัมพันธภาพ (ครั้งที่ 1)** - สร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย - ทักทายด้วยความเป็นกันเอง ในเรื่องทั่วๆไป - ชี้แจงกระบวนการเน้นการรักษาความลับ - กระตุ้นให้ระบายอารมณ์ความรู้สึก		- การพบปะนอกเวลาให้คำปรึกษา - ทักษะเบื้องต้น
2	**การสร้างสัมพันธภาพ (ครั้งที่ 2)** - กระตุ้นให้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก - วาดภาพเปรียบเทียบตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการอุปมา (Metaphors) - ทักษะเบื้องต้น
3	**การสำรวจปัญหา** ทบทวนความรู้สึกและความคาดหวัง	ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์	- เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง - ทักษะเบื้องต้น
4	**การทำความเข้าใจปัญหา** - วิเคราะห์การกระทำของตนเอง - ระบุพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ - กระบวนการ WDEP - ทักษะเบื้องต้น
5	**การวางแผนการแก้ปัญหา** - วางแผนการปฏิบัติ - ระบุวิธีการพัฒนาตนเอง - กำหนดให้เขียนข้อดีของเพื่อนแต่ละคน - นัดพบเพื่อติดตามการปฏิบัติ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- กระบวนการ WDEP - เทคนิคการให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) - ทักษะเบื้องต้น

ตาราง 4 (ต่อ)

กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 3 อาย			
ครั้ง	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิค / ทักษะ
6	การวางแผนการแก้ปัญหา - ประเมินการปฏิบัติตามกระบวนการ - ประเมินผลงานที่กำหนดให้ทำ - นัดพบเพื่อติดตามการปฏิบัติ		- ทักษะเบื้องต้น
7	การวางแผนการแก้ปัญหา - การประเมินความคิด ความรู้สึก - กำหนดให้ฝึกร้องเพลง เสริมความมั่นใจ - นัดพบเพื่อติดตามการปฏิบัติ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เทคนิควิธีเผชิญกับความอาย (Shame-attacking Exercises) - ทักษะเบื้องต้น
8	การยุติกระบวนการ - สรุปสิ่งที่ทำร่วมกัน - ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนตนเอง - ชมเชย ให้กำลังใจ - ยุติกระบวนการ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการเปิดเผยตนเอง - ทักษะเบื้องต้น

กรณีศึกษาที่ 4 ใบหยก

จากสภาพครอบครัวที่ขาดความสมบูรณ์ ตั้งแต่ยังเด็ก ใบหยกจึงต้องย้ายมาอยู่กับทวด ซึ่งให้การเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด และจะคอยปกป้องทุกครั้งเมื่อใบหยกถูกดุด่าว่ากล่าวจากตาเขย ซึ่งเป็นคนที่อารมณ์ร้อน ชอบดื่มเหล้าและมักจะอาละวาดดุว่าใบหยกอยู่เป็นประจำ ใบหยกจึงจึงกลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจและไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อทวดจากไป ใบหยกต้องเผชิญกับการสูญเสียครั้งใหญ่ ที่ทำให้รู้สึกเสียใจอย่างมาก ใบหยกดำเนินชีวิตในแต่ละวันคล้ายกับคนขาดที่พึ่งทั้งทางใจและกาย เมื่อพิจารณาการปรับตัวทางอารมณ์ พบว่าใบหยกมีพฤติกรรมการปรับตัวในลักษณะของคนเฉไฉ ทำอะไรตามอารมณ์ ขาดความกระตือรือร้น ดำเนินชีวิตเรื่อยเฉื่อยไปวันๆ ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อให้ใบหยกระบายความรู้สึกเศร้าในใจ ควบคู่กับการปรับพฤติกรรมเน้นการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก ให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะส่งผลใบหยกหันกลับมาเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น โดยกำหนดระยะเวลาการดำเนินการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 90 นาที ซึ่งกระทำต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 7 ครั้ง จึงยุติกระบวนการ

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

ผู้วิจัยเริ่มการให้คำปรึกษาโดยชวนใบหยกคุยเรื่องทั่วๆ ไปเป็นลำดับแรก พร้อมทั้งชี้แจงกระบวนการให้คำปรึกษา แต่เนื่องจากสังเกตว่าใบหยกมีท่าทีเศร้าซึม ผู้วิจัยจึงใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้ใบหยกทบทวนความรู้สึกภายในใจของตนเอง ใบหยกร้องไห้อย่างหนัก แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกอัดอั้นที่หนักหน่วงอยู่ภายใน ผู้วิจัยจึงใช้ทั้งคำพูดและภาษาท่าทางเพื่อเสริมกำลังใจและกระตุ้นให้ใบ

หยกได้ระบายความรู้สึกออกมา โดยให้เวลาใบหยกอย่างเต็มที่ พร้อมกับแตะบ่าแสดงว่าผู้วิจัยรับรู้ความรู้สึกของใบหยกโดยไม่พูดอะไร จนใบหยกรู้สึกดีขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากท่าทีที่ผ่อนคลาย เหลือเพียงสะอึกสะอื้นอยู่บ้าง ผู้วิจัยจึงขอให้ใบหยก นั่งเงียบ ๆ รับรู้ความรู้สึกเศร้าที่เกิดขึ้นในใจ และเมื่อเห็นว่าใบหยกไม่พร้อมจะพูด ประกอบกับใบหยกเป็นคนพูดไม่เก่ง ผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรมการจัดการความเครียด โดยให้เขียนระบายความเศร้าในหัวข้อ "ความเศร้าของฉัน" ซึ่งใช้เวลาอยู่เงียบๆ ตามลำพังในการเขียนประมาณครึ่งชั่วโมง ใบหยกได้เขียนระบายว่า*"ปกติฉันเป็นคนที่ร่าเริง แต่พอเธอ(ความเศร้า) เข้ามาอยู่ในชีวิตฉัน มันทำให้ฉันมีแต่ความเศร้า ไม่มีความสุข มีแต่ร้องไห้ เพราะเธอ..ความเศร้า ฉันขอละนะ เธอออกไปจากชีวิตของฉันเถอะ ฉันอยากให้ชีวิตนี้มีแต่ความสุข ไม่มีเรื่องเศร้า ไม่มีการร้องไห้ บายนะ ความเศร้าของฉัน"* (ดูภาคผนวก ง) หลังจากที่ใบหยกเขียนจบ ผู้วิจัยให้ใบหยกอ่านอีกครั้ง แล้วถามว่า *"รู้สึกอย่างไร"* ใบหยกตอบว่า *"รู้สึกสบายใจขึ้น"* ผู้วิจัยจึงให้กำลังใจและชมเชยที่ใบหยกพยายามเปิดเผยตนเอง กรณีของใบหยก ผู้วิจัยเห็นว่าการเขียนเป็นวิธีที่ช่วยให้ใบหยกระบายความรู้สึกได้ดี ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การสื่อสารทางไลน์ เป็นช่องทางเสริมในการสร้างสัมพันธภาพเพิ่มเติม ซึ่งใบหยกสามารถแสดงความรู้สึกและความคิดในการสนทนาโต้ตอบได้มากขึ้น หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงนัดหมายตกลงวันและเวลาที่สะดวกในการพบกัน ซึ่งจะกระทำอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จนสิ้นสุดกระบวนการ

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา และ ขั้นตอนที่ 3 การทำความเข้าใจปัญหา

ผู้วิจัยกระทำการสำรวจปัญหา 2 ครั้ง โดยในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยกระทำพร้อมกันใน 2 ขั้นตอน ทั้งสำรวจปัญหาและการช่วยให้ใบหยกเข้าใจปัญหา โดยในครั้งแรกผู้วิจัยเลือกใช้การวาดภาพโดยผู้วิจัยให้หัวข้อว่า *"คนที่ฉันอยากให้เข้าใจฉันมากที่สุด"* ใบหยกวาดภาพขวดเหล้าและบุหรี่ (ดูภาคผนวก ง) เมื่อผู้วิจัยถามว่า *"ภาพนี้หนูหมายถึงใคร"* ใบหยกก็ตอบว่า *"ตาเขย"* พร้อมทั้งอธิบายว่า *"เพราะเขาชอบดื่มเหล้าและสูบบุหรี่"* ผู้วิจัยจึงขอให้ใบหยกได้ทบทวนความรู้สึกที่มีต่อตาเขย โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามว่า *"หนูรู้สึกอย่างไรกับตาเขย"* ใบหยกตอบว่า *"ไม่ชอบ เขาชอบด่าว่าหนูตลอด"* ผู้วิจัยจึงให้ใบหยกเล่าว่าตาเขยดุว่าใบหยกเรื่องอะไรบ้าง และบันทึกสิ่งที่ใบหยกบอกทีละประเด็น สรุปได้ว่า ตาเขยมักจะดุว่าเมื่อใบหยกกลับบ้านดึก นอนตื่นสาย และไม่ช่วยทำงานบ้าน ผู้วิจัยจึงให้ใบหยกคาดเดาความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตาเขย เพื่อให้ใบหยกทำความเข้าใจกับปัญหาของตนเองในสามประเด็นที่ตาเขยว่าใบหยก แล้วให้ใบหยกพิจารณาตนเองในประเด็นดังกล่าวด้วย เพื่อวิเคราะห์ว่าความคิด ความรู้สึก และความต้องการของใบหยกเหมือนหรือต่างกับตาเขยอย่างไร ซึ่งพบว่าใบหยกกับตาเขยนั้นคิดต่างกัน ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการชี้แนะ และขอให้ใบหยกลองพิจารณาการกระทำของตนเองใหม่ โดยถามว่า *"หนูคิดว่า หนูควรทำอย่างไรเพื่อไม่ให้ตนเองถูกตาเขยดุว่า"* เพื่อให้ใบหยกเข้าใจถึงความแตกต่างทางด้านความคิด ความรู้สึก และความต้องการของแต่ละคน ใบหยกจึงเข้าใจการกระทำของตนเอง และ การกระทำของตาเขยมากขึ้น สะท้อนให้เห็นได้จากท่าทีของใบหยกขณะพูดคุย ที่มีการพยักหน้าตอบรับอยู่ตลอด แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจในการรับฟัง ผู้วิจัยไม่ได้ช่วยให้ใบหยกจัดการกับปัญหาในเรื่องดังกล่าวนี้ เพราะ

เห็นว่าใบหยกเข้าใจ และมีแนวทางที่ชัดเจนในการปรับเปลี่ยนตนเอง เนื่องด้วยขณะนี้ใบหยกอยู่หอพักและไม่ได้กลับบ้าน จึงเสนอให้นำสิ่งที่คุยกันไปปรับใช้เมื่อถึงเวลาของการกลับไปบ้าน จากขั้นตอนต่าง ๆ เหล่านี้ จึงเห็นได้ว่า การที่บุคคลได้มีโอกาสใช้เวลาอยู่กับตนเอง ทบทวนเรื่องราวในชีวิต รวมทั้งความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้น จะช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจ และมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนได้พบคำตอบและหนทางปรับแนวชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมต่อไป

การสำรวจปัญหาครั้งที่ 2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อให้ใบหยกทบทวนพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน ผู้วิจัยให้หัวข้อคำถามว่า *"หนูคิดว่า หนูเป็นคนอย่างไร"* ใบหยกตอบว่า *"หนูขี้กลัว ไม่กล้าทำอะไรคนเดียว ต้องมีเพื่อนตลอด ไปซักผ้าก็จะชวนเพื่อนไปด้วย จะพรีเซนต์งานหน้าชั้นเรียนต้องมีเพื่อนยืนอยู่ด้วย หนูไม่กล้าทำคนเดียว"* จากคำพูดของใบหยกสะท้อนให้เห็นว่า ใบหยกเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าทำอะไรด้วยตัวเอง ประกอบกับท่าทีภายนอกคล้ายคนเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า เป็นสิ่งที่ใบหยกควรได้รับความช่วยเหลือ จึงใช้เทคนิคการสรุปประเด็น เพื่อให้ใบหยกเห็นภาพของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น แล้วจึงให้ใบหยกเลือกสิ่งที่อยากพัฒนา ซึ่งใบหยกตอบว่า *"อยากกล้าแสดงออก และความมีความมั่นใจมากกว่านี้ ตอนนี้ไม่กล้าเลย"* แสดงให้เห็นว่าใบหยกเข้าใจสภาพปัญหาของตนเอง

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา

ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคฝึกความกล้าแสดงออก เพื่อพัฒนาความมั่นใจในตัวเอง โดยใช้เวลา 3 ครั้งในการฝึกความกล้าแสดงออก ครั้งแรกผู้วิจัยใช้เทคนิคฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-attacking Exercises) เพื่อเสริมความมั่นใจ โดยให้ใบหยกฝึกพูดแนะนำตัวเองตามเวลาที่กำหนด ในการปฏิบัติจะผู้วิจัยเริ่มกระทำก่อนเป็นตัวอย่าง และให้ใบหยกปฏิบัติตาม โดยผู้วิจัยร่วมทำด้วยกันกับใบหยกในลักษณะของการสลับกันไปเรื่อยๆ 2-3 ครั้ง สังเกตว่าการฝึกปฏิบัติด้วยกัน โดยผู้วิจัยกระทำเป็นตัวอย่างพร้อมกับท้าทายและให้กำลังใจ สังเกตว่าใบหยกพยายามแนะนำตนเอง แม้จะมีอาการประหม่าและเขินอายในครั้งแรก แต่เมื่อได้ทำซ้ำๆ ก็เห็นว่าใบหยกกล้าพูดมากขึ้น แม้เนื้อหาที่พูดอาจไม่มีมากนัก แต่ประเมินได้จากความเร็วในการเริ่มพูด หลังได้รับคำสั่งว่า "เริ่ม"

ครั้งที่สอง ผู้วิจัยใช้เทคนิควิธีการฝึกเผชิญกับความอายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเสริมความมั่นใจในตนเอง โดยให้ฝึกพดแสดงอารมณ์และท่าทาง โดยกำหนดให้ใบหยกฝึกการพดในประโยคว่า *"ฮ่า ฮ่า ฮ่า ข้าคือผู้ยิ่งใหญ่"* ซึ่งกระทำในลักษณะเดียวกันกับครั้งแรกคือผู้วิจัยจะกระทำก่อนเพื่อเป็นตัวอย่าง และให้ใบหยกปฏิบัติตาม โดยฝึกทำสลับกันซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ 2-3 ครั้ง สังเกตว่า ใบหยกยังมีความเขินอายอยู่ แต่พยายามทำ สังเกตว่าใบหยกกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้วิจัยมากขึ้น ทำให้เห็นว่าการปฏิบัติแสดงให้เห็นเป็นตัวอย่าง ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยให้ใบหยกเกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

ครั้งที่สาม ในสัปดาห์ถัดไป ผู้วิจัยให้ใบหยกฝึกปฏิบัติทั้ง 2 กิจกรรมซ้ำอีกครั้ง พร้อมกับให้กำลังใจและชมเชยในความพยายามขณะฝึกปฏิบัติ สังเกตว่าใบหยกมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมการกล้าแสดงออกมากขึ้นในระดับหนึ่ง แต่ที่เห็นแตกต่างมากขึ้นคือใบหยกมีท่าทีขณะ

สนทนากับผู้วิจัยด้วยท่าทีสบายๆ ไม่มีอาการเกร็ง กล้าแสดงความเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งถือเป็นการพัฒนาที่ดี

ขั้นตอนที่ 5 การยุติกระบวนการ

ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้ทำร่วมกันกับใบหยกในระหว่างการให้คำปรึกษา โดยมองย้อนกลับไปที่ความรู้สึกเศร้าอันเนื่องมาจากการสูญเสียทวดอีกครั้ง ซึ่งใบหยกเล่าว่า *"ตอนนี้รู้สึกดีขึ้น แม้จะยังคิดถึงบ้าง แต่ไม่เศร้ามากเหมือนเมื่อก่อน"* จึงเห็นว่า การระบายความรู้สึกในใจออกมา ไม่ว่าจะด้วยการร้องไห้และการเขียนระบายความรู้สึก ทำให้ใบหยกได้รับการบรรเทาใจและคลายความเศร้าลง สังเกตได้จากท่าทีภายนอกที่ดูสดใส ร่าเริงมากขึ้น เมื่อผู้วิจัยถามย้อนถึงการฝึกปฏิบัติเพื่อกระตุ้นการกล้าแสดงออกต่างๆ นั้น ใบหยกถามผู้วิจัยขึ้นมาว่า *"ถ้าหนูมีปัญหาหรือรู้สึกไม่สบายใจอะไร หนูจะขอคุยกับซิสเตอร์อีกได้ไหมคะ"* จากคำพูดดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า ใบหยกยอมรับความช่วยเหลือและความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง ผู้วิจัยจึงท้าทายให้ใบหยกนำสิ่งที่ได้รับไปพัฒนาตนเองต่อไป และให้กำลังใจพร้อมทั้งชมเชยที่ใบหยกกล้าหาญและรักตัวเองโดยยินดีเต็มใจเข้ารับการปรึกษา หลังจากนั้น ได้คุยกันอีกเล็กน้อยในเรื่องทั่วๆ ไป แล้วจึงยุติกระบวนการ

ผลการปรับตัวทางอารมณ์ หลังจากที่ผู้วิจัยยุติกระบวนการให้คำปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้กลับไปพบใบหยกอีกครั้งเพื่อติดตามผลการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้ใบหยกเขียนประเมินตนเอง ใบหยกเขียนทบทวนตนเองว่า

> ตอนแรกที่พบกันนั้นเป็นเวลาที่หนูจะเสียใจมากๆ เพราะยาย (ทวด) เสียไปได้ไม่นาน เวลาที่พบซิสเตอร์หนูก็จะร้องไห้บ่อยๆ เสียงก็จะแบบสั่นๆ ค่ะ และก็จะไม่กล้าที่จะพูดหรือเล่าอะไรให้ซิสเตอร์ฟัง เพราะว่าหนูจะขี้อาย แต่พอบ่อยๆ นานๆ หนูก็ไม่ร้องไห้แล้ว ถ้าพูดถึงยาย(ทวด)ก็อาจจะมีบ้าง หนูกล้าที่จะพูดคุยกับซิสเตอร์มากขึ้น กล้าที่จะเล่าเรื่องทุกอย่างที่ค้างคาใจให้ซิสเตอร์ฟัง เพื่อจะได้รู้สึกโล่ง สบายใจ และก็กล้าที่จะปรึกษาซิสเตอร์ในทุกสิ่งค่ะ

เมื่อผู้วิจัยพูดคุยเพิ่มเติมโดยถามว่า *"แล้วตอนนี้หนูมองตนเองเป็นคนอย่างไร"* ใบหยกตอบว่า *"จากตอนแรกหนูไม่กล้าแสดงออก และขี้อายมาก แต่ตอนนี้ ความขี้อายของหนูหายไปเยอะเลย กลับบ้านก็ได้คุยกับแม่มากขึ้น"* จากคำพูดของใบหยก ทำให้เห็นว่า การเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา การฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาความกล้าแสดงออกและเสริมสร้างความมั่นใจ ที่กระทำภายใต้บรรยากาศของความเข้าใจ ทำให้ใบหยกมีความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งเสริมความแข็งแกร่งในตัวเองได้มาก นอกนั้น เมื่อผู้วิจัยสังเกตท่าทีขณะทำการสัมภาษณ์ ก็เห็นพ้องกับสิ่งที่ใบหยกประเมินตนเอง เนื่องจากเห็นได้ชัดว่าใบหยกกล้าที่จะแสดงอิริยาบถต่างๆ ด้วยท่าทางผ่อนคลายมากขึ้น อาการเกร็งลดน้อยลง สนทนาโต้ตอบมากขึ้น มีใบหน้าสดใส ร่าเริง ไม่มีอาการสั่นเมื่อแต่ก่อน แม้ผู้วิจัยจะยังเห็นว่า ใบหยกไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านการปรับตัวทางอารมณ์แบบหน้ามือเป็นหลังมือ แต่นับว่าเป็นการพัฒนาที่ดีในระดับหนึ่ง

ตาราง 5 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 4 ใบหยก

ตาราง 5 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 4 ใบหยก			
ครั้ง	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิค / ทักษะ
1	**การสร้างสัมพันธภาพ** - ทักทาย ชวนคุยเรื่องทั่วๆ ไป - กระตุ้นให้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก โดยการเขียน "ความเศร้าของฉัน"		- เทคนิคการนำ - การเขียนระบายอารมณ์ - การพบปะนอกเวลาให้คำปรึกษา - ทักษะเบื้องต้น
ปัญหาที่ 1 ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว (ตาเขย)			
2	**การสำรวจปัญหา** - สำรวจความรู้สึกและความคาดหวัง **การทำความเข้าใจปัญหา** - การพิจารณาและคาดเดาความคิด และความต้องการของตาเขย - พิจารณาพฤติกรรมของตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เทคนิคการเผชิญหน้าโดยการวาดภาพคนที่ฉันอยากให้เข้าใจฉันมากที่สุด - เทคนิคการสอนหรือการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) - ทักษะเบื้องต้น
ปัญหาที่ 2 ปัญหาด้านพฤติกรรม ขาดความมั่นใจในตนเอง			
3	**การสำรวจปัญหา** - การสำรวจพฤติกรรมของตนเอง **การทำความเข้าใจปัญหา** - วิเคราะห์การกระทำของตนเอง - ระบุพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการเผชิญหน้า - ทักษะเบื้องต้น - เทคนิคการเปิดเผยตนเอง - ทักษะเบื้องต้น
4	**การวางแผนการแก้ปัญหา** - การฝึกปฏิบัติการกล้าแสดงออกโดยการฝึกพูดแนะนำตนเอง - นัดพบติดตามการปฏิบัติ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เทคนิควิธีฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-attacking Exercises) - ทักษะเบื้องต้น
5	**การวางแผนการแก้ปัญหา** - การฝึกปฏิบัติการกล้าแสดงออกโดยการฝึกพูดแสดงอารมณ์ "ฮ่า ฮ่า ฮ่า ข้าคือผู้ยิ่งใหญ่" - นัดพบติดตามการปฏิบัติ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เทคนิควิธีฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-attacking Exercises) - ทักษะเบื้องต้น

ตาราง 5 (ต่อ)

ตาราง 5 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 4 ใบหยก			
ครั้ง	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิค / ทักษะ
6	**การวางแผนการแก้ปัญหา** - การฝึกปฏิบัติโดยการทำซ้ำ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เทคนิควิธีฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-attacking Exercises) - ทักษะเบื้องต้น
7	**การยุติกระบวนการ** - สรุปสิ่งที่ทำร่วมกัน - ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนตนเอง - ชมเชย ให้กำลังใจ - ยุติกระบวนการ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการเปิดเผยตนเอง - ทักษะเบื้องต้น

กรณีศึกษาที่ 5 อุ้ม

อ้มมีลักษณะนิสัยค่อนข้างเอาแต่ใจตนเอง ไม่ชอบการบังคับ อ้มคิดว่าตนเองเป็นคนเข้มแข็ง เก่ง ไม่กลัวใคร เมื่ออยู่ร่วมกันกับเพื่อน อุ้มอยากเป็นคนสำคัญจึงมักจะทำตัวเองให้โดดเด่น ตลก สนุกสนาน แต่หากรู้สึกโมโห ไม่พอใจ เพราะโดนดูถูกจากคนอื่น อุ้มจะทนไม่ได้ และมักจะตอบโต้กลับด้วยพฤติกรรมในด้านลบ สะท้อนรูปแบบการปรับตัวทางอารมณ์แบบโทษผู้อื่น ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการให้คำปรึกษาที่เน้นให้อุ้มระบายความรู้สึกเป็นหลัก พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 90 นาที ซึ่งกระทำต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 ครั้ง จึงยุติกระบวนการ

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

ในขั้นตอนแรกของกระบวนการ ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับอุ้ม โดยการชี้แจงกระบวนการให้คำปรึกษา และชวนอุ้มคุยเรื่องทั่วๆ ไป แต่เมื่อสังเกตว่า อุ้มมีท่าทีหงุดหงิด ใบหน้าบึ้งตึง จึงใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อเปิดโอกาสให้อุ้มระบายความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ โดยถามว่า *"ตอนนี้หนูรู้สึกอย่างไร"* อุ้มตอบว่า *"รู้สึกกังวล แล้วก็อึดอัด แม่บอกว่าเลิกติดต่อกับพ่อเลี้ยงแล้ว แต่นี่หนูยังเห็นคุยกันทางเฟสอยู่เลย"* ผู้วิจัยปล่อยให้อุ้มพูดระบายความอัดอั้นไปเรื่อยๆ อย่างอิสระ ด้วยท่าทีของการยอมรับและเข้าใจ เมื่ออุ้มพูดจบ สังเกตว่าท่าทีของอุ้มเปลี่ยนไป ไม่มีท่าทีขึงขัง และยิ้มได้มากขึ้น แสดงให้เห็นว่าอุ้มรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นกว่าตอนแรก ผู้วิจัยจึงถามคำถามเดิมซ้ำอีกครั้งว่า *"ตอนนี้ หนูรู้สึกอย่างไร"* อุ้มตอบว่า *"รู้สึกสบายใจขึ้น"* จึงเห็นว่าการที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยให้อุ้มระบายอารมณ์ ความรู้สึกก่อนเป็นอันดับแรก เป็นการขจัดอุปสรรคที่อาจมีผลต่อการพูดคุยในขั้นตอนต่อๆ ไป อีกทั้งยังทำให้ผู้วิจัยเข้าใจอุ้มมากขึ้น หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงนัดหมายตกลงวันและเวลาที่สะดวกในการพบกัน ซึ่งจะกระทำอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จนสิ้นสุดกระบวนการ

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา

การสำรวจปัญหา ผู้วิจัยกระทำ 2 ครั้ง ครั้งแรก ผู้วิจัยเลือกใช้การวาดภาพ ซึ่งผู้วิจัยกำหนดให้วาดภาพ *"คนที่ฉันอยากให้เข้าใจฉันมากที่สุด"* ซึ่งอุ้มวาดภาพยาย โดยอธิบายว่า *"อยากให้ยายเข้าใจ และให้อิสระหนูได้เลือกเป็นในสิ่งที่หนูต้องการ หนูรู้ว่ายายรักหนู แต่หนูก็ไม่อยากให้ยายคาดหวังในตัวหนูมากเกินไป เพราะถ้าหนูทำไม่ได้ ยายก็จะผิดหวัง หนูไม่อยากให้ยายผิดหวัง"* ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้อุ้มได้ระบายความรู้สึกที่อยู่ในใจต่อยาย ซึ่งอุ้มได้เล่าเรื่องราวอย่างตรงไปตรงมา ผู้วิจัยทำหน้าที่เพียงให้การยอมรับความคิดความรู้สึกของอุ้มโดยไม่ชี้แนะอะไร เพื่อให้อุ้มมีอิสระในการพูดอย่างเต็มที่ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าอุ้มเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และความคาดหวังของตนเองเป็นอย่างดี

ในครั้งที่สอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อให้อุ้มพิจารณาตนเอง โดยถามว่า *"อุ้มมองตัวเองเป็นอย่างไรและอยากพัฒนาตัวเองในเรื่องใดมากที่สุด"* อุ้มมองตัวเองได้อย่างชัดเจน โดยตอบว่า *"หนูเป็นคนอารมณ์ร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้"* หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงให้อุ้มวาดภาพตัวเอง 2 ภาพ คือ ภาพอุ้มอารมณ์ดี และ ภาพอุ้มอารมณ์โกรธ แล้วให้เขียนบรรยายลักษณะของตนเองตามที่เป็นจริง อุ้มเขียนบรรยายภาพอุ้มอารมณ์โกรธว่า *"โมโห! ระงับตัวเองไม่อยู่"* และเขียนบรรยายภาพอุ้มอารมณ์ดีว่า *"มีความสุข เบาตัว เบาหัว ทำทุกอย่างได้ คุยกับคนอื่นได้"* จากคำบรรยายภาพ บ่งบอกว่าอุ้มรู้จักตัวเองเป็นอย่างดีทั้งในด้านบวกและด้านลบ (ดูภาคผนวก ง)

ขั้นตอนที่ 3 การทำความเข้าใจปัญหา

ผู้วิจัยเลือกใช้ 2 วิธีการ เพื่อช่วยให้อุ้มเกิดการตระหนักและเกิดความเข้าใจในปัญหาของตนเองในการพบกัน 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเผชิญหน้าโดยให้อุ้มดูคลิปวีดีโอเกี่ยวกับนิสัยอันตราย ผู้วิจัยสังเกตอาการของอุ้มขณะดูคลิปวีดีโอ เห็นว่าอุ้มมีการพยักหน้า แสดงถึงท่าทีของการเห็นด้วย เมื่อผู้วิจัยถามว่า *"ในคลิปนี้ มีคำพูดอะไรบ้างไหมที่หนูรู้สึกสะกิดใจ"* อุ้มตอบว่า *"ถ้าเรายังทำนิสัยแบบนี้อยู่ ในอนาคตคนที่รักจะยังอยู่กับเราไหม"* จากประโยคดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า อุ้มเริ่มตระหนักถึงนิสัยที่อันตรายของตนเอง ซึ่งอุ้มเห็นชัดว่าการเป็นคนอารมณ์ร้อนเป็นลักษณะที่ต้องแก้ไข

ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเผชิญหน้า เพื่อให้อุ้มทำความเข้าใจกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง โดยทดลองอดกลั้นเมื่อได้รับสิ่งยั่วยุทางอารมณ์ ด้วยการนั่งมองถ้วยมาม่าที่ผู้วิจัยต้มวางไว้โดยห้ามไม่ให้อุ้มรับประทาน จนกว่าจะได้รับการอนุญาต หลังการปฏิบัติ ผู้วิจัยถามอุ้มว่า "หนูรู้สึกอย่างไร" อุ้มตอบว่า "รู้สึกหงุดหงิด" จากคำตอบของอุ้ม แสดงให้เห็นว่า อุ้มต้องพยายามอย่างมากเพื่อควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งยั่วยุทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการชี้แนะโดยอธิบายให้อุ้มเข้าใจอิทธิพลของอารมณ์ที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ ของตนเองท่าทีของตนเอง ซึ่งอุ้มก็เข้าใจท่าทีของตนเอง และเกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา

ผู้วิจัยใช้กระบวนการ WDEP โดยให้อุ้มค้นหาวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยถามว่า *"เวลาที่อุ้มโกรธ โมโห อุ้มมีวิธีจัดการกับอารมณ์ตัวเองอย่างไรบ้าง ทำแล้วเป็นอย่างไรบ้าง"* อุ้มตอบว่า *"ก็มี ร้องไห้ ก็รู้สึกโล่งนะคะ แต่ก็ไม่ทั้งหมด บางทีก็เดินหนี เลี่ยงเลย ไปอยู่คนเดียว จะได้ไม่มีปัญหาทะเลาะ แต่ก็ยังไม่เท่าไหร่ บางทีก็ไปเข้าห้องน้ำ อยู่กับน้ำเย็นๆ คิดว่าอาจจะลดความใจร้อนลง ก็บางครั้งก็ไม่ได้ช่วย แต่ก็มีครั้งหนึ่งที่โมโหเพื่อนมาก ก็วิ่งลงไปข้างล้างเห็นเพื่อนนั่งอยู่ แล้วก็พูดๆ บ่นๆ บอกเพื่อนว่า โกรธโว้ย เพื่อนกลับขำ หนูก็ อ้าว ดันตลกไปอีก แต่ก็หายนะ"* ผู้วิจัยให้อุ้มเลือกวิธีที่อุ้มคิดว่าดีที่สุดที่จะนำไปฝึกใช้ควบคุมอารมณ์ตนเอง ซึ่งอุ้มเลือกวิธีการเล่าให้เพื่อนฟัง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการระบายออกโดยมีคนรับรู้ รับฟัง เป็นวิธีที่ช่วยให้อุ้มรู้สึกดีขึ้น จึงเสนอให้อุ้มนำไปปฏิบัติ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้อุ้มรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ หลังการพูดคุย ประเด็นดังกล่าวสิ้นสุดลง ผู้วิจัยถามอุ้มว่า *"ตอนนี้ หนูรู้สึกยังไงบ้าง"* อุ้มตอบว่า *"ก็ไม่มีอะไรแล้วค่ะ หนูอยากให้ซิสเตอร์รับฟังหนูมากกว่า บางทีหนูไม่รู้จะพูดกับใคร มันอึดอัด ถ้าหนูรู้สึกไม่สบายใจ จะพูดระบายกับซิสเตอร์อีกได้ไหม"* จากคำพูดดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า สิ่งที่อุ้มต้องการมากกว่าที่สุดในการเข้ารับการปรึกษา คือ การรับฟังและความเข้าใจโดยปราศจากความคาดหวัง จึงให้กำลังใจและตอบรับด้วยความยินดีที่จะรับฟังหากอุ้มต้องการ

ขั้นตอนที่ 5 การยุติกระบวนการ

เมื่อผู้วิจัยนัดพบเพื่อพูดคุยกับอุ้มเกี่ยวกับการปฏิบัติการควบคุมอารมณ์ของตนเอง อุ้มเล่าถึงว่ายังทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่ผู้วิจัยสังเกตว่า อุ้มรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าอะไรที่อุ้มควรจะต้องปรับเปลี่ยนและพัฒนาให้ดีขึ้น และรู้จักวิธีการจัดการอารมณ์ความรู้สึกเพื่อหาทางออกให้กับตนเอง แม้จะยังทำได้บ้างไม่ได้บ้างก็ตาม จึงพบว่าการให้กำลังใจและกระตุ้นเตือนให้อุ้มเห็นความสำคัญของการควบคุมอารมณ์และผลที่เกิดกับอารมณ์ของตนเอง นับว่าเป็นวิธีการที่จำเป็นซึ่งช่วยให้อุ้มตระหนักถึงเสมอเมื่อประสบปัญหา ก่อนการพูดคุยจะสิ้นสุดลง อุ้มได้ถามผู้วิจัยว่า *"ถ้าหนูมีปัญหาหรือรู้สึกไม่สบายใจอะไร หนูจะขอคุยกับซิสเตอร์อีกได้ไหมคะ"* แสดงให้เห็นถึงการยอมรับความช่วยเหลือและความต้องการที่จะพัฒนาตนเองซึ่งคล้ายกับกรณีของใบหยก ผู้วิจัยจึงให้การตอบรับและเปิดโอกาสให้อุ้มเข้ามาพูดคุยได้ตลอดเวลาหากต้องการ ในกรณีนี้ผู้วิจัยจึงเน้นให้ความช่วยเหลือโดยให้การรับฟังเป็นหลัก โดยไม่มุ่งเน้นการปรับแก้พฤติกรรมใดๆ เห็นได้จากการพูดคุยสอบถามเพิ่มเติมว่าต้องการความช่วยเหลือในเรื่องใด ซึ่งอุ้มบอกว่าสิ่งที่ต้องการมากที่สุด คือ คนรับฟัง ผู้วิจัยจึงให้กำลังใจและทำการยุติกระบวนการ หลังจากนั้น ได้คุยกันอีกเล็กน้อยในเรื่องทั่วๆ ไป แล้วจึงยุติกระบวนการ

ผลการปรับตัวทางอารมณ์ ในกรณีของอุ้ม ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นเพียง "ผู้รับฟัง" โดยไม่คาดหวัง ผู้วิจัยให้เวลาและให้อิสระกับอุ้มในการระบายความรู้สึกตามที่อุ้มต้องการ ด้วยท่าทีของการใส่ใจ อุ้มมีลักษณะของคนช่างคิดและสามารถบอกเล่าเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจนนับตั้งแต่ครั้งแรกที่พบกัน และเมื่อเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา อุ้มได้ค่อยๆ เปิดใจตัวเอง

ทำให้อุ้มได้เริ่มเรียนรู้จักและชัดเจนกับความรู้สึกของตนเองมากขึ้น แสดงถึงการรับรู้ ที่เกิดจากการที่ได้ทบทวนตนเอง ซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งของการปรับเปลี่ยนที่เกิดขึ้น แม้ว่าอุ้มจะต้องการให้ตนเองควบคุมอารมณ์ของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าต้องใช้เวลาพอสมควร แต่การที่อุ้มรับรู้อารมณ์ของตนเองและมีแนวทางในการนำมาใช้ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาซึ่งอาจจะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคต เมื่อผู้วิจัยได้อ่านสิ่งที่อุ้มเขียนทบทวนตนเอง อุ้มเขียนว่า

> หนูยอมรับว่าครั้งแรกๆ ที่พบซิสเตอร์ หนูยังปิดใจอยู่ และยังมองไม่เห็นด้านมืดของตนเอง แต่พอพบแล้ว หนูก็คิดได้ว่า ควรเปิดใจและยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง หนูได้รู้ด้านลบของตนเองว่าหนูมีข้อบกพร่องทางอารมณ์ ซิสเตอร์ได้ให้แนวทางในการแก้ไข ให้หนูลองทำ มันมีบางเวลาที่หนูเหนื่อยและเบื่อมากที่จะต้องทำอะไรที่ขัดใจตนเอง แต่วันหนึ่งที่ซิสเตอร์เปิดวีดีโออันหนึ่งให้ดู ทำให้หนูคิดได้ว่า ตราบใดที่หนูยังทำนิสัยแบบนี้อยู่ ในอนาคตคนรอบข้างหรือคนที่รักหนูมากที่สุด เขาอาจจะไม่อยากอยู่กับเรา เพราะเขากลัวนิสัยแย่ๆ ของเรา คงไม่มีใครอดทนกับนิสัยแย่ๆของเราไปได้ตลอดชีวิตหรอก มันทำให้หนูคิดได้และอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง วิธีต่างๆ ที่ให้หนูลองทำ มันยากมากที่จะทำ แต่ถ้าเราอยากทำจริงๆ มันก็ไม่ยากหรอก ทำให้หนูใจเย็นลงได้และคิดก่อน เวลาที่จะทำอะไร

จากสิ่งที่อุ้มเขียน ทำให้เห็นว่าการกำหนดให้อุ้มทำบางสิ่งบางอย่างตามแนวทางที่ผู้วิจัยเห็นว่าดี แต่อาจจะไม่เหมาะที่จะนำมาใช้กับอัมทกอย่างเสมอไป เพราะในกรณีของอุ้มการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่ออุ้มได้ไตร่ตรองและตัดสินใจจากอิสรภาพภายในด้วยตนเอง

ตาราง 6 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 5 อุ้ม

ตาราง 6 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 5 อุ้ม			
ครั้ง	**ขั้นตอนการให้คำปรึกษา**	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษา**	**เทคนิค / ทักษะ**
1	**การสร้างสัมพันธภาพ** - ทักทายด้วยความเป็นกันเองเรื่องทั่วๆไป - ชี้แจงกระบวนการเน้นการรักษาความลับ - กระตุ้นให้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก		- เทคนิคการนำ - ทักษะเบื้องต้น
ปัญหาที่ 1 ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว (ยาย)			
2	**การสำรวจปัญหา** - สำรวจความรู้สึกและความคาดหวังโดยการวาดภาพคนที่ฉันอยากให้เข้าใจฉันมากที่สุด - กระตุ้นให้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการเผชิญหน้า - ทักษะเบื้องต้น

ตาราง 6 (ต่อ)

ตาราง 6 กระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาที่ 5 อุ้ม			
ครั้ง	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิค / ทักษะ
	ปัญหาที่ 2 ปัญหาด้านพฤติกรรม ขาดการควบคุมตนเอง		
3	**การสำรวจปัญหา** - พิจารณาพฤติกรรมของตนเองโดยการวาดภาพตัวเองอารมณ์ดีและอารมณ์โมโห	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการเผชิญหน้า - ทักษะเบื้องต้น
4	**การทำความเข้าใจปัญหา (ครั้งที่ 1)** - การกระตุ้นให้ตระหนักถึงปัญหาโดยการดูคลิปวีดีโอนิสัยอันตราย	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการเผชิญหน้า - ทักษะเบื้องต้น
5	**การทำความเข้าใจปัญหา (ครั้งที่ 2)** - วิเคราะห์การกระทำของตนเอง - ระบุพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการเผชิญหน้า - ทักษะเบื้องต้น
6	**การวางแผนการแก้ปัญหา** - ค้นหาวิธีการจัดการกับอารมณ์ตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	- กระบวน WDEP - ทักษะเบื้องต้น
7	**การยุติกระบวนการ** - สรุปสิ่งที่ทำร่วมกัน - ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนตนเอง - ชมเชย ให้กำลังใจ - ยุติกระบวนการ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	- เทคนิคการเปิดเผยตนเอง - ทักษะเบื้องต้น

เมื่อผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาทั้งห้าคนเสร็จสิ้นแล้ว จึงสรุปเทคนิคและทักษะทั้งหมดที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้ในแต่ละขั้นตอนให้เห็นในภาพรวมอีกครั้งหนึ่ง เพื่อต้องการชี้ให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาในรูปแบบที่มุ่งเน้นให้ความช่วยเหลือเฉพาะรายบุคคล ผู้ให้คำปรึกษาต้องตระหนักถึงสภาพปัญหาที่มีความแตกต่างกัน โดยเลือกใช้เทคนิคและทักษะที่เหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและเกิดประสิทธิผลกับผู้รับคำปรึกษามากที่สุด เทคนิคและทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา 5 กรณีศึกษา จึงสรุปได้ดังนี้

ตาราง 7 สรุปเทคนิคและทักษะที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล 5 กรณีศึกษา

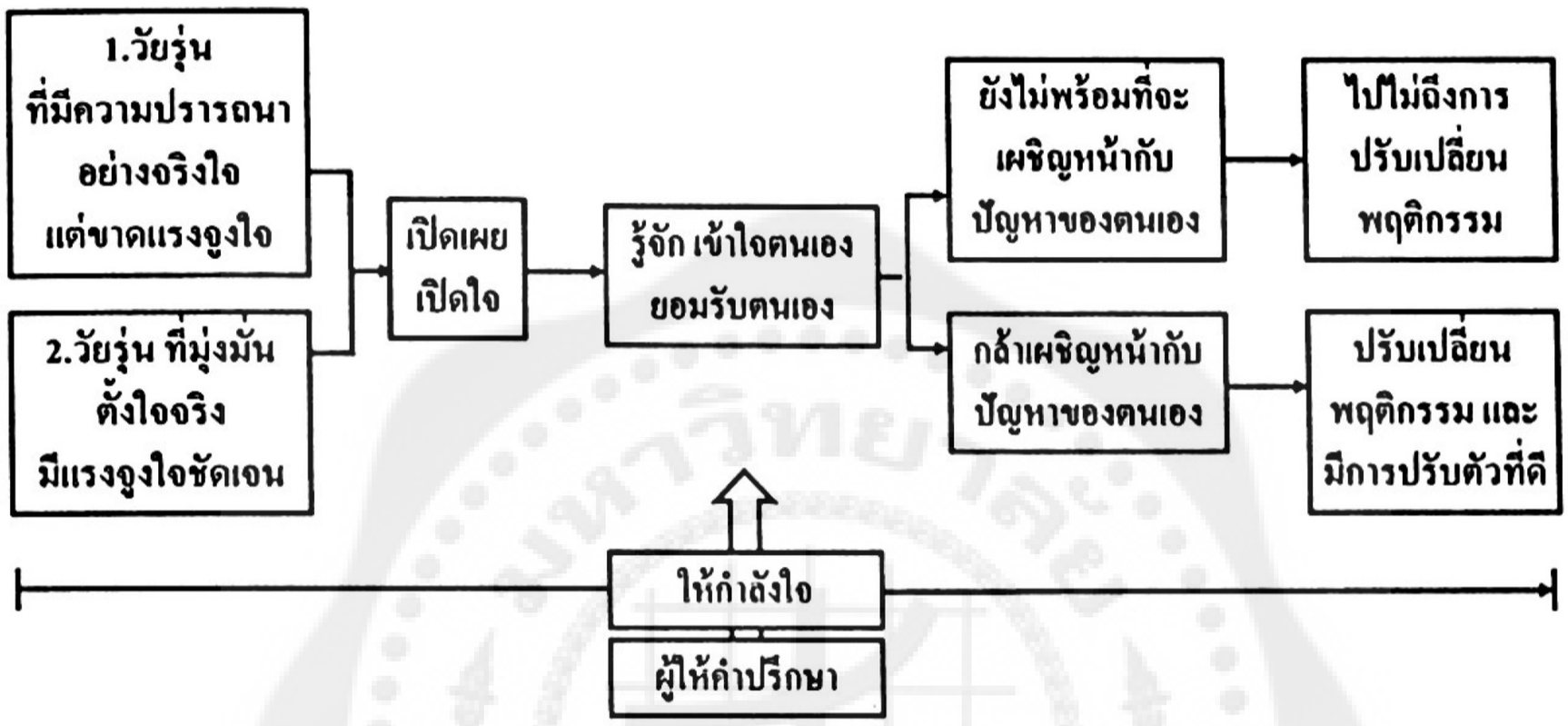
สรุปเทคนิคและทักษะที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล 5 กรณีศึกษา	
ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	**เทคนิคและทักษะที่ใช้**
การสร้างสัมพันธภาพ - ทักทายด้วยความเป็นกันเอง ในเรื่องทั่ว ๆไป - ชี้แจงกระบวนการโดยเน้นการรักษาความลับ - กระตุ้นให้ระบายความรู้สึก	- เทคนิคการนำ (ทุกคน) - เทคนิคการอุปมา (Metaphors) โดยการวาดภาพ "ฉันเปรียบตัวเองเป็นอะไร" (อาย) - การเขียนระบายอารมณ์ ความรู้สึก "ความเศร้าของฉัน" (ใบหยก) - การพบปะกันนอกเวลาให้การปรึกษา (อาย , ใบหยก) - เทคนิคการชี้ประเด็น (แอม) - ทักษะเบื้องต้น (ทุกคน)
การสำรวจปัญหา - สำรวจมุมมองความคิด - สำรวจความรู้สึก - สำรวจความคาดหวัง - สำรวจพฤติกรรม	- เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง (ทุกคน) - เทคนิคการให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) (ฟืน) - เทคนิคการเผชิญหน้าโดยวาดภาพ "คนที่ฉันอยากให้เข้าใจฉันมากที่สุด" (ใบหยก,อุ้ม) - เทคนิคการเผชิญหน้าโดยการวาดภาพตนเองอารมณ์ดีและอารมณ์โมโห (อุ้ม) - ทักษะเบื้องต้น (ทุกคน)
การทำความเข้าใจปัญหา - วิเคราะห์อิทธิพลของปัญหา - วิเคราะห์ความต้องการของตนเอง และคาดเดาความคิดความต้องการของคนอื่น - วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง - ระบุพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน	- กระบวนการ WDEP (แอม , อาย) - เทคนิคการอุปมา (Metaphors) วาดภาพอิทธิพลของปัญหา "ตัวขี้เกียจขี่คอ" (แอม) - เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (แอม , อาย) - เทคนิคการตีความ (Interpretation) (ฟืน) - เทคนิคการเผชิญหน้า โดยการส่องกระจกพิจารณาตนเอง (ฟืน) - เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) (ฟืน , ใบหยก) - เทคนิคการสอนและอธิบายโดยตรง (ใบหยก) - เทคนิคการเผชิญหน้า ดูคลิบวีดีโอ"นิสัยอันตราย" (อุ้ม) - ทักษะเบื้องต้น (ทุกคน)

ตาราง 7 (ต่อ)

สรุปเทคนิคและทักษะที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล 5 กรณีศึกษา	
ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	**เทคนิคและทักษะที่ใช้**
การวางแผนการแก้ปัญหา - เขียนระบุวิธีการปฏิบัติ และควบคุมการปฏิบัติด้วยตนเอง - เสนอแนะวิธีการและฝึกปฏิบัติก่อนนำไปใช้ - ติดตามการปฏิบัติ	- กระบวนการ WDEP (แอม , อาย , อุ้ม) - เทคนิคการสอนและอธิบายโดยตรง "วิธีการสื่อสารอย่างสันติ" (ฟืน) - เทคนิควิธีฝึกเผชิญกับความอาย โดยการฝึกการสื่อสารกับผู้อื่น (ฟืน) - เทคนิควิธีฝึกเผชิญกับความอาย โดยการฝึกพูดแนะนำตนเองและฝึกพูดแสดงอารมณ์ (ใบหยก) - เทคนิคการให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) โดยการเขียนข้อดีของเพื่อนแต่ละคน (อาย) - เทคนิควิธีการฝึกเผชิญกับความอาย โดยฝึกการกล้าแสดงออกด้วยการร้องเพลง (อาย) - ทักษะเบื้องต้น (ทุกคน)
การยุติกระบวนการ - สรุปสิ่งที่ทำร่วมกัน - ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนตนเอง - ชมเชย ให้กำลังใจ - ยุติกระบวนการ	- เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (ทุกคน) - ทักษะเบื้องต้น (ทุกคน)

ผลการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นหลังจบกระบวนการให้คำปรึกษา

หลังจากจบกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลจบลงเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยกลับไปพบกลุ่มเป้าหมายทั้งห้าคนอีกครั้งเพื่อติดตามผลการให้คำปรึกษา โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อดูว่ากระบวนการให้คำปรึกษาช่วยให้กลุ่มเป้าหมายทั้งห้าคนมีการปรับตัวทางอารมณ์หรือรับมือกับอารมณ์ของรู้สึกภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียดอย่างไร โดยสรุปได้ดังแผนผังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 5 ผลการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง 5 กรณีศึกษา

จากแผนผังข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับวัยรุ่นทั้งห้าคนแตกต่างกันตามวัย ผู้รับคำปรึกษาที่เป็นวัยรุ่นหญิงตอนต้น อายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 2 คน ได้แก่ ใบหยกและอุ้ม เป็นวัยรุ่นที่ยังขาดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนตนเอง แม้จะมีความปรารถนาอย่างจริงใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการเปิดเผย เปิดใจ พยายามเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง แต่จากประเมินของผู้วิจัยระหว่างดำเนินการให้คำปรึกษา เห็นว่า ทั้งใบหยกและอุ้มยังขาดประสบการณ์ในการแก้ปัญหาและการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ยังไม่พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาของตนเอง จึงไปไม่ถึงการปรับเปลี่ยนทางด้านพฤติกรรมและการปรับตัวทางอารมณ์ในระดับที่จะเห็นได้อย่างชัดเจน ผลลัพธ์ที่ได้จึงเพียงอยู่ในระดับของการรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมถึงสภาพปัญหาของตนเองได้มากขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในระดับหนึ่งแล้ว ผู้วิจัยจึงช่วยให้ใบหยกและอุ้มได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกเพื่อให้คลายความหนักหน่วงที่เกิดขึ้นภายในใจ โดยไม่เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

แต่ในกรณีของผู้รับคำปรึกษาที่เป็นวัยรุ่นหญิงตอนปลาย อายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 3 คน ได้แก่ **แอม ฟีน และอาย** ที่มีความมุ่งมั่นและตั้งใจอย่างมากที่จะพัฒนาตนเอง สะท้อนให้เห็นได้จากการท่าทีของการเปิดเผย เปิดใจ ที่เห็นได้ชัดตั้งแต่ครั้งแรกของการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา แม้ว่าอาจจะแตกกันด้วยระยะเวลาของการดำเนินการไปบ้างก็ตาม เช่น ในกรณีของแอม ผู้วิจัย

ดำเนินการให้คำปรึกษาเพียง 5 ครั้ง ในขณะที่ฟีน ใช้เวลาดำเนินการถึง 7 ครั้ง และอาย ถึง 8 ครั้ง ทั้งนี้ เพราะสภาพปัญหาของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่ท่าทีของความมุ่งมั่น ตั้งใจ โดยมีแรงจูงใจที่ชัดเจน จึงทำให้ทั้งแอม ฟีน และอาย พยายามให้ความร่วมมืออย่างดีในทุกๆ ขั้นตอน ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ และเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง เกิดการยอมรับและกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาของตนเอง จนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเองและมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีขึ้น

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในแต่ละขั้นตอน อันประกอบไปด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ ที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้กับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน โดยให้การเสริมกำลังใจอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มต้นจนจบกระบวนการ สามารถช่วยให้เด็กเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนมีพฤติกรรมและการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีขึ้น แต่จะมีระดับที่แตกต่างกันออกไปตามความพร้อมของแต่ละคน

บทที่ 6
บทสรุปและข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง เป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับ สภาวะครอบครัวหย่าร้างที่ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น และพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้วัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวมีการปรับตัวทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 13-18 ปี ที่ครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 10 คน ได้แก่ แอม อาย ฟีน ใบหยก อุ้ม ไวน์ พลอย ตูน แบ่ม และรัตนา (เป็นนามสมมติ)

ในการศึกษาสภาวะครอบครัวหย่าร้างที่ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวปรากฏการณ์วิทยา ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลทั้งสิบคน โดยกำหนดแนวคำถามกึ่งโครงสร้างร่วมกับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม พร้อมกับทำการบันทึกเทปเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน และหลังจากที่ได้นำผลมาวิเคราะห์เพื่อให้ได้คำตอบเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยวัยรุ่นให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการปรับตัวทางอารมณ์ โดยเริ่มจากการคัดเลือกวัยรุ่นจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 5 คน โดยพิจารณากรณีที่มีพฤติกรรมสะท้อนถึงรูปแบบการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครองและยินยอมเข้ารับการให้คำปรึกษาด้วยความเต็มใจ ในส่วนนี้ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยกึ่งทดลอง เครื่องมือที่นำมาใช้ คือ กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่ผสมผสานเทคนิคและทักษะของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการบำบัดแบบซาเทียร์ (Satir Transformation Theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความเป็นจริง ในการพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่ช่วยเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง พร้อมทั้งช่วยเหลือวัยรุ่นให้มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีขึ้น

ผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้าง

จากการศึกษาพบว่าการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นทั้งสิบคน ได้รับผลกระทบจากสาเหตุที่สำคัญสามประการ

ประการแรก คือ **สภาวะการเลี้ยงดูซึ่งเกิดขึ้นภายหลังครอบครัวหย่าร้าง** ซึ่งแบ่งได้เป็นสามลักษณะ ได้แก่ *(1) <u>การเลี้ยงดูในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว</u>* เป็นสภาวะของครอบครัวที่พ่อหรือแม่ดูแลลูกตามลำพังโดยไม่แต่งงานใหม่ ได้แก่ กรณีของไวน์ที่อยู่กับพ่อและพลอยที่อยู่กับแม่ ซึ่งให้การเลี้ยงดูลูกด้วยตัวคนเดียวตามลำพัง พ่อหรือแม่จึงประสบปัญหาความเครียดด้านการงาน เพื่อหารายได้ให้เพียงพอกับรายจ่าย จนไม่มีเวลาให้การอบรมดูแลและใกล้ชิดลูกเท่าที่ควร ทั้งไวน์และ

พลอยจึงไม่ได้รับการฝึกอบรมในเรื่องของวินัย และความรับผิดชอบทำให้ขาดทักษะการใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ปล่อยปละละเลยตนเอง สอดคล้องกับงานศึกษาของ ศิริรัตน์ แอดสกุล (2556: 24-25) ที่ได้ศึกษาสถานการณ์ครอบครัวไทยในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร พบว่านอกจากผู้เป็นพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวจะมีความตึงเครียดและเหนื่อยยากลำบากมากกว่าผู้เป็นพ่อหรือแม่ในครอบครัวปกติแล้ว พ่อแม่ในครอบครัวดังกล่าวยังมักจะหมกมุ่น สนใจแต่ปัญหาและความรู้สึกของตนเอง โดยปล่อยปละละเลยที่จะให้ความรักความอบอุ่น การอบรม และการตอบสนองความต้องการของลูก การที่เด็กได้รับอิสระจนเกินควร แต่ตกอยู่ในสภาพที่ห่างเหิน ส่งผลให้เด็กกลายเป็นคนที่ขาดความรักความอบอุ่นทางด้านจิตใจ ชีวิตวนเวียนอยู่กับความเหงาและว้าเหว่ ขาดทักษะด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของวิลเลียม กลาสเซอร์ ที่อธิบายว่า "ความว้าเหว่ เป็นผลมาจากการประสบความล้มเหลวในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น" (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 208) *(2) <u>การเลี้ยงดูในครอบครัวใหม่</u>* เป็นสภาวะของครอบครัวที่พ่อหรือแม่มีครอบครัวใหม่ ซึ่งคนในครอบครัวมักประสบปัญหาทางอารมณ์ และบ่อยครั้งที่เด็กกลับกลายเป็นผู้รับรองรับอารมณ์ เช่น กรณีของแอมและอายที่พ่อเลี้ยงมีอารมณ์รุนแรงและแสดงความเกรี้ยวกราดกับคนในครอบครัว ทำให้ครอบครัวขาดสันติสุข เด็กตกอยู่ในสภาวะของความเก็บกด ขลาดกลัว และหวาดระแวง ทำให้กลายเป็นคนที่ขาดความมั่นคงทางด้านจิตใจ มองโลกในแง่ร้าย ขาดความมั่นใจ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความคิดริเริ่ม และไม่กล้าตัดสินใจ ซึ่งสอดคล้องกับที่ จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์ (2559: 25) ได้อธิบายว่า ครอบครัวที่ไม่ลงรอยกันในชีวิตสมรส มีความขัดแย้งทะเลาะวิวาทกันอยู่เป็นประจำ ผู้ที่รับเคราะห์จากเหตุการณ์ในแต่ละวันนั้น คือ ลูก เพราะต้องทนรับฟังการโต้เถียงและถ้อยคำประชดประชันที่พ่อแม่พูดใส่กัน เก็บกดอารมณ์ต่างๆ ที่ไม่อาจแสดงออกได้ จนกลายเป็นเด็กมีปัญหาและปรับตัวยาก เช่น มีอารมณ์ซึมเศร้า ไม่ไว้ใจสังคม ขาดความมั่นใจในตนเอง *(3) <u>การเลี้ยงดูจากญาติพี่น้อง</u>* ภายหลังจากการหย่าร้าง โดยพ่อแม่ได้นำเด็กไปฝากเลี้ยงไว้กับปู่ย่า ตายาย หรือญาติผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ซึ่งมักจะเลี้ยงดูแบบตามใจ ด้วยความสงสารเหมือนว่าเด็กขาดพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่จึงมักจะเลี้ยงดูแบบตามใจ เช่น กรณีของแบ่มที่อยู่กับตายาย และใบหยกที่อยู่กับทวด ทั้งแบ่มและใบหยกจึงมีลักษณะนิสัยเอาแต่ใจ คำนึงถึงแต่ตัวเอง ใจร้อน ดื้อรั้น และเรียกร้องเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับที่ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ (2560: 38) ได้อธิบายถึงแบบแผนการเลี้ยงดูว่าหากพ่อแม่เลี้ยงลูกแบบปกป้อง ตามใจเกินควร จะได้ลูกที่มีบุคลิกเอาแต่ใจ(Pampered Child)

กลาสเซอร์ (Glasser) เชื่อว่า คนเราทุกคนมีความต้องการทางจิตใจที่สำคัญ คือ ต้องการแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตน (Identity) และสิ่งที่จะสนองตอบความต้องการนี้ได้นั้น มาจากการที่บุคคลรู้สึกตัวเองว่าต้องการที่จะรักผู้อื่นและให้ผู้อื่นมารัก อีกทั้ง การรู้อยู่แก่ใจว่าตนเองเป็นผู้มีคุณค่า สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม จะประสบความสำเร็จในการสร้างอัตลักษณ์แห่งตน และเป็นคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แต่สำหรับคนที่ไม่ประสบความสำเร็จ มักมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลไม่ได้รับความรักและการยอมรับจากคนอื่น โดยพยายามทำทุกทางเพื่อให้ได้ความรักนั้น แต่เมื่อบุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานนี้ได้ พฤติกรรมที่แสดงออก จะมี

ลักษณะที่แสดงถึงการขาดความรับผิดชอบ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2556: 149) จากแนวคิดดังกล่าว สะท้อนให้เห็นได้จากชีวิตของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างเหล่านี้ ที่แม้จะมีลักษณะที่แตกต่างกัน แต่ที่พบเหมือนกัน คือ ขาดความสัมพันธ์ที่อบอุ่นใกล้ชิดจากพ่อแม่ ไม่ได้รับการอบรม สั่งสอนในเรื่องบทบาทหน้าที่ และขาดการฝึกฝนด้านความรับผิดชอบ ส่งผลให้เด็กกลายเป็นคนที่ไม่มีวินัยในตนเอง ขาดการสังเกต มองไม่เห็นความต้องการของผู้อื่น ประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์เมื่อต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น บางรายเก็บกดอารมณ์ และชอบแยกตัวออกจากสังคม

ประการที่สอง **การรับรู้สถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัว** ซึ่งผู้วิจัยพบว่ามีสองประเด็นสำคัญ ที่มีผลต่อสภาวะทางด้านจิตใจ บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย ได้แก่ *(1)* <u>สถานการณ์ที่เกิดจาก*ความผิดพลาดในชีวิตของพ่อหรือแม่*</u> เช่น กรณีของแบ๋มที่รับรู้ว่าแม่เคยคิดจะทำแท้งในระหว่างที่ท้องเธอ ทำให้เธอมองว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า ไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น นำไปสู่ความกลัวที่จะถูกปฏิเสธจากผู้อื่น หรือกรณีของตูนที่รู้ว่าพ่อติดยาเสพติด ทำให้พ่อมีอารมณ์และพฤติกรรมรุนแรงอยู่บ่อยๆ ทำให้ตูนรู้สึกถึงความไม่ปลอดภัย กลายเป็นคนขี้กลัวและหวาดระแวง ซึ่งเป็นมุมมองด้านลบที่สะท้อนความคิดในด้านที่ลงโทษหรือทำลายตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของอัลเบิร์ต เอลลิส ที่เชื่อว่า มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผล และ ไม่มีเหตุผล มีทั้งความคิดที่ดีงามต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเอง และมีความคิดที่ลงโทษหรือทำลายตนเอง เนื่องจากไม่สามารถยอมรับตนเองในด้านลบซึ่งขัดขวางต่อการพัฒนาตนเอง (ลักขณา สริวัฒน์. 2560: 189) และ *(2)* <u>*พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของพ่อแม่*</u> จากสถานการณ์ที่พ่อแม่ทำร้ายร่างกาย รวมถึงการใช้อำนาจความเป็นพ่อหรือแม่บังคับบงการอย่างเข้มงวดให้ต้องปฏิบัติตามแนวทางของตนเองอยู่ตลอดเวลา เช่น กรณีของไวน์ที่พ่อมักใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรง ใช้คำพูดในเชิงตำหนิด่าว่า หรือด้วยการเมินเฉย ไม่พูดด้วยเมื่อรู้สึกไม่พอใจ สิ่งที่พ่อกระทำต่อไวน์ จึงกลายเป็นต้นแบบให้ไวน์กระทำเช่นเดียวกัน กรณีนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงการซึมซับความรุนแรงทางอารมณ์ของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับที่เพียเจต์ (Piajet) อธิบายว่า มนุษย์ดำรงชีวิตโดยการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม คือ การซึมซับประสบการณ์ ตามความสามารถในการรับรู้ของตนเอง (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2556: 40)

ประการที่สาม **การเผชิญกับปัญหาของเด็กที่ครอบครัวหย่าร้าง** ซึ่งตามแนวคิดของอีริคอีริคสัน (Eric Erikson) ได้อธิบายไว้ว่า จิตใจมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยจะสัมพันธ์กับสังคมวัฒนธรรมและการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เมื่อเด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการพัฒนาอัตลักษณ์ พัฒนาความเข้าใจในปัญหาต่างๆ สามารถตัดสินใจและวางแผนชีวิตของตนเองในอนาคตได้นั้น เป็นผลมาจากการที่เด็กได้รับการพัฒนาตนเองตั้งแต่ในขั้นแรก นั่นคือ ความไว้วางใจ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาที่สำเร็จหรือล้มเหลวในขั้นต่อๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นความเป็นตัวของตัวเอง การรู้จักพึ่งพาตนเองได้ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในทางที่เหมาะสม มีความวิริยะอุตสาหะ รู้ว่าตนเองมีความสามารถและมีความเคารพนับถือตนเอง (มาโนช หล่อตระกูล; ธนิดา หิรัญเทพ; และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2555: 9-10) จึงกล่าวได้ว่า ประสบการณ์ต่างๆ ที่เด็กได้รับเมื่อต้องเผชิญกับ

สภาพการหย่าร้างของครอบครัว ทั้งด้วยการเลี้ยงดูในรูปแบบต่างๆ การซึมซับพฤติกรรมของพ่อแม่ผู้เป็นต้นแบบในด้านลบ ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ปัญหาที่เกิดจากความผิดพลาดของพ่อหรือแม่ และการพบเห็นความรุนแรงในครอบครัว ล้วนนำไปสู่สภาวะทางอารมณ์เป็นปัญหา และส่งผลให้เด็กล้มเหลวในการพัฒนาความไว้วางใจตั้งแต่ในวัยเยาว์ ซึ่งเห็นได้จากการที่เด็กมักเกิดความกลัว ความสงสัย และไม่ไว้วางใจคนอื่น รู้สึกต่ำต้อย ไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ ซึ่งสามารถแบ่งเป็นปัญหาใน 3 ระดับ ได้แก่ *(1) ปัญหาระดับความคิด* จากการศึกษา พบว่าเด็กในครอบครัวหย่าร้างมีความคิดว่าพ่อแม่ไม่รัก คนรอบข้างไม่เข้าใจและมองตัวเองเป็นเด็กมีปัญหา ซึ่งเป็นมุมมองด้านลบที่สะท้อนความคิดในลักษณะที่ลงโทษหรือทำลายตนเอง *(2) ปัญหาระดับความรู้สึก* ซึ่งพบว่าแต่ละกรณีมีความรู้สึกคล้ายคลึงกัน คือ การรู้สึกเสียใจเพราะครอบครัวแตกสลาย ผิดหวังในการกระทำของพ่อแม่ น้อยใจที่ถูกพ่อแม่ปฏิเสธ รู้สึกอึดอัดที่ถูกบังคับ บงการ และเบื่อหน่ายที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่กดดัน นอกจากนั้นยังพบว่าเด็กที่ครอบครัวหย่าร้างมักคาดหวังให้พ่อแม่กลับมาอยู่ด้วยกัน หรืออย่างน้อยก็ไม่ถูกกีดกันจากพ่อหรือแม่ที่แยกทางไป พร้อมๆ กับความคาดหวังให้ตัวเองเป็นคนสำคัญ ไม่อยากถูกทอดทิ้ง แต่เมื่อผิดหวัง จึงส่งผลให้เกิด *(3) ปัญหาทางด้านพฤติกรรม* โดยปรากฏเป็นพฤติกรรมใน 3 ลักษณะ ซึ่งเด็กมักจะแสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด ได้แก่ 1) พฤติกรรมการต่อต้านและเรียกร้องให้คนยอมรับหรือสนใจ 2) พฤติกรรมขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง แยกตัวและถอยห่างจากคนอื่น 3) พฤติกรรมเกียจคร้าน ปล่อยปละละเลย ไม่ใส่ใจตนเองและผู้อื่น บางรายเลือกหันไปหาเพื่อนในโลกออนไลน์หรือการเล่นเกม เพื่อให้เป็นที่ระบายอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้ส่งผลอย่างมากต่อจิตใจของวัยรุ่นเองและปฏิสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับผู้อื่นในการดำเนินชีวิตประจำวัน

การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

จากการศึกษาพฤติกรรมของวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นภาพรูปแบบการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสามลักษณะ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเวอร์จิเนีย ซาเทียร์ ที่ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการปรับตัวว่าเป็นกระบวนการหรือวิธีการซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ในอดีต ที่คนเราใช้เพื่อรับมือกับปัญหาเมื่อต้องพบกับความเครียดหรือสิ่งรบกวนจิตใจ เพื่อรักษาตัวเองให้รอดจากสถานการณ์ของปัญหาและช่วยให้ตนเองรู้สึกสบายใจขึ้น (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 27) การปรับตัวทางอารมณ์ในสามลักษณะนี้ ได้แก่

(1) กลไกการปรับตัวแบบโทษผู้อื่น (Blaming) เป็นรูปแบบการปรับตัวของเด็กที่เมื่อเผชิญกับความเครียดของตนเอง จะยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง เมื่อรู้สึกโกรธ โมโหหรือไม่พอใจ จะตอบโต้กลับทันทีอย่างก้าวร้าว โวยวาย การพูดประชดหรือดวาดขึ้นเสียงเมื่อไม่พอใจ การพูดด่าหยาบคาย แข็งกร้าว เกรี้ยวกราด ดุดัน สีหน้าบึ้งตึงและเต็มไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรงขาดการควบคุม

จึงปรับตัวโดยการโยนความผิดให้แก่พ่อแม่ผู้ปกครองครูหรือเพื่อน ๆ เด็กเหล่านี้จะตั้งความคาดหวังต่อคนอื่นไว้สูง แต่ภายในใจกลับเต็มไปด้วยความเหงา ว้าเหว่และโดดเดี่ยว

(2) กลไกการปรับตัวแบบยอมตาม (Placating) เป็นการปรับตัวของเด็กซึ่งให้ความสำคัญกับพ่อแม่ผู้ปกครองครูหรือเพื่อน ๆ มาก จนยอมทำทุกอย่างเพื่อหวังให้บุคคลเหล่านี้ยอมรับและพอใจ เขาจะลืมแม้การให้ความสำคัญกับตัวเอง เมื่อเด็กเหล่านี้มีความรู้สึกผิดหวังหรือน้อยใจ ก็จะปรับตัวทางอารมณ์ด้วยการหลีกเลี่ยงการปะทะเผชิญหน้ากับคนที่เป็นสาเหตุของความอึดอัดและไม่สบายใจ โดยการแยกตัวจากสังคมไปอยู่คนเดียว เก็บตัวอยู่กับการคิดมาก มักมีใบหน้าดวงตาเศร้าหมอง

(3) กลไกการปรับตัวแบบเฉไฉ (Irrelevant) เป็นการปรับตัวของเด็กที่เมื่อมีสถานการณ์หรือเรื่องราวที่กระทบทำร้ายจิตใจ ก็จะหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ด้วยการเฉไฉและมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าไม่มีสาระที่ควรแก่การสนใจ โดยมักจะแสดงออกผ่านทางพฤติกรรมที่มักทำตัวให้ตลก สนุกสนาน เป็นคนอารมณ์ดี แต่ภายในใจมีความรู้สึกอ่อนไหวและอ่อนแอเกินกว่าที่จะเผชิญกับความรู้สึกเจ็บปวดในใจ

กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อการเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์

ผู้วิจัยได้พัฒนากระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ตามสภาพปัญหาของวัยรุ่นแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้เด็กสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา เกิดการยอมรับ และสามารถแก้ไขพฤติกรรมและการปรับตัวทางอารมณ์ต่างๆ ได้ด้วยตนเอง วิธีการดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา และเทคนิคจาก 3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษามาปรับใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละกรณีศึกษา ซึ่งช่วยให้การให้คำปรึกษาบรรลุเป้าหมาย โดยมีผู้เข้ากระบวนการให้คำปรึกษาโดยสมัครใจ จำนวน 5 คน ได้แก่ แอม ฟิน ใบหยก อุ้ม และ อาย โดยดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลใน 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ เป็นการพบกันครั้งแรกระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาซึ่งเป็นวัยรุ่นที่ประสบกับปัญหาครอบครัวหย่าร้าง อันส่งผลกระทบต่อจิตใจและสัมพันธภาพกับผู้อื่น จึงถือว่าเป็นประตูบานแรกที่สำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษา และบรรยากาศการสร้างสัมพันธภาพนี้ยังดำเนินไปอย่างอบอุ่น โดยต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งยุติกระบวนการ มีเป้าหมายเพื่อให้วัยรุ่นได้พัฒนาความไว้วางใจ เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาคำนึงถึงเป็นอันดับแรก คือ การสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ที่เอื้อให้เกิดการผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีและลดอาการเกร็งที่อาจเกิดขึ้นได้ แล้วจึงเริ่มต้นด้วยการเอ่ยทักทายด้วยคำพูด น้ำเสียงและท่าทางที่แสดงถึงความเป็นกันเอง ชวนพูดคุยในเรื่องทั่วๆ ไป ซึ่งเป็นเทคนิคการนำที่ช่วยให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดี สบายใจ คลายความกังวลหรือความเครียดในเบื้องต้น (ลักขณา สริวัฒน์. 2560: 110) พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงการรักษาความลับซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดความมั่นใจและกล้าเปิดเผยตนเอง สะท้อนได้จาก

กรณีของ แอม ฟีน ใบหยก และอุ้ม ที่พูดหรือเขียนระบายอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตั้งแต่ขั้นตอนแรกของการพบกัน ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษามีท่าทีของการเปิดใจและรู้สึกคุ้นเคยได้เร็ว ผู้วิจัยก็อาจจะใช้เวลาในการสร้างสัมพันธภาพไม่มากนัก ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษามีท่าทีของการเปิดใจและรู้สึกคุ้นเคยได้เร็ว ผู้วิจัยจึงใช้เวลาในการสร้างสัมพันธภาพไม่มากนัก นอกนั้น ในรายกรณีของผู้รับคำปรึกษาที่เป็นคนพูดน้อย มีอาการเกร็งมาก ผู้วิจัยจึงใช้การพบปะนอกเวลาให้คำปรึกษาเพื่อสร้างความสัมพันธ์เพิ่มเติม เพื่อให้วัยรุ่นรับรู้ถึงความเป็นกันเอง กล้าคุยและกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้วัยรุ่นได้พิจารณาตนเองไปพร้อมกับผู้วิจัย โดยใช้เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจของเวอร์จิเนียร์ ซาเทียร์ เป็นฐานวิเคราะห์สภาพจิตใจของวัยรุ่น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมสภาพภายในจิตใจที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวและพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเผชิญหน้า โดยใช้การวาดภาพสัญลักษณ์แทนบุคคลที่วัยรุ่นอยากให้เข้าใจตนเองมากที่สุดเพื่อสำรวจความคาดหวังในใจต่อคนที่มีอิทธิพลให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกด้านลบในใจมีอิทธิพลต่อการปรับตัวและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นกิจกรรมเริ่มต้นการสนทนา จากการสังเกตพบว่าการใช้การวาดภาพเพื่อเป็นสื่อกลางในการพูดคุยซึ่งได้ผลดีกว่าการใช้ภาพภูเขาน้ำแข็ง ซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด หรือเบื่อหน่ายได้ โดยระยะเวลาของการสำรวจปัญหาในแต่ละกรณีของขั้นตอนนี้จะแตกต่างกัน เช่น กรณีของแอมและอาย ซึ่งเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และมีความชัดเจนกับปัญหาของตนเองที่ต้องการแก้ไขจึงใช้การสำรวจเพียงครั้งเดียว แต่ในกรณีของฟีน ใบหยกและอุ้ม ผู้วิจัยใช้การสำรวจปัญหาถึง 2 ครั้ง เนื่องจากพบว่ามีปัญหาหลายประเด็นที่เกิดขึ้นและต้องการปรับเปลี่ยนแก้ไข

ขั้นตอนที่ 3 การทำความเข้าใจปัญหา เป็นขั้นตอนซึ่งอาจจะทำพร้อมกับการสำรวจปัญหาในครั้งเดียวกันได้ หรืออาจแยกทำต่างหากได้แล้วแต่กรณี จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิควิธีต่างๆ ที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล อาทิ กรณีของฟีน ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการเผชิญความจริง เพื่อให้ฟีนพิจารณาและทำความเข้าใจปัญหาของตนเองอีกครั้ง โดยให้ฟีนส่องกระจกทดลองทำหน้าบึ้งหน้ายิ้มพร้อมกันกับผู้วิจัย ผู้วิจัยให้ฟีนบอกความรู้สึกเมื่อเห็นผู้วิจัยทำหน้าบึ้งและหน้ายิ้มก่อน หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) โดยบอกความรู้สึกเมื่อเห็นฟีนหน้าบึ้งและหน้ายิ้ม ซึ่งทำให้ฟีนเริ่มเข้าใจในตนเองเกี่ยวกับสภาวะการแสดงออกทางสีหน้าของตนเองมากขึ้น กรณีของแอม ผู้วิจัยวาดภาพ “ตัวขี้เกียจขี่คอ” ประกอบการพูดคุยกับแอม พร้อมทั้งใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติเป็นตัวขี้เกียจกำลังขี่คออยู่ เพื่อให้เห็นชัดถึงอิทธิพลของความเกียจคร้านที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของแอมอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับเทคนิควิธีการเผชิญหน้าของกลาสเซอร์ (ลักขณา สริวัฒน์. 2560:205) ที่ให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับความจริงของพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ ในกรณีของอาย ผู้วิจัยใช้การแสดงบทบาทสมมติโดยผู้วิจัยแสดงเป็นอาย และให้อายแสดงเป็นเพื่อน ซึ่งผู้วิจัยประยุกต์มาจากเทคนิคการแสดงบทบาทสมมติของอัลเบิร์ต เอลลิส ที่เป็นการทดลองให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่นและเปลี่ยนความคิดของตนเองได้ (ลักขณา สริวัฒน์.

2560:194) อายจึงเห็นภาพของตัวเองเป็นภาพของผู้ที่ยอมให้เพื่อนมีอิทธิพลต่อชีวิตมากเกินไป และในกรณีของอุ้มที่มีลักษณะนิสัยอารมณ์ร้อน เกรี้ยวกราด ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเผชิญหน้า เพื่อให้อุ้มทำความเข้าใจกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง โดยให้ดูคลิปวีดีโอเกี่ยวกับนิสัยอันตราย และฝึกทดลองอดกลั้นเมื่อได้รับสิ่งยั่วยุทางอารมณ์ โดยการนั่งมองบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ที่ผู้วิจัยต้มวางไว้และห้ามรับประทาน พร้อมทั้งใช้เทคนิคการชี้แนะโดยอธิบายให้อุ้มเข้าใจอิทธิพลของอารมณ์ที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ ของตนเองท่าทีของตนเอง ซึ่งอุ้มก็เข้าใจท่าทีของตนเอง และเกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น จากเทคนิคต่างๆ เหล่านี้ ทำให้วัยรุ่นเข้าใจปัญหาและยอมรับตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแก้ปัญหาตามประเด็นปัญหาของเด็กแต่ละคน หลังจากที่เด็กได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงปรับมุมมองความคิดจากสามขั้นตอนก่อนหน้านี้แล้ว ขั้นนี้ผู้วิจัยจึงเน้นการแก้ปัญหาในด้านของพฤติกรรม ซึ่งสิ่งที่สามารถมองเห็นได้ง่ายที่สุด และยังสามารถโยงไปถึงผลที่เป็นปัญหาด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น โดยเฉพาะกับเพื่อนซึ่งวัยรุ่นให้ความสำคัญมากที่สุด ในการศึกษานี้ผู้วิจัยใช้เทคนิควิธีที่แตกต่างกัน ใน 3 กรณีแรก ได้แก่ แอม อาย และฟิน ผู้วิจัยใช้กระบวน WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยกรณีของแอมนั้น ผู้วิจัยเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเกียจคร้าน ซึ่งเป็นผลมาจากการปรับตัวทางอารมณ์แบบเฉไฉ ผู้วิจัยจึงเชิญชวนให้แอม สร้าง “ตารางเช็คการปรับเปลี่ยนนิสัยตนเอง” เพื่อเป็นการกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในขณะที่กรณีของอาย ผู้วิจัยเน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดด้านลบ ซึ่งทำให้อายมักมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างมาก ควบคู่กับพัฒนาความมั่นใจในตนเอง เนื่องจากอายเป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออกเพราะมีลักษณะนิสัยคิดลบและขาดความมั่นใจในตนเอง จึงใช้วิธีการที่หลากหลายนอกเหนือจากกระบวนการ WDEP เพื่อวางแผนการแก้ปัญหา ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดงานให้ทำและทำการประเมินตนเองหลังการปฏิบัติในแต่ละครั้ง การฝึกเผชิญกับการอาย (Shame-attacking Exercises) โดยให้อายฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาความกล้าแสดงออก เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ส่วนกรณีของฟิน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ โดยแนะนำวิธีการสื่อสารอย่างสันติ ที่ช่วยปรับแก้ปัญหาของฟินในด้านการสื่อสารกับผู้อื่น ประกอบกับฝึกเผชิญกับความอาย ซึ่งกระทำร่วมกันกับผู้วิจัยและเพื่อนอีก 1 คนที่ฟินเลือกเข้ามาร่วมในการฝึกปฏิบัติด้วย การฝึกปฏิบัติประกอบกับแรงเสริมที่ได้รับจากเพื่อน ช่วยเสริมความมั่นใจให้ฟินกล้าเข้าไปคุยกับเพื่อนได้ถึง 5 คน ซึ่งตรงตามเป้าหมายที่ฟินต้องการ คือ ได้ปรับความเข้าใจกับเพื่อน และเข้าใจเพื่อนมากขึ้น สะท้อนได้จากคำพูดของฟินที่ว่า *“ถ้าเราไม่พูด ก็ไม่มีใครเข้าใจเราหรอก ถึงเพื่อนจะสนิทมาก แต่เพื่อนไม่ใช่เราจะได้เข้าใจเราทุกเรื่อง”* กรณีของแอม อายและฟินหลังจากที่เข้ากระบวนการดังกล่าว แม้จะแตกต่างกันด้วยเทคนิควิธีหรือระยะเวลาในแต่ละขั้นตอน แต่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจนประสบผลสำเร็จได้

กรณีของใบหยก ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ในแบบยอมตาม และมีพฤติกรรมขาดความกระตือรือร้น ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่กล้าแสดงออก ขาดความมั่นใจในตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการ

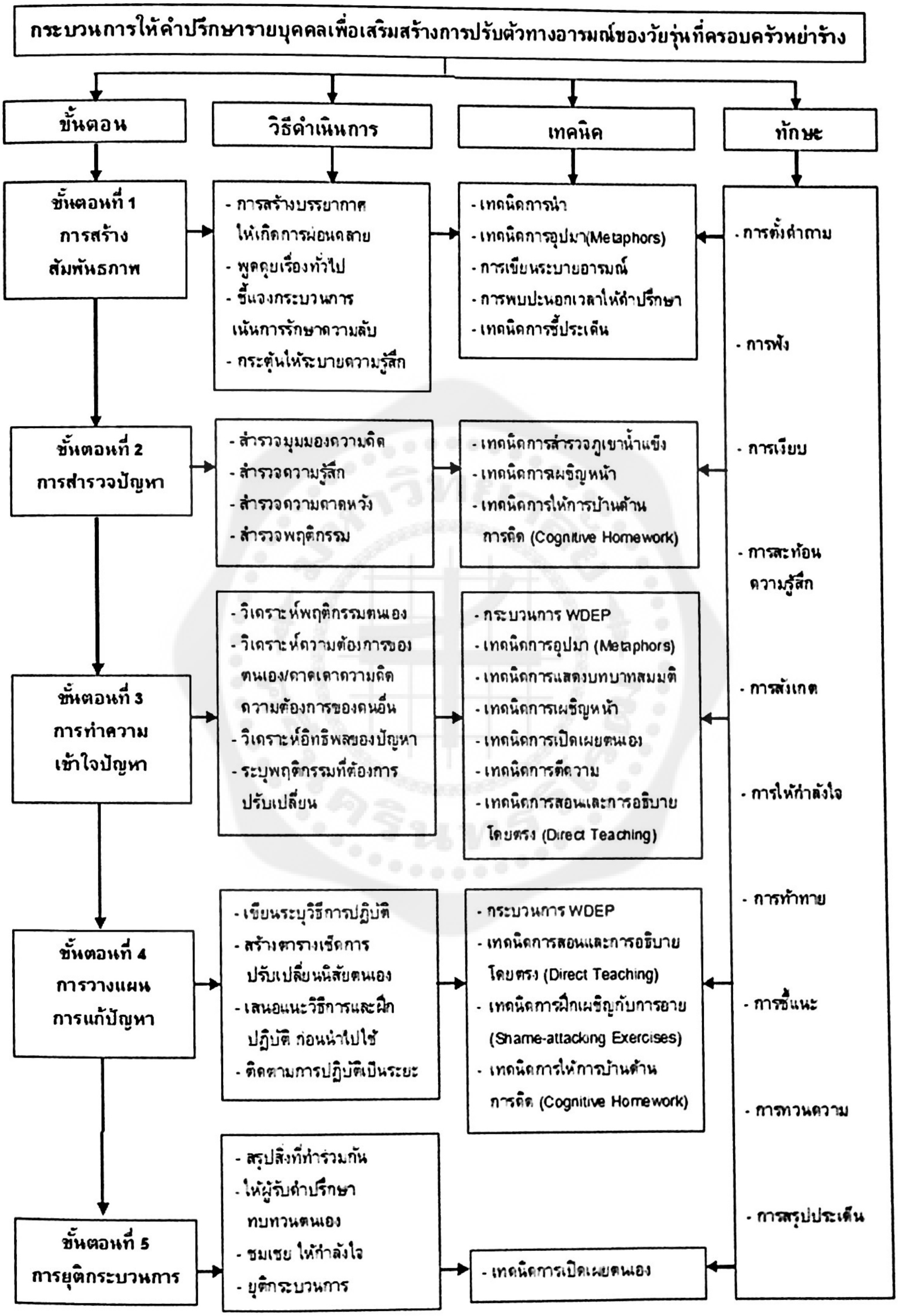
ฝึกเผชิญกับความอายของทฤษฎี REBT โดยให้ใบหยกฝึกด้วยการพูดแนะนำตนเอง และพูดประกอบการแสดงอารมณ์และท่าทาง เพื่อช่วยกระตุ้นให้ใบหยกเกิดความกล้าแสดงออกซึ่งอารมณ์ และสุดท้ายคือกรณีของอุ้ม ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ในแบบโทษผู้อื่น และมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ผู้วิจัยใช้กระบวนการ WDEP โดยให้ค้นหาวิธีการควบคุมอารมณ์ที่อุ้มเคยปฏิบัติ และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นจากวิธีการต่างๆ เพื่อให้อุ้มเห็นแนวทางที่เหมาะสมในการนำไปใช้ในเวลาที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่จะกระทบต่ออารมณ์ของตนเอง เทคนิควิธีการต่างๆ ที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นเพียงการช่วยให้ใบหยกและอุ้มรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง เนื่องจากยังขาดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนไปถึงระดับพฤติกรรม แต่สังเกตว่าทั้งใบหยกและอุ้มเข้าใจและกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาของตนเองได้

ขั้นตอนที่ 5 การยุติกระบวนการ เป็นขั้นของการสรุปสิ่งต่างๆ ที่ทำร่วมกันในช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา มีวัตถุประสงค์เพื่อยุติการให้คำปรึกษา ด้วยการใช้คำถามและให้วัยรุ่นทบทวนตนเองถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษา รวมถึงพิจารณาพฤติกรรมและการปรับตัวทางอารมณ์ของตนเองว่าเกิดผลอย่างไร เทคนิควิธีที่สำคัญของขั้นนี้คือ เทคนิคการเปิดเผย ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้วัยรุ่นเปิดเผยประสบการณ์ ความคิดของตนเอง หลังจากนั้นจึงให้การเสริมกำลังใจ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้พบกับผู้วิจัยได้อีกหากต้องการ จึงทำการยุติการให้คำปรึกษา

ผลการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

จากกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ผู้วิจัยพบว่า วัยรุ่นคนที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจจริงที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างจริงจัง มีท่าทีของการเปิดเผยและเปิดใจ จะสามารถพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปรับตัวจนประสบผลสำเร็จได้ แต่ในรายของวัยรุ่นคนที่มีความปรารถนาอย่างจริงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองแต่ยังขาดแรงจูงใจภายใน เทคนิควิธีต่างๆ จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้วัยรุ่นรู้จักและเข้าใจตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาและยอมรับตนเอง แม้จะไปไม่ถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับของพฤติกรรม แต่นับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีในระดับหนึ่ง นอกจากนี้ การให้กำลังใจเป็นสิ่งจำเป็นอันขาดเสียไม่ได้และต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นพลังผลักดันให้วัยรุ่นรับรู้ถึงการยอมรับ ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นเริ่มมีมุมมองต่อตนเองในด้านบวก เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และมุ่งมั่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจนประสบผลสำเร็จได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมของเอลลิส (Ellis) ที่อธิบายว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และค่านิยมอันไร้เหตุผลของตนได้ โดยเปลี่ยนระบบความคิดและการรับรู้ไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำ (วัชรี ทรัพย์มี. 2556: 121)

ผู้วิจัยจึงสรุปกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบที่ 6 กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การศึกษาสภาพปัญหาของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างผ่านประสบการณ์ของวัยรุ่น เป็นวิธีการสำคัญที่ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นทั้งในโรงเรียน สังคม และโดยเฉพาะครอบครัวของวัยรุ่นเอง ได้เข้าใจและเข้าถึงปัญหาในระดับพื้นฐานทางจิตใจ ซึ่งจะทำให้การช่วยเหลือวัยรุ่นได้จากต้นตอของปัญหาอย่างแท้จริง และอีกทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือยังมีหัวใจที่เปิดกว้าง พร้อมที่จะให้ความรักให้การสนับสนุนและให้กำลังใจ ซึ่งแสดงถึงความใส่ใจและเมตตา อันเป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้ให้คำปรึกษา ที่จะช่วยผลักดันให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ สามารถพัฒนาและแก้ไขปัญหาของตนเองจนบรรลุผลสำเร็จได้

2. ผลจากการศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างและพบว่า การขาดความอบอุ่นทางด้านจิตใจ อันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่ห่างเหินในครอบครัว ประกอบกับสภาวะทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมทางด้านลบของพ่อแม่หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็กในลักษณะที่เป็นปัญหา ดังนั้น ครอบครัวของวัยรุ่น อาทิ พ่อแม่หรือผู้ปกครองที่ดูแลวัยรุ่น ควรตระหนักถึงสภาวะทางด้านจิตใจของตนเอง และพยายามทำความเข้าใจในบทบาทหน้าที่รวมถึงพฤติกรรมการเลี้ยงดูของตัวเองให้ชัดเจน เพื่อไม่ให้สภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเป็นเหตุให้วัยรุ่นมีอารมณ์และพฤติกรรมในเชิงลบ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียหายที่จะตามมา

3. รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการปรับตัวทางอารมณ์ที่เป็นปัญหาของตนเองจนบรรลุผลสำเร็จได้ จะเป็นเครื่องมือหนึ่งที่นักจิตวิทยาให้การปรึกษา ครูแนะแนว ที่ทำงานด้านการให้คำปรึกษากับวัยรุ่นในโรงเรียน รวมไปถึงนักบวชของศาสนาต่างๆ ที่อุทิศตนในการอภิบาลเด็กและเยาวชน สามารถนำทักษะและเทคนิควิธีการต่างๆ ในแต่ละขั้นตอนที่ได้จากการวิจัยนี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับเด็กที่มีความแตกต่างกัน เพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้างตามสภาพปัญหาของแต่ละบุคคล ให้สามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมต่อไป

4. จากผลการให้คำปรึกษารายบุคคลกับวัยรุ่นบางรายในงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ยังขาดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง จึงสามารถพัฒนาตนเองได้เพียงระดับหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ จึงเห็นว่า บทบาทของผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ได้แก่ พ่อแม่หรือผู้ปกครองที่อยู่ใกล้ชิด ผู้บริหารโรงเรียน ครูที่เกี่ยวข้อง และเพื่อนนักเรียน ควรเข้ามามีส่วนร่วมในการประคับประคองคอยเคียงข้างให้การสนับสนุน ให้ความเข้าใจ ให้กำลังใจและช่วยเหลือวัยรุ่นให้สามารถปรับตัวทางอารมณ์เมื่อเผชิญกับความเครียดหรือความวิตกกังวล จนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพัฒนาชีวิตของตนเองให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาผลกระทบจากสภาวะทางด้านจิตใจของพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่อยู่ใกล้ชิดและมีบทบาทเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

2. ผู้วิจัยอาจใช้กระบวนการกลุ่มกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองในประเด็นที่เกี่ยวกับการสื่อสารภายในครอบครัว สิ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น และศึกษาวิจัยเพิ่มเติม โดยการนำกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลมาใช้ในการรักษา (Healing) บาดแผลทางจิตใจของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง นอกเหนือจากการปรับพฤติกรรมและการปรับตัวทางอารมณ์ที่ปรากฏภายนอก ซึ่งเป็นการให้ความช่วยเหลือในระดับที่ลึกขึ้น หรืออาจส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการบำบัดต่อไป

3. หากต้องการศึกษาในประเด็นที่คล้ายคลึงกับงานวิจัยชิ้นนี้ เสนอให้ศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารภายในครอบครัวที่ส่งผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง ตามแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวหรือรับมือกับปัญหา (Stances) ใน 4 รูปแบบ ของเวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) และพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่ช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น ที่สะท้อนถึงปรับตัวหรือการรับมือกับปัญหาที่สอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล. (2540). *ผลการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. (2557). *จิตวิทยาทั่วไป.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: วี พริ้นท์.

(2559). *จิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

.....(2559). *จิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ.* กรุงเทพฯ; โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชาย โพธิสิตา. (2552). *เกิดอะไรขึ้นกับครอบครัว?.* สืบค้นเมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2559, จาก http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceV/Download/Article_Files/Article_Intro.pdf

.....(2559). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ.* พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นท์ติ้ง แอนด์บลิชชิ่ง.

ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น.* กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี(ไทย-ญี่ปุ่น).

นงพงา ลิ้มสุวรรณ; และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. (2556). *ซาเทียร์ จิตบำบัดและการพัฒนาตนเอง.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นพพล พร้อมเที่ยงตรง. (2549). *การศึกษาและพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นิภา นิธยายน. (2530). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2558). *การแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้เรียน.* สงขลา: นำศิลป์โฆษณา.

บุญญรัตน์ ขจรพัฒน์วรกุล. (2551). *การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและมีบทบาททางเพศแตกต่างกันของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เบญจา ยอดดำเนิน-แอ๊ดดิกจ์ และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์. (2552). *การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ: การจัดการข้อมูล การตีความและการหาความหมาย.* นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประณต เค้าฉิม. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการ.* (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปรางค์ทิพย์ ทรงวุฒิศีล. (2553). *จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น.* พิมพ์ครั้งที่ 9 .กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2560). เลี้ยงลูกให้เป็นคนเก่ง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: แพรวเพื่อนเด็กอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *สุขภาพจิตเบื้องต้น.* กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา.* กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.

.....(2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2556). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ.* พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิมพ์ชนก กลิ่นสุทโธ. (2554). *การศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนแห่งตนของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2556). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา.* (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พูนสุข เวชวิฐาน. (2557). *ทฤษฎีครอบครัวเบื้องต้น.* กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

เมธินินทร์ ภิญญูชน. (2539). *การให้คำปรึกษาครอบครัวเบื้องต้น.* กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มาโนช หล่อตระกูล; ธนิตา หิรัญเทพ; และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. (2555). ตำราพฤติกรรมสาสตร์ทางการแพทย์. กรงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

มณฑิรา จารุเพ็ง. (2556). *เอกสารประกอบการสอนวิชา จพป 611: การพัฒนามนุษย์และทฤษฎีเทคนิคการให้คำปรึกษา.* กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ลักขณา สริวัฒน์. (2545). *สุขวิทยาจิตและการปรับตัว.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

.....(2560). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วจิราภรณ์ ไชยรัตน์. (2539). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เขตคลองเตย สังกัดกรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิเชียร สุขจันทร์. (2540). *การเปรียบเทียบผลการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้เทคนิคแม่แบบเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญกับความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์กรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วัชรี ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา.* พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริรัตน์ แอดสกุล. (2556, มกราคม-เมษายน). สถานการณ์ของครอบครัวไทย: กรณีศึกษาครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร. *วารสารการเมือง การบริหารและกฎหมาย.* 5(1): 24-25

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. (2556). *คุณภาพชีวิตเด็ก 2556.* สืบค้นเมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2559, จาก file:///C:/Users/User/Downloads/child2556.pdf

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). *มองภาพครัวเรือนไทยในรอบ 10 ปี.* สืบค้นเมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2559, จาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_59.jsp.

.....(2556). *สถิติการจดทะเบียนสมรส จำแนกตามภาค และจังหวัด พ.ศ.2547-2556: ทั้งราชอาณาจักร ภาค จังหวัด.* สืบค้นเมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2559, จาก http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries02.html.

.....(2556). *สถิติการจดทะเบียนหย่า จำแนกตามภาค และจังหวัด พ.ศ.2547-2556: ทั้งราชอาณาจักร ภาค จังหวัด.* สืบค้นเมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2559, จาก http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries02.html.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2556). *นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2547- 2556.* สืบค้นเมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2559, จาก https://www.m-society.go.th/ewt_news.php?nid=8426

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2552). *รายงานการติดตามประเมินผล 2 ปีแรกของแผนพัฒนาฯฉบับที่ 10.* สืบค้นเมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2559, จาก http://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=3577.

อัชรา เอิบสุขศิริ. (2559). *จิตวิทยาสำหรับครู.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัญญา ปลดเปลื้อง. (2556). *การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา.* สืบค้นเมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2559, จาก https://www.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/viewFile/11885/10713.

Eysenck,H.J.; & Wilson, G. (1987). *Emotional Adjustment: Know your own personality.* Penguin Book.

Hamrin, Shirley A.; & Blanche B. Paulson. (1969). *Counseling Adolescents.* Chicago: Science Research Associates, Inc.

Joyce, M. et al. (2014). Behavioral Problems and Coping Strategies of Selected Adolescents Belonging to a Broken Family. *CAM Research Journal*, 2(1): 112-135

Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality in the classroom.* New York: Holt Rinehart and Winston.

Moran, P.B. (1990, May). Factors related to variability in delinquency behaviors, academic performance, and emotional adjustment among early adolescents in divorce and intact families. *Dissertation Abstracts International*, 50(11B): 5347

Poduska, A. Bernard. (1980). *Understanding Psychology and Dimensions of Adjustment.* New York: Mc. Graw-Hill.

Roger, C.R. (1974). The organization of personality. *American Pstchologists*, 2: 258.

Tindall, R.H. (1959). *Relationship among Measures of Adjustment in The Phychology of Adjustment.* New York: Mc. Graw-Hill.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ
2. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของแนวคำถามเกี่ยวกับผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น

อาจารย์ ปิยฉัตร เรืองวิเศษ	ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ ศูนย์ไทรศิลป์
อาจารย์ รัชณีย์ ป้อมทอง	ตำแหน่ง หัวหน้าศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
บาทหลวง ชีวิน สุวดินทร์กูร	ตำแหน่ง อาจารย์และจิตตาภิบาล วิทยาลัยแสงธรรม สามพราน จังหวัดนครปฐม
บาทหลวง สมภพ เรืองวุฒิชนะพืช	ตำแหน่ง อาจารย์และจิตตาภิบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
ซิสเตอร์ มารศรี จันทร์ชลอ	ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายสังคมพัฒนา คณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ

รายนามผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของกระบวนการให้การปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง

อาจารย์ ปิยฉัตร เรืองวิเศษ	ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ ศูนย์ไทรศิลป์
อาจารย์ รัชณีย์ ป้อมทอง	ตำแหน่ง หัวหน้าศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
อาจารย์ นริศ มณีขาว	ตำแหน่ง วิทยากรสื่อสารสร้างสันติ ผู้ให้การปรึกษา นักฝึกอบรม นักเขียน นักดนตรีผู้เชี่ยวชาญด้านกระบวนการ Drum Circle, Drum Healing

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

ที่ ศธ 0519.12/ 6067

17 พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณปิยฉัตร เรืองวิเศษ

เนื่องด้วย นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิสมัย รัตนโรจน์สกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นเชี่ยวชาญตรวจรูปแบบการให้คำปรึกษา แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชียวชาญให้ นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ฉัตรชัย อ.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082 324 9160

ที่ ศธ 0519.12/ 6017

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

17 พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์รัชณีย์ ป้อมทอง

เนื่องด้วย นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิสมัย รัตนโรจน์สกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นเชี่ยวชาญตรวจรูปแบบการให้คำปรึกษา แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082 324 9160

ที่ ศธ 0519.12/ 6067



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

17 พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์นรีศ มณีขาว

เนื่องด้วย นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิสมัย รัตนโรจน์สกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นเชี่ยวชาญตรวจรูปแบบการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082 324 9160

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

ที่ ศธ 0519.12/ ๖๐๖๗

๑๗ พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน บาทหลวง ชีวิน สุวดินทร์กูร

เนื่องด้วย นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิสมัย รัตนโรจน์สกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นเชี่ยวชาญตรวจแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ฉัตรชัย อ-

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082 324 9160

ที่ ศธ 0519.12/ ๖๐๖๗

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๑๗ พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ซิสเตอร์ มารศรี จันทร์ขลอ

เนื่องด้วย นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิสมัย รัตนโรจน์สกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นเชี่ยวชาญตรวจแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082 324 9160

ที่ ศธ 0519.12/ 6067

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

17 พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน บาทหลวง สมภพ เรืองวุฒิชนะพืช

เนื่องด้วย นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิสมัย รัตนโรจน์สกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นเชี่ยวชาญตรวจแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ฉัตรชัย เ.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082 324 9160

ภาคผนวก ข

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

ที่ ศธ 6922(4)/82

24 มิ.ย. 2560

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 313/59

เรียน นางสาวอาภรวัตน์ เสนางค์นารถ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E-328/2559

ตามที่ท่านได้ส่งโครงร่างการวิจัยเรื่อง การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวหย่าร้าง โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 313/59 เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2559 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E-328/2559
Date of Approval	20 ธันวาคม 2559 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	20 ธันวาคม 2560
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 20 ธันวาคม 2560)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ใคร่ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E-328/2559) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

สถาบันบุหงาสาสตร์ทางปัญญาและวิจัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 11013
โทรสาร 0-2259-1822

ภาคผนวก ค

แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง

1. แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก
2. แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรอง
3. กระบวนการ WDEP

แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ประเด็นการสัมภาษณ์	ความสอดคล้องกับเป้าหมายการวิจัย	แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง	บันทึก
เป้าหมายการวิจัย ตอนที่ 1 สภาวะครอบครัว			
1.ประวัติชีวิตของบุคคลในครอบครัวของวัยรุ่น 2.สภาพครอบครัว (เดี่ยว / ขยาย) 3.เหตุการณ์แวดล้อมที่สำคัญในชีวิตของผู้ให้ข้อมูล	1.เพื่อให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับสภาพครอบครัว 2.เพื่อให้ทราบถึงภูมิหลังชีวิตของวัยรุ่น	เขียนแผนภูมิครอบครัว...ประกอบการสัมภาษณ์ ซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะทำให้เด็กค่อยๆเข้าใจตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น • ครอบครัวของหนูอยู่ด้วยกันกี่คน มีใครบ้าง • ชีวิตวัยเด็กเป็นอย่างไร • สนิทกับใครมากที่สุด แล้วมีใครที่ไม่สนิทบ้าง • บรรยากาศในครอบครัวเป็นอย่างไร • ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นอย่างไร • พ่อ แม่ทำงานอะไรคะ • ในแต่ละวัน หนูทำอะไรบ้าง • เวลาอยู่ที่บ้าน หนูต้องรับผิดชอบหรือ ทำหน้าที่อะไรในบ้านบ้าง • ในเวลาว่าง หนูชอบทำอะไร • เวลาหนูอยู่ในบ้านกับครอบครัวหนูรู้สึกอย่างไร • มีการแสดงความรักต่อกันในครอบครัวอย่างไรบ้าง • พ่อ/แม่ เคยกอดหนูบ้างไหม เวลาที่พ่อ / แม่กอดรู้สึกอย่างไร • พ่อ/แม่ แสดงออกอย่างไรที่หนูสัมผัสได้ว่าเขารักเรา • มีประสบการณ์อะไร ที่รู้สึกประทับใจ เวลาที่คิดถึงแล้วมีความสุข	

ประเด็นการสัมภาษณ์	ความสอดคล้องกับเป้าหมายการวิจัย	แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง	บันทึก
		• มีประสบการณ์อะไร ที่รู้สึกไม่ประทับใจ เวลาคิดถึงแล้วไม่มีความสุข	
4.คุณลักษณะของพ่อแม่ (หรือ คนที่เลี้ยงดู) 5.บทบาทของพ่อแม่ (หรือ คนที่เลี้ยงดู) • แบบอย่าง • การอบรมเลี้ยงดู (เข้มงวด/ปล่อยปละละเลย/ให้ความรัก) 6.กฎ และคุณค่าที่ครอบครัวยึดถือ 7.ความคาดหวังของพ่อแม่ (หรือคนเลี้ยงดู) 8.การให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ที่บุคคลเคยเรียนรู้ในอดีต	3.อิทธิพลของครอบครัวต่อการหล่อหลอมตัวตน	• หลังจากที่พ่อแม่แยกทางกัน ใครเป็นคนที่คอยดูแลหนูคะ • พ่อ/แม่ (หรือ คนที่เลี้ยงดู) เขาดูแลหนู อย่างไร • พ่อ/แม่ (หรือ คนที่เลี้ยงดูมา) เขาสอนหนูในเรื่องอะไรบ้าง และสอนอย่างไร • หนูประทับใจพ่อ/แม่ (หรือ คนที่เลี้ยงดู) ในเรื่องอะไรบ้าง • พ่อ/แม่ (หรือ คนที่เลี้ยงดู) เป็นคนอย่างไร คุณลักษณะใดที่หนูชอบและรู้สึกภูมิใจในตัวท่าน *(ความสามารถ /พรสวรรค์ / แบบอย่างที่ดี)* • คุณลักษณะใดที่หนูรู้สึกไม่ชอบ หรือ ไม่ประทับใจ • มีเรื่องอะไรบ้าง ที่พ่อ/ แม่ (หรือ คนที่เลี้ยงดู) มักจะย้ำเตือนบ่อยๆ • หนูคิดอย่างไร กับสิ่งที่พ่อ/แม่สอน • หนูรู้สึกอย่างไร เพราะอะไรจึงรู้สึกเช่นนั้น • มีเรื่องใดบ้างที่พ่อ /แม่ (หรือ คนที่เลี้ยงดู) อบรมสั่งสอน แล้วหนูคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีและมีความสำคัญ • พ่อ/แม่ (หรือ คนที่เลี้ยงดู) เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับหนูในเรื่องใดบ้าง • มีเรื่องใดบ้างที่พ่อ แม่อาจจะไม่ได้สอนด้วยการพูด แต่ทำเป็นตัวอย่างและหนูเห็นว่าเป็นสิ่งดี • มีการกระทำใดบ้างที่หนูเห็นพ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัวทำ แล้วหนูรู้สึกไม่ชอบ หรือไม่สบายใจ • หนูรู้สึกอย่างไรกับการเลี้ยงดูของพ่อกับแม่ (หรือ คนที่เลี้ยงดู) มีความ	

ประเด็นการสัมภาษณ์	ความสอดคล้องกับเป้าหมายการวิจัย	แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง	บันทึก
		แตกต่างกันบ้างไหม อย่างไรบ้าง *(เท่าเทียม / ลำเอียง)* • หนูรู้สึกว่าอย่างไร เวลาที่พ่อ /แม่ (หรือ คนที่เลี้ยงดู) ถามว่าอยากได้อะไร หรือ อยากไปเที่ยวที่ไหน หรือ อยากเรียนอะไร หรือ อยากรับประทานอะไร • (กรณีไม่ถาม) หนูรู้สึกอย่างไรที่เขาไม่ถาม แล้วหนูทำอย่างไร • ในความคิดของหนู หนูอยากให้เป็นอย่างไร (หรือไม่อยากให้เป็นอย่างไร แล้วอย่างไรดีกว่ากัน • หนูคิดว่า พ่อ/แม่ (หรือ คนเลี้ยงดู) ปฏิบัติต่อเราอย่างไร *(เข้มงวด/ตามใจ /ให้อิสระในการคิด ทำ /ไม่ค่อยสนใจเรา)* • หนูรู้สึกอย่างไร *(ชอบ/ไม่ชอบ)* • แล้วหนูชอบแบบไหนคะ • เคยรู้สึกว่าถูกบังคับบ้างไหม เรื่องอะไรบ้าง • เวลาที่เราทำความผิด พ่อ/แม่ (หรือ คนเลี้ยงดู) ทำอย่างไรกับเรา *(ให้กำลังใจ/ชี้แนะ/ตำหนิ/ด่าว่า/ตี ลงโทษ)* • ในครอบครัว มีกฎ กติกา หรือข้อตกลงอะไรบ้างที่ทุกคนต้องทำร่วมกัน • มีเรื่องใดที่พ่อแม่ห้ามหนูทำ เขาแนะนำหรือให้เหตุผลกับหนูอย่างไร • หนูคิดอย่างไรกับข้อห้ามเหล่านั้น หนูรู้สึกอย่างไร แล้วหนูทำอย่างไร • เวลาที่เขาบอกว่าสิ่งนี้ควรทำ หรือสิ่งนี้ไม่ควรทำนะ หนูรู้สึกอย่างไร • พ่อ แม่สนับสนุนให้เราทำอะไรบ้าง • พ่อ/แม่ เคยบอกเราไหม ว่าอยากให้เราเรียนอะไร หรือเป็นอะไร	

ประเด็นการสัมภาษณ์	ความสอดคล้องกับเป้าหมายการวิจัย	แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง	บันทึก
		• มีเรื่องใดที่ พ่อ/แม่ ขอร้อง แล้วหนูทำได้บ้าง หนูรู้สึกอย่างไร • มีเรื่องใดที่ พ่อ/แม่ ขอร้องจากเรา แล้วเราทำไม่ได้ หนูรู้สึกอย่างไร • พ่อ/แม่เคยชม และเคยให้อะไรเป็นรางวัลกบหนูบ้าง หนูรู้สึกอย่างไร	
ตอนที่ 2 ผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้าง			
1.สภาวะครอบครัวหย่าร้าง • ความสัมพันธ์พ่อแม่ • สาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัว • ประสบการณ์การอยู่ในภาวะครอบครัวหย่าร้าง (การถูกทอดทิ้ง,ขาดความอบอุ่น, ขาดความมั่นคง ปลอดภัย)	1.ผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างเกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว	**สภาพก่อนการหย่าร้าง** • ครั้งแรกที่หนูเห็นพ่อแม่ของหนูทะเลาะกัน ตอนนั้นหนูอายุเท่าไหร่ • หนูเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันบ่อยไหม หนูจำเหตุการณ์ได้ไหม มีอะไรเกิดขึ้นในตอนนั้นบ้าง (รุนแรง/ไม่รุนแรง จบลงอย่าง) พอจะเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ • หนูสังเกตเห็นไหมว่า ตอนนั้นพ่อแม่แก้ปัญหาอย่างไร • เวลาที่หนูเห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน ตอนนั้นหนูคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไรบ้างและหนูทำอย่างไรบ้าง • พ่อ แม่ เคยเล่าปัญหาให้ฟังบ้างไหม (ถ้าเล่า) เล่าว่าอย่างไรบ้าง • พ่อพูดถึงแม่ว่าอย่างไร และแม่เคยพูดถึงพ่อว่าอย่างไร • คนอื่นๆ เคยเล่าถึงปัญหาของพ่อแม่ให้เราฟังบ้างไหม เล่าว่าอย่างไรบ้างคะ • ตอนที่เห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน หนูเคยคิดไหมว่าถ้าพ่อแม่แยกทางกันจริงๆ หนูจะทำอย่างไร • สิ่งที่เกิดขึ้นตอนนั้น ส่งผลอย่างไรกับหนูบ้าง (ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ การเรียนฯลฯ) **สภาพหลังการหย่าร้าง**	

ประเด็นการสัมภาษณ์	ความสอดคล้องกับเป้าหมายการวิจัย	แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง	บันทึก
		• หลังจากที่พ่อ แม่แยกทางกัน ตอนนั้นหนูไปอยู่กับใคร • ชีวิตของหนูตอนนั้นเป็นอย่างไร มีอะไรเปลี่ยนไปบ้าง • ครอบครัวใหม่ที่หนูไปอยู่ด้วย เป็นอย่างไร ทุกคนดีกับหนูไหม หนูสนิทกับใครที่สุด (เพราะอะไร) • ในครอบครัวใหม่มีกฎระเบียบในเรื่องอะไรบ้าง หนูต้องปรับตัวกับอะไรบ้าง หนูคิดว่ากฎเหล่านั้นดีหรือไม่ดีอย่างไร • ถ้าเลือกได้ หนูอยากให้ครอบครัวหนูเป็นอย่างไร เพราะอะไรคะ • ถ้าเลือกได้ หนูอยากให้พ่อหรือแม่ทำอย่างไร • ถ้าเป็นไปตามที่หนูต้องการได้ หนูจะรู้สึกอย่างไร • หนูคิดว่า หนูทำอะไรได้บ้าง เพื่อให้เป็นไปตามที่หนูปรารถนา • ถ้าเลือกได้ หนูอยากอยู่กับใคร พ่อ หรือแม่ หรือคนอื่น เพราะอะไร • ครอบครัวใหม่ของพ่อ (หรือแม่) เป็นอย่างไรบ้าง หนูรู้สึกอย่างไรบ้าง เล่าให้ฟังได้ไหมคะ • ทุกวันนี้ หนูคิดว่าชีวิตของหนูเป็นอย่างไร ดีหรือไม่อย่างไรบ้าง	
	2.ผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม • พฤติกรรมการเลือกคบเพื่อน • ปฏิสัมพันธ์กับครู	**พฤติกรรมการเลือกคบเพื่อน** • หนูมีเพื่อนสนิทบ้างไหม ที่คน ใครบ้าง ใครคือเพื่อนที่สนิทที่สุด • มีเพื่อนชายที่หนูสนิทบ้างไหม (สนิท/ไม่สนิทอย่างไร) • ลักษณะของเพื่อนแต่ละคนในกลุ่มของหนูเป็นยังไงบ้าง *(ธรรมชาติคนจะดึงดูดคนที่คล้ายกันเข้าหากัน)* • หนูเริ่มต้นมาสนิทกับเพื่อนกลุ่มนี้ได้อย่างไร	

ประเด็นการสัมภาษณ์	ความสอดคล้องกับเป้าหมายการวิจัย	แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง	บันทึก
		• เวลาที่อยู่กับเพื่อน หนูรู้สึกอย่างไร ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น • เวลามีปัญหาหรือไม่สบายใจ ปัญหาส่วนตัว หนูเลือกที่จะคุยกับใคร เพราะอะไร เวลาที่หนูคุยกับเขาหนูรู้สึกอย่างไร • เวลามีปัญหาไม่สบายใจ หรือเรื่องส่วนตัว หนูเลือกที่จะคุยกับใครมากที่สุด • เวลาไปเที่ยว หนูชอบที่ไปกับใคร เวลาที่ไปกับเขาหนูรู้สึกอย่างไร • เมื่อต้องทำงานกลุ่ม หนูเข้าร่วมกลุ่มกับใครบ้าง เวลาทำงานร่วมกันกับเขาหนูรู้สึกอย่างไรบ้าง • บุคลิกลักษณะของคนแบบใดที่หนูไม่ชอบ หนูปฏิบัติต่อเขาอย่างไร • หนูเคยทะเลาะ หรือโกรธเพื่อนไหม เป็นอย่างไรบ้าง แล้วทำอย่างไรจึงหายโกรธ • เวลาที่ทะเลาะกับเพื่อน แล้วเพื่อนไม่คุยด้วย รู้สึกอย่างไรบ้าง แล้วหนูทำอย่างไร • เมื่อเพื่อนหายโกรธแล้ว หนูรู้สึกอย่างไร • เพื่อนเคยบอกให้หนูต้องปรับปรุงในเรื่องอะไรบ้างไหม • แล้วเราเคยบอกเพื่อนไหมว่า เราโกรธเขาเรื่องอะไร เคยบอกให้เขาปรับปรุงในเรื่องอะไรบ้างไหม **ปฏิสัมพันธ์กับครู** • มีครูท่านใดที่หนูรู้สึกประทับใจ (ยกตัวอย่างเหตุการณ์) • เวลาที่ครูท่านนี้ดุ หนูรู้สึกอย่างไร แล้วหนูทำอย่างไร	

ประเด็นการสัมภาษณ์	ความสอดคล้องกับเป้าหมายการวิจัย	แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง	บันทึก
		• มีครูคนท่านใด ที่หนูรู้สึกไม่ชอบหรือไม่ประทับใจ (ยกตัวอย่างเหตุการณ์) • หนูอยากให้ท่านเป็นอย่างไร ในความคิดของหนู • มีเรื่องอะไรบ้างไหม ที่ครูมักจะย้ำเตือนหนูบ่อยๆ • หนูคิดอย่างไรบ้างกับสิ่งที่ครูสอน (บอก/ ย้ำ) • หนูรู้สึกอย่างไร เพราะอะไรจึงรู้สึกเช่นนั้น • มีเรื่องใดบ้างที่ครูสอน แล้วหนูคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีและมีความสำคัญ • หนูคิดว่า ท่าทีที่ครูปฏิบัติต่อหนูเป็นอย่างไร แล้วหนูรู้สึกอย่างไร • เวลาที่เราทำผิดระเบียบ ครูปฏิบัติต่อหนูอย่างไร (ให้กำลังใจ/ชี้แนะ/ตำหนิ/ด่าว่า/ตี ลงโทษ) แล้วหนูรู้สึกอย่างไร • มีเรื่องใดบ้างที่ครูอาจจะไม่ได้สอนด้วยการพูด แต่ทำเป็นตัวอย่าง แล้วหนูรู้สึกประทับใจ • มีเรื่องใดบ้างที่ครูทำ แล้วหนูรู้สึกไม่ชอบ หรือไม่ประทับใจ • แล้วหนูทำอย่างไร (ต่อต้าน/ท้าวร้าว/ยอมตาม)	
ตอนที่ 3 การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น			
1.ลักษณะการปรับตัวของวัยรุ่น • **ลักษณะการคิด** คิดไม่สมเหตุสมผล/ความไม่รู้/ รู้แบบผิดๆ	1.ปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่น • ความคิด • ความรู้สึก • พฤติกรรม	• หนูเคยมีช่วงเวลาที่แย่ที่สุดในชีวิตบ้างไหม เล่าเหตุการณ์นั้นให้ฟังหน่อยได้ไหมคะว่าเป็นอย่างไร หนูรู้สึกอย่างไร แล้วหนูทำอย่างไร • จากเหตุการณ์นั้น หนูมองตนเองว่าเป็นอย่างไร • เวลามีปัญหา หนูปรึกษาใครบ้างคะ • ใครเป็นคนแรกที่หนูนึกถึงก่อนเสมอ เพราะอะไรคะ	

ประเด็นการสัมภาษณ์	ความสอดคล้องกับเป้าหมายการวิจัย	แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง	บันทึก
• **ผลของอารมณ์** คับข้องใจ/วิตกกังวล เครียด/ การเรียนรู้/ ความต้องการ/ ความกลัว • **การเผชิญกับสถานการณ์ความยุ่งยากในชีวิต** ต่อสู้ / หลีกหนีปัญหา • **วิธีการจัดการปัญหาของวัยรุ่น** ร้องไห้ / ระบายทาง คำพูด / หัวเราะ / แสวงหาผู้ให้ความ ช่วยเหลือและให้ กำลังใจ / นอนหลับ / การพักผ่อนหย่อนใจ	2.อัตลักษณ์แห่งตน ●ความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจตนเองและเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ● กล้าคิด กล้าทำ ● กล้าตัดสินใจ ● การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งทั้งภายนอก และภายในตนเอง ● ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น	• เมื่อหนูประสบปัญหา หนูทำอย่างไร (ต่อสู้/หลีกหนีปัญหา) • หนูเคยโกรธใครบ้างไหม หนูแสดงออกกับเขาอย่างไร (วิธีการระบายอารมณ์โกรธ) • ตอนนั้นที่หนูมีปัญหาและเครียดมากๆ หนูทำอย่างไร วิธีอะไรที่ทำให้หนูหายเครียด • หนูรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับตัวเองบ้าง • ความรู้สึกเหล่านี้ มันหายไปได้อย่างไร • หนูเคยถูกล้อเรื่องพ่อแม่ หรือเรื่องเกี่ยวกับครอบครัวบ้างไหม ตอนนั้นหนูคิดอย่างไร • หนูรู้สึกอย่างไรกับการตัดสินใจของพ่อแม่ • หนูรู้สึกอย่างไรเวลาที่โดนคนอื่นล้อเรื่องพ่อแม่ หรือครอบครัว • แล้วหนูทำอย่างไร • หนูเคยรู้สึกไหม ว่าเรื่องนี้เป็นปมในชีวิตของเรา	
ตอนที่ 4 การรับรู้เกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่น			
1.การตระหนักรู้ถึงตนเอง • ลักษณะนิสัย	- ความเข้าใจตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์	• ตอนนี้ หนูคิดอย่างไรกับครอบครัวของหนู (มุมมองต่อครอบครัว) • หนูอยากให้ครอบครัวของหนูเป็นอย่างไร หนูอยากทำอะไรเพื่อ	

ประเด็นการสัมภาษณ์	ความสอดคล้องกับเป้าหมายการวิจัย	แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง	บันทึก
• ความชอบ /ความถนัด 2.การวางแผนเส้นทางชีวิตของตนเองเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต (ปัจจุบันและ อนาคต) • ความชอบ ความถนัดและความสนใจ • การเรียนต่อ และ การประกอบอาชีพในอนาคต	• ความต้องการทางด้านร่างกาย • ความต้องการความรัก/การยอมรับ • ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือความภาคภูมิใจตนเอง	ครอบครัวของหนูบ้าง • หนูรักครอบครัวของหนูไหม หนูพร้อมจะเผชิญปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นไปด้วยกันกับครอบครัวของหนูไหม • ถ้าให้มองชีวิตของหนูตอนนี้กับตอนเด็กๆ หนูคิดว่ามันแตกต่างกันไหมอย่างไรบ้าง • ถ้าอยากให้หนูช่วยจัดลำดับบุคคลที่สำคัญในชีวิตของหนูสัก 3 คน หนูลองทบทวนสิคะว่ามีใครบ้าง หนูให้ใครเป็นอันดับที่หนึ่ง สอง และสาม (หรือลำดับอื่นๆ ถ้ามี) • ในชีวิตของหนู หนูเคยมีความฝันอะไรบ้างไหม • อะไรคือเป้าหมายสูงสุดในชีวิตของหนู นอกเหนือจากนี้ ยังมีเป้าหมายสำคัญอื่นอีกบ้างไหม เป้าหมายนั้นคืออะไรคะ • หนูคิดว่าอะไรที่จะเป็นอุปสรรคทำให้หนูไขว้เขว ออกนอกทาง ไม่สามารถทำตามความฝัน หรือไปถึงเป้าหมายสูงสุดได้บ้าง (ให้ลองคาดคะเน...) • ถ้าหากผิดพลาด ไม่เป็นไปตามที่ฝัน หรือคาดหวัง หนูรู้สึกอย่างไรแล้วหนูจะทำอย่างไร • มีอะไรที่หนูชอบที่จะทำและทำได้ดี หรือมีเรื่องใดที่คนเคยชมว่าหนูทำสิ่งนี้ สิ่งนั้นได้ดีมากบ้างไหมคะ ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยค่ะ • ตอนนี้ หนูวางแผนเรื่องเรียนไว้อย่างไรบ้าง • ในอนาคต หนูอยากทำงานอะไร • หนูตั้งใจจะทำอะไรต่อไป เพื่ออนาคตของตัวหนูเอง	

แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ (ผู้ให้ข้อมูลรอง)

ประเด็นการสัมภาษณ์

สภาพครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดูบุตร

ความสอดคล้องกับเป้าหมายการวิจัย

ผลกระทบจากสภาวะครอบครัวหย่าร้างที่มีผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว และอารมณ์ความรู้สึกของวัยรุ่น

แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง	บันทึก
• ตอนเด็กๆ ลูก(หลาน)ของคุณเป็นอย่างไรบ้าง • บรรยากาศในครอบครัวเป็นอย่างไร • ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นอย่างไร • ลักษณะนิสัยลูก(หลาน)ของคุณเป็นอย่างไร • ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูก(หลาน)ของคุณเป็นอย่างไร • คุณลักษณะใดบ้างที่คุณชอบและรู้สึกภูมิใจในตัวลูก(หลาน) • คุณลักษณะใดบ้างที่คุณไม่ชอบในตัวลูก(หลาน)ของคุณ • มีเรื่องอะไรบ้างที่คุณมักสอนและเน้นย้ำเตือนลูก(หลาน)บ่อยๆ • คุณมีแนวทางในการอบรมสั่งสอนลูก(หลาน)ของคุณอย่างไร • เวลาอยู่บ้านคุณได้มอบหมายให้ลูก(หลาน)รับผิดชอบหรือทำหน้าที่อะไรในบ้านบ้าง • ในครอบครัวมีกฎ กติกา หรือข้อตกลงอะไรบ้างที่ทุกคนต้องทำร่วมกัน • ค่านิยมในเรื่องใดในครอบครัวที่ทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติ	

แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง	บันทึก
• ในเวลาว่างลูก(หลาน)ของคุณชอบทำอะไร • มีการแสดงความรักต่อกันในครอบครัวอย่างไรบ้าง • เวลาที่ลูก(หลาน)ทำความผิด คุณทำอย่างไร (ให้กำลังใจ/ชี้แนะ/ตำหนิ/ด่าว่า/ตี) • ลูก(หลาน)ของคุณกระทำอย่างไรเมื่อถูกลงโทษ • เมื่อลูก(หลาน)รู้สึกโกรธ เขาแสดงอารมณ์อย่างไร • เวลาที่ลูก(หลาน)ประสบปัญหา เขาเคยเล่าให้ฟังบ้างหรือไม่ • เวลาที่ลูก(หลาน)รู้สึกเครียด เขาทำอย่างไร	
• คุณวางแผนอนาคตสำหรับลูก(หลาน)อย่างไร • คุณคาดหวังอยากเห็นลูก(หลาน)ของคุณเป็นอย่างไรในอนาคต	

แบบฟอร์ม WEDP

ให้กรอกข้อความเกี่ยวกับความต้องการ และ พฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน เพื่อวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

พฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน	ความต้องการ (W)	พฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน (D)	ประเมิน พฤติกรรมที่ไม่สอดคล้อง กับ ความต้องการ (E)	วิธีการในการปรับเปลี่ยน (P)

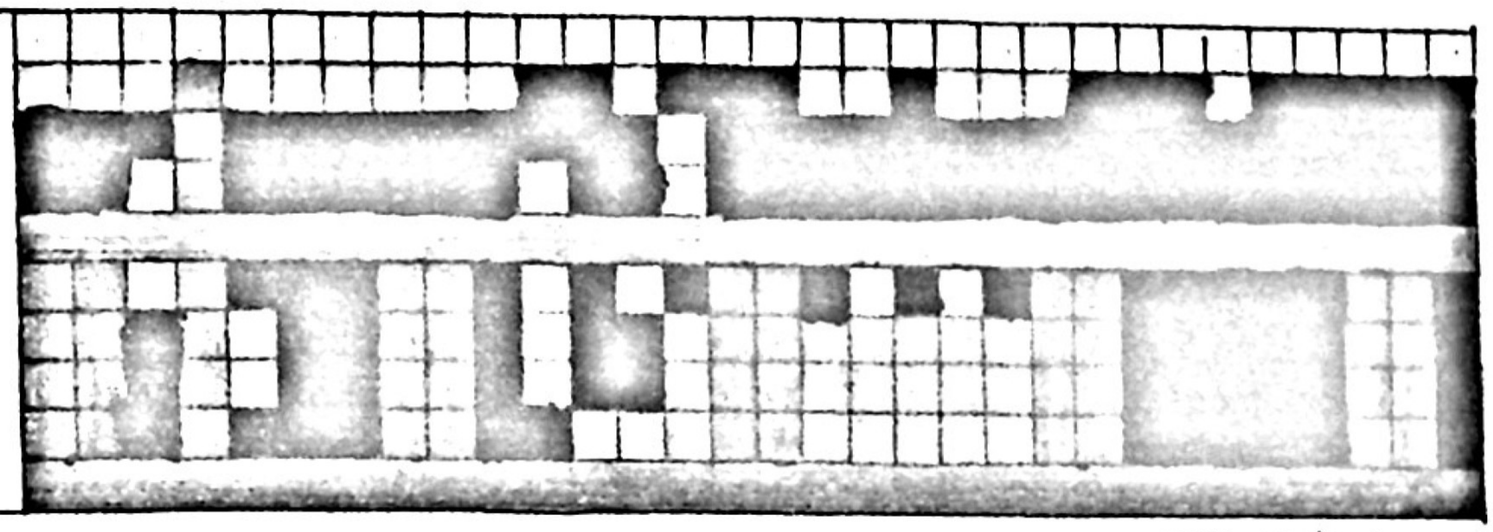
ภาคผนวก ง

ตัวอย่างเทคนิคในการให้คำปรึกษา



การเปลี่ยนแปลง

① ซักผ้า
• กลับจากรู้เก็บผ้า
• อาบน้ำเสร็จซักผ้า
• ทำการบ้านให้เสร็จ
② การเรียน
• ตั้งใจเรียน
• จดการบ้าน
• เรียงความสำคัญ
• ทำเอง



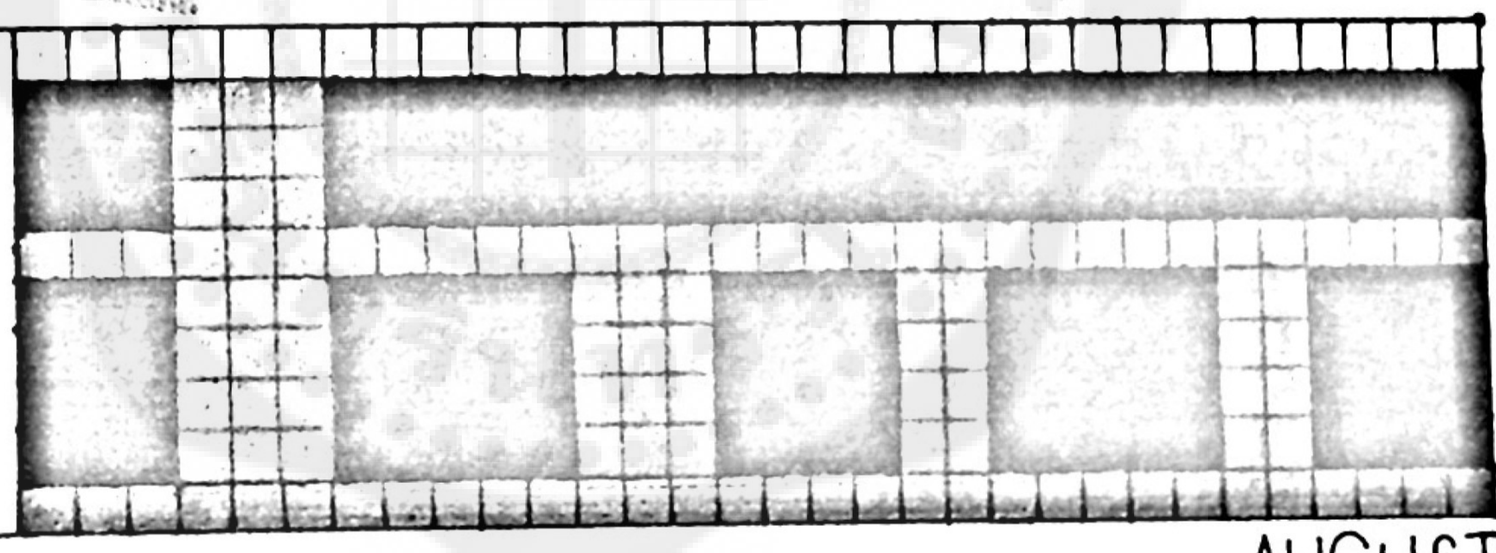
■ ทำได้ ■ ทำไม่ได้ ■ ไม่ได้ทำอะไรเลย ■ ส-อา ■ ไม่มีการบ้าน

JULY♡.

วันที่ 1: ไม่เก็บผ้า(ลืม)
:การบ้านเก่าไม่เสร็จ
2: ไม่เก็บผ้าตั้งใจไม่เก็บ
:ไม่ได้ไปเรียน
3: ไม่เก็บผ้าตั้งใจไม่เก็บ
:ทำการบ้านไม่เสร็จนอน
4: ไม่สบาย, ไม่ได้ไป
5: ไม่จดการบ้าน
6: ไม่เก็บผ้าขี้เกียจ
7: ไม่เก็บผ้าลืม
8,9: ไม่เก็บผ้าขี้เกียจ
10: ไม่เก็บผ้าเพราะไม่แห้ง
11: ทำการบ้านไม่เสร็จไม่ตั้งใจเรียน, ลดนอน
12: ลอกฟิสิกส์
13: ไม่เก็บผ้าลืม
:ไม่ตั้งใจเรียนสังคม, ลดนอน
14: ตากผ้าไม่ใกล้กัน
:ไม่ตั้งใจเรียนสังคม
17: ลืมเก็บผ้า
18: ลืมเก็บผ้า, ไม่เรียนสังคม
21,22: ไม่เก็บผ้า
26: ไม่เก็บผ้าเก่าเก็บตอนกลางคืน

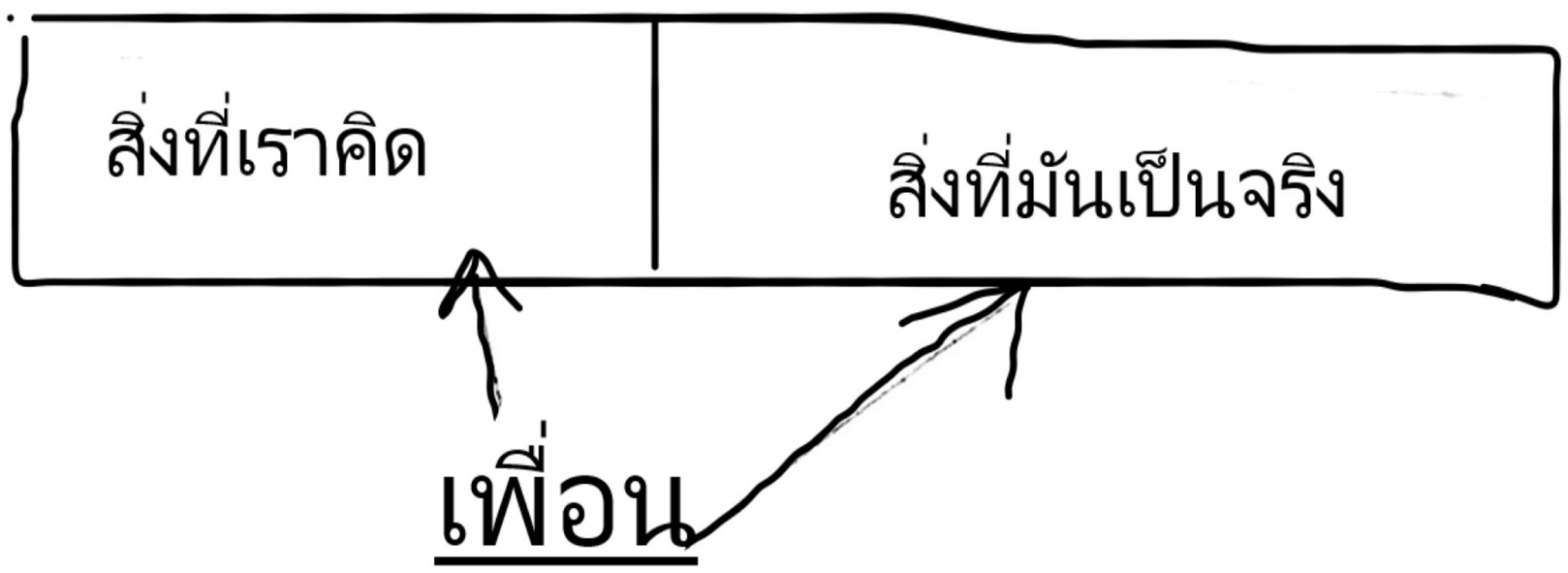
การเปลี่ยนแปลง

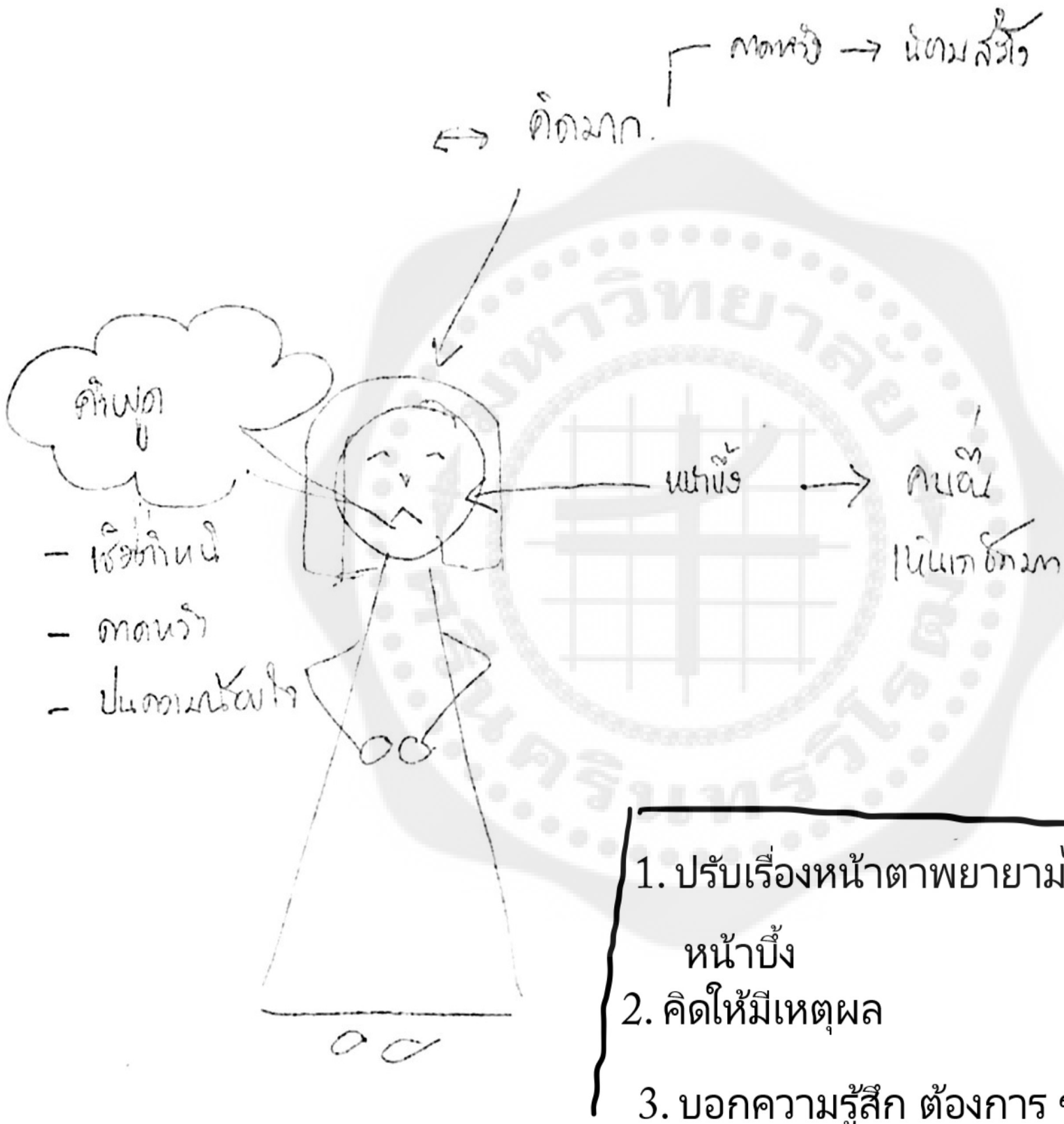
① ซักผ้า
• กลับมาเก็บผ้า
• อาบน้ำเสร็จซักผ้า
• ทำการบ้านให้เสร็จ
② การเรียน
• ตั้งใจเรียน
• จดการบ้าน
• เรียงความสำคัญ
• ทำเอง



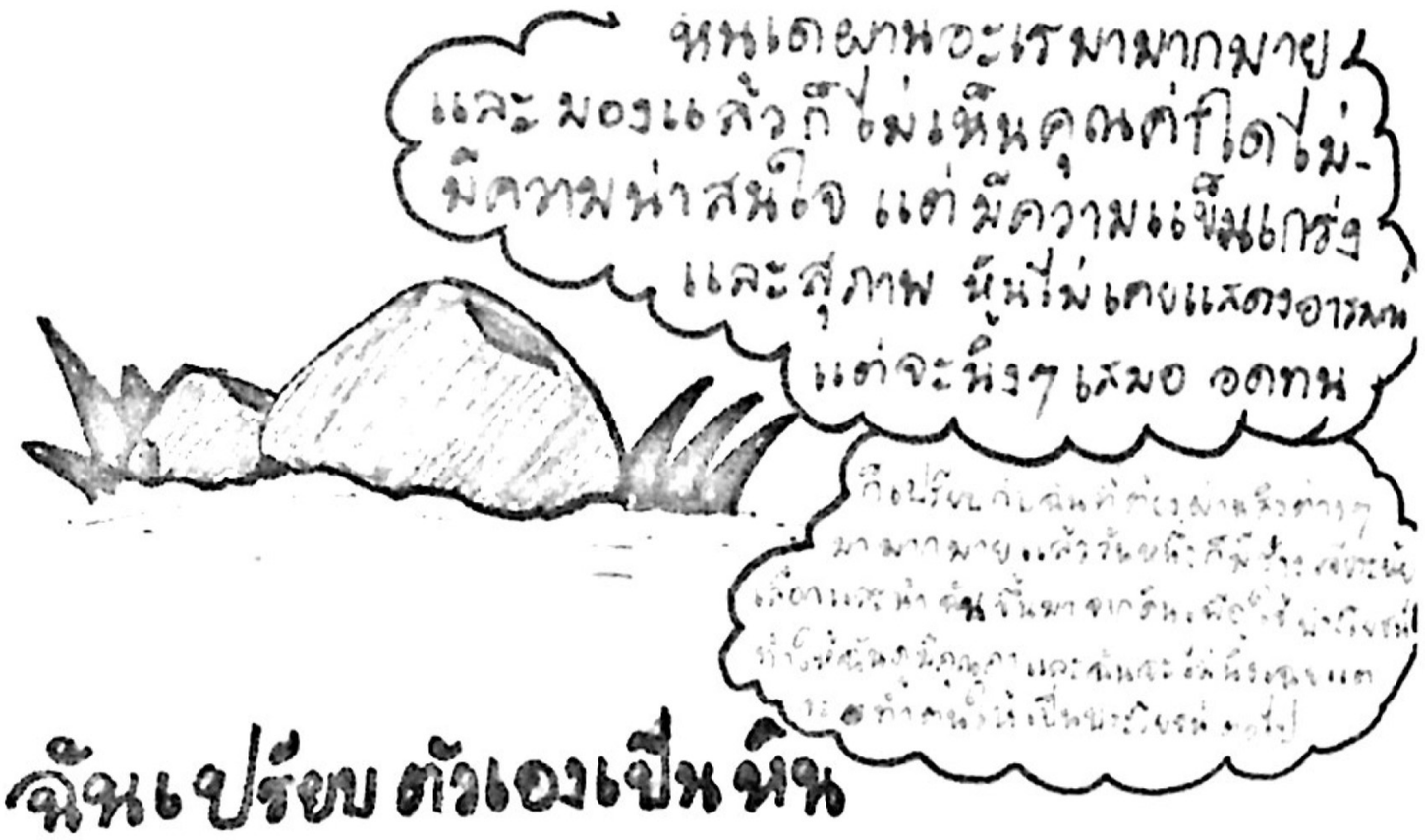
■ ทำได้ ■ ทำไม่ได้ ■ 4-6 August ค่ายพระค่เกร็ ■ ส-อา, นอนเรียน ■ ไม่มีการบ้าน

AUGUST.



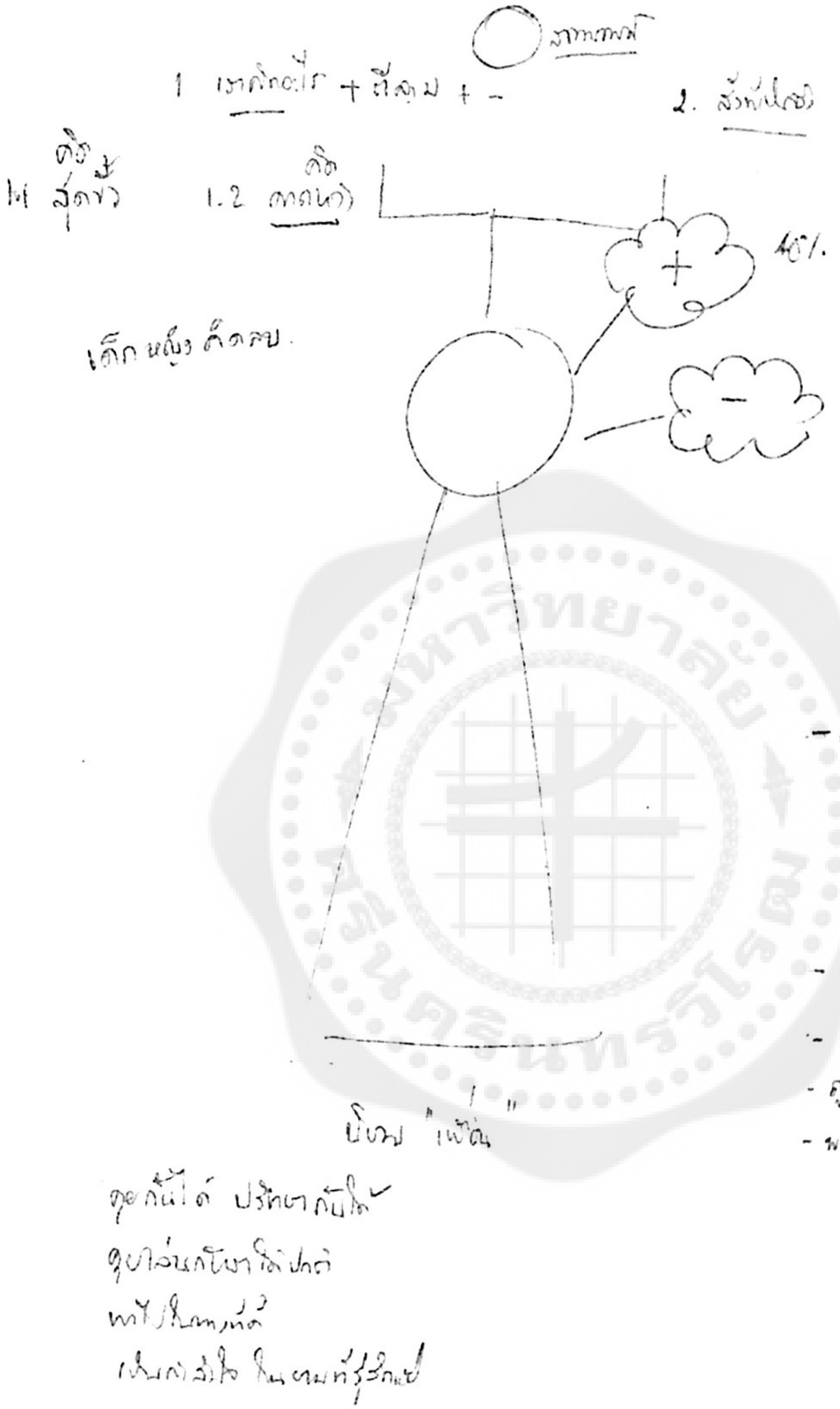


1. ปรับเรื่องหน้าตาพยายามไม่ทำหน้าบึ้ง
2. คิดให้มีเหตุผล
3. บอกความรู้สึก ต้องการ ขอร้อง



ฉันเปรียบตัวเองเป็นหิน

ความคิด	ความรู้สึก	การปฏิบัติ
-คิดว่าตัวเองขี้ขลาดที่สุดเลย		-ฉันไม่กล้าที่จะคิด,ทำ และจะขอความช่วยเหลือจากพี่น้องเสมอ
-ฉันชอบความเงียบและความสงบ	-ฉันรู้สึกร่ำคาญ, วุ่นวายใจกับเสียงดัง	-ฉันชอบอยู่คนเดียวในเวลาที่มีปัญหาในใจ
-ฉันดื้อสุดๆ	-รู้สึกไม่ดีที่ดื้อแต่ชอบเอาชนะ	-ฉันจะไม่เถียงไม่พูดแต่จะทำเลย
-ฉันเข้มแข็งสุดๆ	-รู้สึกไม่โกรธง่าย	-ฉันยิ้มรับทุกอย่างแต่ไม่ได้แสดงความรู้สึกใดให้กำลังใจตัวเอง
-ฉันไร้ความมั่นใจ	-รู้สึกแย่,อึดอัด	-ทำให้ผู้นั้นสุขใจที่สุดและไม่อยากทำให้เขาเสียใจ
-ฉันรักผู้ที่รักฉันกับผู้ที่เข้าไว้วางใจ	-รู้สึกภูมิใจ	-ฉันจะร้องเพลงในทุกอารมณ
-ฉันชอบร้องเพลงสุดๆ	-มีความสุข	-ไม่พูดและก็ไม่ยิ้ม
-ฉันชอบนิ่งเงียบสุดๆ	-สงบ,เกิดความคิด	-ยืนหน้ากระจกเวลาที่มั่นใจว่าไม่มีใครและพูดให้ตัวเองมีความเชื่อมั่น
-ฉันชอบพูดกับตัวเอง	-เหมือนได้เจอกับเพื่อนที่รู้ใจและได้ย้ำเตือนตัวเอง	
-ฉันยิ้ม		



ดูดกินได้ ปรึกษากันได้
ดูบ่อนกันได้ ปกติ
หน้าที่การงาน

ความเศร้าของฉัน

ความเศร้าของฉันนั้น บางครั้งมันก็เกิดขึ้นมาเอง แต่ก็เกิดจากสิ่งต่างๆ มันทำให้ฉันขาดความ
ไม่มีความสุข บางครั้งมันก็ทำให้ฉันเสียน้ำตา แต่ฉันก็ยอมรับเรื่องที่เกิดขึ้นแล้ว
แต่บางครั้งเวลาฉันมีความสุข แต่อยู่ดีๆ เธอก็มาทำให้ฉันเศร้า เหมือนเธอทำให้ฉันสิ้นหวัง
ชีวิตแล้วความเศร้ามันก็เกิด ซึ่งมันไม่ดีกับตัวฉันเลยสักนิด เช่น เรื่องตอนเด็กๆ
ที่แม่ทิ้งฉันไป ซึ่งเรื่องมันทำให้ฉันคิดจนเกิดความเศร้า ฉันไม่คิดไป
เรื่องเปรียบว่า แม่แม่ไม่รักฉัน พ่อแม่ทิ้งฉันไปให้ฉันอยู่กับยาย มันก็ทำให้ฉัน
รู้สึกเศร้าจิต และมันก็ทำให้ฉันน้อยใจ และก็เรื่องที่ยายเสีย ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ฉัน
เสียใจที่สุดในชีวิต ฉันเจ็บไม่ได้ก่อนยายนี้ เพราะตั้งแต่ฉันอยู่กับยาย จิตใจฉันมี
ใจตลอดมาจนยายก่อนยายเสียชีวิตเลย ไม่เคยเจ็บใจที่ไหนมาก แต่ฉันก็ทำใจได้
ยายฉันก็ได้ไปอยู่ด้วยกับพ่อ ฉันรู้สึกดีใจมาก ที่ได้มายายเป็นครั้งสุดท้าย และเสีย
ใจมากที่ยายมาเสียตอนที่เราไกลกันที่สุด ยายไม่ได้อยู่ในตอนสุดท้าย ที่ไม่มีวันที่เราจะได้เจอกัน
กลับคืนมาอีกฉันได้ ครั้งนี้มันเป็นครั้งที่เจ็บ(ความเศร้า) เจ็บจนฉันคาดไม่ถึง
ตั้งๆที่ฉันยายแล้ว เธอก็ยังอยู่ดีๆเธอก็มาทำให้ฉันเศร้าอีก ฉันคิดว่าเธอจะอยู่ดีๆตลอดไป
ฉันจะได้ไปจากฉันตลอดๆ เหมือนยายที่ฉันมีความสุข แต่อยู่ดีๆเธอก็มาทำให้ฉัน
คิดถึงความเศร้าที่เคยเกิดขึ้น และฉันก็ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้นมาได้ ตั้งแต่ยายเสีย
คนที่ทำเช่น แต่ฉันจะเจอเข้ามาอยู่ในชีวิตฉัน มันทำให้ฉันมีแต่ความเศร้า ไม่มีความสุข
มีแต่เธอที่ทำให้ฉันมีความสุข ฉันจะขอลาจากชีวิตฉันตลอดๆ ฉันจะไม่มีวันที่จะ
พบเจอกับเธออีกแล้ว ขอความเศร้าจงจากฉันไปตลอดกาล



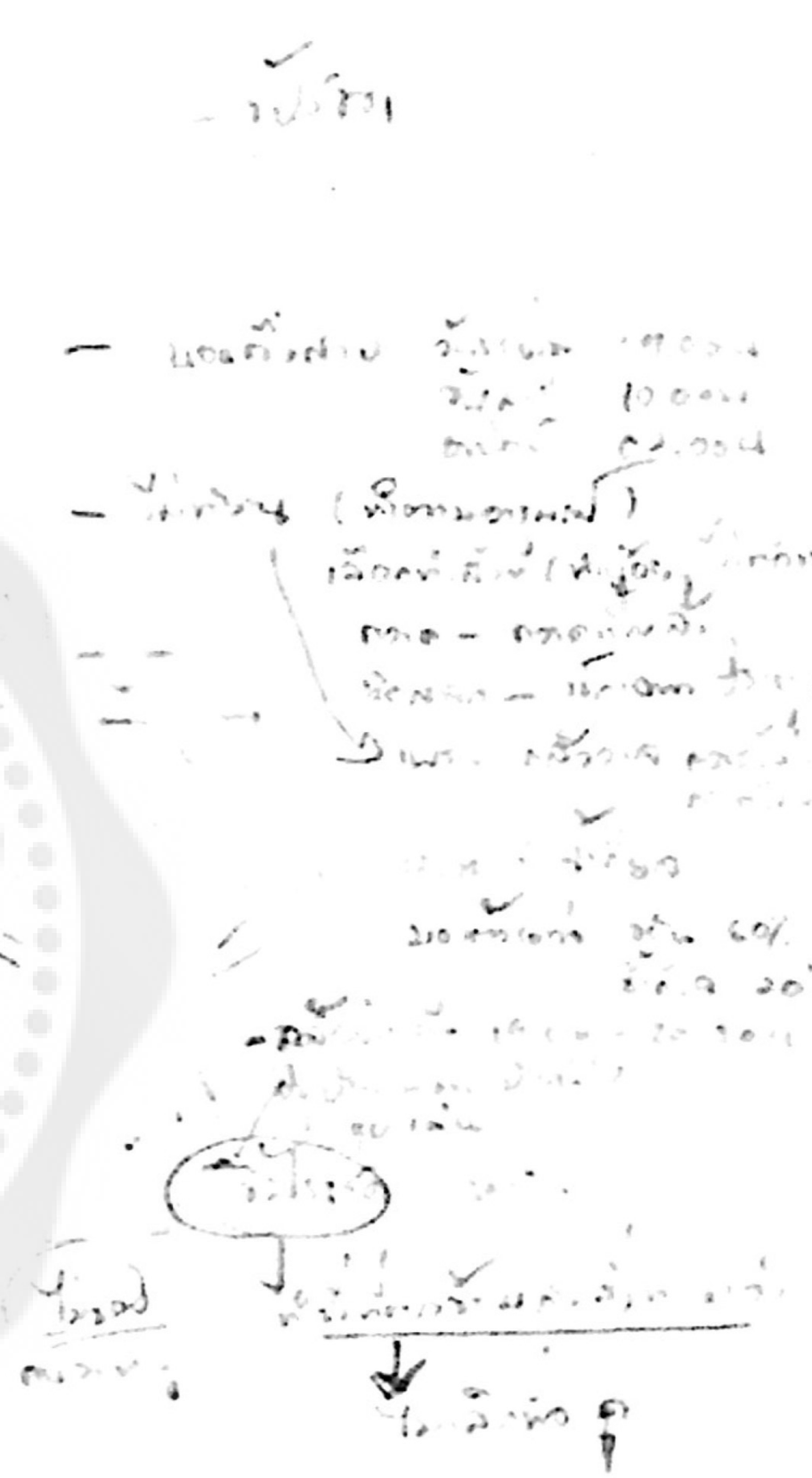
คุณยาย

- อยากให้คุณยายเข้าใจในสิ่งที่หนูเป็น
- อยากให้คุณยายยอมรับ
- อยากให้ยายเคารพการตัดสินใจของหนู
- อยากให้ยายไม่ต้องห่วงในตัวมาก

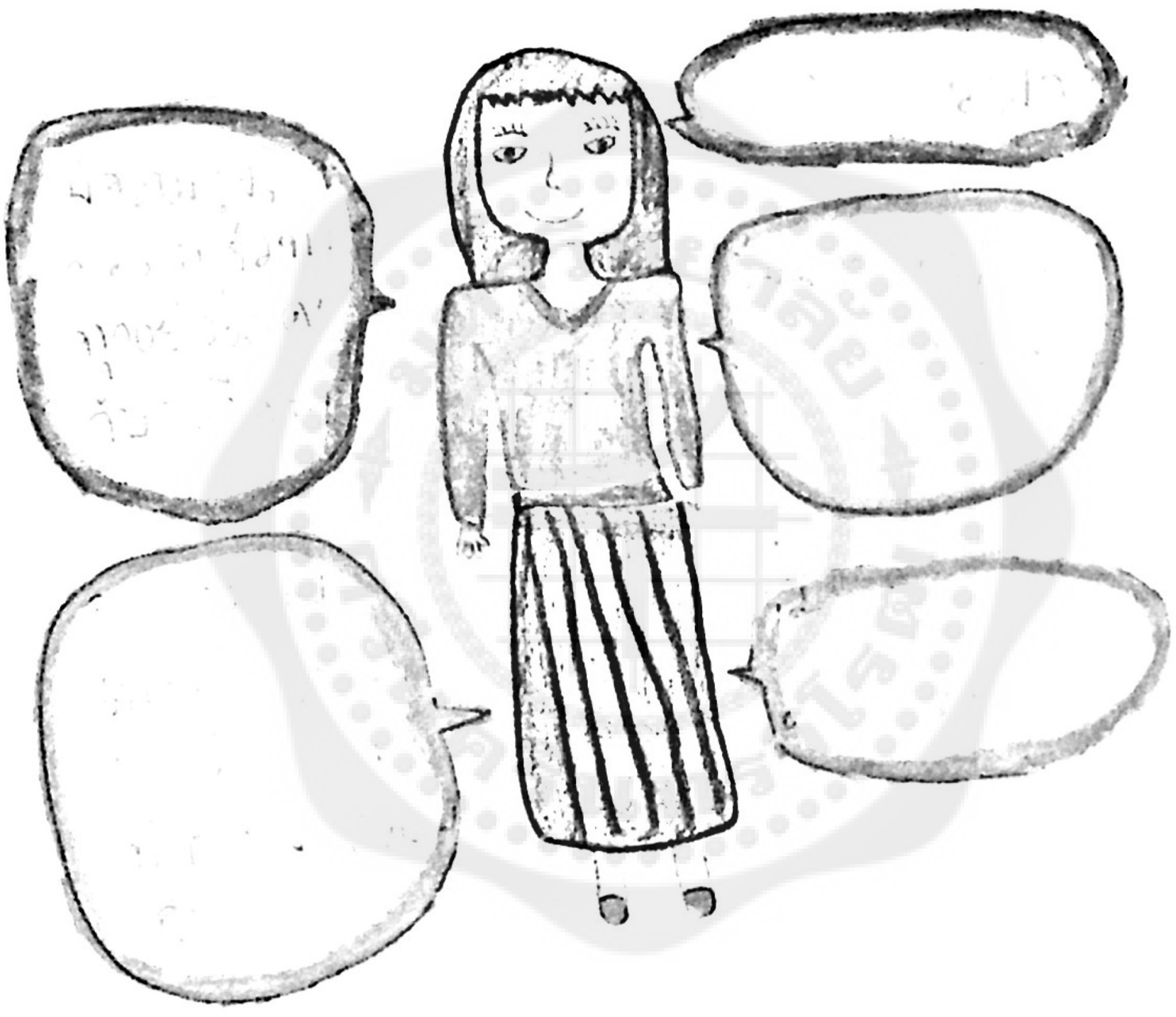
= ถ้ายายเข้าใจหนูชีวิตของหนูจะรู้สึกสบายใจจะทำสิ่งใดก็ได้จะทำตามความฝันก็ได้ โดยไม่ต้องมีใครมากดดัน







ภาคผนวก ค



อารมณ์โมโห



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวอาภรรัตน์ เสนางค์นารถ
วันเดือนปีเกิด	16 ตุลาคม พ.ศ. 2525
สถานที่เกิด	จังหวัดฉะเชิงเทรา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	94 ถนนสุนทรโกษา แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	นักบวช
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ 94 ถนนสุนทรโกษา แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียนดาราสมุทร จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2545	วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการบริการปรึกษาและแนะแนว จาก มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2561	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ